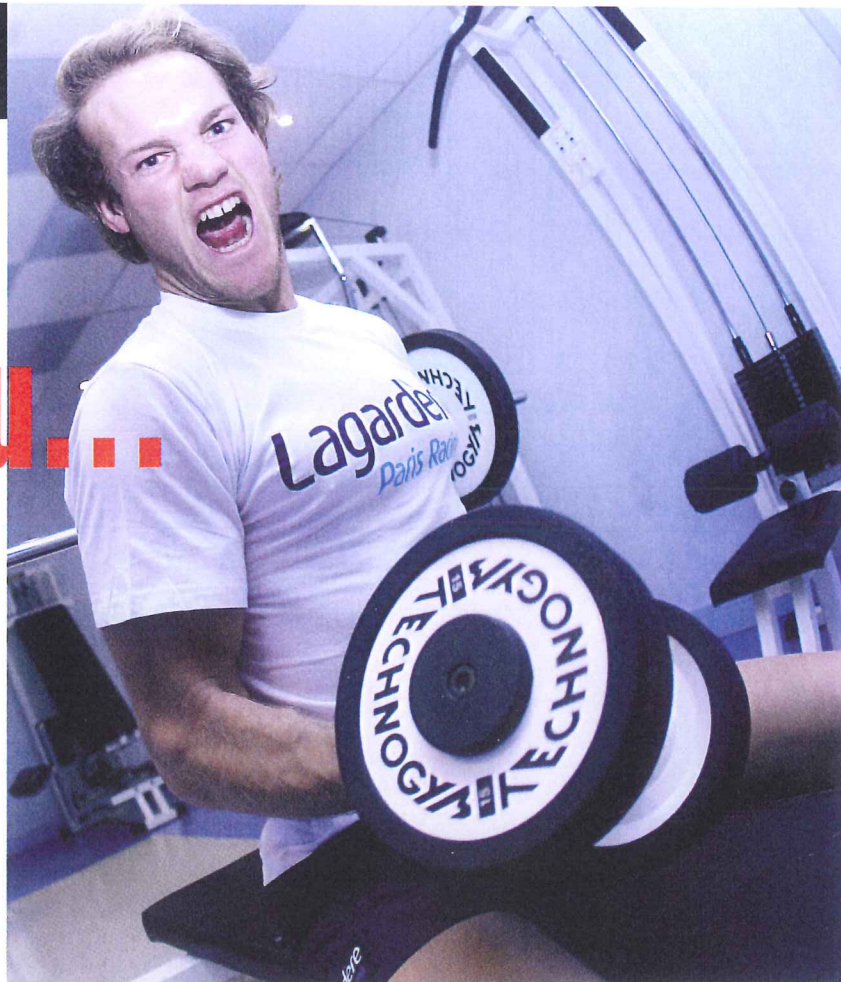


Musclez votre jeu...

Les nageurs, les cyclistes et les coureurs à pied font de la musculation. Pourquoi pas les triathlètes ? Vous devez en intégrer dans votre entraînement. A bon escient. **Conseils.**

Par Benoît Valque •
www.trainingattitude.com



L'objectif d'un cycle de renforcement musculaire n'est pas la prise de masse musculaire et donc de poids. Il faudrait pour cela utiliser des charges lourdes, ce qui n'est pas notre propos ici. Le but est de vous faire gagner en tonicité et en force pour améliorer le rendement de vos mouvements. En recrutant des fibres musculaires grâce à ces séances, vous serez ensuite plus efficace en situation.

Travaillez exclusivement en endurance de force, c'est-à-dire sur la base de 20 à 25 répétitions par mouvement, surtout si vous débutez avec ce travail de renforcement musculaire. Les charges moyennes et lourdes s'adressent aux personnes ayant un vécu dans le domaine de la musculation. Les descriptifs ci-dessous vous aideront pour bien réaliser chaque mouvement.

La musculation poursuit un autre objectif : le travail des points faibles. De par sa latéralité, le corps humain a un côté plus « fort » que l'autre. Une correction peut y être apportée grâce à un renforcement musculaire approprié.

La méthode choisie est le renforcement musculaire généralisé sur la base de la répétition de circuits trainings. Plusieurs exercices seront répétés en alternance. Bien entendu, comme toute séance, un

échauffement et un retour au calme s'imposent. Vous pouvez par exemple débiter par quinze minutes de rameur, de vélo elliptique ou de vélo et terminer par quinze minutes de vélo ou de course

à pied (tapis). Ou comment placer deux séances en un minimum de temps. Le corps de séance peut durer de 45 minutes à 1 heure, selon vos disponibilités.

