Table of Contents

Développé militaire 1
Exécution 1
Conseils d’entraînement 1
Principaux muscles sollicités 2



Développé militaire

Le développé à la barre devant appelé couramment le développé militaire pour les épaules est très important pour se muscler les deltoïdes, notamment le faisceau moyen. La partie supérieure du trapèze et le triceps sont également sollicités. Ce mouvement est aussi important en haltérophilie pour les exercices épaulé-jeté et arraché.

Exécution

- Prenez une barre avec une prise légèrement supérieure à la largeur de vos épaules, mains en pronation (paumes vers le bas).
- Debout, les pieds, parallèles et écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Pour un meilleur équilibre, vous pouvez mettre un pied un peu en avant. Fléchissez légèrement les genoux.
- Pliez les coudes pour amener la barre contre le haut du buste de façon à ce qu'elle repose sur vos mains, les poignets étant un peu un hyperextension : c'est la position de départ.
- Inspirez et bloquez votre respiration en développant la barre au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus ou verrouillés et que vos épaules soient relevées.
- Expirez en fin de course et maintenez la position un instant.
- Inspirez et bloquez votre respiration lors de la phase retour puis inversez la direction et faites le nombre requis de répétitions.
- Travaillez à vitesse modérée et gardez en permanence le contrôle de la barre.

Conseils d'entraînement

- Cet exercice nécessite une sangle abdominale puissante et de bons muscles lombaires qui vont se contracter de façon isométrique pour stabiliser la colonne vertébrale. C'est la clé pour garder un bon équilibre.
- Pour vous aider à maintenir un équilibre, regardez droit devant vous et gardez la tête relevée. Si vous regardez en haut, vous risquez de basculer en arrière; si vous vous penchez en arrière, vous mettez votre colonne vertébrale en hyperextension et le mouvement s'apparente alors davantage à un développé incliné. Quand vous utilisez des charges maximales, cette position extrême de la colonne peut causer des problèmes de dos.
- L'extension totale des bras ou leur verrouillage en position haute est important pour la contraction complète des deltoïdes et des triceps, mais ne verrouillez pas en cas d'hyperextension des coudes ou si vous avez tendance à les placer en hyperextension.
- Bien que ce mouvement puisse être réalisé debout ou assis, la première position est préférable. Il est plus difficile de se maintenir en équilibre quand on est assis et un support pour le dos est généralement nécessaire. Quand on exécute le développé avec les coudes dirigés vers

l'extérieur, on a également moins tendance à se pencher en arrière au cours de la poussée verticale.
- Suivez les recommandations indiquées ci-dessus pour la respiration afin de stabiliser votre buste, protéger votre colonne et créer un support contre lequel les muscles de la ceinture scapulaire et des épaules pourront se contracter. Le maintien de la rigidité de la zone abdominale empêche de fléchir la colonne au cours de l'exécution et aide ainsi à prévenir les blessures.

Principaux muscles sollicités

Au niveau de l'articulation de l'épaule, les principaux muscles sollicités sont les faisceaux antérieur et moyen du deltoïde, la partie supérieure du grand pectoral et le coraco-brachial. Le deltoïde est un muscle constitué de trois faisceaux qui recouvrent les parties antérieure, latérale et postérieure de l'épaule, de l'omoplate jusqu'à la moitié de la partie supérieure du bras. Le grand pectoral est un muscle volumineux qui recouvre pratiquement toute la poitrine. Le coraco-brachial est un petit muscle situé sous le deltoïde et le grand pectoral, à l'avant et à l'intérieur du bras.

Les principaux muscles sollicités au niveau de la ceinture scapulaire sont le grand dentelé, le trapèze et le sus-épineux. Le grand dentelé est localisé latéralement sur la surface externe des côtes. Il est recouvert par l'omoplate à l'arrière et le grand pectoral à l'avant. Le trapèze constitue une large couche musculaire qui recouvre la partie supérieure du milieu du dos et qui s'étend de la base du crâne jusqu'au bord postérieur de la clavicule et aux dernières vertèbres. Le sus-épineux est un muscle petit, mais puissant, recouvert en partie par le trapèze. Situé à l'arrière du bras, le triceps est le principal muscle impliqué au niveau de l'articulation du coude.

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

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

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