

CHAPITRE 17

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES BICEPS ET LES AVANTS BRAS



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of water with gentle ripples. The overall effect is a clean, serene, and professional aesthetic.

**GUIDE DES EXERCICES
DE MUSCULATION
POUR LES BICEPS
ET LES AVANTS BRAS**

Sur le schéma, vous pourrez observer les principaux muscles superficiels des biceps:

Les biceps sont un groupe musculaire composé de 4 muscles : la courte et la longue portion du biceps, le brachial antérieur et le coraco-brachial. Certains permettent la rotation et la flexion du bras, alors que d'autres ne permettent que la flexion.

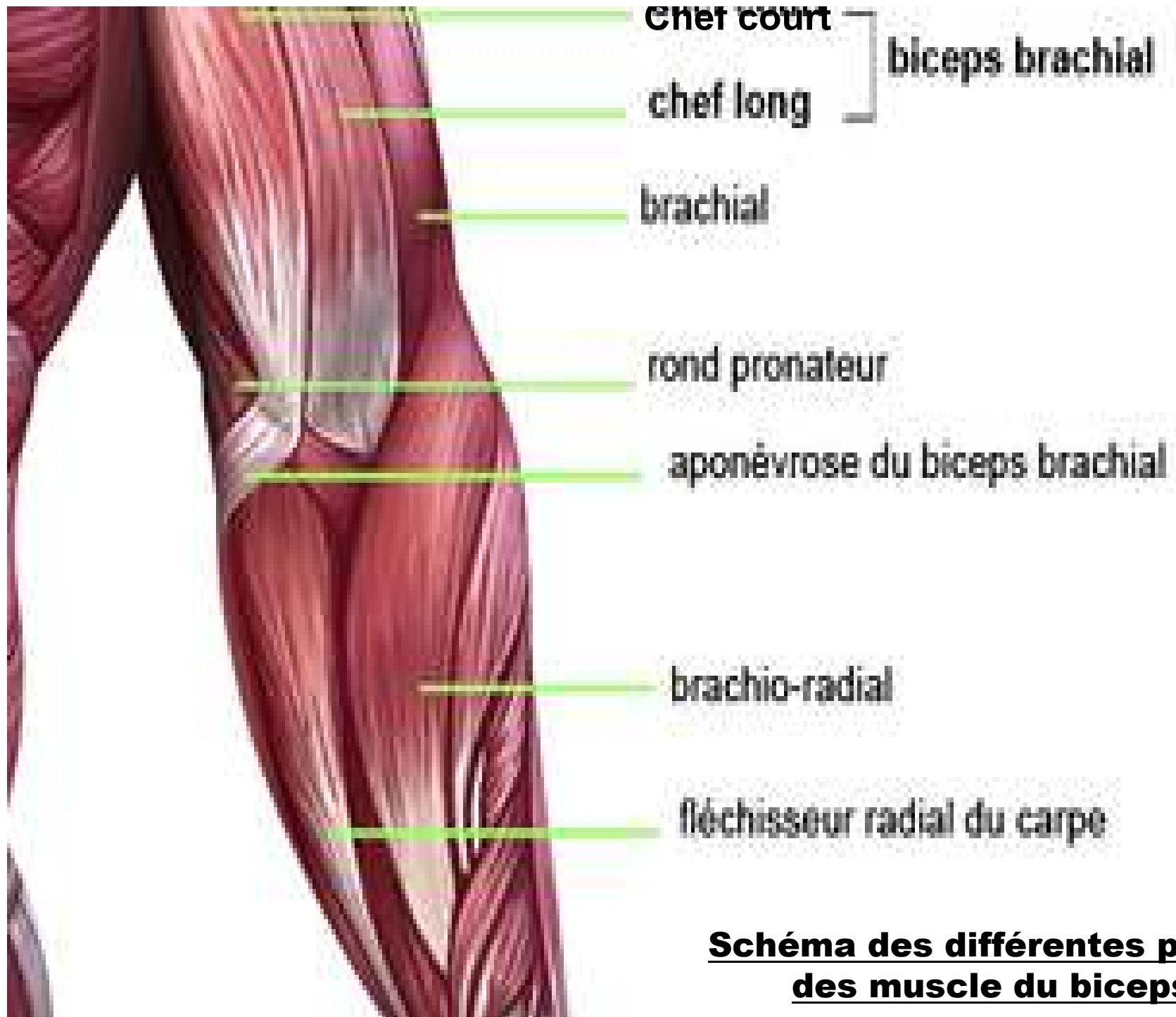
Les biceps sont composés de 4 muscles principaux :

