

# Groupe musculaire des BRAS

Grâce au travail de F.DELAVIER « Guide des mouvements de musculation »

## Biceps brachial

Fiche 1, 2, 3, 4,5

## Triceps brachial

Fiche 6, 7, 8, 9

## Extenseurs du poignet

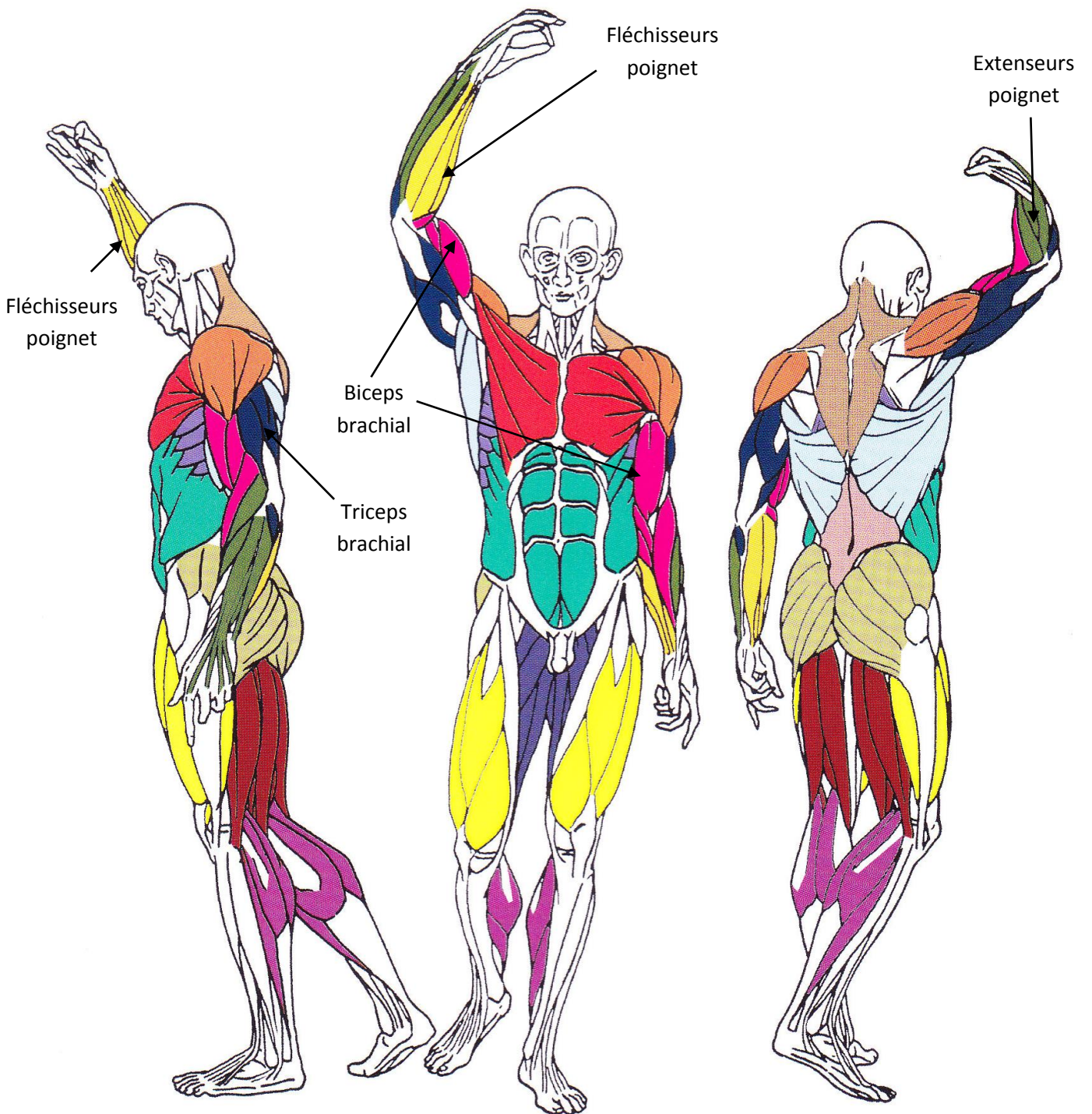
Fiche 10, 11

## Fléchisseurs du poignet

Fiche 12

+ ETIREMENTS

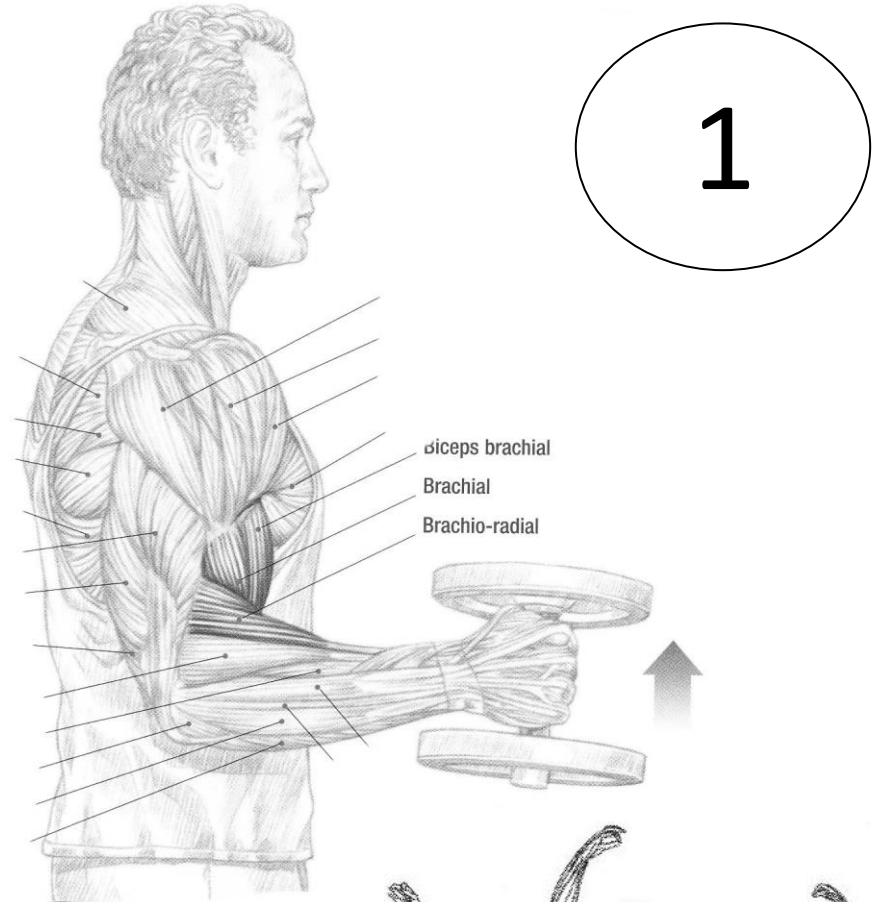
Triceps, fléchisseurs, extenseurs, haut du  
corps



# Biceps brachial

Flexion des avant-bras, haltères en  
« Prise marteau »

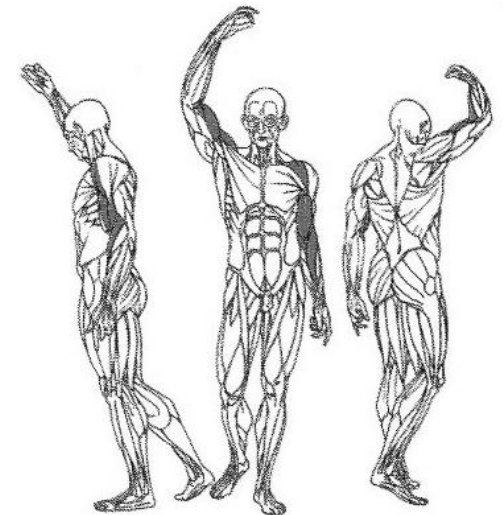
Exécution du mouvement



1

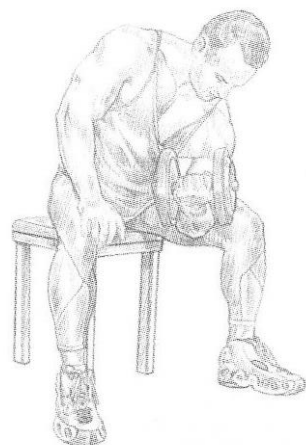
Debout ou assis, un haltère dans chaque main, tenu en semi-pronation :

- Inspirer et effectuer une flexion des avant-bras soit simultanément, soit alternativement.
- Expirer en fin de mouvement.

