

# Street Workout

Romain Tremembert

03/02/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Changer de regard sur le street workout</b>	<b>19</b>
1.1- Ce que tu penses être le street workout... et ce que c'est vraiment . . . . .	19
1.2- D'où vient le street workout, et pourquoi ça compte pour toi . . . . .	20
1.3- Les idées reçues qui te freinent (souvent sans que tu t'en rendes compte) . . . . .	21
1.4- Ce livre ne va pas t'apprendre "des exercices" (et c'est volontaire) . . . . .	23
1.5- Le street workout comme système, pas comme spectacle . . . . .	24
1.6- Ce que le street workout peut réellement t'apporter (au-delà des figures) . . . . .	25
1.7- Pourquoi je parle de "progression intelligente" . . .	27
1.8- Comment lire et utiliser ce livre . . . . .	28
1.9- Résumer le changement de regard que je te propose	29
<b>Chapitre 2 : Comprendre son corps pour mieux progresser</b>	<b>30</b>
2.2- Les bases de la biomécanique : comment ton corps produit de la force . . . . .	30
2.3- Les grands groupes musculaires utiles au street workout . . . . .	30
2.4- La notion de levier : pourquoi certains mouvements sont "magiquement" plus durs . . . . .	30
2.5- Le gainage : ce que ça veut vraiment dire (et pas juste "contracter les abdos") . . . . .	30

2.6- La chaîne cinétique : pourquoi ton corps travaille toujours en équipe . . . . .	30
2.7- Comment la position de ton corps change la difficulté d'un exercice . . . . .	30
2.8- Identifier comment tu compenses (et pourquoi c'est un signal précieux) . . . . .	31
2.9- Ce que ça change concrètement pour ta progression	31

**Chapitre 3 : Les principes fondamentaux d'un entraînement intelligent 31**

3.2 - La surcharge progressive : sans elle, tu stagnes . .	31
3.3 - La spécificité : tu deviens bon à ce que tu entraînes	31
3.4 - La régularité : la vraie différence se fait sur des mois, pas sur des séances . . . . .	31
3.5 - L'équilibre du corps : poussée, traction, gainage, jambes . . . . .	31
3.6 - Comprendre et gérer la fatigue . . . . .	31
3.7 - La prévention des blessures : gagner du temps en n'en perdant pas . . . . .	31
3.8 - Comment tous ces principes se tiennent ensemble	32

**Chapitre 4 : Construire sa fondation : niveau débutant 32**

4.2- Les mouvements de base qui vont tout changer . .	32
4.3- Comment savoir d'où tu pars : ton premier test de niveau . . . . .	32
4.4- La logique de progression quand on débute . . . .	32
4.5- Les progressions détaillées des mouvements de base	32
4.6- Construire ta première séance type de débutant . .	32
4.7- À quelle fréquence t'entraîner au début . . . . .	32
4.8- Comment savoir que tu progresses vraiment . . . .	32
4.9- Gérer les courbatures, les douleurs et la fatigue quand on débute . . . . .	33
4.10- Erreurs fréquentes des débutants... et comment les éviter . . . . .	33
4.11- Ton plan concret pour les 4 à 6 prochaines semaines	33
4.12- Le point qui change tout : accepter d'être débutant	33

**Chapitre 5 : De solide à performant : niveau intermédiaire 33**

5.2- L'idée clé : passer de la survie à la progression structurée . . . . .	33
5.3- Utiliser les variations : ton levier principal de progression . . . . .	33

5.4- Comprendre les régressions et les progressions : l'échelle devant toi . . . . .	33
5.5- Le tempo : le paramètre que presque tout le monde néglige . . . . .	34
5.6- Volume, intensité, densité : apprendre à doser sans se brûler . . . . .	34
5.7- Construire un entraînement équilibré : tes piliers au niveau intermédiaire . . . . .	34
5.8- Structurer une séance type de niveau intermédiaire	34
5.9- Gérer la progression d'une semaine à l'autre . . . .	34
5.10- Éviter les déséquilibres : ne pas devenir "fort en un truc, fragile partout ailleurs" . . . . .	34
5.11- Introduire les mouvements avancés... sans brûler les étapes . . . . .	34
5.12- Comment savoir si tu progresses vraiment . . . .	34
5.13- Mettre tout ça en pratique : une trame claire pour toi . . . . .	35

**Chapitre 6 : Accéder aux mouvements avancés sans brûler les étapes 35**

6.2- Muscle-up : transformer tes tractions en passage au-dessus de la barre . . . . .	35
6.3- Front lever : construire une ligne solide, pas un dos cassé . . . . .	35
6.4- Back lever : maîtriser la stabilité avant de te sus- pendre à l'envers . . . . .	35
6.5- Handstand : apprendre à tenir sur les mains sans se casser le cou . . . . .	35
6.6- Pistol squat : construire une jambe forte sans bousiller ton genou . . . . .	35
6.7- Comment organiser tes séances autour des figures avancées . . . . .	35
6.8- Les erreurs classiques quand on vise des mouve- ments avancés . . . . .	36
6.9- Transformer ta façon de voir les mouvements avancés	36

**Chapitre 7 : Construire ses séances : de l'échauffement au retour au calme 36**

7.2- L'échauffement : entrer dans la séance au lieu de la subir . . . . .	36
7.3- L'activation : réveiller le système nerveux et les bons muscles . . . . .	36
7.4- Le cœur de séance : là où tu construis ton physique	36

7.5- Où placer le travail technique : handstand, front lever, muscle-up...	36
7.6- Exemples de structures complètes de séances	36
7.7- Le retour au calme : préparer la prochaine séance	37
7.8- Adapter la durée et le contenu à ta réalité	37
7.9- Te créer ton « squelette » de séance personnel	37

**Chapitre 8 : Programmer sa semaine et ses cycles d'entraînement** **37**

8.2- Organiser sa semaine : les grands modèles de répartition	37
8.3- Exemple de programmation selon ton nombre de séances	37
8.4- Où placer les jours de repos et comment les penser	37
8.5- Comprendre ce qu'est un cycle d'entraînement	37
8.6- Construire un cycle simple sur 4 à 6 semaines	37
8.7- Comment faire progresser ses cycles sans se perdre	38
8.8- Adapter la programmation à ton niveau : débutant, intermédiaire, avancé	38
8.9- Gérer les semaines imparfaites, les imprévus et la vie réelle	38
8.10- Construire ton propre planning : une démarche simple	38

**Chapitre 9 : Gérer la récupération, les douleurs et la prévention des blessures** **38**

9.2- Comprendre les signaux de ton corps	38
9.3- Adapter ton entraînement en cas de douleur	38
9.4- Comprendre les blessures les plus fréquentes en street workout	38
9.5- Intégrer la mobilité de façon simple et utile	38
9.6- Renforcement correctif : consolider les maillons faibles	39
9.7- Construire une routine de récupération simple et réaliste	39
9.8- Sommeil, alimentation et stress : la base souvent négligée	39
9.9- Quand consulter un professionnel, et comment bien le choisir	39
9.10- Construire une relation saine avec ton corps et la douleur	39

**Chapitre 10 : Alimentation et mode de vie pour un corps fort et esthétique** **39**

10.2- Les bases indispensables de la nutrition pour le street workout . . . . .	39
10.3- Manger pour ton objectif : prise de muscle, perte de gras ou maintien . . . . .	39
10.4- Structurer ses repas dans une vraie journée . . . . .	40
10.5- Gérer la faim, les envies et les écarts sans exploser ton plan . . . . .	40
10.6- Les compléments alimentaires : utiles ou gadgets ?	40
10.7- Le sommeil : le stéroïde naturel que tout le monde néglige . . . . .	40
10.8- Gérer le stress et la fatigue du quotidien . . . . .	40
10.9- Activité quotidienne, mobilité, petites habitudes qui changent tout . . . . .	40
10.10- Construire un mode de vie soutenable, pas un sprint . . . . .	40

