



© Espace-musculation.com

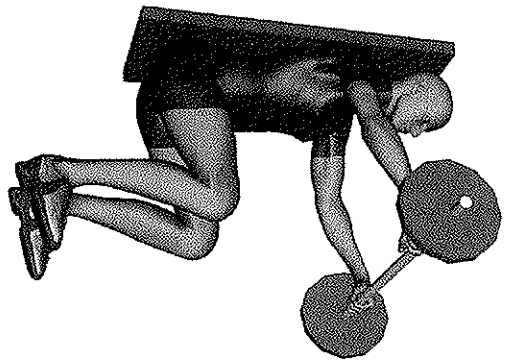
Exécution

- Régler le banc pour que la déclivité soit d'environ 30 à 40°. Crochetez vos pieds sous les supports.
- Allongez-vous sur le dos, les épaules et la tête bien au contact du banc, les mains croisées sur la poitrine ou sur les tempes.
- Inspirez et bloquez votre respiration tandis que vous **contractez vos abdos pour décoller le buste du banc**.
- À la force des [abdos](#), **remontez le haut du corps** jusqu'à ce qu'il fasse un angle d'environ 90° avec les hanches. Maintenez cette position un instant tout en expirant, puis redescendez le buste à mi-hauteur seulement.
- Veillez à **maintenir la tension dans les abdominaux** pendant tout l'[exercice](#). Ne redescendez pas au point que les épaules ou la tête touchent le banc entre les reps.
- Dans la position de départ, votre regard sera dirigé vers le plafond; dans la position d'arrivée, à la fin de la montée, vous regardez devant vous par-dessus vos bras.

NE PAS CAMBRER LE DOS EN DESCENDANT

MEMBRES SUPÉRIEURS • POITRINE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ ►►► Rapprochement des bras du corps + Extension des avant-bras



Placement initial

Se tenir allongé sur le dos sur un banc horizontal, les jambes relevées à 90 degrés au-dessus du bassin, genoux pliés, les bras pratiquement tendus au-dessus des épaules. Saisir une barre en pronation, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

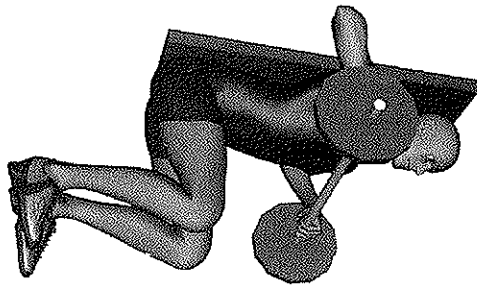
Descendre la barre jusqu'à la poitrine en pliant les coudes, puis revenir à la position initiale.

Respiration

Inspirer (gonfler la poitrine) lors de la descente de la barre vers le torse et inversement.

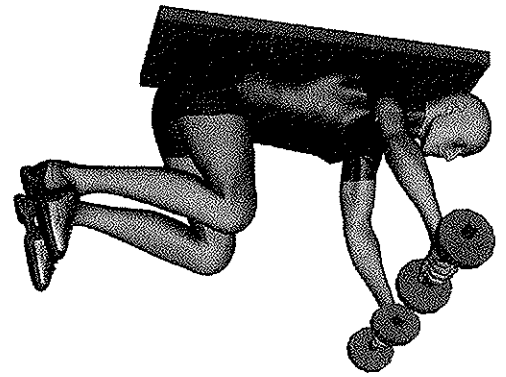
Points santé

→ Ne pas faire rebondir la barre sur le torse.
→ Conserver les jambes au-dessus du bassin.



MEMBRES SUPÉRIEURS • POITRINE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ ►►► Rapprochement des bras du corps + Extension des avant-bras



Placement initial

Se tenir allongé sur le dos sur un banc horizontal, les jambes relevées à 90 degrés au-dessus du bassin, genoux pliés, les bras légèrement fléchis au-dessus des épaules. Saisir un haltère en pronation dans chaque main, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

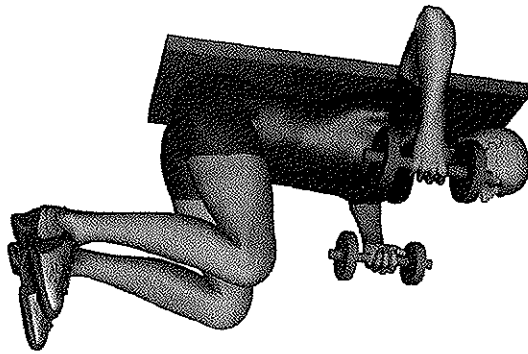
Descendre les haltères jusqu'à la poitrine en pliant les coudes et en effectuant une rotation des poignets vers l'extérieur pour les placer en demi-pronation, puis revenir à la position initiale.

Respiration

Inspirer (gonfler la poitrine) lors de la descente des haltères vers la poitrine et inversement.

Points santé

→ Ne pas descendre les haltères sous le buste.
→ Conserver les jambes au-dessus du bassin.



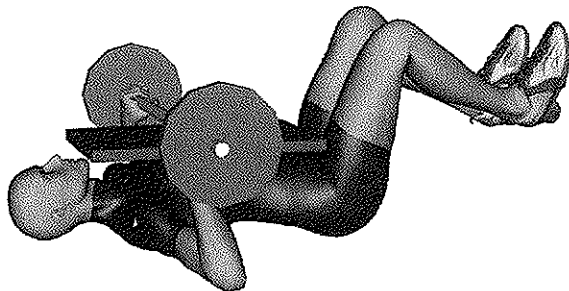
MEMBRES SUPÉRIEURS • DOS TIRAGE PLAT VENTRE *** Écartement des bras vers l'arrière + Flexion des avant-bras

Placement initial
Se tenir allongé à plat ventre sur un banc, la tête dans le prolongement du buste, le bassin au bord du banc et les jambes pliées. Les bras pendent vers le sol, coudes légèrement fléchis. Saisir la barre en pronation, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action
Amener la barre au contact du banc, en pliant et en tirant les coudes vers le haut, puis revenir à la position initiale.

Respiration
Inspirer (gonfler la poitrine) lors du tirage de la barre vers la poitrine et inversement.

Points santé
→ Conserver la tête dans le prolongement du buste, le regard légèrement devant soi, la poitrine ressortie.
→ Conserver le buste en contact permanent avec le support.



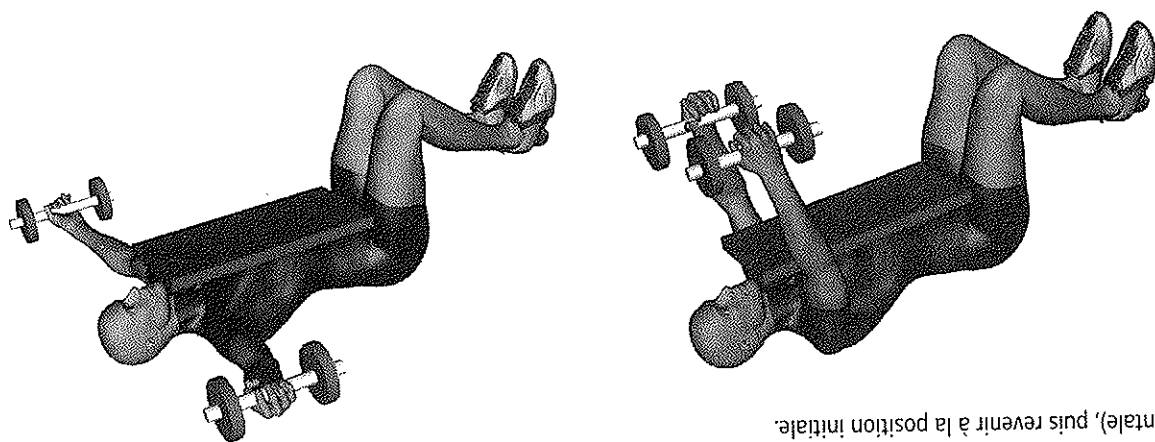
MEMBRES SUPÉRIEURS • DOS OISEAU *** Elevation latérale des bras

Placement initial
Se tenir allongé à plat ventre sur un banc, la tête dans le prolongement du buste, le bassin au bord du banc et les jambes pliées. Les bras pendent vers le sol, coudes légèrement fléchis. Tenir un haltère dans chaque main (prise en demi-pronation).

Action
Amener les haltères de chaque côté en écartant les bras pour placer ceux-ci dans le prolongement des épaules (à l'horizontale), puis revenir à la position initiale.

Respiration
Inspirer (gonfler la poitrine) lors de l'écartement des bras sur les côtés et inversement.

Points santé
→ Conserver la tête dans le prolongement du buste, le regard légèrement devant soi.
→ Conserver le buste en contact permanent avec le support.



