

Entraînement des Epaules

Partie antérieure

Développé antérieur en prise serrée :

L'écartement des mains ne dépasse pas la largeur des épaules.

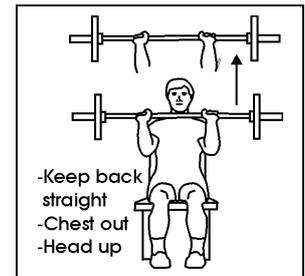
On prend la barre en pronation avec les pouces sous la barre et non verrouillés (protection des poignets).

Les coudes ne sortent pas de l'axe ni à la montée, ni à la descente

Attention à ne pas trop cambrer le dos dans l'exécution du mouvement

Le faisceau claviculaire du grand pectoral, les triceps

et les trapèzes sont également sollicités.



N.B. : Ce même exercice peut être réalisé à la barre guidée.

Développé haltères devant avec rotation des poignets

Le départ s'effectue mains en supination et l'arrivée en pronation.

Les coudes ne doivent pas s'écarter pendant le mouvement.

Attention à ne pas cambrer au niveau lombaire pendant ce mouvement.

Elévations frontales debout avec haltères :

Sur ce mouvement, la charge est maximale en fin d'effort.

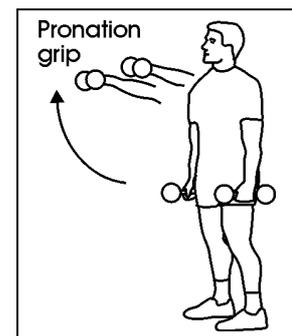
Il est essentiel de ne pas faire varier la flexion du coude pendant le mouvement.

Ne pas prendre d'élan avec épaules.

Attention à la position pour ne traumatiser la région lombaire.

Il est possible et conseillé de prendre un appui sur le dos pour protéger celui-ci et ne pas tricher.

De nombreuses variantes sont possibles : alternance des bras ou travail simultané, assis sur banc, variation de la prise, dans l'axe ou vers l'intérieur, haltère pris à 2 mains...



N.B. : Une autre possibilité pour protéger le dos peut constituer à réaliser un travail alterné D/G, l'haltère du bras ne travaillant pas étant maintenu sur la cuisse.

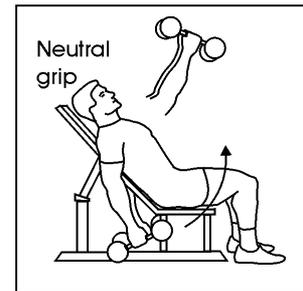
Elévations frontales couché :

Sur ce mouvement, et contrairement à l'exercice debout, la charge maximale se trouve au début de l'exercice. Il est essentiel de ne pas faire varier la flexion du coude pendant le mouvement.

Etant allongé, il n'y a pas de danger pour le dos sur cet exercice.

Ne pas prendre d'élan avec les épaules.

A réaliser sur banc couché ou incliné, alterné ou simultané.



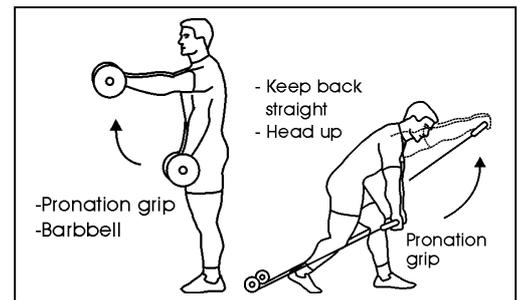
Elévations frontales à la barre

Le même exercice que précédemment mais réalisé à la barre. Le faisceau claviculaire du grand pectoral est alors davantage sollicité ainsi que le biceps brachial comme dans tous les mouvements d'élévation antérieure.

On ne montra pas au-delà de l'horizontal afin de limiter le travail du trapèze et de la partie postérieure du deltoïde.

Il est possible de réaliser cet exercice à la poulie.

Dans tous les cas, attention au dos.



Une très bonne variante consiste à réaliser le même exercice avec un disque et non une barre.

Développé incliné/couché en prise serrée

Sur ce mouvement, cousin du développé haltères pour les pectoraux, ces derniers sont très sollicités, ainsi que les triceps.

On veillera à ne jamais modifier la largeur des coudes.

L'avantage est que cet exercice est facilement réalisable pour des gens souffrant de l'épaule et étant limité dans leur choix de mouvement.

