

MÉTHODE  
APPLICABLE  
DIRECTEMENT

GODNATTY



# PECTUS EXCAVATUM

---

**LE PROGRAMME COMPLET**

Musculation • Anatomie • Plan d'Action

8 Semaines

---



# INTRODUCTION



## **Pourquoi ce guide va changer ta vision**

Si tu lis ces lignes, tu connais probablement ce sentiment : regarder ta poitrine dans le miroir et ne pas aimer ce que tu vois. Ce creux au centre du sternum, les épaules qui s'enroulent vers l'avant, la posture qui part en arrière...

Tu as peut-être déjà commencé à faire des pompes ou du développé couché en pensant que muscler tes pectoraux allait tout changer. Spoiler : ça ne suffit pas. Et dans certains cas, ça peut même aggraver les choses.

Ce guide est différent. On va travailler TOUT le corps, comprendre pourquoi, et te donner un programme structuré que tu peux commencer dès demain — en salle ou à la maison.





# ANATOMIE



## Les muscles à connaître

Avant de toucher une barre, tu dois comprendre ce que tu travailles et pourquoi. Voici les groupes musculaires qui comptent pour toi :

### **Les Pectoraux** (avant de la poitrine)

Grand pectoral : le muscle principal. Il ferme la cage thoracique vers l'avant.

Petit pectoral : en dessous, il tire l'épaule vers l'avant. Souvent TROP court chez les personnes avec pectus.

Dentelé antérieur : sur le côté des côtes. Crucial pour l'ouverture thoracique et la stabilité de l'omoplate.

### **Le Dos** (arrière du torse)

Grand dorsal : le muscle en V qui donne la largeur. PRIORITÉ #1 pour le pectus.

Rhomboïdes : entre les omoplates. Ramènent les épaules en arrière — essentiel pour la posture.

Trapèzes : du cou aux omoplates. Stabilisent et maintiennent la tête droite.

### **Les Épaules** (deltoïdes)

Faisceau antérieur (avant) : souvent surdéveloppé et trop sollicité.

Faisceau latéral (côté) : donne la largeur des épaules. PRIORITÉ pour un look équilibré.

Faisceau postérieur (arrière) : SOUVENT NÉGLIGÉ. Ramène les épaules en arrière et ouvre la poitrine.

### **Le Core** (sangle abdominale)

Abdominaux (droit + obliques) : stabilisent la colonne et protègent le dos lors des mouvements lourds.

Transverse : le muscle profond qui comprime le ventre et maintient la posture générale.

### **Les Jambes** (bas du corps)

Les jambes sont composées des quadriceps (avant de la cuisse), des ischio-jambiers (arrière), des fessiers et des mollets.

Elles permettent : marcher, courir, sauter et stabiliser le corps.

En musculation, elles sont essentielles pour développer la force et la puissance globale.

Des jambes fortes améliorent : la posture et l'équilibre du physique.



# Pourquoi travailler QUE les pecs empire tout

## ⚠️ COMPRENDRE CE POINT EST LA CLÉ DE CE GUIDE

Beaucoup de jeunes avec pectus excavatum font la même erreur : ils se focalisent sur les exercices de pectoraux pensant que ça va "remplir" le creux. Résultat ? Les épaules s'enroulent encore plus vers l'avant, la posture empire, et le creux paraît encore plus marqué visuellement. Voici pourquoi :

Le problème du déséquilibre antérieur/postérieur

Ton corps cherche toujours l'équilibre. Si tu surmuscles l'avant (pecs, épaules avant), les muscles antérieurs deviennent plus forts et plus courts que les muscles postérieurs (dos, rhomboïdes, épaules arrière). Ce déséquilibre crée :

Un enroulement des épaules vers l'avant — accentuant l'aspect du pectus

Une hypercyphose (dos rond) — la colonne s'arrondit vers l'avant

Une fermeture de la cage thoracique — visuellement le creux paraît plus profond

Des douleurs chroniques au dos, cou et épaules à terme

La solution : le travail du DOS en PRIORITÉ

Le dos représente la structure qui tire tes épaules EN ARRIÈRE et OUVRE ta cage thoracique.

Un dos large et fort est ce qui va physiquement modifier ta silhouette de manière visible.

## 📌 RÈGLE D'OR DU PROGRAMME

Pour chaque exercice de poussée (pecs), tu fais 2 exercices de tirage (dos).

Ratio Pull/Push = 2:1 — C'est la base de ce programme.





# LA BASE



## Exercices prioritaires pour le Pectus

Ces exercices doivent être systématiquement présents dans ton programme. Ils sont spécifiquement sélectionnés pour le pectus.

