

A muscular man with extensive tattoos on his left arm is performing a butterfly pull-up on a pull-up bar. He is shirtless, wearing dark green athletic pants and black socks. The background shows a gym setting with a wooden wall and a sign that partially reads "RANGE".

FIRST

BUTTERFLY

INTRODUCTION



Bonjour et bienvenue !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez décidé de suivre le programme « **First butterfly** », et je vous en remercie ! L'objectif de cette programmation est de vous aider à apprendre et perfectionner les butterfly pull-ups, une technique dynamique et efficace pour enchaîner les tractions rapidement tout en économisant votre énergie.

Maîtriser ce mouvement ne se résume pas à avoir de la force ; il demande aussi une bonne coordination, un bon timing et une parfaite maîtrise du balancier.

Ce programme a été conçu pour vous guider étape par étape, en vous aidant à développer ces qualités essentielles et à améliorer votre fluidité sur la barre.

Si vous avez des questions concernant la programmation, que voulez être corrigé sur un mouvement ou tout simplement que vous avez envie de partager votre progression avec moi, n'hésitez pas à me contacter ou à me taguer sur @powercampgymnastics



(cliquez sur l'icône pour accéder directement à mon profil)



COMMENT FONCTIONNE CE PROGRAMME ?

Je sais ce que vous vous dites « Allez, plus une seconde à perdre ! Je vais aller me faire une séance de la programmation que je viens de me procurer »... Votre enthousiasme me ravit ! Mais avant d'aller plus loin et d'attaquer l'entraînement, je vous recommande de lire attentivement cette partie, surtout si vous voulez réaliser cette programmation dans les meilleures conditions possibles. Promis cela ne vous prendra pas plus de 5 minutes.



STRUCTURE DU PROGRAMME

La **durée totale** de cette programmation est de **8 semaines**. Chaque semaine sera quant à elle composée de **2 séances** d'entraînement d'une durée d'**environ 30 minutes**, échauffement compris.

STRUCTURE D'UNE SÉANCE

Pour chaque séance vous aurez :

- Un bloc d'**échauffement**.
- Un bloc de **travail technique**.
- Un bloc de **renforcement**
- Un bloc de **renforcement accessoire**.

(Je vous recommande de prendre au minimum un jour de repos entre chaque séance)

En cliquant sur le nom de n'importe quel exercice vous serez redirigés vers une vidéo avec une démonstration pour vous aider à mieux le réaliser. Dans certains cas on vous proposera même une adaptation (scale).

Pour les mouvements les plus avancés, vous aurez également accès à des vidéos tutoriels complètes (voir vidéos tutoriels page 6).



LE TEMPO

Le tempo fait référence à la **vitesse d'exécution d'un exercice**. Exécuter un mouvement de façon trop rapide et sans contrôle est une erreur que l'on rencontre très fréquemment chez les athlètes débutants.

Avoir un **tempo plus lent** va donc nous permettre d'avoir un **mouvement plus contrôlé**, mais également d'**augmenter le temps sous tension** et donc d'**augmenter le niveau de difficulté**.

Le tempo d'exécution d'un exercice sera présenté sous cette forme : **32X1**

- *Le premier chiffre représente la phase excentrique du mouvement.*
- *Le deuxième chiffre représente la pause en isométrie après la phase excentrique lorsque les muscles sont en étirement.*
- *Le troisième chiffre représente la phase concentrique du mouvement.*
- *Le quatrième chiffre représente la pause en isométrie après la phase concentrique lorsque les muscles sont raccourcis.*

Interprétation des valeurs :

- *Chaque chiffre représente le nombre de secondes de la phase en question.*
- *X signifie aussi rapidement que possible.*
- *0 signifie qu'il n'y a pas de pause.*



Exemple : back squat avec un tempo (32X1).

- **Position de départ** : barre sur les trapèzes, pieds écartés environ largeur des épaules.
- **Phase excentrique (descente)** : 3 secondes pour descendre lentement jusqu'à ce que les cuisses soient au moins parallèles au sol.
- **Pause en bas** : 2 secondes en position basse, bien stable, sans rebond.
- **Phase concentrique (remontée)** : X = explosive / aussi rapide que possible
- **Pause en haut** : 1 seconde de pause en haut avec les genoux et les hanches en extension complète.

