

Spécial Développé Couché (1ère partie)

1. Le développé-couché, épreuve de force, par Marc Vouillot
2. Laszlo Meszaros, champion du monde
3. Bensalah Bouhmédienne, champion de France des reps 100kg
4. Jean-Marc Chenin, un français à 252,5kg

1. Le développé-couché, épreuve de force, Marc Vouillot

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, 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.

ASPECTS TECHNIQUES

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 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. Ecartement 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.

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



Valentina Nebulova

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 possibles) et les coudes fermés vers le corps



Andrzej Stanaszek

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.

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 écarte-

ment 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 poids afin de tout de suite la 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 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.



Marc VOUILLOT
Enseignant SERAPSE
Champion de France
de Force Athlétique
Coach des Equipes de France

Spécial Développé Couché (2ème partie)

1. Le développé-couché, l'entraînement en pourcentage, par Marc Vouillot
2. Championnats de France à Challans
3. Onozo Szabolcs, un bencher d'exception
4. Championnats du monde des 100kg reps

1. Le développé-couché, l'entraînement en pourcentage Marc Vouillot

Il consiste à effectuer durant la saison une (ou plusieurs) progression(s) en fonction de deux paramètres primordiaux qui sont :

- la date de la compétition
- la performance à réaliser

A partir de ces deux données, peuvent s'établir différents cycles d'entraînement qui seront calculés en pourcentage en fonction de la date de compétition sur la base du résultat souhaité. La programmation de ces différents pourcentages sans cesse revalorisée constitue les cycles.

1) Les différents cycles :

Une progression complète peut comprendre 16 semaines de préparation. C'est ce qu'on appelle le macrocycle composé de trois cycles distincts qui sont les mésocycles répartis comme suit :

- a) mésocycle de préparation physique sans le matériel de 62.5% à 75% (7 semaines qui sont les microcycles)
- b) mésocycle pré-compétitif intensif avec utilisation du matériel ou pas de 80% à 95% (7 semaines - microcycles).
- c) mésocycle avec un retour à 90% (2 semaines - microcycles de récupération). Ce pourcentage devant constituer la barre d'ouverture en compétition. Les séances à 90 % s'effectueront une première semaine en triplant, une seconde semaine sur un passage simple, les exercices d'assistance seront supprimés.

Cette deuxième phase a pour objectif de maintenir l'aptitude physique acquise tout en offrant une période de récupération (recharge du système nerveux) nécessaire à la réalisation de la performance souhaitée.

Vous n'êtes, bien entendu, pas dans l'obligation de suivre le cycle dans son intégralité et votre progression peut être aménagée à votre convenance.

2) Les différents types d'entraînement :

En vous appuyant sur ce qui précède, deux types d'entraînement s'offrent à vous.

a) L'entraînement de développé couché deux fois par semaine
Trois séances par semaine seront effectuées à raison d'une journée de récupération après chaque entraînement.

Exemple :
Première séance : développé couché plus exercices d'assistance.
Deuxième séance : exercices d'assistance sur le train inférieur
Troisième séance : développé couché plus exercices d'assistance

b) L'entraînement de développé couché trois fois par semaine.
Trois séances par semaine seront effectuées à raison d'une journée de récupération après chaque entraînement.

Exemple :
Première séance : développé couché plus exercices d'assistance.
Deuxième séance : développé couché plus exercices d'assistance.
Troisième séance : développé couché plus exercices d'assistance sur le train inférieur.

3) Les exercices d'assistance.

Une liste d'exercices ainsi que leur action musculaire vous est proposée, celle-ci n'est pas exhaustive et il appartiendra à chacun d'y apporter les modifications qu'il jugera bonnes.

Muscle	Exercices recommandés (de préférence)
<i>Deltoïde antérieur</i> (muscle moteur) →	Développé nuque, développé clavicales, élévations antérieures des bras avec haltères sur banc à 45° (prono-supination) ou élévation des bras avec barre debout (pronation)
<i>Grand pectoral</i> (muscle moteur) →	Développé couché barre à la base du cou, ou développé incliné barre à la base du cou (ces exercices peuvent également s'envisager avec haltères)
<i>Triceps</i> (muscle moteur) →	Développé couché en prise serrée. Barre sur front, avec haltères, avec poulie
<i>Grand dorsal</i> (muscle synergique) →	Rameur avec barre ou poulie.
<i>Grand rond</i> (muscle synergique) →	Tractions sur la nuque ou sur poitrine: poulie ou barre fixe
<i>Courte portion du biceps</i> (muscle synergique) →	Avec barre en prise étroite ou avec haltères
<i>Deltoïde externe</i> (fonction stabilisatrice) →	Élévations latérales avec haltères (à privilégier), avec poulie, éventuellement machine
<i>Deltoïde postérieur</i> (fonction stabilisatrice) →	L'oiseau avec haltères, avec poulie, éventuellement machine

D'autres régions musculaires seront, bien évidemment, travaillées par les deux autres mouvements que sont le squat et le soulevé de terre, utilisés alors comme exercices d'assistance ainsi que d'autres exercices concernant le bas du corps.

