

GYMBERY

Programme powerlifting 5x5

4 semaines pour progresser sur squat, développé couché et soulevé de terre

4 semaines

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Les 3 zones d'entraînement de la force
- Le programme 5x5 sur 4 semaines
- La charge semaine après semaine
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une barre et des disques pour les trois mouvements
- Un rack pour le squat
- Un banc pour le développé couché
- Le soulevé de terre se pratique au sol, sans matériel supplémentaire
- La ceinture et les genouillères restent des options de confort, utiles une fois les charges devenues lourdes, pas des prérequis

Ce livret reprend le programme 5x5 de l'article, dans un format à suivre en salle. Trois séances par semaine, le lundi, le mercredi et le vendredi, chacune centrée sur un des trois mouvements de force : squat, développé couché et soulevé de terre. La charge monte semaine après semaine, de 70 à 80 % du 1RM, puis la quatrième semaine sert de décharge et de test. C'est le même programme que celui de l'article, pas un second programme.



Comment utiliser ce programme

- Trois séances par semaine : lundi squat, mercredi développé couché, vendredi soulevé de terre.
- Cinq séries de cinq répétitions sur le squat et le développé couché ; le soulevé de terre reste à trois séries de cinq, car c'est le mouvement le plus coûteux en récupération.
- Le repos se compte en minutes, pas en secondes : 3 minutes sur le squat et le développé couché, 3 à 5 minutes sur le soulevé de terre.
- Quand toutes les séries et toutes les répétitions passent au poids prévu, montez la charge de la séance suivante, dans la fourchette de 2 à 10 % d'une semaine à l'autre.
- La quatrième semaine ne cherche plus la performance : trois séries de trois autour de 85 % du 1RM en début de semaine, puis le test de votre charge maximale sur les trois mouvements, ou un repos actif si la compétition n'est pas votre objectif.
- En fin de séance, deux accessoires courts restent possibles, gainage et tirage horizontal léger, sans alourdir le programme.
- Imprimez le livret et cochez vos séances au fur et à mesure : c'est un support de suivi, pas un second programme.

Les phases du programme

- **Semaine 1** : charge de base à 70 % du 1RM, on installe le geste sur les trois mouvements
- **Semaine 2** : même structure, charge portée à 75 % du 1RM, soit environ 5 % de plus
- **Semaine 3** : même structure, charge portée à 80 % du 1RM
- **Semaine 4** : décharge et test : trois séries de trois autour de 85 % en début de semaine, puis le test de charge maximale

Les 3 zones d'entraînement de la force

Zone	Charge (% 1RM)	Répétitions	Repos entre séries	Objectif
Force maximale	Lourde, jusqu'au 1RM en fin de cycle	1 à 6	3 à 5 min	Soulever les charges les plus lourdes possibles
Puissance et explosivité	Modérée	Quelques répétitions, exécutées à vitesse maximale	Complet	Déplacer vite une charge modérée
Endurance de force	40 à 60 % 1RM	Plus de 15	Court, autour d'une minute	Tenir un effort musculaire dans la durée