### ● **Étirements des pectoraux (OBLIGATOIRE)**

Éirement pecc contre mur : bras à 90°, avant-bras sur le montant de porte, tu t'avances doucement. 3 x 30 secondes.

Ouverture thoracique sur foam roller : allongé sur le dos, le rouleau dans le sens de la colonne. Laisse la gravité ouvrir la cage. 2 x 45 secondes.

Éirement pecc en croix au sol : bras en croix, rotation du torse. 3 x 30 secondes de chaque côté.

### ● **Travail unilatéral** (un côté à la fois)

L'unilatéral est particulièrement important avec le pectus car les asymétries sont fréquentes. Travailler un côté à la fois permet de détecter et corriger les différences de force.

Chest fly unilatéral câble : position debout de profil, tu tires le câble en arc vers le centre.

Contraction maximale à l'intérieur. 3 x 12 de chaque côté.

Élévations latérales unilatérales câble : debout à côté de la poulie basse, tu soulèves le bras en arc. 4 x 15 de chaque côté.

Rowing unilatéral haltère : un genou sur le banc, tirage complet jusqu'à la hanche. 3 x 12 de chaque côté.

### ● **Contractions maximales des pecc**

Pour les pecc, privilégie les exercices qui permettent une CONTRACTION à l'intérieur plutôt qu'une simple pression. Pense à : écarté haltères, câble fly, pompes avec rapprochement des mains au sommet.



# Les règles d'or du débutant

1. 🔥 ÉCHAUFFEMENT — 10 minutes OBLIGATOIRES avant chaque séance  
Rotation des épaules, rotations du torse, mobilité cervicale.
2. ✅ TECHNIQUE AVANT LES CHARGES — Le poids ne sert à rien si le mouvement est faux.  
Commence léger. Regarde-toi dans le miroir. Filme-toi si possible.
3. ⌚ TEMPO CONTRÔLÉ — 2 secondes à la descente, 0 pause, 2 secondes à la montée.  
Ce tempo (2-0-2) maximise le travail musculaire et protège les articulations.
4. 📈 PROGRESSION GRADUELLE — Augmente le poids UNIQUEMENT quand tu maîtrises le mouvement et réalises tous les reps proprement.
5. 💧 HYDRATATION — 2L d'eau minimum par jour, plus les jours de séance.
6. 😴 REPOS — Le muscle se construit pendant le repos, PAS pendant la séance.  
Ne zappe jamais 2 séances de suite, mais respecte tes jours de repos.




# PROGRAMME SALLE

## PROGRAMME SALLE — 4 JOURS / SEMAINE

Planning hebdomadaire — Salle

Ce programme est organisé en Upper/Lower pour maximiser la récupération musculaire. La séance du vendredi est une séance FOCUS sur les muscles souvent en retard.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Lundi</b>	Upper A(Push)	Repos	Repos	Upper B(Pull)	FocusRetard
<b>Type</b>	Pecs + Épaules+ Triceps	Jambes + abdos	—	Dos + Biceps+ Trapèzes	Épaules + Triceps+ Pecs Unilat

 Option 3 jours/semaine : Lundi Upper A | Mardi ou Mercredi Lower | Vendredi Upper B  
— La séance Focus s'intègre en alternance avec Upper B

SALLE — Lower : Jambes & Gainage

À faire le mardi (ou mercredi en 3j). Le travail des jambes est non-négociable : il améliore la posture globale, libère les hormones anabolisantes (testostérone, GH) et équilibre le corps.

Exercice	Séries	Reps	Repos
Squat smith <i>Genoux dans l'axe</i>	<b>3</b>	6 à 8	90 sec
Fentes marchées <i>Alterner chaque jambe</i>	<b>3</b>	10 à 12	90 sec
Leg curl machine <i>Contrôler la descente</i>	<b>3</b>	10 à 12	60 sec
Mollets debout <i>Amplitude maximale</i>	<b>4</b>	15 à 20	45 sec
Gainage frontal <i>Dos plat, fesses serrées</i>	<b>3</b>	45 sec	45 sec
Gainage latéral <i>Un côté puis l'autre</i>	<b>2</b>	30 sec	30 sec



## SALLE — Upper A : Push Pull (Lundi)

Séance axée sur la poussée et tirage. On travaille les pectoraux, le grand grand dorsal, les trapèzes, les épaules et les triceps. Mémo : contraction maximale sur chaque rep, tempo 2-0-2.

