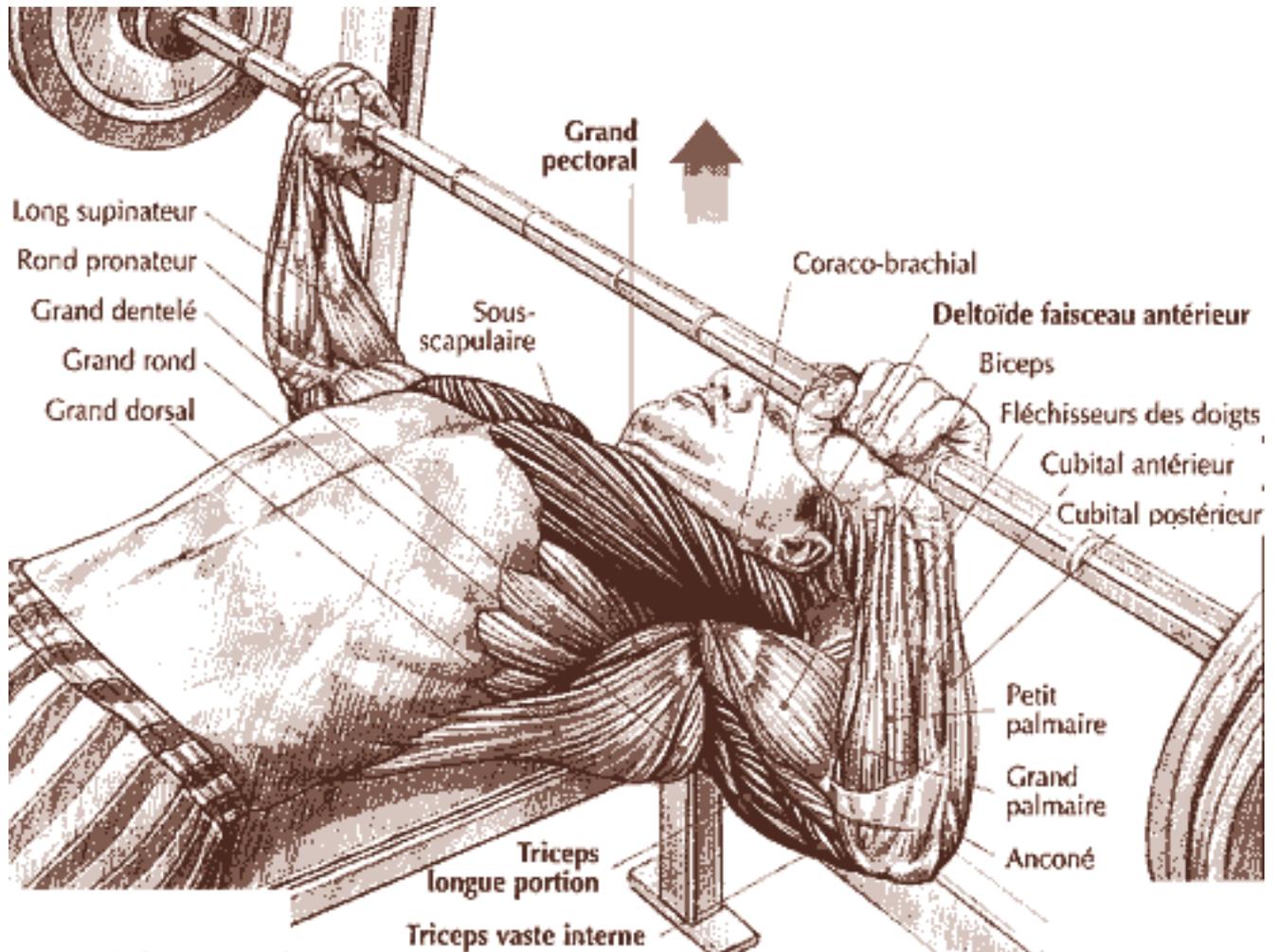


Développé couché

Phase du Développé couché, descendre la barre en contrôlant bien le mouvement sur le milieu des pectoraux



Le développé couché est sans nul doute le plus populaire des trois mouvements pratiqués en powerlifting.

