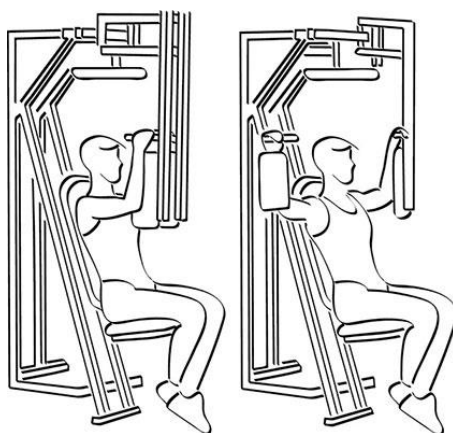


BUTTERFLY (PEC DECK)



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Le grand et petit pectoral, deltoïde antérieur, caraco brachial et le grand dentelé

Aussi appelé le butterfly, le pec peck est un **mouvement très efficace pour atomiser vos pectoraux** et surtout **travailler le milieu**. Cet exercice de musculation est important pour **améliorer la performance au développé couché**. La combinaison de l'adduction horizontale de l'épaule et de la protraction de la ceinture scapulaire est très importante dans toutes les actions pour tendre les bras vers l'avant. Ce mouvement est donc cruciale pour la plupart des sports de combat.

Exécution de l'exercice

Commencez d'abord par régler la hauteur du siège de sorte à ce que les articulations des épaules et des coudes forment un angle droit (90°). S'asseoir bien droit en collant les lombaires contre le dossier. Saisir les poignets et placer l'avant-bras contre les supports. Le plus simple est de saisir une poignée, de l'amener vers soi et de saisir ensuite l'autre poignée. Cela évite de s'écarteler. Les genoux sont fléchis et les pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules. Amenez les poignets l'une contre l'autre en expirant. Revenir à la position de départ.

Respiration

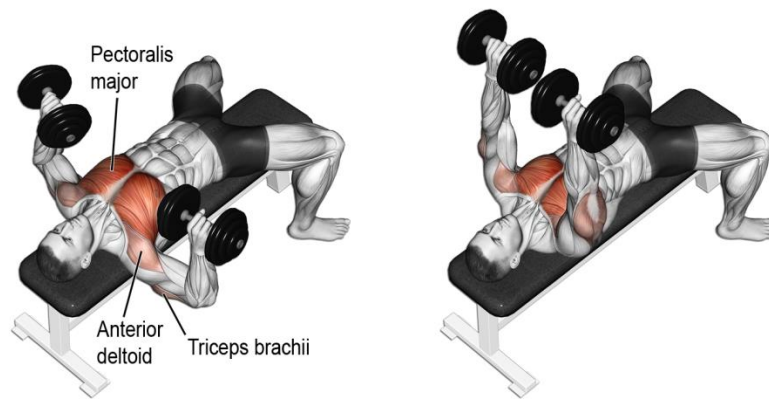
Inspirez en éloignant les poignées l'une de l'autre. Expirez en ramenant les poignées l'une contre l'autre pendant la phase concentrique.

Consignes de Sécurité

Il ne faut pas que les coudes soient trop en arrière quand vous revenez à la position de départ, cela stress fortement l'articulation de l'épaule. Limitez l'amplitude en fonction de votre souplesse.

Le dos doit rester en appui contre le dossier. Réaliser le mouvement de façon lente et contrôlée pour bien ressentir le travail des pectoraux.

DEVELOPPE COUCHE AVEC HALTERES



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Pectoraux (Grand et petit pectoral) – Deltoides antérieurs – Triceps

Le **développé couché** est un exercice de base pour cibler les pectoraux. Il peut s'exécuter avec une barre ou sur machine. Mais, **avec des haltères**, il possède l'intérêt de permettre un mouvement plus naturel, une meilleure contraction des pectoraux et un plus grand étirement des muscles. C'est un exercice qui fait appel aux **muscles stabilisateurs** et qui n'est pas aussi facile à maîtriser que le **développé couché à la barre**. En effet, le corps doit d'abord s'habituer à trouver l'équilibre. Parce que la stabilisation rajoute de la difficulté, il n'est pas possible de soulever aussi lourd qu'avec une barre.

