

Groupe musculaire EPAULES, PECTORAUX

Deltoïde

Fiche 1, 2, 3, 4, 5,6

Grand pectoral

Fiche 7, 8, 9, 10

Grand pectoral Partie haute

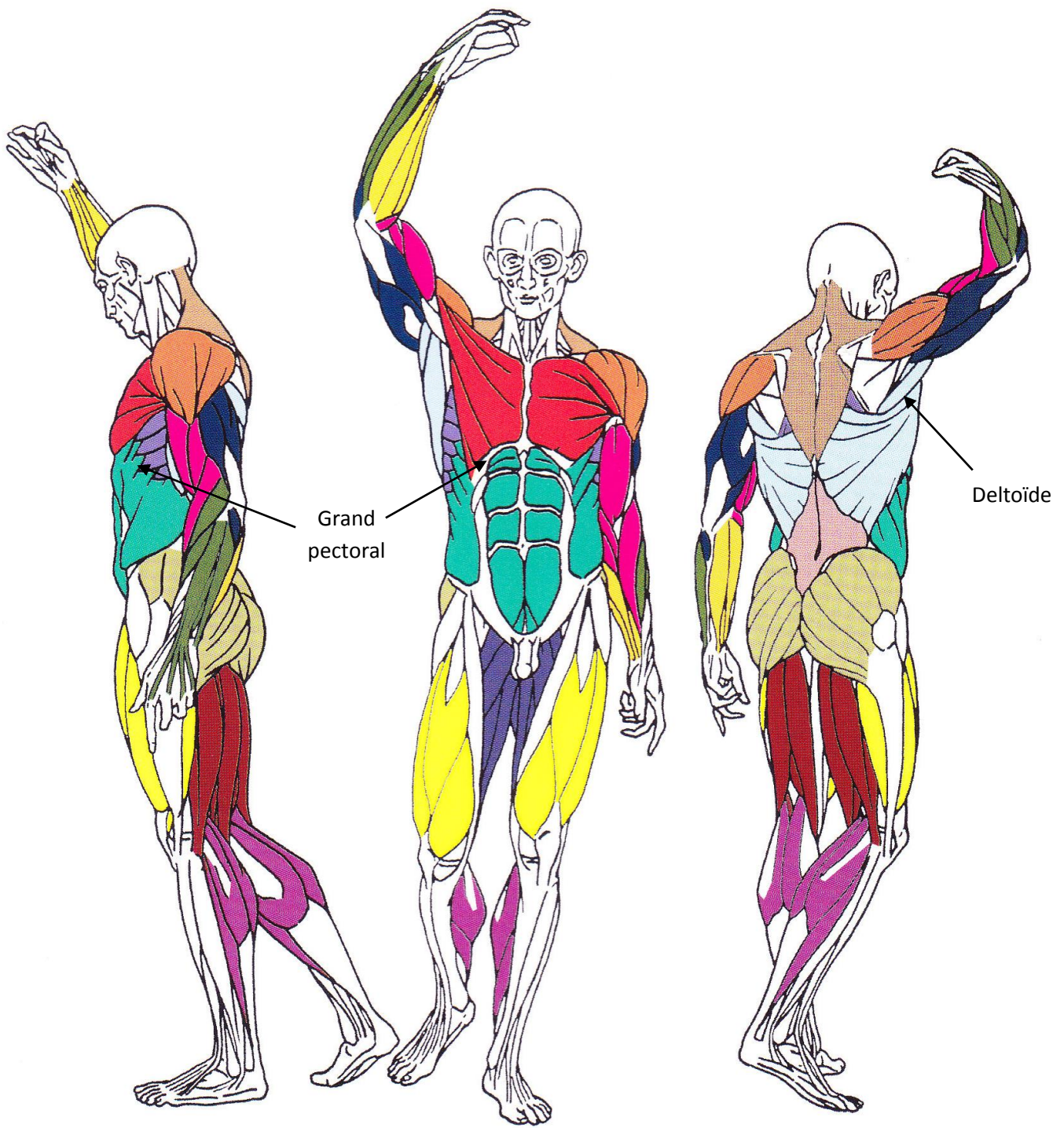
Fiche 11, 12

Grand pectoral Partie basse

Fiche 13

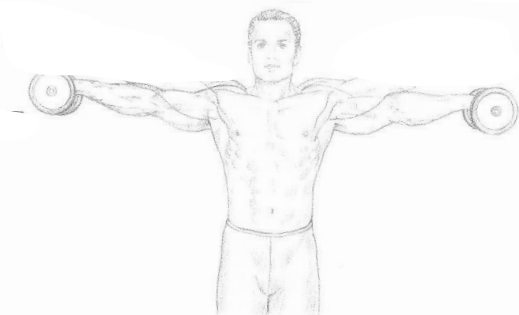
+ ETIREMENTS

Deltoïde, Grand pectoral, haut du corps



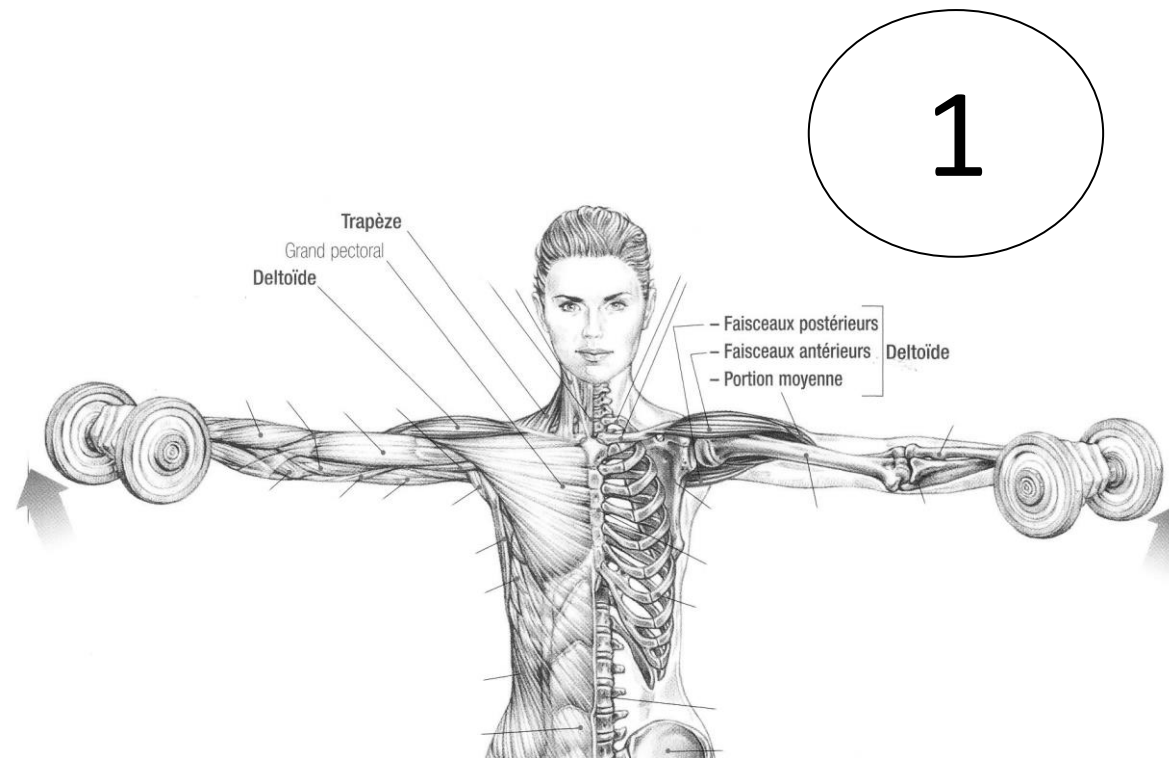
Deltoïde

Elévation latérale des bras avec haltères.



