

Développé couché, protégez votre coiffe des rotateurs !



Cet exercice de base de la musculation est prisé par les adeptes des salles de sport pour sa redoutable efficacité dans la prise de masse au niveau des épaules, des pectoraux, des triceps et des dorsaux. C'est aussi la manière de rivaliser avec ses camarades en réalisant des démonstrations de force avec des poids plus importants.

Le développé couché, c'est donc le mouvement le plus populaire des salles de musculation mais c'est aussi bien souvent la source de nombreuses complications au niveau de vos articulations, qui se révèlent sournoisement avec le temps et bien souvent, lorsqu'il est déjà trop tard.

Au-delà des sollicitations musculaires naturelles sur les pectoraux, 4 muscles secondaires jouent un rôle majeur dans la bonne exécution du mouvement de développé couché : Le petit rond, le muscle supra-épineux, le muscle sus-épineux et le muscle élévateur de la Scapula – ils sont plus communément appelés les muscles de la « coiffe des rotateurs ».

Lorsque ces muscles se contractent, ils tirent sur le tendon de la coiffe des rotateurs, provoquant la rotation de l'épaule. Le développé couché sollicite donc naturellement ces muscles pendant une partie du mouvement. Si votre coiffe des rotateurs n'est pas suffisamment entraîné ou présente un déficit de force, c'est bien souvent la cause des pathologies de la coiffe, avec des conséquences directes sur vos ligaments. Il est donc essentiel pour tous sportifs adeptes du développé couché de développer ces muscles et de conserver la stabilité de votre épaule.

En renforçant ces muscles, vous pourrez réduire considérablement les risques de pathologie de l'épaule. A l'inverse, si vous choisissez d'ignorer ces muscles, vous courrez le risque à terme de déséquilibres musculaires, de douleurs à l'épaule, et de pathologies lourdes comme les tendinites chroniques, les lésions du Labrum glénoïdal (glène de l'épaule), et

les pathologies de la coiffe des rotateurs, extrêmement douloureuses.

Maintenant que vous avez pris conscience de l'importance de ces muscles pour votre corps, vous avez donc besoin de revoir votre entraînement pour y intégrer du travail d'isolement à fréquence régulière sur les 4 muscles de la coiffe. Bien entendu, si vous êtes déjà atteint d'une pathologie de la coiffe, votre kiné ou votre ostéopathe devra vous dresser un programme de musculation adapté. En attendant, pour les athlètes en bonne santé féru de développé couché, voici quelques conseils élémentaires pour développer et protéger votre coiffe. La première chose à privilégier dans toute séance de musculation, c'est d'intégrer une séance de chauffe et d'étirement avant de passer aux poids. Assurez-vous que vous avez suffisamment chauffé vos muscles pendant cinq bonnes minutes avant de commencer votre travail de fonte. Ces exercices peuvent se faire à l'aide d'un bâton, ou à vide, en effectuant des rotations de vos épaules en avant, en arrière, et sur les côtés. Il existe de nombreuses variantes de ces exercices aussi n'hésitez pas à privilégier ceux qui vous semblent le plus efficace en fonction de votre morphologie et vos ressentis. Vous êtes donc maintenant prêts à passer aux exercices d'isolation des muscles de la coiffe. **L-Flyers version 1** Prenez deux haltères en prise pronation, et levez les à 90 degrés avec un mouvement latéral de vos épaules. Puis, avec un mouvement de rotation lent (assurez vous de commencer avec de petites charges pour bien contrôler le mouvement) ramenez les haltères au dessus de votre tête. Si vous le souhaitez vous pouvez effectuer un mouvement de développé vertical en fin de course pour travailler plus largement les deltoïdes. Exécution dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=4FFbS-dHq0w> **L-Flyes version 2**

Vous pouvez réaliser cet exercice allongé sur le flanc avec des haltères ou debout à la poulie haute.

A nouveau, il est inutile de forcer en cherchant à effectuer le mouvement avec des poids inappropriés. Privilégiez une parfaite exécution de mouvement, quitte à utiliser des tous petits poids, ou un

travail à l'élastique.

Aux haltères

Allongez-vous sur le flanc, sur un banc. Bras le long du corps, et coude plié à 90 degrés, réalisez des rotations du coude comme indiquée dans la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=0pVNUctllF4>

N'oubliez pas :

· *Les muscles de la coiffe des rotateurs sont des petits muscles. Même si vous poussez des tonnes au développé couché, vous devrez très probablement utiliser des haltères de cinq à dix kilos maximum pour les exercices coiffe des rotateurs. Alors, laissez votre ego à la porte! · Évitez la presse militaire et le développé nuque derrière l'épaule qui entraîne bien souvent des blessures sur le long terme. · L'entraînement des muscles de la coiffe des rotateurs peut vous aider à éviter la douleur, prévenir les blessures, et fixer les déséquilibres musculaires. · Si vous ressentez une douleur importante dans votre épaule, il est peut être déjà trop tard. Commencez par aller voir un médecin de la médecine du sport ou un thérapeute spécialisé sur therapeutes.com*