

INTRODUCTION

Les blessures à court ou long termes sont toujours la conséquence d'une pratique d'entraînement mal conduite. Le but principal de cet article est de garantir votre sécurité et d'éviter les blessures. Les exercices de musculation sont nombreux à mettre l'épaule à contribution et de multiples erreurs d'entraînement et de réalisation de ces gestes peuvent causer un certain nombre de pathologies et TMS * (*Troubles Musculo-squelettique)

Comment me blesser... ?

Une mauvaise technique

La plus courante des blessures lors d'un entraînement est due à une mauvaise technique qui peut déchirer ou rigidifier un muscle ou même déchirer le fragile tissu conjonctif. Le corps comporte des parties biomécaniques très détaillées (exemple : l'articulation de l'épaule). **Les bras et les jambes ne peuvent effectuer que certains mouvements** surtout si vous surchargez vos muscles avec les poids. **Certains exercices sont donc à proscrire définitivement.**

Des poids trop lourd

Les blessures peuvent être causées parce que certains essaient de soulever des poids trop lourd pour leur capacité. Ils vont tenter de soulever des poids et finalement vont utiliser la **dynamique** de leurs membres supérieurs pour ramener la barre au point d'arrivée (compensation et inertie) Lorsque cela se produira, une énorme pression sera alors placée **sur le bas du dos et les articulations des épaules**, car ce ne seront plus les muscles qui tireront le poids vers le haut mais la vitesse du mouvement.

Utiliser trop de poids lors d'un exercice est une action qui risque de provoquer des blessures.

Une mauvaise position, des vitesses d'exécution inappropriées

Adoptez une bonne position pour effectuer le mouvement n'est pas seulement essentiel pour un travail musculaire approprié mais aussi pour prévenir les blessures. **Il faut privilégier le travail assis.**

Les mouvements brusques et violents ne donnent pas de résultats plus rapidement, mais par contre ils augmentent le risque de blessures graves. Tricher et forcer sont des techniques de pointes qui permettent de soulever au-delà de la normal. Mais c'est trop dangereux.

En sollicitant toujours les mêmes articulations

Beaucoup de blessures pendant l'entraînement de musculation sont liées à la sollicitation répétitive des mêmes articulations jusqu'à ce qu'un froissement musculaire ou une tendinite se produise (surtout sur l'épaule)

En ignorant les professionnels

Lors des premiers exercices, la plupart des pratiquants de musculation ne se renseignent pas ou se renseignent sur des sites internet. Le coach peut faire beaucoup pour mettre sur la bonne voie dès le premier jour. Sans aide, vous pourriez perdre beaucoup de temps et vous causer des dommages inutiles et en concevant vos programmes d'entraînements inadaptés (exemple : 4 exercices sur le même groupe musculaire)



Exercices Pectoraux

Remarque : la note donnée à l'exercice prend en compte son efficacité, sa mise en œuvre technique, ses risques et l'impact sur l'organisme.

Dips

8/10

C'est l'exercice de référence pour travailler les triceps et les pectoraux au poids de corps. Les dips pour les pectoraux se réalisent avec le buste incliné en avant. Si l'exercice est difficile, utilisez la machine à contrepoids. Si l'exercice est trop facile, **ne surchargez pas avec des lestes** (utiliser post et pré-fatigue). Attention les TMS au niveau du coude.

Développé couché

6/10

Le développé couché est l'exercice de base pour les pectoraux, mais son efficacité est moindre qu'à la Butterfly. Les risques TMS au niveau de l'épaule sont très importants car le développé couché à la barre permet de **soulever des charges lourdes**. Le développé couché avec haltères permet de travailler sur une grande amplitude avec une charge égale sur chaque muscle grand pectoral. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés.**

Le mouvement qui est demandé au corps n'est en effet pas naturel. Instinctivement pour pousser une charge on aurait plutôt tendance à s'incliner vers l'avant, à s'aider des jambes, à placer les coudes le long du torse, ou à l'inverse à se pencher en arrière pour solliciter d'avantage le bas des pectoraux (portion du muscle la plus puissante).

