

David Cerqueira,
préparateur physique

et Julien D.,
opérationnel
au GIGN



MES CARTES TOP ACTION

INCLUS

60 cartes & 1 livret
pour composer
son entraînement
comme les meilleurs

LELUDUC 

David Cerqueira,
préparateur physique
et Julien D.,
opérationnel au GIGN

MES CARTES
TOP ACTION

LEDUC 

Préparation de copie : Marie Piquet
Relecture : Mélanie Collet
Photos cartes et couverture livret : ©Adobe Stock
Photos livret : David Cerqueira et Julien D.

ISBN : 979-10-285-3693-0

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France



Ce produit a été imprimé sur du papier issu de forêts gérées de façon éco-responsable.

Achévé d'imprimer : mars 2026

Dépôt légal : avril 2026

Imprimé en Asie

SOMMAIRE

Introduction4

Lexique des exercices7

Glossaire des exercices 13

Tableau des charges
à utiliser 77

INTRODUCTION

Mes cartes Top Action est composé d'un ensemble d'entraînements et de conseils simples et pratiques* pour toutes les personnes souhaitant s'exercer afin de développer un physique opérationnel. Membres ou futurs membres des forces de sécurité, ou toutes personnes passionnées de l'entraînement fonctionnel, vous trouverez des TAC-FIT (tactical-fit ou WOD) complets et accessibles à tous quel que soit votre âge ou votre sexe.

Choisissez une séance en piochant tout simplement une carte ! Trois niveaux de difficulté, indiqués par les étoiles, permettent de vous challenger et d'adapter facilement votre entraînement du jour à vos objectifs, à votre forme du moment ou tout simplement à vos envies.

Pour effectuer les séances, vous n'aurez besoin que de matériels simples (barre de traction, barre de dips, anneaux, kettlebell, disque). Vous pouvez compléter par des accessoires tels que des élastiques ou des sangles de suspension pour moduler la difficulté des exercices.

Toutes les séances sont prévues pour être effectuées seul mais il est bien sûr possible de les réaliser en équipe.

Vous retrouverez la liste de tous les exercices présents sur les cartes dans le lexique en page 8 de ce livret, ainsi que ces mêmes exercices détaillés dans le glossaire en page 14, si jamais vous ne savez pas comment les réaliser.

*Ces conseils sont développés dans l'ouvrage *Forces spéciales : préparation et entraînement* de David Cerqueira et Julien D., paru aux éditions Amphora en 2024.





LEXIQUE DES EXERCICES

Pour chaque famille, voici une classification des exercices du plus complexe au plus simple. Si vous ne parvenez pas à réaliser un exercice, référez-vous à l'exercice suivant ou remplacez-le par un mouvement que vous maîtrisez totalement.

Pour chaque exercice, vous trouverez la page avec les explications complètes pour le réaliser, ainsi que les cartes TAC-FIT où l'exercice se trouve.

POMPES

- Pompe surélevée avec les pieds contre un mur (p. 14)
- Pompe surélevée avec les pieds sur un banc ou un support (p. 14)
- Pompe claquée (p. 14)
- Navy seals (p. 15)
- Inchworm (p. 16)
- Pompe + tap shoulders à chaque fois (p. 17)
- Pompe / push-up (p. 17)
- Hand release push-up / pompe décollée (p. 18)

DIPS

- Ring dips / dips aux anneaux (p. 19)
- Dips (barres parallèles ou barre de traction) (p. 19)
- Diamond push-up / pompe prise serrée (p. 20)

CEINTURE SCAPULAIRE

- Deficit HSPU (p. 21)
- Handstand push-up (HSPU) / pompe ATR (p. 20)
- Facing HSPU (p. 21)
- Wall climb (p. 22)
- Marteau avec une charge / rotation autour de la tête (p. 23)
- Pompe surélevée (p. 14)
- Shoulders press (p. 24)
- HSPU hold (tenir la position) (p. 24)

TRACTIONS

- Chest-to-bar / traction poitrine (p. 25)
- Traction commando (p. 26)
- Traction pliométrique (p. 27)
- Traction pronation (p. 27)
- Traction prise neutre (p. 28)
- Traction supination (p. 29)
- Traction kipping / avec l'aide des jambes (p. 29)
- Traction horizontale, traction délestée ou avec élastique (p. 30)
- Pull-up hold bras fléchis à 90° / maintien de la position à la barre de traction (p. 31)
- Pull-up hold / maintien de la position à la barre de traction (p. 32)

MUSCLE-UP / MU

- Muscle-up à la barre (traction + dips) (p. 32)
- Ring muscle-up (aux anneaux) (p. 33)

GRIMPER DE CORDE

- Grimper de corde (p. 33)
- Traction serviette (p. 34)
- Traction (p. 27)

FLEXIONS DE JAMBES

- Overhead lunge avec un disque de 15 à 20 kg ou un kettlebell (p. 35)
- Pistol on the box / POB avec un disque de 15 à 20 kg ou un kettlebell (p. 36)
- Step-up avec un disque de 15 à 20 kg ou un kettlebell (p. 37)
- Fente / lunge avec un disque de 15 à 20 kg ou un kettlebell (p. 37)
- Goblet squat avec un disque de 15 à 20 kg ou un kettlebell (p. 38)
- Pistol squat (p. 39)
- Big legs (BL) (p. 40)
- Pistol on the box sans charge (p. 40)
- Lunge / fente (p. 41)
- Step-up sans charge (p. 42)
- Air squat (p. 43)
- Wall sit (p. 44)

MOUVEMENTS COMPLEXES

- Snatch avec un kettlebell (p. 44)
- Swing à un bras (p. 46)
- Burpee GTOH (p. 50)
- Thruster avec un disque de 15 à 20 kg ou 1 ou 2 kettlebells (p. 47)