Il peut également s'intégrer dans un superset ou dans une séance pectoraux-épaules

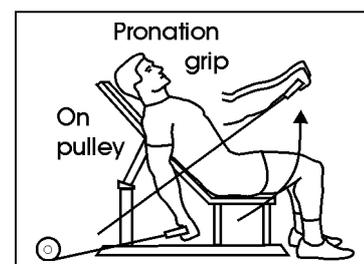
Elévations debout, dos à la poulie

Les élévations frontales peuvent également s'effectuer dos à la poulie.

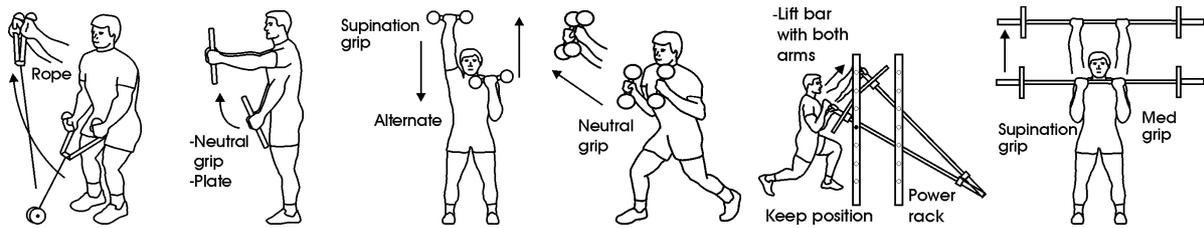
A cela deux avantages :

- un plus grand étirement
- une plus grande sollicitation excentrique

Attention à la position du dos



Autres exercices ou variantes



Partie moyenne

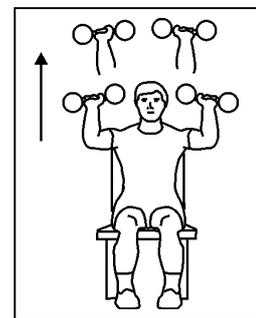
Développé haltères

Au même que le développé à la barre, le développé haltères est un exercice de base pour travailler la partie moyenne du deltoïde. Il est moins dangereux pour les épaules et le dos que le mouvement à la barre.

L'exercice peut s'effectuer tant debout (attention à la cambrure) qu'assis sur un banc, avec ou sans dossier.

Trapèzes, triceps et dentelés antérieurs participent.

Des variantes sont possibles (mains en semi-pronation, mouvement alterné...)



Développé Nuque

C'est le mouvement de base à la barre pour les épaules.

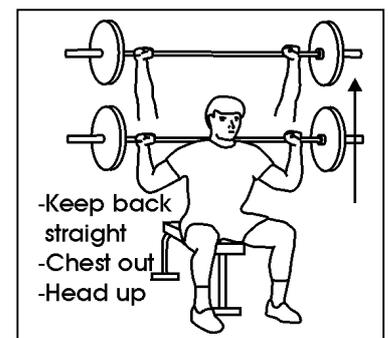
Les parties moyenne et postérieure participent au mouvement, de même que les trapèzes, le triceps, les dentelés et la plupart des muscles de la coiffe des rotateurs.

En fonction du dos du sportif, ce mouvement peut être réalisé dans un certain nombre de positions (debout, assis avec ou sans dossier, en fente, à genoux)

L'amplitude de la descente dépendra de la souplesse et de la morphologie de chacun.

La largeur de la prise est également importante : une prise serrée augmente le travail des trapèzes et des triceps alors qu'une prise plus large est plus favorable au deltoïde.

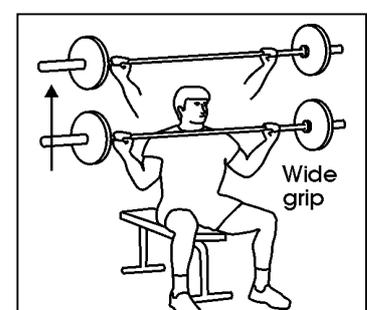
Ce mouvement technique peut être réalisé sur une barre guidée ou sur machine



Développé Devant

C'est le mouvement de base à la barre pour les épaules.

Les parties moyenne et antérieure participent au mouvement, de même que les trapèzes, le triceps, les dentelés et la plupart des



muscles de la coiffe des rotateurs.

Les mêmes problèmes de placement du dos que sur le développé nuque se poseront.