**Chapitre 11 : S’entraîner partout, sans matériel et malgré les contraintes 40**

11.2- Les trois types d’environnements et comment en tirer parti . . . . .	40
11.3- Remplacer les barres de traction : toutes les options réalistes . . . . .	41
11.4- Construire une séance efficace dans un salon, une chambre ou un couloir . . . . .	41
11.5- Tirer parti de la ville : bancs, escaliers, murets . . . . .	41
11.6- Manque de temps : transformer ton emploi du temps en allié . . . . .	41
11.7- Mauvais temps, froid, pluie, canicule : t’entraîner sans te saboter . . . . .	41
11.8- Voyager, être en déplacement, garder le fil . . . . .	41
11.9- Organiser tes séances autour de ta journée, pas l’inverse . . . . .	41
11.10- Gérer le regard des autres quand tu t’entraînes dehors . . . . .	41
11.11- Construire un petit « catalogue » d’exercices pour chaque lieu . . . . .	42
11.12- Exemple de semaines types selon différentes contraintes . . . . .	42
11.13- Garder une logique de progression même sans routine fixe . . . . .	42
11.14- Quand et comment élargir ton environnement d’entraînement . . . . .	42
11.15- Faire avec les imprévus physiques : fatigue, nuits courtes, journées lourdes . . . . .	42

11.16- Intégrer le street workout dans ta vie réelle, pas dans une vie fantasmée . . . . .	42
--	----

**Chapitre 12 : Mental, motivation et constance sur le long terme 42**

12.2- Fixer les bons objectifs : clairs, mesurables, mais pas idiots . . . . .	42
12.3- Suivre ses progrès sans devenir obsédé . . . . .	42
12.4- Comprendre les hauts et les bas de motivation . . . . .	43
12.5- Construire une identité de pratiquant régulier . . . . .	43
12.6- Gérer les plateaux et la stagnation . . . . .	43
12.7- Accepter les périodes moins productives sans abandonner . . . . .	43
12.8- S'organiser mentalement pour ne plus « zapper » les séances . . . . .	43
12.9- Se connaître : ton profil de pratiquant . . . . .	43
12.10- Gérer les blessures et les bobos sans exploser mentalement . . . . .	43
12.11- Revenir après une coupure sans te dégoûter . . . . .	43
12.12- Trouver ton « pourquoi » personnel . . . . .	43
12.13- Utiliser l'environnement à ton avantage . . . . .	44
12.14- Être patient sans être passif . . . . .	44
12.15- Ton système mental de base pour durer . . . . .	44

**Chapitre 13 : Concevoir son propre système de progression 44**

13.2- Partir du réel : analyser ton niveau sans te mentir	44
13.3- Choisir des priorités claires au lieu de tout faire en même temps . . . . .	44
13.4- Transformer un objectif en plan de progression concret . . . . .	44
13.5- Adapter les exercices à ton corps, pas l'inverse . . . . .	44
13.6- Construire ta logique de séance à partir de tes priorités . . . . .	44
13.7- Organiser ta semaine comme un système, pas comme un patchwork . . . . .	45
13.8- Suivre ce qui compte vraiment, pas tout ce qui bouge . . . . .	45
13.9- Ajuster sans tout casser : le jeu des petits réglages	45
13.10- Faire évoluer ton système avec ta vie . . . . .	45
13.11- Ton système n'a pas besoin d'être parfait pour être efficace . . . . .	45

**Chapitre 14 : Roadmaps de progression du débutant à**

<b>l'avancé</b>	<b>45</b>
14.2- Poussée horizontale : des pompes inclinées à la pseudo planche push-up . . . . .	45
14.3- Tirage horizontal : de l'incliné au row explosif . . . . .	45
14.4- Poussée verticale : de la pike push-up au handstand push-up . . . . .	45
14.5- Tirage vertical : des tractions assistées au muscle-up . . . . .	46
14.6- Gainage et contrôle du tronc : du hollow aux dragon flags . . . . .	46
14.7- Mobilité et stabilité scapulaire : le socle souvent oublié . . . . .	46
14.8- Figures emblématiques : front lever, back lever, planche . . . . .	46
14.9- Membres inférieurs : du squat au pistol . . . . .	46
14.10- Relier les roadmaps : visualiser ton chemin global	46
14.11- Exemple de chemins de progression sur 1 à 2 ans	46
14.12- Te construire ta propre carte, pas suivre aveuglément celle des autres . . . . .	46

<b>Chapitre 15 : Intégrer le street workout dans son identité et son style de vie</b>	<b>47</b>
15.2- Ta nouvelle relation à ton corps au quotidien . . . . .	47
15.3- Confiance, image de soi et esthétique du corps . . . . .	47
15.4- Le street workout dans ta journée type . . . . .	47
15.5- Street workout, contraintes et vie sociale . . . . .	47
15.6- Le street workout comme base de ton mode de vie	47
15.7- Gérer les différentes phases de ta vie . . . . .	47
15.8- Faire du street workout une pratique qui dure . . . . .	47
15.9- Le street workout comme partie de ton identité . . . . .	47
15.10- Ce que tu emportes avec toi après ce livre . . . . .	48

# Introduction

Si tu as ouvert ce livre, c'est probablement pour une raison assez simple : tu veux un corps plus fort, plus fonctionnel, plus esthétique... sans forcément passer ta vie dans une salle de sport, sans machines compliquées, sans abonnement à rallonge.

Peut-être que tu fais déjà quelques pompes et tractions, mais tu as l'impression de tourner en rond.

Peut-être que tu regardes des vidéos de street workout où des mecs et des filles tiennent en équilibre sur les mains, enchaînent les tractions explosives, les drapeaux, les planches, et tu te dis : « C'est stylé, mais par où je commence ? Et comment je progresse sans me démolir les épaules ou les coudes ? »

Ou peut-être que tu viens de zéro, que tu veux juste te remettre en forme, mais tu n'as pas de salle à proximité, pas de matériel chez toi, pas envie de te perdre dans des programmes compliqués.

Dans tous ces cas, ce livre est pour toi.

Je m'appelle Romain Tremembert. Je pratique et j'enseigne le street workout depuis plusieurs années. J'ai vu des débutants incapables de faire une seule pompe finir par enchaîner des tractions propres, des dips profonds, des appuis sur les mains stables. J'ai vu aussi des motivés se blesser en quelques semaines parce qu'ils voulaient aller trop vite, ou qu'ils copiaient des entraînements qui n'avaient rien à voir avec leur niveau.

Ce livre est né de ces deux constats : quand on s'y prend bien, le street workout est un outil puissant pour construire un corps solide et agréable à regarder. Quand on s'y prend mal, c'est une source de stagnation, de frustration et parfois de douleurs qui traînent pendant des mois.

Mon objectif, ici, c'est simple : t'aider à utiliser ton poids de corps de façon intelligente, structurée et progressive, pour que tu puisses te construire une vraie base, atteindre des mouvements avancés si tu en as envie, et garder des articulations en bon état.

Pas en recopiant bêtement des séances, mais en comprenant ce que tu fais et pourquoi tu le fais.

## **Ce que n'est pas ce livre**

Avant de te dire ce que tu vas trouver dans ces pages, c'est important de clarifier ce que tu ne vas pas y trouver.

Ce n'est pas un catalogue de figures spectaculaires, ni une vitrine à exploits. Tu verras bien sûr des mouvements avancés, mais ils ne sont pas au centre de ce livre. Le centre, c'est toi, ton niveau réel et ta progression.

