

Le développé couché

 ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Qualiopi  La certification qualité a été
processus certifié délivré au titre des actions de
formation

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Son histoire

- Inventé en 1899, par l'estonien Georg Hackenschmidt, athlète polyvalent de 1m85 pour 105kg. Crossfiteur de la première heure il pratiquait la gymnastique, l'athlétisme, l'haltérophilie et la lutte
- Sans cesse à la recherche de nouveaux exercices pour parfaire sa condition physique, il fut notamment l'inventeur du hack squat à la barre.
- Il effectua pour la première le mouvement de développé couché à même le sol, réalisant ce jour une répétition à 164 kg



Quelques chiffres

- La plus grosse barre jamais soulevées sans équipement est 355kg, par Julius Maddox en février 2021.
- Le premier homme de l'histoire à avoir soulever 300 kg au développé couché est Bill Kazmaier en 1980
- 272 kg est La plus grosse barre jamais soulevées sans équipement par une femme, record détenu par Rebecca Swanson

Rebecca Swanson



Julius Maddox



Bill Kazmaier



Exercice roi:

- Qui n'a jamais entendu?

« Tu fais de la muscu? Tu fais combien au développé couché? »

- ✓ Exercice poly-articulaire ciblant essentiellement les pectoraux, les deltoïdes et les triceps?
- ✓ Le développé couché fait parti des trois épreuves de force athlétique (squat, développé couché et soulever de terre) et il existe également en compétition unique
- ✓ C'est le mouvement de poussée pour le haut du corps le plus utilisé

Analyse de
base:

les articulations:

Coudes: extension du bras

Épaules:

scapulo humérale: adduction, antépulsion

Analyse de base:

- *les muscles moteurs*
- *Sollicitation importante:*
Grand pectoral, triceps, deltoïdes antérieurs
- *Sollicitation secondaire:*
Coraco brachial, biceps brachial et plus particulièrement la courte portion, grand dorsal, grand rond

Analyse de base:

- *les muscles stabilisateurs:*

Haut du corps:

Supra épineux (la coiffe des rotateurs en général), dentelé antérieur, rhomboïde, trapèze médian et inférieur, sangle abdominale

Bas du corps:

Quadriceps, ischios, grands fessiers

Les
différentes
formes de
développé
couché



Les différentes formes de prise

close grip

La prise serrée se définit par un écartement de mains équivalent ou inférieur à la largeur des épaules.

Cette prise augmentera nettement la tension musculaire sur le triceps du fait de la position des coudes plus près du corps

La tension sur les pectoraux elle, sera nettement réduite pour les mêmes raisons.



Les différentes formes de prise

wide grip

La prise dite large se définit par un écartement de mains largement supérieur à la largeur des épaules

Cette prise augmentera nettement la tension musculaire sur le grand pectoral du fait qu'il sera fortement étiré lors de la phase excentrique

La tension sur les triceps elle, sera moins importante que lors du couché prise serrée puisque la flexion du coude sera plus faible



Les différentes formes de prise

prise anatomique

La prise dite « anatomique » est une prise de main intermédiaire qui se caractérise par le fait que votre avant-bras sera perpendiculaire au sol lorsque la barre sera posée sur la poitrine.

On la définit également en multipliant par 1,5 l'espace entre les deux processus acromiaux

Elle est la plus couramment utilisée en préparation physique et en musculation car elle sollicite manière équitablement le grand pectoral et le triceps.

Elle est également la moins traumatisante pour l'articulation de l'épaule.

Wide grip

Close grip

Prise anatomique



Les
différentes
formes de
prise

Point important:

Plus vous élargissez votre prise et plus vous raccourcissez votre amplitude de mouvement

Ce point à un impact important sur la mobilisation musculaire ainsi que sur les risques de blessures

Les différentes inclinations

Le développé incliné

Traditionnellement cet exercice est utilisé pour développer la portion claviculaire du grand pectoral.

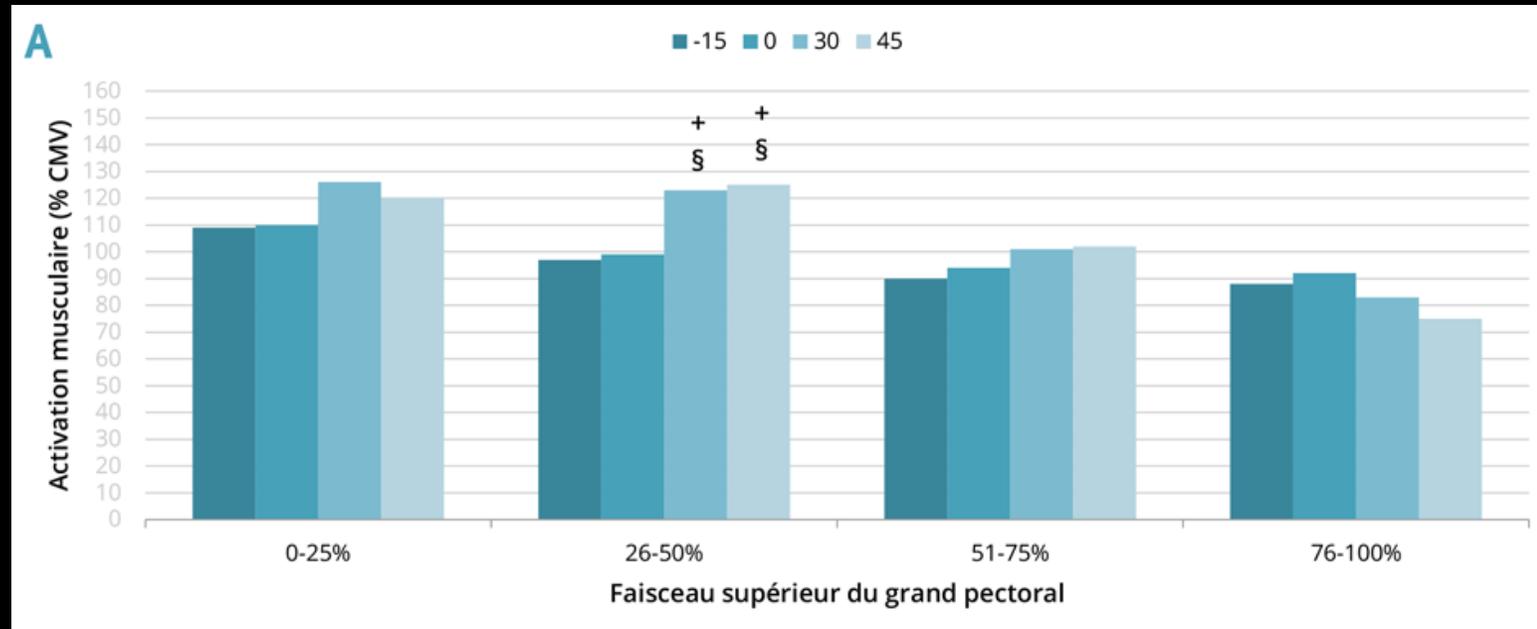
On travaille généralement sur une inclinaison de 30° à 45° pour cet exercice