- Pour limiter le stress supporté par les épaules **limitez l'amplitude du mouvement lors de la descente**. C'est lorsque les coudes passent en dessous du buste que la pression sur les articulations est la plus forte. Si vous voulez descendre très bas, pour une amplitude maximale, veillez à effectuer un mouvement à la fois vertical et diagonal, pour que vos coudes se plient d'une manière naturelle, sans mettre de pression sur vos articulations. La barre doit partir d'au dessus de vos épaules, puis descendre tout en avançant légèrement pour atterrir sur les mamelons de vos pectoraux.
- Enfin, au-delà de l'exercice en lui-même, **c'est la charge soulevée qui explique souvent les blessures**. Nombreux sont les pratiquants qui voient dans le développé couché un test de puissance justifiant sa réalisation à chaque séance avec un poids maximum. Ne soyez pas cette personne.

Pratiquez donc le développé couché avec des poids modérés, privilégiant une technique parfaite (contrôle de la barre, mouvement vertical et diagonal), ou avec des haltères. En cas de douleurs, optez pour les développés inclinés et déclinés ou encore les dips.

Développé incliné

6/10

La version inclinée du développé pour les pectoraux permettra de cibler la partie haute des muscles de la poitrine (?). Comme avec la version couché, le développé incliné à la barre permet de prendre lourd et le développé incliné avec haltères permet de travailler sur une amplitude plus importante. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés**

Développé décliné

Cet exercice est très efficace pour travailler le bas de la poitrine. Les fibres inférieures des pectoraux étant plus puissantes, vous pourrez soulever de lourdes charges. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés.** Pas de banc décliné au Carré Vert.

Écartés avec haltères

4/10

Les mouvements d'écartés pour les pectoraux vous permettront de travailler sur une grande amplitude en supprimant l'intervention des muscles triceps. Cet exercice fait partie des indispensables pour se muscler les pectoraux, mais la difficulté réside dans la prise des haltères au sol, souvent traumatisante. Il n'est pourtant pas nécessaire de prendre des charges lourdes, il suffit simplement de tendre un peu plus les bras pour avoir le même effet.

Pec deck

9/10

Le pec deck ou butterfly est une machine qui permet de travailler les pectoraux avec une intensité constante du début à la fin du mouvement. Il est donc très intéressant d'intégrer dans votre entraînement un mouvement avec ce genre d'appareil pour travailler l'intérieur et augmenter le creux des pectoraux. Exercice de base pour les débutants. Travailler l'articulation de l'épaule en rotation interne est plus confortable et moins traumatisante.

Pompes

10/10

Avec toutes les machines et mouvements pour les pectoraux, les pompes, ou push-ups sont devenues un exercice un peu oublié. C'est pourtant un excellent exercice car vous pouvez facilement accentuer le travail sur une zone des pectoraux en variant l'écartement ou l'inclinaison.

Écartés aux poulies

3/10

Les écartés à la poulie vous permettront de travailler sur une grande amplitude sans diminution de la tension lorsque vous montez les deux poignées. On dit que... que les haltères ciblent la partie distale des pectoraux et les poulies la partie proximale : le milieu des pectoraux. A vérifier. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés.** Il peut se faire sur la machine à pectoraux

Exercices dos

Tirages Nuque à la poulie haute

3/10

Les tractions à la barre avec les mains en pronations sont généralement plus difficiles à exécuter du fait de l'intervention moins importante des biceps. Cela en fait un mouvement de référence pour se muscler et élargir le dos.

Erreurs possibles : vitesse trop rapide (balancement du corps), ne pas contrôler la descente, faire les tractions en amenant la barre derrière la nuque (malposition de l'épaule). L'exécution du mouvement, avec les mains écartées et les paumes tournées vers l'avant, **oblige les épaules à réaliser une rotation externe, et les amène dans une position proche de la luxation.**

Naturellement avec un tel mouvement les coudes devraient s'incliner. Toutefois, l'exécution du tirage nuque impose de les garder pointés vers le bas, ce qui a pour conséquence de les amener derrière les épaules. **Cette trajectoire non naturelle imposée aux coudes oblige l'articulation des épaules à compenser et donc à se tordre.**

A moins d'être extrêmement souple les risques de blessures sont importants. De plus, les muscles de la coiffe des rotateurs se trouvent placés dans une position délicate et dangereuse où ils ne peuvent assurer correctement leur rôle de stabilisateurs de l'articulation. Enfin, le manque de souplesse oblige la majorité des pratiquants à pencher la tête vers l'avant, ce qui rajoute à la douleur aux épaules une douleur dans la nuque.

