



Analyse de la tâche : Le développé couché

Sommaire :

1. Principes
2. Rappel des points clés
3. Placement sur le banc
4. Placement des pieds
5. Placement du dos
6. Placement de la tête
7. Ecartement des mains
8. Positionnement des coudes
9. Position au dessus de la poitrine
10. Descente de la barre
11. Remontée de la barre
12. Respiration

13. Le développé résumé
14. Les mouvements d'assistance
15. Les exercices de compensations

1. Principe

Il s'agit d'effectuer une seule répétition avec une charge maximale. Le mouvement consiste en une flexion / extension de bras, avec un temps d'arrêt sur le torse. L'athlète est allongé sur un banc, pieds au sol, fesses, épaules, tête au contact au banc.

Une performance ne peut être obtenue sans une approche technique rigoureuse et un programme d'entraînement adapté.



2. Rappel des points clés

1. Placement sur le banc
2. Placement des pieds
3. Placement du dos
4. Placement de la tête
5. Ecartement des mains
6. Positionnement des coudes
7. Position au dessus de la poitrine
8. Descente de la barre
9. Remontée de la barre
10. Respiration

3. Placement sur le banc

Le placement doit être méthodique, il détermine la réussite ou l'échec du mouvement. Il est encore plus important pour celui qui décolle seul la barre des supports et qui ne doit pas dépenser d'énergie inutilement. Cela suppose que la barre soit à la bonne hauteur sur les supports et que le banc permette un bon appui.



4. Placement des pieds

La stabilité générale ainsi que la force maximale développée lors de l'action musculaire vient essentiellement d'une poussée des jambes qui doivent être fixées dans le sol.

- Les pieds placés de chaque côté du banc sur le même axe ;
- La position doit permettre une tension/contraction permanente des cuisses et des fessiers ;
- Il est possible de surélever les pieds avec des cales prévues à cet effet ;
- Les chaussures de squats assurent un bon appui, surtout en hyperextension (pontage).



Position inefficace



Position efficace

4. Placement des pieds



L'importance d'une « bonne souplesse » de cheville et une bonne mobilité de la coxo-fémorale prend ici tout son sens



Il faut prêter attention aux crampes dans la région lombaire et les fessiers, souvent occasionnées par la fatigue musculaire due au squat.

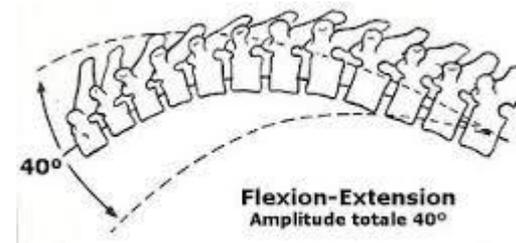
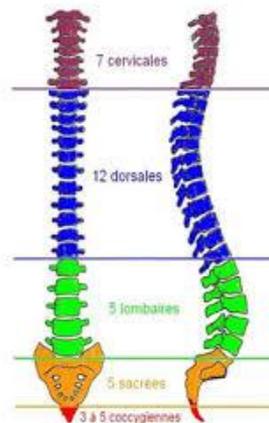
5. Placement du dos

Le degré de cambrure intervenant sur les différents points d'appuis de l'athlète est très variable d'un individu à l'autre. Il faut maîtriser ces points d'appuis pour une bonne réalisation du mouvement.

Une position cambrée est très souvent adoptée car elle permet une de la distance à faire parcourir à la barre.



Le degré d'hyperextension vertébrale est surtout dû à une aptitude physique particulière, à la souplesse (à ne pas négliger) et au type morphologique de chacun.



5. Placement du dos

On rencontrera principalement deux techniques :

- Le développé couché « **dos plat** » (ou relativement plat, avec une conservation de la cambrure naturelle) ;
- Le développé couché « **dos arqué** ».



Position sécuritaire
Cambrure naturelle



Position efficace
Légère cambrure



Position cambrée
Réservée aux spécialistes ayant des
prédispositions

6. Placement de la tête

La tête peut, comme les fessiers, les épaules et les pieds, être un point d'appui :

- Elle doit être en appui sur le banc ;
- Le regard haut (il est possible aussi de suivre la barre des yeux pour une bonne trajectoire de poussée) ;
- Proscrire l'hyperextension du cou; descendre légèrement le menton ;
- La tête demeure dans l'axe du corps et ne bouge plus ;
- Attention : la tête prend un appui important sur le banc au moment de la poussée.



