

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 05

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de Pilates au mur sur 28 jours

Des séances de 15 minutes, adaptées à toi et construites autour
d'un mur

20

SÉANCES EN 28 JOURS

15 min

DURÉE DE SÉANCE

Corps entier

ZONE CIBLÉE

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

Lent et contrôlé vaut mieux que rapide ; la brûlure doit être dans le muscle, jamais dans une articulation.

Conseils du coach

06

07 Le programme

Des séances de 15 minutes, adaptées à toi et construites autour d'un mur

Ton calendrier de 28 jours

08

Bibliothèque de mouvements

10

Bibliothèque technique

11

Si ça arrive, fais ça

12

Glossaire

12

14 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

19 Suivis

Notes

21

Références

23

CHAPITRE 01

Tes chiffres

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

TES CHIFFRES

Des séances de 15 minutes, adaptées à toi et construites autour d'un mur

20

SÉANCES EN 28 JOURS

15 min

DURÉE DE SÉANCE

Corps entier 17

ZONE CIBLÉE

MOUVEMENTS

51 kcal

ÉNERGIE PAR SÉANCE

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

Séances en 28 jours: 20

Durée de séance: 15 min

Zone ciblée: Corps entier

Mouvements: 17

Énergie par séance: ≈ 51 kcal

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Lent et contrôlé vaut mieux que rapide ; la brûlure doit être dans le muscle, jamais dans une articulation.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Fais la séance du jour même les jours sans énergie ; 10 minutes, ça compte.
- 02 Coche le rond, puis note combien de temps tu as tenu le mouvement le plus dur.
- 03 Un jour raté ? Passe au suivant. Ne double pas.
- 04 Au jour 28, recommence le programme au niveau supérieur ou avec des séances plus longues.

“Expire quand tu soulèves ou pousse ; inspire en revenant.”

CONSEILS DU COACH

- Lent et contrôlé vaut mieux que rapide ; la brûlure doit être dans le muscle, jamais dans une articulation.
- Garde le bas du dos en léger contact avec le sol dans les mouvements allongés.
- Le Pilates renforce et améliore la posture ; associe-le à la marche pour la santé du cœur et la dépense calorique.
- Te sentir plus fort au quotidien est le meilleur signe que ça marche.

CHAPITRE 03

Le programme

Des séances de 15 minutes, adaptées à toi et construites autour d'un mur

01

Prépare ton mur

- Un mur dégagé et plat, avec environ 2 mètres de sol devant.
- Un tapis ou une couverture pliée sous le dos et les hanches.
- Pieds nus ou chaussettes antidérapantes, pour que tes pieds ne glissent pas.
- Un minuteur : le minuteur d'intervalles de ton téléphone ou les temps imprimés dans ce carnet.

02

Ton calendrier de 28 jours

JOUR	ZONE CIBLÉE	MOUVEMENTS	TRAVAIL / REPOS
1	Corps entier	Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur	3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
2	Corps entier	Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur	3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
3	Corps entier	Toe taps · Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur	3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
4	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
5	Corps entier	Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur	3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
6	Corps entier	Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur	3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
7	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
8	Corps entier	Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur	2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
9	Corps entier	Toe taps · Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur	2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos

08

JOUR	ZONE CIBLÉE	MOUVEMENTS	TRAVAIL / REPOS
10	Corps entier	Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur	2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
11	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
12	Corps entier	Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur	2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
13	Corps entier	Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur	2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
14	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
15	Corps entier	Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Planche au mur · Enroulement au mur · Le hundred (pieds au mur)	2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
16	Corps entier	Toe taps · Planche au mur · Pompes au mur · Wall angels · Le hundred (pieds au mur) · Ouverture de poitrine au mur	2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
17	Corps entier	Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur	2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
18	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
19	Corps entier	Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Pont avec marche · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur	2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
20	Corps entier	Pont avec marche · Chaise au mur · Pulsations en squat au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Clam au mur · Cercles de jambe	2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
21	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
22	Corps entier	Toe taps · Planche au mur · Pompes au mur · Wall angels · Le hundred (pieds au mur) · Ouverture de poitrine au mur	2 tours · 40 s d'effort / 15 s de repos
23	Corps entier	Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur	2 tours · 40 s d'effort / 15 s de repos
24	Corps entier	Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Pont avec marche · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur	2 tours · 40 s d'effort / 15 s de repos