Ce n'est pas un recueil de « programmes miracles » identiques pour tout le monde. Copier un planning trouvé sur internet peut marcher quelques semaines, puis tu bloques, tu te blesses, ou tu t'ennuies. Ici, tu vas apprendre à construire ton propre système de progression, adapté à ta vie, ton emploi du temps, ton corps.

Ce n'est pas un livre de motivation. Tu n'y trouveras pas de phrases toutes faites pour te « booster ». Je pars du principe que si tu es en train de lire ces lignes, tu as déjà suffisamment de motivation pour commencer. Mon job, c'est de te donner des outils concrets pour la canaliser sans te cramer.

Ce n'est pas un manuel réservé aux athlètes. Si tu débutes, tu as ta place ici. Si tu es déjà intermédiaire, que tu maîtrises les bases mais que tu stagnes ou que tu veux structurer ton entraînement, tu as ta place aussi.

---

## **Pourquoi le street workout est un bon choix (si tu sais t'en servir)**

Je ne vais pas te vendre le street workout comme la solution parfaite à tout, parce que ce n'est pas vrai. Par contre, bien utilisé, c'est un système d'entraînement très efficace pour beaucoup de gens.

Tu peux t'entraîner presque partout : dans un parc, chez toi, dans un coin de salon, sur une aire de jeux, sur une barre dans un parking, sur une table solide. Tu n'as pas besoin de machines, de charges, de budgets spécifiques.

Tu peux obtenir un corps fort, mobile, athlétique et visuellement harmonieux uniquement avec ton poids de corps. Pour ça, il faut comprendre comment manipuler la difficulté des mouvements, comment structurer les séances, comment progresser dans les mêmes patterns sans t'épuiser.

Tu développes une force utile : pousser ton corps, le tirer, le stabiliser, tenir en appui, contrôler des positions. Ce que tu gagnes en force, tu peux le sentir dans ta vie de tous les jours : monter des escaliers, porter des charges, te déplacer, jouer avec des enfants, pratiquer d'autres sports.

Et surtout, tu développes une autonomie. Une fois que tu as compris comment fonctionne la progression en street workout, tu n'es plus dépendant d'un coach, d'une appli ou d'un abonnement. Tu sais quoi faire quand tu as 20 minutes dans un parc, 40 minutes un soir tard, ou une heure le week-end.

Le problème, c'est que la plupart des gens abordent le street workout comme un ensemble de figures à imiter plutôt que comme un système de progression à construire.

Et c'est là que ça bloque.

---

## **Le problème quand on copie sans comprendre**

Tu as peut-être déjà vécu ça.

Tu trouves une vidéo « Programme street workout débutant » avec une séance type : 10 pompes, 10 dips, 10 tractions, 10 squats, 4 tours. Tu te lances. Soit c'est trop dur, tu t'écroules au bout de deux tours, tu te sens nul, tu lâches au bout de quelques séances. Soit c'est trop facile, tu t'ennuies, tu continues trois semaines et tu ne vois plus de progrès.

Ou alors tu regardes des athlètes confirmés faire des muscles-ups, des handstand push-ups, des front levers. Tu essaies, tu tires de toutes tes forces, tu triches avec un élan énorme. Tu « passes » presque, mais ton épaule ou ton coude se rappellent à toi le lendemain.

Tu t'entraînes « dur », mais pas « juste ». Tu donnes de l'énergie, du temps, de la motivation, mais pas dans une bonne direction.

Le corps, lui, fonctionne selon des règles simples : surcharge progressive, récupération suffisante, technique adaptée à ton niveau, gestion du volume et de l'intensité. Si tu t'entraînes contre ces règles, il finit par te freiner : douleurs, fatigue, stagnation.

Ce livre sert à remettre ces règles au centre, en les adaptant au street workout.

---

### **Le street workout, ce n'est pas une liste d'exercices, c'est un système**

Je veux que tu lises ce livre comme un manuel pour construire un système, pas comme une suite de séances à consommer.

Un exercice en soi, c'est juste un outil. Une pompe n'est pas « magique ». Une traction n'est pas « magique ». Ce qui fait la différence, c'est la façon dont tu choisis la variante, l'ordre, le volume, la fréquence, la progression. C'est la manière dont tu observes tes sensations et tes performances, et comment tu ajustes.

Quand tu comprends ça, tout change.

Tu arrêtes de te demander : « Quelle est la meilleure séance pour les pectoraux ? » et tu commences à te demander : « Où j'en suis aujourd'hui ? Quel est le prochain petit pas logique pour devenir un peu plus fort, un peu plus propre dans ce mouvement ? »

Tu arrêtes de copier la routine d'un athlète très avancé qui s'entraîne depuis 10 ans, 6 fois par semaine, et tu construis une routine adaptée à ta vie, ton travail, ton stress, ton sommeil, ton temps disponible.

Tu arrêtes de rêver d'une figure précise comme si elle résumait tout, et tu commences à apprécier la progression réelle de tes capacités : tes premières tractions complètes, tes pompes propres, tes appuis plus stables, ton gainage qui tient plus longtemps sans trembler.

Le but de ce livre, ce n'est pas seulement que tu obtiennes un corps plus fort et esthétique. C'est aussi que tu saches pourquoi tu as fait tel exercice à tel moment, et que tu sois capable, à la fin, de concevoir tes propres progressions.

---

### **Ce que tu vas trouver dans ce livre**

Ce livre est construit comme une progression logique, exactement comme un bon programme d'entraînement.

Dans les premiers chapitres, on pose les bases dans ta tête : ta façon de voir le street workout, ta façon de comprendre ton corps, ta façon de penser l'entraînement. Ensuite, on descend dans le concret : les niveaux, les exercices, les séances, les semaines, les cycles. Enfin, on va plus loin : l'alimentation, le mode de vie, la récupération, la gestion de la motivation, la création de ton propre système.

Je vais te résumer l'intention derrière chaque grande partie, pour que tu saches où tu mets les pieds.

---

### **Changer de regard sur le street workout**

Dans le premier chapitre, je vais te proposer un autre angle sur le street workout.

Tu verras pourquoi il n'est pas réservé aux jeunes ultra-sportifs, pourquoi ce n'est pas seulement une collection de figures de démonstration, et pourquoi c'est un outil intéressant si tu veux un corps fort, mobile et fiable.

On va aussi parler des idées fausses courantes : « Le poids du corps, ça ne permet pas de vraiment se muscler », « Sans matériel, tu stagnes vite », ou à l'inverse « Le street, c'est que du freestyle, ça ne s'organise pas ». L'idée, ce n'est pas de débattre pour le plaisir, mais de clarifier ce que tu peux attendre de cet entraînement, concrètement.

---

### **Comprendre ton corps avant de lui en demander plus**

Ensuite, dans le deuxième chapitre, on va parler de ton corps, mais pas en mode cours de biologie indigeste.

On va voir comment tes articulations fonctionnent, pourquoi certaines positions sont plus risquées que d'autres, comment la force se construit dans un muscle, pourquoi tu peux être « fort » sur un exercice et « faible » sur un autre.

On va aussi parler de ton historique : ton niveau actuel, tes blessures passées, ton âge, ton travail, ton sommeil. Tout ça influence ta façon de progresser. L'objectif, c'est que tu puisses te situer honnêtement, sans te juger, juste pour savoir d'où tu pars.

---

## **Les principes d'un entraînement intelligent**

Le troisième chapitre est le cœur théorique de ce livre.

On va voir les principes qui guident toute progression solide : surcharge progressive, volume, intensité, fréquence, spécificité, récupération. Dit comme ça, ça paraît abstrait, mais je vais te les expliquer avec des exemples très concrets, dans le contexte du street workout.