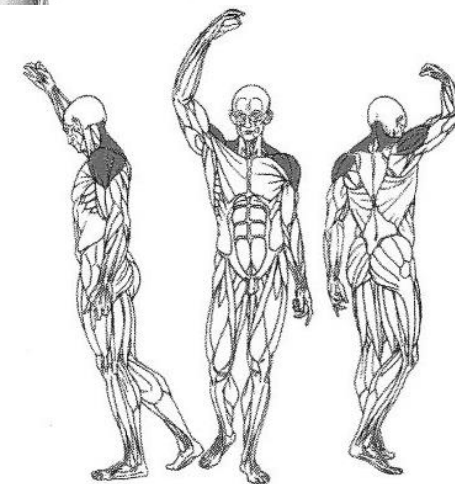
FIN DU MOUVEMENT :

1 Les bras levés jusqu'à l'horizontale : action des deltoïdes



Debout jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, le dos bien droit, les bras le long du corps, un haltère dans chaque main :

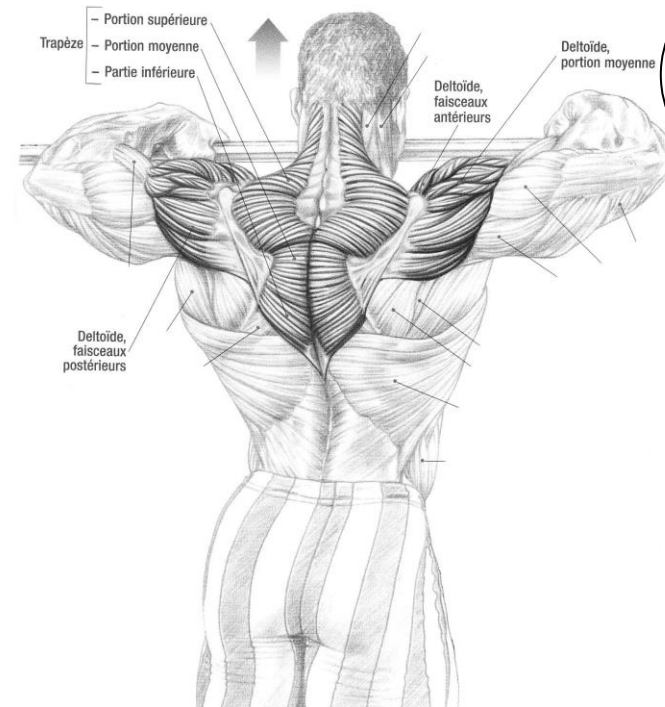
- Inspirer et élever les bras jusqu'à l'horizontale, coudes un peu fléchis.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



Deltoïde

Tirage vertical à la barre, mains écartés.

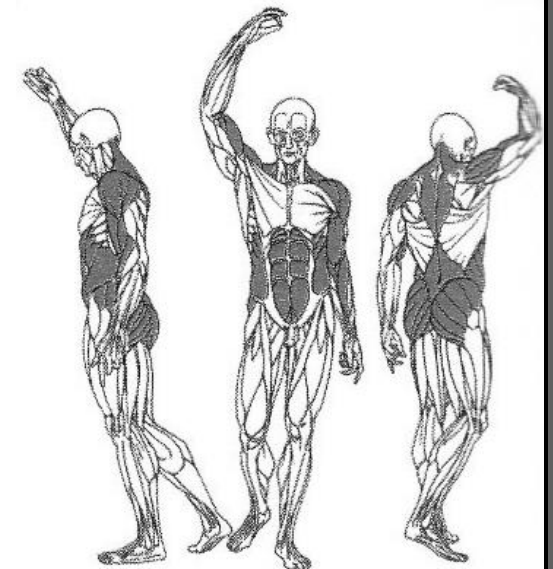
Exécution du mouvement



2

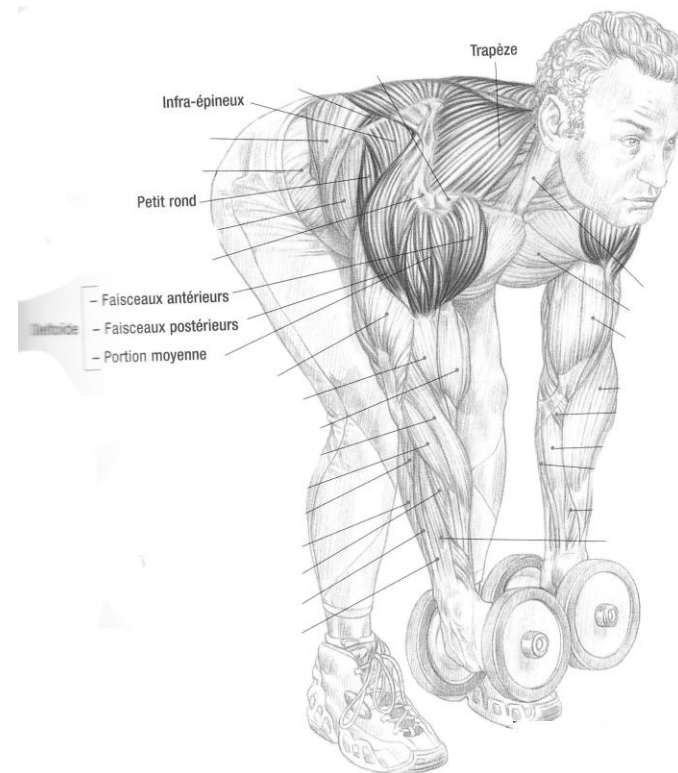
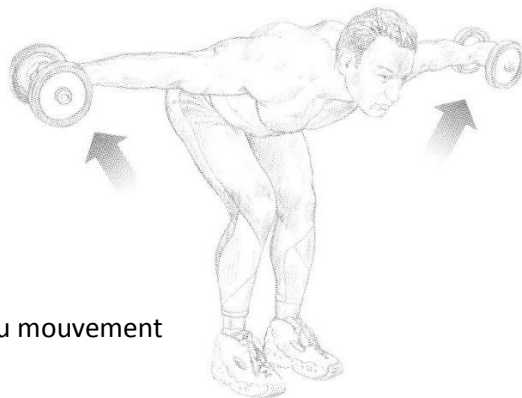
Debout jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, la barre saisie en pronation reposant sur les cuisses, les mains un peu plus écartées que la largeur d'épaule :

- Inspirer et tirer la barre le long du corps jusqu'au menton en montant les coudes le plus haut possible
- Contrôler la descente de la barre en évitant toute secousse.
- Expirer en fin de mouvement.



Deltoïde

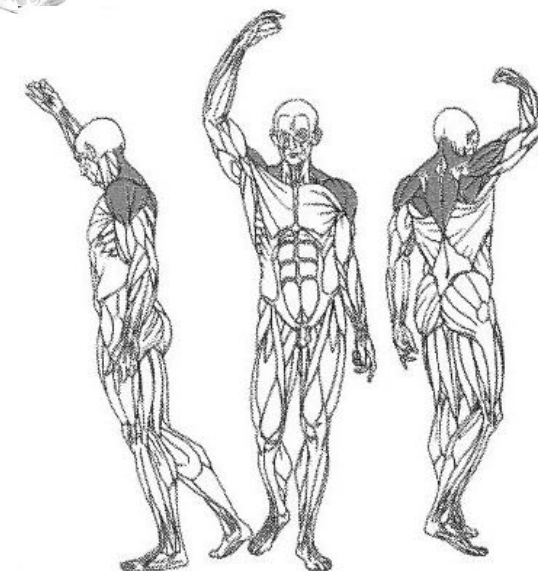
Elévation latérale, buste en avant.