Exercice	Séries	Reps	Repos
Développé semi incliné haltères <i>Contraction au sommet, coudes à 45°</i>	3	10 à 12	90 sec
Tirage horizontal barre droite <i>Prise pronation, coude à 45°</i>	3	8 à 10	90 sec
Écarté haltères (chest fly) <i>Amplitude contrôlée, léger fléchi du coude</i>	3	12 à 15	60 sec
Pull over barre droite poulie <i>Buste penché, léger flechi du coude, ramène la barre au niveau de la ceinture pelvienne</i>	4	12 à 15	60 sec
Développé décliné barre <i>fesses, omoplate et tete contre le banc</i>	3	8 à 12	90 sec
Élévations latérales <i>Légères en poids, contrôle total</i>	3	15 à 20	60 sec
Extension triceps poulie barre droite <i>buste largement penché, coudes proche du buste</i>	3	10 à 12	90 sec
Extention triceps poulie corde <i>buste largement penché, coudes proche du buste</i>	3	10 à 12	90 sec
Curl pupitre unilat <i>Prendre léger se concentré sur la phase exentrique (descente)</i>	3	30 sec	90 sec



## SALLE — Upper B : Pull push (Jeudi)

Séance PRIORITAIRE. Le travail du dos est ce qui va le plus transformer ta silhouette avec le pectus. Concentre-toi sur la rétraction des omoplates à chaque rep.

Exercice	Séries	Reps	Repos
Tirage poulie haute (prise large) <i>Omoplates vers le bas d'abord</i>	4	8 à 10	90 sec
Peck fly unilat <i>On va chercher la contraction à la fin de la phase concentrique afin de recruter un maximum de fibres sternales.</i>	3	12 à 15	90 sec
Rowing banc incliné <i>Coudes bien écartés, on cherche à rapprocher les omoplates l'une de l'autre.</i>	3	10 à 12	90 sec
Développé décliné barre <i>Fesses, omoplates et tête contre le banc.</i>	3	8 à 10	120 sec
Tirage horizontal unilatéral, poignée neutre <i>prise neutre, coude à la hanche</i>	3	12 à 15	90 sec
Face pull câble <i>Corde à hauteur des yeux, tirer vers le visage</i>	3	15-20	60 sec
Shrugs haltères <i>Haussement d'épaules contrôlé, ramene les omoplate entre elles</i>	3	15-20	45 sec
Curl banc incliné <i>Prise supination, pas de balancement</i>	3	12 à 15	90 sec
Curl marteau haltères <i>Poignée neutre, sans balancement.</i>	3	10 à 12	90 sec



## SALLE — Séance Focus Retard (Vendredi)

Cette séance cible les muscles souvent négligés qui ont un IMPACT DIRECT sur l'apparence du pectus : épaules latérales et postérieures, triceps, et travail unilatéral des pecs.

Exercice	Séries	Reps	Repos
Élévations latérales poulie <i>Un côté, puis l'autre — 15 reps chaque, mettre la poulie à hauteur de hanche</i>	4	12 à 15	45 sec
Oiseau (reverse fly) câble ou haltères <i>Dos à 45°, bras écartés — épaules postérieures</i>	3	15 à 20	60 sec
Face pull unilatéral câble <i>Un bras à la fois, corde à hauteur yeux</i>	3	12 à 15	45 sec
Chest fly unilatéral câble avec banc <i>De profil, arc vers le centre — contraction</i>	3	12 à 15	60 sec
Extension triceps poulie haute <i>barre, coudes fixes</i>	3	10 à 12	60 sec
Kickback triceps haltère <i>Dos parallèle au sol, extension complète</i>	3	12 à 15	45 sec
Dips <i>poids du cros</i>	2	Max	60 sec



# PROGRAMME MUSCULATION MAISON

## PROGRAMME MAISON — 3 JOURS / SEMAINE

Planning hebdomadaire — Maison

Ce programme ne nécessite qu'une barre de traction et des élastiques. La barre de traction est l'investissement le plus important que tu peux faire pour travailler le dos à la maison.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Lundi</b>	Upper Push	Repos	Lower + Core	Repos	Upper Pull+ Focus
<b>Type</b>	Pecs + Épaules+ Triceps	—	Jambes+ Gainage	—	Dos + Biceps+ Unilat