Les différentes inclinaisons

Dans les faits, de nombreuses études ont démontré que l'inclinaison du banc lors d'un développé avait peu ou pas d'influence sur le recrutement des différentes portions du grand pectoral

Sur l'étude de *Lauver JD, Cayot TE and Scheuermann BW*, ils ont comparé 4 inclinaisons différentes, incliné à 30 et 45°, à plat et en décliné de 15°. On constate sur le graphique que l'activation musculaire de la partie claviculaire des pectoraux n'est pas significativement améliorée par une inclinaison de 30 ou 45°. Sauf légèrement sur sur la première moitié de la répétition.



Les différentes inclinaisons

Le développé décliné

Cet exercice vise à développer la partie inférieure des pectoraux.

Il permet également d'utiliser des charges plus lourdes que la version classique à plat car la position déclinée permet un meilleur recrutement du grand dorsal

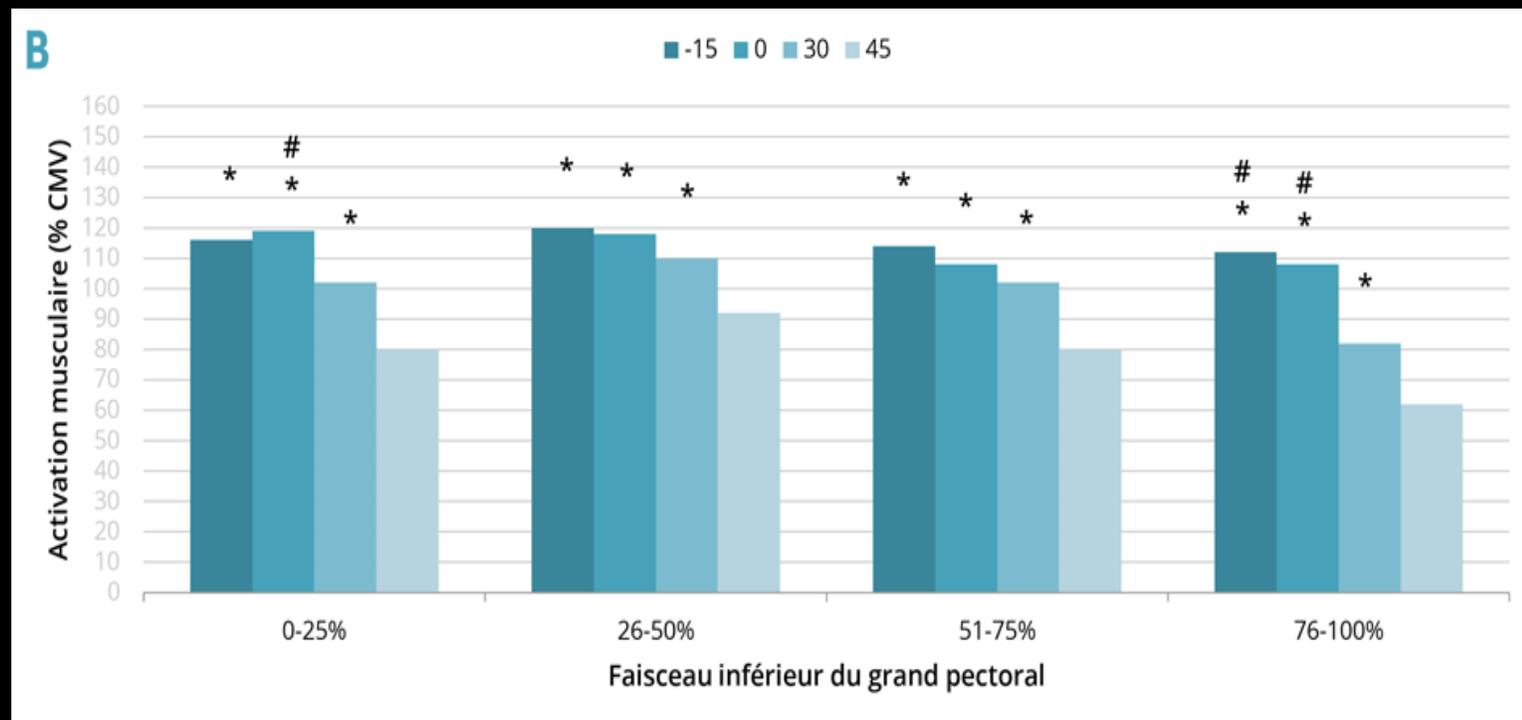
La majorité du temps on utilise une déclinaison d'environ 15°



Les différentes inclinaisons

Comme pour le développé incliné, la croyance populaire voudrait que le décliné solliciterai plus la partie inférieure des pectoraux hors la même étude a démontré le contraire

On constate sur le graphique que l'activation musculaire de la portion inférieure des pectoraux n'est pas pas significativement augmentée par une déclinaison de 15° par rapport aux versions à plat ou incliné

