

FITNESSHEROES

Les fondamentaux de la prise de force

Échantillons de programmes
LES EXERCICES

Exécution du développé couché

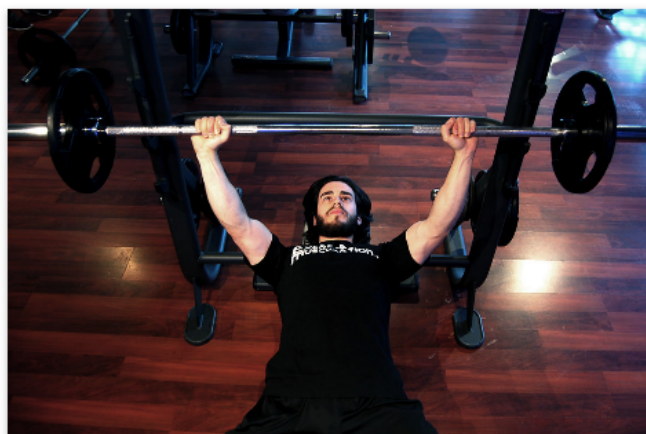
1. Position de départ



Installation sur le banc

- Allongez-vous sur le banc, le corps bien centré, et faites-vous glisser jusqu'à avoir les yeux exactement sous la barre.
- Pliez les jambes de façon à réaliser un quasi angle droit entre les cuisses et les mollets. Gardez les talons au sol.
- Écartez ensuite les jambes de la largeur des épaules. Une fois bien ancrées dans le sol et bien stabilisées elles seront un facteur d'équilibre.
- Si vous n'avez pas de problème de dos pré-existant, il est inutile de vous forcer à plaquer le bas du dos contre le banc avec l'idée d'empêcher qu'il se creuse. À l'inverse, exagérer la cambrure lombaire n'est pas nécessaire.

Si vous êtes sujet à une blessure ou des douleurs dans le bas du dos, vous pouvez plier les jambes sur le banc pour garder le dos bien à plat. Vous perdrez alors en stabilité, ne cherchez donc pas à surcharger la barre.



Décrocher la barre

- Prenez la barre avec les mains en pronation (pouces vers l'intérieur) et un écartement supérieur à la largeur des épaules, mais de manière à ce que les avant-bras soient perpendiculaires au sol une fois la barre descendue, et formant un angle droit avec les bras.
- Sortez la poitrine et **rétractez vos omoplates, tout en gardant les épaules basses** : ceci est très important pour garder vos épaules en bonne santé au développé couché, et utiliser avantageusement vos pectoraux pendant le mouvement.
- **Contractez vos fessiers et vos abdominaux**, puis sortez la barre de son support et placez-la dans directement au-dessus de vos épaules, en gardant les bras tendus.
- De façon à ne pas « casser » la position des épaules, nous vous conseillons de demander à quelqu'un de vous aidez à sortir la barre lorsque vous commencez vos séries de travail.

Ceci est votre position de départ au développé couché.

2. Exécution du mouvement



Descendre et remonter la barre

- Descendez la barre sous le niveau des mamelons, en conservant les coudes le long du corps, jusqu'à toucher votre buste. Puis poussez pour retrouver la position initiale, bras tendus. À la montée les coudes n'ont pas besoin de rester le plus près du corps possible (mais n'exagérez pas non plus leur éloignement).
- Le mouvement doit être parfaitement maîtrisé, la barre ne doit pas "tomber sur vous" mais arriver sur la poitrine sous votre contrôle.
- **Maintenez les épaules basses et les omoplates rétractées pendant tout le mouvement.**
- **Conservez vos fessiers engagés pendant tout le mouvement. Ne décollez pas vos fesses du banc lors de votre poussée,** cela mettrait en danger votre colonne vertébrale.
- A noter que le mouvement n'est pas strictement vertical, puisque la barre se déplace depuis un plan formé par la ligne de vos épaules et la barre, jusqu'à un plan formé par la ligne de vos mamelons et la barre.



Replacer la barre sur le support

- Une fois votre série terminée, prenez le temps de revenir à la position initiale, bras tendus et verrouillés au-dessus de la poitrine.
- Il est courant, sur la dernière répétition, sous l'effet de la fatigue, de vouloir reposer la barre rapidement sans repasser par la position d'origine. Cette action aura tendance à "gâcher" en partie la dernière répétition et à solliciter les épaules.