## MAISON — Upper Push

Exercice	Séries	Reps	Repos
Pompes larges <i>Mains plus larges que les épaules</i>	<b>4</b>	10 à 15	60 sec
Pompes diamant (triceps) <i>Mains en triangle sous la poitrine</i>	<b>3</b>	8 à 12	60 sec
Pike push-up (épaules) <i>Hanches hautes, tête vers le sol</i>	<b>3</b>	8 à 12	60 sec
Dips sur chaise <i>Dos collé à la chaise, descente contrôlée</i>	<b>3</b>	10 à 15	60 sec
Chest press élastique <i>Élastique dans le dos, poussée vers l'avant</i>	<b>3</b>	15 à 20	45 sec
Élévations latérales élastique <i>Debout sur l'élastique, bras en arc</i>	<b>3</b>	15 à 20	45 sec
Élévation frontales élastique. <i>Coudes largement flechi, on controle la descente</i>	<b>3</b>	15 à 20	45 sec



## MAISON — Lower & Core

Exercice	Séries	Reps	Repos
Squat poids du corps (possibilité de lesté avec un sac à dos si trop facile) <i>Descendre jusqu'aux cuisses parallèles</i>	4	15 à 20	60 sec
Fentes alternées <i>Genou avant à 90°, genou arrière près du sol</i>	3	12 à 15	60 sec
Pont fessier (hip thrust) <i>Dos au sol, pousser les hanches vers le haut</i>	3	15 à 20	45 sec
Gainage frontal <i>Corps droit comme une planche</i>	3	45 sec	30 sec
Gainage latéral <i>Un côté puis l'autre</i>	2	30 sec/ côté	30 sec
Mountain climbers <i>Genoux vers la poitrine en alternance,</i>	3	30 sec	30 sec
Crunchs <i>Dos au sol, mains derrière la tête, montée</i>	3	20	30 sec



## MAISON — Upper Pull & Focus

La séance la plus importante de la semaine à la maison. Pas d'excuse : la barre de traction change la donne.

Exercice	Séries	Reps	Repos
Tractions prise large (pronation) <i>Omoplates d'abord, corps stable</i>	3	Max propre	90 sec
Tractions prise neutre (supination) <i>Coudes près du corps, plus de biceps</i>	2	Max propre	90 sec
Rowing élastique <i>Élastique fixé devant toi, tirer les coudes</i>	3	15 à 20	60 sec
Face pull élastique UNILATÉRAL <i>Un bras, tire vers le visage. Un côté puis l'autre.</i>	3	15 / coté	45 sec
Oiseau élastique <i>Élastique devant, bras écartés — épaules</i>	3	15 à 20	45 sec
Superman <i>Sur le ventre on contracte et on relache</i>	3	12 à 15	45 sec



# Plan 8

## Semaines

### Plan 8 Semaines — Phase 1 : Fondations (S1 à S4)

L'objectif de ces 4 premières semaines : APPRENDRE. Pas de charges lourdes. Technique parfaite. Chaque mouvement doit être maîtrisé avant d'augmenter le poids.

#### 📌 PHASE 1 — Paramètres

- Charges : légères à modérées (60-70% de ta force max)
- Tempo : 2 secondes descente — 0 pause — 2 secondes montée
- Repos entre séries : respecte les temps indiqués
- Objectif : finir chaque séance sans douleur, en maîtrisant le mouvement
- Progression : augmente le poids UNIQUEMENT si tu finis tous les reps proprement

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>S1</b>	Upper A	Lower	Repos	Upper B	Repos
<b>S2</b>	Upper A	Lower	Repos	Upper B	Focus
<b>S3</b>	Upper A	Lower	Repos	Upper B	Focus
<b>S4</b>	Upper A	Lower	Repos	Upper B	Focus

À la fin de la semaine 4, prends des photos de face, profil et de dos. Tu verras déjà une différence dans ta posture.



## Plan 8 Semaines — Phase 2 : Intensité (S5 à S8)

Tu as les bases. Il est temps d'augmenter. Cette phase introduit des techniques d'intensification pour continuer à progresser.

### 📌 PHASE 2 — Paramètres

- Charges : modérées à lourdes (70-80% de ta force max)
- Supersets : sur la séance Focus, enchaîne 2 exercices sans repos entre les deux
- Repos entre séries : Identique à la Phase 1
- Objectif : progression des charges sur tous les exercices principaux
- Drop sets : sur le dernier set de chaque exercice, baisser le poids de 20% et continuer

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S5	Upper A+	Lower+	Repos	Upper B+	Focus+
S6	Upper A+	Lower+	Repos	Upper B+	Focus+
S7	Upper A+	Lower+	Repos	Upper B+	Focus+
S8	Upper A+	Lower+	Repos	Upper B+	Focus+



# SAVOIR RÉCUPÉRER & S'ÉTIRER

## Récupération & Étirements


10 minutes d'étirements en fin de séance sont OBLIGATOIRES. C'est le moment le plus important pour le pectus.


