

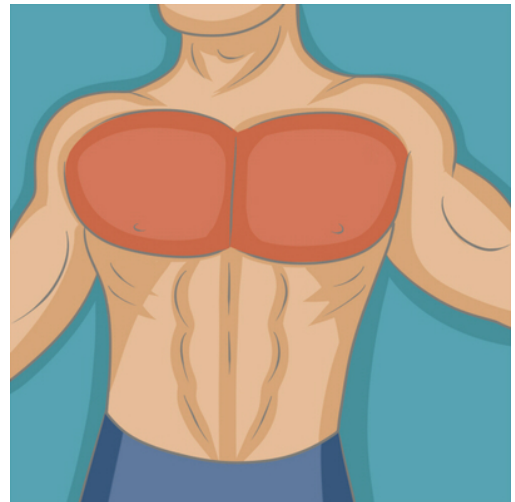
Bien muscler ses pectoraux

Débutant

Introduction

Les pectoraux sont des muscles très souvent travaillés lorsqu'on pratique la musculation. Situés à l'avant de la cage thoracique, ils permettent les mouvements des bras.

Il existe plusieurs exercices pour bien muscler ses pectoraux, à commencer par de très connus comme les pompes.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel pour bien muscler ses pectoraux

Banc de musculation



Petits haltères



Zoom sur la musculation des pectoraux

Les pectoraux sont des muscles qui nécessitent un temps de récupération important (environ 4 à 5 jours). Néanmoins, les débutants qui font des exercices peu intensifs peuvent réaliser des séances plus rapprochées.

Les exercices permettant de développer la masse musculaire des pectoraux sont ceux qui comprennent environ une dizaine de répétitions.



Bien se muscler

1. Faites des pompes

Vous pouvez muscler vos pectoraux assez facilement sans utiliser le moindre appareil.

Pour cela, il existe l'exercice de musculation sans doute le plus connu de tous : les pompes. Grâce aux pompes, il est possible de travailler :

- le faisceau musculaire moyen des pectoraux, c'est-à-dire la partie centrale de ces muscles (il y en a deux de chaque côté : le petit pectoral en haut et le grand pectoral en dessous), en particulier le grand pectoral ;
- le muscle deltoïde antérieur ;
- les triceps ;
- les abdominaux.

Position de départ

- Placez les mains au sol, écartées à une distance plus grande que la largeur des épaules.
- Les jambes sont tendues (sauf pour les débutants, voir plus bas) et en appui sur la pointe des pieds, talons joints.
- La tête est légèrement relevée.

Exercice

- En gardant les muscles abdominaux contractés, descendez le tronc vers le sol en inspirant.
- Descendez jusqu'à ce que votre tête frôle le sol.
- Une fois arrivé en bas, poussez sur vos bras pour remonter tout en expirant.
- Effectuez de 4 à 5 séries de 10 à 15 pompes. Prenez environ 90 secondes de repos entre deux séries.

Pour les débutants

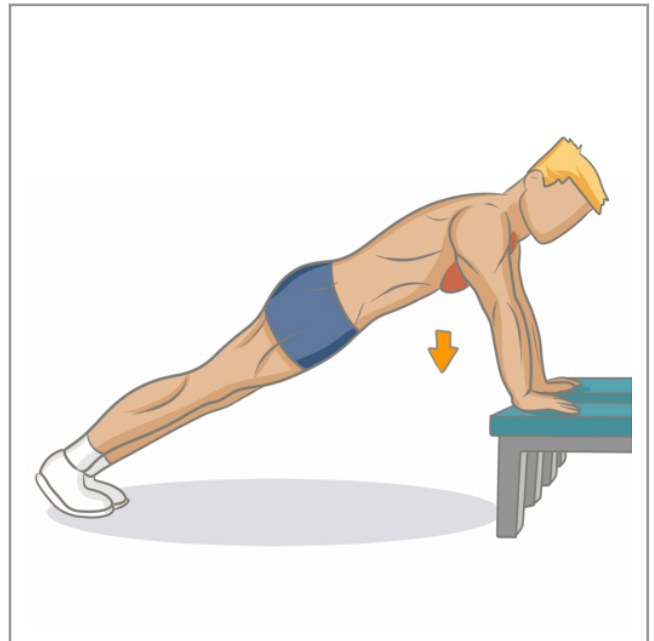
Pour les débutants, faire des pompes peut s'avérer difficile dans les premiers temps. Si c'est votre cas, commencez par faire les mouvements en prenant appui sur les genoux, pieds relevés et croisés au niveau des chevilles.