3. Respiration

- Inspirez juste avant/durant la descente de la barre. L'inspiration agit en complémentarité avec le maintien des épaules en arrière, et contribue d'une part à la stabilisation du buste pendant la descente de la barre, et d'autre part à gonfler la poitrine pour mieux cibler les pectoraux.
- Expirez durant la remontée.

Pour conserver la stabilité du buste lors de la montée, bloquez votre respiration pour fournir une base solide aux muscles sollicités : expirez une fois juste après avoir entamé votre poussée, afin de diminuer la pression engendrée par le blocage respiratoire.

Risques et erreurs à éviter

Précisons ici que le développé couché à la barre n'a rien d'un exercice « anatomiquement » sûr : à cause de la barre, la distance entre les mains reste fixe du début à la fin du mouvement, ce qui va à l'encontre de la fonction de « charnière » qu'assure l'articulation de l'épaule. Pour mieux comprendre cela, faites le test suivant : couchez-vous sur un banc et placez vos mains comme si vous deviez pousser un énorme bloc de béton. Poussez ensuite cette charge imaginaire vers le haut. Observez où se trouve vos mains maintenant : bien plus proches l'une de l'autre qu'au début du mouvement, non ? Cela est dû à l'anatomie de nos épaules. Vos mains ont naturellement suivi une trajectoire courbée et non une ligne droite.

C'est pourquoi nous présentons ici le développé couché en utilisant la technique de **rétraction scapulaire** (resserrer les omoplates l'une contre l'autre), en conservant les épaules basses et les coudes relativement proche du corps lors de la descente de la barre : cela permet de compenser en grande partie (pas complètement malheureusement) le problème anatomique du développé couché à la barre pour les épaules.

- **Risques de douleurs et de blessures :** certains physiques sont moins adaptés au mouvement du **développé couché** (bras longs, torses étroits). Pour soulager les articulations, vous pouvez limiter l'amplitude de la descente, afin que les coudes ne passent pas en dessous du buste, et diminuer la charge. Il est conseillé de privilégier la variante avec des haltères et des exercices complémentaires comme les dips pour gagner en efficacité et diminuer les risques.
- **On se répète mais forcez avec les pectoraux : gardez les épaules en arrière !** Appliquez-vous à avoir les épaules parfaitement en arrière (rétractez vos omoplates), basses, et fixes : tentez littéralement de « rentrer dans le banc » pour créer une plateforme solide sous la barre. Si vos épaules sont levées (comme quand vous les haussez), ce sont elles qui forcent et les pectoraux sont moins travaillés. Veillez donc à les verrouiller. Cette action facilite également la coordination du travail des pectoraux et de l'inspiration effectuée pendant la descente de la barre.
- **Saisissez la barre en enroulant vos pouces autour et veillez à avoir les mains sèches !** Utilisez des gants si nécessaire.
- **Si le bon placement des épaules/omoplates assure un point d'ancrage solide pour le mouvement de la barre, il serait regrettable de sacrifier tout cela en négligeant le placement des membres inférieurs lors du développé couché : en plus d'un bon engagement de la sangle abdominale, la contraction des fessiers et les pieds ancrés au sol sont cruciaux pour assurer une stabilité complète du corps et notamment de la colonne vertébrale tout au long du mouvement.** Vous pouvez également pousser sur les jambes, mais **ne décollez les fesses sous aucun prétexte** car cela supprimerait d'office l'équilibre des forces s'appliquant sur la colonne pendant le mouvement, augmentant alors dangereusement le risque de blessure.
- **Si vous êtes bloqué :** essayez de poser la barre sur les pectoraux, puis de la faire rouler lentement vers le bas du buste pour ensuite pouvoir vous libérer. Pour éviter que cela vous arrive chargez la barre avec mesure ou alors réalisez la série en étant assuré par un partenaire. Si vous êtes seul privilégiez un exercice sur machine guidée ou bien aux haltères.
- **Poids trop lourd : au développé couché le risque de blessure est réel.** Veillez à garder une technique parfaite durant l'exécution du mouvement afin de progresser en toute sécurité. A défaut de partenaire pour vous assister, privilégiez les haltères !