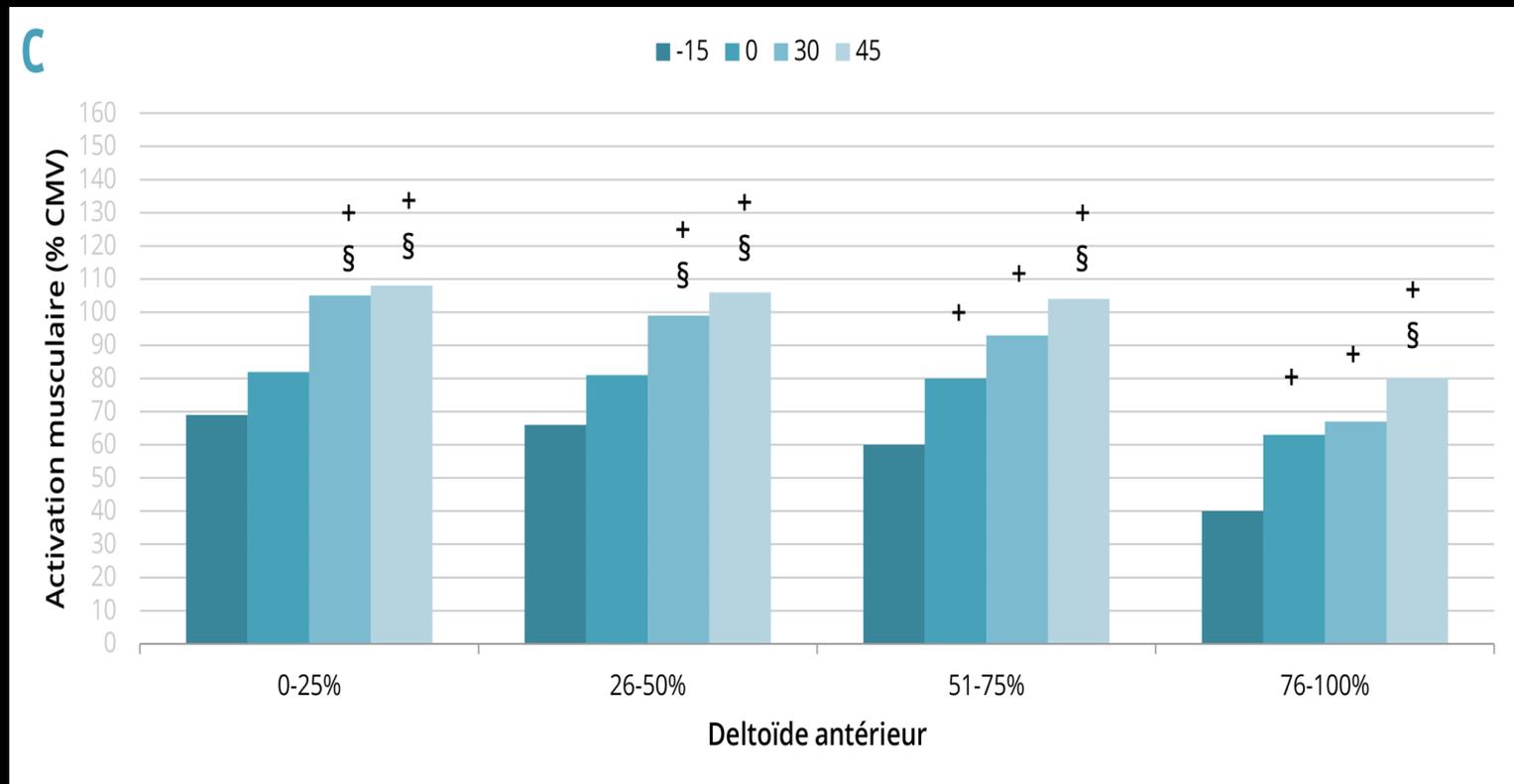


Les différentes inclinaisons

En revanche on constate augmentation de l'activation musculaire de la portion antérieure du deltoïde sur les variantes en incliné de 30 et 45°

Le développé incliné n'est pas spécialement adapté pour recruter la portion claviculaire des pectoraux. En revanche il mobilise fortement la portion antérieure du deltoïde.

Le développé décliné ne stimule pas significativement plus la partie inférieure des pectoraux.



Le développé couché de compétition type force athlétique (powerlifting)

En compétition de force athlétique le développé couché est optimisé de manière à soulever la charge la plus lourde possible.

Il est réglementé néanmoins:

- Tête et fesses sur le banc
- Pieds à plat
- Écartement des mains limité à 81 cm
- Pause de la barre une fois en contact avec la poitrine (claque)

Les athlètes essaient au maximum de réduire la trajectoire de la barre en réalisant un pontage (cambrure) dans la limite des règles imposées.

Le pontage permet également une augmentation du recrutement du grand dorsal



Execution
technique



technique

Le développé couché est un mouvement technique, qui demande de la pratique afin d'être pleinement maîtrisé

Précautions de bases:

- respect des courbures anatomiques
- Tête sur le banc
- Pieds au sol
- Placement symétrique des mains
- Les yeux sous la barre
- Pareur ou sécurité obligatoire
- Suicide grip interdit

Technique

le set up (mise en place)

le set-up n'est autre que la mise en place sur le banc.

L'objectif étant de se placer dans la meilleure position possible.

De manière à optimiser la performance mais également la prévention des blessures.



Placez vos yeux sous la barre, les mains avec l'écartement choisi.

les pieds sur le banc, levez les fesses le plus possible de manière à mettre tout le poids sur le haut du dos et ainsi libérer vos omoplates pour pouvoir les placer correctement.

Reposez ensuite vos pieds à plat au sol et vos fesses sur le banc

Les yeux placés sous la barre



Technique

le derack

Il est fortement recommandé d'être assisté d'une personne pour deracker la barre. Surtout sur des charges importantes

Lorsque vous sortez votre barre seul vous aurez tendance à perdre la fixation des omoplates et à remonter vos épaules

Il sera ensuite difficile de les replacer une fois la barre sortie et la charge poussant vos omoplates et épaules dans le banc.