Remarque : dans tous les cas, faites en sorte de respecter l'ensemble des règles relatives à la musculation.

Variantes

Il existe de nombreuses variantes possibles à partir de l'exercice de base.

- Écartez davantage vos mains au sol pour faire plus travailler les pectoraux et moins les triceps.
- Rapprochez vos mains (les pouces, écartés, se touchent) pour faire plus travailler les triceps que les pectoraux.



- Placez vos pieds en hauteur, sur une chaise (écartez bien les doigts pour assurer votre stabilité) pour faire davantage travailler le petit pectoral. Plus les pieds sont surélevés plus l'exercice est dur (ne faites que 10 pompes).
- Placez vos mains sur deux chaises, à un écartement un peu plus important que celui de la largeur des épaules.
- Faites des pompes sautées en repoussant puissamment votre corps vers le haut lors de la poussée de remontée, de façon à décoller les mains du sol et éventuellement à claquer des mains (attention aux blessures et attendez au moins 6 mois d'entraînement avant de vous essayer à cette variante).

Vous pouvez alterner les séries entre ces différents exercices. Au fil du temps, réduisez le temps de repos entre les séries et/ou augmentez le nombre de mouvements.

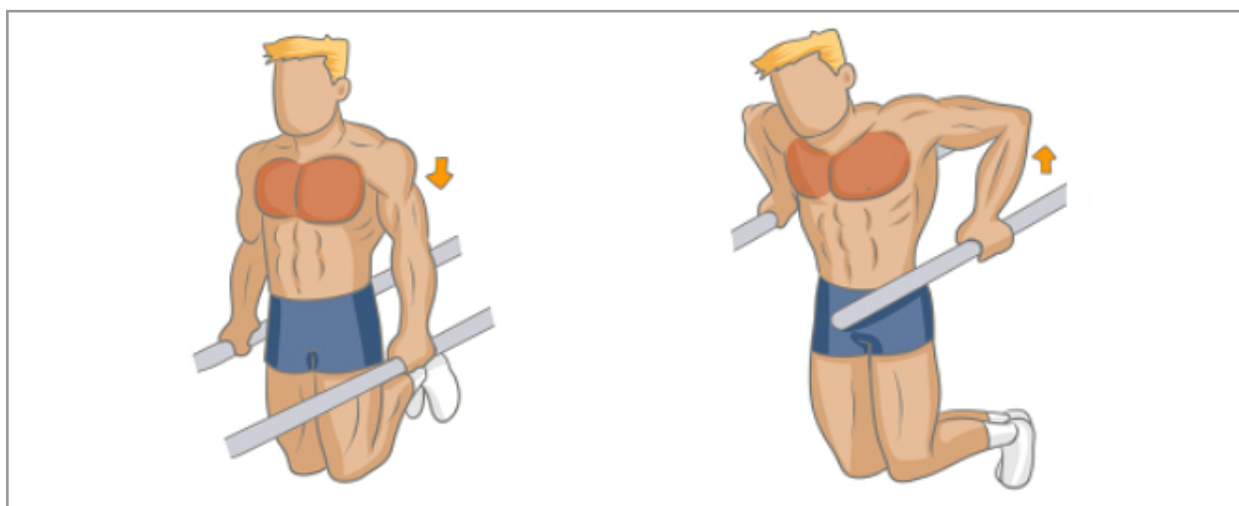
Les débutants peuvent faire des séries dans l'ordre suivant :

- pompes classiques ;
- pompes mains jointes ;
- pompes mains écartées ;
- pompes inclinées.



Bien muscler ses triceps

2. Faites des dips



Les dips ou exercices de répulsion aux barres parallèles consistent à remonter le torse. Ils permettent de travailler l'ensemble du thorax, y compris les pectoraux.

Position de départ

- Placez-vous entre des barres parallèles (distantes de 60 cm environ) ou entre deux bancs si l'exercice est trop dur au début.
- Saisissez les barres, bras tendus, genoux fléchis et pieds croisés derrière vous, le buste légèrement penché en avant.

Exercice

- En inspirant, descendez sur vos bras de façon à ce que la portion épaule-coude soit parallèle au sol.
- Remontez en expirant.

Remarque : les pieds ne doivent pas toucher le sol.

Pour réaliser cet exercice à domicile, vous pouvez :

- placer deux chaises dos à dos et prendre appui sur les montants (placez des serviettes pour éviter d'avoir mal aux mains) ;
- utiliser des tréteaux réglables en hauteur...