MEMBRES INFÉRIEURS

FENTES AVANT SUR STEP Extension des jambes + Extension de la hanche

Placement initial

Se tenir debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur du bassin, le pied gauche à plat sur le plinth (cuisse à l'horizontale, genou placé à l'aplomb du pied), le pied droit au sol. Saisir la barre en pronation, posée derrière la nuque sur les trapèzes, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

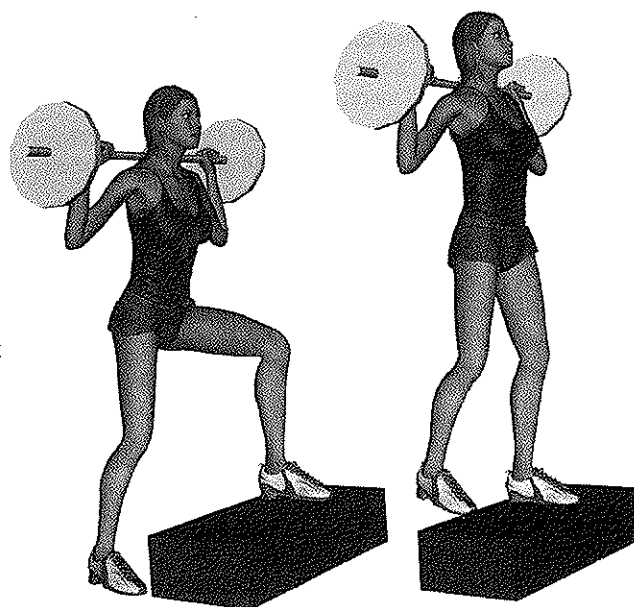
Monter sur le plinth en gardant le buste droit, puis revenir à la position initiale en descendant sur la même jambe.

Respiration

Expirer (vider la poitrine) lors de la montée sur le plinth et inversement.

Point santé

→ Conserver le buste droit et immobile, le regard loin devant soi (au-dessus de l'horizontale).



MEMBRES INFÉRIEURS

TIERS DE SQUAT SUR UNE JAMBE Extension des jambes

Placement initial

Se tenir debout, le dos droit (fesses et abdominaux contractés), le pied gauche (légèrement tourné vers l'extérieur) au sol, le pied droit en appui sur un step placé derrière soi à hauteur mi-tibia. Les bras fléchis, saisir une barre en pronation, posée derrière la nuque sur les trapèzes, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

Plier le genou et descendre les fessiers vers le sol jusqu'à la position tiers de squat (angle droit cuisse/mollet), puis revenir à la position de départ.

Respiration

Inspirer (gonfler la poitrine) lors de la descente et inversement.

Points santé

→ Conserver le buste droit et immobile, le regard loin devant soi (au-dessus de l'horizontale).

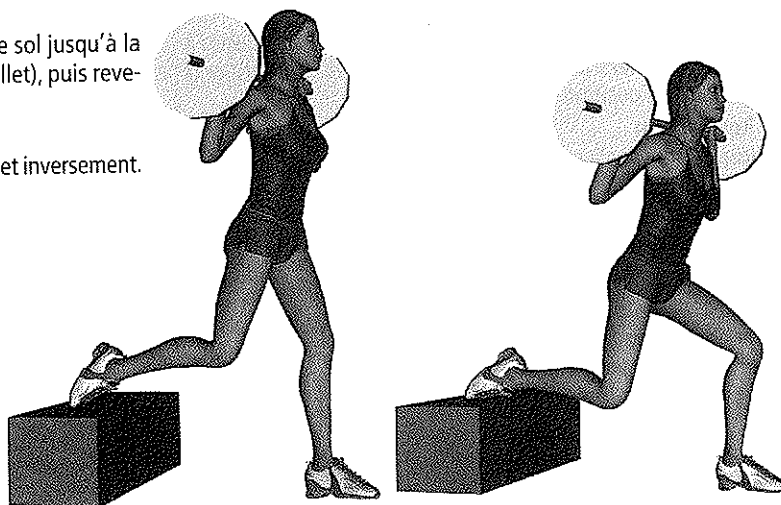
→ « Ce sont les fesses qui descendent et non les genoux qui avancent. »

→ Ne pas décoller le talon du sol.

→ Conserver le genou dans l'axe du pied.



Position des pieds



MEMBRES INFÉRIEURS PRESSE INCLINÉE ►► Extension des jambes

Placement initial
Se tenir assis sur la machine, le dos et le bassin en contact avec le support, les genoux fléchis à 90 degrés, les jambes écartées de la largeur du bassin. Placer les pieds bas sur la plate-forme (légèrement tournés à « 11 h 05 »).

Action
Repousser la plate-forme par une extension des genoux, puis revenir à la position initiale.

Points santé
→ Maintenir les lombaires et les fessiers en contact permanent avec le dossier.
→ Ne pas placer la jambe en hyperextension en fin de poussée.
→ Conserver les genoux dans l'axe des pieds.

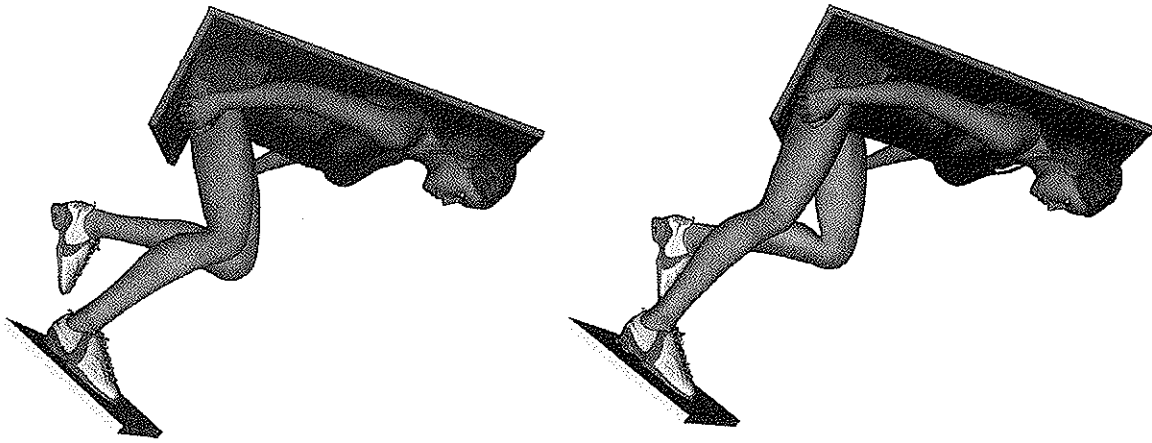


MEMBRES INFÉRIEURS PRESSE INCLINÉE ►► Extension de la jambe

Placement initial
Se tenir assis sur la machine, le dos et le bassin en contact avec le support, le genou fléchi à 90 degrés, les jambes écartées de la largeur du bassin. Placer le pied bas sur la plate-forme, légèrement tourné vers l'extérieur.

Action
Repousser la plate-forme par une extension du genou, puis revenir à la position initiale.

Points santé
→ Maintenir les lombaires et les fessiers en contact permanent avec le dossier.
→ Ne pas placer la jambe en hyperextension en fin de poussée.
→ Conserver le genou dans l'axe du pied.



MEMBRES SUPÉRIEURS • DOS
TIRAGE POULIE HAUTE **Abaissement des bras + Flexion des avant-bras**

Placement initial

Se tenir assis face à une poulie haute, le dos droit et le regard dirigé vers le haut et l'avant. Les bras sont allongés vers le haut dans le prolongement du buste. Saisir la barre de traction en pronation (paumes orientées vers l'avant), les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

Amener la barre devant soi, jusqu'aux épaules, en pliant et en tirant les coudes vers l'arrière et le bas, puis revenir à la position initiale.

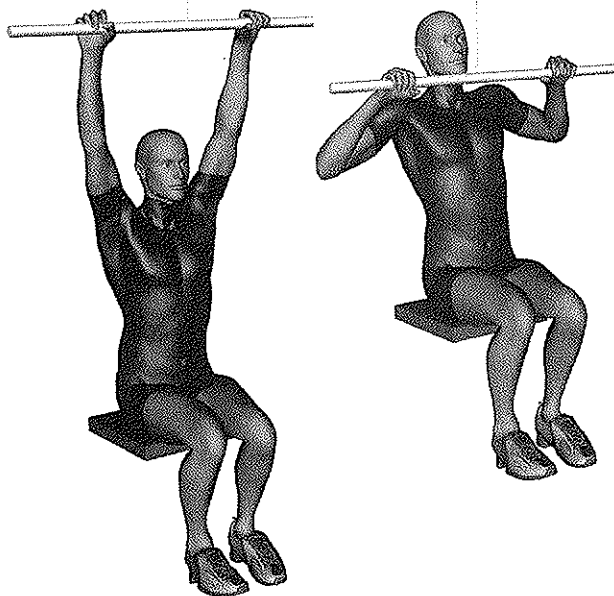
Respiration

Inspirer (gonfler la poitrine) lors du tirage de la barre vers les épaules et inversement.

Points santé

→ Conserver le buste droit (ne pas faciliter le tirage en s'inclinant vers l'arrière).

→ Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale.



MEMBRES SUPÉRIEURS • DOS
TIRAGE POULIE BASSE **Écartement des bras vers l'arrière + Flexion des avant-bras**

Placement initial

Se tenir assis, le dos droit, les jambes fléchies, face à une poulie basse. Les bras sont allongés à l'horizontale devant soi. Saisir la barre de tirage en pronation, les mains écartées de la largeur des épaules plus une main de chaque côté.

Action

Amener la barre au contact de la poitrine, en pliant et en tirant les coudes vers l'arrière à l'horizontale, puis revenir à la position initiale.