Tu comprendras pourquoi faire « toujours plus » n'est pas forcément la bonne solution, pourquoi tu peux te cramer en t'entraînant trois fois par semaine seulement, ou au contraire progresser avec peu de séances bien pensées. Tu verras comment alterner les types de séances, comment organiser les exercices, comment mesurer ta progression sans te compliquer la vie.

Ces principes-là, une fois que tu les as compris, tu peux les appliquer toute ta vie, quel que soit ton âge ou ton niveau.

---

## **Construire ta fondation : le niveau débutant**

À partir du chapitre 4, on rentre dans le concret du terrain.

Je pars du principe que, débutant, tu as besoin de trois choses : te renforcer globalement, apprendre une technique correcte, et t'habituer à t'entraîner de façon régulière sans te dégoûter ni te blesser.

On va définir clairement ce que j'appelle « débutant » dans ce livre, pour que tu saches si tu es concerné. Je vais te montrer comment choisir les variantes d'exercices adaptées à ton niveau actuel, même si pour l'instant tu ne fais pas encore une traction complète ou que tes pompes sont très limitées.

Tu verras comment organiser des séances simples mais efficaces, sur peu de temps, en travaillant les mouvements de base : pousser, tirer, gagner, fléchir les jambes. L'objectif, ici, c'est de te rendre solide sur les fondamentaux, sans brûler les étapes.

## **Passer de solide à performant : le niveau intermédiaire**

Si tu maîtrises déjà les bases, le chapitre 5 va t'aider à ne pas rester coincé dans la zone « je fais toujours les mêmes séances, je ne progresse plus vraiment ».

Tu verras comment augmenter le niveau de difficulté des exercices de base sans nécessairement ajouter de répétitions à l'infini. On parlera de variantes plus exigeantes, de travail en unilatéral (un bras, une jambe), d'excentriques, de pauses, de tempo.

On abordera aussi la gestion de la fatigue, parce que plus tu montes en niveau, plus la charge globale sur tes tissus augmente. Tu apprendras à ajuster ton volume et ton intensité, à reconnaître les signaux qui indiquent que tu tentes de faire trop, trop vite.

Le but n'est pas juste de devenir « meilleur qu'avant », mais de structurer ta montée en puissance.

---

## **Aller vers les mouvements avancés sans te casser**

Le chapitre 6, c'est celui que beaucoup attendent : comment progresser vers les mouvements avancés sans jouer à la loterie avec tes articulations.

On parlera de choses comme les tractions explosives, les débuts de muscle-up, les bases de l'équilibre sur les mains, les premières approches des mouvements de type front lever ou planche.

Je te montrerai comment découper ces figures en étapes logiques, comment savoir quand tu es prêt à passer à l'étape suivante, et comment éviter l'erreur classique : tenter la figure en elle-même sans avoir la force et la technique nécessaires dans les positions intermédiaires.

Si tu n'es pas intéressé par ces mouvements, ce chapitre te servira quand même : tu verras comment aborder n'importe quel objectif ambitieux avec méthode.

---

## **De la séance isolée à la semaine structurée**

Avec les chapitres 7 et 8, on change de niveau de zoom.

Dans le chapitre 7, on parlera de la séance elle-même : comment t'échauffer sans y passer 30 minutes, comment organiser l'ordre des exercices (les plus techniques, les plus lourds, les plus légers), comment gérer les temps de repos, comment finir la séance pour favoriser la récupération.

On abordera aussi la manière de t'auto-évaluer pendant une séance : les jours où tu te sens lourd et raide, les jours où tout glisse bien, et comment ajuster en conséquence.

Dans le chapitre 8, on élargit à la semaine et aux cycles : combien de fois s'entraîner, comment répartir les groupes musculaires ou les types de mouvements, comment intégrer des phases plus chargées et des phases plus légères. Tu verras des exemples concrets de semaines selon différents contextes de vie : travail prenant, études, famille.

---

## **Récupération, douleur et prévention des blessures**

Le chapitre 9 est essentiel, surtout si tu veux durer.

On parlera de la récupération : sommeil, gestion du stress, petits ajustements dans la journée qui font une vraie différence. Tu verras aussi comment distinguer une « bonne fatigue musculaire » d'un début de blessure, comment réagir quand une douleur apparaît, quoi faire et quoi éviter.

Je ne suis pas médecin et ce livre ne remplace pas un avis médical, mais je peux t'aider à mieux écouter ton corps et à prendre des décisions plus éclairées. L'objectif, c'est que tu ne sois pas obligé d'arrêter tout entraînement dès qu'un truc coince, mais que tu apprennes à adapter au lieu de forcer.

---

## **Alimentation, mode de vie et cohérence globale**

Le chapitre 10 parlera de ton alimentation et de ton mode de vie, mais là encore, sans dogme.

Tu verras les grands principes utiles si tu veux prendre du muscle, perdre un peu de gras ou garder un physique stable. On restera sur des choses applicables dans la vraie vie : comment manger mieux sans peser tout ce que tu mets dans ton assiette,

comment organiser tes repas autour de ton entraînement, comment faire avec des journées chargées.

On abordera aussi l'impact du sommeil, de la sédentarité au travail, des écrans tard le soir. Pas pour te culpabiliser, mais pour t'aider à voir où tes efforts d'entraînement pourraient être sabotés sans que tu t'en rendes compte.

---

### **S'entraîner partout, même avec des contraintes**

Dans le chapitre 11, on va rendre tout ça pratique.

Tu verras comment t'entraîner chez toi sans barre de traction, comment improviser du matériel avec ce que tu as autour de toi, comment t'organiser quand tu voyages, quand il fait froid, quand tu n'as que 20 minutes devant toi.

On parlera aussi des contraintes mentales : manque de temps apparent, journées de travail imprévisibles, fatigue mentale. L'idée, c'est que tu puisses t'entraîner de manière réaliste, sans attendre « le bon moment » qui n'arrive jamais.

---

### **Mental, motivation et constance**

Le chapitre 12 n'est pas là pour te motiver avec des phrases toutes faites, mais pour t'aider à comprendre comment fonctionne ta motivation.

Pourquoi tu démarres souvent fort puis tu lâches au bout de quelques semaines. Comment te fixer des objectifs utiles, ni trop hauts, ni trop faibles. Comment rendre ton entraînement plus stable, même quand la vie est chaotique.

On parlera de ton identité : comment passer de « j'essaie de m'entraîner » à « je suis quelqu'un qui s'entraîne ». Cette différence-là change la façon dont tu gères un coup de mou, une semaine chargée, une perte de rythme.

---

### **Concevoir ton propre système et suivre ta roadmap**

Les chapitres 13 et 14 sont ceux vers lesquels tout le livre converge.

Dans le chapitre 13, je te montrerai comment prendre tout ce qu'on a vu avant et l'assembler en un système qui t'appartient. Tu apprendras à choisir tes objectifs, sélectionner tes exercices, organiser tes séances et ta semaine, noter tes progrès, ajuster quand tu bloques.

Le chapitre 14 te proposera des roadmaps claires de progression du débutant à l'avancé. Ce ne seront pas des programmes figés, mais des lignes directrices : où tu te situes aujourd'hui, quels sont les paliers logiques à franchir, dans quel ordre, et avec quels critères de passage.

L'idée, c'est que tu puisses te repérer dans ta progression comme sur une carte, au lieu de te contenter d'avancer au hasard.

---

## **Le street workout comme partie de ton style de vie**

Enfin, le chapitre 15 parlera de l'intégration du street workout dans ta vie au sens large.

Comment faire pour que ce ne soit pas un truc à caser de force dans ton planning, mais une habitude qui a sa place, au même titre que ton sommeil, ton alimentation, ton travail, tes proches. Comment gérer les périodes de baisse, les changements de rythme, les événements de vie.