Comment intégrer la musculation au sein

Renforcement musculaire généralisé

Muscles visés : la ceinture abdominale, les bras, les jambes, les dorsaux, les épaules.

Trois séances proposées demandent peu de matériel (barre, haltères) et deux nécessitent un accès en salle de musculation.

Séances sans matériel :

1

crunchs croisés pédalo	biceps flexion haltères triceps en extension	squats cuisse en statique	développé assis haltères tractions	développé couché écartés haltères
---------------------------	---	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

2

extensions jambes gainage	barre biceps triceps avec haltères	demi squats fentes avant	rowing avec haltères développé nuque	pull over développé couché
------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	---	-------------------------------

3

relevés de buste obliques en rotation	pompes triceps barre fixe	cuisse avec haltères chaise statique	élevations avec haltères développé assis haltères	écartés haltères pull over
--	------------------------------	---	--	-------------------------------

Séances avec matériel :

1

Relevés de buste en rotation obliques	biceps poulie basse triceps avec banc	leg curling leg presse	rowing poulie basse élevations poulie basse	butterfly développé incliné
---	--	---------------------------	--	--------------------------------

2

Obliques avec charge relevés de bassin	biceps flexion barre triceps poulie haute	presse inclinées extensions mollets	tirage arrière tirage avant	butterfly développé incliné
---	--	--	--------------------------------	--------------------------------

de votre programmation hebdomadaire ? Ce travail de force ne remplace pas les séances de natation, de vélo ou de course à pied. C'est un complément souhaitable, et non un substitut. Pour les plus aguerris, la muscu s'adapte bien à un entraînement bi quotidien car la stimulation est très faible d'un point de vue cardio. Pour les autres, prévoyez une séance souple le lendemain d'une séance muscu.

Comme pour tout entraînement, les progrès dépendent de plusieurs facteurs. La continuité : il ne s'agit pas de faire trois séances puis d'arrêter. Les progrès ne se manifesteront qu'à long terme et uniquement si vous poursuivez ce travail. La régularité : il faut vous astreindre à une fréquence d'une séance par semaine, voire deux pour ceux qui disposent de davantage de temps. La progressivité : vous débuterez avec un renforcement général (sollicitant tous les groupes musculaires) avant de basculer (au mois de mars) sur un renforcement plus spécifique (séances dissociées par discipline). C'est ce que nous allons exposer maintenant.

Renforcement musculaire spécifique

POUR LA NATATION

Séance sans matériel :

crunchs croisés gainage relevés de buste obliques en rotation	biceps flexion haltères triceps en extension pompes triceps avec haltères	développé assis haltères rowing avec haltères développé nuque élevations avec haltères	développé couché écartés haltères pull over
--	--	---	---

Séance avec matériel :

Relevés de buste en rotation obliques relevés de bassin Obliques avec charge	biceps poulie basse triceps avec banc biceps flexion barre triceps poulie haute	rowing poulie basse tirage arrière élevations poulie basse tirage avant	butterfly développé couché développé incliné
---	--	--	--

POUR LE VÉLO

Ici l'accès à une salle de musculation semble indispensable

squats leg presse	fentes avant presse inclinées	chaise statique extensions mollets	leg curling Gainage
----------------------	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------

POUR LA COURSE À PIED

Les exercices seront sensiblement les mêmes que pour le vélo. Les charges seront très légères mais les mouvements sont plus dynamiques afin de rester sur une contraction musculaire rappelant la pliométrie. Pour la presse, laissez la charge décoller avant de la réceptionner sur la pointe de pied. Pour les exercices leg presse et leg curling, vous pouvez perdre contact avec la charge (la lancer avant de la « réceptionner »). Pour ces exercices n'hésitez pas à travailler avec la machine à vide. Il s'agit de ne pas vous blesser.

squats leg presse	fentes avant presse inclinées	chaise statique extensions mollets	leg curling Gainage
----------------------	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------

10ÈME AQUATHLON INDOOR DE VITTEL® 24 FEVRIER 2008

Sprint et Avenir
Championnat de Lorraine

www.vitteltriathlon.com
06 74 64 44 05

active EUROPE
Inscrivez-vous en ligne!



Ville de Vittel



SPORT & MODE



LES ABDOMINAUX Crunchs croisés



Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen et obliques (muscles de la taille)

Le mouvement : en décollant le dos du sol, soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit. Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Faites le même exercice de l'autre côté. Il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Respiration : expirez lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez lorsque le dos redescend à la position de départ.