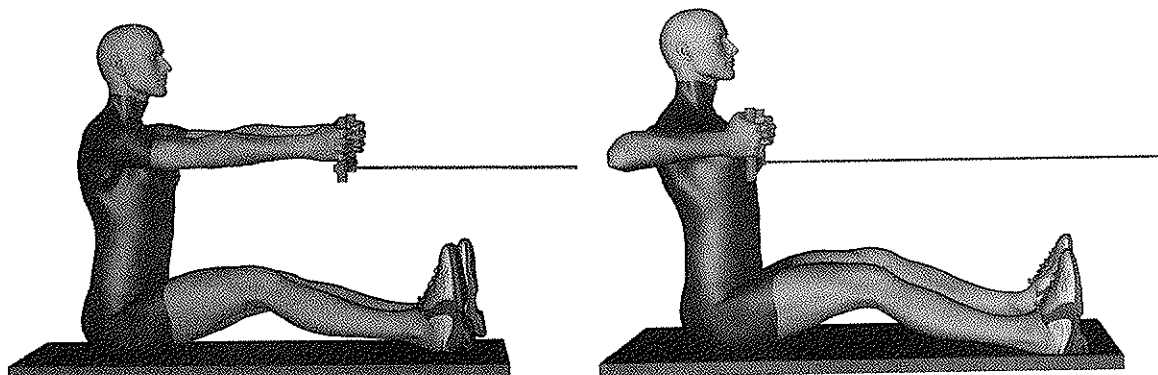
Respiration

Inspirer (gonfler la poitrine) lors du tirage de la barre vers la poitrine et inversement.

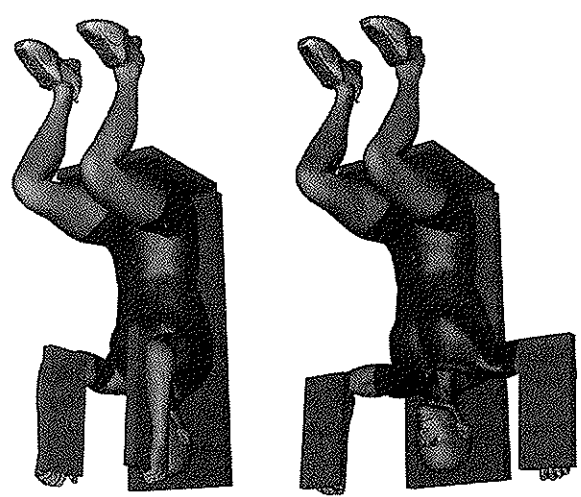
Points santé

→ Conserver le buste droit (ne pas faciliter le tirage en s'inclinant vers l'arrière).

→ Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale.



MEMBRES SUPÉRIEURS • POITRINE
BUTTERFLY Rapprochement des bras du corps



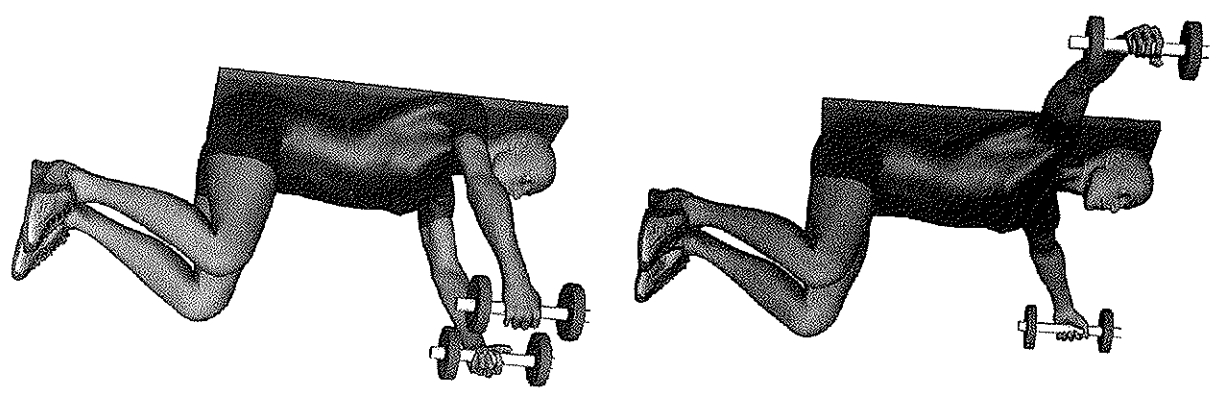
Placement initial
Se tenir assis sur un banc spécifique « butterfly », bras écartés (angle inférieur à 180 degrés) légèrement sous l'horizontale. Les coudes sont fléchis à 90 degrés et reposent avec les avant-bras sur les supports.

Action
Resserer les bras au maximum, puis revenir à la position initiale.

Respiration
Expirer (vider la poitrine) dans la phase de rapprochement des coudes et inversement.

Points santé
→ Régler l'écartement des supports pour ne pas placer les épaules en hyperextension sur le placement initial.
→ Conserver le dos en contact avec le dossier.

MEMBRES SUPÉRIEURS • POITRINE
ÉCARTÉ COUCHE Rapprochement des bras du corps

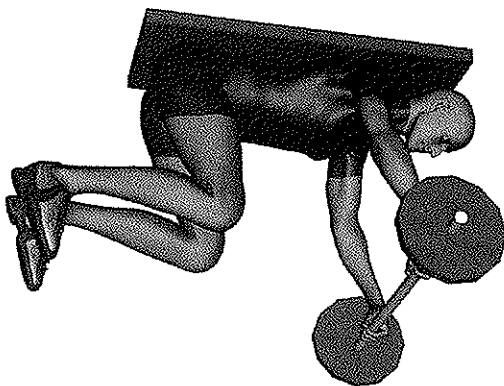


Placement initial
Se tenir allongé sur le dos sur un banc horizontal, les jambes relevées à 90 degrés au-dessus du bassin, genoux fléchis. Les bras sont écartés à l'horizontale de chaque côté du buste. Tenir un haltère dans chaque main, les paumes orientées vers le ciel (saisie en demi-pronation).

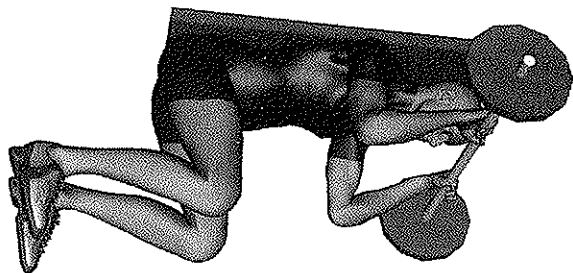
Action
Rapprocher les bras de l'axe du corps pour les amener au-dessus des épaules, puis revenir à la position initiale.

Respiration
Expirer (vider la poitrine) en rapprochant les bras et inversement.

Points santé
→ Les bras ne doivent pas descendre sous l'horizontale.
→ Conserver une légère flexion au niveau du coude pendant toute la durée du mouvement.
→ Conserver les jambes au-dessus du bassin.

MEMBRES SUPÉRIEURS
Extension des avant-bras

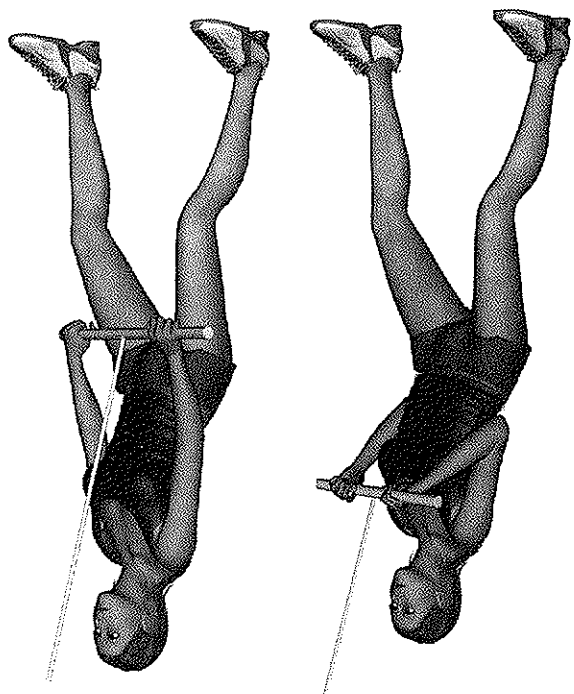
Placement initial
Se tenir allongé sur le dos sur un banc horizontal, les jambes sont orientées vers les genoux (saisie en pronation).



Action
Fléchir les avant-bras pour que la barre descende jusqu'au front, puis revenir à la position de départ.

Respiration
Inspirer (gonfler la poitrine) lors de la flexion des coudes et inverser.

Point santé
→ Ne pas écarter les coudes l'un de l'autre pendant la phase descendante.

MEMBRES SUPÉRIEURS
Extension des avant-bras

Placement initial
Se tenir debout face à une poulie haute en petite fente avant, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis. Le buste est penché vers l'avant. Les coudes sont fléchis et les bras sont le long du corps. Les paumes sont orientées vers le sol (saisie en pronation), avec les mains écartées de la largeur des épaules au niveau de la poitrine.

Action
Descendre la barre jusqu'aux cuisses par une extension des coudes, puis revenir à la position de départ.

Respiration
Expirer (vider la poitrine) lors de l'extension des coudes et inverser.

Points santé
→ Conserver le buste immobile pendant toute la durée du mouvement.
→ Ne pas écarter les coudes du corps.