L'objectif final, ce n'est pas que tu t'entraînes « parfaitement » pendant trois mois. C'est que tu puisses garder une pratique solide, adaptable, efficace pendant des années, en fonction de l'évolution de ta vie, de ton âge, de tes envies.

---

## **Comment utiliser ce livre**

Tu peux lire ce livre de deux manières.

La première, c'est de le lire dans l'ordre, du début à la fin, en laissant les idées se poser. C'est ce que je te recommande si tu veux un socle clair, même si tu es pressé d'arriver aux parties très pratiques.

La deuxième, c'est de le parcourir en diagonale une première fois, puis de revenir plus en détail sur les chapitres qui correspondent à ton niveau actuel. Par exemple, si tu es déjà inter-

médiaire, tu liras quand même les chapitres sur les principes de base, mais tu iras plus vite sur certaines sections débutant pour te concentrer ensuite sur les progressions plus avancées.

Dans tous les cas, garde en tête que ce livre est un outil, pas un texte sacré. Tu peux annoter, remettre en question, adapter. Mon but, ce n'est pas que tu appliques tout à la lettre, mais que tu comprennes suffisamment les mécanismes pour faire des choix éclairés.

---

### **Une dernière chose avant de commencer**

Je vais te parler franchement tout au long du livre. Je ne vais pas enjoliver les choses, ni te promettre des résultats irréalistes en quelques semaines. En même temps, je ne vais pas compliquer l'entraînement pour le plaisir de le rendre impressionnant.

Tu n'as pas besoin d'être « doué » à la base, tu n'as pas besoin de matériel cher, tu n'as pas besoin de t'entraîner tous les jours pendant deux heures. Tu as juste besoin de clarté, de cohérence et de régularité.

Ce livre est là pour t'aider à construire tout ça, étape par étape.

On va commencer par la base : changer la façon dont tu regardes le street workout. Parce que si tu vois ça uniquement comme un ensemble de figures ou comme un « plan secours sans salle », tu vas forcément te limiter.

Dans le prochain chapitre, on va donc poser une nouvelle définition, plus utile et plus proche de ce que tu peux réellement en tirer.

# Chapitre 1 : Changer de regard sur le street workout

## 1.1- Ce que tu penses être le street workout... et ce que c'est vraiment

Si tu as ouvert ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà une image assez précise du street workout.

Tu vois peut-être des vidéos sur Instagram ou YouTube : des gars torse nu sur un parc, qui enchaînent des handstand push-ups, des planches, des drapeaux, des saltos autour des barres. Ça va vite, c'est impressionnant, on ne comprend pas vraiment comment ils tiennent dans ces positions, mais on se dit "ok, ça, c'est du street workout".

Le problème, c'est que cette image est à la fois vraie... et complètement trompeuse.

Elle est vraie parce que oui, le street workout permet d'arriver à ce type de mouvements. C'est une des facettes du discipline, et c'est souvent la vitrine. Mais elle est trompeuse parce qu'elle te montre uniquement le résultat final, jamais le chemin. Elle te montre la vitrine d'un magasin sans te montrer les années de travail dans l'arrière-boutique.

Et surtout, elle donne l'impression que le street workout, c'est réservé à des gens déjà très forts, très souples, très doués. Alors que la réalité, c'est que le street workout est au contraire l'une des méthodes les plus accessibles pour te construire un corps solide, musclé et esthétique... à condition de comprendre comment t'y prendre.

Dans ce livre, je ne vais pas t'expliquer comment "faire comme sur Instagram". Je vais t'expliquer comment te construire, étape par étape, un corps fort avec ton poids de corps, même si aujourd'hui tu n'arrives pas à faire dix pompes propres, même si tu n'as pas de barre de tractions chez toi, même si tu te sens "raide", "pas sportif" ou "trop vieux" pour commencer.

Le but de ce chapitre, c'est justement de remettre les choses à plat :

- Ce qu'est vraiment le street workout.
- Ce qu'il n'est pas.
- Pourquoi tu peux l'utiliser comme un système intelligent de progression, plutôt que comme une collection de figures à

reproduire.

Je vais aussi te montrer où se situent la majorité des blocages des débutants et des intermédiaires, pour que tu évites les erreurs classiques dès le départ.

Tu n'as pas besoin d'être déjà fort pour comprendre ce chapitre. Tu n'as pas besoin d'être "motivé à bloc". Tu as juste besoin de lire avec l'idée suivante en tête : "Ok, je repars à zéro sur ma façon de voir le street workout. Je teste l'approche proposée, et je juge sur les résultats".

Si tu es d'accord avec ça, on peut commencer.

---

## **1.2- D'où vient le street workout, et pourquoi ça compte pour toi**

Je ne vais pas te faire un cours d'histoire, ce n'est pas le but. Mais comprendre d'où vient le street workout aide à mieux comprendre l'état d'esprit derrière.

Le street workout moderne s'est développé surtout dans l'espace public : parcs, aires de jeux, barres fixes, bancs, marches d'escaliers. Au départ, ce n'était pas une "discipline officielle" avec des règles strictes, mais plutôt un ensemble de pratiques autour des barres et du poids du corps.

Des personnes s'entraînaient dans la rue parce qu'elles n'avaient pas de salle de sport, pas de matériel sophistiqué, pas de moyen de se payer un abonnement, mais une envie de devenir plus fortes, plus athlétiques, plus à l'aise dans leur corps.

Avec le temps, ça a donné plusieurs courants :

- Un côté "freestyle", très axé sur les figures aériennes, les saltos, les combinaisons spectaculaires.
- Un côté "statique" et "force pure", avec des mouvements comme le front lever, le back lever, la planche, le handstand push-up.
- Un côté plus "fitness de rue", centré sur les pompes, tractions, dips, squats, pour se muscler et améliorer sa condition physique générale.

Ce livre va surtout se situer dans ce troisième courant, avec des ponts vers les deux autres. Je ne t'écris pas ce livre pour

te préparer à un concours de freestyle, mais pour te donner une base tellement solide que, si un jour tu veux aller vers ces figures, tu sauras comment y arriver sans te casser.

Ce qui compte pour toi dans cette histoire, c'est ça : au cœur du street workout, il y a une idée simple.

Utiliser ton environnement et ton poids de corps pour devenir plus fort, plus mobile, plus résistant. Sans dépendre d'une salle, sans dépendre d'une machine, sans dépendre d'autre chose que de ton corps, de ton cerveau et de ta régularité.

Ce n'est pas un sport réservé aux "gamins des parcs" ni aux "athlètes de haut niveau". C'est un outil. Et comme tout outil, il peut être utilisé intelligemment... ou n'importe comment.

Ce livre est là pour t'éviter le "n'importe comment".

---

### **1.3- Les idées reçues qui te freinent (souvent sans que tu t'en rendes compte)**

Avant d'aller plus loin, je veux passer en revue les idées fausses que je rencontre le plus souvent quand quelqu'un me parle de street workout. Probablement que tu t'y retrouveras dans au moins une d'entre elles.

#### **"Je ne suis pas assez fort pour commencer"**

C'est l'excuse la plus fréquente. "Je ne peux pas faire de street workout, je ne sais même pas faire une traction." Justement. Le but du street workout, c'est de te rendre capable, progressivement, de faire ce que tu ne peux pas faire aujourd'hui.

Tu ne vas pas commencer par faire des muscle-ups ou des planches. Tu vas commencer par ce que ton niveau actuel permet : des versions plus simples des mêmes mouvements, des exercices préparatoires, des positions tenables.

Tu n'es pas censé être prêt avant de commencer. C'est en commençant intelligemment que tu deviens prêt.

#### **"Le street workout, c'est surtout des figures"**

Les réseaux sociaux donnent cette impression : si tu n'as pas de planche ou de handstand, tu fais "juste" des pompes et ce

n'est pas vraiment du street workout.