Exécution des squats barre – Back squat



1. Position de départ

Pour plus de sécurité réalisez cet exercice à l'aide d'une cage à squat disposant de rack de sécurité sur les côtés.

- Posez la barre sur les supports de la cage, à une hauteur légèrement inférieure à celle des épaules, et équipez-la avec la charge désirée. Glissez-vous ensuite dessous, de manière à la positionner sur l'arrière des épaules et sur les trapèzes, juste sous la nuque.
- Saisissez la barre en écartant les mains d'avantage que la largeur des épaules, paumes orientées vers l'avant, et coudes vers le bas.
- Tout en gardant le dos bien droit, poussez avec les jambes pour lever la barre, puis faites quelques pas pour vous éloigner de la cage.
- Écartez les jambes d'environ la largeur des épaules, pointe des pieds légèrement orientée vers l'extérieur, genoux non verrouillés.
- Gardez la tête relevée et le regard droit devant, les épaules en arrière et les pectoraux sortis.

Ceci est la position de départ des squats barre.

2. Exécution du mouvement



Descendre la barre

- Retenez lentement la descente de la barre en fléchissant les genoux, en reculant les fessiers, et en tentant de maintenir le buste le plus vertical possible. Veillez à mettre le poids sur l'ensemble de vos pieds (talons + gros orteil + petit orteil).
- Gardez la tête droite, le regard au loin, sans jamais arrondir le dos, il doit être parfaitement droit.
- Continuez jusqu'à ce que les genoux forment un angle de 90 degrés entre les cuisses et les mollets.
- En position basse les genoux doivent être dans le même axe que la pointe des pieds.



Monter la barre

- Poussez avec les talons et contractez les cuisses et les fessiers pour remonter le buste et la barre en position de départ.
- Une fois debout gardez les genoux légèrement fléchis.

Réalisez autant de squats que le prévoit votre série.

3. Respiration

- Inspirez en position de départ puis retenez votre souffle pendant la descente pour un gainage plus efficace et un meilleur contrôle du mouvement.
- Expirez en fin de montée.

Risques et erreurs à éviter

Les squats barre sont déconseillés pour les personnes souffrant déjà du dos.

- **N'arrondissez jamais le dos durant vos squats : il doit rester droit en permanence!**
 - Gagnez les abdominaux ;
 - Gardez la tête haute avec le regard au loin ;
 - Retenez votre souffle lors de la descente et en début de montée ;
 - Cambrez légèrement le bas du dos en contractant les lombaires.
- **En position basse, et surtout au moment de remonter, assurez-vous que vos genoux ne rentrent pas vers l'intérieur de vos cuisses. Si c'est le cas, cela indique une faiblesse des fessiers.**
- Également au moment de remonter, **si vos hanches remontent avant, ou plus rapidement, que vos genoux ne s'étendent, cela indique une faiblesse de vos quadriceps. Visuellement cela va généralement de paire avec le buste fortement penché en avant.**
- **Chargez la barre avec mesure** : si vous hésitez entre deux charges choisissez toujours la plus légère quitte à faire une répétition de plus.
- **Limitez l'amplitude de la descente** si votre mobilité et souplesse actuelle ne vous permet pas de réaliser un squat sans arrondir le bas du dos en position basse. Si vous êtes dans ce cas, donnez la priorité au travail de votre mobilité/souplesse.
- **Contrôlez le mouvement** : il doit être suffisamment lent et fluide pour ne pas vous faire perdre l'équilibre.
- **Ne tendez pas complètement les jambes en position haute** : gardez les genoux très légèrement fléchis.

