

PROGRAMME ÉLASTIQUES 4 SEMAINES

3 séances full body par semaine · niveau débutant · 30 à 40 minutes par séance

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

LE MATÉRIEL

- Un set de bandes de plusieurs résistances (c'est lui qui permet de progresser)
- Un point d'ancrage solide : ancrage de porte, barre ou poteau
- Une mini-bande pour la fente latérale (facultatif)
- Une barre de traction pour la traction assistée
- Un tapis pour le gainage et le rowing

AVANT CHAQUE SÉANCE

- Vérifiez l'ancrage et l'état des bandes : une bande fissurée se remplace
- Gardez le visage hors de l'axe de l'élastique tendu
- Ne lâchez jamais une bande sous tension : revenez toujours jusqu'au départ
- Échauffement de 5 minutes : marche sur place, cercles d'épaules, 10 squats sans élastique, 10 face pull très légers

La semaine type

A Lundi	Mardi repos	B Mercredi	Jeudi repos	C Vendredi	Samedi marche	Dimanche repos
-------------------	----------------	----------------------	----------------	----------------------	------------------	-------------------

Un jour sans musculation entre deux séances. Semaine chargée : gardez l'ordre A, B, C et reprenez là où vous vous êtes arrêté.

La progression sur 4 semaines

Séries × répétitions	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Repos
Exercices principaux	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Isolation (bras, épaule)	2 × 12	2 × 15	2 × 15	2 × 15	45 s
Gainage bras tendus	3 × 30 s	3 × 35 s	3 × 40 s	3 × 40 s	45 s

QUAND MONTER LA TENSION

Vous réussissez 3 séries de 15 répétitions propres, avec la même amplitude et 75 secondes de repos, sur 2 séances de suite pour un même exercice.

Alors prenez une bande plus résistante, ou éloignez-vous un peu de l'ancrage, et repartez à 12 répétitions.

LE BON NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Les 2 dernières répétitions de chaque série sont dures mais propres. Si la posture se dégrade avant 12, baissez la tension plutôt que la qualité.

Un seul changement à la fois : tension, ou répétitions, ou repos.

APRÈS LES 4 SEMAINES

Gardez les 3 séances, montez la tension des exercices validés et recommencez un cycle depuis la semaine 2. Pour passer aux haltères ou varier les séances : le générateur de programme sur coach-de-sport.com/programme-musculation/

LES EXERCICES 1 À 6

Placement, mouvement et erreurs à éviter

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com



Squat avec élastique

Séances A et C · repos 75 s

Placement. Pieds sur l'élastique, écartés entre la largeur du bassin et celle des épaules, mains à hauteur des épaules.

Mouvement. Descendez en poussant les hanches vers l'arrière, genoux dans l'axe des pieds, puis remontez en poussant le sol.

À éviter. Genoux qui rentrent vers l'intérieur, talons qui décollent, dos qui s'arrondit en bas.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/squat-elastique/



Développé pectoraux debout

Séances A et B · repos 75 s

Placement. Élastique ancré derrière vous à hauteur de poitrine, un pied devant l'autre, mains près des pectoraux.

Mouvement. Pousser les mains devant vous jusqu'aux bras tendus, puis revenez en 2 secondes.

À éviter. Creuser le bas du dos pour finir la répétition, épaules qui montent vers les oreilles.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/developpe-elastique-debout/



Face pull à l'élastique

Séance A · repos 75 s

Placement. Élastique ancré à hauteur des yeux, bras tendus devant vous, buste immobile.

Mouvement. Tirez vers le visage en écartant les mains, coudes hauts, et rapprochez les omoplates une seconde.

À éviter. Reculer le buste pour tirer, hausser les épaules, laisser l'élastique claquer au retour.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/face-pull-elastique/



Hip thrust avec élastique

Séances A et B · repos 75 s

Placement. Haut du dos contre un banc ou un canapé, pieds à plat, élastique en travers des hanches et tenu au sol.

Mouvement. Montez le bassin jusqu'à aligner épaules, hanches et genoux, serrez les fessiers une seconde, redescendez.