Exécution de l'exercice

Saisissez les haltères en pronation. Allongez-vous sur un banc à plat, dos plaqué sur le dossier, et posez les pieds au sol. Positionnez-vous avec les haltères de chaque côté du torse, serrez les omoplates pour que vos épaules se placent en arrière. **Elles ne doivent pas avancer durant le mouvement.**

Poussez chaque haltère vers le haut dans un mouvement convergeant, en contractant les pectoraux, jusqu'à ce que vos bras soient tendus et les haltères réunis au-dessus de votre tête. Puis, redescendez en position de départ et recommencez jusqu'à la fin de votre série.

Respiration

Soufflez lorsque vous poussez les haltères vers le haut. Puis inspirez en redescendant. Il est possible de bloquer la respiration durant la partie la plus difficile du mouvement, lorsque vous utilisez une charge vraiment lourde.

Consignes de Sécurité

Si vous n'avez jamais exécuté le mouvement et, spécialement si vous êtes débutant, il est recommandé de démarrer votre travail avec une charge légère, afin de vous habituer au mouvement. Même pour un pratiquant non-débutant, qui n'a jamais travaillé avec des charges libres, **il peut être difficile de maîtriser les haltères**. Mieux vaut donc apprendre à les stabiliser avant de charger plus lourd. Sinon, vous risquez de partir trop en arrière et de vous abîmer les épaules.

Si vos bras sont longs et votre torse étroit, **mieux vaut ne pas descendre trop bas** car cela pourrait sur-étirer vos pectoraux et vous blesser.

Gardez le dos contre le banc, **évittez de trop cambrer**. Si vous voulez, il est même possible de pratiquer l'exercice avec les pieds sur le banc, jambes à 45 degrés, afin d'avoir un dos bien droit. Attention, cependant, cette posture est moins stable.

DEVELOPPE COUCHE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Pectoraux (Grand pectoral) – Deltoides – Triceps

Exécution de l'exercice

Position de départ allongé sur le banc de développé couché. La barre posée sur les supports se trouve au niveau des yeux. Placer les mains sur la barre, en pronation, écartées d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules. Fléchir les jambes et les rabattre pour avoir les lombaires bien collés au banc et éviter de cambrer. Vous pouvez aussi poser les pieds sur le bord du banc ou à plat sur le sol pour plus d'équilibre mais ne levez pas les fesses en poussant.

Décrocher la barre des supports et l'immobiliser bras tendus. Elle se trouve alors au niveau du haut des pectoraux. Descendre la charge lentement, en la contrôlant, jusqu'à frôler les pectoraux (mamelons). Revenir à la position initiale.

Respiration

A noter que le mouvement du développé couché n'est pas strictement vertical. A la fin, reposer la barre doucement sur les supports avec l'aide du partenaire.

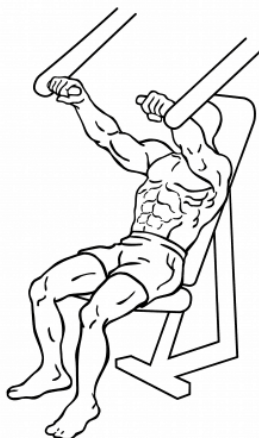
Inspirez lors de la descente de la barre et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Il est déconseillé de bloquer la respiration pendant la phase difficile. Néanmoins cette manœuvre permet de stabiliser le buste et donne une base solide pour les muscles des épaules et de la poitrine. Si vous utilisez des charges lourdes, expirez après avoir passé le point délicat.

Consignes de Sécurité

Si vous travaillez avec des **charges lourdes**, il faut qu'un partenaire vous assiste car vous pouvez être bloqué sous la barre et vous blesser gravement. Si personne ne peut vous assurer, travaillez avec les haltères.

DEVELOPPE ASSIS A LA MACHINE (PRESSE A PECTORAUX)



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Pectoraux (Grand pectoral) – Deltoïdes – Triceps

Exécution de l'exercice

Réglez le siège à votre convenance. Puis, asseyez-vous sur le siège, dos plaqué contre le dossier. Saisissez les poignets avec les mains en pronation. Poussez les poignets en avant, sans décoller le dos du dossier, jusqu'à ce que vos bras soient tendus.