Comme vu dans le chapitre sur la partie antérieure, une prise plus serrée des coudes en avant favorise le travail des faisceaux antérieurs du deltoïde alors qu'une prise plus large augmente la participation du deltoïde moyen.

Rowing vertical ou 'barre au menton'

C'est un autre exercice de base, il sollicite un grand nombre de muscles : toutes les portions du deltoïde, les trapèzes, les biceps, les avant-bras ainsi qu'abdominaux, lombaires et fessiers en gainage.

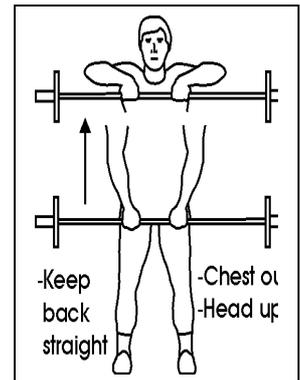
La barre est maintenue en pronation, d'une prise environ largeur d'épaules (en prise plus serrée, on focalise davantage l'effort sur les trapèzes).

On montera coudes vers l'extérieur et toujours au dessus des poignets.

Pour accentuer l'effet sur le deltoïde postérieur et les rhomboïdes, on montera le haut possible avec un mouvement vers l'arrière visant à rapprocher les scapuli (omoplates), en veillant à ne pas trop cambrer.

Pour obtenir au mieux cette dernière composante le travail avec une corde à la poulie est une solution de choix.

Outre la barre et la poulie, ce mouvement peut aussi être réalisé aux haltères.



Elévations latérales debout

C'est le mouvement d'isolation du deltoïde moyen.

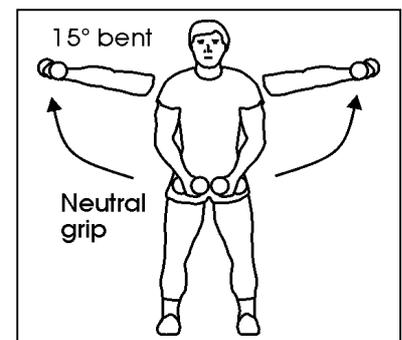
Il peut se réaliser debout ou assis sur un banc.

Les coudes sont légèrement fléchis afin de protéger l'articulation. Le mouvement consiste à venir monter le bras à l'horizontale avec un alignement épaules-coudes-poignet.

Au dessus de l'horizontal, la tête de l'humérus est bloquée par l'acromion, la suite du mouvement est alors prise en charge par le trapèze qui bascule les scapuli vers le côté.

La résistance maximale se trouve à la fin du mouvement.

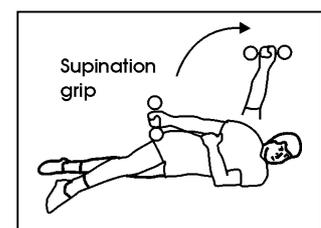
Des séries longues ou/et dégressives sont particulièrement efficaces



Elévations latérales couché

Pour ceux qui ont du mal à ressentir le travail du deltoïde en étant debout, une variante consistant à s'allonger peut être un bon compromis. Cette option à l'avantage de dissocier le travail latéralement, de moins risquer une sollicitation du trapèze et permet d'avoir une résistance plus élevée en début de mouvement.

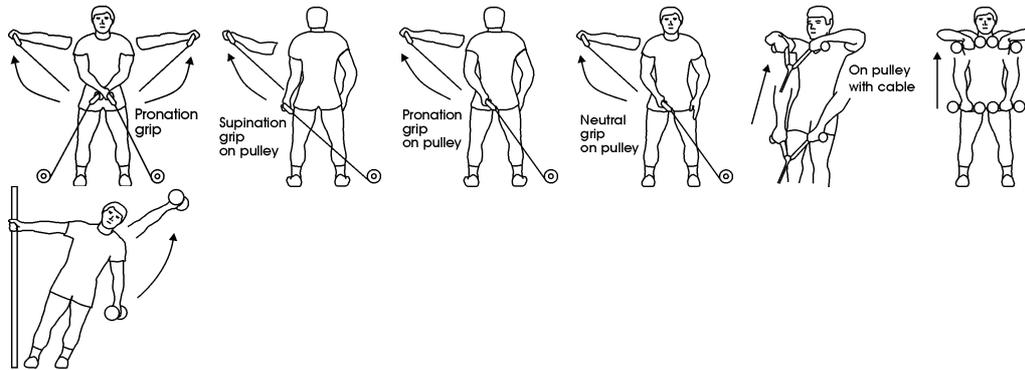
On ne montra pas à la verticale sur cet exercice car la résistance devient



négligeable.

Une variante intermédiaire entre ces 2 mouvements existe et consiste à effectuer un mouvement à 1 bras debout, penché à l'espalier.

Variantes et autres exercices



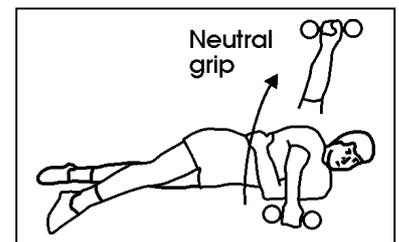
Partie postérieure

Élévation couché au sol vers l'arrière

Dans la position de l'élévation latérale couché, on cherche cette fois un mouvement d'avant en arrière.

Au départ, l'haltère ne touche pas le sol.

Les bras ne sont pas verrouillés et en fin de mouvement, on ne va pas jusqu'à la verticale où la résistance devient nulle.

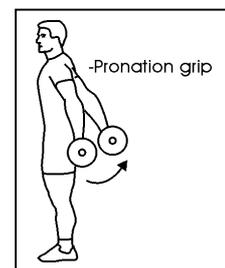


Élévations postérieures à la barre

Mouvement comparable aux élévations frontales mais vers l'arrière, l'amplitude est bien sûr limitée.

Attention à ne pas donner d'élan, ce qui diminuerait la qualité du travail et serait dangereux pour le dos.

La départ s'effectue épaules basses pour limiter la sollicitation du trapèze et on essaiera de ne pas hausser les épaules

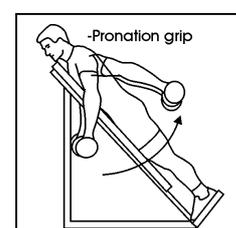


Élévations postérieures sur banc incliné

Couché sur le ventre, c'est un exercice qui ne présente pas de danger pour le dos.

On ne prendra pas d'élan avec les épaules et on ne fera pas d'à-coups.

On ne revient pas au-delà de la verticale.

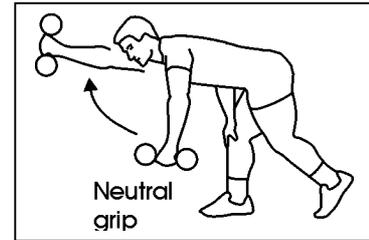


Elévations antérieures avec haltères

Bon mouvement qui travaille au départ la partie antérieure puis la partie postérieure en fin d'exercice.

Attention à la position du dos, l'exercice est dangereux s'il n'y a pas maîtrise et rigueur dans le placement.

Des variantes en position assise, à la poulie et sur banc incliné sont possibles



Elévations antérieur barre

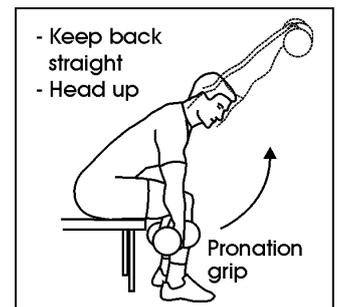
Le même exercice que le précédent mais avec une barre.

Idéalement on se placera en appui sur le ventre sur banc incliné.

La prise de barre se fait largeur d'épaules et le mouvement s'effectue d'une position verticale à un alignement des bras avec le buste (en fonction de la souplesse de l'épaule).

A charge légère, c'est un très bon exercice d'assouplissement de l'épaule et de correction d'une cyphose, le rapprochement des omoplates se faisant par la contraction des rhomboïdes.

(je n'ai pas de photo à la barre avec appui ventral)



Elévations latérales buste penché

Ne pas confondre cet exercice avec 'l'oiseau' ; ici on ne cherche pas le rapprochement des scapuli en arrière, les coudes ne sont donc pas dirigés en arrière mais vers le côté puis vers le plafond.

Il s'agit d'élévations latérales, la position penchée favorisant le travail des deltoïdes postérieurs.

Prudence sur ce mouvement où le dos est en charge, il est possible de placer la tête sur un banc mais dans ce cas, ce sont les cervicales qui peuvent être en danger.

Enfin il est possible d'effectuer ce mouvement en poulie basse vis-à-vis.

Haussement des trapèzes

Cet exercice ne travaille pas les deltoïdes mais les trapèzes supérieurs.

Il peut être également classé dans le travail du cou ou du dos.