Je vais donc vous demander de prêter une attention toute particulière à ce paramètre car il va grandement influencer la façon dont vous allez effectuer un exercice ainsi que le niveau de difficulté demandée.

LE RPE

Le RPE (**Rate of Perceived Exertion**) est une **méthode** utilisée pour **évaluer l'intensité de l'effort ressenti pendant un exercice**. Dans ce programme, vous serez amené à réaliser certains exercices avec une **charge externe**, et plutôt que de vous baser sur des pourcentages fixes de votre maximum, nous allons utiliser l'échelle du RPE pour ajuster l'intensité de vos entraînements. Cela vous permettra d'**adapter l'effort en fonction de votre ressenti du moment**, plutôt que de suivre des chiffres ou des poids imposés.

L'échelle va de 1 à 10, où 1 correspond à un effort très léger (comme une activité quotidienne), et 10 représente un effort maximal où il serait impossible d'enchaîner une répétition de plus.

Voici un aperçu de l'échelle :

- 1-2 : Effort très léger, vous pourriez faire cela pendant des heures sans fatigue.
- 3-4 : Effort modéré, vous sentez que vous travaillez, mais cela reste confortable.
- 5-6 : Effort difficile, vous devez y mettre de l'énergie, mais vous pouvez maintenir le rythme.
- 7-8 : Effort élevé, vous êtes fatigué, mais vous pouvez encore tenir quelques répétitions.
- 9 : Effort très intense, presque maximal, chaque répétition devient difficile.
- 10 : Effort maximal, vous ne pouvez pas en faire une de plus.



Tout comme le tempo, le RPE va grandement influencer la façon dont vous allez effectuer un exercice ainsi que le niveau de difficulté demandé. Assurez-vous de bien le respecter lorsqu'il vous sera demandé de l'utiliser.

PEUT-ON SUIVRE CETTE PROGRAMMATION EN MÊME TEMPS QU'UNE AUTRE ?

Cette programmation a été pensée pour pouvoir **se combiner avec une autre programmation type crossfit ou haltérophilie**. Malgré tout il faudra faire preuve de bon sens en évitant de faire la programmation juste après un entraînement ultra intense.

Travailler sa technique ou sa force sous fatigue n'est pas toujours quelque chose de très productif, surtout lorsque l'on ne maîtrise pas totalement le mouvement en question. Comme certains aiment le répéter « **entraînez vous dur, mais surtout entraînez vous intelligemment !** »

VIDÉOS TUTORIELLES

- **TUTORIEL KIPPING SWING** 
- **TUTORIEL BUTTERFLY PULL-UP** 

Cliquez sur l'icône YouTube pour accéder directement à la vidéo.



SEMAINES 1-2 / SÉANCE 1

(cela signifie que les semaines 1 et 2 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pulls (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Hollow hold (20-30s hold)

CONSEIL D'UTILISATION :

En cliquant sur le nom d'un exercice, vous accédez directement à une vidéo de démonstration de ce dernier



TRAVAIL TECHNIQUE

- Banded butterfly pull (3x8-12 reps) / 60s de récupération
- Box butterfly pull-ups (5x12-15 reps) / 60s de récupération

Remarques : il existe 2 manière de réaliser les Box butterfly pull-ups, choisissez celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- High hang pronation (6-8 tours) 15-20s hold / 60s de récupération
- Hollow-ups (3x8-12 reps) / 60s de récupération

RENFORCEMENT ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Seated cuban rotations (8-10 reps par bras) ; 30X1
- DB hammer curls (8-10 reps par bras) ; 30X1

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 1-2 / SÉANCE 2

(cela signifie que les semaines 1 et 2 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pull (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Arch hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Banded butterfly pull (3x8-12 reps) / 60s de récupération
- Box butterfly pull-ups (5x12-15 reps) / 60s de récupération

Remarques : il existe 2 manière de réaliser les Box butterfly pull-ups, choisissez celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Banded press back (4x10-12) / 90s de récupération
- Arch-ups (3x15-20 reps) / 60s de récupération