Pour moi, c'est l'inverse. Si tu n'as pas une base solide en pompes, tractions, dips, gainage, squats, étirements simples, tu n'as pas encore vraiment commencé le street workout. Les figures, c'est la partie visible de l'iceberg. Ta base, personne ne la voit, mais c'est elle qui décide de ce que tu peux construire par-dessus.

Dans ce livre, tu vas voir que les mouvements de base, bien maîtrisés, sont déjà largement suffisants pour te transformer physiquement.

### **“C'est trop dangereux pour les articulations”**

Ça peut l'être, oui... si tu sautes des étapes, si tu copies des figures que tu ne maîtrises pas, si tu t'entraînes sans écouter ton corps, sans échauffement et sans logique de progression.

Mais utilisé comme un système, le street workout peut au contraire renforcer énormément tes épaules, tes poignets, ton dos, tes genoux, ton gainage. Quand tu apprends à contrôler ton corps dans l'espace, que tu renforces les tendons, les muscles profonds et la stabilité, tu deviens plus solide pour tout le reste de ta vie.

La dangerosité ne vient pas de la discipline, mais de la façon dont on l'aborde. Ce livre est précisément là pour t'apprendre à construire cette solidité, sans forcer au hasard.

### **“Sans charges lourdes, on ne peut pas vraiment se muscler”**

C'est une autre croyance classique : pour prendre du muscle, il faudrait absolument des barres chargées à 100 kilos. La réalité, c'est que ton corps ne sait pas si la résistance vient d'une barre, d'un haltère, d'un élastique ou de ton propre poids. Il réagit à une contrainte. Si la contrainte est suffisante, progressive et bien gérée, tu progresseras.

Avec le street workout, tu peux augmenter la difficulté en jouant sur les leviers, sur l'inclinaison, sur la vitesse, sur le temps sous tension, sur la stabilité. Tu peux rendre une simple pompe extrêmement difficile si tu sais comment faire. Tu peux aller beaucoup plus loin qu'une simple série de “pompes au sol”.

Ce livre va te montrer comment transformer les exercices classiques en vrais outils de progression pour te muscler, même sans matériel.

### **“Il faut absolument un parc de street workout pour s’entraîner”**

Avoir un parc, c’est pratique. Mais ce n’est pas indispensable. Tu peux déjà faire un énorme travail juste avec le sol, un mur, une chaise solide, une table, un escalier, une porte robuste, une branche d’arbre.

Tu verras dans les chapitres suivants comment adapter les mouvements à ce que tu as sous la main. Pour l’instant, retiens juste ceci : le manque de matériel est rarement le vrai problème. Le vrai problème, c’est le manque de méthode.

---

## **1.4- Ce livre ne va pas t’apprendre “des exercices” (et c’est volontaire)**

Tu trouveras dans ce livre des exercices, des progressions et des programmes. Mais ce n’est pas un catalogue. Tu ne vas pas passer d’une page à l’autre en te disant “tiens, aujourd’hui je vais tester cet exercice, et demain un autre”.

Mon but n’est pas de t’apprendre 50 variantes de pompes. Mon but, c’est que tu comprennes comment fonctionnent les progressions, pour que tu saches toujours :

- où tu en es,
- quoi faire ensuite,
- comment adapter si un exercice est trop facile ou trop difficile.

C’est une nuance importante : je ne veux pas que tu restes dépendant de ce livre. Je veux que tu le lises, que tu l’appliques, et qu’à un moment, tu te surprennes toi-même à créer ta propre séance, ton propre exercice intermédiaire, ta propre étape de progression, parce que tu auras compris la logique derrière.

Pour ça, il faut sortir de la logique “fiche d’exercice” :

- “Fais 3 séries de 10 pompes.”
- “Fais 4 séries de 8 tractions.”
- “Tiens cette position 30 secondes.”

Tu as probablement déjà vu ce type de programmes. Ils peuvent être utiles... si tu sais d'où ils viennent, à qui ils s'adressent, et comment les adapter.

Ce livre va te montrer le "mécanisme caché" derrière ces programmes :

- Comment construire une progression de zéro traction à plusieurs tractions propres.
- Comment passer de la pompe inclinée à la pompe difficile.
- Comment aller d'une position de base vers un mouvement avancé sans jamais sauter d'étape.

Tu vas apprendre à lire un exercice non plus comme "une figure à reproduire", mais comme "un point sur une ligne de progression". Et ça change tout.

---

## **1.5- Le street workout comme système, pas comme spectacle**

Si tu regardes le street workout comme un spectacle, ton cerveau repère surtout deux choses : les figures compliquées et l'esthétique du corps de la personne qui les fait.

Si tu le regardes comme un système, tu vois autre chose : des étapes de progression, des cycles d'entraînement, des phases de renforcement, des périodes d'apprentissage technique, des moments de récupération.

Ce livre va t'aider à passer du premier regard au second.

Un système, dans ce contexte, c'est simplement un ensemble de principes qui s'enchaînent logiquement :

- Tu évalues ton niveau actuel.
- Tu choisis un objectif adapté.
- Tu identifies les étapes intermédiaires.
- Tu organises tes séances pour progresser sur ces étapes.
- Tu ajustes en fonction de ce que ton corps te renvoie (douleurs, fatigue, progrès).
- Tu passes à l'étape suivante au bon moment.

C'est ça, un système intelligent de progression en street workout. Rien de magique, rien de caché, mais une façon de penser structurée plutôt que de "faire des exercices au hasard".

Dans ce livre, je vais te montrer comment appliquer ce système à :

- la construction de ta base (chapitre 4),
- ton passage au niveau intermédiaire (chapitre 5),
- l'accès aux mouvements avancés (chapitre 6),
- la construction de tes séances (chapitre 7),
- l'organisation de ta semaine et de tes cycles (chapitre 8),
- la prévention des blessures et la récupération (chapitre 9),
- l'alimentation et le mode de vie (chapitre 10),
- ton mental et ta constance (chapitre 12),
- la conception de ton propre système, adapté à toi (chapitre 13).

Ce premier chapitre sert à te faire changer de lunettes. Tu ne vas plus regarder le street workout comme un empilement d'exercices, mais comme une logique cohérente que tu peux t'approprier.

---

## **1.6- Ce que le street workout peut réellement t'apporter (au-delà des figures)**

Avant de parler de planches, de muscle-ups ou de handstands, je veux que tu aies clair en tête ce que le street workout peut t'apporter, même si tu ne fais jamais une seule figure "instagrammable".

### **Un corps plus fort de façon globale**

Quand tu t'entraînes au poids du corps, tu fais travailler des chaînes musculaires complètes. Rarement un seul muscle isolé. Une traction, par exemple, ne sollicite pas seulement ton dos. Elle engage aussi tes biceps, tes avant-bras, tes épaules, ton gainage, parfois même tes fessiers si tu tiens ton corps bien aligné.

Résultat : tu développes une force utile, globale, qui te sert dans la vie de tous les jours. Porter des choses lourdes, te hisser, grimper, te relever, pousser, tirer. Tu deviens plus capable, sans forcément chercher à l'être.

## **Un corps esthétique, sans obsession des machines**

Je sais que l'esthétique compte souvent pour beaucoup. Tu veux peut-être des épaules plus larges, des bras plus dessinés, des abdos visibles, un dos en V. Le street workout peut t'apporter ça. Les pompes, les tractions, les dips, les variantes de gainage, les squats, tout ça, bien utilisé, fait évoluer ton physique.

L'avantage, c'est que tu ne te focalises pas uniquement sur "quel muscle je travaille ?", mais plutôt sur "quel mouvement je maîtrise mieux ?". Ton corps devient le résultat de ce que tu apprends à faire, pas l'inverse.