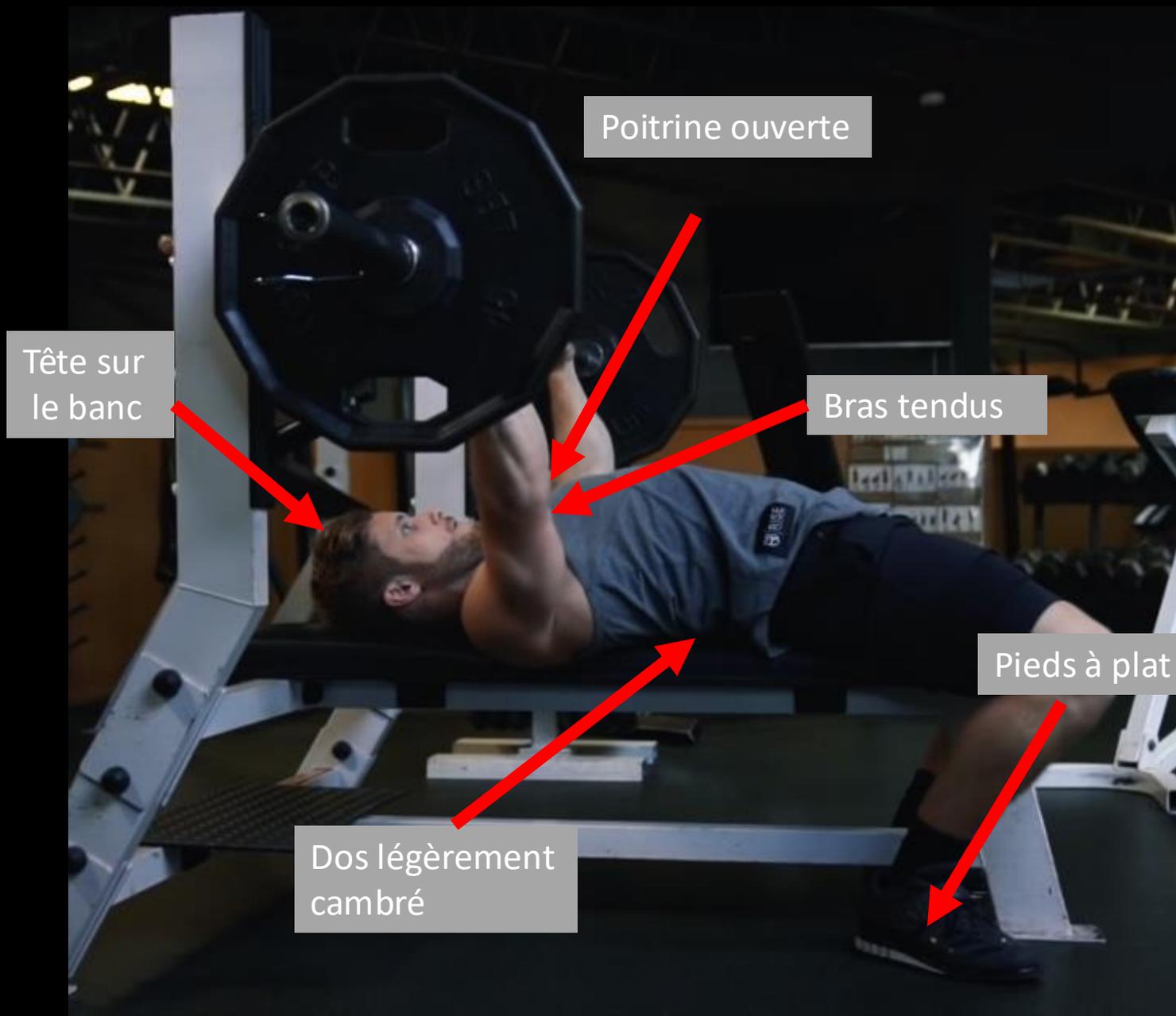
Dans le cas où vous demandez de l'aide à une personne, il est primordial que celle-ci veille à ne pas tirer la barre vers le haut, ce qui vous ferait alors perdre la fixation de vos épaules.

Elle devra vous aider à amener la barre jusqu'au-dessus de la poitrine.

Prenez toujours une seconde bras tendus une fois la barre sortie avant d'amorcer la phase excentrique.