Marquez un arrêt pendant au moins une seconde, puis contrôlez les poignets jusqu'au retour à la position de départ. Recommencez jusqu'à la fin de votre série.

Respiration

La meilleure façon de respirer est de souffler lorsque vous poussez les poignets et d'inspirer sur le mouvement de retour. Lorsque la charge est très lourde, il est possible de bloquer la respiration durant la phase la plus difficile du mouvement.

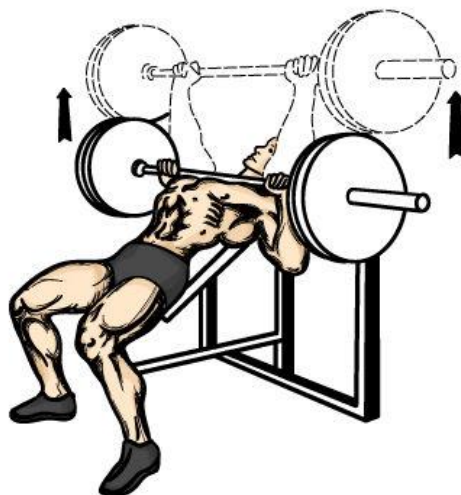
Consignes de Sécurité

Le développé machine assis est un exercice très sûr. Mais, si malgré tout, votre morphologie ne semble pas adaptée à la machine, à cause de douleurs ou d'une gêne, il est inutile de s'acharner. Mieux vaut alors utiliser des haltères.

Attention à ne pas aller trop loin lors du mouvement retour. Les muscles doivent travailler en amplitude complète, mais il n'est pas recommandé de trop étirer les pectoraux car cela peut augmenter les risques de blessures. Ceci est particulièrement vrai pour les pratiquants dont les bras sont longs et dont la cage thoracique est étroite.

Veillez à **conserver les épaules en arrière**, voire à serrer les omoplates, de façon à surtout cibler les pectoraux et non l'avant des épaules. Pour augmenter le stress sur ces muscles, veillez à bien contracter les pectoraux en fin de mouvement.

DEVELOPPE INCLINE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Partie supérieure des pectoraux (Grand pectoral) – Deltoides – Triceps

Exécution de l'exercice

En position assise sur le banc incliné, les mains écartés d'une distance supérieure à la largeur des épaules, sortir la barre puis la descendre au niveau du haut des pectoraux. Revenir à la position de départ en développant la barre. Les coudes devront être dans le même plan vertical, sous la barre et pas en avant.

Dans la phase excentrique, où l'on descend la barre, on veillera à bien ouvrir le thorax en cambrant légèrement mais sans exagérer, à bien placer les épaules en position «basses» et à amener la barre à la poitrine, juste en dessous des clavicules. Pour la phase concentrique, on évitera de décoller et avancer les épaules. Aussi, la trajectoire doit être rectiligne et pas elliptique, si l'on vise le développement des muscles plutôt que la force.

Respiration

Inspirez lors de la descente de la barre ou des haltères et expirez lorsque vous revenez à la position de départ bras tendus.

Il n'est pas conseillé de bloquer la respiration pendant la phase difficile. Cette manœuvre permet néanmoins de stabiliser le buste. Expirez après avoir passé le point critique pour baisser la pression causée par le blocage respiratoire.

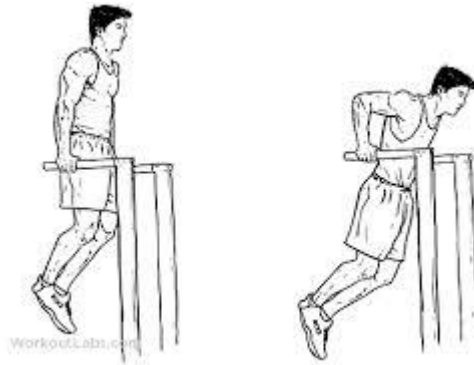
Consignes de Sécurité

Il faut que la descente se fasse lentement, sous contrôle, en veillant à ne pas descendre trop bas pour ne pas stresser trop l'articulation et les tendons.