### Routine d'étirements (à rajouté après tes séance si tu le souhaite)


- Étirement pecs contre mur ou porte : 3 x 30 secondes. Le bras à 90°, avant-bras contre le montant, tu t'avances.
- Ouverture thoracique foam roller : 2 x 45 secondes. Allongé sur le rouleau dans l'axe de la colonne. Laisse la pesanteur ouvrir.
- Étirement des épaules postérieures : bras croisé devant la poitrine, pression de l'autre main. 2 x 30 secondes de chaque côté.
- Étirement du grand dorsal : bras tendu au-dessus de la tête, flexion latérale. 2 x 20 secondes de chaque côté.
- Chat-vache (mobilité colonne) : à 4 pattes, alterner dos rond et dos creux. 10 répétitions lentes.


## Nutrition de base pour un débutant

Pas besoin de régime extrême. Ces 4 principes suffisent pour progresser :

 **PROTÉINES** : 1,6g à 2g par kg de poids de corps par jour  
Exemple : 70kg → 112g à 140g de protéines/jour  
Sources : poulet, œufs, poisson, fromage blanc, yaourt grec, légumineuses

 **GLUCIDES** : Autour des séances (avant et après) pour l'énergie et la récupération  
Riz, pâtes, pain complet, flocons d'avoine, fruits

 **EAU** : 2L minimum par jour, 3L les jours de séance  
La déshydratation diminue les performances de 20%

 **CALORIES** : Mange suffisamment. Un ado en croissance qui s'entraîne ne doit PAS être en déficit calorique. L'objectif est de construire du muscle.



## Sommeil & Récupération active

Le muscle ne se construit PAS pendant la séance. Il se construit pendant le repos, et principalement pendant le sommeil. C'est scientifique.

8h de sommeil minimum pour un ado. 7h30 pour un jeune adulte.

Couche-toi à heure fixe — la régularité du sommeil est aussi importante que la durée.

Les jours de repos : marche légère 20-30 minutes. Mobilité matin 5 minutes. Étirements.

Évite l'alcool — il divise par 2 la synthèse protéique et détruit le sommeil réparateur.

## Mindset — La constance bat la perfection

La plus grande erreur ? S'arrêter après 3 semaines parce qu'on ne voit pas encore de résultats.

📸 PRENDS UNE PHOTO DE PROFIL TOUTES LES 4 SEMAINES

Même lumière, même heure, même position. Le cerveau ne voit pas les changements progressifs au quotidien. La photo les révèle. C'est ta mesure objective de progression.

1 séance ratée ne change rien. 3 mois de constance changent TOUT.

Ne compare pas ton physique à celui des autres. Compare-toi à toi de la semaine dernière.

Un mauvais jour n'est pas une raison d'abandonner. C'est une raison de revenir demain.

La progression n'est jamais linéaire. Des semaines sans progression font partie du processus.



# Checklist Hebdomadaire

À cocher chaque semaine pour rester sur la bonne trajectoire :

SEMAINE N° \_\_\_\_

## SÉANCES

- Séance 1 effectuée | Date : \_\_\_\_ | Durée : \_\_\_\_
- Séance 2 effectuée | Date : \_\_\_\_ | Durée : \_\_\_\_
- Séance 3 effectuée | Date : \_\_\_\_ | Durée : \_\_\_\_
- Séance 4 effectuée | Date : \_\_\_\_ | Durée : \_\_\_\_

## HYGIÈNE DE VIE

- 2L d'eau par jour respectés
- Apport en protéines suffisant chaque jour
- 8h de sommeil respectées (majorité des nuits)
- Étirements pecs en fin de chaque séance

## PROGRESSION DES CHARGES

Développé couché : \_\_\_\_kg Tirage poulie : \_\_\_\_kg

Squat : \_\_\_\_kg Rowing barre : \_\_\_\_kg

NOTE DE LA SEMAINE (1 à 10) : \_\_\_\_

Ce que je veux améliorer la semaine prochaine :








## TU FAIS PARTIE DES RARES

La majorité des gens avec pectus ne font rien.  
Toi, tu as ce guide. Et maintenant, tu as un plan.  
Le seul truc qui reste à faire, c'est commencer.

### — LA TRILOGIE COMPLÈTE —

-  Guide #1 — Mindset & Posture
-  Guide #2 — Guide Routine & Mobilité
-  Guide #3 — Programme Musculation Complet !

