

Entraînement des pectoraux

Pectoraux supérieurs

Développé incliné à la barre

Exercice de base pour la partie supérieure des pectoraux.

Le banc sera incliné de 30 à 60°.

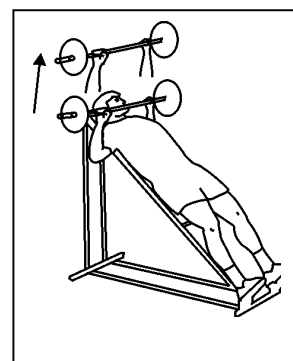
La prise de base sera supérieure à la largeur des épaules, les coudes à 90° quand les bras sont parallèles au sol.

En rapprochant les mains, on augmente la sollicitation sur les triceps et la partie sternale des pectoraux et en les éloignant sur la partie extérieure.

On descend la barre au niveau des clavicules en descendant bien les coudes et on remonte verticalement.

On peut ne pas tendre les bras pour laisser le pectoral en tension.

Sont aussi sollicités les triceps, les deltoïdes antérieurs, le petit pectoral et les dentelés.



Développé incliné haltères

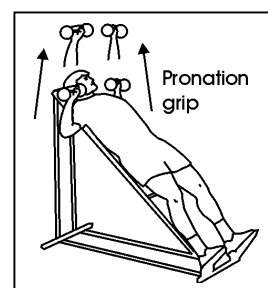
L'exercice ressemble au précédent mais il est exécuté aux haltères,

ce qui permet une amplitude et un étirement des pectoraux plus important, un travail équilibré des 2 côtés et une plus grande sollicitation des fixateurs.

Les haltères sont tenus en pronation, on amène les haltères à l'extérieur du corps à la descente et on remonte en les rapprochant (sans les cogner).

On peut aussi faire une rotation interne des bras à la montée pour se retrouver paumes de mains face à face, ce qui augmente le travail de la partie sternale des pectoraux et des deltoïdes antérieurs.

Autre variante : partir de la position précédente et garder les mains en prise prono-supination dans tout le mouvement.



Développé incliné serré

Pouvant être placé dans un superset ou dans un entraînement des épaules, ce mouvement proche du précédent s'exécute en développant les haltères sur un plan purement vertical, les coudes restant toujours collés au corps.

Ecartés inclinés

Exercice d'isolation de préférence sur un banc incliné de 30 à 45°.

On adopte une prise neutre (entre la pronation et la supination) et on fléchit très légèrement les coudes de façon à protéger le tendon bicipital, le mouvement s'exécute en amenant les bras vers l'extérieur tout en gardant la même flexion au niveau du coude (sans quoi on va solliciter les

triceps).

On inspire pour ouvrir la cage thoracique en phase excentrique et on revient sans claquer les haltères.

Attention à l'amplitude et à la charge en fonction de la souplesse de l'épaule.

On peut exécuter cette exercice avec les poulies vis-à-vis en position basse, l'intérêt est d'avoir une tension continue et du poids en fin de mouvement, on peut venir les poulies pour augmenter l'impact sur l'intérieur des pectoraux.

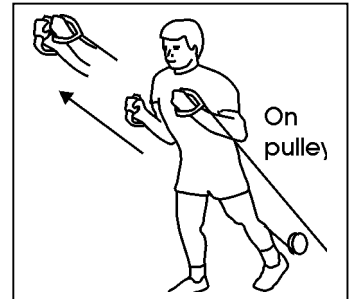
Ecartés debout au vis-à-vis

Sur cet exercice, on doit toujours garder la poitrine sortie et les épaules basses.

Comme sur les autres exercices d'écartés, on doit garder une légère flexion des coudes, laquelle ne sera pas modifiée.

On partir bras le long du corps et amènera vers le haut et l'intérieur.

La sollicitation des deltoïdes antérieurs est encore ici importante.



On peut également travaillé les pectoraux supérieurs avec une barre guidée ou une presse à développer convergente.

Pectoraux moyens

Développé couché

Mouvement de base de la musculation

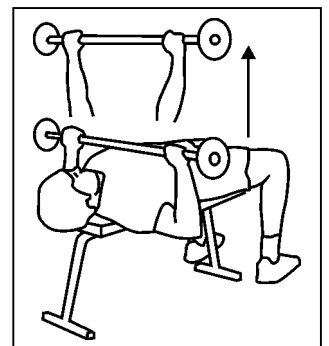
La prise de base sera supérieure à la largeur des épaules, les coudes à 90° quand les bras sont parallèles au sol.

En rapprochant les mains, on augmente la sollicitation sur les triceps et la partie sternale des pectoraux et en les éloignant sur la partie extérieure.

On peut ne pas tendre les bras pour laisser le pectoral en tension.

Sont aussi sollicités les triceps, les deltoïdes antérieurs, le petit pectoral et les dentelés.

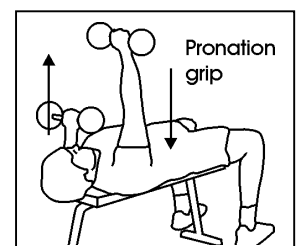
La barre est amenée sur la poitrine et remontée à la verticale du menton.



Développé couché haltères

Les mêmes règles, explications et variantes que sur le développé incliné haltères.

Sur le dessin, on peut voir une autre variante, intéressante pour la coordination et le travail des fixateurs, qui est d'alterner un haltère puis l'autre.



Développé couché serré aux haltères

Pouvant être placé dans un superset ou dans un entraînement des épaules, ce mouvement proche du précédent s'exécute en développant les haltères sur un plan purement vertical, les coudes restant toujours collés au corps.