Technique

la position de départ

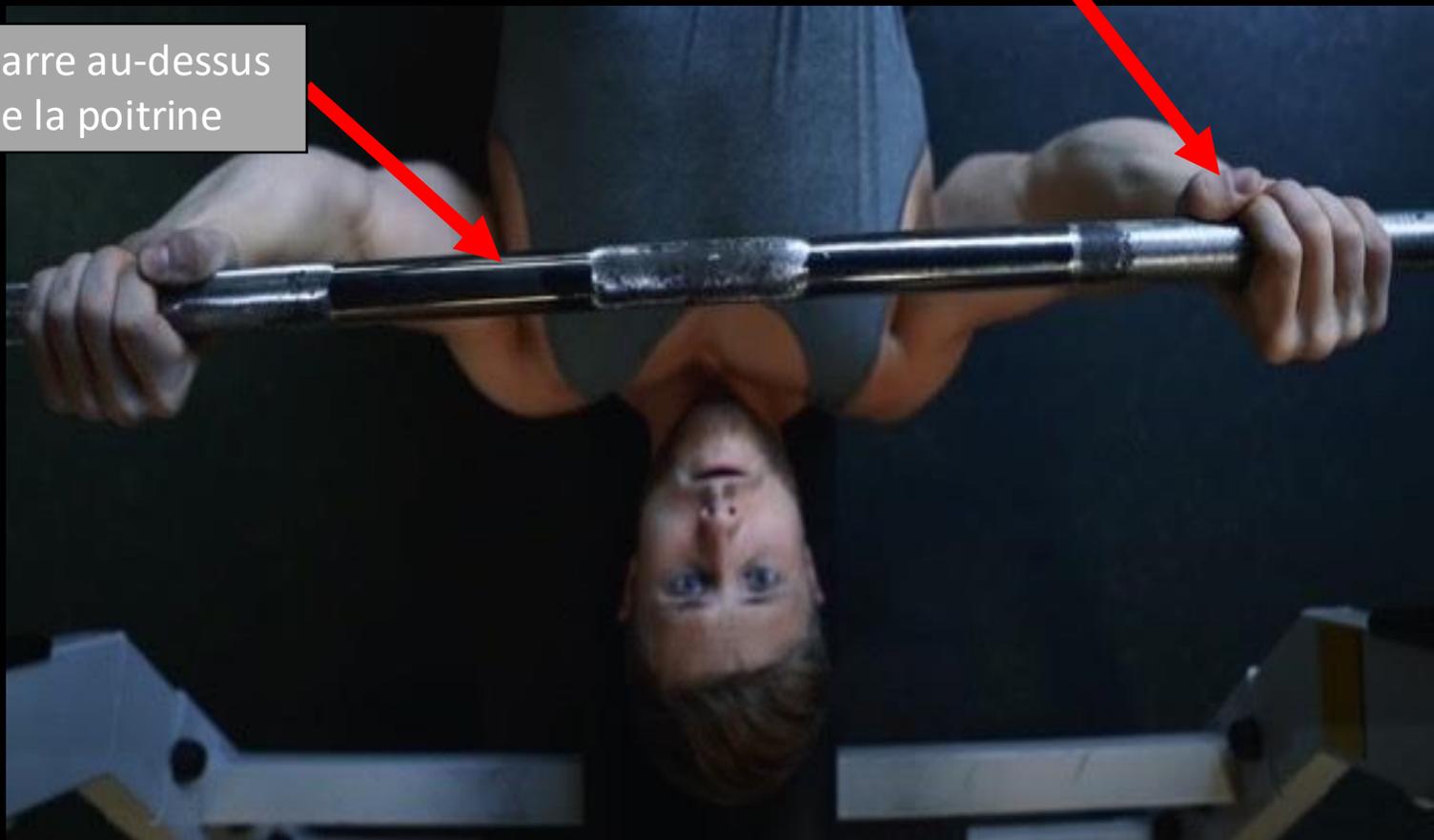


Technique

la position de départ

Barre au-dessus
de la poitrine

Pouce autour
de la barre



Adduction et abaissement de scapula

Technique

*le placement
des omoplates*

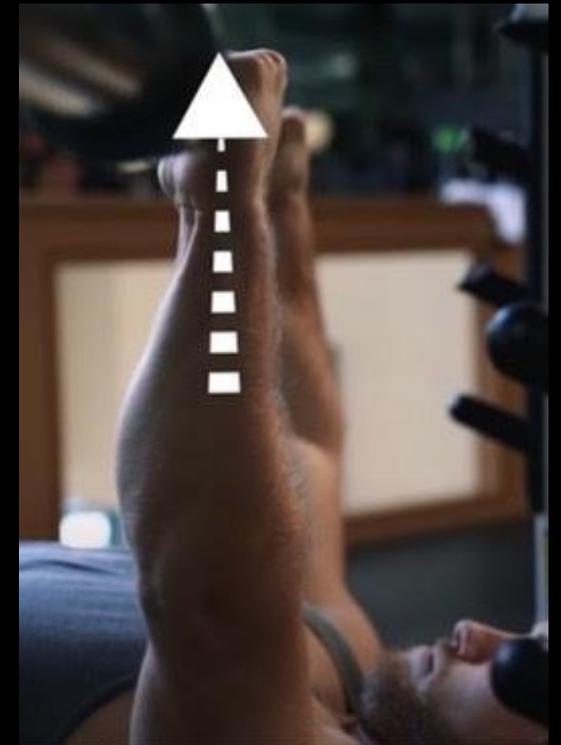


Technique

la position du poignet

On évitera au maximum de casser le poignet afin d'éviter d'éventuelles pathologies mais également pour limiter le risque de chute de la barre, liée à une trop forte flexion de ce dernier

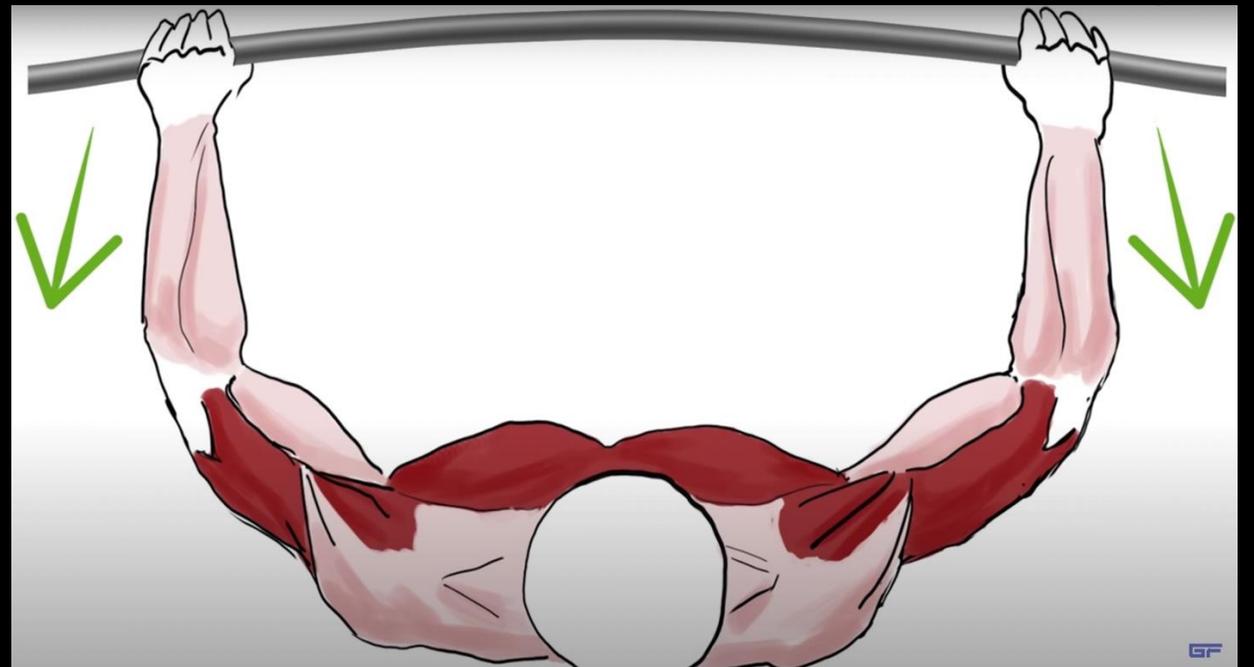
De plus une position neutre du poignet améliorera le transfert de force l'avant-bras sur la barre.