Si vous travaillez avec une lourde barre, il faut qu'un partenaire vous assiste car vous pouvez rester bloqué sous la barre. Utilisez les haltères si vous n'avez pas de partenaire.

Les jambes doivent être surélevées à l'aide d'une cale ou posées sur le rack à haltère pour ne pas trop cambrer.

DIPS



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Partie basse des pectoraux– Deltoïdes - Triceps

Exécution de l'exercice

Les dips sont certainement l'un des exercices de musculation **au poids de corps** les plus efficace pour prendre la **masse musculaire** au niveau de la partie supérieure du corps et particulièrement au niveau **muscles pectoraux** (partie basse) et des **triceps**. Cet exercice nécessite d'avoir des **barres parallèles** ou une **chaise romaine** si possible réglables afin de réaliser le mouvement.

Position de départ entre les barres parallèles écartées d'environ 60 cm, les genoux fléchis et le buste penché à l'avant. Descendre jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol puis revenir à la position de départ, sans verrouiller les articulations.

Respiration

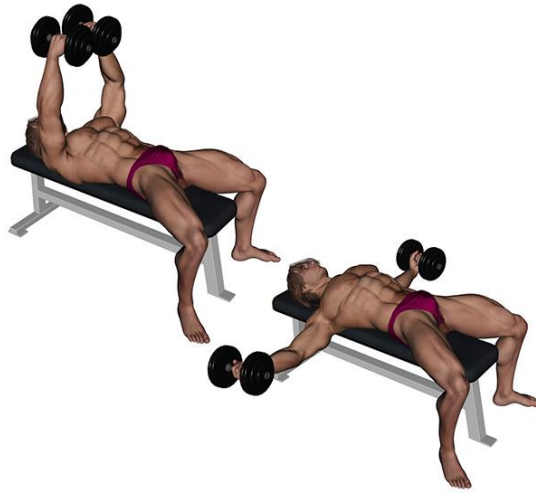
Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de Sécurité

Descendre doucement, sans à-coups, aussi bas que votre souplesse le permet mais sans exagérer car cela stresse l'articulation de l'épaule. Remontez quand vos bras sont parallèles au sol. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Pour éviter cela, pliez les jambes.

Les douleurs au milieu de la poitrine qui peuvent survenir durant les dips viennent du sternum et sont très fréquentes chez les jeunes dont la croissance n'est pas terminée.

ECARTES AVEC HALTERES



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Centre des Pectoraux (Grand pectoral et petit pectoral)

Cet exercice de musculation d'isolation permet de travailler les pectoraux. Il minimise l'intervention des épaules et ne sollicite quasi pas les triceps. On pourra le placer en fin de séance comme exercice de finition des pectoraux.

Exécution de l'exercice

S'allonger sur un banc plat et démarrer l'exercice bras tendus. Monter et descendre les haltères en réalisant des quarts d'arc de cercle, en veillant à s'arrêter avant que les haltères ne se touchent. L'objectif est de garder les pectoraux sous tension. Fléchir les coudes d'un angle constant pendant le trajet du mouvement.

Gardez le bas du dos collé au banc pour ne pas trop cambrer. Vous pouvez croiser les jambes et les rabattre sur vous pour être plus à l'aise. Il est aussi possible de poser les pieds sur le bord du banc ou au sol.

Ne pas descendre extrêmement bas pour éviter de trop stresser l'articulation de l'épaule.

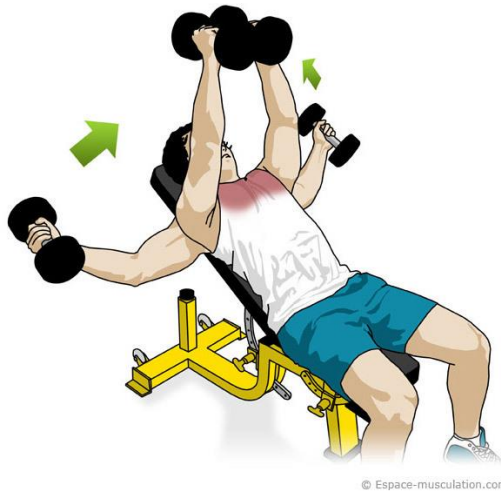
Respiration

Inspirez lors de la descente des haltères et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de Sécurité

Sur cet exercice, il faut prendre moins lourd qu'au développé couché avec haltères car l'effet levier est grand. Descendre lentement, pas trop bas en gardant le contrôle.

