# Table of Contents

**Développé incliné à la barre** ..... 1
***Exécution*** ..... 1
***Conseils d'entraînement*** ..... 1
***Erreur à éviter*** ..... 1
***Principaux muscles sollicités*** ..... 2
**Développé incliné avec haltères** ..... 2
***Exécution*** ..... 2

# Développé incliné à la barre

## Exécution

Allongé sur le dos sur un banc incliné entre 15° et 40°, placez les pieds à plat sur le sol ou sur une plateforme.

Prendre la barre, mains en pronation, avec un écartement supérieur à celui des épaules.

Inspirer et descendre lentement la barre jusqu'aux clavicules (haut des pectoraux) sans faire rebondir la barre sur la poitrine.

Développer en inspirant à la fin du mouvement.

Bon nombre de pratiquants commettent l'erreur de descendre la barre trop bas au développé incliné. Pour optimiser l'effet de cet exercice, la règle d'or est d'amener la barre au sommet des pectoraux, en avant du visage et du menton.

## Conseils d'entraînement

Si vous voulez mettre l'accent sur la partie supérieure des pectoraux et le deltoïde antérieur, gardez une prise de la largeur des épaules et rentrez les coudes à l'intérieur. Avec cette prise relativement étroite, les triceps seront également fortement sollicités.

Si vous voulez utiliser une prise plus large et garder les coudes écartés, la partie basse des pectoraux travaillera aussi, ainsi que le coraco-brachial et le grand dentelé.

Pour prévenir les blessures, n'utilisez jamais les rebonds sur la poitrine : c'est dangereux pour le sternum et les premières côtes et cela empêche la contraction maximale d'autres muscles, dont le développement nécessite une amplitude complète.

Si vous êtes débutants, vous aurez sans doute des difficultés à assurer la trajectoire de la barre. Utilisez donc des charges raisonnables afin d'apprendre. Cela ne prendra pas beaucoup de temps, et vous permettra d'obtenir des progrès plus évidents ultérieurement.

Pour changer, faites des inclinés avec haltères pour une flexion plus profonde et variez la prise en main. Ceci pour un travail plus complet des pectoraux, en diminuant l'action des triceps.

Enfin, pour votre sécurité, pensez à avoir un ou deux partenaires lorsque vous travaillez lourd.

## Erreur à éviter

Une erreur courante pour le développé incliné est de trop relever le dossier. Plus le dossier se rapproche de la verticale, plus vous ferez intervenir les deltoïdes. Lorsque l'angle dépasse 40%, la majeure partie de la force produite pour développer les charges est fournie par les deltoïdes antérieurs et externes. C'est évident quand on regarde le schéma anatomique : les muscles

pectoraux ont comme origine le sternum et la clavicule et ils s'insèrent sur l'humérus. Vu que leur origine et insertion sont à prédominance horizontale, cela signifie que les pectoraux fonctionnent au mieux dans des mouvements rapprochant les bras du corps, comme au développé couché ou au pec deck, et non pas dans un plan vertical, comme dans le développé épaules, exercice qui correspond à ce que devient un développé incliné si le dossier est complètement à l'équerre du banc.

## Principaux muscles sollicités

Sont principalement sollicités au cours du développé incliné les muscles de la ceinture scapulaire en général et des articulations des épaules et du coude en particulier. Pour la ceinture scapulaire (elle comprend l'articulation scapulo-humérale, acromio-claviculaire, scapulo-thoracique et sterno-claviculaire) interviennent surtout le petit pectoral et le grand dentelé. Le petit pectoral est un muscle tendu de l'apophyse coracoïde de l'omoplate jusqu'aux 3, 4, 5ème côtes (action : abaisser le moignon de l'épaule). Le grand dentelé, muscle large et aplati recouvre la paroi latérale du thorax. Il est recouvert par l'omoplate en arrière et le grand pectoral en avant, tendu du bord spinal de l'omoplate, jusqu'aux 9 premières côtes. Pour l'articulation de l'épaule proprement dite (scapulo-humérale), les principaux muscles sollicités sont le deltoïde antérieur et la partie supérieure du grand pectoral.

Le deltoïde antérieur recouvre la partie antérieure de l'articulation de l'épaule et est tendu du tiers externe du bord antérieur de la clavicule à une empreinte en « V » située sur l'humérus (face antéro-externe). Le faisceau claviculaire du grand pectoral s'insère des 2/3 interne du bord inférieur de la clavicule à l'humérus (lèvre externe de la coulisse bicipitale). Pour l'articulation du coude, il s'agit essentiellement du triceps brachial, divisé en trois faisceaux et qui recouvre entièrement la partie postérieure du bras :

La longue portion prend naissance sur l'omoplate (tubercule sous glénoïdien).

Le vaste externe, sur la face postérieure de l'humérus au dessus du sillon du nerf radial.

Le vaste interne, face postérieure au-dessous du sillon du nerf radial.

Ces trois faisceaux se jettent sur un seul et unique tendon, épais et aplati, qui s'attache sur la face supérieure de l'olécrane.

# Développé incliné avec haltères

Cette variante du développé incliné à la barre permet un travail plus important du centre des pectoraux. En effet, les haltères permettent de resserrer les bras au maximum ce qui augmente la stimulation des fibres musculaires à l'intérieur de la poitrine.

## Exécution

Assis sur un banc incliné entre 15° et 40° (pas plus de 45° pour ne pas reporter le travail sur les deltoïdes), coudes fléchis, haltères tenus mains en pronation.

Inspirez et tendre les bras verticalement en rapprochant les haltères.

Contractez vos pectoraux au maximum en position haute.

Redescendez lentement en expirant.

From:
https://daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
**https://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:developpe_incline**

Last update: **2018/09/08 16:33**