Extension jambes



Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen

Le mouvement : étendez complètement les jambes puis revenez lentement à la position de départ en pliant les jambes.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les jambes et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Gainage

Muscles sollicités : lombaires

Le mouvement : allongé sur le sol, face au sol, maintenez-vous sur les avant-bras, jambes tendues, et sur la pointe de pieds, sans poser le bas ventre au sol : corps parallèle au sol.

Muscles sollicités : obliques et transverses gauche

Le mouvement : maintenez-vous sur le côté, en appui sur avant-bras gauche et sur le côté du pied : gainage côté gauche.

Faites l'exercice ensuite côté droit puis dos au sol (allongé sur le sol dos, appui coudes (avant bras) et talons, sans poser les fesses au sol).

Pédalo

Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen



Le mouvement : effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste. Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit.

Respiration : expirez profondément et régulièrement.

Obliques avec charges



Muscles sollicités : petit et grand oblique (muscles de la taille)

Le mouvement : remontez-le et descendez le plus bas possible du côté gauche. Cet exercice affine votre taille.

Respiration : expirez profondément et régulièrement.

Obliques en rotation



Muscles sollicités : petit et grand oblique

Le mouvement : faites des rotations (1 fois à gauche, 1 fois à droite) de chaque côté du buste en pivotant de chaque côté avec un maximum d'amplitude.

Respiration : expirez profondément et régulièrement.

Obliques

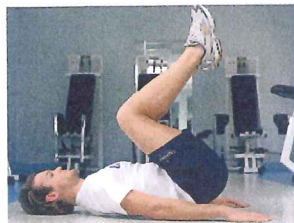
Muscles sollicités :

obliques

Le mouvement :

effectuez une rotation du buste du côté gauche. Revenez à la position de départ et recommencez le mouvement du côté droit. Faites cet exercice à votre rythme pendant 3 à 5 minutes.

Respiration : expirez profondément et régulièrement.



Relevé de bassin

Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen

Le mouvement : Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible tout en gardant le milieu du dos au contact du sol, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos). Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Respiration : expirez lorsque vous montez les genoux et inspirez lorsque le dos redescend au sol.

Relevé de buste en rotation



Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen et obliques

Le mouvement : effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passer au-dessus des genoux.

Respiration : expirez profondément et régulièrement.

Relevé de buste



Muscles sollicités : grands droits de l'abdomen

Le mouvement : relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement, ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales. Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos.

Respiration : expirez lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez lorsque le dos redescend au sol.

LES BRAS

Barre biceps

Muscles sollicités : biceps brachial



et brachial antérieur

Le mouvement : fléchissez lentement les bras en pliant les coudes, jusqu'à ce que vos mains touchent presque les épaules. Redescendez sans interruption la barre tout en contrôlant lentement votre mouvement. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une charge trop lourde pour effectuer ce mouvement. Vous pouvez également travailler les bras séparément en utilisant un haltère court à la place d'une barre droite ou d'une barre « spéciale biceps ».

Respiration : expirez lorsque vous pliez les bras et inspirez lorsque vous descendez la barre.

Biceps flexion barre



Muscles sollicités : biceps brachial et brachial antérieur

Le mouvement : fléchissez progressivement les bras en pliant les coudes tout en gardant ceux-ci bien collés à corps. Lorsque les mains arrivent à hauteur des épaules, redescendez la barre lentement à la position de départ. En position basse, gardez toujours les bras légèrement fléchis. Pour faire efficacement ce mouvement, ne prenez pas d'élan pour monter la barre, cela arrive très souvent lorsque la charge de travail est trop lourde.

Respiration : expirez lorsque les bras montent en direction des épaules et inspirez lorsque les bras redescendent à la position de départ.

Biceps flexion haltères

Muscles sollicités : biceps brachial et brachial antérieur

Le mouvement : fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds). Redescendez les haltères lentement en direction du sol



en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné.

Respiration : expirez lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez lorsque le bras redescend à la position de départ.

Biceps poulie basse



Muscles sollicités : biceps brachial et brachial antérieur

Le mouvement : fléchissez le coude et amenez la main à hauteur de l'épaule. Revenez lentement et progressivement à la position de départ en étirant complètement le bras.

Respiration : expirez lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez lorsque le bras redescend à la position de départ.