3

Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, le buste penché en avant en conservant le dos plat, les bras pendants, haltères en mains, coudes légèrement fléchis :

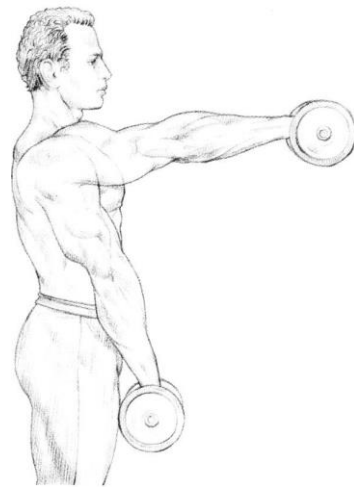
- Inspirer et élever les bras jusqu'à l'horizontale.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



Deltoïde

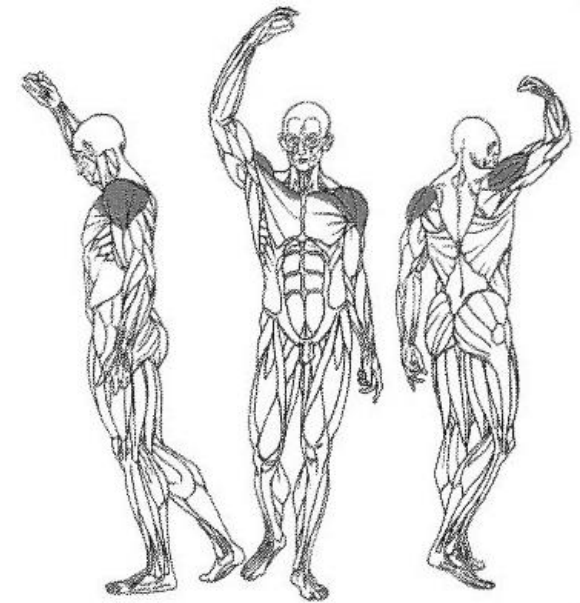
Elévation alternée en avant avec un haltère.

Exécution du mouvement



Debout les jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, les haltères pris en pronation reposant sur les cuisses :

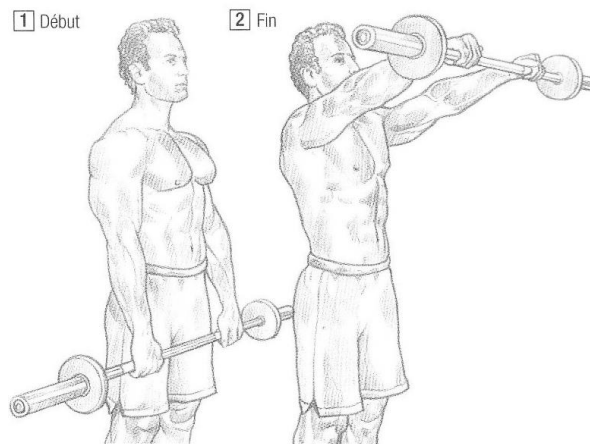
- Inspirer et effectuer une élévation alternée des bras en en avant jusqu'au niveau des yeux.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.



Deltoïde

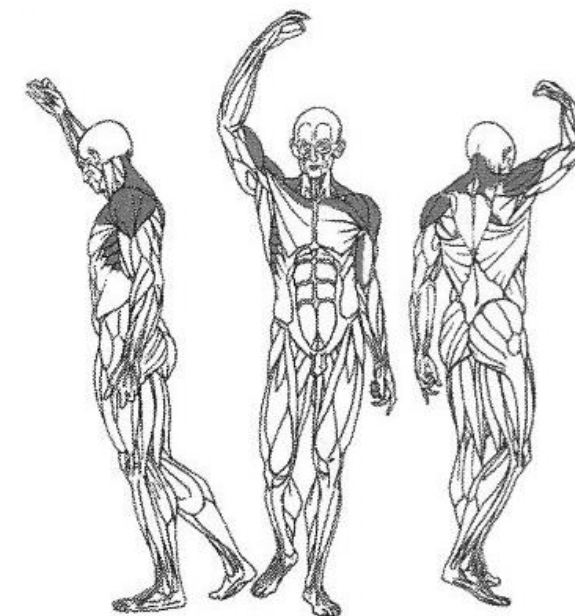
Elévation en avant à la barre.

Exécution du mouvement



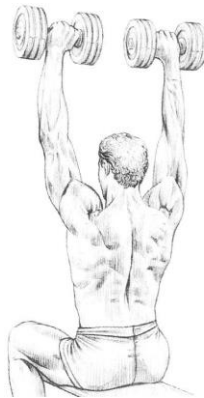
Debout, jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, la barre reposant sur les cuisses, main en pronation, le dos bien droit, les abdominaux contractés :

- Inspirer et élever la barre, bras tendus jusqu'au niveau des yeux.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.

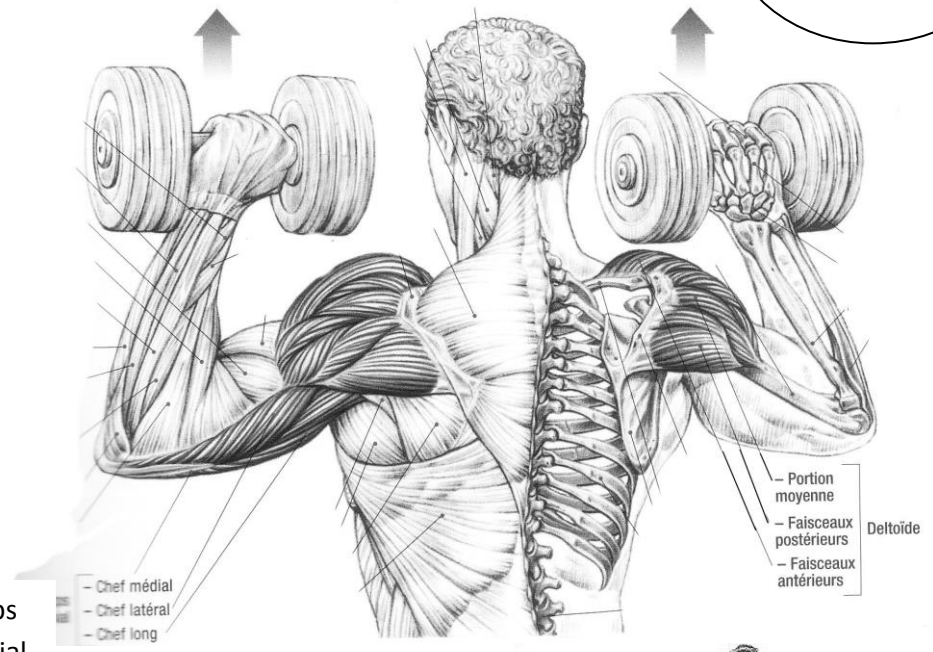


Deltoïde

Développé assis avec haltères.