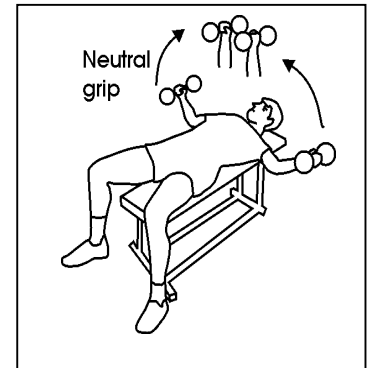
Ecartés couchés

On adopte une prise neutre (entre la pronation et la supination) et on fléchit très légèrement les coudes de façon à protéger le tendon bicipital, le mouvement s'exécute en amenant les bras vers l'extérieur tout en gardant la même flexion au niveau du coude (sans quoi on va solliciter les triceps).

On inspire pour ouvrir la cage thoracique en phase excentrique et on revient sans claquer les haltères.

Attention à l'amplitude et à la charge en fonction de la souplesse de l'épaule.

On peut aussi utiliser cet exercice en étirement à la fin de sa séance de pectoraux, on utilisera alors une charge très légère (pas plus de 2 kg)



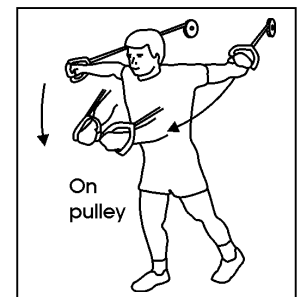
Ecartés debout au vis-à-vis

Debout jambes fléchies ou en fente, buste légèrement incliné et coudes légèrement fléchis.

On amène les bras vers l'avant dans un mouvement d'adduction, le mouvement n'est pas vers le bas, auquel cas on travaille la partie inférieure, la flexion du coude ne varie pas pour ne pas solliciter les triceps.

On remonte en contrôlant, toujours sans varier l'angle des coudes.

C'est un bon exercice de finition mais peu recommandé au débutant.



Presse Butterfly

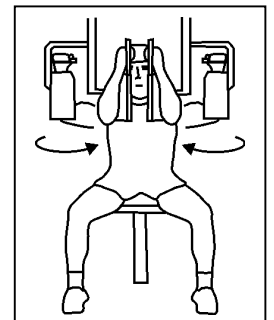
Mouvement très connu et très utilisé pour les pectoraux.

Dos bien calé sur la machine, les bras à l'horizontale et les coudes à 90° placés sur le boudin.

Venir rapprocher les 2 coudes en soufflant, idéalement au maximum de l'amplitude permise par la machine et relâcher doucement.

Ce mouvement permet une bonne congestion, il se rapproche des écartés mais permet d'avoir encore de la charge en fin de mouvement.

Attention à ne pas prendre des charges trop importantes et ainsi tricher avec les bras ou le dos, ou avoir une amplitude partielle.

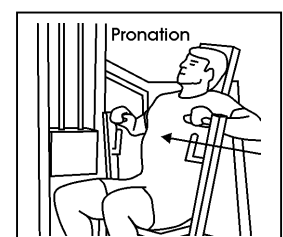


Presse pectorale assise

Cet exercice permet de débiter le travail des pectoraux en sécurité.

Il simule le développé couché et permet une amplitude plus importante.

Il peut aussi être un bon exercice de congestion et de finition, la résistance étant continue.



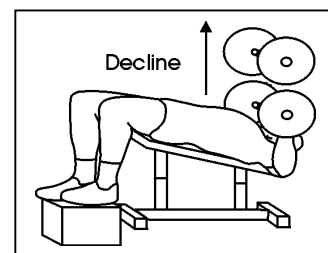
Pectoraux inférieurs

Développé décliné barre

Sur un banc décliné de 15 à 30°, les pieds fixés pour la sécurité.

On amène la barre sur la partie basse des pectoraux et on développe légèrement en arc de cercle.

On peut aussi, avec une charge plus légère, amener la barre au niveau de cou, ce qui favorise l'étirement du grand pectoral.



Développé décliné haltères

Mêmes règles et variantes que pour les autres faisceaux

Ecartés déclinés

Mêmes règles et variantes que pour les autres faisceaux

Ecartés debout au vis-à-vis

Debout jambes fléchies ou en fente, voir à genoux, ce qui protège au mieux le dos, buste légèrement incliné et coudes légèrement fléchis.

On amène les bras vers le bas dans un mouvement d'adduction, la flexion du coude ne varie pas pour ne pas solliciter le triceps.

On remonte en contrôlant, toujours sans varier l'angle des coudes.

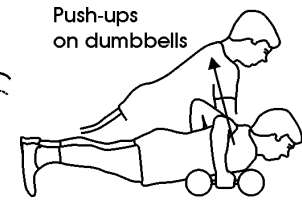
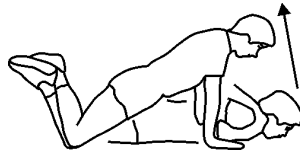
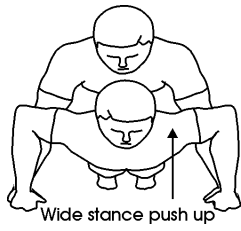
On peut croiser les mains en fin de mouvement afin d'augmenter le travail de la partie sternale.

Et les pompes alors...

Mouvement de base pour la partie supérieure du corps, il a l'avantage de pouvoir s'exécuter partout et d'offrir un nombre très important de variantes ; en outre, il peut permettre de travailler facilement sur les différents modes de contraction.

Avec les pieds surélevés, on localise le travail sur la partie claviculaire des pectoraux ; à plat sur la partie moyenne et mains surélevées sur la partie inférieure ; mains écartées sur la partie externe du grand pectoral et mains rapprochées sur la partie sternale et les triceps.

Voilà quelques variantes...



Faites vos jeux

Quelques exercices supplémentaires pour le travail des pectoraux. Have fun !