Triceps avec banc



Muscles sollicités : triceps brachial

Le mouvement : en pliant les bras, descendez les fessiers en direction du sol, le bras et l'avant-bras doivent former un angle de 90°. Revenez à la position de départ en tendant les bras.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous descendez les fessiers vers le sol.

Triceps avec haltères



Muscles sollicités : triceps brachial

Le mouvement : descendez lentement et progressivement les haltères courts de chaque côté de la tête en faisant attention de ne pas cogner les haltères contre votre tête. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras. Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras

s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement. Si vous avez tendance à creuser le bas du dos, croisez les jambes et levez-les.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous descendez les haltères de chaque côté de la tête.

Triceps barre fixe



Muscles sollicités : triceps brachial

Le mouvement : descendez lentement et progressivement la barre sur le front en faisant attention de ne pas cogner la barre contre votre front. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras. Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement. Si vous avez tendance à creuser le bas du dos, croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous descendez la barre au niveau du front.

Triceps poulie haute



Muscles sollicités : triceps brachial

Le mouvement : tendez complètement les bras vers le bas, les bras restant collés contre le buste (tendez les bras jusqu'à extension complète). Veillez bien à conserver les bras collés contre le buste durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

LES CUISSES

Chaise statique

Muscles sollicités : quadriceps

Le mouvement : tenez-vous droit dos au mur, pliez les jambes pour les placer à l'équerre. Le but est de tenir

la position sans bouger les jambes.

Variantes : pliez à 25% (semi fléchies) ou à 75% (presque accroupi).

Cuisse en statique



Muscles sollicités : quadriceps, grand fessier.

Le mouvement : descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers. Ne pas s'asseoir sur les talons. Revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps. Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser le bas du dos.

Respiration : expirez lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.

Squat



Muscles sollicités : quadriceps, grand fessier, soléaire et l'ensemble des muscles du dos (surtout les muscles spinaux : muscles de la colonne vertébrale).

Le mouvement : pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit, regardez devant vous. Gardez le dos bien droit et ne descendez qu'au niveau où vous conservez un bon équilibre.

Respiration : expirez lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout, ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

Cuisses avec haltères

Muscles sollicités : quadriceps, grand fessier

Le mouvement : pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller



du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers.

Respiration : expirez lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez lorsque vous êtes debout avant de descendre. Ne bloquez pas votre respiration et ventilez bien entre deux exercices.

Extension mollets



Muscles sollicités : mollets

Le mouvement : dans un mouvement lent et contrôlé, soulevez les talons le plus haut possible en contractant au maximum les muscles de vos mollets. Redescendez progressivement à la position de départ.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les talons et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Leg curling ischios



Muscles sollicités : biceps crural, demi-tendineux et demi-membraneux (sur la partie arrière de la cuisse).

Le mouvement : pliez la jambe et amenez les rondins en contact de vos fessiers (ne faites pas rebondir les rondins sur les fessiers). Travaillez lentement en déroulant progressivement votre mouvement. Lorsque les rondins sont au contact des fessiers, dépliez la jambe pour revenir à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

Respiration : expirez lorsque vous pliez les jambes et inspirez lorsque les jambes reviennent à la position de départ.



Leg presse

Muscles sollicités : quadriceps, grand fessier

Le mouvement : repoussez la plateforme en dépliant les jambes jusqu'à les tendre complètement. Dépliez lentement et progressivement les jambes, jusqu'à la position de départ. Pendant tout le mouvement, veillez à ce que le bas du dos reste en permanence en contact avec le dossier, pour éviter tout effort démesuré qui pourrait provoquer des blessures. Munissez-vous de chaussures montantes si possible.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les jambes et inspirez lorsque les jambes reviennent à la position de départ.

Presse inclinée



Muscles sollicités : quadriceps, grand fessier, soléaire et l'ensemble des muscles du dos (surtout les muscles spinaux : muscles de la colonne vertébrale).

Le mouvement : pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décollés du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous. Apprenez ce mouvement en utilisant une faible charge (par exemple la barre seule, sans disque), et augmentez la charge progressivement au fur et à mesure de vos progrès.

Respiration : expirez lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez lorsque vous êtes debout avant de descendre. Ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries.

LE DOS

Banc lombaires

Muscles sollicités : extenseurs dorsaux (composés des spinaux dorsaux,

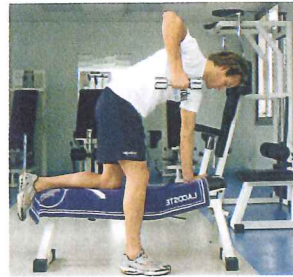


du long dorsal, de l'ilio costal), grand fessier, moyen fessier

Le mouvement : commencez par faire le dos rond et remontez progressivement le buste, jusqu'à l'horizontale. Redescendez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ.

