

Guide RPE & Pourcentages

Comprendre et utiliser la charte de corrélation RPE, pourcentages et variations d'exercices pour programmer intelligemment ta charge d'entraînement.

Qu'est-ce que le RPE ?

Rate of Perceived Exertion — une échelle subjective d'intensité perçue, adaptée à la force.

RPE 10

MAXIMUM ABSOLU

Aucune répétition de réserve. Effort maximal. Échec technique imminent ou atteint.

RPE 8

2 REPS EN RÉSERVE

2 répétitions de réserve. Zone standard de développement de la force. Très intense mais contrôlé.

RPE 7

3 REPS EN RÉSERVE

3 répétitions de réserve. Idéal pour le volume d'accumulation. Technique parfaitement maintenue.

RPE 6

4 REPS EN RÉSERVE

4+ répétitions de réserve. Charges légères. Technique, décharge, ou préchauffage.

Échelle de référence

Chaque niveau RPE correspond à un nombre de répétitions en réserve (RIR — Reps In Reserve).



Tableau de corrélation RPE / %1RM

Pour chaque RPE et nombre de répétitions, le pourcentage de ton 1RM à utiliser.

RPE	1 RÉP	2 RÉP	3 RÉP	4 RÉP	5 RÉP	6 RÉP	7 RÉP	8 RÉP	9 RÉP	10 RÉP	12 RÉP
RPE 10	100%	96%	93%	90%	87%	85%	83%	81%	80%	79%	77%
RPE 9.5	98%	94%	91%	88%	85%	83%	81%	79%	78%	77%	75%
RPE 9	96%	92%	89%	86%	83%	81%	79%	77%	76%	75%	73%
RPE 8.5	94%	90%	87%	84%	81%	79%	77%	75%	74%	73%	71%
RPE 8	92%	88%	85%	82%	79%	77%	75%	73%	72%	71%	69%
RPE 7.5	90%	86%	83%	80%	77%	75%	73%	71%	70%	69%	67%
RPE 7	88%	84%	81%	78%	75%	73%	71%	69%	68%	67%	65%
RPE 6.5	86%	82%	79%	76%	73%	71%	69%	67%	66%	65%	63%
RPE 6	84%	80%	77%	74%	71%	69%	67%	65%	64%	63%	61%

Exemple de calcul

Comment convertir RPE + nombre de reps en kilos sur la barre.

📦 Scénario : Back Squat, 1RM = 150 kg

Prescription du programme

4×5 @ RPE 8

Tableau → RPE 8, 5 reps

79% du 1RM

Calcul : 150 kg × 79%

118.5 kg → arrondi à 120 kg

Charge à utiliser

120 kg × 4 séries × 5 reps

Variations — Tempo

Chaque seconde de tempo ajoutée réduit le pourcentage à utiliser. Les réductions s'appliquent au % RPE calculé.

TEMPO AJOUTÉ	1 RÉP	2-3 REPS	4-5 REPS	6+ REPS
+1 sec	-1,5%	-3,0%	-4,5%	-6,0%
+2 sec	-3,0%	-4,5%	-6,0%	-7,5%
+3 sec	-4,5%	-6,0%	-7,5%	-9,0%
+4 sec	-6,0%	-7,5%	-9,0%	-10,5%
+5 sec	-7,5%	-9,0%	-10,5%	-12,0%
+6 sec	-9,0%	-10,5%	-12,0%	-13,5%

Variations d'exercices

Corrections de pourcentage selon la variante choisie, par rapport à l'exercice principal (Squat HB compétition / Bench standard / Deadlift debout).

🏋️ Squat			Quad Dom. / Hip Dom.	
VARIANTE			QUAD	HIP
HB Squat			-5%	-10%
SSB Squat			-10%	-15%
Front Squat			-15%	-20%
Zercher Squat			-20%	-25%
Beltless			-2,5%	-5%

🏋️ Bench Press			ROM - / = / +		
VARIANTE			ROM-	=	ROM+
Closegrip			-2,5%	-2,5%	-2,5%
Larsen			-5%	-3,5%	-3,5%
Feet-up			-7,5%	-5%	-5%
Floor Press			-2,5%	0%	+2,5%
Spoto			-5%	-3,5%	-2%
Slingshot			+2,5%	+5%	+7,5%
Block			-5%	-3,5%	-2%

🏋️ Deadlift			Sumo / Conv	
VARIANTE			SUMO	CONV
Alt stance			-7,5%	-7,5%
Closer stance			N/A	-3,5%
Wide Grip			N/A	-5%
Deficit			-5%	-2,5%
RDL			-15%	-7,5%
Block Pull			+5%	0%
Beltless			-2,5%	-5%

Comment utiliser la charte

Protocole en 4 étapes pour calculer ta charge de séance.

01 Identifier ton 1RM actuel

Utilise ton 1RM testé récemment ou estimé. Si tu utilises une variante, applique d'abord la correction de variante pour avoir le 1RM de référence (exercice compétition).

Ex : 1RM Back Squat = 150 kg

02 Lire le % dans le tableau RPE

Croise le RPE prescrit avec le nombre de répétitions pour obtenir ton pourcentage de base.

Ex : RPE 8, 5 reps → 79%

03 Appliquer les corrections de variante et tempo

Si le programme utilise une variante ou un tempo imposé, déduis les pourcentages correspondants du résultat précédent.

Ex : Front Squat Quad Dom. → -15% / Tempo +2 sec, 4-5 reps → -6%

04 Calculer et arrondir

Applique le % final à ton 1RM. Arrondis au 2,5 kg le plus proche pour les barbell lifts.

150 kg × 73% = 109,5 → 110 kg