Pour ne pas stresser inutilement vos épaules et prévenir des blessures, préférez le tirage poitrine, le tirage prise serrée, ou encore les tractions en pronation, qui sont des mouvements plus naturels.

Rowing

5/10

Le rowing buste penché à la barre permet de travailler les muscles du haut du dos, principalement les muscles grand dorsaux, mais aussi les faisceaux postérieurs des muscles deltoïdes des épaules. Vous pouvez faire votre rowing avec une prise des mains en pronation ou en supination pour solliciter ces muscles sous différents angles et ainsi avoir un développement plus important. Mais l'exercice est identique à la poulie basse. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés.**

Erreurs possibles : bouger le buste pendant le mouvement, garder les jambes tendues, mettre une charge trop lourde.

Shrug

10/10

Le shrug ou haussement des épaules à la barre est un mouvement de musculation qui permet de travailler le faisceau supérieur des muscles trapèzes (haut du dos). Vous pouvez également

solliciter le faisceau moyen (milieu du dos) en vous penchant légèrement en avant comme pour un rowing.

Tirages verticaux

8/10

Le mouvement de tirage vertical constitue la base pour débiter la musculation du dos si vous n'avez pas encore assez de force pour faire plusieurs tractions, utiliser le contrepoids. L'avantage de cet exercice est que vous pouvez facilement régler la charge et changer l'angle de travail. Vous avez le choix entre le tirage devant, tirage nuque, tirage vertical prise serrée, tirage vertical en supination.

Tirage horizontal

8/10

Le tirage horizontal assis à la poulie est l'un des exercices les plus efficaces et pratiqués pour se muscler les dorsaux. Il se réalise la plupart du temps avec une prise serrée paumes des mains face à face, mais vous pouvez aussi le faire avec les mains en pronation ou en supination. N'hésitez-pas aussi à varier la poignée (large, serrée, neutre) pour travailler vos muscles sur d'autres angles

Extensions lombaire

3/10

Les extensions au banc à lombaires sont recommandées pour se muscler le bas du dos. Si vous souffrez du dos, cet exercice vous permettra en association avec des exercices pour les abdominaux, de renforcer et tonifier la ceinture abdominale. Un dos solide vous permettra aussi de réaliser des exercices comme le squat avec plus de sûreté. **Exercice proscrit au Carré Vert**

Pullover

8/10

Le pullover est le seul mouvement d'isolation pour les muscles grand dorsaux. L'avantage est qu'il permet de travailler sur une grande amplitude. On peut le réaliser allongé sur un banc. Comme toujours, vous pouvez le faire avec différents écartements des mains et matériels (barres, corde, haltères).

Rowing barre T

1/10

Le rowing avec la T-barre ou barre en T est un exercice pour se muscler le dos en épaisseur. Il travaille principalement les muscles du haut du dos comme les dorsaux et les trapèzes. **C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés et non réalisable au carré Vert.**

Traction en supination

10/10

Les tractions en supination permettent de travailler la partie inférieure des grands dorsaux. Ce mouvement poly articulaire sollicite également les biceps.

Tirage menton

8/10

Le tirage menton à la barre est un exercice qui permet de se muscler les épaules et les trapèzes supérieurs. Il peut être effectué avec une barre libre ou guidée.

Shrug haltères

10/10

Si vous souhaitez développer la partie supérieure de votre dos (haut des trapèzes), le shrug avec haltères est l'exercice de musculation qu'il vous faut pour bien les isoler. Attention à la prise des poids au sol.