À éviter. Cambrier en haut du mouvement, pousser sur la pointe des pieds.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/hip-thrust-elastique/



Développé épaules à l'élastique

Séances A et C · repos 75 s

Placement. Pieds sur l'élastique, mains à hauteur des épaules, abdominaux serrés.

Mouvement. Pousser au-dessus de la tête, bras près des oreilles, puis redescendez sous contrôle.

À éviter. Cambrier le bas du dos, pencher la tête en avant.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/developpe-elastique-epaules/



Gainage bras tendus

Séances A et B · repos 45 s

Placement. Mains sous les épaules, corps aligné des talons à la tête.

Mouvement. Serrez fessiers et abdominaux, respirez normalement pendant toute la durée.

À éviter. Bassin qui s'affaisse ou qui monte, tête qui tombe.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/gainage-bras-tendus/

LES EXERCICES 7 À 12

Placement, mouvement et erreurs à éviter

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com



Traction assistée à l'élastique

Séance B · repos 75 s

Placement. Élastique noué à la barre, un genou ou les deux pieds dans la boucle, bras tendus.

Mouvement. Tirez la poitrine vers la barre en abaissant les omoplates, redescendez sans vous laisser tomber.

À éviter. Se balancer, s'arrêter à mi-course. On progresse avec une bande plus fine : elle aide moins.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/traction-elastique-assistee/



Fente latérale

Séances B et C · repos 75 s par côté

Placement. Pieds joints, mini-bande au-dessus des genoux si vous en avez une.

Mouvement. Faites un grand pas de côté, asseyez-vous sur la jambe fléchie, l'autre reste tendue, revenez en poussant sur le pied.

À éviter. Genou qui rentre vers l'intérieur, talon qui décolle. Comptez les répétitions par côté.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/fente-laterale/



Rotation externe d'épaule

Séance B · repos 45 s par côté

Placement. Élastique ancré sur le côté à hauteur du coude, coude collé au flanc et fléchi à 90°.

Mouvement. Tournez l'avant-bras vers l'extérieur sans décoller le coude, revenez lentement. Une bande légère suffit.

À éviter. Décoller le coude, tourner le buste pour aider.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/rotation-externe-elastique/



Rowing à l'élastique

Séance C · repos 75 s

Placement. Assis, jambes tendues, élastique autour des pieds, dos droit.

Mouvement. Tirez les mains vers le bas des côtes, coudes près du corps, rapprochez les omoplates.

À éviter. Basculer le buste en arrière, hausser les épaules.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/rowing-elastique/



Curl à l'élastique

Séance C · repos 45 s

Placement. Pieds sur l'élastique, coudes le long du corps, paumes vers l'avant.

Mouvement. Fléchissez les coudes pour amener les mains vers les épaules, redescendez en 2 secondes.

À éviter. Prendre de l'élan avec le buste, avancer les coudes.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/curl-elastique/



Extension triceps à l'élastique

Séance C · repos 45 s

Placement. Élastique sous le pied arrière, mains derrière la tête, coudes pointés vers le haut.

Mouvement. Tendez les bras au-dessus de la tête, puis revenez en gardant les coudes fixes.

À éviter. Coudes qui s'écartent, bas du dos qui se creuse.

Fiche détaillée : coach-de-sport.com/exercice/extension-elastique-triceps/

LES 3 SÉANCES SEMAINE PAR SEMAINE

Séries × répétitions à viser, repos entre les séries

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Exercice	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Repos
SÉANCE A - FULL BODY					
Squat avec élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Développé pectoraux debout	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Face pull à l'élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Hip thrust avec élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Développé épaules à l'élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Gainage bras tendus	3 × 30 s	3 × 35 s	3 × 40 s	3 × 40 s	45 s
SÉANCE B - FULL BODY					
Hip thrust avec élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Traction assistée à l'élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Développé pectoraux debout	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Fente latérale (par côté)	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Rotation externe d'épaule (par côté)	2 × 12	2 × 15	2 × 15	2 × 15	45 s
Gainage bras tendus	3 × 30 s	3 × 35 s	3 × 40 s	3 × 40 s	45 s
SÉANCE C - FULL BODY					
Fente latérale (par côté)	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Développé épaules à l'élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Rowing à l'élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Squat avec élastique	2 × 12	3 × 12	3 × 12-15	3 × 15 visées	75 s
Curl à l'élastique	2 × 12	2 × 15	2 × 15	2 × 15	45 s
Extension triceps à l'élastique	2 × 12	2 × 15	2 × 15	2 × 15	45 s

LE TEMPO

Environ 1 seconde pour tirer ou pousser, 2 secondes pour revenir. La fin du mouvement est la plus dure avec un élastique : ralentissez-y plutôt que d'accélérer.