JOUR	ZONE CIBLÉE	MOUVEMENTS	TRAVAIL / REPOS
25	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	
26	Corps entier	Pont avec marche · Chaise au mur · Pulsations en squat au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Clam au mur · Cercles de jambe	2 tours · 40 s d'effort / 15 s de repos
27	Corps entier	Pulsations en squat au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Cercles de jambe · Enroulement au mur	2 tours · 40 s d'effort / 15 s de repos
28	Repos ou marche	Marche de 20 minutes ou étirements doux	

03

Bibliothèque de mouvements

EXERCICE	COMMENT FAIRE
Pont fessier au mur	Allonge-toi, pieds à plat sur le mur, genoux à 90°. Pousse dans les talons, monte les hanches, serre les fessiers, redescends lentement.
Chaise au mur	Dos à plat contre le mur, descends jusqu'à plier les genoux (pas plus bas que 90°). Tiens en respirant calmement.
Élévation latérale de jambe au sol	Allonge-toi sur le côté, plantes de pied contre le mur. Monte la jambe du dessus en faisant glisser le talon le long du mur, redescends lentement.
Dead bug au mur	Sur le dos, presse les mains contre le mur au-dessus de toi. Descends lentement la jambe opposée en gardant le bas du dos au sol.
Clam au mur	Allonge-toi sur le côté, pieds contre le mur, genoux pliés. Ouvre le genou du dessus, pieds joints, referme lentement.
Enroulement au mur	Debout, dos contre le mur. Enroule-toi vers le bas vertèbre par vertèbre, puis déroule pour remonter.
Toe taps	Allongé, genoux pliés à 90°, pieds sur le mur. Descends un pied pour toucher le sol, remonte, change.
Pompes au mur	Mains sur le mur à hauteur de poitrine, corps droit. Approche la poitrine du mur et repousse.
Ouverture de poitrine au mur	Avant-bras sur le mur à hauteur d'épaule, tourne doucement la poitrine dans l'autre sens. Respire 30 secondes de chaque côté.
Wall angels	Dos, tête et bras contre le mur. Fais glisser les bras de haut en bas comme pour dessiner un ange dans la neige.
Montées sur pointes au mur	Mains posées légèrement sur le mur, monte sur la pointe des pieds en 2 secondes, redescends en 2.

EXERCICE	COMMENT FAIRE
Étirement des ischios au mur	Allonge-toi dans l'encadrement d'une porte ou près d'un angle de mur, une jambe posée le long du mur. Relâche et respire.
Planche au mur	Mains au sol, monte les pieds le long du mur jusqu'à hauteur de hanches. Tiens une ligne droite.
Le hundred (pieds au mur)	Pieds sur le mur, tête et épaules décollées, pompe avec les bras en inspirant sur 5 temps et en expirant sur 5.
Pont avec marche	Tiens le pont au mur et décolle un pied du mur à la fois, hanches à niveau.
Pulsations en squat au mur	Depuis la chaise, fais de petites pulsations de quelques centimètres vers le haut et le bas.
Cercles de jambe	Sur le dos, un pied sur le mur, l'autre jambe en l'air. Dessine de petits cercles, 5 dans chaque sens.

04

Bibliothèque technique

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

EXERCICE	CONSIGNES
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
Pompes	Mains un peu plus écartées que les épaules, corps bien aligné · Descends la poitrine vers le sol, coudes à environ 45°, repousse · Ne laisse pas les hanches s'affaïsser ni monter ; surélève les mains si besoin
Planche	Avant-bras sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons · Serre les fessiers et gaine-toi comme si on allait te pousser le ventre, respire · Ne laisse pas les hanches s'affaïsser ni monter
Pont fessier	Sur le dos, pieds à plat, largeur de hanches, talons près des fessiers · Pousse dans les talons pour monter les hanches, pause fessiers serrés · Ne cambre pas le bas du dos pour monter plus haut