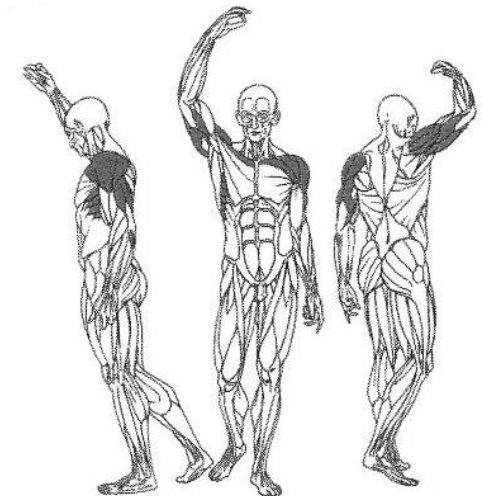
Fin du mouvement



6

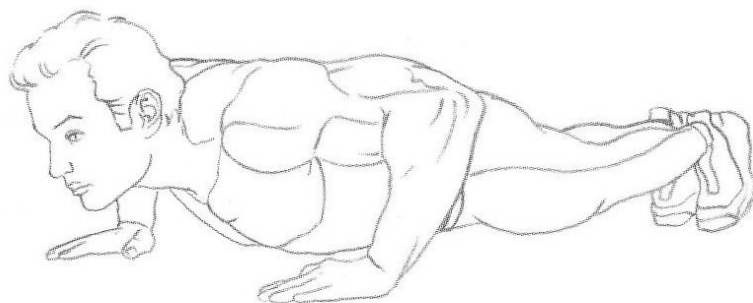
Assis sur un banc, le dos bien droit, les haltères au niveau des épaules, tenus mains en pronation :

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

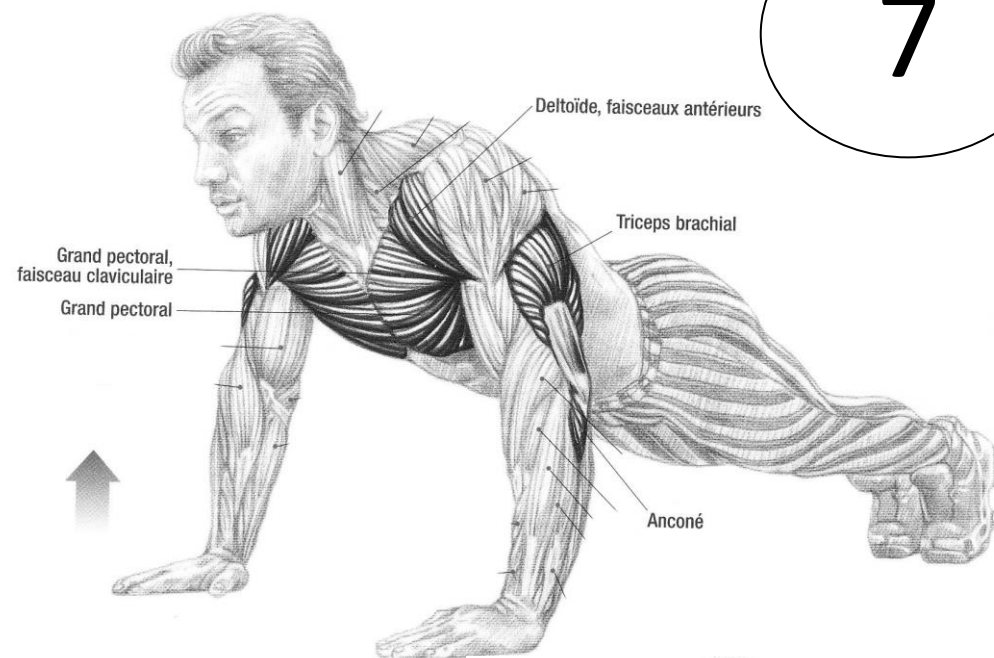


Grand Pectoral

Pompes ou répulsions face au sol.



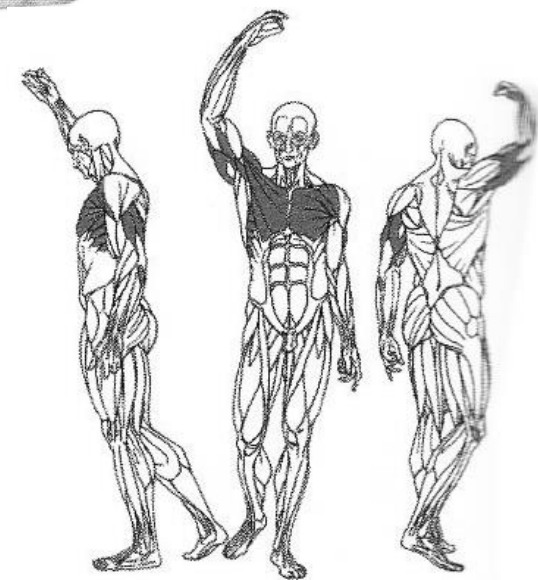
Fin du mouvement



7

En appui face au sol, les bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules (ou plus), les pieds serrés ou très légèrement écartés :

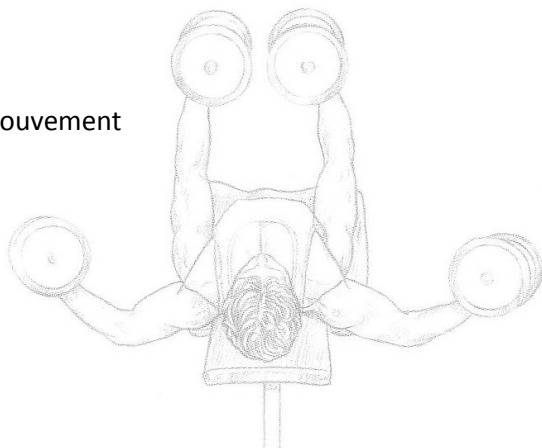
- Inspirer et fléchir les bras pour amener la cage thoracique près du sol en évitant de creuser excessivement la région lombaire
- Pousser jusqu'à l'extension complète des bras
- Expirer en fin de mouvement.



Grand pectoral

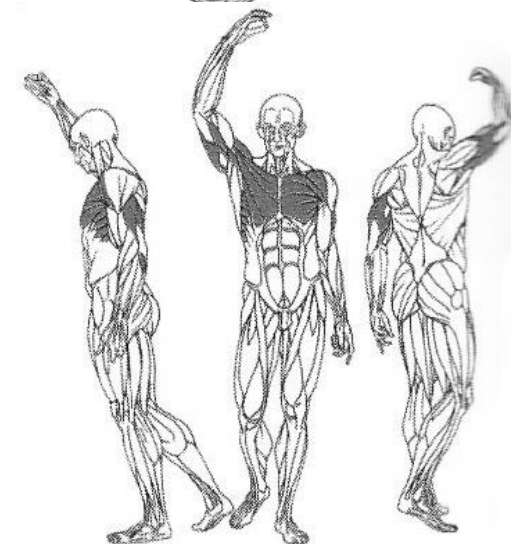
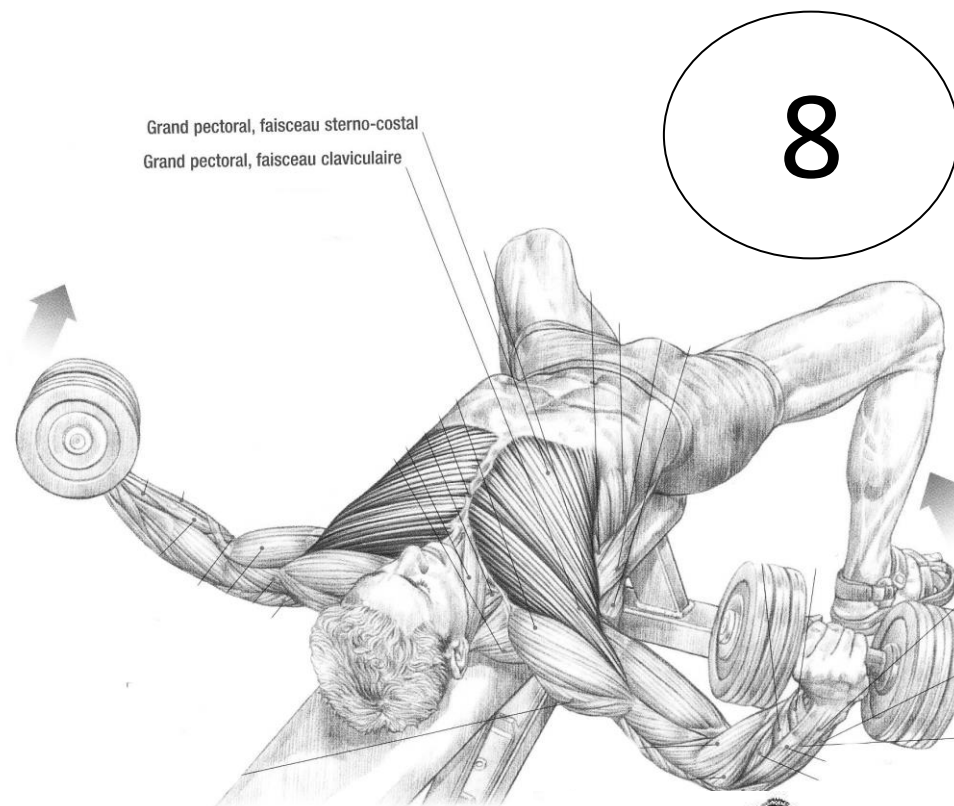
Ecarté couché avec haltères.