Les régimes de contraction

Le tableau suivant vise à préciser l'utilisation des régimes de contraction dans le cadre scolaire.

Remarque : les régimes pliométrique et stato-dynamique sont une association des régimes concentrique, excentrique et isométrique.


Utilisation des régimes de contraction musculaire dans le cadre scolaire		
Contraction	Repère rythmique	Avantages, inconvénients et conséquences
Concentrique	2-2 (phase ascendante- phase descendante)	<p><i>Avantage :</i> régime de référence, facilement retenu par les élèves. → Est utilisé pour apprendre aux élèves quelles sont les fonctions des muscles. Exemple sur un geste de pompes : – on observe une adduction des bras ⇒ les pectoraux sont donc sollicités ; – on observe une extension de l'avant-bras sur le bras ⇒ les triceps sont donc mobilisés. <i>Avantage :</i> sollicite le système nerveux comme le système musculaire. → Est adapté à tous les motifs d'agir.</p>
Excentrique	2-3, 2-4	<p><i>Avantage :</i> sollicite en priorité la fibre musculaire (ce régime a donc un rendement très efficace). → Est adapté aux motifs « prise de volume », « raffermissement » et « projet sportif », toujours avec des charges sous-maximales. <i>Inconvénient :</i> est très « traumatisant » à charge max ou sub-maximale (plus de 100 % de la CMC). → Ne pas utiliser ces pourcentages de charge en milieu scolaire. <i>Avantage et inconvénient :</i> demande un contrôle de charge important. → Permet de sensibiliser les élèves au freinage de la charge lors de la phase descendante.</p>
Isométrique	Blocage sur x secondes	<p><i>Avantage :</i> a un fort pouvoir chauffant en local. → À intégrer dans les échauffements. <i>Avantage :</i> rend la situation plus facile à exécuter qu'en dynamique. → Permet à certains élèves d'effectuer des situations dans lesquelles ils se retrouvent en échec sur un mouvement dynamique (comme les tractions par exemple). → Permet d'aller jusqu'à la fatigue musculaire totale en fin de série. Est adapté dans ce cas au motif « prise de volume ». <i>Avantage :</i> est bénéfique à l'angulation musculaire à laquelle il est réalisé. → À utiliser plutôt en alternance avec des exercices dynamiques (par exemple, chaise et tiers de squat). <i>Inconvénient :</i> ne permet pas aux muscles d'être correctement irrigués pendant l'effort en local. → Éviter les contractions locales isométriques de plus de 30 secondes. <i>Inconvénient :</i> est très « traumatisant » à charge max ou sub-maximale (plus de 100 % de la CMC). → Ne pas utiliser ces pourcentages de charge en milieu scolaire.</p>
Pliométrique*	0,5-0,5	<p><i>Avantage :</i> permet d'effectuer des mouvements proches des gestes sportifs (travail avec médecine-ball par exemple). <i>Avantage :</i> offre un très bon rendement (on utilise l'élasticité musculaire pour obtenir une force supérieure à celle atteinte en force volontaire). <i>Avantage :</i> produit des effets à court terme. <i>Inconvénient :</i> sollicite énormément le système musculo-tendineux, ainsi que les attaches cartilagineuses. → À n'utiliser qu'avec de faibles hauteurs d'appui et sur un nombre de répétitions limité (6 à 8) pour la pliométrie moyenne. Ne pas utiliser la pliométrie haute en milieu scolaire. → Est adapté au motif « projet sportif ». <i>Repères sur la pliométrie du bas du corps</i> Pliométrie basse : mouvements effectués avec une impulsion maximale à hauteur de cheville. Pliométrie moyenne : mouvements effectués avec une impulsion maximale à mi-jambe. Pliométrie haute : mouvements effectués avec une impulsion maximale à hauteur de genou.</p>
Stato-dynamique**	Descente sur deux temps, remontée à mi-parcours sur un temps, blocage sur 5 secondes maxi, remontée sur 0,5 temps	<p><i>Avantage :</i> sollicite le système nerveux. → Est adapté au motif « projet sportif ». <i>Avantage :</i> permet de corriger les placements tout en limitant les faux mouvements. → Peut être utilisé en éducatif sur différents gestes, par exemple un tiers de squat.</p>

* Pliométrique : contraction excentrique rapidement suivie d'une contraction concentrique (exemple : bonds, pompes claquées).

** Stato-dynamique : contraction isométrique suivie d'une contraction concentrique dynamique (exemple : tiers de squat avec angle tenu 3 secondes au milieu de la phase ascendante, suivi d'une impulsion).

- La littérature propose différentes modalités de travail selon les motifs poursuivis. Nous vous proposons ici un choix non exhaustif des modalités les plus couramment rencontrées.
- **Pyramide (ou demi-pyramide) :** consiste à augmenter régulièrement, puis à diminuer, au cours d'une même leçon, un des deux paramètres (nombre de répétitions ou charge), voire les deux (si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement).
- **Intérêt :** travailler à différents pourcentages pour varier les efforts.
- **Exemple 1 (pyramide) :** 50 % x 6 rép., 60 % x 5 rép., 70 % x 4 rép., 60 % x 5 rép., 50 % x 6 rép. (demi-pyramide ascendante) : 75 % x 4 rép., 80 % x 4 rép., 85 % x 4 rép.
- **Motifs d'agir concernés :** tous les motifs.
- **Pyramide inversée :** consiste à diminuer régulièrement, puis à augmenter, au cours d'une même leçon, un des deux paramètres (nombre de répétitions ou charge).
- **Intérêt :** travailler à différents pourcentages pour varier les efforts.
- **Exemple 2 (demi-pyramide ascendante) :** 75 % x 4 rép., 80 % x 4 rép., 85 % x 4 rép.
- **Motifs d'agir concernés :** tous les motifs.
- **Séries brillantes :** consiste à enchaîner des gestes complets suivis immédiatement, à l'apparition de la fatigue, de gestes raccourcis.
- **Intérêt :** poursuivre l'effort pour accumuler la fatigue lorsque la réalisation de gestes complets n'est plus possible.
- **Exemple :** 70 % x 10 rép. + 5 rép. incomplètes.
- **Motif d'agir concerné :** « prise de volume ».
- **Séries brillantes :** consiste à enchaîner des gestes complets suivis immédiatement, à l'apparition de la fatigue, de gestes raccourcis.
- **Intérêt :** poursuivre l'effort pour accumuler la fatigue lorsque la réalisation de gestes complets n'est plus possible.
- **Exemple :** 70 % x 10 rép. + 5 rép. incomplètes.
- **Motif d'agir concerné :** « prise de volume ».
- **Travail type « pump » :** consiste à réaliser un même geste en variant les régimes de contraction sur un temps prolongé.
- **Intérêt :** cumuler les différents types d'effort sur un même groupe musculaire pour prolonger le travail.
- **Exemple :** cumuler 10 rép. en concentrique-excentrique + 15 secondes en isométrie + 12 rép. en excentrique à 40 % sur une durée totale de 5 à 7 minutes.
- **Motifs d'agir concernés :** « raffermissement » ou « entretien de la santé ».
- **Contraste de charges (ou méthode bulgare) :** consiste à enchaîner une charge lourde et une charge légère.
- **Intérêt :** provoquer des adaptations nerveuses bénéfiques aux gestes sportifs.
- **Exemple 1 :** 80 % x 4 rép. + 30 % x 5 rép.
- **Exemple 2 :** 80 % x 4 rép. + 5 rép. d'un geste sans matériel à un niveau faible.
- **Motif d'agir concerné :** « projet sportif ».

- La littérature propose différentes modalités de travail selon les motifs poursuivis. Nous vous proposons ici un choix non exhaustif des modalités les plus couramment rencontrées.
- **Pyramide (ou demi-pyramide) :** consiste à augmenter régulièrement, puis à diminuer, au cours d'une même leçon, un des deux paramètres (nombre de répétitions ou charge), voire les deux (si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement).
- **Intérêt :** travailler à différents pourcentages pour varier les efforts.
- **Exemple 1 (pyramide) :** 50 % x 6 rép., 60 % x 5 rép., 70 % x 4 rép., 60 % x 5 rép., 50 % x 6 rép. (demi-pyramide ascendante) : 75 % x 4 rép., 80 % x 4 rép., 85 % x 4 rép.
- **Motifs d'agir concernés :** tous les motifs.
- **Pyramide inversée :** consiste à diminuer régulièrement, puis à augmenter, au cours d'une même leçon, un des deux paramètres (nombre de répétitions ou charge).
- **Intérêt :** travailler à différents pourcentages pour varier les efforts.
- **Exemple 2 (demi-pyramide ascendante) :** 75 % x 4 rép., 80 % x 4 rép., 85 % x 4 rép.
- **Motifs d'agir concernés :** tous les motifs.
- **Séries brillantes :** consiste à enchaîner des gestes complets suivis immédiatement, à l'apparition de la fatigue, de gestes raccourcis.
- **Intérêt :** poursuivre l'effort pour accumuler la fatigue lorsque la réalisation de gestes complets n'est plus possible.
- **Exemple :** 70 % x 10 rép. + 5 rép. incomplètes.
- **Motif d'agir concerné :** « prise de volume ».
- **Travail type « pump » :** consiste à réaliser un même geste en variant les régimes de contraction sur un temps prolongé.
- **Intérêt :** cumuler les différents types d'effort sur un même groupe musculaire pour prolonger le travail.
- **Exemple :** cumuler 10 rép. en concentrique-excentrique + 15 secondes en isométrie + 12 rép. en excentrique à 40 % sur une durée totale de 5 à 7 minutes.
- **Motifs d'agir concernés :** « raffermissement » ou « entretien de la santé ».
- **Contraste de charges (ou méthode bulgare) :** consiste à enchaîner une charge lourde et une charge légère.
- **Intérêt :** provoquer des adaptations nerveuses bénéfiques aux gestes sportifs.
- **Exemple 1 :** 80 % x 4 rép. + 30 % x 5 rép.
- **Exemple 2 :** 80 % x 4 rép. + 5 rép. d'un geste sans matériel à un niveau faible.
- **Motif d'agir concerné :** « projet sportif ».