Rowing unilatéral

1/10

Le rowing haltère est un exercice très efficace pour se muscler la partie moyenne du dos, particulièrement quand les deux prises, neutre et en pronation, sont utilisées. Les muscles symétriques se travaillent toujours ensemble. **L'isolation est réservée à des spécialistes...**

Soulevé de terre

NON

Le soulevé de terre est un exercice pour les fessiers et ischios principalement. Il vous permettra de soulever des charges lourdes à condition de respecter une bonne technique.

Exercices abdominaux

Crunch

10/10

Le crunch est le mouvement de base pour se muscler les abdominaux sans matériel. Pas de travail en rotation (ne mobilisez pas les obliques et les grands droits en même temps)

Sit Up

2/10

Le relevé de buste, aussi connu sous le nom de sit-up, compte parmi les mouvements de musculation les plus accessibles et est par conséquent largement pratiqué. Pourtant **cet exercice est dangereux pour le bas de la colonne vertébrale, particulièrement lorsqu'il est exécuté avec les pieds bloqués**. Il est notamment responsable chez de nombreuses personnes des **douleurs ressenties au niveau des lombaires (ce qui est l'opposé de l'objectif à atteindre quand on travaille ses abdominaux)**.

Comme le crunch quand il est réalisé en flexion complète du buste, le relevé de buste souffre d'un inconvénient majeur : **l'intervention importante des muscles fléchisseurs de la hanche**. Ces derniers diminuent le travail des abdominaux mais viennent surtout **tirer sur le bas de colonne et comprimer la région lombaire**.

Crunchs à la poulie

8/10

Les poulies sont très efficaces pour travailler la sangle abdominale. Il faut appliquer une tension continue sur les muscles tout au long du mouvement (travail en course interne)

Gainage

10/10

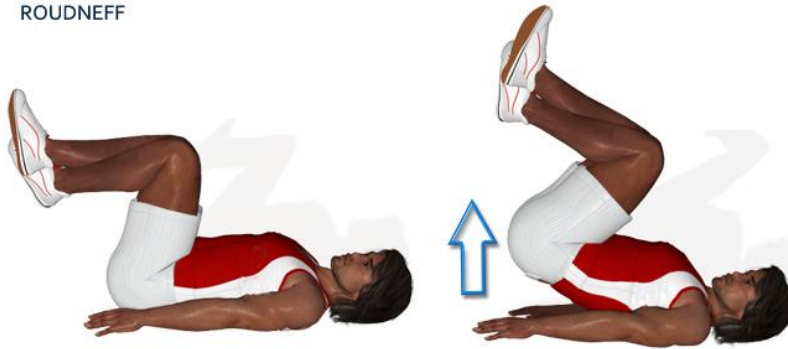
Les exercices de gainages pour les abdominaux vous permettront de renforcer votre sangle abdominale et d'améliorer sa tonicité.

Relevés de jambes

5/10

Le relevé de jambes tendues est un exercice simple. Cet exercice permettra de bien solliciter la partie inférieure des abdominaux qui est souvent moins bien musclé (à prouver ??) Attention à ne pas solliciter le psoas iliaque.

ROUDNEFF



Flexions latérales

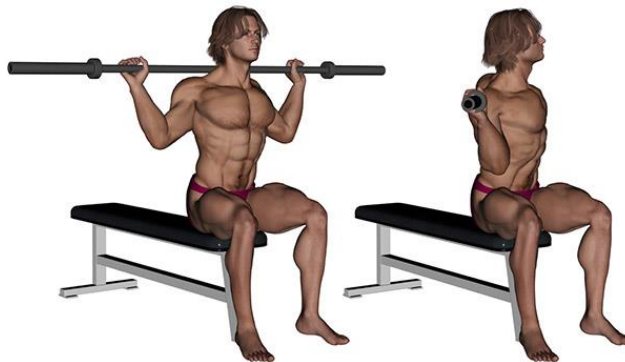
NON

Cet exercice simple à exécuter vous permettra de travailler les muscles de la sangle abdominale (abdos et obliques) et les muscles extenseurs de la colonne vertébrale. L'inertie de la charge est trop dangereuse pour l'intégrité du rachis.