## **Une meilleure maîtrise de ton corps**

Tenir sur les mains, stabiliser une position difficile, contrôler une descente lente à la barre, ce sont des choses qui demandent une coordination entre tes muscles, ton système nerveux et ton équilibre.

Même sans aller vers les mouvements les plus avancés, le simple fait de travailler des variantes de pompes, de tractions, de dips et de gainage améliore énormément ta capacité à sentir ce que ton corps fait, à corriger ta posture, à recruter les bons muscles au bon moment.

Cette conscience corporelle, tu ne la perds pas en quittant le parc. Elle te suit partout : dans tes déplacements, dans ta posture au travail, dans tes autres activités.

## **De la solidité, pas seulement de la performance**

Beaucoup de personnes commencent à s'entraîner avec l'idée de "faire plus" : plus de répétitions, plus lourd, plus dur. C'est normal. Mais avec le street workout, si tu l'abordes bien, tu apprends aussi à être plus solide : des articulations préparées, des tendons renforcés, un gainage capable d'encaisser les contraintes.

Tout au long de ce livre, tu verras que je te répéterai souvent de ne pas sacrifier la qualité pour la quantité. Ce n'est pas juste une "belle phrase". C'est un principe. Tu n'auras pas de progrès durables si tu brûles les étapes.

## **1.7- Pourquoi je parle de “progression intelligente”**

Tu verras souvent ce mot revenir : progression. Mais j’y ajoute un adjectif : intelligente. Ça veut dire quoi, concrètement ?

### **Ce n’est pas seulement faire “un peu plus” à chaque séance**

Une progression brute, ce serait : lundi, tu fais 3 séries de 8 pompes. Mercredi, 3 séries de 9. Vendredi, 3 séries de 10. Tu montes les répétitions. Ça peut marcher un temps. Mais ça s’arrête vite. Ton corps ne progresse pas de manière linéaire et infinie juste parce que tu ajoutes une répétition.

Une progression intelligente prend en compte plusieurs choses :

- Ton niveau de départ.
- Ta capacité de récupération.
- Ta technique actuelle.
- Ton objectif réel (force, endurance, esthétique, mouvement spécifique).
- Ton contexte (temps disponible, matériel, contraintes de vie).

Elle va ajuster :

- La difficulté de l’exercice (par la position du corps, les leviers, la stabilité).
- Le nombre de séries et de répétitions.
- Les temps de repos.
- La fréquence hebdomadaire.
- Les phases plus intenses et les phases plus légères.

Tout ça peut sembler complexe, mais mon but dans ce livre est de te le rendre simple, concret et actionnable.

### **C’est respecter les étapes invisibles**

Entre “je ne fais aucune traction” et “je fais 10 tractions propres”, il n’y a pas seulement des chiffres qui montent. Il y a des étapes invisibles :

- Tu apprends à suspendre ton corps correctement à la barre.
- Tu renforces tes avant-bras et ta poigne.

- Tu améliores la stabilité de tes épaules.
- Tu corriges ta trajectoire pour tirer avec ton dos, pas seulement avec tes bras.
- Tu apprends à respirer correctement.

Une progression intelligente prend en compte ces étapes. Elle ne se contente pas de dire “fais plus”. Elle te fait faire différemment au bon moment.

### **C’est savoir quand ralentir**

La plupart des gens pensent que progresser, c’est toujours “pousser plus”. Or, une bonne progression inclut aussi des moments où tu maintiens, où tu répètes, où tu laisses ton corps consolider ce qu’il a appris.

Tu verras plus loin comment intégrer des semaines plus légères, des séances de consolidation, des phases de technique. Ce n’est pas perdre du temps, c’est sécuriser tes progrès.

## **1.8- Comment lire et utiliser ce livre**

Avant de conclure ce premier chapitre, je veux que tu saches comment tirer le maximum de ce qui va suivre.

Tu peux lire ce livre de deux manières :

- D’un seul bloc, pour avoir la vision d’ensemble du système.
- Par sections, en appliquant au fur et à mesure ce qui te concerne.

Je te conseille de faire un premier passage global, puis de revenir sur les chapitres qui correspondent à ton niveau.

Dans les grandes lignes :

- Si tu débutes complètement ou si tu reprends après une longue pause, le chapitre 4 sera ta base.
- Si tu fais déjà des pompes, quelques tractions, quelques dips, mais que tu stagnes, le chapitre 5 va t’aider à passer un cap.
- Si tu rêves de mouvements avancés, mais que tu ne sais pas par où commencer, le chapitre 6 va t’éviter de brûler les étapes.
- Les chapitres 7 et 8 te montreront comment construire concrètement tes séances et ta semaine.

- Les chapitres 9, 10, 11 et 12 te permettront d’installer tout ça dans une vraie vie, avec des contraintes, des journées chargées, des douleurs à gérer, etc.
- Les chapitres 13 et 14 te donneront des modèles de systèmes et des roadmaps pour voir où tu vas sur le long terme.
- Le chapitre 15 t’aidera à intégrer le street workout comme une partie de ton identité, pas juste une activité passagère.

Tu n’es pas obligé de tout appliquer dès demain. Tu peux prendre ce livre comme une boîte à outils. Mais garde en tête que ce n’est pas un livre de “lecture agréable puis oublié”. Il est fait pour être utilisé, annoté, relu dans le temps.

---

## **1.9- Résumer le changement de regard que je te propose**

Avant de passer au chapitre 2, je veux que tu aies en tête quelques bascules simples :

- Le street workout n’est pas réservé aux athlètes spectaculaires. C’est un outil accessible pour construire un corps fort et esthétique avec ton poids de corps.
- Tu n’as pas besoin d’être “prêt” ou “déjà fort” pour commencer. Tu as besoin d’un système de progression adapté à ton niveau actuel.
- Tu n’es pas là pour accumuler des exercices, mais pour comprendre comment ils s’organisent dans une progression logique.
- Les mouvements de base sont ton meilleur allié. Les figures avancées sont un bonus, pas une obligation.
- La sécurité et la solidité ne sont pas opposées à la progression. Au contraire, ce sont les fondations qui permettent de progresser sans t’arrêter tous les trois mois à cause d’une douleur ou d’une blessure.
- Le but de ce livre n’est pas que tu dépendes de moi, mais que tu saches construire ton propre système à partir des principes que je vais te transmettre.

Dans le chapitre suivant, on va rentrer dans le cœur du sujet : mieux comprendre ton corps pour mieux progresser. Avant de parler de séries et de répétitions, il faut que tu comprennes comment ton corps crée de la force, comment il s’adapte, et ce qui

fait la différence entre quelqu'un qui progresse régulièrement et quelqu'un qui tourne en rond.

C'est là que ton regard sur l'entraînement va vraiment commencer à changer.