5	Zone : MI	Nom commun : Presse à MOLLETS	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Chevilles	Montez sur la pointe des pieds puis descendre les talons plus bas que les orteils.	Mollets : Jumeaux internes	

Ce que vous devez faire :



Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, Plantes de pieds sur une planche et talons dans le vide.

Dans un mouvement lent et contrôlé, **soulevez les talons et Effectuer une contraction volontaire supplémentaire en position haute.**

Redescendez progressivement à la position de départ, sans plier les genoux

Sécurité : Faire des mouvements conduits et réguliers, et s'étirer entre les séries
Plante de pied posée entièrement à plat


Respiration :

Expiration : soulève

Inspiration : position de départ

Etirements :



10	Zone : T_{sup}	Nom commun : Tirage Assis poulie basse	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Epaules (Coude)	Amener la poignée à la poitrine	Grand Dorsal (partie inférieure) Grand Rond Deltoïde postérieur <i>(Biceps Triceps)</i>	



Ce que vous devez faire :

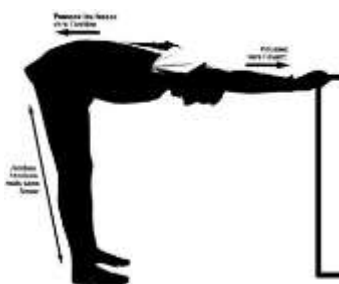
Assis(e) sur le siège de la machine, les jambes légèrement pliées, la poignée dans les mains paumes face à face.


Amenez lentement la barre à la poitrine en tirant les coudes vers l'arrière et revenez progressivement à la position de départ.

Sécurité : Garder le dos bien droit et contrôler le retour.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez la barre au contact de la poitrine et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous tendez les bras

Etirements



11	Zone : T_{sup}	Nom commun : Tirage Menton Assis Poulie Haute	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Coudes et épaule	Tirer vers les coudes vers l'arrière.	Grand Dorsal partie supérieure Grand Rond	



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège de la machine, prendre la barre de traction des deux mains, **les paumes vers l'avant**, écartement des mains à la largeur maximum. Tirez lentement la barre sur la nuque, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

Sécurité :

Position SYMETRIQUE des mains (prendre des repères sur la barre)

Tête HAUTE regard horizontal.

Effectuer des mouvements conduits (pas de bruit).


Respiration :

Expiration : la remontée de la barre

Inspiration : pendant le tirage pendant.

Etirements.



11 bis	Zone : T _{sup}	Nom commun : Tirage Nuque Assis Poulie Haute	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Coudes et épaule	Tirer vers les coudes vers l'arrière.	Grand Dorsal partie supérieure Grand Rond	



Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège de la machine, prendre la barre de traction des deux mains, **les paumes vers l'avant**, écartement des mains à la largeur maximum. Tirez lentement la barre sur la nuque, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

Sécurité :

Position SYMETRIQUE des mains (prendre des repères sur la barre)

Tête HAUTE regard horizontal.

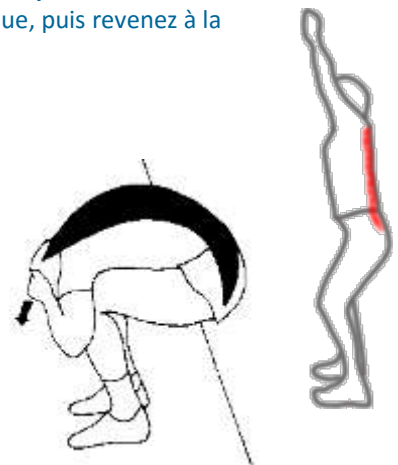
Effectuer des mouvements conduits (pas de bruit).

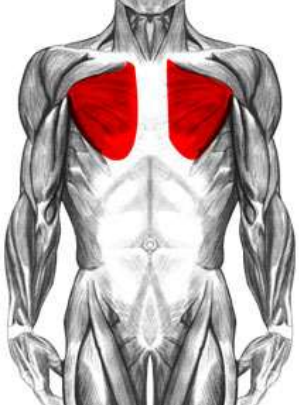
Respiration :

Expiration : la remontée de la barre

Inspiration : pendant le tirage pendant.

Etirements.

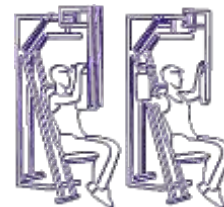


12	Zone : T_{sup}	Nom commun : Butterfly	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Epaule	Fermeture et ouverture de la poitrine	Pectoraux partie médiane	

Ce que vous devez faire :

Assis(e) sur le siège de la machine, le dos en appui sur le dossier (bien plaquer vos lombaires sur le banc), les bras sont écartés.

Il faut régler la hauteur du siège et la position des mains (prise des poignées ou des mousses) pour avoir l'angle BRAS/AVANT-BRAS à 90° degrés (pour éviter le travail des deltoïdes).



Sécurité :

Effectuer des mouvements conduits, PAS de BRUIT de MACHINE !

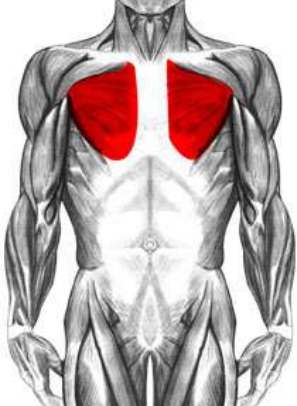
Respiration :

Expiration : pendant la fermeture.

Inspiration : pendant l'ouverture des bras.

Etirements.



13	Zone : T	Nom commun : Développé Couché Barre ou Développé Couché Guidé	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Epaule	Flexion et extension des bras sur la poitrine. Et fermeture	Pectoraux partie basse et avant du deltoïde, Triceps brachial)	



© Espace-musculation.com



Ce que vous devez faire :

Allongé(e) sur le dos sur un banc horizontal les jambes fléchies pieds à plat pour caller les lombaires, une barre droite dans les mains écartées de la largeur des épaules. Tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine). Remontez lentement la barre par extension des bras.

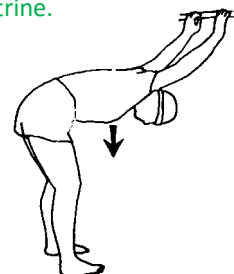
Sécurité:


Placement du DOS : Il est recommandé de replier les jambes et de poser les pieds sur le banc ce qui évitera un creusement du dos au niveau des lombaires.

Aide : Il faut s'entraîner avec un partenaire d'entraînement qui vous assistera pendant l'exécution de vos séries en se plaçant derrière vous, prêt à intervenir en cas de problème.

Respiration : En effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous redescendez la barre au contact de la poitrine.

Etirements.



15	Zone : Mi	Nom commun : Demi-Squat à la Smith Machine	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Hanche Genou	Flexion Extension des Cuisses sur les jambes	Quadriceps Partie Haute des cuisses postérieure Fessiers	



© Espace-musculation.com

Ce que vous devez faire : Debout avec la **barre reposant sur l'avant de vos épaules** (sur les deltoïdes) et les **bras croisés devant le corps**. Pour plus de stabilité, vous pouvez tenir la barre avec les paumes tournées vers le haut et les coudes directement pointés vers l'avant, écartement égal à la largeur des épaules.

Écartez les pieds d'une largeur égale à celle des hanches et placez-les directement sous la barre ou légèrement en avant. **Avec les talons posés sur une planche !!**


Sécurité : Ne pas descendre à plus de 90° Descendre encore moins si le dos se cambré (45°). **Utiliser un partenaire pour déverrouiller la barre.**



Respiration : Expiration en poussant vers le haut.

Etirements :



15 bis	Zone : Mi	Nom commun : Presse Inclinée	
Articulation	Mouvement	Muscles sollicités	Emplacement
Genoux	Pousser des jambes pour les tendre	Quadriceps (pieds bas) Et Grands fessiers (pieds haut)	

Ce que vous devez faire : Placez-vous sur la machine, le dos est en appui sur le dossier et les pieds en appuis sur le sol. Puis les pieds viennent se positionner sous la plateforme.

Les pieds et les genoux restent écartés de la largeur du bassin pendant tout le mouvement !

Repoussez la plateforme en dépliant les jambes jusqu'à les tendre en enlevant la sécurité (poignées).

Descendre (Angle max à 90° pour les genoux)

Sécurité : Pendant tout le mouvement, veillez à ce que les lombaires (bas du dos) reste en permanence en contact avec le dossier.

Effectuer des mouvements conduits et réguliers (Pas d'hyper extension des genoux en fin de poussée).