***Pour commencer** : effectuez vos squats barre sans charge. Une fois le mouvement parfaitement maîtrisé, ajoutez des poids légers et augmentez-les à mesure de votre progression.*

Exécution du soulevé de terre – deadlift

1. Position de départ



- Équipez une barre droite de la charge désirée puis placez-vous face à elle.
- L'écartement des pieds est sujet à variations, en fonction de votre morphologie et de votre mobilité. Si vous ne savez vraiment pas quel écartement adopter, faites un saut vertical, et utilisez l'écartement des pieds avec lequel vous venez de sauter. C'est un bon point de départ, que vous pourrez faire évoluer par la suite si besoin. Nous présentons ici le soulevé de terre traditionnel, avec les pieds « entre » les mains. Dans mon cas mes pieds sont écartés d'un peu moins de la largeur des épaules, ça ne me pose pas de problème pour venir attraper la barre sans arrondir le dos.
- Dans tous les cas vos pieds doivent rester orientés vers l'avant et, vue de profil, la barre devrait se trouver au-dessus du milieu de votre pied (vue de dessus, cela donne l'impression que la barre est très proche des tibias, mais c'est ce qui permet de conserver le poids de la barre le plus proche de votre centre de gravité).
- Orientez les pieds vers l'avant, et placez les sous la barre (la barre doit être au dessus du milieu des pieds). Écartez-les pour vous stabiliser (largeur du bassin environ).
- Sans bouger les pieds, penchez-vous vers l'avant en « pliant » au niveau des hanches et saisissez la barre. Les bras doivent être tendus, les mains écartées d'environ la largeur des épaules. Si vous êtes débutant commencez avec les paumes dirigées vers vous (prise en pronation).
- **Une fois la barre saisie, trois critères anatomiques sont à respecter pour effectuer le mouvement le plus efficacement possible et pour éviter les blessures :**
 - Votre dos : rétractez vos omoplates (sans faire remonter les trapèzes), et faites en sorte de conserver le dos droit (la courbure lombaire naturelle doit être respectée).
 - Vos hanches doivent se situer sous l'axe de vos épaules.
 - Vos épaules doivent se trouver légèrement en avant de la barre.

Ceci est la position de départ du deadlift.

2. Exécution du mouvement



Lever la barre

- Poussez avec les jambes pour soulever la barre, tout en veillant à garder le dos parfaitement droit (gagnez les abdominaux).
- Une fois la barre au niveau des genoux, commencez à redresser simultanément le torse pour qu'il retrouve une posture droite.
- Durant la montée :
 - Élevez la barre lentement grâce à un effort équilibré entre la poussée des jambes et le redressement du buste.
 - Maintenez les bras tendus.
 - Veillez à ce que la barre reste très proche du corps. Pour cela, engagez fortement les dorsaux. Idéalement elle devrait remonter le long des tibias, passer devant les genoux et continuer le long des cuisses.
- Continuez à lever la barre jusqu'à ce que vous soyez droit, jambes quasiment tendues, pectoraux sortis et épaules basses et vers l'arrière.
- En position haute contractez les dorsaux (serrez les omoplates) et les fessiers pendant une à deux secondes.



Descendre la barre

- Sans relâcher vos fessiers, redescendez lentement la barre en position de départ en effectuant le mouvement inverse, et en maintenant le dos bien droit et les bras quasiment tendus.
- Pour cela, faites partir vos hanches vers l'arrière tout en fléchissant légèrement les genoux (imaginez devoir pousser avec vos fesses un mur qui se trouve derrière vous) et, une fois la barre passée sous les genoux, fléchissez ces derniers.
- Continuez jusqu'à ce que la barre soit de nouveau au niveau du sol.
- Si vous n'avez pas retrouvé une position de départ correcte une fois la barre au sol, évitez d'enchaîner sur une nouvelle répétition. Replacez-vous.

Effectuez autant de deadlifts que le prévoit votre série.

3. Respiration

- Inspirez en position de départ puis retenez votre respiration durant la montée afin de faciliter le gainage des abdominaux et la contraction du dos.
- Expirez en position haute.
- Bloquez à nouveau votre souffle durant la phase de descente puis inspirez en position basse.

Risques et erreurs à éviter

Le deadlift est un exercice déconseillé pour les débutants non encadrés et pour les personnes souffrant déjà du dos.