4) L'utilisation des exercices d'assistance

Répartir ces exercices sur les trois jours d'entraînement si vous optez pour les deux développés couchés par semaine. Ne les répartir que sur deux jours d'entraînement si vous prenez la formule à trois développés couchés par semaine (pas d'assistance sur le buste le vendredi).

Effectuer trois séries par exercice en système pyramidal. Exemple de répétition : 10, 8, 6 en augmentant le poids à chaque série. Ce type de travail reste valable jusqu'à 70%.

Sur les pourcentages suivants diminuer l'intensité et les poids utilisés pour effectuer des séries de 10 répétitions à charges constantes. A partir de 90%, passer à deux séries par exercice. Tous les exercices d'assistance s'arrêteront quinze jours avant la compétition.

AMENAGER TOUJOURS LES EXERCICES D'ASSISTANCE EN FONCTION DE VOS POINTS FAIBLES.

5) Le matériel

Il doit être utilisé à partir de 80%, c'est-à-dire dès le début du cycle intensif et jusqu'à la compétition.

a. Le maillot

L'aide d'une ou de plusieurs personnes est nécessaire pour arriver à rentrer correctement dans un maillot de développé couché :

- Placer vos avant bras dans les manches en gardant les coutures sur le côté.
- Remonter les manches jusqu'à mi-bras.
- Faire passer ensuite la tête.
- Puis, descendre progressivement le maillot sans à-coup pour que les fibres n'en subissent pas les conséquences. Les maillots sont souvent détruits à cause de cela.

Le choix d'un maillot est très important. N'hésitez pas à l'essayer avant de vous déterminer sur une taille précise. Ce maillot doit être un maintien important sans toutefois être une entrave. Il ne faut qu'en aucun cas celui-ci ne modifie votre technique.

La fonction première d'un maillot est claire. Il s'agit d'offrir à la ceinture scapulaire un support important permettant la réalisation de charges supérieures.

2. La ceinture

Elle n'est pas indispensable, mais peut être tout de même d'une aide appréciable par le maintien abdominal qu'elle procure permettant un soutien efficace du dos. Elle devient très importante pour les athlètes ayant un développé couché en hyperextension totale par la plus grande stabilité et le soutien vertébral qu'elle leur apporte.

3. Les bandes de poignets

A utiliser de préférence à partir de 80%, au même titre que le maillot et la ceinture. Ces bandes apportent un maintien supérieur et une meilleure fixation du poignet durant l'exécution du mouvement.

Afin de vous adapter aux sensations nouvelles qu'occasionne le port d'un maillot, d'une ceinture et des bandes de poignets, voire de chaussures à semelles compensées, il conviendra de les utiliser au moins durant trois passages avant l'objectif de la séance.

Le bencher dispose à l'heure actuelle d'un matériel performant, qui lui est d'une aide précieuse, mais encore faut-il que celui-ci soit maîtrisé techniquement et physiquement afin d'obtenir les résultats souhaités.

S'ADAPTER, IMPROVISER, DOMINER

Formations aux métiers du sport

SERAPSE

20, rue Jean Moulin - 93260 LES LILAS

Tél. : 01.41.63.11.96

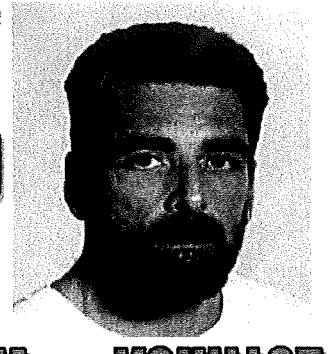
Personal training

Théorie + Pratique



Thierry PASTEL

5 fois champion du monde professionnel culturisme
Educateur sportif diplômé d'état



Marc VOUILLOT

Champion de France et entraîneur
de l'équipe de France de force athlétique

Stages 3 jours :
du 24.11 au 26.11.00
du 13.04 au 15.04.01

Bulletin d'inscription

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

PROFESSION :

Comment avez-vous connu nos stages de perfectionnement ?

stages 3 journées : 750 frs

Modalité d'inscription : Nous retourner le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de la SERAPSE
Aucune annulation ne pourra prétendre à un remboursement.

Informations pratiques : Les stages sont de :

9h à 12h au 284, rue des Pyrénées PARIS 20ème → Métro JOURDAIN OÙ GAMBETTA
 14h à 17h au 20, rue Jean Moulin LES LILAS 93 → Métro MAIRIE DES LILAS

Obligation de prévoir une serviette et une paire de tennis propre .

Fait à Le.....