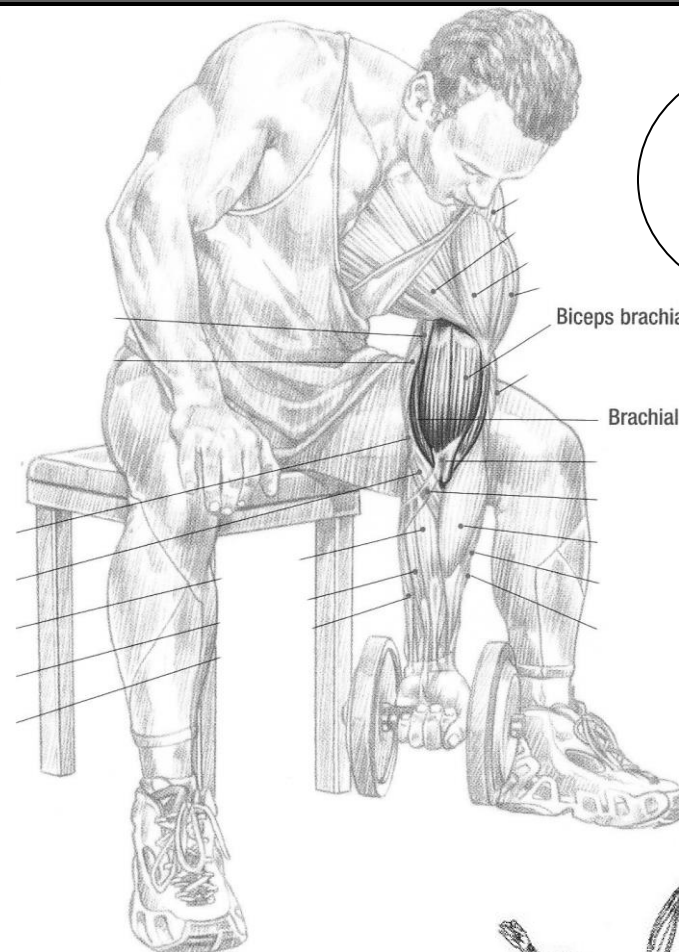


# Biceps brachial

Flexion alternée de l'avant bras,  
Coude collé sur la cuisse



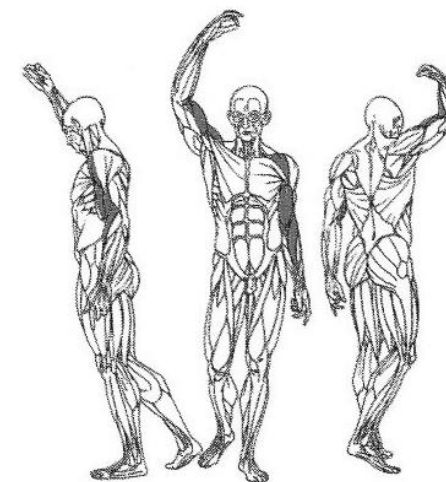
FIN DU MOUVEMENT



2

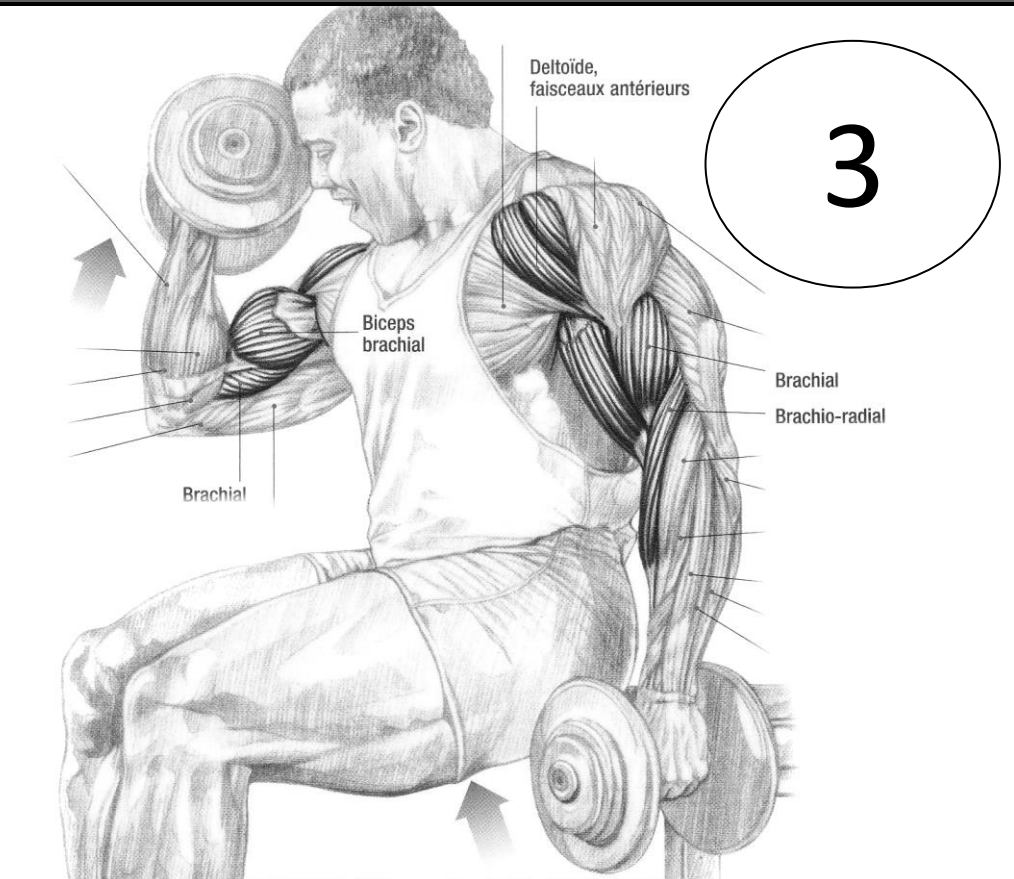
Assis, un haltère dans tenu en supination, le coude en appui sur la face interne de la cuisse :

- Inspirer et effectuer une flexion de l'avant bras
- Expirer en fin de mouvement.