Trop en avant
Risque de toucher les supports



Correct



Trop en arrière
Peut être utile si très cambré

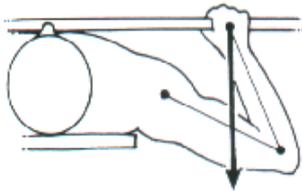
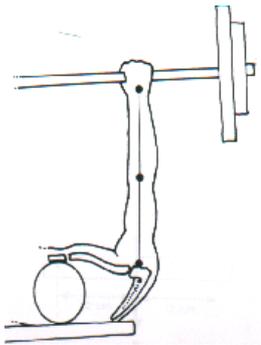
7. Ecartement des mains

Règlementairement, l'écartement des mains est au maximum de 81 cm

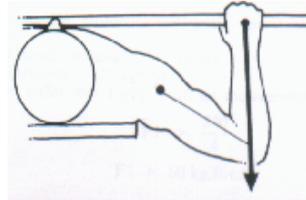
Il permet sollicitation maximale des pectoraux, des deltoïdes antérieurs, et une poussée efficace des dorsaux.

Le force athlète puissant en triceps aura intérêt à resserrer sa prise.

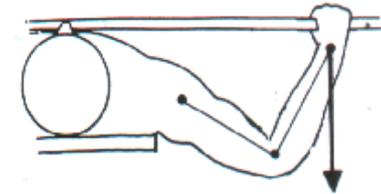
La morphologie, notamment la nature des leviers, impose de choisir la bonne prise afin d'optimiser les actions musculaires.



Prise "serrée" : travail plus important des triceps



Prise "normale" : travail synergique des pectoraux, deltoïdes, triceps



Prise "large" : travail plus important des pectoraux et des deltoïdes

7. Ecartement des mains

Le tableau suivant n'est qu'une orientation du choix de la prise de mains. Il doit y avoir une adaptation personnelle en fonction des besoins.

	Ecart large	Ecart moyen	Ecart serré
Bras	longs	---	courts
Triceps	faibles	---	forts
Pectoraux	forts	---	faibles
Deltoïdes (antérieur)	Plutôt faibles	---	Plutôt forts
Coudes	Plutôt ouverts	---	Plutôt fermés

8. Positionnement des coudes

Il faut éviter de trop écarter les coudes, et de les «reculer» (les ramener vers le sommet de la tête) pour éviter :

- Un blocage la poussée des deltoïdes antérieurs ;
- Une sortie de la trajectoire ;
- Un risque de perte de contrôle de la barre.

Les coudes devront rester en avant de la barre.

Trop les resserrer limitera la poussée aux triceps.



Trop en arrière



Correct



Trop en avant

8 : Positionnement des coudes



Attention à l'utilisation de la combinaison. Elle va amplifier le pivotement des coudes vers l'avant, entraînant la charge vers l'arrière, vers la tête !!!!

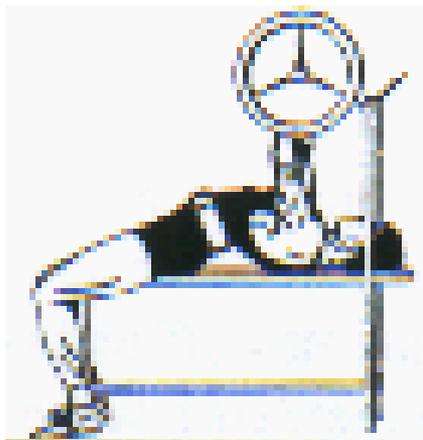


9. Position au dessus de la poitrine



Cette opération très délicate doit se faire en parfaite concertation entre l'athlète et le pareur, sans se précipiter.

- Se placer dans une position offrant les meilleur appuis ;
- Prendre l'écartement idéal des mains ;
- Maintenir une contraction musculaire constante sur les muscles assurant la stabilité ;
- Prendre conscience du poids bras tendus ;
- Barre au-dessus du sommet des grands pectoraux.



10. Descente de la barre

- Ramener la barre vers l'avant après l'avoir décollée (avec l'aide du pareur) ;
- En démarrant le mouvement, inspirer profondément ;
- L'accent doit être mis sur le maintien permanent de la trajectoire ;
- **Contrôler la charge durant sa descente** ;
- Descendre la barre à vitesse modérée jusqu'au contact de la poitrine ;
- Eviter de freiner la descente (fatigue inutile) ;
- Poser de préférence la barre légèrement sous les grands pectoraux.



Une trop grande vitesse de descente peut se terminer par un écrasement sur la poitrine avec des barres lourdes. De plus, la barre risque de toucher la poitrine au mauvais endroit, ce qui modifiera la trajectoire de poussée.



11. Remontée de la barre

Dans cette phase du mouvement, la réalisation de la performance est LA résultante de la coordination des muscles successivement sollicités et d'une parfaite trajectoire. En effet, la barre doit être poussée après un temps d'arrêt, avec un démarrage explosif pour donner une accélération ascendante.

Un écart étroit des mains permet une accélération plus explosive, mais sollicite un travail énorme des triceps à mi-parcours, souvent difficile à négocier (point critique).



11. Remontée de la barre

Dés l'amorce de la poussée :

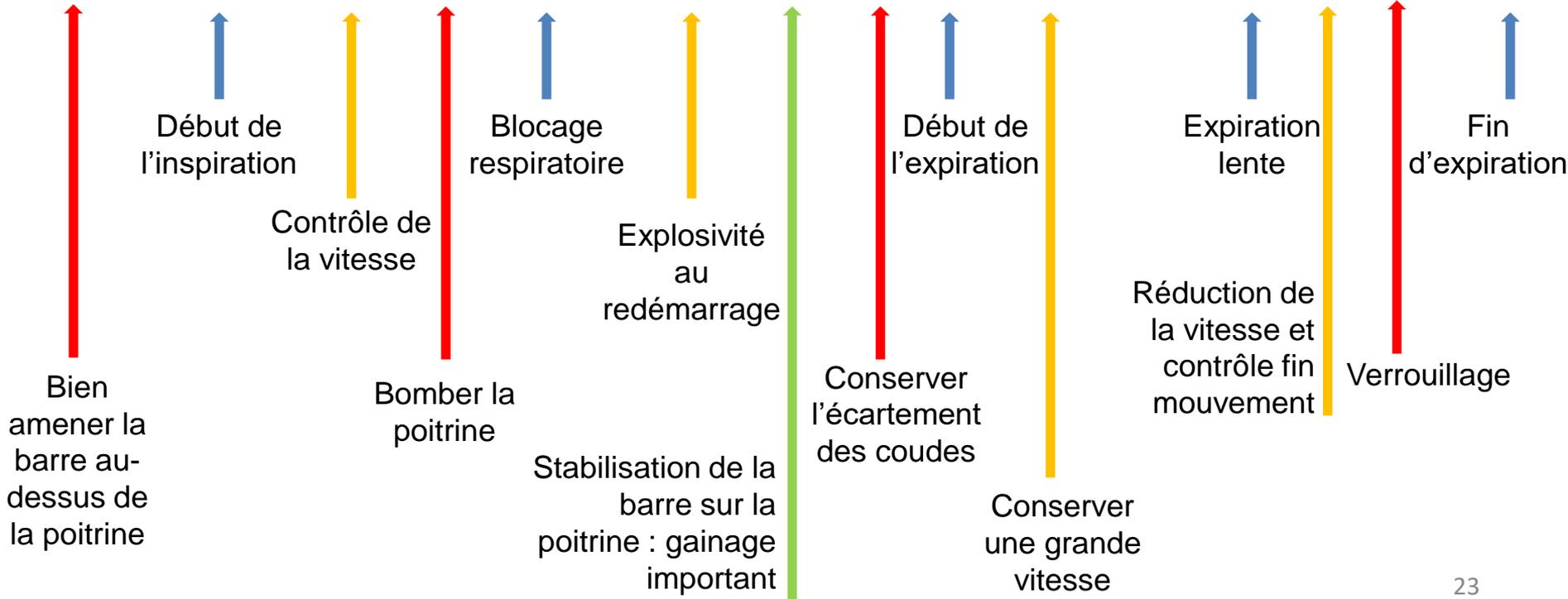
- La barre est située au-dessus des pectoraux ;
- Les coudes vers l'extérieur : leviers plus favorables ;
- Sollicitation importante de la portion externe deltoïdes ;
- Puis poussée des pectoraux et des triceps (très importante en fin de mouvement) ;
- La trajectoire n'est pas droite mais légèrement oblique.



Pour une bonne trajectoire, il faut que la barre soit correctement placée sur la poitrine. Toucher trop en avant conduit à effectuer la poussée sur la force des seuls triceps. Toucher trop en arrière place les pectoraux, dans une position inefficace, et sollicite trop les deltoïdes antérieurs.



13. Le développé couché en résumé



14. Les mouvements d'assistance

Une liste d'exercices ainsi que leurs actions musculaires est proposée ci-dessous. Celle-ci **n'est bien sur pas exhaustive** et il appartiendra à chacun d'y apporter les modifications et compléments qu'il jugera nécessaires.

Muscles	Actions	Exercices
Deltoïde antérieur	Muscle moteur	Elévations antérieures des bras avec haltères ou barre à 30° ; Elévation des bras avec haltères debout ; Développé nuque.
Grand pectoral	Muscle moteur	Développé couché barre à la base du cou ; Développé incliné barre à la base du cou ; Exercice avec haltère avec rotation externe en fin de mouvement.
Triceps	Muscle moteur	Barre au front avec haltères ou barre ; Extension nuque haltères ou barre ; Travail à la poulie éventuellement.
Grand dorsal	Muscles moteur / synergique	Tirage horizontal avec barre ou poulie ; Tractions sur poitrine en prise large ; Tirage vertical sur poitrine en prise large à la poulie ; Tractions nuque ; Tirage vertical nuque à la poulie.

14. Les mouvements d'assistance

Muscles	Actions	Exercices
Grand et petit rond	Muscle synergique/fixateur	Tirage plat ventre sur banc ou buste penché ; Tractions ; Dips.
Courte portion du biceps	Muscle synergique/fixateur	Curls barre ou haltère ; Tirage buste penché.
Deltoïde externe	Muscle fixateur/stabilisateur	Elévation latérale des bras avec haltères ou poulie ; Tirage buste penché en prise large.
Deltoïde postérieur	Muscles fixateur/stabilisateur	Elévations latérales avec haltères ou poulie ; Oiseau avec haltères ou poulie.

14. Les mouvements d'assistance

Utilisation des exercices d'assistance

Répartir ces exercices sur les jours de développé couché, de préférence (adaptation en fonction de l'emploi du temps), avec au moins 3 séries (pas plus de 5) par exercice.

- Exemple de répétitions pour un entraînement pyramidal : 10, 8, 6 en augmentant le poids à chaque série. Ce type de travail reste valable jusqu'à 70 %
- Sur les pourcentages inférieurs, diminuer l'intensité et les poids utilisés pour effectuer des séries de 10 à 12 répétitions, à charge constante.
- Tous les exercices d'assistance s'arrêteront au plus tard une dizaine de jours avant la compétition.

➤ **Point important: les fixateurs des omoplates et ceinture abdominale**

Leur rôle est primordial. Ce sont eux qui stabilisent les omoplates pour faciliter une action efficace des muscles moteurs principaux du mouvement. De leur côté les abdominaux ont un rôle de gainage et de liaison entre le tronc et le bassin / appui des membres inférieurs.

15. Les exercices de compensations

Ils sont principalement à réaliser au cours des séances en début de saison, lors de la préparation physique générale ou pendant les séances de rééquilibrage de fin de saison, après la période de compétition.

Cependant, une à trois séries de ces exercices peuvent être réalisés en fin de séance pendant toute la saison et ceci particulièrement chez les jeunes pratiquants.

Globalement, les exercices de compensations se travaillent à charges légères, en séries longues et avec peu de récupération.