Angle max à 90° pour les genoux. Pas de genoux à l'intérieur sinon fatigue.



Se mettre à deux pour mettre les charges : L'un monte sur le bras élévateur, l'autre met en place le curseur. Lors de la descente ACCOMPAGNER le bras élévateur. Attention !! DANGER !!

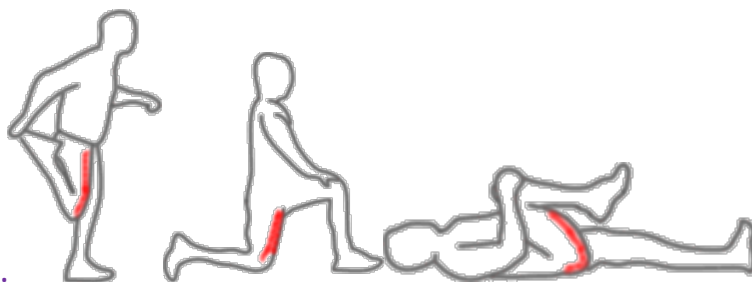


Respiration :

Expiration pendant l'extension

Inspiration : pendant la flexion

Etirements.





Aussi appelé le butterfly, le pec peck aide à développer la partie moyenne du grand pectoral et le deltoïde antérieur. 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



© Espace-musculation.com

- Réglez le siège du pec deck de façon à ce que la partie supérieure de vos bras soit dans l'alignement de vos épaules ou légèrement en dessous. **Placez fermement votre dos contre le dossier** et placez vos avant-bras de chaque côté contre les supports prévus à cet effet sur la machine. Votre coude et tout votre avant-bras devront reposer contre le support quand vous saisissez les poignées.
- Placez les pieds à plat au sol en les espaçant d'une largeur environ égale à celle de vos épaules; vos genoux devront être fléchis à environ 90°.
- **Inspirez et retenez votre respiration en poussant les deux poignées pour les amener l'une contre l'autre devant vous**; expirez dès que vous avez passé le point le plus délicat du mouvement.
- Dans la position finale, poussez énergiquement et **gardez la position 1 à 2 secondes pour obtenir une forte contraction**.
- Relâchez légèrement vos pectoraux et revenez vers la position de départ. **Contrôlez tout le temps le mouvement de retour** jusqu'à ce que vos coudes soient dans l'alignement de vos épaules.

- En atteignant la position de départ, arrêtez-vous et inversez la direction. Faites le nombre requis de répétitions.

Conseils d'entraînement

- **N'amenez pas vos coudes en arrière jusqu'à une position extrême** sauf si vous disposez d'une souplesse et d'une force suffisante au niveau des épaules. Cela stresse fortement l'épaule et pourrait causer une blessure.
- Afin d'obtenir une contraction plus sûre et plus prononcée pendant la poussée, **ne relâchez pas complètement vos muscles** quand vous revenez à la position de départ.
- Il est très important d'inspirer et de retenir sa respiration pendant la [phase concentrique](#). Lors de l'inspiration, l'expansion thoracique permet de **stabiliser le buste**.
- Pour plus de sécurité et pour avoir une poussée plus forte et sans à-coups, gardez le dos fermement en appui contre le dossier de l'appareil.

Principaux muscles sollicités

Les muscles clés sollicités au niveau de l'articulation de l'épaule au cours du travail au pec deck sont le **deltoïde antérieur**, le **coraco-brachial** et le **grand pectoral**. Le deltoïde antérieur recouvre l'avant de l'épaule et il est particulièrement fort quand le bras est dans l'alignement de l'épaule. Le coraco-brachial, qui est situé directement en dessous du deltoïde et du grand pectoral est fortement sollicité au cours de cet exercice. la plus grande partie de la masse se trouve en dessous du deltoïde. Cet exercice sollicite à la fois les parties supérieures et inférieure du grand pectoral, ce grand muscle qui recouvre la partie supérieure de la cage thoracique. On peut également mettre l'accent sur la partie externe des muscles de la poitrine en ramenant les bras suffisamment en arrière ou sur la partie interne en serrant fortement les deux bras l'un contre l'autre une fois qu'on les a ramenés. Au niveau de la ceinture scapulaire, il y a implication du petit pectoral et du grand dentelé. Le petit pectoral est un petit muscle situé au niveau de la partie supérieure de la cage thoracique et recouvert par le grand pectoral. Situé sous l'omoplate à l'arrière et sous le grand pectoral à l'avant, le grand dentelé s'étend sur la face externe des côtes juste en dessous de l'aisselle.

Lectures recommandées

Notre article sur les [pectoraux](#).

La rubrique spéciale conseils [musculature pectoraux](#).

Le dossier [programme pectoraux](#).

77

5

5

J'aime

Tweeter

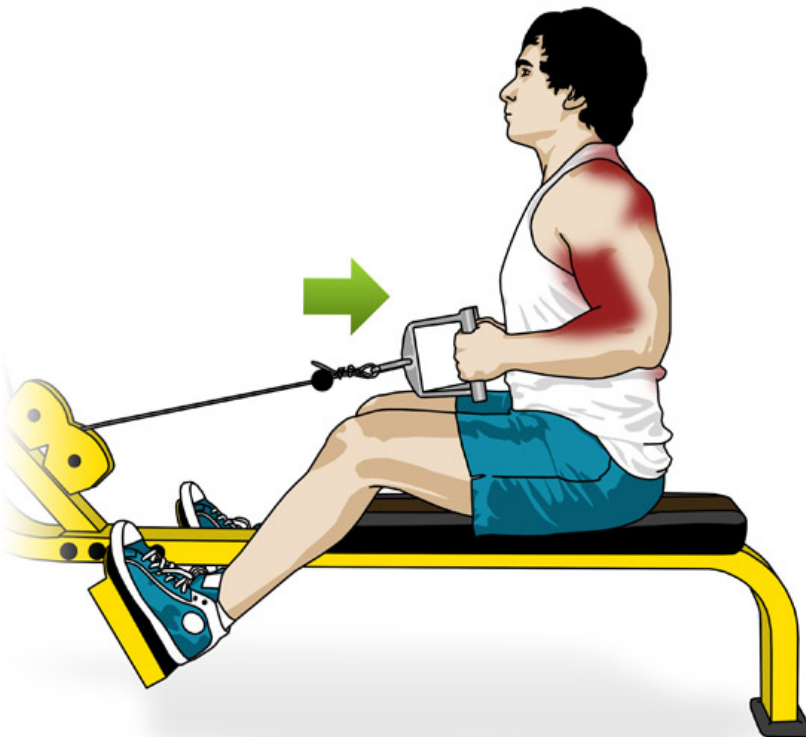
Le tirage horizontal prise serrée est utilisé par les pratiquant du bodybuilding pour développer le grand dorsal et le grand rond. Il est également important pour développer les muscles du milieu du dos, en particulier le trapèze et les rhomboïdes.

Exécution



© Espace-musculation.com

- Accrochez une poignée simple ou double à la poulie basse et asseyez-vous en gardant le **buste bien droit** sur le banc situé en face des charges.
- Placez vos pieds en appui contre la plate-forme de façon à ce que, dans la position de départ, vos jambes soient légèrement fléchies.
- Penchez-vous en avant en fléchissant le buste pour saisir la poignée (les paumes des mains seront en vis-à-vis) tout en gardant une **cambrure normale ou légèrement accentuée de la colonne vertébrale**. Reculez jusqu'à ce que votre buste soit pratiquement droit et vos bras complètement tendus: c'est la position de départ.
- Inspirez et bloquez votre respiration en tirant la poignée vers votre abdomen. Gardez les **coudes alignés avec les flancs**.
- Tirez jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement en arrière du plan du dos et vos mains près du corps. Vous devez amener vos épaules et vos coudes le plus loin possible en arrière et expirer en fin de mouvement. Maintenez la position 1 à 2 secondes, puis revenez vers la position de départ en **contrôlant la phase retour** en maintenant le buste droit.
- Gardez votre buste à l'équerre et assurez-vous qu'il ne se déplace que légèrement vers l'avant et l'arrière pendant l'exécution. Concentrez-vous afin de tirer avec les dorsaux et les épaules et ne cherchez pas à utiliser le buste.



© Espace-musculation.com

Conseils d'entraînement

- Bien que le **tirage implique surtout la partie inférieure du grand dorsal**, le fait d'amener les coudes et les épaules le plus loin possible en arrière sollicite aussi la partie supérieure du grand dorsal avec les rhomboïdes et le faisceau moyen du trapèze. Cela apporte un développement supplémentaire des muscles de la partie centrale du dos.
- Afin d'assurer un raccourcissement complet des muscles, gardez le buste près de la verticale pendant tout le tirage; il ne devrait pas se déplacer de plus de 10° en avant et en arrière.
- **Gardez une cambrure normale de la colonne**. Si vous arrondissez le dos en vous penchant en avant et que vous faites une hyperextension en revenant en arrière, vous créez des forces exceptionnellement élevées qui vont agir sur les disques intervertébraux et risquent de provoquer des douleurs ou blessures.
- **Ne tirez pas en fléchissant les coudes** (vous travaillerez les biceps). La contraction du biceps ne se produit que pour stabiliser l'articulation du coude

et non pas pour rapprocher la poignée. Le recours aux biceps et autres muscles fléchisseurs du coude limite l'action des muscle du dos et l'efficacité de l'exercice.