C'est un mouvement qui nécessite l'emploi de charges lourdes pour être efficace, une prise alternée est possible, dans ce cas attention au tendon du biceps.

Le trajet est vertical, on essaiera de monter le plus possible, c'est-à-dire de rentrer un maximum les épaules dans le cou.

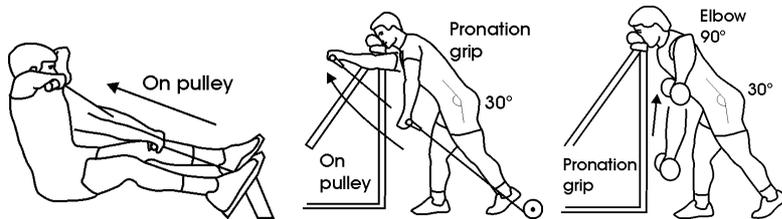
Le même mouvement est possible en barre guidée ou en machine spécifique.

Avec haltères, cet exercice permet de travailler la mobilité de l'épaule, on peut faire une rotation, et ce dans les 2 sens.

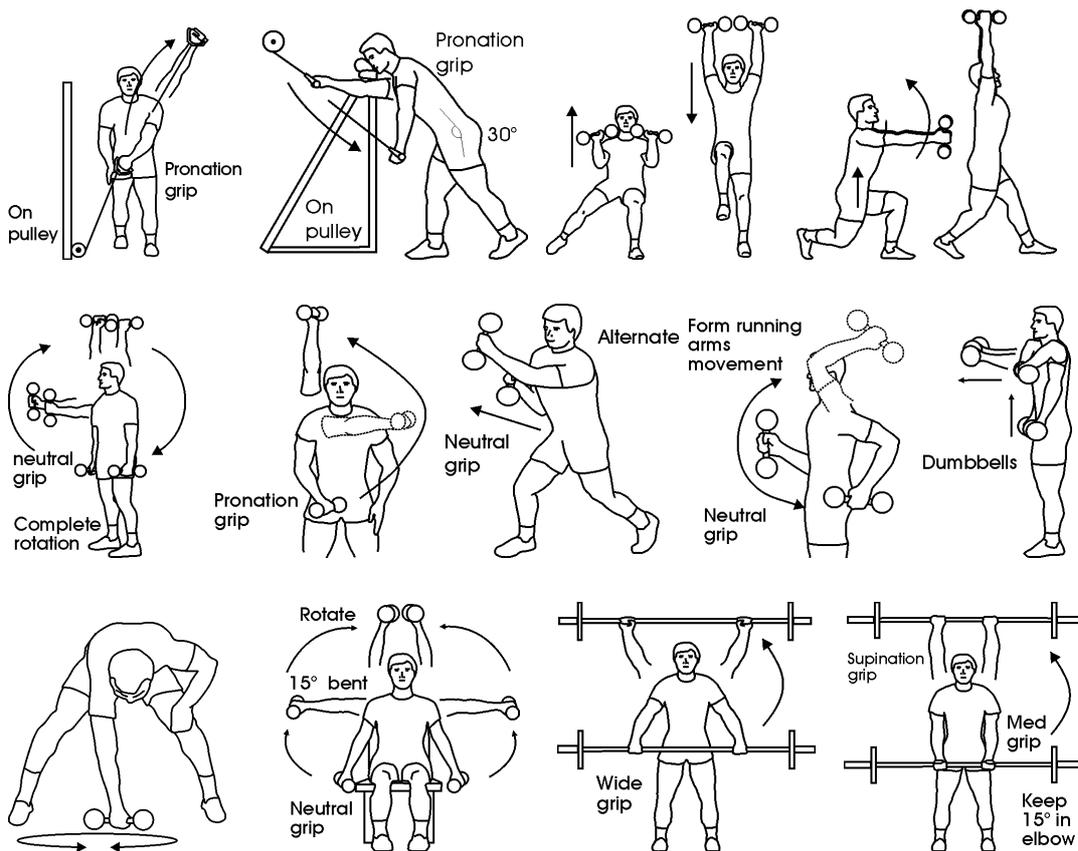
Arrière des épaules à la machine

Outre les deltoïdes postérieurs, trapèzes moyens et rhomboïdes sont également très sollicités.

Variantes et autres exercices



Faites vos jeux



Par Vincent MARTINS, préparateur physique BE HACUMESE / DU Prépa Physique.
Tous droits déposés par l'auteur. Reproduction interdite.