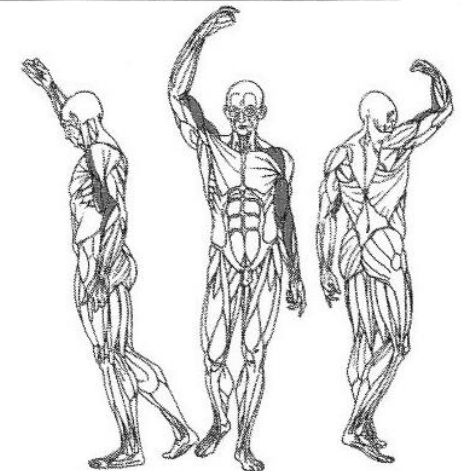
# Biceps brachial

Flexion alternée des avant-bras  
Avec rotation du poignet et élévation des  
coudes



Assis, un haltère dans chaque main, tenu en semi-pronation :

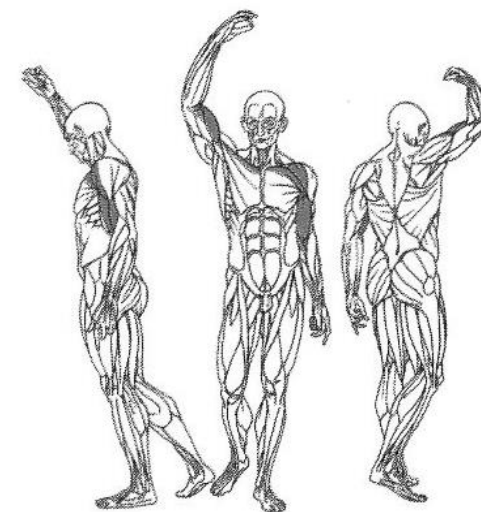
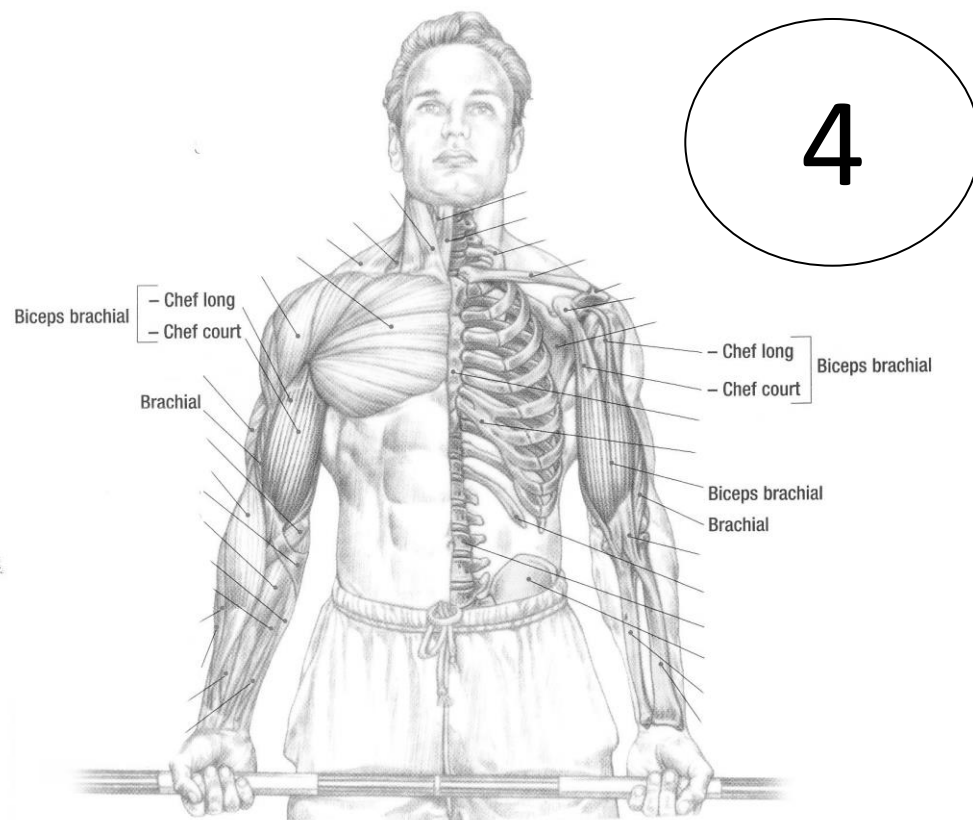
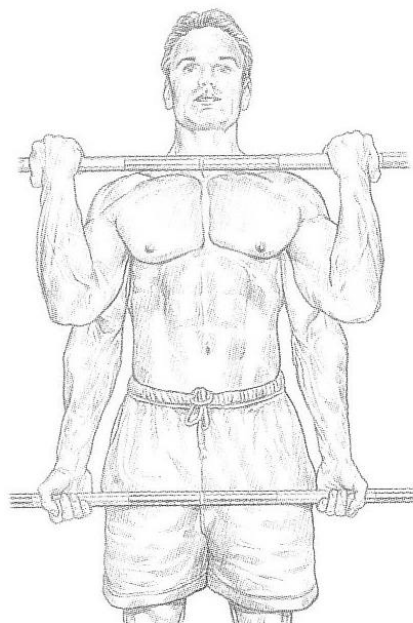
- Inspirer et fléchir les avant-bras en effectuant une rotation du poignet vers l'extérieur avant l'arrivée des avant-bras à l'horizontale.
- Achever la flexion en levant les coudes, expirer en fin de mouvement.



# Biceps brachial

Flexion des avant-bras à la barre, main en supination

Exécution du mouvement



Debout, le dos bien droit, la barre saisie mains en supination avec un écartement un peu supérieur à la largeur des épaules :

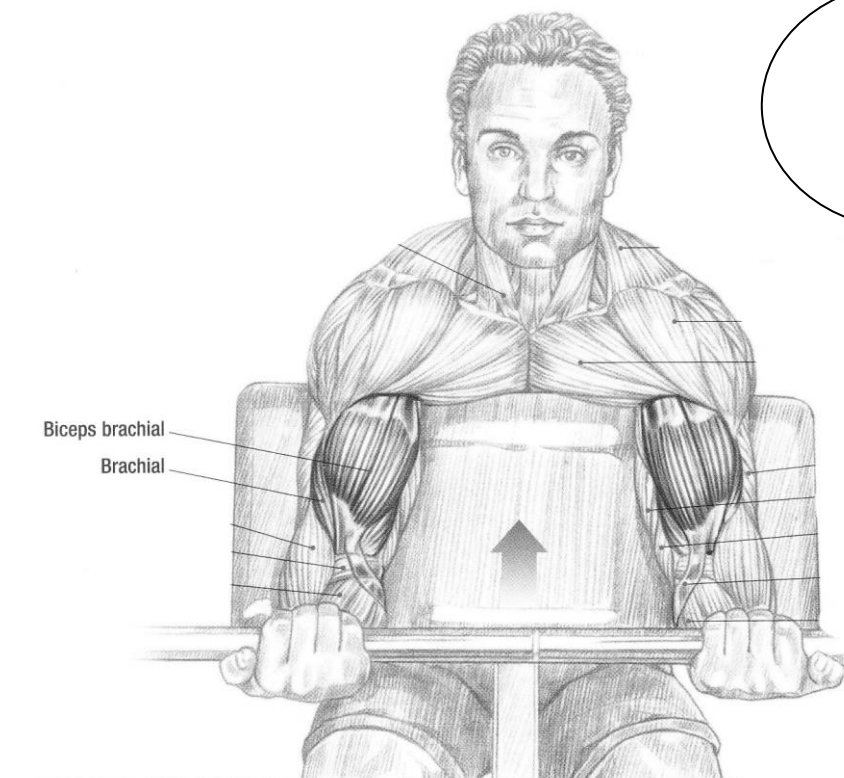
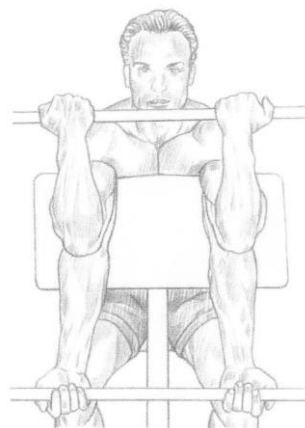
- Inspirer, puis fléchir les avant-bras en veillant, par une contraction isométrique des muscles fessiers, abdominaux, à ne pas osciller du buste
- Expirer en fin de mouvement.