Exécution du mouvement



Allongé sur un banc étroit, les haltères en main, bras tendus à la verticale ou coudes légèrement fléchis pour soulager l'articulation :

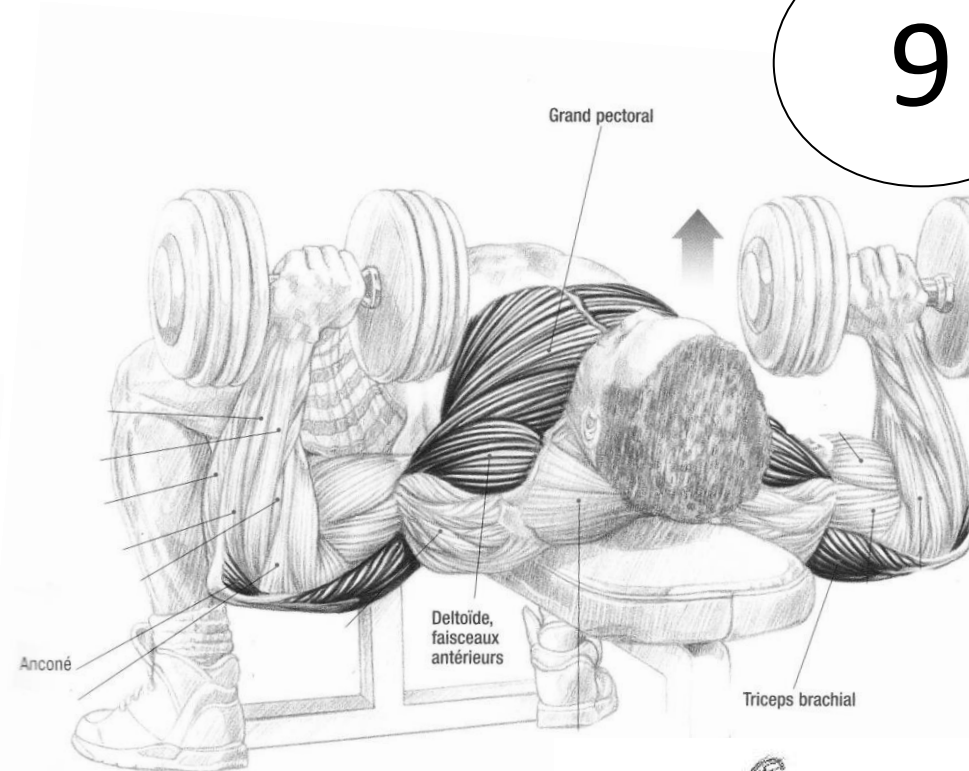
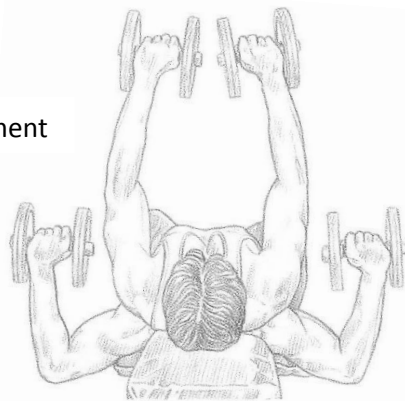
- Inspirer puis écarter les bras jusqu'à l'horizontale.
- Relever les bras jusqu'à la verticale en expirant.



Grand pectoral

Développé couché avec haltères.

Exécution du mouvement

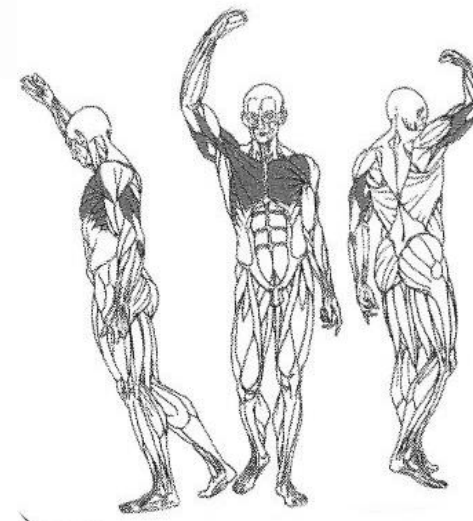


9

Allongé sur un banc, les pieds au sol pour assurer la stabilité, coudes fléchis, mains en pronation en tenant les haltères au niveau de la poitrine :

- Inspirer et tendre les bras verticalement pour ramener les mains cote à cote.
- Revenir à la position initiale en expirant.

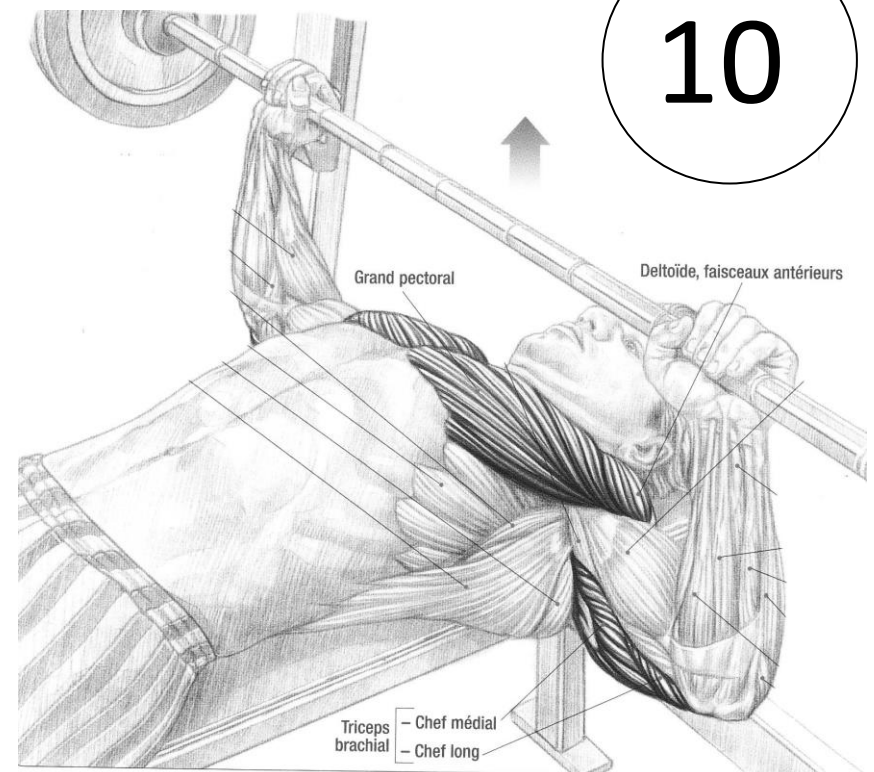
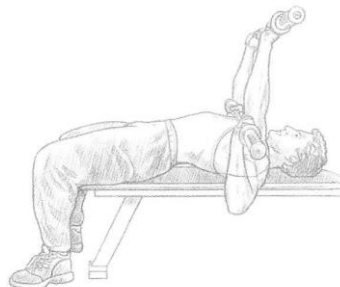
VARIANTE : Effectuer lors de la montée une rotation des avant-bras pour ramener les mains face à face.