Respiration : expirez lorsque vous descendez et inspirez lorsque vous remontez.

Rowing avec haltères



Muscles sollicités : grand dorsal, grand rond

Le mouvement : amenez lentement l'haltère au niveau de l'épaule en tirant le coude le plus haut possible. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant le bras. Gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice.

Respiration : expirez lorsque vous descendez l'haltère vers le sol et inspirez lorsque vous amenez la barre au niveau de l'épaule.

Rowing poulie basse



Muscles sollicités : muscles dorsaux, lombaires.

Le mouvement : amenez lentement la barre au contact de la poitrine en pliant les bras et revenez progressivement à la position de départ en dépliant les bras.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez la barre au contact de la poitrine et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous tendez les bras.

Tirage arrière

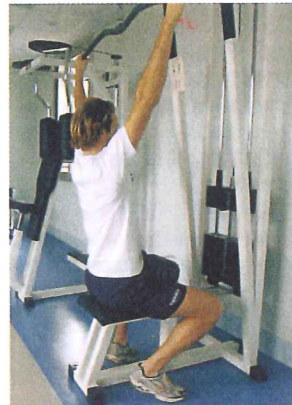


Muscles sollicités : grand dorsal, grand et petit rond

Le mouvement : tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la nuque, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour. En utilisant un poids important, coincez les cuisses sous les rondins de la machine. Évitez de creuser les lombaires (bas du dos).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez la barre et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Tirage avant



Muscles sollicités : grand dorsal, biceps brachial

Le mouvement : tirez lentement la barre vers le bas, jusqu'au contact de la poitrine, puis revenez à la position de départ progressivement en contrôlant le retour.

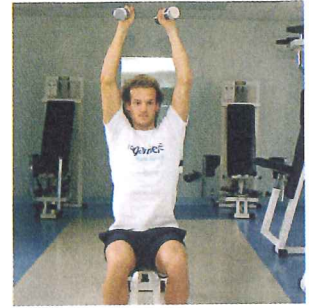
Respiration : expirez lorsque vous descendez la barre et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.

LES ÉPAULES

Développé assis haltères

Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde, transversaire épineux

Le mouvement : levez les haltères en tendant complètement les bras et en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'intérieur (les paumes sont maintenant orientées vers l'intérieur). Revenez lentement à la position de départ en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'extérieur (les paumes sont



maintenant orientées vers l'avant).

Respiration : expirez lorsque vous soulevez les haltères en tendant les bras et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ.

Développé nuque



Muscles sollicités : principalement les deltoïdes (muscles des épaules)

Le mouvement : levez la barre en tendant complètement les bras. Revenez lentement à la position de départ en pliant les bras et en amenant la barre au contact de la nuque (attention : ne pas cogner les cervicales avec la barre).

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous ramenez la barre au niveau de la nuque.

Élévation avec haltères



Muscles sollicités : principalement les deltoïdes

Le mouvement : levez les bras simultanément jusqu'à l'horizontale. Les bras et le buste doivent former un angle droit (environ 90°). Redescendez lentement et progressivement les bras à la position de départ. Pour réaliser cet exercice, les coudes peuvent être légèrement fléchis. En cours d'exercice, contrôlez bien le buste, ne vous balancez pas. Vous pouvez également faire ce mouvement assis, le dos en appui sur le dossier d'un banc.

Respiration : expirez lorsque les bras reviennent le long du corps et inspirez lorsque vous montez les bras à l'horizontale.

Élévation poulie basse

Muscles sollicités : partie médiane du deltoïde, transversaire épineux

Le mouvement : levez le bras jusqu'à l'horizontale tout en le gardant tendu. Revenez lentement et progressivement à la position de départ en ramenant les bras le long du corps tout en contrôlant la descente de votre mouvement.

Respiration : en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez le bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

LES FESSIERS**Abduction jambes**

Muscles sollicités : tenseur de fascia lata, petit, moyen et grand fessiers

Le mouvement : levez la jambe le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup. Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe.

Respiration : revenez à la position de départ en inspirant et expirez en levant la jambe.

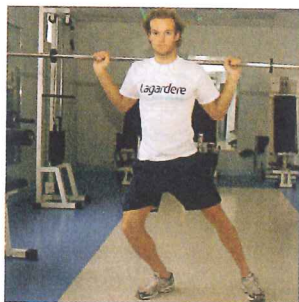
Fentes avant

Muscles sollicités : quadriceps (crural, vastes interne et externe), grand fessier, soléaire.

Le mouvement : avancez vers l'avant

le pied gauche d'un grand pas et pliez le genou gauche afin que le genou droit vienne toucher le sol. Lors de la descente, gardez votre buste droit, regardez devant vous. La jambe arrière reste pliée avec comme appui la pointe du pied (au niveau des orteils). Redressez-vous en gardant toujours le buste droit et revenez à la position de départ. Ensuite faites le même exercice avec l'autre jambe. Apprenez ce mouvement en utilisant une faible charge, puis augmentez la charge au fur et à mesure de vos progrès. Gardez le dos bien droit et ne descendez qu'au niveau où vous conservez un bon équilibre.

Respiration : expirez lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez lorsque vous êtes debout avant de descendre. Ne bloquez pas votre respiration.

Fentes latérales

Muscles sollicités : quadriceps, adducteurs (muscles de la face interne de la cuisse)

Le mouvement : pliez la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol. Remontez à la position de départ en tendant le genou. Recommencez ce mouvement de l'autre côté.

Respiration : expirez lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez lorsque vous descendez le genou vers le sol.

Machine adducteurs

Muscles sollicités : muscles adducteurs (face interne de la cuisse)

Le mouvement : en contractant les muscles des cuisses, ramenez les jambes l'une contre l'autre. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

Respiration : expirez (vider les poumons) lorsque vous ramenez les

genoux l'un contre l'autre et inspirez (gonfler les poumons) en écartant les cuisses.

LES PECTORAUX**Butterfly**

Muscles sollicités : grand et petit pectoral, deltoïde

Le mouvement : en contractant les muscles pectoraux, ramenez les avant-bras l'un contre l'autre. Revenez lentement à la position de départ en freinant le mouvement.

Respiration : expirez lorsque vous ramenez les coudes l'un contre l'autre et inspirez lorsque vous écartez les bras.

Développé couché

Muscles sollicités : grand pectoral, partie médiane et avant du deltoïde, triceps brachial

Le mouvement : tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine). Remontez lentement la barre par extension des bras. Si vous êtes débutant, repliez les jambes et posez les pieds sur le banc afin que le bas du dos repose bien sur le banc. Lors d'entraînement avec de lourdes charges, mieux vaut s'entraîner avec un partenaire qui se placera derrière vous, prêt à intervenir en cas de problème.

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous redescendez la barre au contact de la poitrine.

Développé incliné

Muscles sollicités : partie supérieure des pectoraux, partie avant du deltoïde et du dentelé

Le mouvement : tendez les bras au-dessus des épaules. Pliez les bras et laissez redescendre lentement et progressivement la barre jusqu'à toucher la poitrine (sans la faire rebondir sur la poitrine). Remontez lentement la barre par extension des bras. Contrôlez bien votre dos et vos fessiers qui doivent rester constamment en contact avec



le banc).

Respiration : expirez lorsque vous tendez les bras et inspirez lorsque vous redescendez la barre au contact de la poitrine.

Écarts haltères

Muscles sollicités : grand et petit pectoral, deltoïde

Le mouvement : dans un mouvement de demi cercle, écartez les bras de chaque côté du buste. Pendant cette phase, les bras peuvent être légèrement fléchis. Descendez votre mouvement jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol. Revenez lentement et progressivement à la position de départ. Si vous avez tendance à creuser le bas du dos, croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.

Respiration : expirez lorsque vous ramenez les mains l'une contre l'autre et inspirez lorsque vous écartez les bras.

Pull over haltères

Muscles sollicités : grand pectoral, grand dorsal

Le mouvement : remontez les bras jusqu'à la verticale tout en gardant les bras tendus. Redescendez à la position de départ en gardant toujours les bras tendus. Si votre souplesse vous le permet, descendez le plus bas possible en faisant très attention de ne pas creuser les lombaires. Si vous avez tendance à creuser les lombaires, croisez les jambes et levez-les. Il est très important d'exécuter correctement ce mouvement et de ne pas le faire avec une lourde charge avant de bien maîtriser la technique.

Respiration : expirez lorsque vous ramenez l'haltère vers l'avant et inspirez lorsque vous descendez l'haltère dans le prolongement du corps.