# Biceps brachial

Flexion des avant-bras, avec barre au banc  
« Larry Scott »

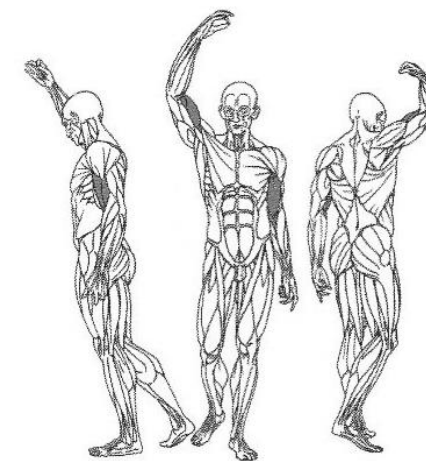
Exécution du mouvement



5

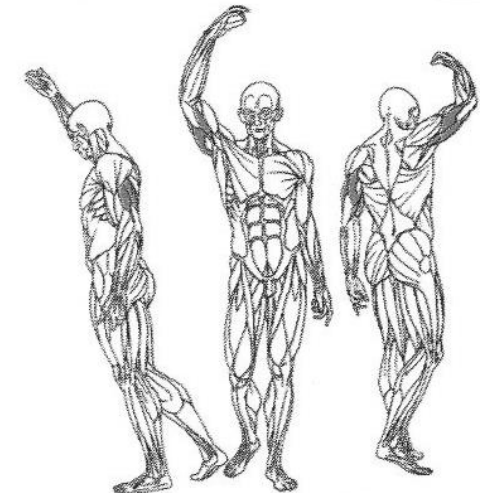
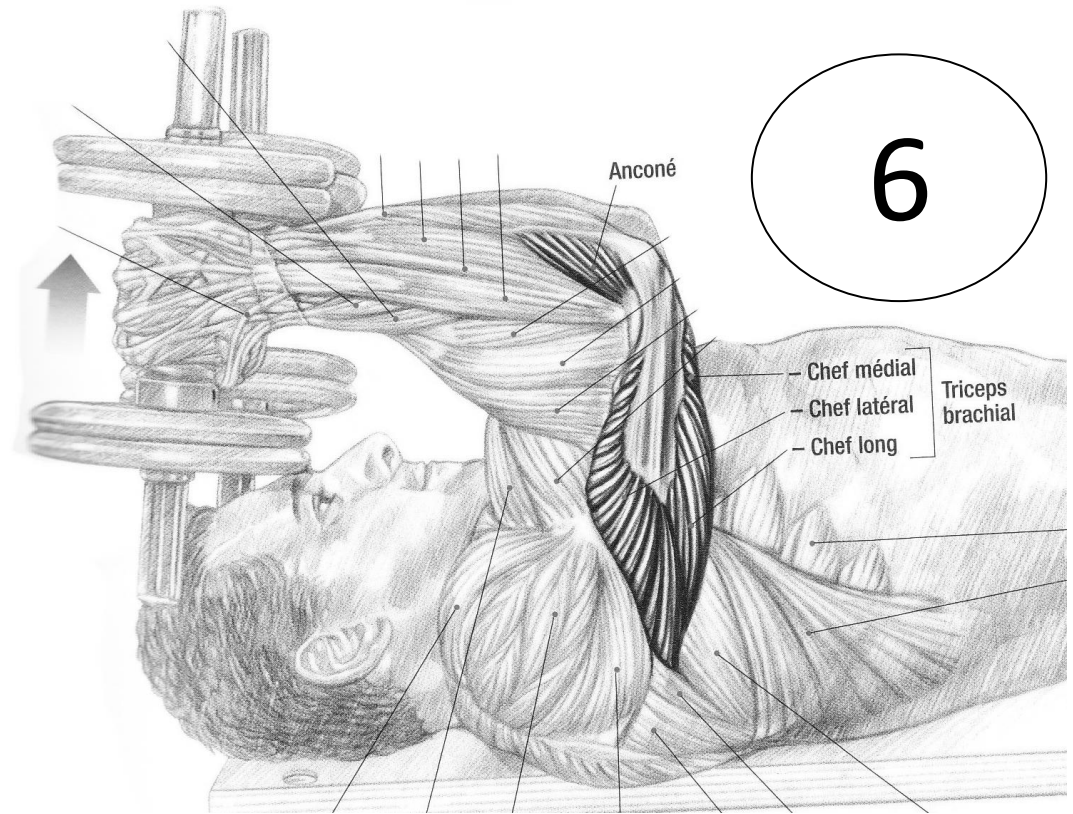
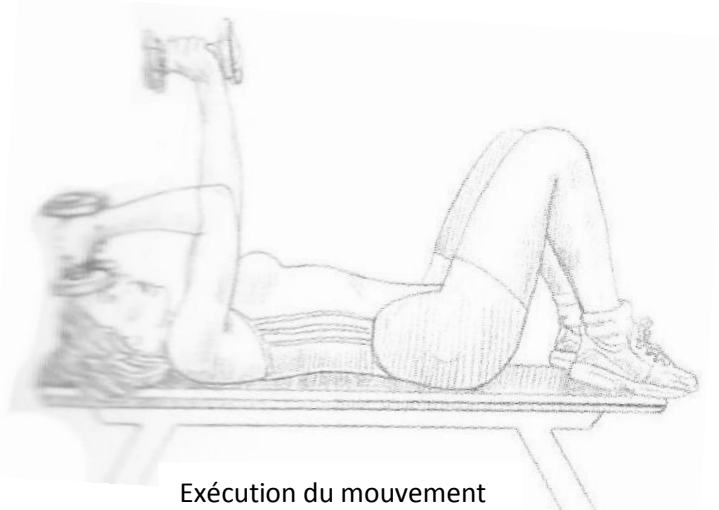
Assis, les bras en appui sur le banc « Larry scott » :

- Inspirer et effectuer une flexion des avant-bras.
- Expirer en fin de mouvement.



# Triceps brachial

Extension des avant-bras,  
couché avec haltères



Allongé sur un plan horizontal avec un haltère dans chaque main, bras verticaux :

- Inspirer et fléchir les avant-bras en contrôlant le mouvement.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.

