Eigenflow

GUIDE · 13 NOVEMBRE 2026

openGym, l'appli de muscu gratuite faite avec Claude Code

Quitter Strong, Hevy ou FitNotes sans perdre tes séances, et l'installer sur iPhone, Android ou ton serveur. Vérifié le 13 novembre 2026.

PAR

Abyane Nabeebaccus

INSTAGRAM

@abyane_nb

ÉDITION

novembre 2026

Tu as commenté GYM, voici le guide. openGym est une appli de suivi de musculation gratuite et open source, lancée par un développeur seul avec Claude Code, puis rejointe par plus d'une centaine de contributeurs. Ce guide te montre comment l'essayer sans rien installer, sortir ton historique de Strong, de Hevy ou de FitNotes, l'importer, puis installer l'appli sur iPhone, sur Android ou sur ton propre serveur. Avec ce qui ne suit pas d'une appli à l'autre, et ce que tu économises vraiment.

Dépôt, documentation, App Store et pages d'aide relus le 13 novembre 2026. On n'a rien installé : on a parcouru la démo en ligne, lu la doc et le code de l'import. On n'a aucun lien avec Duarte Santos, Strong, Hevy, FitNotes ni Anthropic.

À savoir avant de lire

- openGym n'est pas une appli d'Anthropic. C'est le projet de Duarte Santos, sur GitHub depuis le 18/07/2026, sous licence AGPL-3.0, avec 21 235 étoiles le 13/11.
- L'appli est gratuite : pas de version payante, pas de pub, pas de compte. Strong et Hevy ont aussi une version gratuite, limitée (partie 9).
- Tes séances passent d'une appli à l'autre. Tes routines, non : l'import par fichier ne crée aucun programme.
- Sans serveur, tout reste dans le téléphone. Désinstaller l'appli efface ce que tu n'as pas exporté.
- Sur Android, openGym n'est pas encore sur le Play Store public. Tu installes le fichier toi-même, ou tu rejoins le test fermé.
- Le projet a quatre mois et sort une version toutes les une à deux semaines. Ce guide décrit la v1.4.4 du 3 novembre.

1. Ce qu'est openGym, et ce qu'il n'est pas

Un développeur, Claude Code, puis une communauté

Duarte Santos a ouvert le dépôt le 18 juillet 2026. Sur le site du projet, il raconte une petite appli faite pour lui, pour noter ses séances et son poids « sans qu'une appli à abonnement s'approprie mes données d'entraînement ». Puis des amis l'ont voulue. La v1.0.0 sort deux jours après le premier commit. La première contribution d'une autre personne arrive le 26 juillet.

Le README le dit franchement : openGym est développé avec Claude Code. Une grande part du code, des tests et de la documentation est rédigée dans des sessions Claude Code, et le dépôt contient un fichier CLAUDE.md qui donne le contexte du projet à chaque session. Mais « une

personne décide et publie » : ce qui entre, ce qui est relu, chaque version, testée sur un serveur d'essai et sur de vrais téléphones. Des tests automatiques tiennent la logique d'entraînement.

Dans l'historique du dépôt, au 13 novembre :

- 2 746 commits, dont 2 099 signés Duarte Santos (76 %).
- 193 commits portent la mention « Co-authored-by: Claude ». Elle n'est pas mise à chaque fois : c'est un minimum, pas la part réelle de Claude.
- environ 120 autres personnes ont au moins un commit : 109 avec un compte GitHub, et une dizaine dont l'adresse n'est reliée à aucun compte. Dans la liste des contributeurs de GitHub figure aussi le compte de Claude.

Les étoiles ont décollé début octobre : 1 706 le 4/10, 4 971 le 6/10, 9 531 le 11/10, 21 235 le 13/11 (Wayback Machine, puis API GitHub).

Ce qu'elle fait

- Elle planifie ta semaine : une routine par jour, ou une rotation A, B, C si ta semaine n'a pas d'horaire fixe. Quatre programmes de départ : Push/Pull/Legs, haut et bas du corps, full body, 5×5.
- La séance du jour s'ouvre avec les charges de la dernière fois déjà remplies, un minuteur de repos, et tes records signalés pendant la séance.
- Une carte des muscles en trois modes : où est allé ton volume, ce qui récupère encore, ce que tu n'as pas travaillé.
- Plus de 5 600 exercices avec démonstrations animées. L'appli est en 19 langues, dont le français.
- Courbes de 1RM estimé, poids de corps face à un objectif, calcul des disques, règles de progression (linéaire, Greyskull, double progression).