Variantes

Vous pouvez corser l'exercice en ajoutant du lest. Pour accentuer le travail sur les pectoraux, placez le lest vers l'avant, c'est-à-dire autour du cou, en vous penchant davantage en avant.

Vous pouvez également accentuer le travail sur les pectoraux en prenant une prise plus large.

3. Faites du développé-couché

Le développé-couché est un exercice permettant de faire travailler aussi bien les pectoraux que le deltoïde et les triceps.

Il est pratiqué en salle de musculation, car il nécessite du matériel et il doit être supervisé par un professionnel, si possible.

Position de départ

- Allongé sur le dos sur un banc, saisissez une barre chargée avec les mains écartées de sorte que les bras et les avant-bras forment un angle de 90°.

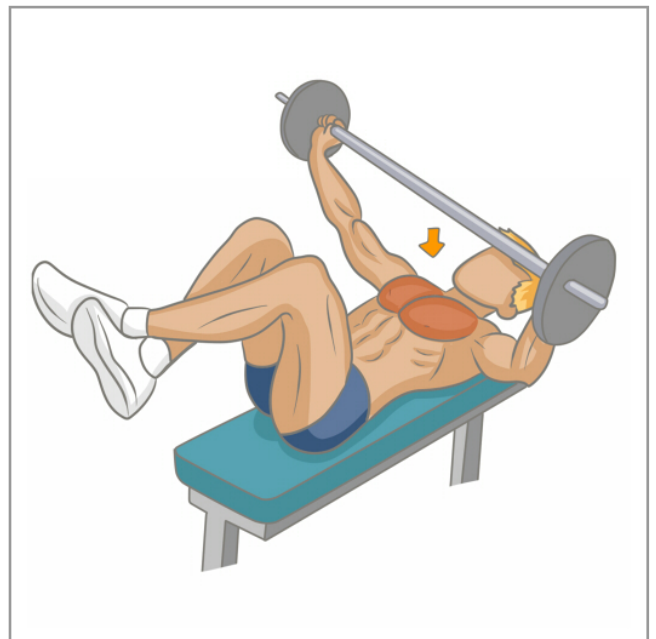
Exercice

- Poussez sur vos bras en expirant de façon à faire remonter la barre.
- Inspirez en abaissant la barre jusqu'à ce que celle-ci entre en contact avec le thorax.

Remarque : faites attention à ne pas cambrer votre région lombaire (bas du dos).

Variantes

- Le développé incliné : même principe, mais sur un banc incliné (tête plus basse que les pieds) de façon à accentuer le travail sur la partie inférieure des pectoraux.



- Le développé décliné est identique, mais cette fois-ci les pieds sont placés plus bas que la tête.
- Le développé-couché peut devenir un écarté-couché en remplaçant la barre chargée par des haltères. Vos bras sont tendus au-dessus de la cage thoracique, paumes des mains (tenant un haltère chacune) l'une en face de l'autre.
 - Fléchissez légèrement les coudes et descendez les bras presque tendus de chaque côté de façon à amener les bras en croix (contrôlez la descente).
 - Remontez en effectuant un arc de cercle de façon à rapprocher les haltères l'une de l'autre, mais sans les faire entrer en contact.

Remarque : cette variante est déconseillée aux débutants et ne permet pas de gagner en masse musculaire. Elle a l'avantage d'étirer la cage thoracique, mais il ne faut soulever que de faibles charges. Elle est également à rapprocher des exercices d'écartés.

4. Faites des écartés

Si vous avez l'occasion de vous rendre dans une salle de musculation, vous pourrez parfaire le travail de vos pectoraux en travaillant sur une machine dédiée. Vous pourrez réaliser des exercices écartés assis, plus communément appelés papillons (ou butterfly).