Technique

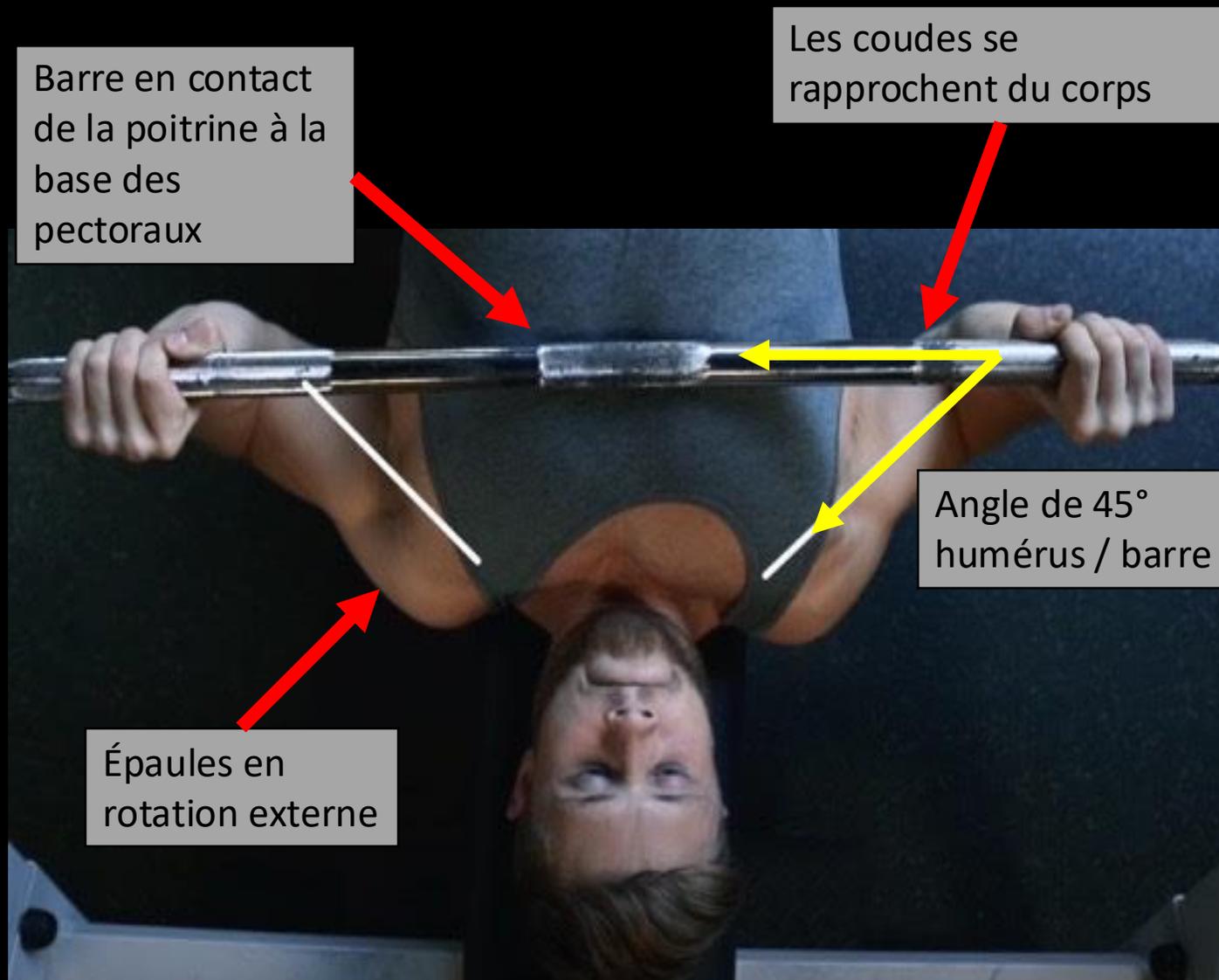
*la phase de
excentrique*

Avant d'amorcer la phase
excentrique on cherchera à « tordre
la barre » de manière à activer le
grand dorsal, abaisser la tête
humérale et augmenter la rotation
externe de l'épaule



Technique

la phase de transition



Technique

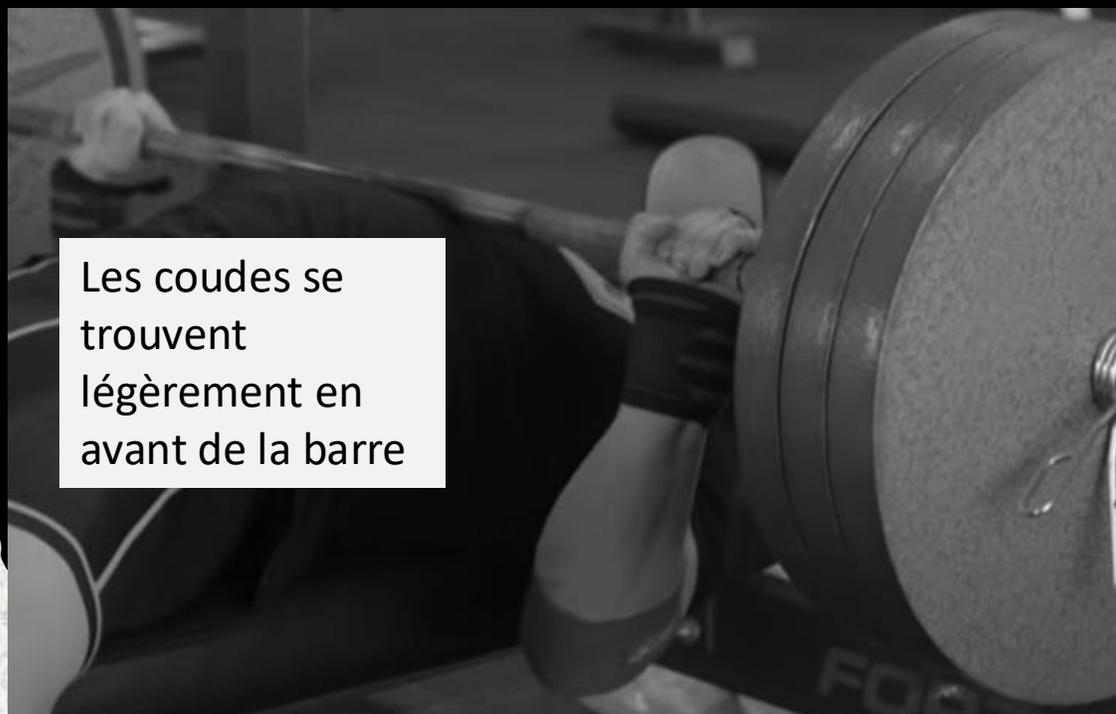
pourquoi un angle de 45°?

Un angle de 90° entre l'humérus et le corps en position basse du mouvement entrainerait une réduction de l'espace sous acromial. Ce phénomène étant responsable de nombreuses pathologies liées à ce mouvement (notamment inflammation accromio claviculaire)



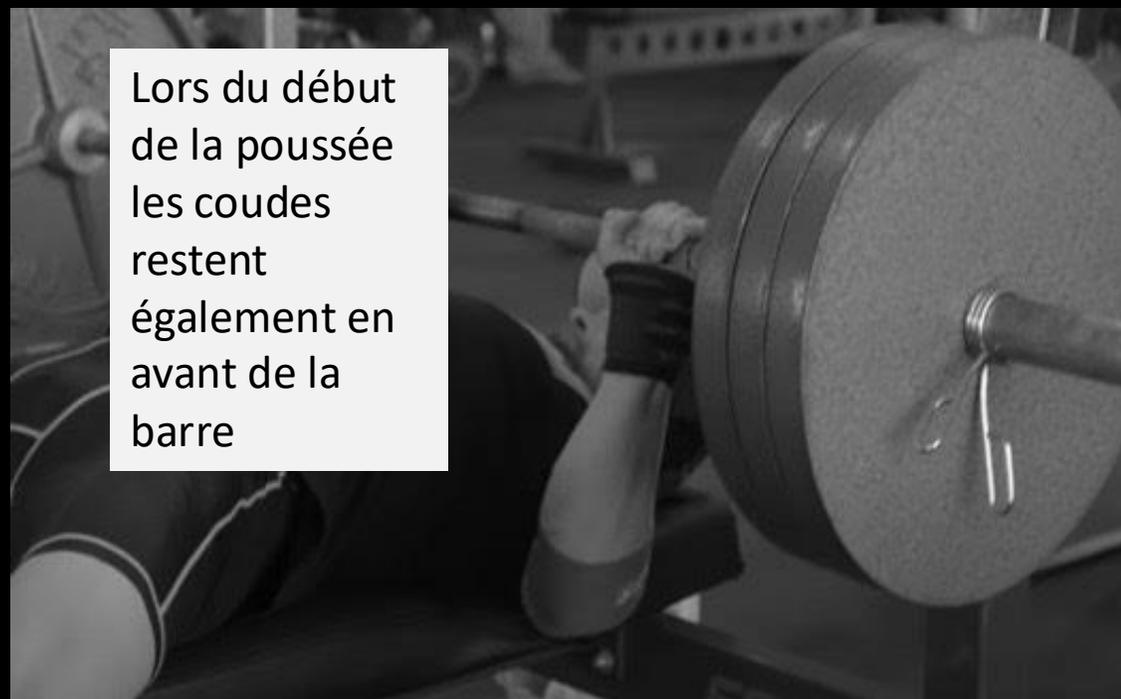
Technique

*la phase
concentrique*



Les coudes se
trouvent
légèrement en
avant de la barre

De cette manière on
optimise la capacité
d'accélération au
départ en recrutant
équitablement
pectoraux, triceps
et dorsaux



Lors du début
de la poussée
les coudes
restent
également en
avant de la
barre

Technique

*la phase
concentrique*



Une fois arrivé à la moitié de la remontée, les coudes reviendront se placer vers l'extérieur afin d'optimiser la capacité de production de force des pectoraux et ainsi de dépasser le sticking point

sticking point:
moment de la phase concentrique d'un mouvement, où la barre a le moins de vitesse

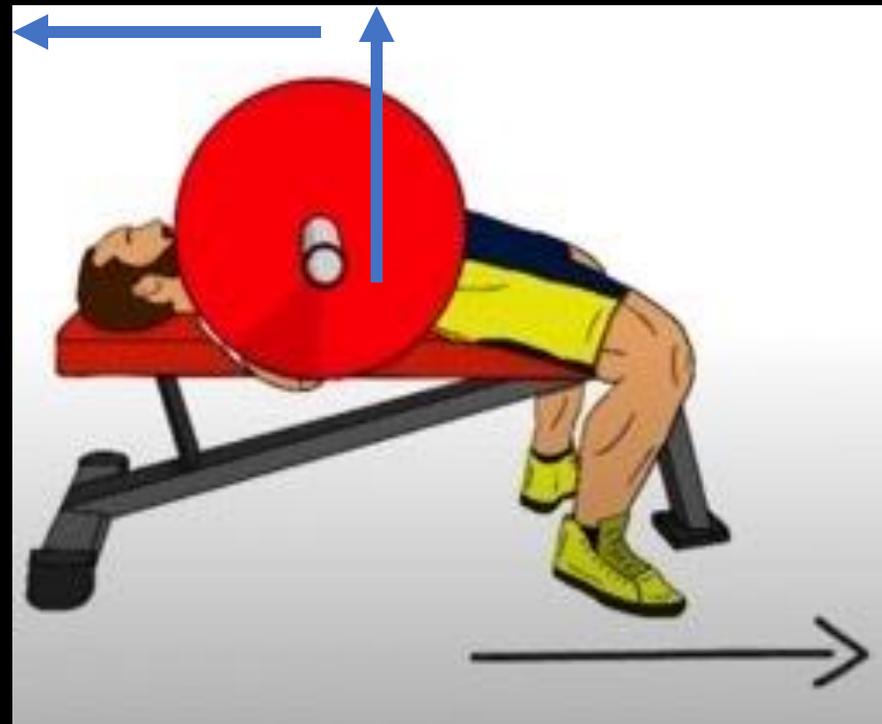
Technique

le leg drive

Le bas du corps a également un impact non négligeable sur l'exécution d'un développé couché. Il est bien évidemment le socle, stabilisant ainsi l'ensemble du corps.

Mais il a également un rôle majeur lors de la phase concentrique, amorçant le mouvement par le leg drive.

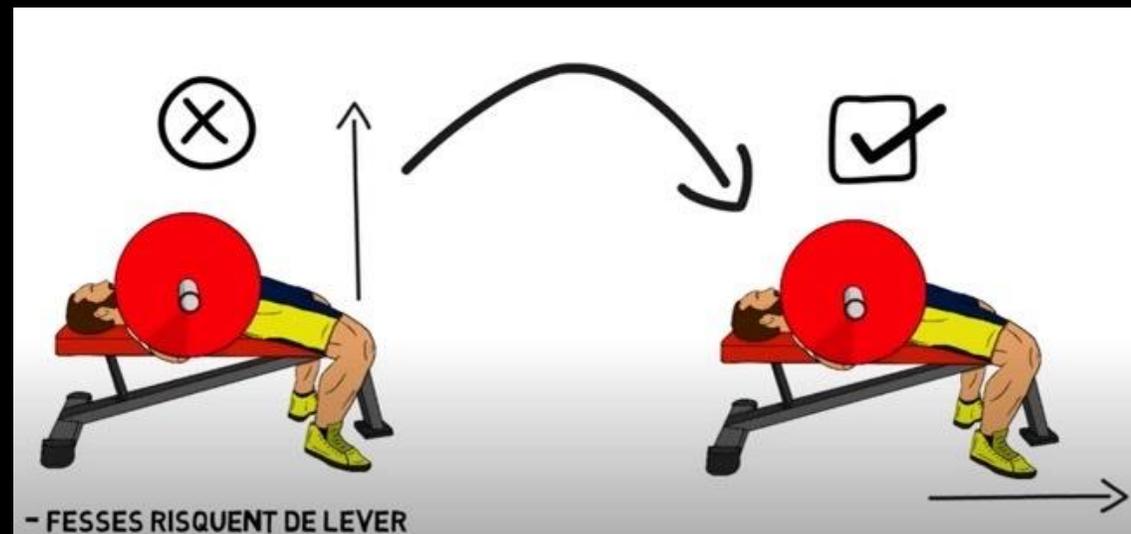
Le leg drive consiste à amorcer la phase concentrique par une poussée des jambes dans le sol afin de donner de l'inertie. Cette énergie sera facilement applicable à la barre à condition que l'ensemble du corps soit contracté.



Technique

le leg drive

La poussée de jambes s'effectue vers l'avant et non vers le haut afin de limiter le risque de décoller les fesses du banc et également d'aider à renvoyer la barre vers la date comme on l'a vu lors du début de la phase concentrique

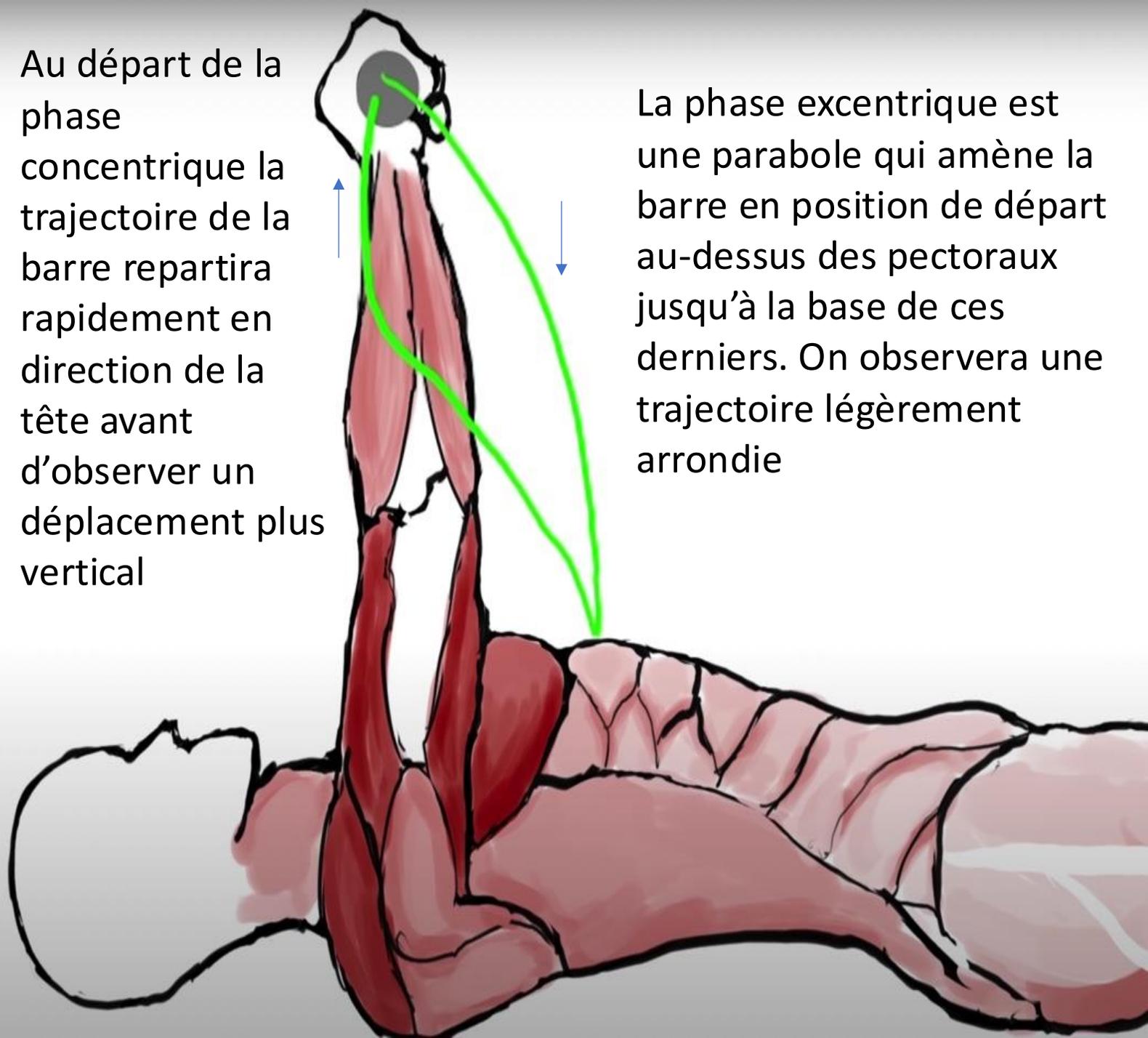


Technique

*la trajectoire de
barre*

Au départ de la phase concentrique la trajectoire de la barre repartira rapidement en direction de la tête avant d'observer un déplacement plus vertical

La phase excentrique est une parabole qui amène la barre en position de départ au-dessus des pectoraux jusqu'à la base de ces derniers. On observera une trajectoire légèrement arrondie



La parade

La parade est un élément indispensable lors du développé couché.

Si il s'agit du mouvement le plus populaire des salles de musculation, il est également le plus dangereux.

Le pareur devra aider et accompagner la sortie de barre en prise mixte, puis suivre le mouvement tout au long de la répétitions, en gardant une main devant et une autre derrière la barre afin de palier à tout problème éventuel. Les mains restent en permanence à quelques centimètres de la barre et accompagne la remontée si l'athlète ne peut pas finir seul le mouvement



Les exercices
d'assistance
ou variantes
du développé
couché



Floor press:
limite l'angulation (humérus
parallèle au sol)
Plus sécuritaire lorsque vous
êtes seul



Pin press:
régulation de l'angulation
Inhibition reflexe myotatique
Travail spécifique sur un point



board press:
régulation de l'angulation
Inhibition reflexe myotatique
Travail spécifique sur un point

Les résistances linéaires variables

Fortement popularisées par le coach Louie Simmons, les résistances linéaires variables sont des charges annexes, utilisées seule ou en supplément des poids traditionnels.

Ils ont la spécificité d'augmenter la charge soulevée au fur et à mesure de la phase concentrique.

On utilise des chaines ou des élastiques pour créer cette tension spécifique. Elles s'avèrent très intéressantes pour augmenter le poids de la barre en haut du mouvement mais également dans le travail de efforts dynamiques.