Grand pectoral (Partie médiane)

Développé-couché

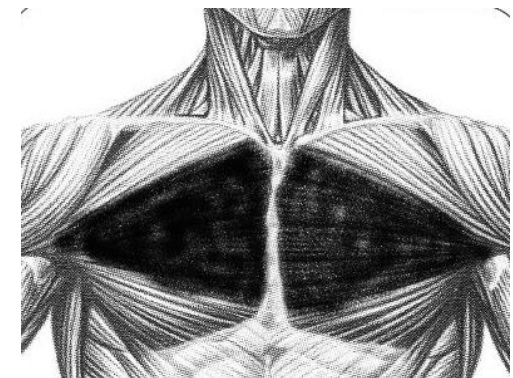
Exécution du mouvement



Allongé sur un banc horizontal, les fessiers en contact avec le banc, les pieds au sol :

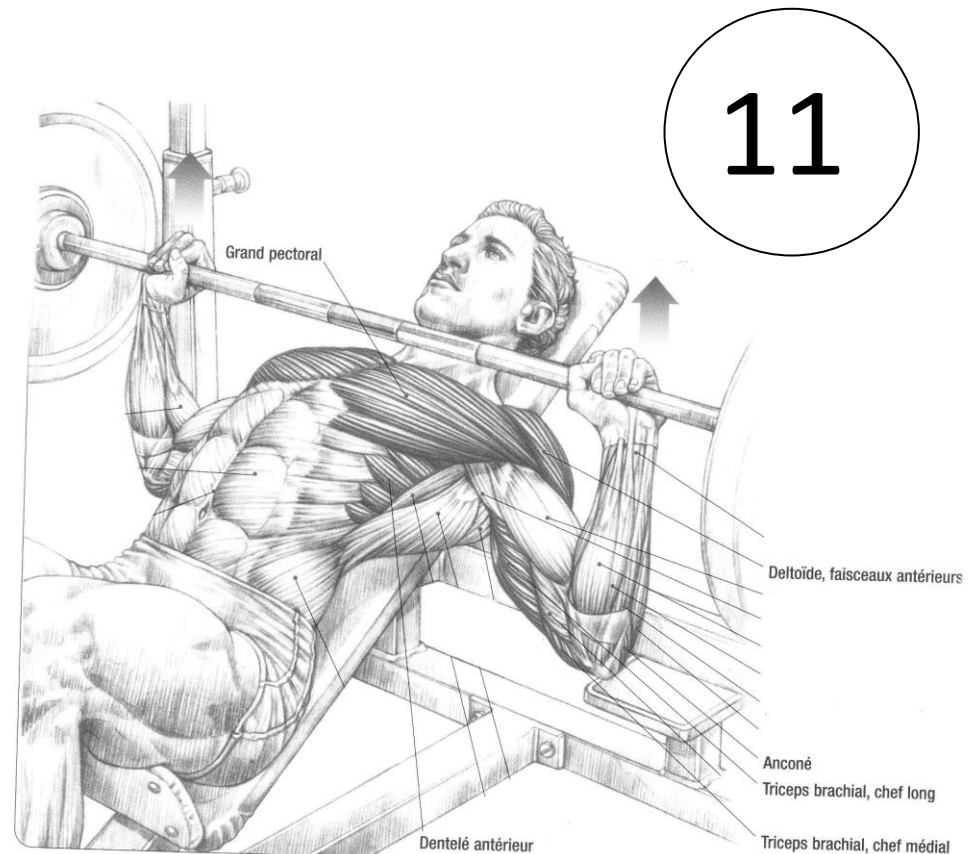
- Saisir la barre, mains en pronation, avec un écartement supérieur à celui des épaules
- Inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine.
- Développer, en expirant à la fin du mouvement.

- Variantes : mains rapprochées, plus écartées, genoux relevés si douleur au dos.



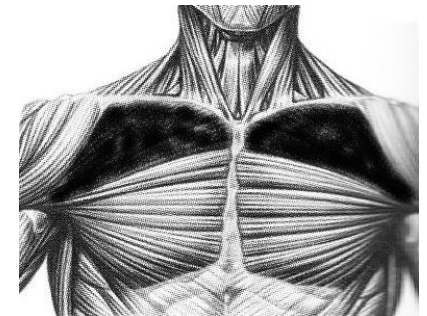
Grand Pectoral (Partie haute)

Développé-incliné



Assis sur un banc incliné entre 45° et 60°, saisir la barre, mains en pronation, avec un écartement supérieur à celui des épaules :

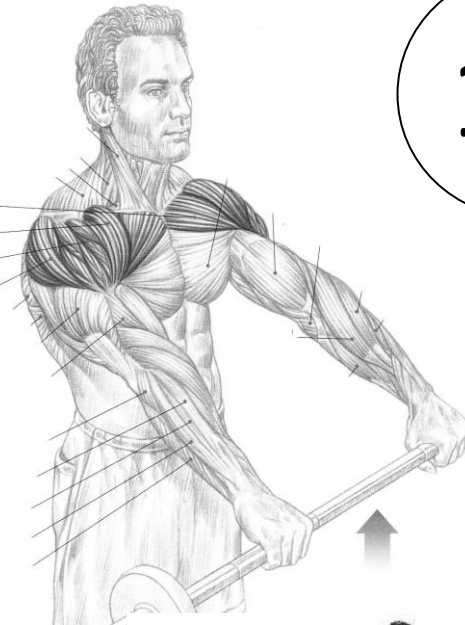
- Inspirer et descendre la barre sur la fourchette sternale.
- Développer, en expirant à la fin du mouvement.



Grand Pectoral (Partie haute)

12

Grand pectoral, faisceau claviculaire
- Faisceaux antérieurs
Deltοide
- Portion moyenne
- Faisceaux postérieurs

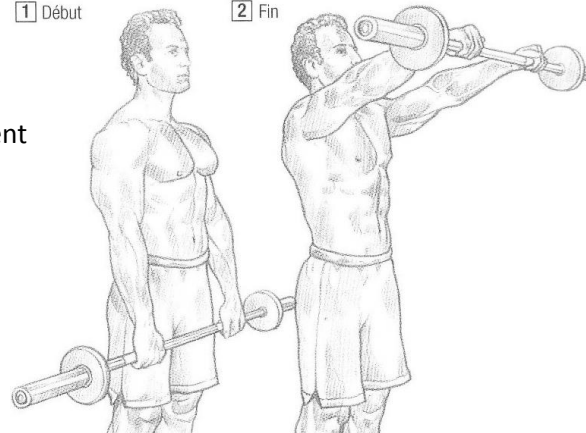


Elévation en avant à la barre.

