

PROGRAMME FESSIERS VOLUME

8 semaines centrées sur la construction des fessiers :
3 séances dédiées, du hip thrust et une vraie progression.

8 SEMAINES

3 SÉANCES GLUTES / SEM

SALLE OU MAISON

- Le hip thrust en exercice roi, chargé progressivement
- Les 3 angles scientifiques : étirement, tension, contraction
- Version salle ET version maison pour chaque séance
- Nutrition « construire sans stocker »

Bienvenue dans votre programme

Des fessiers plus volumineux et plus fermes obéissent aux mêmes lois que n'importe quel muscle : tension mécanique élevée, volume suffisant, progression des charges, et assez de calories/protéines pour construire. Ce programme attaque le muscle sous ses 3 angles complémentaires — position étirée (squats, fentes), tension continue (abductions), contraction maximale (hip thrust) — avec 3 séances hebdomadaires dédiées et une feuille de route de charge sur 8 semaines.

Comment utiliser ce PDF

3 séances fessiers par semaine, 48 h de repos entre deux (ex. lundi/mercredi/samedi). Chaque exercice a sa version salle et sa version maison : choisissez votre colonne et tenez-la. La clé absolue : noter vos charges/répétitions au hip thrust et les augmenter chaque semaine (+2,5 à 5 kg ou +2 répétitions).

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le volume progressif** — 12 à 16 séries directes de fessiers par semaine, réparties sur 3 jours : c'est la fourchette optimale documentée pour l'hypertrophie.
- 2. La surcharge au hip thrust** — c'est votre baromètre : si la charge de hip thrust monte sur 8 semaines, vos fessiers grandissent. Point.
- 3. La connexion muscle-esprit** — à chaque répétition, c'est le fessier qui pousse — pas les lombaires ni les quadriceps. Serrez 1-2 s en haut de chaque hip thrust.
- 4. L'amplitude étirée compte double** — les études récentes le confirment : la position étirée (bas du squat, fente profonde) est un puissant signal de croissance. Descendez.
- 5. On ne sculpte pas dans le vide** — un muscle grossit avec un léger surplus calorique et 1,8-2 g de protéines/kg. « Grossir des fessiers en mangeant comme un oiseau » est le mythe n°1 de ce mot-clé.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Vos 3 séances hebdomadaires (versions salle / maison)

Semaines 1-2 : 3 séries par exercice. Semaines 3-6 : 4 séries sur les 2 premiers exercices. Semaines 7-8 : idem + techniques d'intensification indiquées en fin de section.

Séance 1 — Force lourde (le moteur du volume)

Lundi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Hip thrust barre — maison : hip thrust une jambe lestée (sac)	4 × 8-10	2 min 30	Épaules sur banc/canapé, menton rentré, poussez dans les talons, serrez 2 s.
Squat barre ou gobelet — maison : squat sac à dos lourd	3 × 8-10	2 min 30	Profond : la position basse est celle qui construit.
Fentes arrières lestées	3 × 10 / jambe	90 s	Grand pas, poussez dans le talon avant pour remonter.
Abduction machine — maison : abduction mini-bande assise	3 × 15-20	60 s	Buste penché en avant pour le grand fessier supérieur.
Gainage planche	3 × 40 s	60 s	Un tronc solide = des hip thrusts plus lourds.

Séance 2 — Tension & pompe (le travail de finition)

Mercredi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Hip thrust tempo 2-2-2 (charge -30 %)	3 × 12-15	90 s	2 s montée, 2 s squeeze, 2 s descente : brûlure et connexion.
Soulevé de terre roumain haltères — maison : bouteilles/bidons	3 × 10-12	2 min	Ischios-fessiers en étirement : hanches loin en arrière.
Step-up haut (banc/chaise stable)	3 × 8 / jambe	90 s	Sans élan de la jambe du bas : le fessier de la jambe haute fait tout.
Coquillage lesté + fire hydrant	3 × 15 + 15	60 s	Le moyen fessier : celui qui donne le galbe latéral.
Pont fessier une jambe	3 × 12 / jambe	60 s	Bassin horizontal, aucune rotation.

Séance 3 — Volume global (l'accumulation)

Samedi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Hip thrust barre (charge S1 -10 %, plus de reps)	4 × 12-15	2 min	Le même roi, sous un autre angle : l'accumulation de répétitions.
Squat bulgare — le finisher des fessiers	3 × 10 / jambe	2 min	Buste légèrement penché en avant = accent fessier maximal.
Good morning barre légère ou élastique	3 × 12	90 s	Étirement contrôlé de toute la chaîne postérieure.
Abduction debout à la poulie basse — maison : élastique	3 × 15 / jambe	60 s	Jambe tendue, mouvement strict.
Marche de l'ours + kickback au sol	3 × 20 s + 12	60 s	Finisher : le fessier termine vidé, pas les lombaires.

Semaines 7-8 : intensification

Sur le DERNIER exercice de chaque séance : une série dégressive (baissez la résistance de 30 %, continuez jusqu'à 1 rép en réserve). Au hip thrust de la séance 1 : ajoutez une pause de 3 s en haut sur la dernière série. Rien d'autre ne change — la charge continue de monter.

Construire du fessier sans stocker du gras

Pour construire : maintenance à +200 kcal et 1,8-2 g de protéines par kilo. La recomposition (construire en s'affinant) est possible chez les débutantes à maintenance stricte, mais elle est lente : choisissez votre priorité 8 semaines et tenez-la.

Le timing utile : un repas riche en protéines et glucides dans les 2 h autour de la séance (ex. riz + poulet, ou fromage blanc + banane + flocons). Les jours off, le muscle continue de se construire : gardez les protéines hautes tous les jours, pas seulement les jours d'entraînement.

Votre feuille de route hip thrust (exemple 60 kg de départ)	Charge cible
Semaines 1-2	Apprentissage : 40-50 kg × 10 propres
Semaines 3-4	50-60 kg × 8-10
Semaines 5-6	60-70 kg × 8-10
Semaines 7-8	70-80 kg × 8 + pause 3 s en haut
Version maison	Sac lesté : +2 réps/semaine puis passage sur une jambe

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 8 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				

Les questions que tout le monde se pose

En combien de temps verrai-je du volume ?

La fermeté arrive en 3-4 semaines, le volume visible en photos entre 8 et 16 semaines selon votre alimentation et votre génétique. Un fessier se construit sur des mois : ces 8 semaines installent la mécanique et les premiers centimètres.

Le squat suffit-il pour les fessiers ?

Non : le squat les travaille surtout en position étirée. Le hip thrust ajoute la contraction maximale en fin de mouvement, et les abductions le galbe latéral — c'est le trio complet de ce programme.

Je ne sens pas mes fessiers travailler.

Classique. Avant chaque séance : 15 ponts fessiers lents + 15 coquillages par côté en activation. Et au hip thrust : menton rentré, côtes basses, poussée talons — si les lombaires chauffent, la charge est trop lourde.

Cardio en parallèle ?

Oui, 1-2 marches ou sorties légères. Évitez de coller un gros cardio jambes juste avant ou après les séances fessiers : il pique dans la même réserve de récupération.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.