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Seated cuban press (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7
- DB hammer curls (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 3-4 / SÉANCE 1

(cela signifie que les semaines 3 et 4 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pulls (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Hollow hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Strict circles (5x5-10 reps) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Tempo butterfly pull-ups (4x6-8 reps) / 90s de récupération
- Hollow rocks (3x20-25 reps) / 60s de récupération

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Standing cuban press (8-10 reps) ; 30X1 / RPE 6-7
- Barbell curls (8-10 reps) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 3-4 / SÉANCE 2

(cela signifie que les semaines 3 et 4 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pull (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Arch hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Strict circles (5x5-10 reps) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Victorian raises (4x8-10) / 90s de récupération ; 20X1 / RPE 7-8
- Arch rocks (3x15-20 reps) / 60s de récupération

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter le tempo d'exécution 20X1 (voir page 4 "Le tempo").

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Standing cuban press (8-10 reps) ; 20X1
- Barbell curls (8-10 reps) ; 30X1

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 5-6 / SÉANCE 1

(cela signifie que les semaines 5 et 6 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pulls (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Hollow hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Half butterfly pull-ups (8x5-10 reps) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Tempo strict pull-ups (4x3-5) / 90s récupération ; 3033
- Tuck-ups (3x15-20 reps) / 60s de récupération

Remarques : pensez à bien respecter le tempo d'exécution sur les strict pull-ups : 3s de montée, 3s de pause en haut, 3s de descente (voir page 4 "Le tempo").

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Ring face pull (8-10 reps) ; 20X1
- DB curls (prono-supination) (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 20X1 et 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 5-6 / SÉANCE 2

(cela signifie que les semaines 5 et 6 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pull (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Arch hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Half butterfly pull-ups (8x5-10 reps) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Box hollow press back (4x8-10) / 90s de récupération
- Reverse hypers (3x15-20 reps) / 60s de récupération

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- Ring face pull (8-10 reps) ; 20X1
- DB curls (prono-supination) (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 20X1 et 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 7-8 / SÉANCE 1

(cela signifie que les semaines 7 et 8 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pulls (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Hollow hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- Butterfly pull-ups (8x5-10 reps) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- 90°/90° swings (4x5-10 reps) / 90s récupération
- V-ups (3x15-20 reps) / 60s de récupération

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- DB delt fly (8-10 reps) ; 30X1 / RPE 6-7
- Incline DB curls (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les temps d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

SEMAINES 7-8 / SÉANCE 2

(cela signifie que les semaines 7 et 8 sont identiques)

ÉCHAUFFEMENT (2-3 TOURS)

- Banded face pull (10-15 reps)
- Scapula pull-ups (10-15 reps)
- Arch hold (20-30s hold)

TRAVAIL TECHNIQUE

- 1 Kipping swing + 1 Butterfly pull-ups (8x3-6 complexes) / 90s de récupération

Remarques : vous pouvez accéder directement à un tutoriel complet sur la Butterfly pull-up en cliquant sur l'icône juste en dessous.



RENFORCEMENT

- Ball -up toes to bar (4x3-5) / 2 min de récupération
- Reverse hypers hold full (3x20-30s) / 60s de récupération

ACCESSOIRE (3-4 TOURS) / TOUTES LES 3 MINUTES

- DB delt fly (8-10 reps) ; 30X1 / RPE 6-7
- Incline DB curls (8-10 reps par bras) ; 30X1 / RPE 6-7

Remarques : faites en sorte de bien respecter le niveau de difficulté en utilisant les RPE (voir page 5 "Le RPE"). Pensez également à bien respecter les tempos d'exécution 30X1 (voir page 4 "Le tempo").

FÉLICITATIONS !

Vous avez terminé la programmation **First butterfly** et franchi une nouvelle étape dans votre progression ! J'espère qu'elle vous a aidé à développer la force et la technique nécessaires pour maîtriser vos premières butterfly pull-ups.

Si elle vous a été utile, n'hésitez pas à laisser un avis. Votre retour aidera d'autres personnes à progresser et à débiter leur propre parcours avec confiance (cliquez directement sur les 5 étoiles juste en dessous).