1 Début

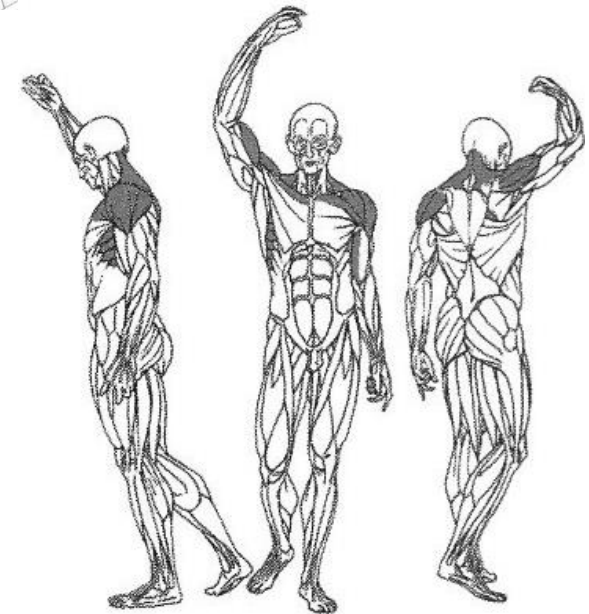
2 Fin

Exécution du mouvement



Debout, jambes légèrement écartées et légèrement fléchies, la barre reposant sur les cuisses, main en pronation, le dos bien droit, les abdominaux contractés :

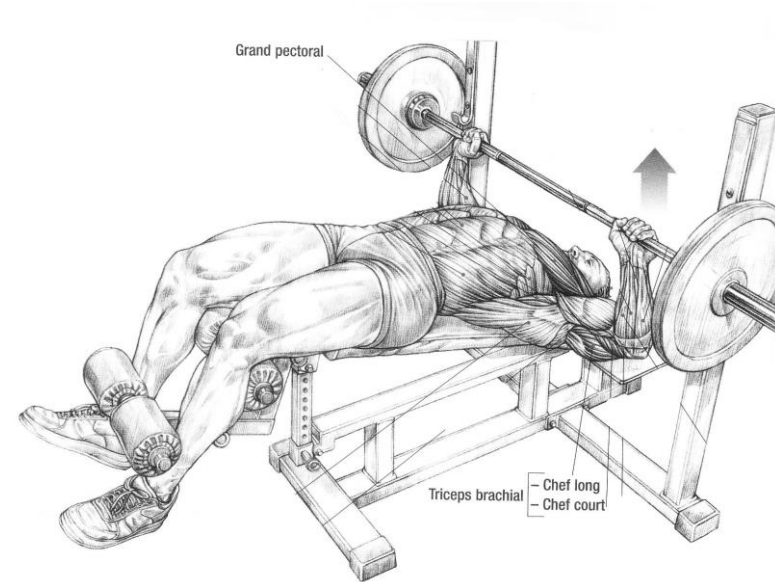
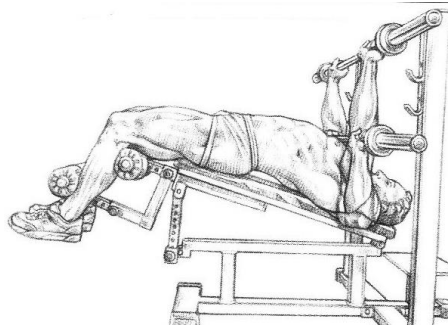
- Inspirer et élever la barre, bras tendus jusqu'au niveau des yeux.
- Revenir à la position de départ et expirer en fin de mouvement.
-



Grand pectoral (Partie basse)

Développé-déclinée

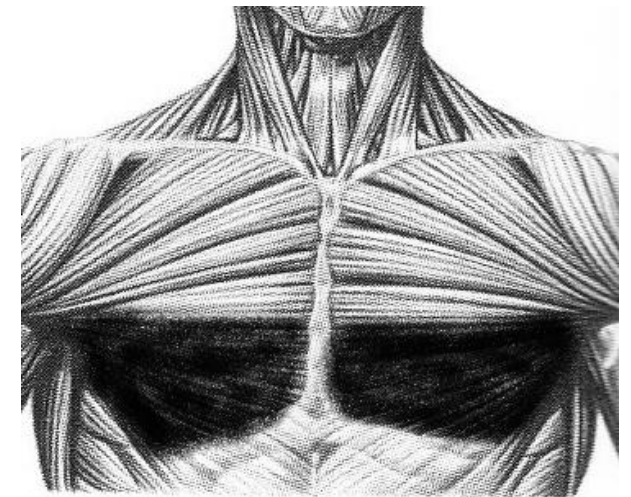
Exécution du mouvement



13

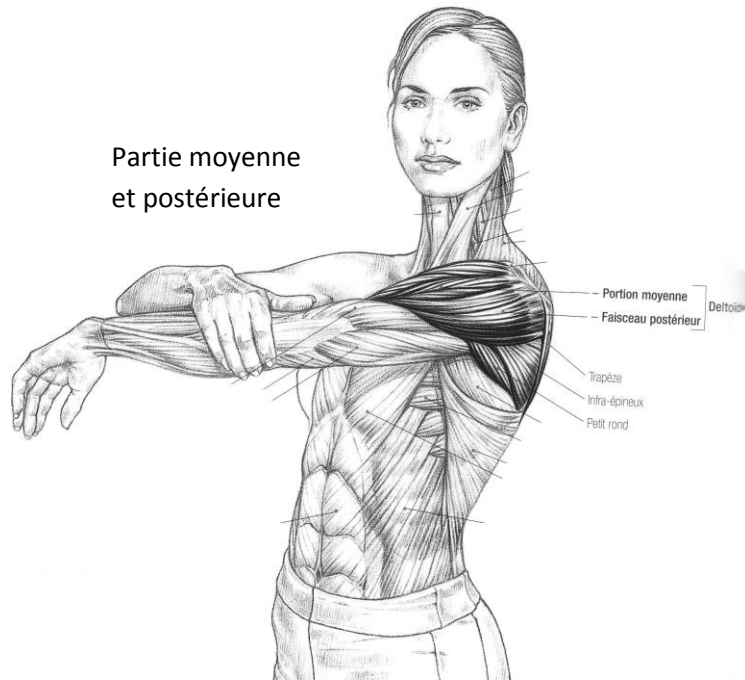
Allongé, tête en bas sur un banc plus ou moins décliné (entre 20° et 40°), pieds fixés pour éviter de glisser :

- Saisir la barre, mains en pronation, avec un écartement supérieur ou égal à celui des épaules
- Inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement sur le bas des pectoraux.
- Développer, en expirant à la fin du mouvement.



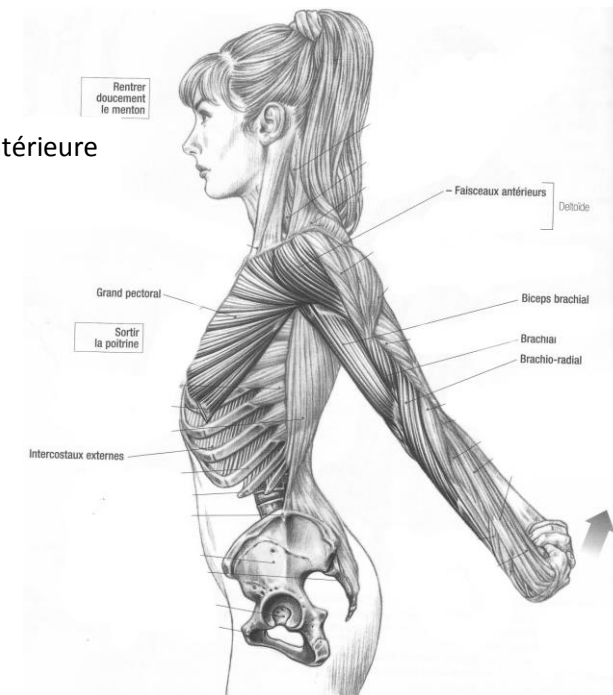
Étirement du deltoïde

Partie moyenne
et postérieure



Debout la tête droite, un bras à l'horizontale, saisir le coude avec la main opposée et tirer le bras pour rapprocher lentement le coude de l'épaule opposée. Garder cette 10 à 20 secondes le temps de bien ressentir l'étirement.