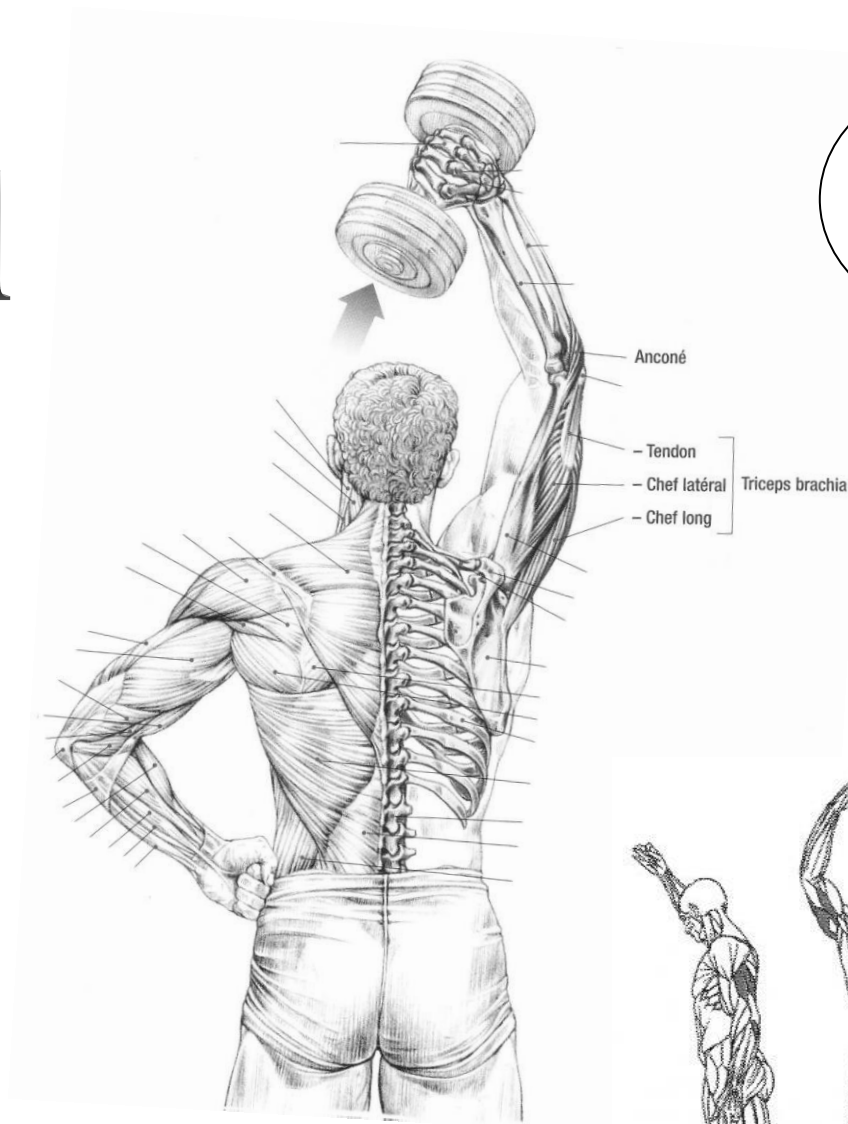


# Triceps brachial

Extension verticale alternée des bras,  
avec haltères



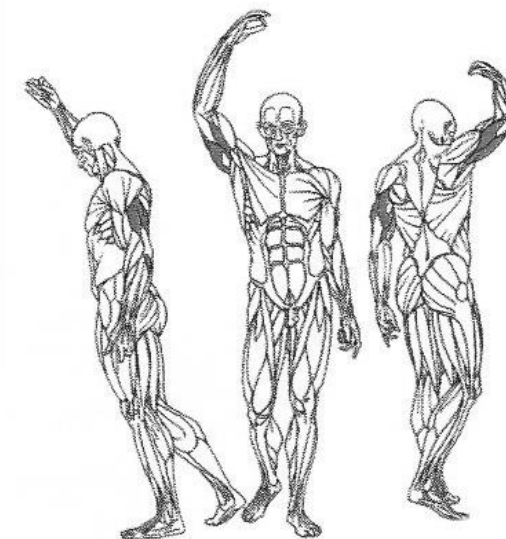
Exécution du mouvement



7

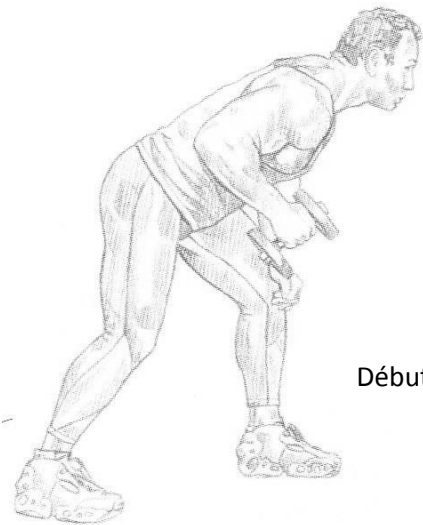
Assis ou debout, l'haltère saisi d'une main, départ bras vertical :

- Inspirer et effectuer une flexion de l'avant-bras pour amener l'haltère derrière la nuque.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.

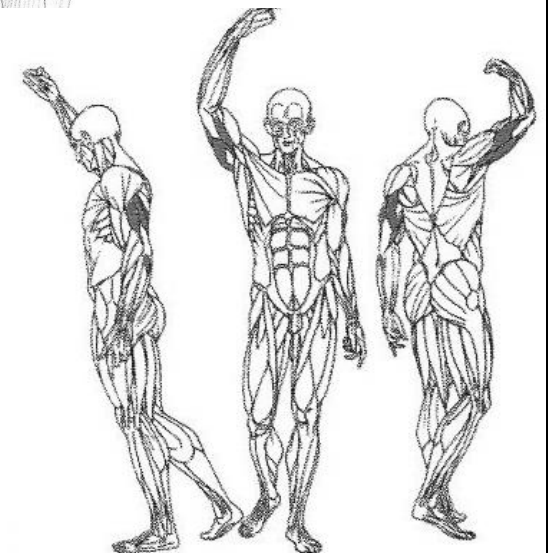
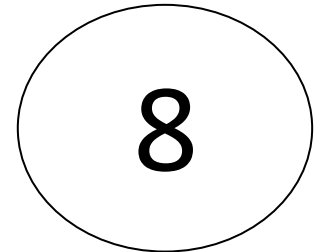
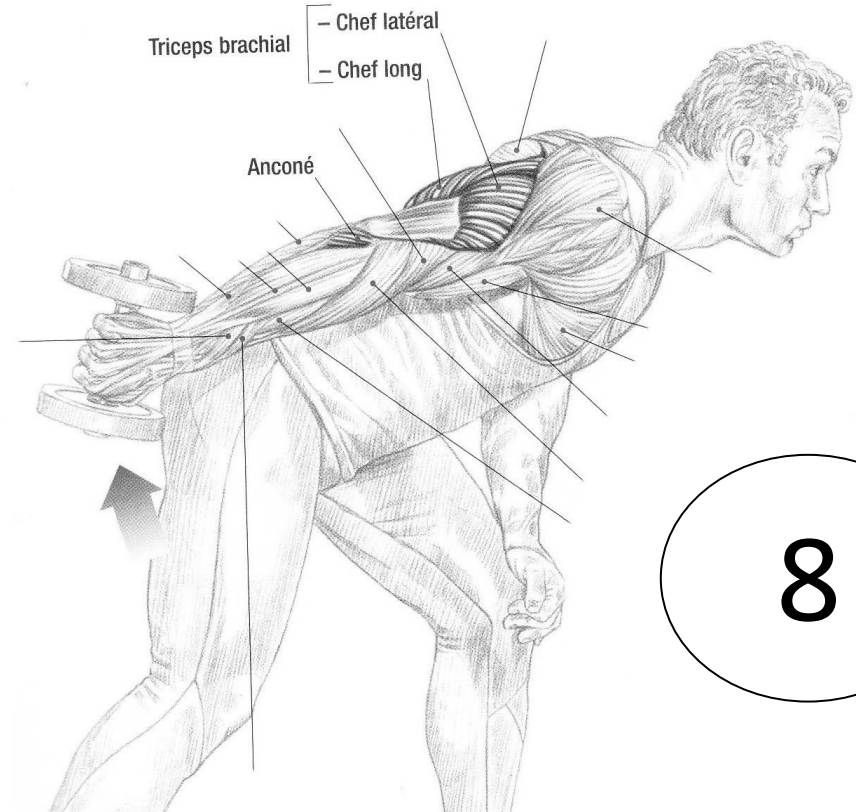


# Triceps brachial

Extension alternée des avant-bras,  
avec un haltère, buste penché en avant



Début du mouvement



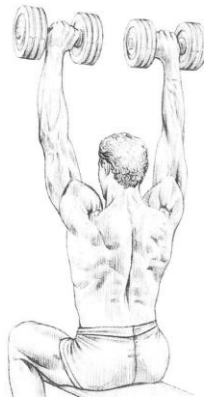
Debout, les jambes légèrement fléchies, le buste penché en avant en conservant le dos droit :

Le bras à l'horizontale, le long du corps, coude fléchi :