Son autonomie récente comme épreuve unique, et le nombre sans cesse d'athlètes le pratiquant tant au plan national, qu'international, nous le confirme s'il en était besoin.

Il est toutefois bon de noter que malgré cette grande popularité le développé couché de force reste un grand inconnu car peu d'athlètes en ont une approche rationnelle. En effet, trop souvent les techniques sont approximatives voire inexistantes et les programmes d'entraînement inadaptés; ce qui aboutit inéluctablement à des contre-performances.

Que l'on soit particulièrement doué ou pas pour cette discipline chaque individu la pratiquant a la capacité de progresser, pour peu qu'il s'y emploie intelligemment.

Les objectifs ne peuvent être atteints sans assiduité, volonté et détermination,

Développé couché

mais également sans technique et entraînement spécifique.

Avant d'entrer plus en détail dans l'aspect technique du mouvement, abordons en quelques lignes les conseils importants à garder en mémoire :

1. Abandonner la recherche systématique du "maxi" durant la préparation. Ne pas chercher à se tester sans cesse sur des charges limites, cela ne mène à rien sinon à la stagnation voire la régression et le découragement.

2. Comprendre qu'une préparation idéale passe par l'intensité sans cesse renouvelée des entraînements due à l'augmentation constante des charges utilisées (déterminées par des pourcentages calculés d'après un objectif précis).

3. Il faut travailler la coordination musculaire et la mise en action musculaire du geste sportif à accomplir (temps de réaction, vitesse d'exécution, accélération compensatoire).

4. Il faut travailler au développement d'une masse musculaire de qualité (exercices d'assistance sur les muscles moteurs et synergiques).

5. Il faut veiller à garder une intégrité ostéo-articulaire et musculaire. Tout problème osseux, tendineux ou musculaire doit être pris très au sérieux. Il conviendra en conséquence de modifier la technique employée durant quelque temps et de diminuer les charges de travail. Ceci afin de soulager, voire de supprimer la douleur.

S'il s'agit de blessure musculaire atteignant des muscles fixateurs, synergiques ou moteurs, il est alors souhaitable pour ne rien aggraver (cela peut avoir de lourdes conséquences pour la suite d'une carrière sportive) et ne pas entretenir la, ou les douleurs, de stopper tout effort sur la région blessée le temps d'une guérison complète. Après cette interruption, un travail progressif reprendra pour revenir à son meilleur niveau.

On peut constater qu'il n'y a pas de style universel concernant le développé couché. Les styles sont aussi nombreux qu'il existe de types morphologiques différents.

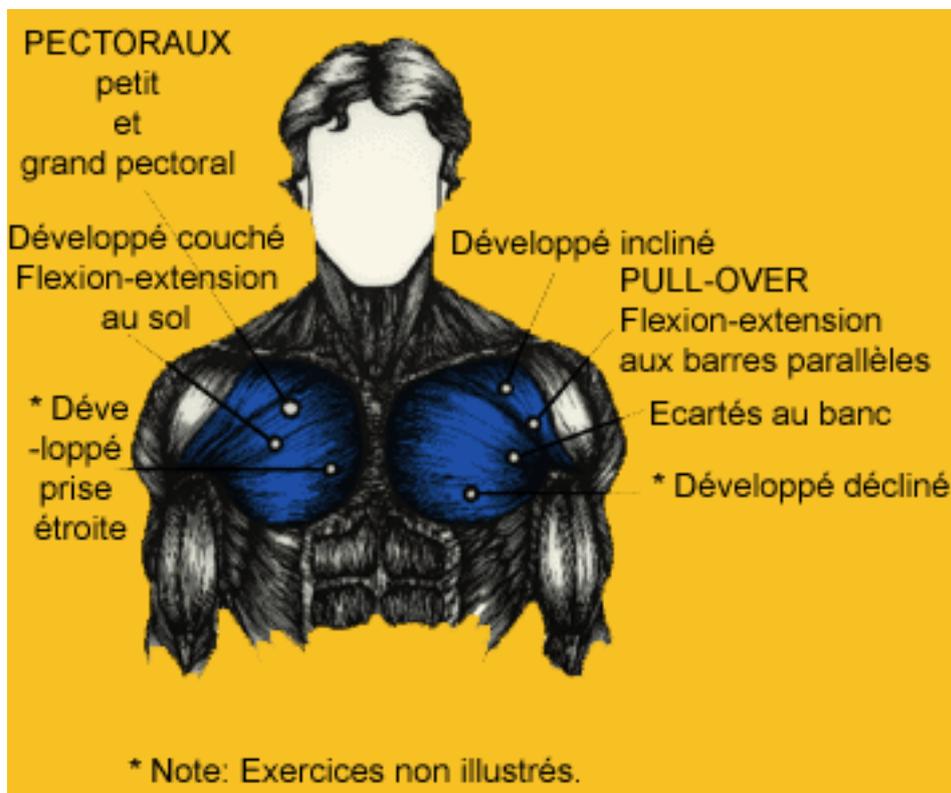
En effet, les caractéristiques dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique du mouvement. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent changer l'application de la force musculaire. Il conviendra donc de déterminer la position la plus

Développé couché

appropriée à l'exécution idéale du mouvement en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun. (Elles doivent être prises en compte et analysées dans la réalisation d'un geste techniquement correct).

Il s'agit, comme pour toute activité sportive, d'une adaptation personnelle basée toutefois sur un certain nombre de paramètres importants qu'il convient d'étudier :

1. Écartement des mains sur la barre.
2. Les appuis du corps sur le banc.
3. Les appuis des pieds au sol.
4. La tête.
5. La position de départ de la barre au-dessus de la poitrine.
6. La descente de la barre.
7. La poussée de la barre.



Développé couché

1. L'écartement des mains :

Premier point important car il détermine une action musculaire particulière (les leviers).

Exemples nécessitant un écart large des mains:

a) Bras longs b) Forts pectoraux c) Faibles deltoïdes antérieurs d) Faibles triceps

Prendre dans ces cas la prise maximale autorisée (81 cm) avec un placement des coudes ouverts

Exemples nécessitant un écart moins large des mains:

a) Bras courts b) Faibles pectoraux c) Forts deltoïdes antérieurs d) Forts triceps

Une prise moyenne est recommandée (nombreuses variantes possible) et les coudes fermés vers le corps

Dans tous les cas de figure, toujours agripper la barre **en l'entourant avec le pouce** afin d'assurer une plus forte prise des mains, une plus grande sécurité, et adjoindre à l'effort l'aide précieuse des avant-bras ainsi que le contrôle de la fixation des poignets.

2. Les appuis du corps sur le banc :

La surface du corps en contact avec le banc est également variable d'un athlète à l'autre, le degré de cambrure intervenant sur les différents points d'appui. Il faut comprendre l'importance de ces points d'appui dans la réalisation du mouvement : **il faut être littéralement fixé sur le banc.**

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

La raison majeure poussant les athlètes d'adopter ce type de position réside dans la **réduction de la distance à faire parcourir à la barre.**

Cette technique suppose un travail difficile et délicat pour le dos et également un effort d'une grande intensité sur les pectoraux qui s'accompagne en général d'une prise large des mains. Prêter une attention toute particulière **au maintien des fessiers en contact avec le banc**, cette position favorisant leur décollement.

Développé couché

3. Les appuis des pieds au sol.

Il s'agit toujours d'une adaptation personnelle, mais il est indispensable d'en comprendre l'importance.

La stabilité générale, ainsi que la force extrême développée lors de l'action musculaire, **viennent essentiellement d'une poussée des jambes qui doivent être comme enracinée dans le sol.**

Les pieds seront placés de chaque côté du banc sur le même axe dans une position offrant un contrôle et une tension permanents des cuisses et des fessiers (attention à nouveau à leur maintien sur le banc).

Vous pouvez également, si vous en éprouvez le besoin, afin de mieux assurer vos appuis, surélever vos pieds à l'aide de supports prévus à cet effet. Des chaussures avec talons compensés sont également souvent employées, surtout par les athlètes adoptant une position en hyperextension vertébrale (à éviter chez le jeune débutant). Faire très attention aux crampes pouvant survenir dans la région lombaire et les fessiers occasionnées par cette position. Il conviendra, si cette position est employée, d'effectuer un renforcement **abdominal** important ainsi qu'un **travail d'étirement**, notamment sur la région lombaire, les muscles psoas et droits antérieurs.

4. La tête.

Elle a également un rôle important. Le cou ne doit pas être en hyperextension, au contraire, vous devez descendre légèrement le menton vers le buste en offrant un appui musculaire solide du cou sur le banc. La tête doit être bien placée dans l'axe du corps et ne plus bouger grâce à l'action déterminante des trapèzes (attention à son décollement).

Une fois la barre décollée et tenue à bout de bras, vos yeux doivent être fixés sur celle-ci et la suivre du regard jusqu'à l'endroit exact où elle doit entrer en contact avec le buste.

La tête prendra un appui encore plus fort sur le banc au moment de l'explosion musculaire déterminant la poussée et les yeux, si toute fois ils sont ouverts, suivront sans cesse la progression de la barre. **Ces points d'appui visuels ne sont pas à négliger.**

5. La position de la barre au-dessus de la poitrine.

Une fois placé dans la position vous offrant les meilleurs appuis possibles, tant sur le banc qu'au sol, et avec un écartement idéal des mains, vous devez maintenir une tension musculaire permanente sur tous les muscles **qui vous assurent la stabilité.**

A cet instant le pareur vous aidera à **sortir la** barre des supports. Cette action est très importante car vous devez instantanément prendre conscience du

Développé couché

poids afin de tout de suite le stabiliser bras tendus à l'endroit voulu (en général au-dessus du sommet des grands pectoraux). C'est dans cette position que vous attendrez le signal de départ de l'arbitre.

6. La descente de la barre.

La position de la barre étant assurée, inspirer puis descendre la barre à vitesse modérée en gardant un contrôle parfait jusqu'au contact de la poitrine. Poser de préférence la barre légèrement sous les grands pectoraux (placement variable à étudier et à bien déterminer).

Durant cette phase importante du mouvement, l'accent doit être mis sur le maintien permanent **de la trajectoire** et sur une **accélération contrôlée de la charge durant sa descente**. En effet, une vitesse excessive engendre une augmentation importante du poids pouvant créer de nombreux problèmes.

Tous les muscles doivent être, à un moment déterminé, en contraction en apportant une attention particulière aux bras, aux deltoïdes, aux pectoraux, aux dorsaux (cela dépend en partie de la position adaptée sur le banc), sans oublier les jambes.

Maintenir les coudes orientés vers les grands dorsaux (sauf adaptation différente vue précédemment) en favorisant si possible le contact de ces derniers avec les triceps afin d'aider par cet appui supplémentaire à mieux supporter la résistance croissante due à l'accélération.

Cette technique vous permet également une position de force supérieure au moment de la poussée.

A la lecture de ce qui précède, on se rend compte qu'un **développé couché lourd s'effectue avec le corps entier**.

7. La poussée de la barre.

La réalisation d'une performance est la résultante de la coordination des muscles successivement sollicités et d'une parfaite trajectoire. A partir de la poitrine, où elle repose en partie sur la cage thoracique, la barre doit être poussée après un léger temps d'arrêt avec une réaction et une explosion neuro-musculaire propre à lui donner une accélération ascendante par l'action simultanée des muscles pectoraux, triceps et deltoïdes antérieurs.

Cette accélération est plus explosive encore avec un écart étroit des mains, mais cela engendre un travail énorme des triceps à mi-parcours souvent difficile à négocier. A ce moment précis du mouvement, la barre est située au-dessus des pectoraux. A partir de là, les coudes se placeront plus à l'extérieur offrant des leviers plus favorables mais en sollicitant énormément la portion externe des deltoïdes. La poussée continuera avec les pectoraux et une participation déterminante des triceps. L'action continuera dans une trajectoire

Développé couché

verticale avec une expiration progressive à l'effort.

Le verrouillage final au moment de l'extension des coudes s'effectuera grâce à l'action conjuguée des pectoraux et des triceps. **Il faut toujours être très vigilant quant à la réalisation technique parfaite dès la première répétition de chaque série pour que, lors de votre "maxi" en compétition, aucune faute ne vienne sanctionner votre effort.**