- Le courte portion des biceps
- La longue portion des biceps
- Le brachial antérieur
- Le coraco-brachial

La courte et la longue portion sont les deux faisceaux des « vrais » biceps (bi : deux), les autres muscles étant aussi considérés comme faisant partie des biceps, par abus de langage.

Ces deux portions du biceps brachial s'insèrent sur l'omoplate pour la partie haute, et sur un os de l'avant-bras (le radius) pour la partie basse, à travers un tendon très puissant. La courte portion se situe du côté intérieur du biceps, alors que la longue portion est plutôt sur l'extérieur. Ces muscles permettent la flexion et la rotation. C'est quand ces deux actions se produisent simultanément que le muscle se contracte le plus fort. Le brachial antérieur est un muscle qui s'insère sur un os du bras (le cubitus) sur la partie haute, puis sur le radius. C'est un muscle plus court que les deux muscles ci-dessus. Il est situé sur la partie basse (près du creux du coude) et extérieure des biceps. Le muscle brachial radial est un muscle de l'avant-bras, que l'on peut parfois assimiler à un muscle des biceps, car son insertion se fait assez haut sous les biceps. De plus, il est largement visible sur le côté des biceps.

Voir la diapo suivante pour analyser le schéma pour comprendre les muscles des biceps.



36

EXERCICES



Ex: B1: Curl concentré haltère assis:

Départ: Assis sur un banc où sur une chaise, le dos droit et légèrement penché en avant, votre bras sera perpendiculaire au sol, le coude appuyé sur l'intérieur de la cuisse près du genou, main en pronation qui tient l'haltère (A).

Exécution: Montez la charge avec le biceps sans se balancer en arrière et sans bouger les jambes. Terminez le mouvement avec votre main en supination (paume des mains vers soi) (B). Puis, revenez au départ (A). Passez de l'autre côté. Il faudra travailler un bras après l'autre.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B2: Curl pupitre Larry Scott à 1 bras haltère:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil, où placez vous debout, un bras en appui sur un banc très incliné de 45 à 80°C, restez bien au contact avec le dossier du pupitre du coude jusqu'à l'épaule (A).

Exécution: Fléchissez l'avant bras sans casser le poignet tout en ramenant la charge vers l'épaule (B). Redescendez ensuite l'haltère sans heurter le banc (A). Pensez à fléchir légèrement les genoux et gardez le tronc bien immobile. L'exercice pourra être réalisé avec les 2 bras en même temps (CF exercice biceps B23).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B3: Curl debout alterné prise en marteau haltère:

Départ: Debout pied écartés, un haltère dans chaque mains, prise neutre, coude plaqués contre les flancs (A).

Exécution: Montez la charge vers l'épaule et non pas en travers du buste. Gardez les coudes fixes sur les cotés afin que l'efficacité du travail soit optimale (B). Recommencez avec l'autre bras et alternez droite, gauche. On pourra réaliser cet exercice avec les 2 bras en même temps.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B4: Curl barre prise inversé:

Départ: Assis sur le banc, mains placées en prise pronation sur une barre, dans une position stable, dos droit, pieds à peut prêt de la largeur des épaules (A).

Exécution: Effectuez une flexion des coudes (B). L'exercice pourra être réalisé debout. Il convient de ne pas tendre complètement les coudes en bas du mouvement afin de ne pas placer le biceps et le long supinateur(brachiaux-radial) dans une position de "faiblesse" pouvant conduire à la blessure.

Muscles ciblés: Avant bras



Ex: B5: Curl haltère prise inversé:

Départ: A genoux sur le sol, une mains en travers du banc avec l'haltère et l'autre mains posée sur le banc, les mains en prise pronation sur un haltère bien chargé, dans une position stable (A).

Exécution: Effectuez une flexion des coudes (B). Il conviendra de ne pas tendre complètement les coudes en bas du mouvement afin de ne pas placer le biceps et le long supinateur (brachiaux-radial) dans une position de "faiblesse" pouvant conduire à la blessure.

Muscles ciblés: Avant bras



Ex: B6: Curl barre debout prise large:

Départ: Debout jambes écartées, dos immobile, mains placées sur la barre prise en supination avec les bras tendues (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Revenez à la position de départ lentement en contrôlant le mouvement (A).

Muscles ciblés: Biceps

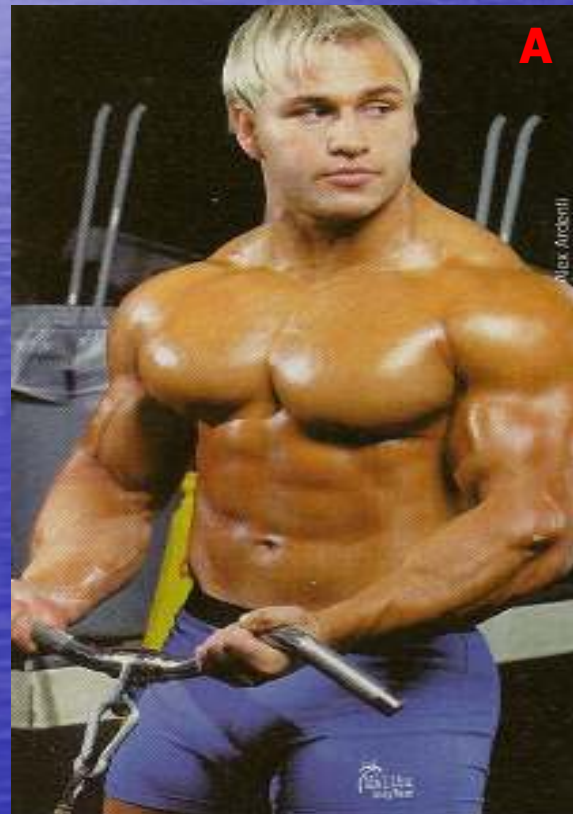


Ex: B7: Curl poulie basse debout barre EZ:

Départ: Debout jambes écartées face à la poulie, dos immobile mains sur la barre avec une prise en supination avec les bras tendues (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B8: Curl bilatérale debout aux poulies vis à vis haute avec poignets:

Départ: Debout jambes écartées entre les poulies vis à vis avec les bras tendus, mains placées en supination dans les poignets.

Exécution: Fléchissez les avant bras sur les bras (A). Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes sortis dans le plan frontal. Ne pas les laissez revenir vers l'avant lors de la phase concentrique.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B9: Curl incliné aux poulies vis à vis basse:

Départ: Assis sur le banc incliné, jambes écartées entre les poulies vis à vis avec les bras tendus, mains placées en supination dans les poignets (A).

Exécution: Fléchissez les avant bras sur les bras (B). Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes sortis dans le plan frontal. Ne pas les laissez revenir vers l'avant lors de la phase concentrique. Cet exercice permet d'augmenter l'étirement de la courte portion quand on place le banc en avant de l'axe des deux poulies basses. Revenez à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B10: Curl debout barre EZ:

Départ: Debout jambes écartées, mains placées en supination sur une barre EZ, bras tendus sans être verrouillés (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras. Évitez de vous balancer (B). Revenez ensuite à la position de départ (A).

Muscles ciblés: Biceps

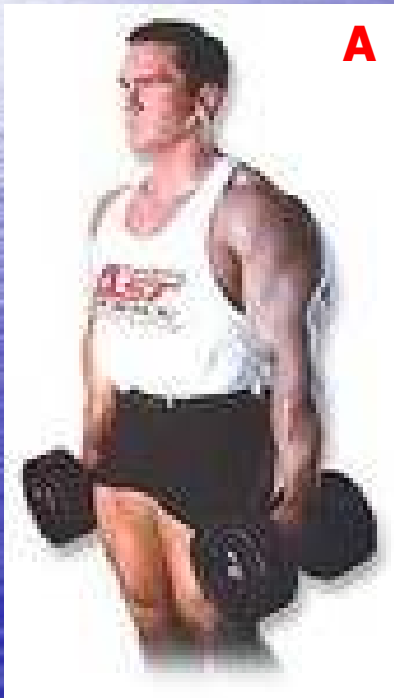


Ex: B11: Curl debout alterné haltères:

Départ: Debout jambes écartées, un haltère dans chaque mains, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une flexion alternative avant bras sur bras en évitant de vous balancer (B) puis, passez à l'autre bras (C) puis, l'autre (D).

Muscles ciblés: Biceps

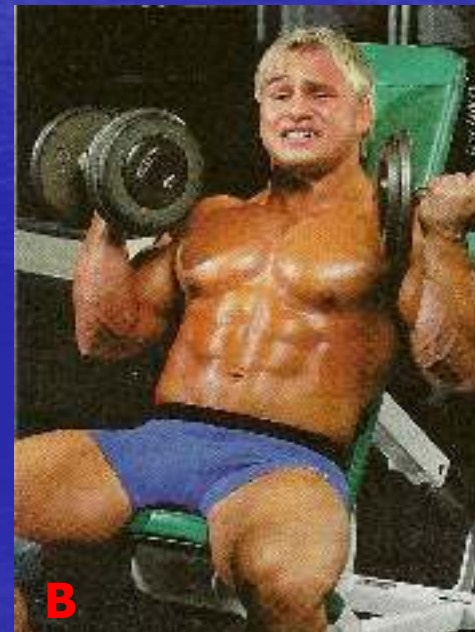


Ex: B12: Curl incliné haltères:

Départ: Assis sur un banc incliné à 45 degrés, le dos en contact avec le banc, tête relevée, pieds bien calés au sol (A).

Exécution: Effectuez une flexion des coudes (B). Retenez bien les haltères lors de la descente en revenant à la position de départ (A). Il faudra faire attention à ne pas reculer les coudes pendant le mouvement mais plutôt de les avancer si l'exercice devient difficile. Il conviendra aussi de ne pas tendre complètement les coudes en bas du mouvement afin de ne pas placer le biceps dans une position de "faiblesse" pouvant conduire à la blessure.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B13: Zotman curl debout haltères:

Départ: Debout jambes écartées, un haltère dans chaque mains, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une flexion des avant bras sur bras en même temps en effectuant une supination (paumes dirigées vers le bas) (B). Avant de redescendre les charges (C). En bas du mouvement, repassé en supination (D). Remontez de nouveau les charges vers les épaules (E). Évitez de vous balancer lors de l'exercice.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B14: Curl prise marteau poulie basse debout avec corde:

Départ: Debout jambes écartées face à la poulie, dos immobile, mains placées sur la corde prise en supination avec les bras tendues (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes plaqués sur les flancs.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B15: Curl unilatéral poulie basse debout avec poignet;

Départ: Debout jambes écartées face à la poulie, dos immobile, main placée dans la poignet avec une prise en supination avec les bras tendues (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes plaqués sur les flancs. Passez à l'autre bras

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B16: Curl pupitre poulie basse avec barre:

Départ: Assis sur le banc bras tendus en appui sur le pupitre, mains en supination placées sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes plaqué sur les flancs.

Muscles ciblés: Biceps

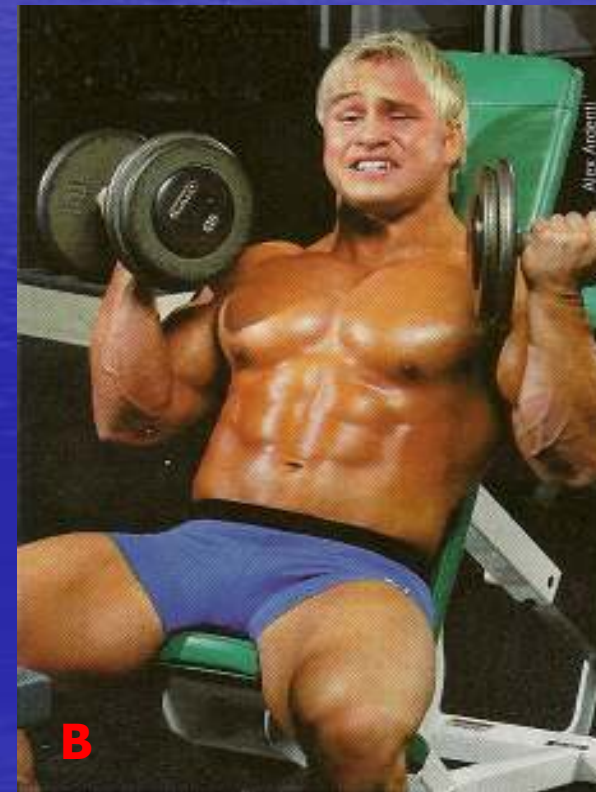


Ex: B17: Curl assis des deux bras haltères:

Départ: Assis bras tendus avec un haltère placés dans chaque mains (A).

Exécution: Effectuez une flexion simultanée avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes plaqués sur les flancs.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B18: Traction barre fixe prise inversée:

Départ: Agrippez vous à une barre fixe avec une prise en pronation pour que l'effet cible bien le biceps brachial (A).

Exécution: A la force des bras, montez d'avantage le plus haut possible et maintenez la position quelques secondes (B). Puis, repartez (A). et recommencez (B). Pour une bonne brûlure et une bonne congestion, descendez le corps lentement en essayant de rester avec les coudes à l'équerre jusqu'a l'épuisement musculaire (B).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B19: Curl assis alterné haltères:

Départ: Assis jambes écartées, un haltère dans chaque mains, dos droit.

Exécution: Effectuez une flexion alternative avant bras sur bras (A).
Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion (A).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B20: Curl barre assis prise large:

Départ: Assis jambes écartées, dos immobile, mains placées sur la barre avec une prise en supination avec les bras tendus (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A) Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B21: Curl assis prise en marteau haltères:

Départ: Assis pied écartés, un haltère dans chaque mains avec une prise neutre, coudes plaqués contre les flancs.

Exécution: Montez les charges simultanées vers l'épaule et non pas en travers du buste (A). Gardez les coudes fixes sur les cotés afin que l'efficacité du travail soit optimum. Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B22: Curl inversé debout barre EZ:

Départ: Debout jambes écartés, mains sur la barre en pronation, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras en amenant la barre EZ vers les épaules (B). Cet exercice sollicite plus fortement le long supinateur et peut réduire le stress infligé au biceps.

Muscles ciblés: Biceps

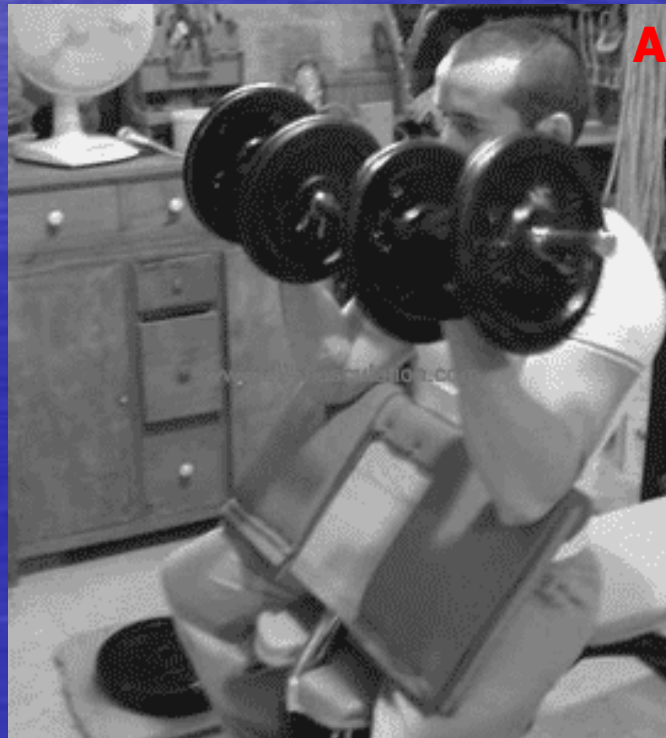


Ex: B23: Curl pupitre Larry Scot à 2 bras haltères:

Départ: Assis sur le siégé de l'appareil, bras en appui sur un banc très incliné de 45 à 80°C, bien en contact avec le dossier du coude jusqu'à l'épaule (A).

Exécution: Fléchissez l'avant bras sans casser le poignet tout en amenant la charge vers l'épaule, redescendez ensuite l'haltère sans heurter le banc. Pensez à fléchir légèrement les genoux et, à garder le tronc bien immobile (A).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B24: Curl concentré à la poulie basse avec poignet:

Départ:

Debout, dos droit et légèrement penché en avant, le bras perpendiculaire au sol, le coude appuyé sur l'intérieur de la cuisse près du genoux, main en pronation qui tient la poignet.

Exécution:

Montez la charge avec le biceps sans se balancer en arrière et sans bouger les jambes. Terminer le mouvement main en supination (paume des mains vers soi). Il faudra travailler un bras après l'autre (A).

Muscles ciblés:

Biceps



Ex: B25: Curl barre debout prise étroite:

Départ: Debout jambes écartées, dos immobile, mains placées sur la barre avec une prise en supination, coude plaqués contre les flancs, mains jointes. Bras tendues (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B26: Curl pupitre Larry Scott barre EZ où barre longue:

Départ: Assis sur le banc, bras tendus en appui sur le pupitre avec les mains en supination sur la barre EZ où de la barre longue (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congesion.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B27: Curl couché à la poulie basse avec barre EZ:

Départ: Allongez vous sur le sol sur le dos, les pieds placés près de la pile contrepoids de la poulie, mains placées sur la barre, jambes écartées.

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (A). Puis, revenez à la position de départ. Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B28: Curl pupitre machine:

Départ: Assis sur le banc, bras tendus en appui sur le pupitre avec les mains en supination sur la barre de l'appareil (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B29: Curl concentré debout haltère:

Départ: Debout, le dos droit légèrement penché en avant, le bras perpendiculaire au sol, le coude appuyé sur l'intérieur de la cuisse près du genoux, main en pronation qui tient l'haltère (A).

Exécution: Montez la charge avec le biceps sans se balancer en arrière et sans bouger les jambes en terminant le mouvement main en supination paume des mains vers sois (B). Revenez à la position de départ (A). Il faudra travailler un bras après l'autre.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B30: Curl bilatérale à 1 bras debout à la poulie haute avec poignet:

Départ: Debout jambes écartées entre la poulie avec le bras tendus, une mains placée en supination dans la poignet.

Exécution: Fléchissez l'avant bras sur le bras (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleure congestion du muscle. Gardez le coude sorti dans le plan frontal. Ne pas le laissez revenir vers l'avant lors de la phase concentrique. Changez de côté.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B31: Flexion simultanée sur machine à flexion :

Départ: Assis sur le siège de l'appareil bien adossé au siège, triceps bien au contact d'un appui (A).