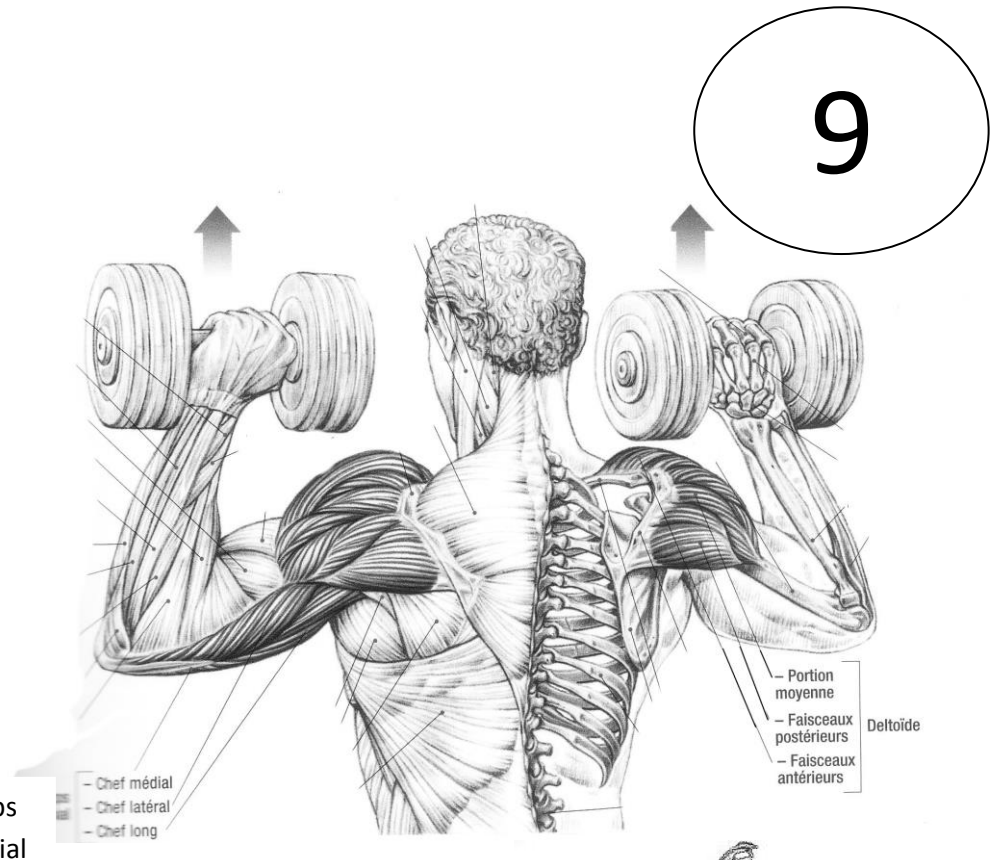
- Inspirer et effectuer une extension de l'avant-bras.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin d'effort.

# Triceps brachial

Développé assis avec haltères.



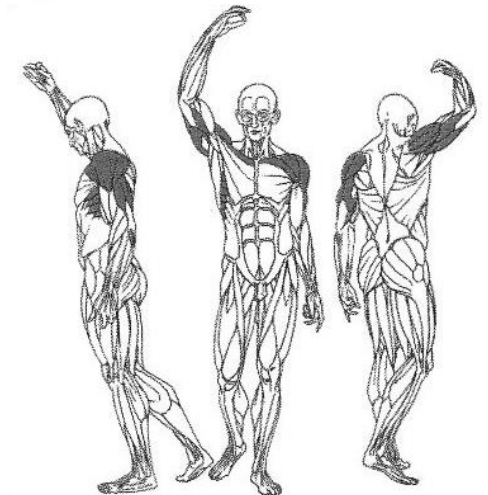
Fin du mouvement



Triceps  
brachial

Assis sur un banc, le dos bien droit, les haltères au niveau des épaules, tenus mains en pronation :

- Inspirer et développer jusqu'à tendre les bras verticalement.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



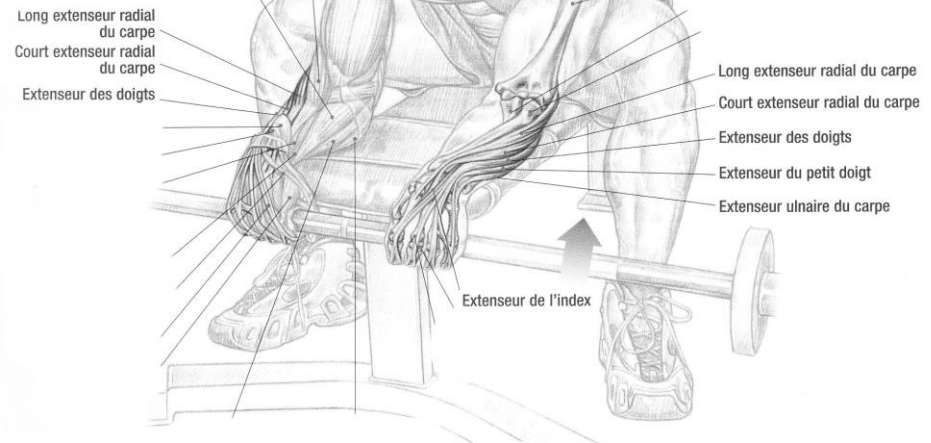
# Extenseurs du poignet

## Extension des poignets à la barre

10

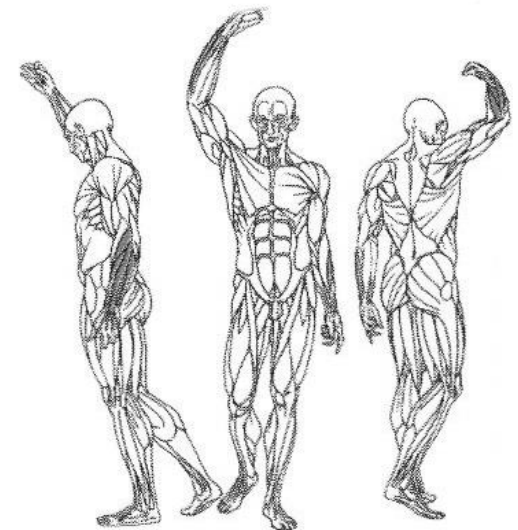


FIN DU MOUVEMENT



Assis, les avant-bras reposant sur les cuisses ou sur le banc, la barre tenue mains en pronation,  
Les poignets en flexion passive :

- Inspirer et effectuer une extension des poignets.
- Expirer en fin de mouvement

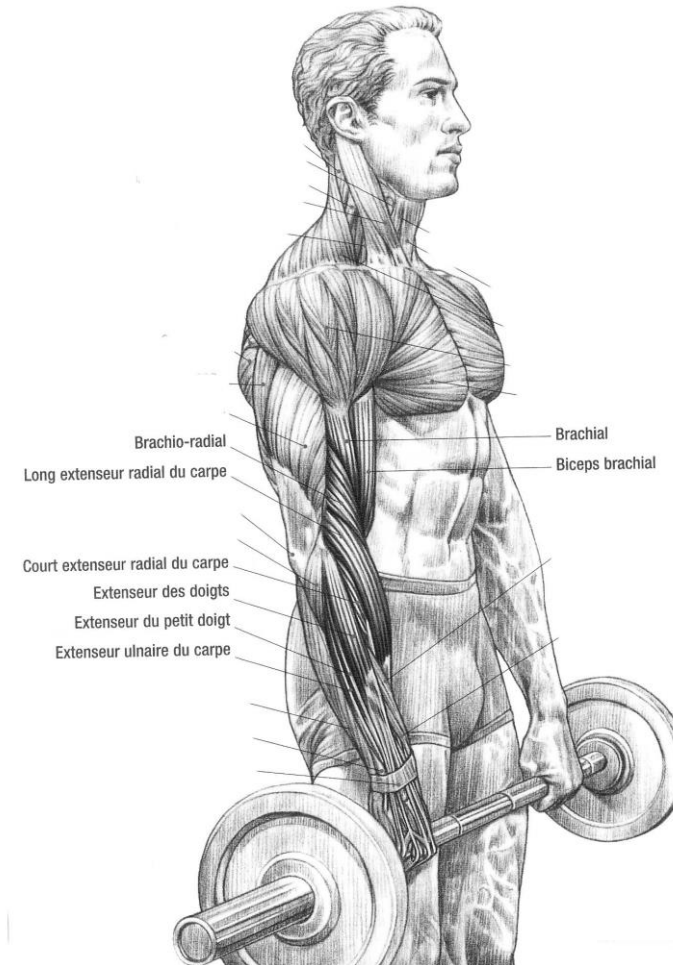
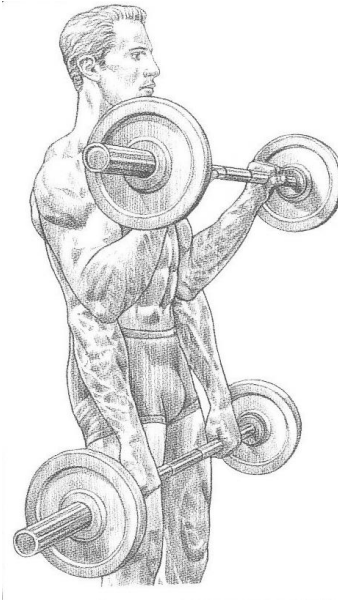