## **Chapitre 2 : Comprendre son corps pour mieux progresser**

### **2.2- Les bases de la biomécanique : comment ton corps produit de la force**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Les grands groupes musculaires utiles au street workout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- La notion de levier : pourquoi certains mouvements sont "magiquement" plus durs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Le gainage : ce que ça veut vraiment dire (et pas juste "contracter les abdos")**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- La chaîne cinétique : pourquoi ton corps travaille toujours en équipe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Comment la position de ton corps change la difficulté d'un exercice**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Identifier comment tu compenses (et pourquoi c'est un signal précieux)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Ce que ça change concrètement pour ta progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Les principes fondamentaux d'un entraînement intelligent**

## **3.2 - La surcharge progressive : sans elle, tu stagnes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3 - La spécificité : tu deviens bon à ce que tu entraînes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4 - La régularité : la vraie différence se fait sur des mois, pas sur des séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5 - L'équilibre du corps : poussée, traction, gainage, jambes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.6 - Comprendre et gérer la fatigue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.7 - La prévention des blessures : gagner du temps en n'en perdant pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8 - Comment tous ces principes se tiennent ensemble**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Construire sa fondation : niveau débutant**

### **4.2- Les mouvements de base qui vont tout changer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Comment savoir d'où tu pars : ton premier test de niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- La logique de progression quand on débute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Les progressions détaillées des mouvements de base**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Construire ta première séance type de débutant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- À quelle fréquence t'entraîner au début**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Comment savoir que tu progresses vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Gérer les courbatures, les douleurs et la fatigue quand on débute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Erreurs fréquentes des débutants... et comment les éviter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Ton plan concret pour les 4 à 6 prochaines semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.12- Le point qui change tout : accepter d'être débutant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : De solide à performant : niveau intermédiaire**

#### **5.2- L'idée clé : passer de la survie à la progression structurée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Utiliser les variations : ton levier principal de progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Comprendre les régressions et les progressions : l'échelle devant toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Le tempo : le paramètre que presque tout le monde néglige**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Volume, intensité, densité : apprendre à doser sans se brûler**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Construire un entraînement équilibré : tes piliers au niveau intermédiaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Structurer une séance type de niveau intermédiaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.9- Gérer la progression d'une semaine à l'autre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.10- Éviter les déséquilibres : ne pas devenir "fort en un truc, fragile partout ailleurs"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.11- Introduire les mouvements avancés... sans brûler les étapes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.12- Comment savoir si tu progresses vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.13- Mettre tout ça en pratique : une trame claire pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Accéder aux mouvements avancés sans brûler les étapes**

### **6.2- Muscle-up : transformer tes tractions en passage au-dessus de la barre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Front lever : construire une ligne solide, pas un dos cassé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Back lever : maîtriser la stabilité avant de te suspendre à l'envers**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5- Handstand : apprendre à tenir sur les mains sans se casser le cou**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6- Pistol squat : construire une jambe forte sans bousiller ton genou**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7- Comment organiser tes séances autour des figures avancées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Les erreurs classiques quand on vise des mouvements avancés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Transformer ta façon de voir les mouvements avancés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Construire ses séances : de l'échauffement au retour au calme**

## **7.2- L'échauffement : entrer dans la séance au lieu de la subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- L'activation : réveiller le système nerveux et les bons muscles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Le cœur de séance : là où tu construis ton physique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Où placer le travail technique : handstand, front lever, muscle-up...**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Exemples de structures complètes de séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Le retour au calme : préparer la prochaine séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Adapter la durée et le contenu à ta réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Te créer ton « squelette » de séance personnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Programmer sa semaine et ses cycles d'entraînement**

### **8.2- Organiser sa semaine : les grands modèles de répartition**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Exemple de programmation selon ton nombre de séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Où placer les jours de repos et comment les penser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Comprendre ce qu'est un cycle d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Construire un cycle simple sur 4 à 6 semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Comment faire progresser ses cycles sans se perdre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- Adapter la programmation à ton niveau : débutant, intermédiaire, avancé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Gérer les semaines imparfaites, les imprévus et la vie réelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.10- Construire ton propre planning : une démarche simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Gérer la récupération, les douleurs et la prévention des blessures**

## **9.2- Comprendre les signaux de ton corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Adapter ton entraînement en cas de douleur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Comprendre les blessures les plus fréquentes en street workout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Intégrer la mobilité de façon simple et utile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Renforcement correctif : consolider les maillons faibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Construire une routine de récupération simple et réaliste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Sommeil, alimentation et stress : la base souvent négligée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Quand consulter un professionnel, et comment bien le choisir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Construire une relation saine avec ton corps et la douleur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Alimentation et mode de vie pour un corps fort et esthétique**

## **10.2- Les bases indispensables de la nutrition pour le street workout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Manger pour ton objectif : prise de muscle, perte de gras ou maintien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Structurer ses repas dans une vraie journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Gérer la faim, les envies et les écarts sans exploser ton plan**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Les compléments alimentaires : utiles ou gadgets ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Le sommeil : le stéroïde naturel que tout le monde néglige**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Gérer le stress et la fatigue du quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Activité quotidienne, mobilité, petites habitudes qui changent tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Construire un mode de vie soutenable, pas un sprint**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : S'entraîner partout, sans matériel et malgré les contraintes**

## **11.2- Les trois types d'environnements et comment en tirer parti**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Remplacer les barres de traction : toutes les options réalistes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Construire une séance efficace dans un salon, une chambre ou un couloir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Tirer parti de la ville : bancs, escaliers, murets**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Manque de temps : transformer ton emploi du temps en allié**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Mauvais temps, froid, pluie, canicule : t'entraîner sans te saboter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Voyager, être en déplacement, garder le fil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Organiser tes séances autour de ta journée, pas l'inverse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Gérer le regard des autres quand tu t'entraînes dehors**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Construire un petit « catalogue » d'exercices pour chaque lieu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Exemple de semaines types selon différentes contraintes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- Garder une logique de progression même sans routine fixe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.14- Quand et comment élargir ton environnement d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.15- Faire avec les imprévus physiques : fatigue, nuits courtes, journées lourdes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.16- Intégrer le street workout dans ta vie réelle, pas dans une vie fantasmée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Mental, motivation et constance sur le long terme**

### **12.2- Fixer les bons objectifs : clairs, mesurables, mais pas idiots**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Suivre ses progrès sans devenir obsédé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.4- Comprendre les hauts et les bas de motivation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Construire une identité de pratiquant régulier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Gérer les plateaux et la stagnation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Accepter les périodes moins productives sans abandonner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- S'organiser mentalement pour ne plus « zapper » les séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Se connaître : ton profil de pratiquant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- Gérer les blessures et les bobos sans exploser mentalement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.11- Revenir après une coupure sans te dégoûter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.12- Trouver ton « pourquoi » personnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.13- Utiliser l'environnement à ton avantage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.14- Être patient sans être passif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.15- Ton système mental de base pour durer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Concevoir son propre système de progression**

### **13.2- Partir du réel : analyser ton niveau sans te mentir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Choisir des priorités claires au lieu de tout faire en même temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Transformer un objectif en plan de progression concret**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Adapter les exercices à ton corps, pas l'inverse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Construire ta logique de séance à partir de tes priorités**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Organiser ta semaine comme un système, pas comme un patchwork**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Suivre ce qui compte vraiment, pas tout ce qui bouge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Ajuster sans tout casser : le jeu des petits réglages**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Faire évoluer ton système avec ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Ton système n'a pas besoin d'être parfait pour être efficace**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Roadmaps de progression du débutant à l'avancé**

### **14.2- Poussée horizontale : des pompes inclinées à la pseudo planche push-up**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Tirage horizontal : de l'incliné au row explosif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Poussée verticale : de la pike push-up au handstand push-up**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Tirage vertical : des tractions assistées au muscle-up**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Gainage et contrôle du tronc : du hollow aux dragon flags**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Mobilité et stabilité scapulaire : le socle souvent oublié**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Figures emblématiques : front lever, back lever, planche**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Membres inférieurs : du squat au pistol**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Relier les roadmaps : visualiser ton chemin global**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Exemple de chemins de progression sur 1 à 2 ans**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.12- Te construire ta propre carte, pas suivre aveuglément celle des autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Intégrer le street workout dans son identité et son style de vie**

### **15.2- Ta nouvelle relation à ton corps au quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Confiance, image de soi et esthétique du corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Le street workout dans ta journée type**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Street workout, contraintes et vie sociale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Le street workout comme base de ton mode de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Gérer les différentes phases de ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Faire du street workout une pratique qui dure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Le street workout comme partie de ton identité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.10- Ce que tu emportes avec toi après ce livre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.