- Gardez les jambes fixes pendant toute l'exécution. Ne les tendez pas pour les fléchir ensuite au cours du tirage.
- Pour aider à stabiliser le corps, retenez votre respiration pendant la phase de tirage : cela limitera aux hanches et à la taille les mouvements avant et arrière, et rend l'exercice plus efficace et moins dangereux pour le bas du dos. Expirez seulement en fin de mouvement.
- Le tirage avec une prise en pronation (paumes vers le bas) est une variante un peu plus difficile et sollicite un peu plus fortement la partie supérieure et centrale du dos. En tirant, gardez les coudes relevés et pointés vers l'extérieur. Cela met l'accent sur le deltoïde postérieur, le faisceau moyen du trapèze et les rhomboïdes.

Principaux muscles sollicités

Dans les phases initiales du tirage des bras, la **partie inférieure du grand dorsal** et le **grand rond**, ainsi que le **grand pectoral**, sont les muscles les plus sollicités au cours de l'exercice. Le **deltoïde postérieur** et la **longue portion du triceps** agissent comme muscles assistants. Le grand dorsal est un muscle très volumineux situé sur la moitié inférieure et la partie supéro-latérale du dos. Le grand rond est un muscle relativement petit, de forme ronde, situé entre la colonne vertébrale et le bord spinale de l'omoplate. Il travaille avec le grand dorsal dans pratiquement toutes ses actions. Seule la partie inférieure du grand pectoral, qui recouvre la plus grande partie de l'avant de la poitrine, est utilisée au début du mouvement quand on tire les coudes vers les flancs. Le deltoïde postérieur se trouve à l'arrière de l'épaule tandis que la longue portion du triceps est située à l'arrière de la partie supérieure du bras.

Au niveau de la ceinture scapulaire, les principaux muscles sollicités sont le **faisceau moyen du trapèze**, les **rhomboïdes** et le **petit pectoral**. Le trapèze est un muscle volumineux qui recouvre entièrement la partie supérieure et centrale du dos et les rhomboïdes se trouvent juste en dessous. Quant au petit pectoral, muscle relativement réduit, il est situé en dessous du grand pectoral à l'avant de la poitrine.

Lectures recommandées

Notre article sur le [dos](#).

La rubrique spéciale conseils [musculation dos](#).

Le dossier [programme dos](#).

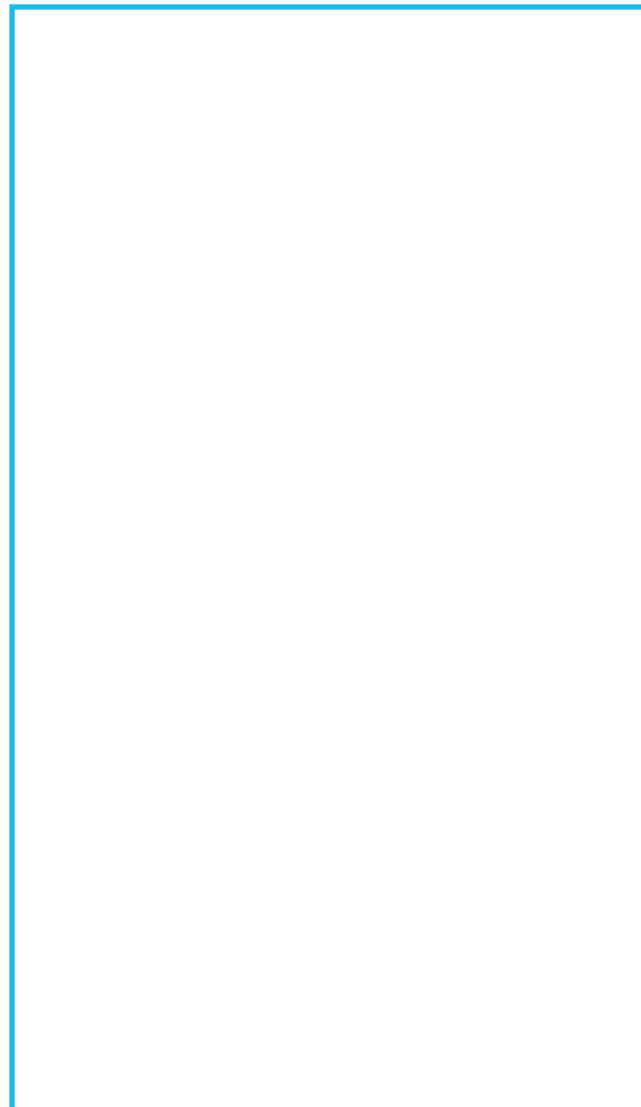
97

3

3

J'aime

Tweeter



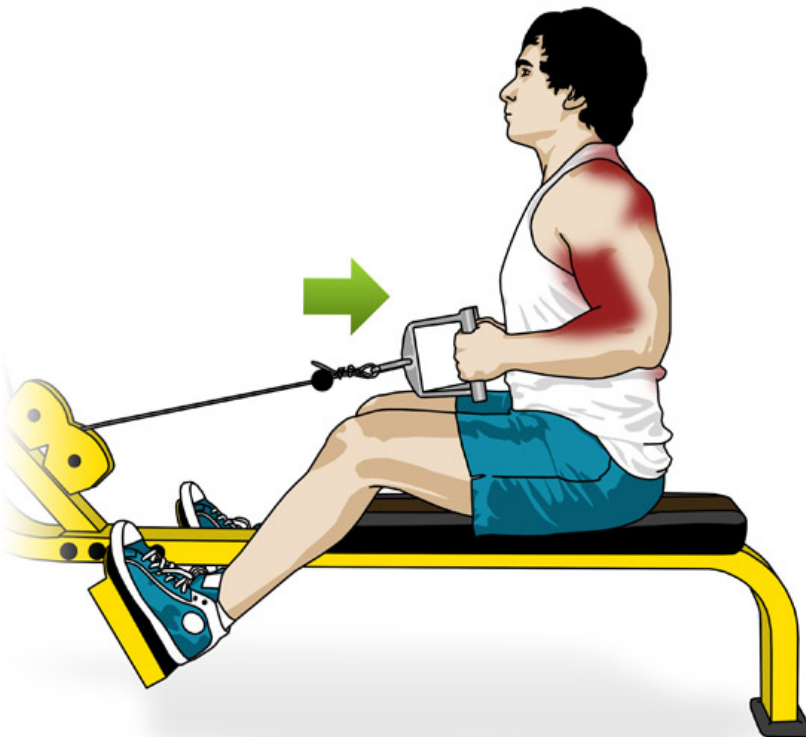
Le tirage horizontal prise serrée est utilisé par les pratiquant du bodybuilding pour développer le grand dorsal et le grand rond. Il est également important pour développer les muscles du milieu du dos, en particulier le trapèze et les rhomboïdes.

Exécution



© Espace-musculation.com

- Accrochez une poignée simple ou double à la poulie basse et asseyez-vous en gardant le **buste bien droit** sur le banc situé en face des charges.
- Placez vos pieds en appui contre la plate-forme de façon à ce que, dans la position de départ, vos jambes soient légèrement fléchies.
- Penchez-vous en avant en fléchissant le buste pour saisir la poignée (les paumes des mains seront en vis-à-vis) tout en gardant une **cambrure normale ou légèrement accentuée de la colonne vertébrale**. Reculez jusqu'à ce que votre buste soit pratiquement droit et vos bras complètement tendus: c'est la position de départ.
- Inspirez et bloquez votre respiration en tirant la poignée vers votre abdomen. Gardez les **coudes alignés avec les flancs**.
- Tirez jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement en arrière du plan du dos et vos mains près du corps. Vous devez amener vos épaules et vos coudes le plus loin possible en arrière et expirer en fin de mouvement. Maintenez la position 1 à 2 secondes, puis revenez vers la position de départ en **contrôlant la phase retour** en maintenant le buste droit.
- Gardez votre buste à l'équerre et assurez-vous qu'il ne se déplace que légèrement vers l'avant et l'arrière pendant l'exécution. Concentrez-vous afin de tirer avec les dorsaux et les épaules et ne cherchez pas à utiliser le buste.



© Espace-musculation.com

Conseils d'entraînement

- Bien que le **tirage implique surtout la partie inférieure du grand dorsal**, le fait d'amener les coudes et les épaules le plus loin possible en arrière sollicite aussi la partie supérieure du grand dorsal avec les rhomboïdes et le faisceau moyen du trapèze. Cela apporte un développement supplémentaire des muscles de la partie centrale du dos.
- Afin d'assurer un raccourcissement complet des muscles, gardez le buste près de la verticale pendant tout le tirage; il ne devrait pas se déplacer de plus de 10° en avant et en arrière.
- **Gardez une cambrure normale de la colonne**. Si vous arrondissez le dos en vous penchant en avant et que vous faites une hyperextension en revenant en arrière, vous créez des forces exceptionnellement élevées qui vont agir sur les disques intervertébraux et risquent de provoquer des douleurs ou blessures.
- **Ne tirez pas en fléchissant les coudes** (vous travaillerez les biceps). La contraction du biceps ne se produit que pour stabiliser l'articulation du coude

et non pas pour rapprocher la poignée. Le recours aux biceps et autres muscles fléchisseurs du coude limite l'action des muscle du dos et l'efficacité de l'exercice.