- **Assurez-vous d'exécuter le deadlift parfaitement!** Ce mouvement exerce une pression importante sur le dos susceptible d'entraîner des blessures et des lésions aux lombaires (bas du dos) et à la colonne vertébrale. Si vous êtes débutant, privilégiez des séries avec répétitions « uniques » (ou « simples ») où vous devez vous repositionner après chaque répétition, plutôt que faire des répétitions type « touch and go ».
- **N'arrondissez jamais et ne cambrez jamais le dos!** Le buste et la colonne doivent rester parfaitement droits et rigides du début à la fin de l'exercice.
- **Afin de maintenir le dos droit :** regardez droit devant-vous et n'oubliez pas de gainer les abdominaux et de garder les muscles du bas du dos contractés.
- **Évitez les charges trop lourdes :** compte tenu des risques, privilégiez systématiquement un poids léger à un poids plus lourd.
- **Évitez de tendre complètement les jambes :** gardez les genoux très légèrement fléchis y compris en position haute. Cela facilite le mouvement pour les personnes manquant de souplesse et soulage quelque peu les lombaires.
- **Maintenez la barre très proche du corps et les bras quasiment tendus.** Veillez à ce que la barre effectue des montées et descentes verticales, sans balancement, et sans solliciter les bras ou les épaules pour la tirer vers le haut.

***Pour commencer :** effectuez le deadlift à vide, en utilisant seulement la barre. Une fois le mouvement parfaitement maîtrisé, ajoutez des poids légers et augmentez la charge petit à petit à mesure de votre progression.*

Exécution du développé militaire



1. Position de départ

- Chargez une barre avec les poids désirés puis prenez-la avec les mains en pronation (paumes vers l'avant) et un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules.
- Écartez les jambes de la largeur des épaules et fléchissez très légèrement les genoux.
- **Gagnez les abdominaux, contractez vos fessiers afin de garder le dos bien droit et les épaules en arrière,** pliez les coudes pour faire venir reposer la barre sur la clavicule, au-dessus des pectoraux.
- Vos coudes devraient se trouver soit directement sous la barre, soit légèrement devant elle.
- Regardez droit devant vous durant tout l'exercice pour ne pas vous déséquilibrer.

Ceci est la position de départ du développé militaire.



2. Exécution du mouvement

- Vous devez monter la barre au-dessus de la tête selon une trajectoire la plus verticale et rectiligne possible, jusqu'à ce que les bras soient tendus et verrouillés. Or votre menton se trouvera naturellement sur le chemin de la barre... Vous devez donc, au moment de lever la barre, reculer votre tête (imaginez vouloir obtenir l'effet « double menton ») le temps que la barre passe votre visage. Vous pouvez pour vous aider basculer très légèrement votre buste vers l'arrière, mais jamais en cambrant le bas du dos.
- Redescendez ensuite lentement la barre jusqu'à venir effleurer la clavicule. À la descente, essayez de conserver vos coudes légèrement en avant de la barre. Vous devez parfaitement contrôler la vitesse du mouvement, la barre ne doit pas « tomber », mais descendre doucement.

Répétez le mouvement autant de fois que nécessaire.

3. Respiration

- Inspirez durant la descente de la barre ou juste avant la montée.
- Expirez de façon explosive pendant la phase de remontée.

Risques et erreurs à éviter

- **Le développé militaire** implique la levée de poids importants sur le dos et sur les bras. Il est donc très important de bien se positionner et de respecter la technique de l'exercice pour éviter les blessures au dos, dues à une forte cambrure, ou aux coudes.
- **Regardez droit devant vous** : ne regardez pas vers le haut ou vers le bas pour éviter une mauvaise position du dos et des pertes d'équilibre.
- **Gardez les abdominaux gainés, les fessiers contractés, et les jambes parfaitement stables pendant le développé militaire** : ne cambrez pas le dos! Quand les poids sont élevés une mauvaise position conduit rapidement à une blessure.
- Si vous avez tendance à avoir des douleurs lorsque vos bras sont tendus, ne verrouillez pas les bras en haut du mouvement. Remontez la barre jusqu'à un point précédant le verrouillage des coudes. L'exercice sera alors plus difficile car les épaules et les bras resteront constamment sous tension.
- **Si l'exercice est trop difficile** : privilégiez sa variante assis.

Pour plus de sécurité réalisez cet exercice à l'aide d'une cage à squat: il vous sera ainsi plus facile de saisir et de reposer la barre.

Posez la barre au niveau des pectoraux sur les supports de la cage et placez-vous dessous, de façon à ce qu'elle repose sur la clavicule.