

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 13

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet kettlebell

Huit semaines de séances kettlebell efficaces pour perdre du
gras et gagner en force

12 kg

KETTLEBELL DE SWING

8 kg

KETTLEBELL DE DÉVELOPPÉ

12 kg

TON KETTLEBELL

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

La fatigue de la prise est normale au début ; la magnésie et une prise en crochet ferme aident.

Conseils du coach

06

07 Le programme

Huit semaines de séances kettlebell efficaces pour perdre du gras et gagner en force

Ton programme de 8 semaines

08

Comment progresser

09

Bibliothèque technique

09

Si ça arrive, fais ça

10

Glossaire

11

12 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

21 Suivis

Notes

23

Références

25

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Huit semaines de séances kettlebell efficaces pour perdre du gras et gagner en force

12 kg

KETTLEBELL DE SWING

8 kg

KETTLEBELL DE DÉVELOPPÉ

12 kg

TON KETTLEBELL

A · B · C

SCHÉMA HEBDOMADAIRE

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Kettlebell de swing: 12 kg

Kettlebell de développé: 8 kg

Ton kettlebell: 12 kg

Schéma hebdomadaire: A · B · C

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

La fatigue de la prise est normale au début ; la magnésie et une prise en crochet ferme aident.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Échauffe-toi 5 minutes avec des halos, des goblet squats et des swings légers.
- 02 Repose-toi 60–90 secondes entre les séries de force.
- 03 Note le poids du kettlebell à chaque séance.
- 04 Garde un jour de repos après chaque jour d'EMOM si tu débutes.

“Verrouille l'épaule : garde le kettlebell près du corps sur les épaulés pour protéger ton avant-bras.”

CONSEILS DU COACH

- La fatigue de la prise est normale au début ; la magnésie et une prise en crochet ferme aident.
- Des séances courtes et intenses faites régulièrement valent mieux que de longues séances faites de temps en temps.
- Mange assez de protéines pour construire la force que tu travailles.
- Entraîne-toi pieds nus ou en chaussures plates pour les swings et les squats.
- Si ton dos le sent, tes hanches ne font pas le travail. Filme une série et vérifie.

CHAPITRE 03

Le programme

Huit semaines de séances kettlebell efficaces pour perdre du gras et gagner en force

01

Le swing, bien fait

“Le swing est une charnière de hanche, pas un squat ni une élévation frontale. Le kettlebell flotte parce que tes hanches claquent.”

- Envoie le kettlebell haut en arrière entre les cuisses, comme une passe au football américain.
- Redresse-toi fort : fessiers serrés, genoux verrouillés, côtes basses, le kettlebell flotte à hauteur de poitrine.
- Laisse tomber le kettlebell ; ne plie les hanches que quand tes avant-bras touchent tes hanches.
- Expire fort en haut de chaque rep.

02

Ton programme de 8 semaines

SEMAINES	SÉANCE	EXERCICE	SÉRIES × REPS
1–4	Séance A · charnière et développé	Swing à deux mains	3 × 8
		Épaulé à un bras	3 × 8
		Développé au-dessus de la tête à un bras	3 × 8
		Rowing à un bras	3 × 8
		Dead bug au kettlebell	3 × 5/côté
1–4	Séance B · squat et tirage	Goblet squat	3 × 8
		Rowing à un bras	3 × 8
		Soulevé de terre sur une jambe	3 × 8
		Halo	3 × 5/côté
		Farmer carry ou suitcase carry	4 × 40 m
5–8	Séance A · charnière et développé	Swing à deux mains	4 × 6
		Épaulé à un bras	4 × 6

SEMAINES	SÉANCE	EXERCICE	SÉRIES × REPS
5-8	Séance B · squat et tirage	Développé au-dessus de la tête à un bras	4 × 6
		Rowing à un bras	4 × 6
		Dead bug au kettlebell	3 × 5/côté
		Goblet squat	4 × 6
		Rowing à un bras	4 × 6
		Soulevé de terre sur une jambe	4 × 6
		Halo	3 × 5/côté
		Farmer carry ou suitcase carry	4 × 40 m

03

Comment progresser

- Ajoute des reps avant la charge : quand chaque série se situe à RPE 7, ajoute une rep par série la semaine suivante.
- Passe au kettlebell supérieur quand tu atteins le haut de la fourchette avec une technique nette.
- Entre deux tailles de kettlebell, utilise le plus lourd pour les premières séries et le plus léger pour les autres.

04

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coachs. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Farmer carry	Une charge lourde dans chaque main, tiens-toi droit, épaules basses et en arrière · Marche à petits pas rapides, respire régulièrement, serre fort · Ne te penche pas et ne laisse pas les charges se balancer
Dead bug	Sur le dos, bras vers le plafond, genoux au-dessus des hanches à 90° · Expire et descends lentement le bras et la jambe opposés, puis change · Ne laisse pas le bas du dos décoller du sol ; réduis l'amplitude s'il décolle
Goblet squat	Haltère tenu à la verticale contre la poitrine, pieds largeur d'épaules · Descends entre tes talons, coudes à l'intérieur des genoux, poitrine haute · Ne décolle pas les talons et ne laisse pas les genoux rentrer

EXERCICE	CONSIGNES
Swing à deux mains	Pieds un peu plus écartés que les hanches, kettlebell à 30 cm devant toi · Envoie-le haut en arrière, claques les hanches pour te redresser, le kettlebell flotte à hauteur de poitrine · N'en fais pas un squat et ne le monte pas avec les bras
Épaulé à un bras	Envoie le kettlebell en arrière comme pour un swing · Garde le coude près du corps et laisse le kettlebell tourner autour du poignet jusqu'en position rack · Ne le laisse pas basculer et frapper l'avant-bras
Développé au-dessus de la tête à un bras	Depuis le rack, fessiers et abdos serrés · Pousse vers le haut et légèrement en arrière jusqu'à ce que le biceps soit près de l'oreille · Ne te penche pas en arrière pour finir la rep
Rowing à un bras	Main libre sur un banc, dos plat · Tire le kettlebell vers la hanche, omoplate en arrière · Ne tourne pas le buste pour soulever plus
Dead bug au kettlebell	Kettlebell tenu au-dessus de la poitrine, bas du dos plaqué · Descends lentement la jambe opposée pendant que le kettlebell reste immobile · Ne laisse pas le dos se cambrer et décoller du sol
Soulevé de terre sur une jambe	Kettlebell dans la main opposée à la jambe d'appui · Penche-toi en charnière en gardant une ligne de la tête au talon arrière · N'ouvre pas la hanche ; garde les deux hanches face au sol
Halo	Kettlebell à l'envers tenu par les cornes, fessiers serrés · Fais-le tourner près de la tête, dans les deux sens · Ne penche pas le buste pour faire de la place
Farmer carry ou suitcase carry	Posture haute, épaules basses · Marche à petits pas rapides, kettlebell immobile sur le côté · Ne te penche ni vers le kettlebell ni à l'opposé

05

Si ça arrive, fais ça

Si tu sens les swings dans le bas du dos	Alors fais plus de charnière et moins de squat ; filme une série de profil
Si tu as des bleus aux avant-bras sur les épaules	Alors garde le coude plus près du corps et une trajectoire de kettlebell plus serrée
Si ta prise lâche avant tes hanches	Alors utilise de la magnésie et découpe les séries en blocs plus courts
Si ton kettlebell te paraît trop léger	Alors ajoute des reps, ralentis la descente ou passe aux versions à un bras
Si tu n'arrives pas à développer le kettlebell suivant	Alors fais des séries supplémentaires avec le plus léger et des négatives lentes avec le plus lourd
Si tes épaules font mal au-dessus de la tête	Alors passe au floor press et consulte un kiné si ça persiste

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Force 3 × 8 · EMOM 8 min × 8

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 8 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 8 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 3 × 8 · EMOM 10 min × 8

02

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 8 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 10 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 3 × 8 · EMOM 12 min × 8

03

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 8 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 12 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 3 × 8 · EMOM 14 min × 8

04

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 8 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 14 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 4 × 6 · EMOM 12 min × 10

05

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 10 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 12 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 4 × 6 · EMOM 14 min × 10

06

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 10 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 14 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 4 × 6 · EMOM 16 min × 10

07

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 10 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 16 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force 4 × 6 · EMOM 18 min × 10

08

SEMAINE DU _____

- ☐ Séance A · charnière et développé: Swing à deux mains, Épaulé à un bras, Développé au-dessus de la tête à un bras, Rowing à un bras, Dead bug au kettlebell
- ☐ Séance B · squat et tirage: Goblet squat, Rowing à un bras, Soulevé de terre sur une jambe, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM swing : 10 × Swing à deux mains au début de chaque minute pendant 18 min

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Carnet d'entraînement

NOTES

Handwriting practice area consisting of a grid of dots for letter formation.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com