- Gardez les jambes fixes pendant toute l'exécution. Ne les tendez pas pour les fléchir ensuite au cours du tirage.
- Pour aider à stabiliser le corps, retenez votre respiration pendant la phase de tirage : cela limitera aux hanches et à la taille les mouvements avant et arrière, et rend l'exercice plus efficace et moins dangereux pour le bas du dos. Expirez seulement en fin de mouvement.
- Le tirage avec une prise en pronation (paumes vers le bas) est une variante un peu plus difficile et sollicite un peu plus fortement la partie supérieure et centrale du dos. En tirant, gardez les coudes relevés et pointés vers l'extérieur. Cela met l'accent sur le deltoïde postérieur, le faisceau moyen du trapèze et les rhomboïdes.

Principaux muscles sollicités

Dans les phases initiales du tirage des bras, la **partie inférieure du grand dorsal** et le **grand rond**, ainsi que le **grand pectoral**, sont les muscles les plus sollicités au cours de l'exercice. Le **deltoïde postérieur** et la **longue portion du triceps** agissent comme muscles assistants. Le grand dorsal est un muscle très volumineux situé sur la moitié inférieure et la partie supéro-latérale du dos. Le grand rond est un muscle relativement petit, de forme ronde, situé entre la colonne vertébrale et le bord spinale de l'omoplate. Il travaille avec le grand dorsal dans pratiquement toutes ses actions. Seule la partie inférieure du grand pectoral, qui recouvre la plus grande partie de l'avant de la poitrine, est utilisée au début du mouvement quand on tire les coudes vers les flancs. Le deltoïde postérieur se trouve à l'arrière de l'épaule tandis que la longue portion du triceps est située à l'arrière de la partie supérieure du bras.

Au niveau de la ceinture scapulaire, les principaux muscles sollicités sont le **faisceau moyen du trapèze**, les **rhomboïdes** et le **petit pectoral**. Le trapèze est un muscle volumineux qui recouvre entièrement la partie supérieure et centrale du dos et les rhomboïdes se trouvent juste en dessous. Quant au petit pectoral, muscle relativement réduit, il est situé en dessous du grand pectoral à l'avant de la poitrine.

Lectures recommandées

Notre article sur le [dos](#).

La rubrique spéciale conseils [musculation dos](#).

Le dossier [programme dos](#).

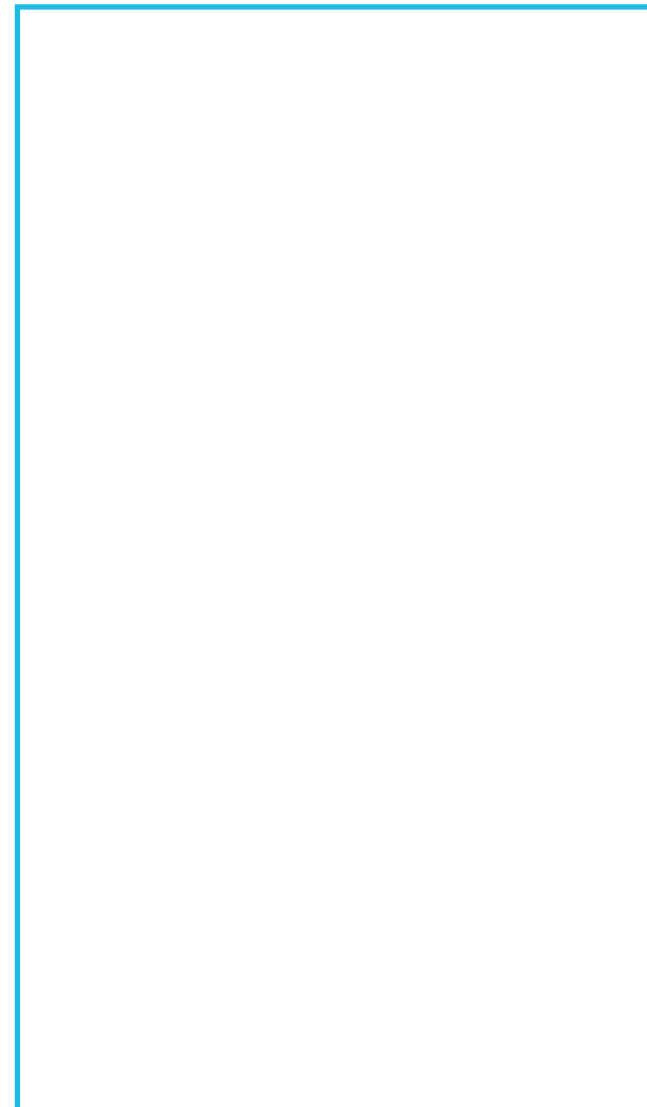
97

3

3

J'aime

Tweeter





© Espace-musculation.com

Assis face à la machine, les manchons bien calés sur les cuisses. Saisissez la barre prise en pronation, mains très écartées :

- Inspirez et tirez la barre jusqu'à la nuque.
- Rapprochez les omoplates, marquez une pause et contractez les muscles.
- Laissez ensuite la barre remonter lentement en suivant la même trajectoire.
- Expirez en fin de mouvement.

Cet exercice est excellent pour développer le dos en largeur. Il cible les grands dorsaux et les grands ronds. Les rhomboïdes et la partie inférieure des trapèzes sont également sollicités.



- Asseyez-vous sur l'appareil de façon à ce que la barre soit directement au-dessus de votre tête et devant votre corps. Les pieds bien à plat au sol, réglez la machine de façon à ce que les supports soient calés sur vos cuisses.
- Saisissez les **parties courbes aux extrémités de la barre**, paumes des mains vers l'avant. Votre dos devra être droit, vos **bras seront complètement tendus** et vos épaules relevées pour former un grand "Y". Si vous devez vous lever pour prendre la barre, pensez à la saisir avant de vous asseoir et de commencer.
- Gardez le buste droit et vertical en contractant les muscles lombaires.
- Pour démarrer le mouvement, inspirez légèrement plus que la normale et bloquez votre respiration. **Serrez vos omoplates et tirez vers le bas avec vos bras**, le mouvement partant des coudes. Tirez la barre directement vers le bas devant votre tête et jusqu'à la hauteur des épaules.
- Lors de la descente, gardez les coudes en arrière, pointés vers l'extérieur et dans le même plan que votre buste. Expirez en fin de mouvement et maintenez la position basse pendant 1 à 2 secondes avec de revenir à la position de départ en contrôlant la barre.
- Marquez une pause brève pour bien **ressentir l'étirement en haut** et recommencez. Assurez-vous que vos bras sont complètement tendus avant et commencez la répétition suivante.

Conseils d'entraînement

- Au début du tirage vers le bas, les bras seront complètement tendus et les épaules relevées. Cela permet d'obtenir une **amplitude complète et un développement optimal** de la partie supérieure du grand dorsal.
- Pour développer complètement la partie haute des dorsaux, **utilisez une prise large**, c'est-à-dire supérieure d'environ 25 cm à la largeur de vos épaules. Une **prise étroite** sollicite plus la partie inférieure des dorsaux.
- Gardez tout le temps le buste droit pour obtenir une **tension complète** de la partie supérieure des dorsaux. Si vous vous penchez en arrière en tirant la barre, vous sollicitez plus les muscles de l'arrière des épaules ainsi que la partie inférieure des dorsaux.
- Bloquez la respiration lors du tirage aide à stabiliser le buste et à créer une base solide à partir de laquelle les muscles peuvent tirer avec efficacité. Cela rend l'exercice moins dangereux et plus efficace.
- **Pensez à serrer les épaules au début du mouvement**, puis tirez vers le bas avec les coudes pour solliciter le haut et le bas des dorsaux au maximum.
- Amenez la barre vers les épaules ou le haut des pectoraux.
- N'utilisez une **prise en supination** (paumes des mains vers vous) que si vous voulez **accentuer l'action du biceps** (ou autres fléchisseurs du coude) et la partie intérieure des dorsaux. Avec une prise large en pronation, le biceps et les autres fléchisseurs agissent pour stabiliser les coudes et non pas pour descendre la barre.

Principaux muscles sollicités

Au niveau de l'articulation de l'épaule, la **partie supérieure du grand dorsal**, la **partie inférieure du grand pectoral** et le **grand rond** jouent un rôle important. Le grand dorsal est un muscle volumineux qui recouvre les parties latérales en haut du dos, de l'épaule jusqu'à la colonne vertébrale et jusqu'à la partie supérieure de l'os iliaque. Les fibres musculaires de la partie supérieure sont plus horizontales et celles de la partie inférieure plus verticales. Muscle volumineux de la poitrine, le grand pectoral a deux faisceaux distincts. Cet exercice implique seulement le faisceau inférieur (sternal), dans lequel les fibres sont pratiquement disposées horizontalement. Le grand rond est un muscle de forme arrondie situé sur la partie latérale et supérieure du dos. Au niveau de la ceinture scapulaire, le **rhomboïde** et le **petit pectoral** agissent sur l'omoplate. On ne peut voir ni le rhomboïde, muscle assez important, situé sous la partie moyenne du trapèze, ni le petit pectoral, situé sous le grand pectoral.

Lectures recommandées

Notre article sur le [dos](#).

La rubrique spéciale conseils [musculature dos](#).

Le dossier [programme dos](#).