# Extenseurs du poignet

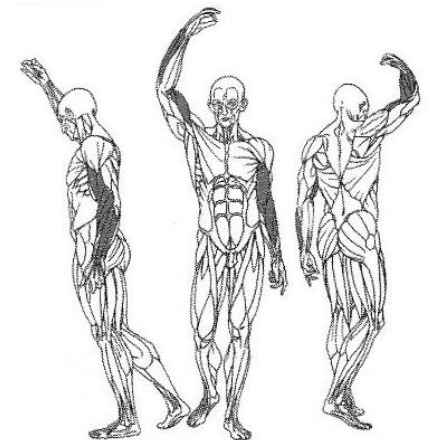
## Flexion des poignets à la barre

11

Exécution du mouvement



- Debout, jambes légèrement écartées, bras tendus, mains en pronation :
- Inspirer et fléchir les avant-bras.
  - Expirer en fin de mouvement.
  - Revenir à la position de départ en contrôlant la descente de la barre.

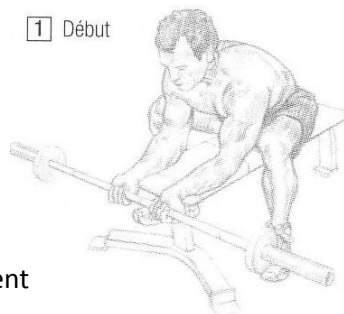


# Fléchisseurs du poignet

## Flexion des poignets à la barre

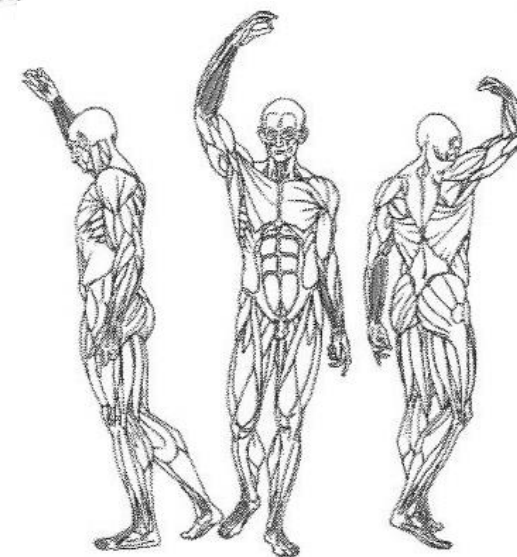
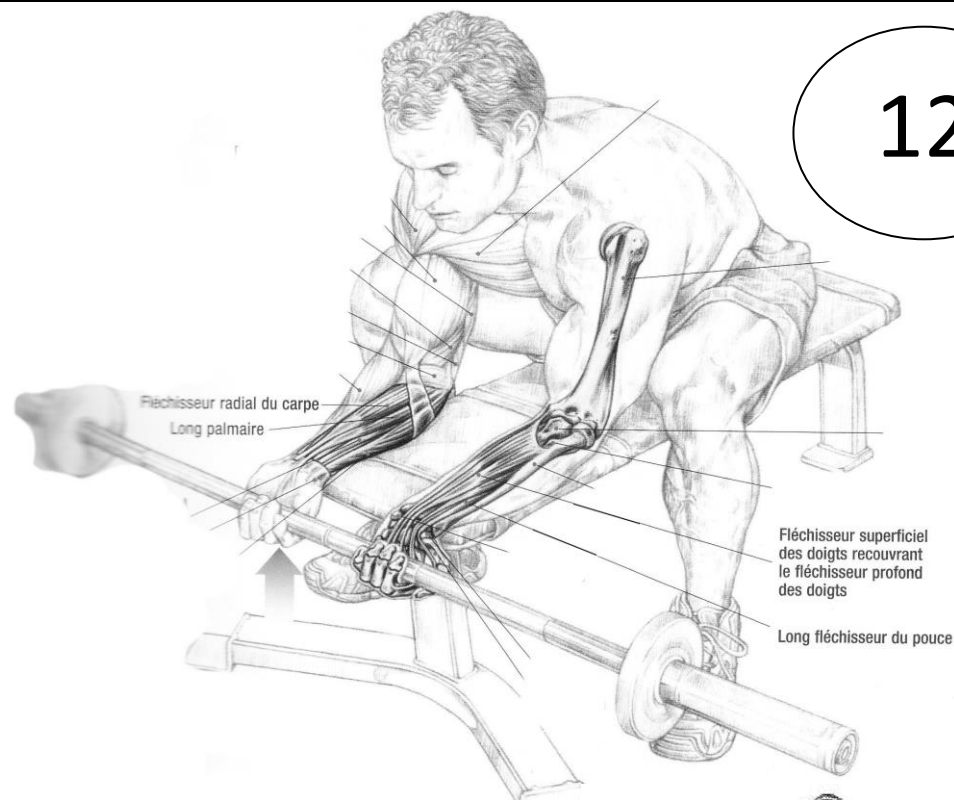
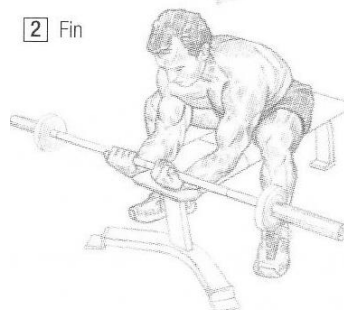
12

1 Début



Exécution du mouvement

2 Fin



Assis, les avant-bras reposant sur les cuisses ou sur le banc, la barre tenue mains en supination, Les poignets en extension passive :