Rotation du buste avec bâton

NON

Les rotations du buste debout ou assis sont un mouvement qui permettrait d'affiner la taille en séries longues et une charge légère... Aucun rapport avec le travail des obliques et une éventuelle baisse de la masse graisseuse localisée à cet endroit. Le dos (vertèbres) ne supportent pas les torsions de plus rapides et avec une charge.



Exercices biceps

Curls à la barre

4/10

La barre est l'accessoire indispensable pour soulever des charges lourdes avec les biceps. L'exercice numéro 1 est indiscutablement le curl barre en supination que vous pouvez aussi faire en en pronation. Cette variante sollicite davantage le brachial antérieur. Pour isoler et matraquer vos biceps comme il se doit, le curl au pupitre est indispensable. Cet exercice ne peut se faire debout. C'est un exercice réservé aux adeptes expérimentés

Erreurs possibles : prendre trop lourd, se balancer, donner des à-coups, faire le mouvement avec le torse ou les épaules.

Curls avec haltères

8/10

Les curls avec haltères sont particulièrement intéressants en cas de déséquilibre de force des biceps ou si vous avez un bras plus gros que l'autre. Le curl haltères incliné est excellent car il permet un grand étirement du muscle. Si vous n'avez pas de pupitre pour isoler le mouvement à la barre, vous pourrez faire du curl concentré.

Curls à la machine

10/10

Les poulies sont très efficaces pour la tension continue qu'elles appliquent du début à la fin du mouvement. Elles permettent de changer rapidement le poids ce qui est pratique pour faire des séries dégressives par exemple.

Le travail des biceps à la poulie est réservé à des personnes expérimentées.

Exercices triceps

Dips

8/10

C'est l'exercice de référence pour travailler les triceps et les pectoraux au poids de corps avec des barres parallèles.

Développés pour les triceps

8/10

Le développé couché prise serrée est un exercice qui convient très bien pour démarrer une séance de triceps après un entraînement pour les pectoraux.

Extension verticale

4/10

L'extension verticale d'un bras assis avec haltère est un excellent exercice unilatéral pour se muscler les trois faisceaux du triceps (interne, externe et longue portion).

Dips entre deux bancs

10/10

Cet exercice pour triceps entre deux bancs est un grand classique. Il peut être réalisé partout à partir du moment où vous trouver deux surfaces assez solides pour vous soutenir

Extensions couché

5/10

Les extensions couchés pour les triceps appelé aussi "barre front" pour la version à la barre vous permettent de travailler les muscles triceps en isolation avec avec des charges lourdes. La version avec haltères est aussi très intéressante en cas de déséquilibre au niveau du volume et/ou de la force des triceps.

Les extensions à la poulie

10/10

Les extensions à la poulie sont quasiment obligatoires dans un entraînement pour les triceps. Grâce à la tension continue apportée par la poulie, vous serez obligé d'aller chercher l'extension complète des triceps jusqu'à la fin du mouvement.



Exercices épaules

Oiseau à la poulie

3/10

L'oiseau debout à la poulie vis-à-vis est excellent pour travailler et cibler l'arrière de l'épaule. Ce mouvement est idéal pour se muscler et renforcer le deltoïde postérieur. Exercice très technique, beaucoup de risques pour peu d'effet.

Développés épaules ou ROWING VERTICAL

6/10

Le rowing vertical avec la barre est l'exercice de base pour travailler les deltoïdes.

Le mouvement réalisé entraîne une rotation interne des épaules. Un tel geste n'est en soi pas néfaste mais le devient lorsqu'il s'agit en plus de soulever une charge. L'articulation est alors soumise à un stress important qui peut à terme déboucher sur une blessure. Ajoutez à l'équation la position délicate dans laquelle sont placés les poignets et les coudes, et vous obtenez un exercice particulièrement risqué.