ECARTES INCLINE



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Pectoraux

Exécution de l'exercice

Allongé sur un banc incliné, les pieds bien calés au sol, les bras semi-tendus avec un haltère dans chaque main, il s'agit à partir d'une position bras écartés (coudes fléchis) d'amener les haltères au-dessus de soi (dans l'axe des pectoraux).

On entend souvent plusieurs versions quant à la bonne façon d'exécuter les écartés inclinés.

La règle, pour solliciter un maximum les pectoraux est de descendre les coudes dans le prolongement de vos épaules.

De plus, il est important de comprendre que ce qui compte, au niveau de l'amplitude, c'est le niveau des coudes. En terme simple, cela signifie que vous pouvez plier les bras (jusqu'à une certaine limite, que ça ne ressemble pas à un développé) car ce qui importe, c'est la position des coudes pour l'étirement des pectoraux en position basse.

Attention à ne pas avoir les bras trop tendus, ce qui fait qu'accentuer les risques de blessure pour le biceps.

Il est bon de noter pour finir, que comme lors de tous les exercices pour les pectoraux, votre cage thoracique doit être "sortie". Vous ne devez à aucun moment vous retrouver à plat.

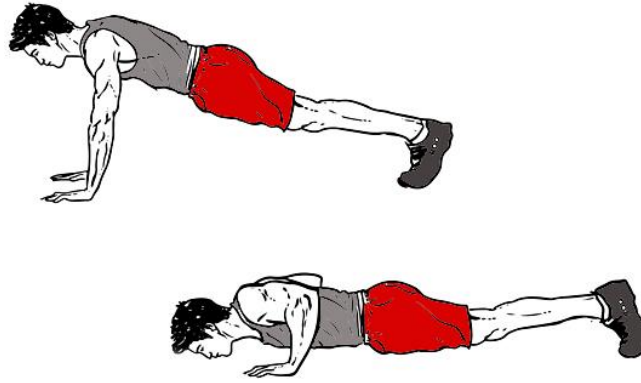
Consignes de sécurité

En gardant les bras tendus, les biceps sont étirés au niveau de leurs deux insertions ce qui les place dans une position de "faiblesse".

Donc pliez bien les coudes.

De plus, faites attention à vos épaules, elles peuvent ne pas apprécier l'étirement que cet exercice provoque. Dans ce cas, il vous faudra réduire l'amplitude.

POMPES



Groupes Musculaires / Muscles sollicités : Pectoraux (Grand pectoral) – Deltoïdes antérieurs – Triceps

Exécution de l'exercice

Position de départ au sol, écartement des mains supérieur à la largeur des épaules. Descendre le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête en gardant les abdominaux sous tension. Revenir à la position de départ.

Respiration

Inspirez lors de la descente et expirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Consignes de Sécurité

Garder les abdominaux sous tension pendant le mouvement pour ne pas cambrer au niveau des lombaires (gainage).

Variantes

Plusieurs variantes de cette exercice de musculation sont possibles. Il est possible de :

- Poser les genoux au sol pour rendre l'exercice moins difficile. Si vous n'êtes pas encore capable de faire des pompes, cette astuce vous facilitera l'exercice. Vous pourrez plus tard passer à la version normale.
- Rapprocher les mains pour plus solliciter les triceps et l'intérieur des pectoraux. L'exercice est alors beaucoup plus difficile et les triceps sont mis à rude épreuve.
- Surélever les pieds pour plus porter le travail sur le haut des pectoraux. Vous pouvez poser les pieds sur un support.
- Réaliser l'exercice avec un seul bras en écartant bien les cuisses pour maintenir l'équilibre. Cette version est particulièrement difficile car tout le poids repose alors sur un seul bras. Echauffez-vous avec quelques séries longues de pompes avant de passer à la version à un bras.