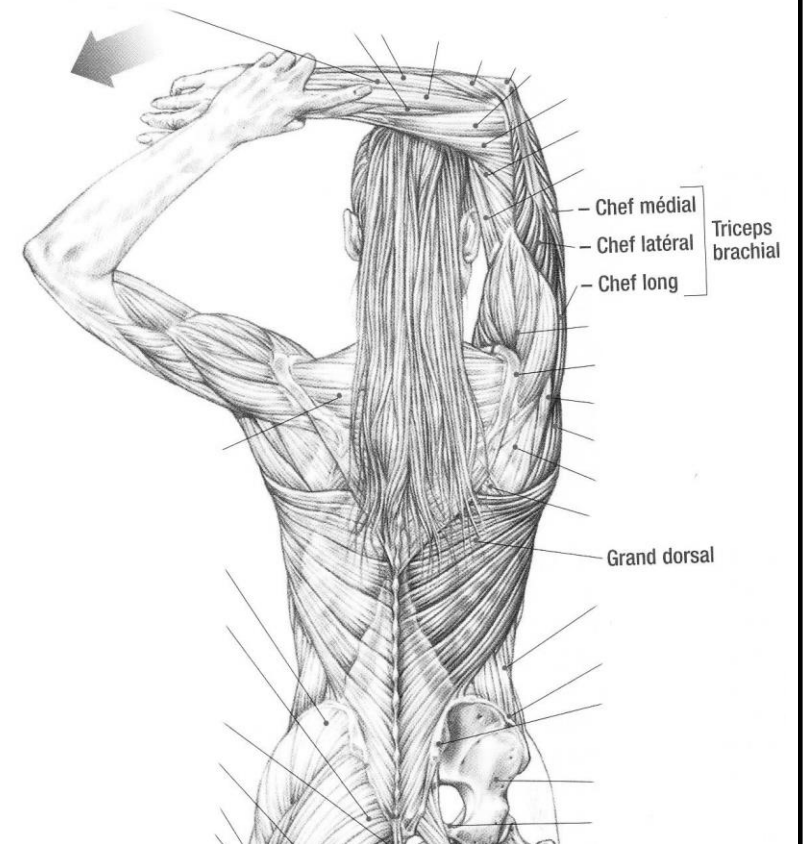
- Inspirer et fléchir les poignets.
- Expirer en fin de mouvement



# Étirement des Triceps brachial

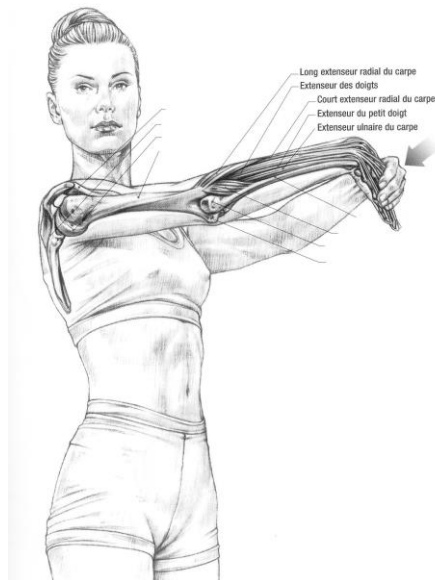
Debout ou assis, le dos bien droit, un bras vertical collé contre la tête, le coude fléchi à 90° :

- Saisir le poignet avec l'autre main et tirer lentement en essayant de ramener le coude derrière la tête.
- Maintenir l'étirement quelques secondes en respirant lentement.



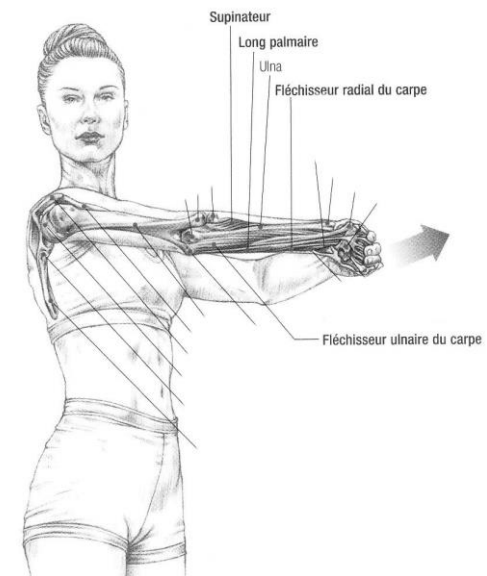
# Etirement de l'avant bras

## Extenseurs



Un bras presque tendu en avant, le poignet fléchi, saisir la main avec l'autre main et tirer lentement pour essayer d'amener la paume vers la face antérieure de l'avant-bras, tout en étendant le coude.

## Fléchisseurs

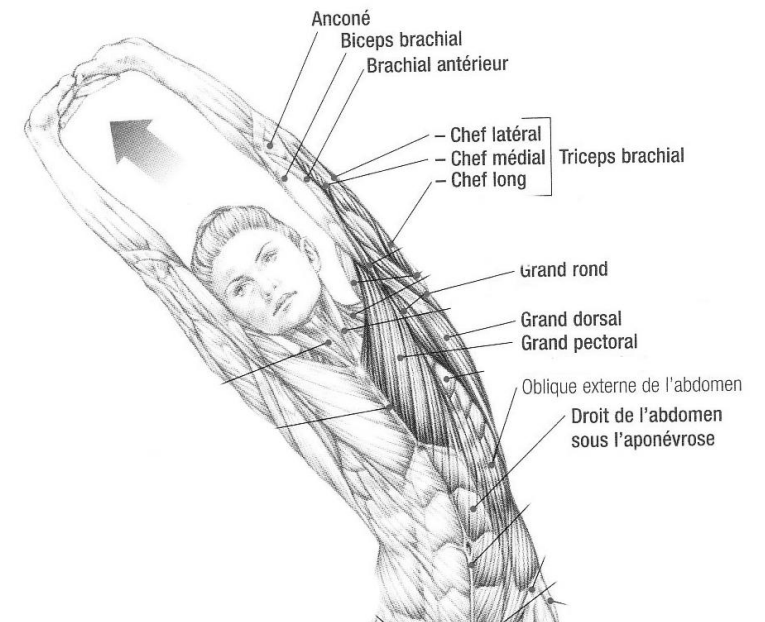
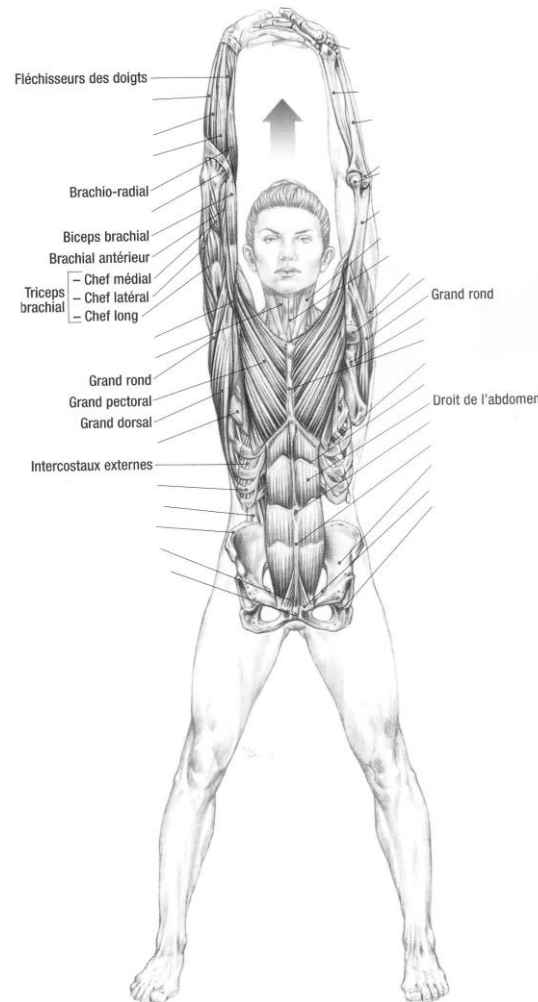


Un bras tendu en avant, la paume de la main dirigée vers l'extérieur, saisir la main avec l'autre main, et tirer lentement dessus pour essayer d'amener la face postérieure de la main vers soi, tout en poussant la paume de la main vers l'extérieur.

# Etirement du haut du corps

Debout, les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin, le dos bien droit :

- tendre les bras verticalement, les mains réunies, doigts croisés, paumes dirigées vers le haut ;
- inspirer pour bien gonfler la poitrine et étirer les muscles intercostaux, et essayer de pousser vers le haut en gardant le dos et la tête bien droits ;
- expirer lentement en se décontractant, et recommencer.



En inclinant le buste latéralement, on porte plus intensément l'étirement sur les obliques, externe et interne, de l'abdomen