05

Si ça arrive, fais ça

Si le bas de ton dos tire dans les ponts ou le travail des jambes	Alors plaque doucement le bas du dos au sol, réduis l'amplitude et serre les fessiers avant de monter
Si ta nuque force pendant le hundred ou le teaser	Alors garde la tête posée sur le tapis ou soutiens-la avec une main, et travaille depuis les abdos, pas depuis le menton
Si tes pieds glissent sur le mur	Alors entraîne-toi pieds nus ou en chaussettes antidérapantes et déplace ton tapis pour avoir les genoux à 90°
Si les séances te paraissent trop faciles	Alors ralentis chaque rep à 3 secondes en descente, ajoute une pause, puis passe aux versions sur une jambe
Si tu as sauté plusieurs jours	Alors reprends aujourd'hui avec la séance la plus courte ; la régularité vaut mieux qu'une série parfaite
Si tu ressens une douleur, et non un effort, dans une articulation	Alors saute ce mouvement, choisis la version plus facile, et consulte un kiné si ça continue

06

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

Apprendre les mouvements

25 secondes par mouvement · 3 tours

SEMAINE DU _____

01

- Jour 1: Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur — 3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 2: Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur — 3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 3: Toe taps · Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur — 3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 5: Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur — 3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 6: Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur — 3 tours · 25 s d'effort / 15 s de repos

	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

Tenir plus
longtemps

30 secondes par mouvement · 2 tours

SEMAINE DU

02

- Jour 8: Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur — 2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 9: Toe taps · Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur — 2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 10: Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur — 2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 12: Pont fessier au mur · Chaise au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Clam au mur · Enroulement au mur — 2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 13: Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Pompes au mur · Enroulement au mur · Ouverture de poitrine au mur — 2 tours · 30 s d'effort / 15 s de repos

	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

Corser le défi

03

35 secondes par mouvement · 2 tours

SEMAINE DU _____

- Jour 15: Élévation latérale de jambe au sol · Dead bug au mur · Toe taps · Planche au mur · Enroulement au mur · Le hundred (pieds au mur) — 2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 16: Toe taps · Planche au mur · Pompes au mur · Wall angels · Le hundred (pieds au mur) · Ouverture de poitrine au mur — 2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 17: Pompes au mur · Wall angels · Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Ouverture de poitrine au mur · Étirement des ischios au mur — 2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 19: Montées sur pointes au mur · Pont fessier au mur · Pont avec marche · Chaise au mur · Étirement des ischios au mur · Clam au mur — 2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos
- Jour 20: Pont avec marche · Chaise au mur · Pulsations en squat au mur · Élévation latérale de jambe au sol · Clam au mur · Cercles de jambe — 2 tours · 35 s d'effort / 15 s de repos

	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

Maîtriser

04

40 secondes par mouvement • 2 tours

SEMAINE DU

- ☐ Jour 22: Toe taps • Planche au mur • Pompes au mur • Wall angels • Le hundred (pieds au mur) • Ouverture de poitrine au mur — 2 tours • 40 s d'effort / 15 s de repos
- ☐ Jour 23: Pompes au mur • Wall angels • Montées sur pointes au mur • Pont fessier au mur • Ouverture de poitrine au mur • Étirement des ischios au mur — 2 tours • 40 s d'effort / 15 s de repos
- ☐ Jour 24: Montées sur pointes au mur • Pont fessier au mur • Pont avec marche • Chaise au mur • Étirement des ischios au mur • Clam au mur — 2 tours • 40 s d'effort / 15 s de repos
- ☐ Jour 26: Pont avec marche • Chaise au mur • Pulsations en squat au mur • Élévation latérale de jambe au sol • Clam au mur • Cercles de jambe — 2 tours • 40 s d'effort / 15 s de repos
- ☐ Jour 27: Pulsations en squat au mur • Élévation latérale de jambe au sol • Dead bug au mur • Toe taps • Cercles de jambe • Enroulement au mur — 2 tours • 40 s d'effort / 15 s de repos

	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

Suivi sur 28 jours

NOTES

Grid of dots for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

3. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

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