Exécution: Effectuez une flexion extension de l'avant bras sur le bras (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle. Cet exercice pourra être réalisé également en alternance.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B32: Curl bilatérale couché aux poulies vis à vis basse avec poignets:

Départ: Couché sur un banc, bras tendus horizontalement
mains placées en supination dans les poignets (A).

Exécution: Fléchissez simultanément les avant bras sur les bras (B). Puis, revenez
à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour
obtenir une meilleur congestion du muscle. Gardez les coudes sortis et
dans le plan frontal. Ne pas les laissez revenir vers l'avant lors
de la phase concentrique.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B33: Curl incliné prise en marteau haltères des deux bras:

Départ: Couchez sur un banc incliné, un haltère dans chaque mains, prise neutre. Placez vos mains devant vous tendues vers le sol.(A).

Exécution: Montez les charges vers les épaules Gardez les coudes fixes sur les cotés afin que l'efficacité du travail soit optimale (B).

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B34: Curl pupitre Larry Scott machine:

Départ: Assis sur le banc, bras tendus en appui sur le pupitre avec les mains en supination sur la barre de l'appareil (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Effectuez lentement le mouvement pour obtenir une meilleur congestion du muscle.

Muscles ciblés: Biceps



Ex: B35: Curl assis buste penché avec barre EZ:

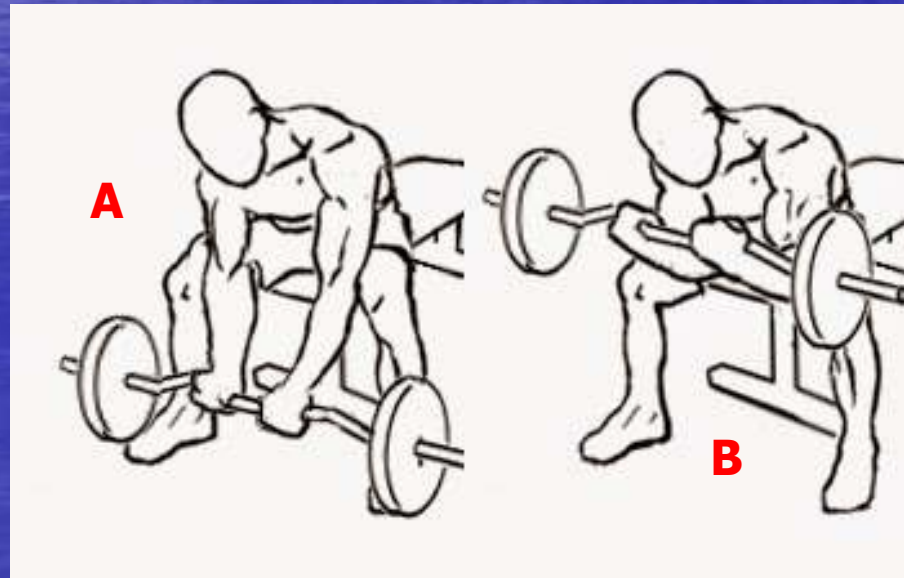
Départ:

Asseyez-vous sur le bord d'un banc pieds placés sur le sol placez un peut plus large que la largeur des hanches. Reposez vos coudes sur le côté de vos genoux. Pliez vous légèrement vers le sol. Saisissez la barre (A).

Exécution:

Tournez la barre vers votre visage sans mouvement dans vos bras et vos coudes. Seul votre avant-bras devront bouger (B). Maintenez la position pendant une seconde et revenez à la position de départ et répétez (A).

Muscles sollicités: Biceps



Ex: B36: Curl barre assis barre EZ prise serrée:

Départ: Assis jambes écartées, dos immobile, mains placées sur la barre avec une prise en supination avec les bras tendus (A).

Exécution: Effectuez une flexion avant bras sur bras du point de départ jusqu'à l'horizontale (B). Puis, revenez à la position de départ (A) Effectuez le mouvement lentement pour obtenir une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Biceps