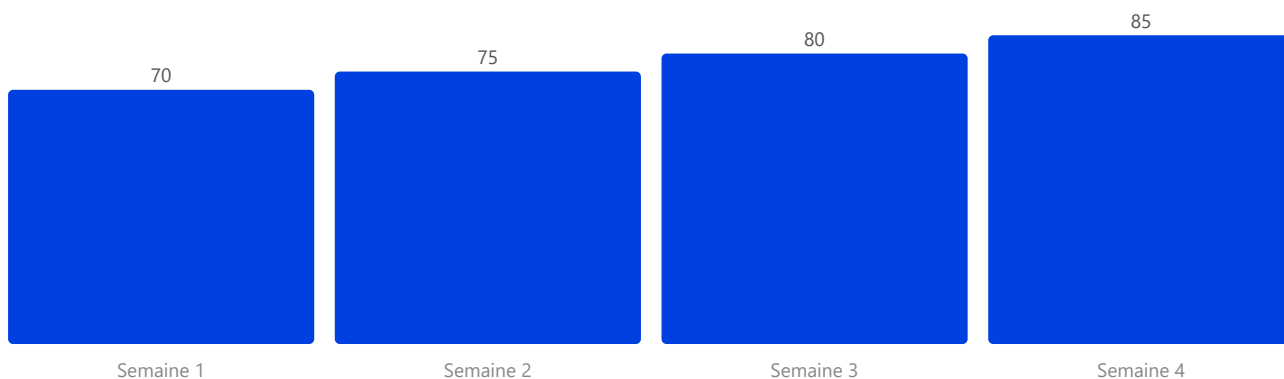
Le programme 5x5 sur 4 semaines

Semaine	Jour	Exercice	Séries × répétitions	Charge (% 1RM)	Repos
Semaine 1	Lundi	Squat	5 × 5	70 %	3 min
Semaine 1	Mercredi	Développé couché	5 × 5	70 %	3 min
Semaine 1	Vendredi	Soulevé de terre	3 × 5	70 %	3 à 5 min
Semaine 2	Lundi	Squat	5 × 5	75 %	3 min
Semaine 2	Mercredi	Développé couché	5 × 5	75 %	3 min
Semaine 2	Vendredi	Soulevé de terre	3 × 5	75 %	3 à 5 min

Semaine	Jour	Exercice	Séries × répétitions	Charge (% 1RM)	Repos
Semaine 3	Lundi	Squat	5 × 5	80 %	3 min
Semaine 3	Mercredi	Développé couché	5 × 5	80 %	3 min
Semaine 3	Vendredi	Soulevé de terre	3 × 5	80 %	3 à 5 min
Semaine 4	Lundi	Squat	3 × 3	85 %	3 à 5 min
Semaine 4	Mercredi	Développé couché	3 × 3	85 %	3 à 5 min
Semaine 4	Vendredi	Test 1RM sur les 3 mouvements (ou repos actif)	1 × 1	Maximale	Complet



La charge semaine après semaine (% du 1RM)



Récupération et nutrition

- La force se construit pendant la récupération, pas dans la salle : visez un sommeil régulier de bonne qualité.
- Un apport en protéines suffisant tout au long de la journée fait partie des deux leviers qui comptent avec le sommeil.
- Un cardio léger le jour de repos, ou un court échauffement avant la séance, soutient la récupération sans empiéter sur la force.
- Évitez une grosse séance de jambes la veille du squat.
- Gardez le soulevé de terre en volume réduit : trois séries de cinq, pour tenir la charge sur toute la semaine.

⚠ Conseils et erreurs à éviter

- Bâcler la technique sous charge lourde : un squat tordu ou un dos arrondi sur le soulevé de terre finit par coûter des semaines de progression. La technique passe avant la charge.
- Monter les charges trop vite, en sortant des paliers prévus semaine après semaine.
- Sauter les temps de repos : reprendre une série lourde trop tôt, c'est se priver du mécanisme qui fait justement la force maximale.
- Copier un plan d'hypertrophie en croyant progresser en force : des répétitions moyennes et des repos courts développent le muscle, pas la charge maximale.
- En pratique, la montée d'une semaine à l'autre revient souvent à ajouter 2,5 kg sur le développé couché et 5 kg sur le squat et le soulevé de terre.
- Plus de charge quand la cible est atteinte, jamais de séance en plus : c'est la surcharge progressive qui fait progresser.
- Ne confondez pas powerlifting (squat, développé couché, soulevé de terre) et haltérophilie (arraché, épaulé-jeté) : deux disciplines officiellement distinctes, deux programmes différents.
- Le 5x5 tient dans le bas de la fourchette de fréquence recommandée, ce qui le rend viable pour la plupart des emplois du temps.

🔖 Glossaire

1RM : la charge maximale que vous pouvez soulever une seule fois sur un mouvement donné

Powerlifting (force athlétique) : discipline de force à trois mouvements : squat, développé couché et soulevé de terre

Haltérophilie : autre discipline, limitée à deux gestes olympiques, l'arraché et l'épaulé-jeté

Surcharge progressive : augmenter la charge quand toutes les séries et répétitions cibles sont réussies, de 2 à 10 % d'une semaine à l'autre

Force maximale : zone de travail sur charges lourdes, de 1 à 6 répétitions, avec 3 à 5 minutes de repos entre les séries

Endurance de force : zone de travail à 40 à 60 % du 1RM, sur plus de 15 répétitions, avec un repos court

Décharge : semaine allégée en volume, sans recherche de performance, avant le test de charge maximale

Charge exprimée en pourcentage du 1RM (charge maximale sur une seule répétition) · Repos = récupération entre les séries · Le soulevé de terre reste à 3 séries de 5 pour préserver la récupération

Le programme complet, l'explication des zones de charge et les réponses aux questions courantes sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-powerlifting/>