SIGNATURE :

EXEMPLE DE PROGRESSION EN POURCENTAGE AU DEVELOPPE COUCHE - 2 SEANCES/SEMAINE

Exemple d'objectif : 100

Semaine	1ère séance - Force %	2e séance	3e séance - Vitesse %
1	62.5 x 7 (3 séries)	exercices d'assistance	50 x 10 (5 séries)
2	65 x 7 (2 séries)	exercices d'assistance	55 x 10 (5 séries)
3	62.5 x 7 (1 série)		
3	65 x 7 (3 séries)	exercices d'assistance	55 x 10 (5 séries)
4	70 x 5 (3 séries)	exercices d'assistance	55 x 10 (5 séries)
5	70 x 5 (3 séries)	exercices d'assistance	55 x 10 (5 séries)
6	75 x 5 (1 série)	exercices d'assistance	60 x 7 (5 séries)
7	70 x 5 (2 séries)		
7	75 x 5 (2 séries)	exercices d'assistance	60 x 7 (5 séries)
7	70 x 5 (1 série)		
Début du cycle intensif			
1	80 x 5 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	75 x 5 (1 série)		
	70 x 5 (1 série)		
2	80 x 5 (2 séries)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	70 x 5 (1 série)		
3	82.5 x 5 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	80 x 5 (1 série)		
	70 x 5 (1 série)		
4	85 x 5 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	82.5 x 5 (1 série)		
	75 x 5 (1 série)		
5	90 x 3 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	85 x 5 (1 série)		
	80 x 5 (1 série)		
6	92.5 x 3 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	85 x 5 (1 série)		
	80 x 5 (1 série)		
7	95 x 2 (1 série)	exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	85 x 5 (1 série)		
	80 x 5 (1 série)		
8	90 x 3 (1 série)	arrêt exercices d'assistance	65 x 5 (5 séries)
	85 x 5 (1 série)	sur les trois séances	
	80 x 5 (1 série)		

Semaine de la compétition

Lundi ou mardi 90 x 1 (1 série)
 Mercredi ou jeudi 70 x 1 (1 série)

Si la compétition se déroule le samedi, les 2 entraînements s'effectueront lundi et mercredi.

Si elle se déroule le dimanche, ils s'effectueront mardi et jeudi.

EXEMPLE DE PROGRESSION EN POURCENTAGE AU DEVELOPPE COUCHE - 3 SEANCES/SEMAINE

Exemple d'objectif : 100

Semaine	1ère séance - Force %	2e séance - Puissance (force) %	3e séance - Puissance (vitesse) %
1	62.5 x 7 (3 séries)	55 x 10 (5 séries)	50 x 10 (5 séries)
2	65 x 7 (2 séries) 62.5 x 7 (1 série)	60 x 7 (5 séries)	55 x 10 (5 séries)
3	65 x 7 (3 séries)	60 x 7 (5 séries)	55 x 10 (5 séries)
4	70 x 5 (3 séries)	62.5 x 7 (5 séries)	55 x 10 (5 séries)
5	70 x 5 (3 séries)	62.5 x 7 (5 séries)	55 x 10 (5 séries)
6	75 x 5 (1 série) 70 x 5 (2 séries)	65 x 7 (5 séries)	60 x 7 (5 séries)
7	75 x 5 (2 séries) 70 x 5 (1 série)	65 x 7 (5 séries)	60 x 7 (5 séries)
Début du cycle intensif			
1	80 x 5 (1 série) 75 x 5 (1 série) 70 x 5 (1 série)	70 x 5 (5 séries)	65 x 5 (5 séries)
2	80 x 5 (2 séries) 70 x 5 (1 série)	75 x 5 (1 série) 70 x 5 (4 séries)	65 x 5 (5 séries)
3	82.5 x 5 (1 série) 80 x 5 (1 série) 70 x 5 (1 série)	75 x 5 (2 séries) 70 x (2 séries)	65 x 5 (5 séries)
4	85 x 5 (1 série) 82.5 x 5 (1 série) 75 x 5 (1 série)	75 x 5 (3 séries) 70 x 5 (1 série)	65 x 5 (5 séries)
5	90 x 3 (1 série) 85 x 5 (1 série) 80 x 5 (1 série)	75 x 5 (3 séries) 70 x 5 (1 série)	65 x 5 (5 séries)
6	92.5 x 3 (1 série) 85 x 5 (1 série) 80 x 5 (1 série)	75 x 5 (3 séries) 70 x 5 (1 série)	65 x 5 (5 séries)
7	95 x 2 (1 série) 85 x 5 (1 série) 80 x 5 (1 série)	75 x 5 (3 séries)	65 x 5 (5 séries)
8	90 x 3 (1 série) 85 x 5 (1 série) 80 x 5 (1 série)	75 x 5 (3 séries) arrêt exercices d'assistance sur les trois séances	65 x 5 (5 séries)

Semaine de la compétition

Lundi ou mardi 90 x 1 (1 série)
 Mercredi ou jeudi 70 x 1 (1 série)

Si la compétition se déroule le samedi, les 2 entraînements s'effectueront lundi et mercredi.

Si elle se déroule le dimanche, ils s'effectueront mardi et jeudi.