Développés nuque ou développé militaire

1/10

C'est un exercice qui sollicite plus les trapèzes que le deltoïde (phénomène de la bascule ou sonnette de l'omoplate). Néanmoins sa réalisation est dangereuse sur des supports car on ne peut empêcher le dos de se cambrer en reposant la barre sur les supports. De même la montée de barre au menton pour débiter l'exercice reste très difficile. Exercice à proscrire.

Qu'il soit réalisé assis ou debout ce mouvement présente des risques élevés de blessures.

Toute trajectoire amenant une barre derrière la tête et au-dessus de la nuque fait travailler les épaules dans un angle qui n'est pas naturel.

Une fois encore le mouvement pratiqué amène les coudes derrière les épaules, contraintes de réaliser une rotation externe qui les place dans une position de fragilité, et empêche la coiffe des rotateurs de jouer son rôle de stabilisateur de l'articulation correctement. **A défaut d'une grande souplesse évitez cet exercice** pour ne pas vous blesser ou souffrir de douleurs aux épaules.

Préférez les développés assis ou debout avec la barre devant ou avec des haltères.



Élévations latérales

3/10

Les élévations latérales sont très efficaces pour se muscler les muscles de l'épaule. Il existe de nombreuses variantes, les deux plus connues étant les élévations latérales avec haltères et les élévations latérales à la poulie basse qui permettent de profiter d'une tension continue.

Élévations frontales

NON

Les élévations frontales permettent de cibler la partie antérieure des deltoïdes. Vous pouvez réaliser cet exercice de manière unilatérale avec un seul haltère ou comme pour les élévations latérales : à la poulie pour stimuler vos muscles différemment et avoir d'autres sensations. Le mouvement n'est pas naturel et cause de forts dommages sur l'articulation de l'épaule.

Exercices quadriceps

Squat

NON

Très efficace pour travailler les quadriceps, le squat "barre nuque" est probablement celui que vous connaissez le mieux. Cet exercice que certaines personnes redoutent est très efficace pour prendre du muscle et aussi pour perdre de la graisse. Mais il est utopique de vouloir poser plus de 50 kilos sur le dos. Son apprentissage reste complexe.

Montée sur Banc

8/10

La montée sur banc est un exercice idéal pour muscler l'ensemble des muscles de la cuisse (quadriceps et ischios-jambiers), avec le muscle grand fessier avec peu de matériel.

Leg extension

8/10

Le leg extension permet de muscler le quadriceps. Il développe les muscles vastes pour maintenir la rotule en place : une solution pour avoir une articulation du genou stable. Comme vous êtes confortablement installé et adossé, vous pouvez vous permettre de travailler la puissance des quadriceps sans risque de blessure.

Hack squat

8/10

Le hack squat est une alternative de travail des quadriceps pour toutes les personnes qui ont ou qui craignent une blessure au niveau du dos avec le squat. Quel que soit le modèle, veillez à bien garder vos dos plaqué contre le dossier.

Squat arrière barre guidée

8/10

Le squat à la barre guidée est un excellent exercice pour travailler l'ensemble des muscles de la cuisse (quadriceps et ischios) ainsi que le muscle grand fessiers.

Fentes

6/10

Les fentes sont excellentes pour développer les extenseurs de la hanche (muscles grand fessiers et ischios-jambiers) et les fléchisseurs du genou (muscles quadriceps). Attention au genou. La descente doit être verticale et le poids du corps ne doit pas porter sur le genou en s'avancant.

Squat barre devant

8/10

Cette variante du squat classique avec la barre devant permet d'augmenter l'intensité du travail des muscles quadriceps ce qui permet un bon développement de l'avant de la cuisse.

Presse à cuisses

4/10

La presse à cuisse incliné permet de travailler les cuisses avec de lourdes charges : elle permet d'utiliser environ le double des charges que l'on peut prendre au squat. Moins d'efficacité pour plus de risques articulaires.

D'autre part, la presse à cuisses met une **pression excessive sur le bas du dos, qui à tendance à fléchir sous la charge**. Les conséquences peuvent aller de simples douleurs dans les lombaires à des blessures plus graves.

Pour obtenir des effets plus efficaces et plus fonctionnels, préférez les exercices de squats.