La carte de récupération de la démo, en français : en rouge les muscles fatigués, en jaune ceux qui récupèrent

Ce qu'elle n'est pas

- Une appli d'Anthropic, ou d'une entreprise. C'est un projet personnel devenu communautaire, qui vit de dons (Buy Me a Coffee, Ko-fi, GitHub Sponsors) et d'un sponsor d'hébergement.
- Un réseau social. Pas de fil, pas d'amis à suivre, pas de classement entre utilisateurs.
- Une appli synchronisée par défaut. Sur le téléphone seul, tes données restent dans ce téléphone. La synchro entre appareils demande ton propre serveur (partie 7).
- Entièrement libre. Le code est sous AGPL-3.0 : tu peux l'utiliser, le modifier, l'héberger. Les images et animations des exercices sont à part : © Aliaksandr Makatserchyk, Gym visual, sous licence pour openGym seulement. Tu ne peux pas les reprendre ailleurs.

Le coach IA existe, désactivé par défaut. Il marche avec ta propre clé (Anthropic, OpenAI, Gemini, ou un modèle local comme Ollama), donc facturée par ton fournisseur, et chaque changement qu'il propose attend ton accord.

---

2. Essayer la démo, sans rien installer

Ouvre opengym.ch/demo. C'est la vraie appli, dans ton navigateur, avec un historique d'exemple déjà rempli.

Ce que tu peux y faire :

- lancer une séance, cocher des séries, changer les charges.
- regarder les stats, la carte de récupération, le plan de la semaine.
- changer la langue dans Réglages › Unités et langue.
- tout casser. L'appli le dit elle-même : « Données d'exemple, enregistrées uniquement dans ce navigateur. Fais-toi plaisir et modifie ce que tu veux. » Rien n'est envoyé nulle part, et « Réinitialiser les données de démo » remet tout à zéro.

Ce qu'elle ne fait pas : pas de connexion par passkey, pas de synchro, et le coach n'a aucune IA derrière lui. Il le dit aussi.

Une idée, qu'on n'a pas testée : la démo a le même écran d'import que l'appli, et openGym affiche un résumé avant d'écrire quoi que ce soit. Tu peux donc y glisser ton fichier d'export pour voir combien de séances et d'exercices il reconnaît, avant d'installer. La démo contient déjà des séances d'exemple, et un jour qui a déjà une séance n'est pas importé : le compte peut être un peu en dessous.

---

3. Exporter ton historique

Chaque appli exporte un fichier CSV : une ligne par série, avec la date, l'exercice, la charge et les répétitions. C'est ce fichier qu'openGym lit. Les menus ci-dessous viennent de l'aide officielle de chaque appli, en anglais : dans une appli réglée en français, ils peuvent être traduits.

Depuis Strong

1. Ouvre les réglages de Strong.

2. Sur iPhone, touche « Export Strong Data ». Sur Android, « Export Data ».

3. Enregistre le fichier ou envoie-le-toi.

L'article d'aide de Strong date d'avril 2021 : si l'intitulé a changé dans ta version, cherche « Export » dans les réglages. Note l'unité que tu utilises dans Strong (kg ou lb) : le fichier ne l'écrit pas, et ça compte à l'import (partie 4). Strong sort aussi un fichier de mensurations : openGym n'en lit que le poids.

Depuis Hevy

1. Va dans Profil, puis Réglages.

2. Touche « Export & Import Data », puis « Export Data ».

3. Choisis « Export Workouts ». « Export Measurements » donne tes mensurations, dans un autre fichier.

L'aide de Hevy, mise à jour le 28/10/2026, ne réserve pas l'export à Hevy Pro.

Si tu as Hevy Pro, tu peux te passer du fichier : openGym récupère séances, routines et pesées avec une clé API (partie 4). L'API de Hevy est réservée aux abonnés Pro.

Depuis FitNotes

Sur Android :

1. Depuis l'écran d'accueil, ouvre le menu, puis Settings.

2. Dans la rubrique Data, touche « Spreadsheet Export ».

3. Choisis Workout, puis « Save Export » pour le garder dans le téléphone, ou « Share Export » pour l'envoyer sur Drive ou par mail.

Ne confonds pas avec « Backup » : le fichier de sauvegarde .fitnotes ne se relit que dans FitNotes. openGym lit l'export CSV. Sur iPhone, FitNotes 2 exporte aussi ses séances en CSV, et openGym le reconnaît.

Les autres applis

D'après sa doc, openGym lit aussi Liftosaur, StrongLifts 5×5, Fitbod, JEFIT, Gravl, Liftoff (avec un outil tiers) et le poids exporté d'Apple Santé. Et n'importe quel CSV qui a une date, un nom d'exercice et une mesure : charge et répétitions, temps ou distance. Pas encore Boostcamp, GymBook ni Alpha Progression.

4. L'importer dans openGym

Avant d'importer

- Importe avant de noter ta première séance dans openGym. Un jour qui a déjà une séance dans openGym est laissé tel quel : la séance du fichier pour ce jour-là n'entre pas.
- Si tu viens de Strong, règle d'abord openGym sur la même unité que Strong : Réglages › Unités et langue › Unité de poids. Le fichier de Strong n'écrit pas l'unité, et openGym le lit alors dans l'unité de ton profil. Hevy (en kg) et FitNotes (une unité par ligne) sont convertis tout seuls.

Les étapes

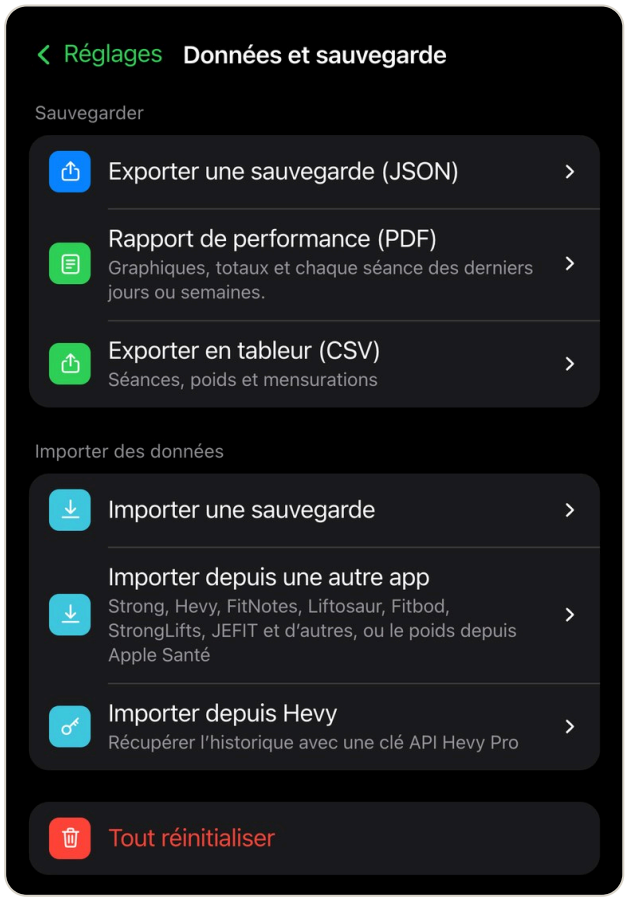
1. Mets le fichier sur l'appareil où tourne openGym : le téléphone, ou l'ordinateur si tu passes par ton serveur.

2. Ouvre Réglages › Données et sauvegarde › Importer depuis une autre app.

3. Choisis le fichier. openGym reconnaît l'appli d'où il vient.

4. Lis le résumé : séances, séries, exercices reconnus, et l'unité. Rien n'est écrit avant que tu confirmes.

5. Confirme.



L'écran Données et sauvegarde de la démo : « Importer depuis une autre app » pour un fichier, « Importer depuis Hevy » pour une clé API Hevy Pro

Réimporter le même fichier ne crée pas de doublon. Un fichier qui ressemble à un export connu mais se lit mal est refusé en entier, avec un message, plutôt qu'importé à moitié.

Ce qui passe, ce qui ne passe pas

D'après la doc et le code de l'import :

- passent : les séances, avec leur date, leur nom et leur durée ; chaque série, avec charge, répétitions, temps ou distance ; les séries d'échauffement et les séries à l'échec ; le RPE ; les notes de série et de séance ; les supersets de Hevy.
- les exercices qu'openGym ne reconnaît pas deviennent tes propres exercices. Rien du fichier n'est jeté.
- un fichier exporté depuis une appli réglée en français (dates en « févr. » ou « août ») se lit aussi.
- ne passent pas : tes routines et tes modèles de séance. Pour openGym, l'historique est le journal de ce que tu as fait, et l'importer ne crée ni ne modifie aucun programme. Tu refais ton plan, ou tu pars d'un des quatre programmes de départ.
- ne passent pas non plus : les mensurations autres que le poids, et tes photos de progression.

Hevy Pro : la clé API

1. Dans un navigateur, ouvre hevy.com/settings?developer, connecte-toi et génère une clé API.

2. Dans openGym : Réglages › Données et sauvegarde › Importer depuis Hevy, colle la clé.

3. Choisis séances, routines, pesées, ou tout, puis confirme.

La clé sert à cet import et n'est pas enregistrée. Les routines arrivent comme de nouveaux plans, sans rien écraser. C'est la seule façon de récupérer tes routines.

---

5. Installer sur iPhone

L'appli est sur l'App Store français depuis le 23/10/2026 : openGym: Workout Tracker.

- gratuite, sans achat intégré.
- iOS 15.5 ou plus récent, 406,8 Mo. iPhone, iPad, et une appli Apple Watch fournie avec.
- en français. 4,6 sur 5, mais sur 8 notes seulement au 13/11.
- version 1.4.4 du 3/11/2026, publiée au nom de Duarte Lavouras Reis Santos.

Au premier lancement, l'appli te demande comment l'utiliser : seule sur le téléphone, sans compte, ou reliée à ton serveur openGym. Seule, c'est le plus simple. Tu pourras te connecter à un serveur plus tard.

Le site opengym.ch affiche encore, plus bas sur sa page d'accueil, que l'appli iPhone attend le feu vert d'Apple. C'est périmé : elle est en ligne. Pour tester les versions à venir, il existe une bêta publique TestFlight.

6. Installer sur Android

Le piège

openGym n'est pas encore sur le Play Store pour tout le monde. Le 13/11, sa fiche publique répond « Introuvable ». Google oblige un nouveau compte de développeur personnel à faire tourner un test fermé, avec au moins 12 testeurs pendant 14 jours, avant d'ouvrir une appli au public. La feuille de route vise la sortie publique avec la v1.4.5, « prévue fin novembre », sans engagement.

En attendant, deux chemins : le fichier APK, ou le test fermé.

Le fichier APK : quelle taille choisir

Les APK sont sur la page des versions GitHub et sur opengym.ch. Trois tailles, la même appli. Seules les animations des exercices changent (chiffres de la v1.4.4) :

- Standard, openGym-1.4.4.apk, 317 Mo : animations en 180 px. Le bon choix pour la plupart des téléphones.
- Plus, openGym-Plus-1.4.4.apk, 426 Mo : animations en 240 px.
- HD, openGym-HD-1.4.4.apk, 761 Mo : animations en 360 px. Prévois la place.

Il faut Android 7.0 ou plus récent. Dans le doute, prends Standard : tu pourras installer une autre taille par-dessus, sans perdre tes données. L'appli se met ensuite à jour toute seule (Réglages › À propos et mises à jour), en gardant la taille choisie.

Vérifier le .sha256

À côté de chaque APK, un petit fichier .sha256 donne son empreinte. Si l'empreinte de ton fichier est la même, ton APK est bien celui qui a été publié. La doc du projet conseille ce contrôle surtout si tu as eu le fichier ailleurs que sur GitHub ou opengym.ch.

Sur Mac, dans le dossier du téléchargement :

À COLLER

```
shasum -a 256 openGym-1.4.4.apk
```

Sous Windows : `certutil -hashfile openGym-1.4.4.apk SHA256`. Sous Linux : `sha256sum openGym-1.4.4.apk`. Pour la v1.4.4 Standard, tu dois lire :

À COLLER

```
b99e10c1b8df1781d1fa7d055647ee7b7b8019a6333b363f2ff90baad84c3127
```

L'empreinte change à chaque version : compare toujours avec le fichier .sha256 de la version que tu télécharges.

Autoriser l'installation

Ouvre l'APK depuis ton navigateur ou ton gestionnaire de fichiers. La première fois, Android bloque et te propose ses paramètres : autorise ton navigateur (ou ton gestionnaire de fichiers) à installer des applis inconnues, reviens, puis installe. L'intitulé exact change selon la marque et la version d'Android. C'est la marche normale pour toute appli installée hors du Play Store.

Ou rejoindre le test Google Play

1. Avec le compte Google de ton téléphone, rejoins le groupe des testeurs.

2. Ouvre la page d'inscription au test et accepte.

3. Installe openGym depuis le Play Store.

La version Play s'installe par-dessus l'APK et garde tes données : les deux sont signées avec la même clé. Les mises à jour passent ensuite par le Play Store. La bêta de l'appli pour montres Wear OS passe aussi par ce test, une fois validée par Google.

---

7. Sur ton propre serveur, avec Docker

Pour qui

Pour toi si tu as déjà un serveur à la maison, un NAS ou un VPS, et que Docker ne te fait pas peur. Le serveur apporte ce que l'appli seule n'a pas : la synchro entre ton téléphone et ton ordinateur, l'appli dans un navigateur, des profils pour tes proches. Si tu veux juste noter tes séances sur ton téléphone, l'appli seule suffit.

Ce qu'il faut

- Docker avec Compose. Les images sont prêtes pour les processeurs amd64 et arm64.
- un peu de place : l'image contient déjà les animations des exercices, environ 80 Mo.
- pour t'en servir depuis ton téléphone : une adresse en HTTPS, sur ton nom de domaine. La connexion par passkey ne marche qu'en HTTPS, ou sur localhost. Le guide du projet détaille Cloudflare Tunnel, Caddy, Traefik, nginx et Tailscale Serve.

Les commandes

La vidéo dit « une seule commande », comme le README (« One docker compose up and it's running »). En vrai, la première fois, il en faut cinq : récupérer le projet, copier le fichier de réglages, télécharger les images, démarrer.

```
À COLLER

git clone https://github.com/DuarteSantos8/openGym
cd openGym
cp .env.example .env
docker compose pull
docker compose up -d
```

Ouvre ensuite http://localhost:8080 et touche « Créer le profil ». Pour ton adresse publique, deux lignes du fichier .env à changer, RP_ID et ORIGIN, décrites dans le guide d'auto-hébergement. D'après le projet, presque tous les soucis de connexion viennent d'un écart entre ces deux valeurs et l'adresse de ton navigateur.

Pour relier l'appli du téléphone : dans un navigateur connecté à ton serveur, Réglages › Compte › Associer l'application mobile. Tape ensuite l'adresse du serveur et le code à usage unique dans l'appli.

Tout est stocké dans le dossier data, à côté du fichier docker-compose.yml : c'est lui qu'il faut sauvegarder. Pour mettre à jour, depuis le dossier openGym (tes données ne bougent pas) :

```
À COLLER

git pull && docker compose pull && docker compose up -d
```

Pas de serveur, mais envie de synchro ? ElfHosted, sponsor du projet, héberge openGym pour toi, avec un essai de 7 jours.

---

8. Tes données, et les autres limites

Où vivent tes données

Sans serveur, tout est dans le stockage privé de l'appli, sur ton téléphone. Personne d'autre n'y a accès, et openGym n'envoie rien (sauf au coach IA, si tu l'actives). Le revers, écrit dans la doc du projet : désinstaller l'appli ou toucher « Tout réinitialiser » supprime tes données. Téléphone perdu, cassé ou remis à zéro, et ton historique part avec.

Trois réflexes :

- active la sauvegarde automatique : Réglages › Données et sauvegarde › Sauvegarde automatique. Après chaque séance ou routine modifiée, l'appli écrit une copie datée dans le dossier Documents/openGym du téléphone, et garde les 14 dernières. Fais suivre ce dossier par une appli de synchro (la doc cite Syncthing ou un dossier cloud) pour que les copies sortent du téléphone. Sur Android, tu peux choisir un autre dossier.
- exporte de temps en temps : « Exporter une sauvegarde (JSON) », ou « Exporter avec photos et vidéos (.zip) ».
- méfie-toi de « Importer une sauvegarde » : elle remplace tout ce qu'il y a dans l'appli. Ce n'est pas une fusion.

Changer de taille d'APK, ou passer de l'APK au Play Store, garde tes données. La future version F-Droid, si elle est signée par F-Droid, demandera de désinstaller l'appli : exporte avant.

Pas de synchro sans serveur

L'appli seule ne synchronise rien entre ton téléphone, ta tablette et ton ordinateur. Strong et Hevy le font avec leur compte. Ici, il faut ton serveur (partie 7) ou un hébergeur.

Un projet jeune

- quatre mois d'existence, une version toutes les une à deux semaines, 392 tickets et demandes ouverts sur GitHub au 13/11.
- 8 notes sur l'App Store français. Un avis du 1/11 se plaignait que le son du repos coupe la musique : la v1.4.4 dit l'avoir corrigé. Un autre, du 28/10, que la montre et le téléphone ne se suivent pas pendant la séance.
- un seul mainteneur décide de tout. S'il arrête, le code reste public sous AGPL, et tes exports restent des fichiers à toi.

---

9. Ce que tu économises

Prix relevés le 13/11/2026 sur l'App Store français, achats intégrés, TTC. L'App Store liste plusieurs prix pour une même formule (anciens tarifs, offres) sans dire lequel tu verras : celui que tu paies s'affiche dans l'appli.

Strong

- version gratuite : séances illimitées, 3 modèles de séance au plus. L'aide de Strong promet que tes données restent accessibles sans PRO.
- Strong PRO : 4,99 € ou 5,99 € par mois ; 20,49 € les 6 mois ; 24,49 €, 30,99 € ou 33,99 € par an ; 89,99 € ou 99,99 € à vie.
- PRO débloque les modèles illimités, tous les graphiques, les mensurations, les calculateurs de disques et d'échauffement.
- au mois, ça fait 59,88 € à 71,88 € par an.

Hevy

- version gratuite : séances illimitées, 4 routines, 7 exercices perso, 3 mois d'historique dans les stats.
- Hevy Pro : 3,49 € ou 4,49 € par mois ; 26,49 € par an ; 89,99 € à vie.
- Pro débloque routines et exercices illimités, les stats sur un an et depuis le début, le calculateur d'échauffement et Hevy Trainer, son coach.
- au mois, ça fait 41,88 € à 53,88 € par an.

openGym

0 €. Pas de version payante, rien à débloquer : routines sans limite, graphiques, calcul des disques, séries d'échauffement. Les dons existent, sans rien en échange.

Ce que tu laisses en partant : le fil social et Hevy Trainer chez Hevy, la synchro sans effort des deux applis, et des applis notées par des milliers de personnes (environ 12 000 notes pour Hevy, 2 600 pour Strong, 8 pour openGym). Si tu paies seulement pour noter tes séries, l'échange vaut le coup.

---

10. La méthode

Guide écrit le 13 novembre 2026, sur la v1.4.4 d'openGym. Rien n'a été installé ni lancé : ni l'appli iPhone, ni un APK, ni Docker, ni le serveur MCP du projet. La démo en ligne a été parcourue dans un navigateur le même jour ; les deux captures viennent de là.

Lus dans le dépôt DuarteSantos8/openGym : README, FAQ, documentation de l'import, du téléphone, des magasins d'applis, de l'auto-hébergement et du coach, feuille de route, notes de version, mentions de licence, code de l'import et traduction française de l'appli. Historique Git (2 746 commits) et contributeurs lus par l'API GitHub et un clone sans fichiers, en lecture seule. Courbe des étoiles relevée sur la Wayback Machine.

Pages relues le 13 novembre 2026, entre 21 h 50 et 22 h 05 (heure de Paris) : App Store français (fiches d'openGym, de Strong et de Hevy, achats intégrés TTC), fiche Google Play d'openGym (introuvable), opengym.ch, aide officielle de Strong, de Hevy et de FitNotes. Les menus d'export viennent de ces pages d'aide, pas d'un essai dans les applis.