LE GAINAGE

Le temps indiqué est un maximum : arrêtez la série dès que le bassin s'affaisse, et notez le temps tenu dans le carnet.

SEMAINE 1

date du lundi : ____ / ____

Exercice	Bande (couleur)	Série 1	Série 2	Série 3	Ressenti /10
SÉANCE A					
Squat avec élastique					
Développé pectoraux debout					
Face pull à l'élastique					
Hip thrust avec élastique					
Développé épaules à l'élastique					
Gainage bras tendus					
SÉANCE B					
Hip thrust avec élastique					
Traction assistée à l'élastique					
Développé pectoraux debout					
Fente latérale					
Rotation externe d'épaule					
Gainage bras tendus					
SÉANCE C					
Fente latérale					
Développé épaules à l'élastique					
Rowing à l'élastique					
Squat avec élastique					
Curl à l'élastique					
Extension triceps à l'élastique					

SEMAINE 2

date du lundi : ____ / ____

Exercice	Bande (couleur)	Série 1	Série 2	Série 3	Ressenti /10
SÉANCE A					
Squat avec élastique					
Développé pectoraux debout					
Face pull à l'élastique					
Hip thrust avec élastique					
Développé épaules à l'élastique					
Gainage bras tendus					
SÉANCE B					
Hip thrust avec élastique					
Traction assistée à l'élastique					
Développé pectoraux debout					
Fente latérale					
Rotation externe d'épaule					
Gainage bras tendus					
SÉANCE C					
Fente latérale					
Développé épaules à l'élastique					
Rowing à l'élastique					
Squat avec élastique					
Curl à l'élastique					
Extension triceps à l'élastique					

SEMAINE 3

date du lundi : ____ / ____

Exercice	Bande (couleur)	Série 1	Série 2	Série 3	Ressenti /10
SÉANCE A					
Squat avec élastique					
Développé pectoraux debout					
Face pull à l'élastique					
Hip thrust avec élastique					
Développé épaules à l'élastique					
Gainage bras tendus					
SÉANCE B					
Hip thrust avec élastique					
Traction assistée à l'élastique					
Développé pectoraux debout					
Fente latérale					
Rotation externe d'épaule					
Gainage bras tendus					
SÉANCE C					
Fente latérale					
Développé épaules à l'élastique					
Rowing à l'élastique					
Squat avec élastique					
Curl à l'élastique					
Extension triceps à l'élastique					

SEMAINE 4

date du lundi : ____ / ____

Exercice	Bande (couleur)	Série 1	Série 2	Série 3	Ressenti /10
SÉANCE A					
Squat avec élastique					
Développé pectoraux debout					
Face pull à l'élastique					
Hip thrust avec élastique					
Développé épaules à l'élastique					
Gainage bras tendus					
SÉANCE B					
Hip thrust avec élastique					
Traction assistée à l'élastique					
Développé pectoraux debout					
Fente latérale					
Rotation externe d'épaule					
Gainage bras tendus					
SÉANCE C					
Fente latérale					
Développé épaules à l'élastique					
Rowing à l'élastique					
Squat avec élastique					
Curl à l'élastique					
Extension triceps à l'élastique					

BILAN DU CYCLE

À remplir à la fin de la semaine 4

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Exercice	Bande en semaine 1	Bande en semaine 4	3 × 15 validés ?	Prochaine tension
Squat avec élastique				
Développé pectoraux debout				
Face pull à l'élastique				
Hip thrust avec élastique				
Développé épaules à l'élastique				
Gainage bras tendus				
Traction assistée à l'élastique				
Fente latérale				
Rotation externe d'épaule				
Rowing à l'élastique				
Curl à l'élastique				
Extension triceps à l'élastique				

CE QUI A PROGRESSÉ

À CORRIGER AU PROCHAIN CYCLE