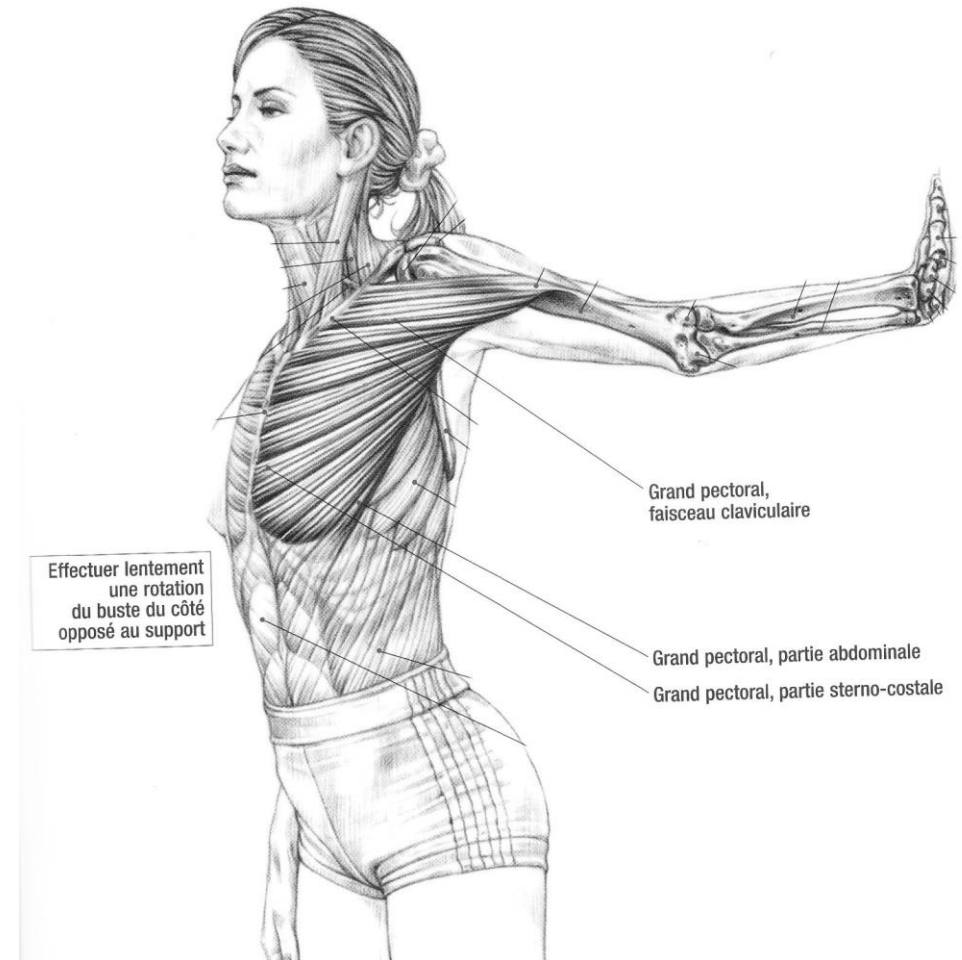
Partie antérieure



Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les bras tendus derrière le dos, les doigts croisés, pousser les bras le plus en arrière possible, puis les lever lentement en sortant la poitrine Et en rentrant le menton. Garder cette 10 à 20 secondes le temps de bien ressentir l'étirement.

Etirement du grand pectoral

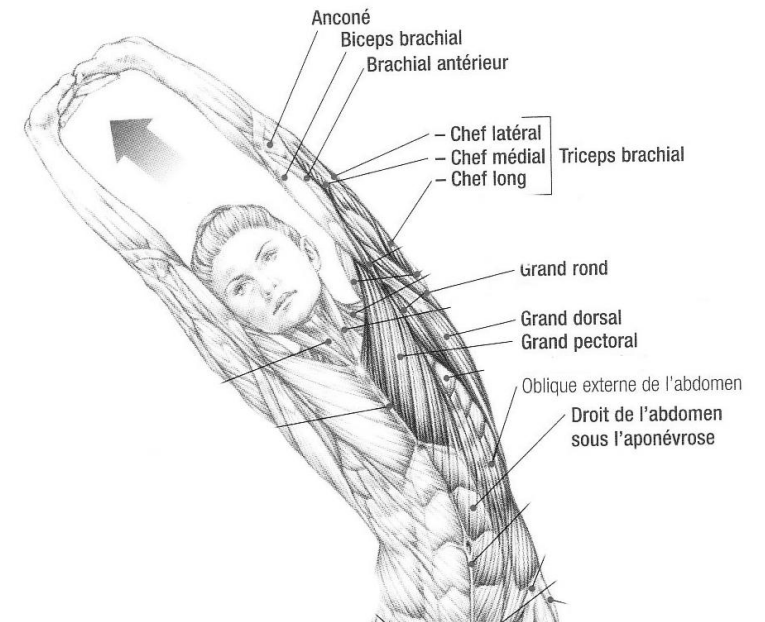
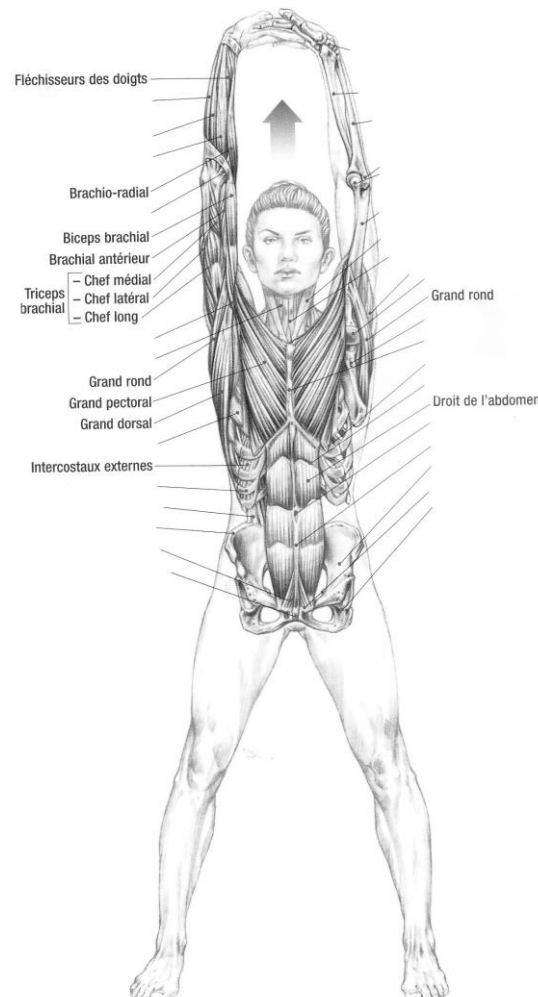
Debout, le bras tendu, agripper un support avec la main et effectuer lentement une rotation du buste du côté opposé au support. Placer la main à différentes hauteurs pour étirer tous les faisceaux.



Étirement 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