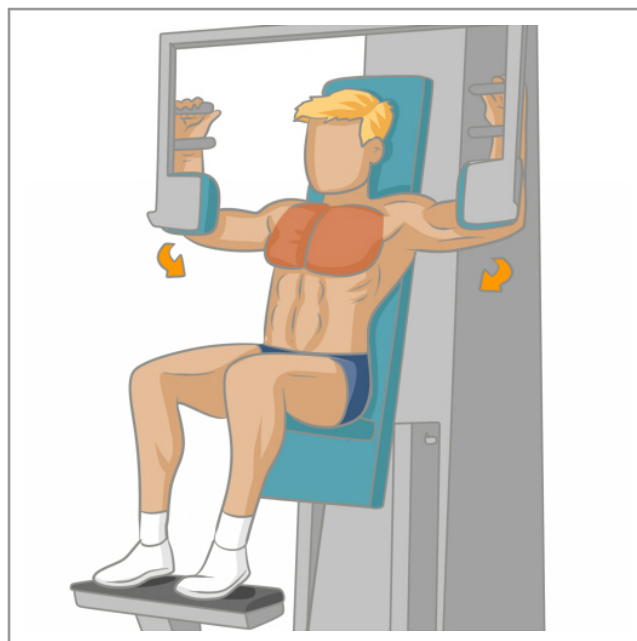
Cet exercice cible en priorité les pectoraux, permet de gagner de la masse et est facile à réaliser, même pour des débutants.

Position de départ

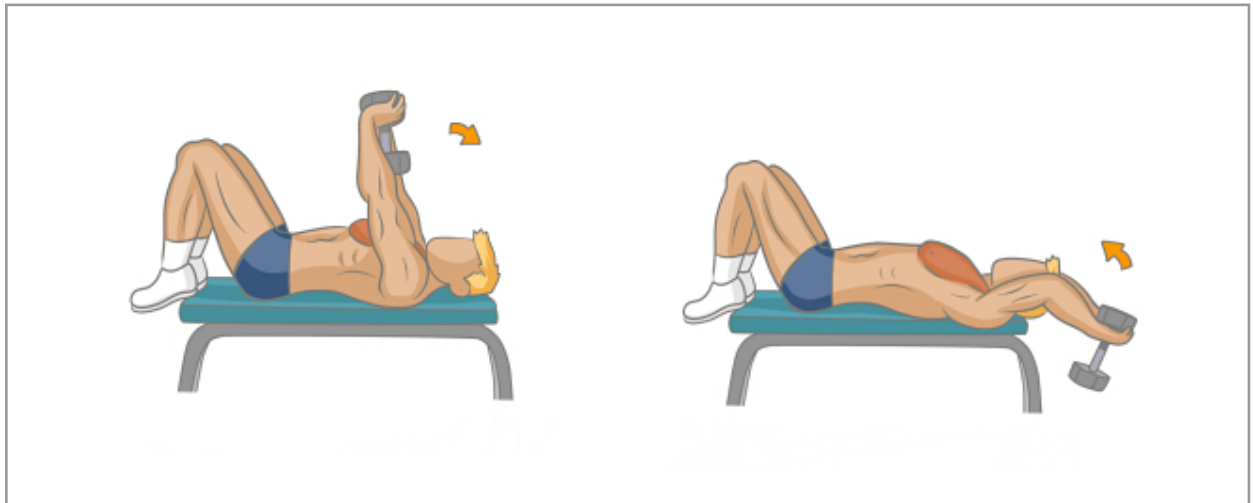
- Assis sur la machine les bras et le thorax à 90°, la face avant des avant-bras au contact des coussins.

Exercice

- Contractez les pectoraux en expirant de façon à rapprocher les coudes.
- Maintenez la position coudes rapprochés pendant une seconde puis revenez à la position initiale en inspirant.



5. Faites du pull over



Le pull over est un exercice permettant de travailler les pectoraux avec peu de matériel.

Il est néanmoins à conseiller aux personnes les plus expérimentées qui possèdent une masse musculaire suffisante. Ils le pratiqueront notamment en fin de séance avec des poids légers (il fera office d'étirement) sur des séries d'une vingtaine de mouvements.

Position de départ

- Allongez-vous sur le dos sur un banc (tête au bord du banc).
- Prenez un haltère à deux mains et à bout de bras, bras tendus devant vous et les pieds au sol.

Exercice

- Fléchissez légèrement les bras et amenez l'haltère derrière votre tête en essayant de descendre aussi bas que possible tout en inspirant.
- Remontez en expirant.

Variantes

- Le même exercice peut être réalisé avec une barre (il est dans ce cas plus difficile de garder l'équilibre de la barre, mais la saisie est plus naturelle et plus agréable).
- Il peut également être pratiqué avec les genoux et les hanches fléchies à 90° pour limiter la cambrure du dos (l'étirement est moins important dans ce cas).
- On peut pratiquer l'exercice en se plaçant en travers du banc pour augmenter l'étirement. Dans ce cas, le haut du dos est placé sur le banc, les jambes fléchies à 90° et les abdominaux contractés pour maintenir les cuisses dans l'alignement du thorax (attention à la cambrure du dos).



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact