

CHAPITRE 21

LES EXERCICES COMPLETS DE MUSCULATION POUR LES TRICEPS



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
TRICEPS**

Sur le schéma, vous pourrez voir représentés les principaux muscles superficiels des triceps.

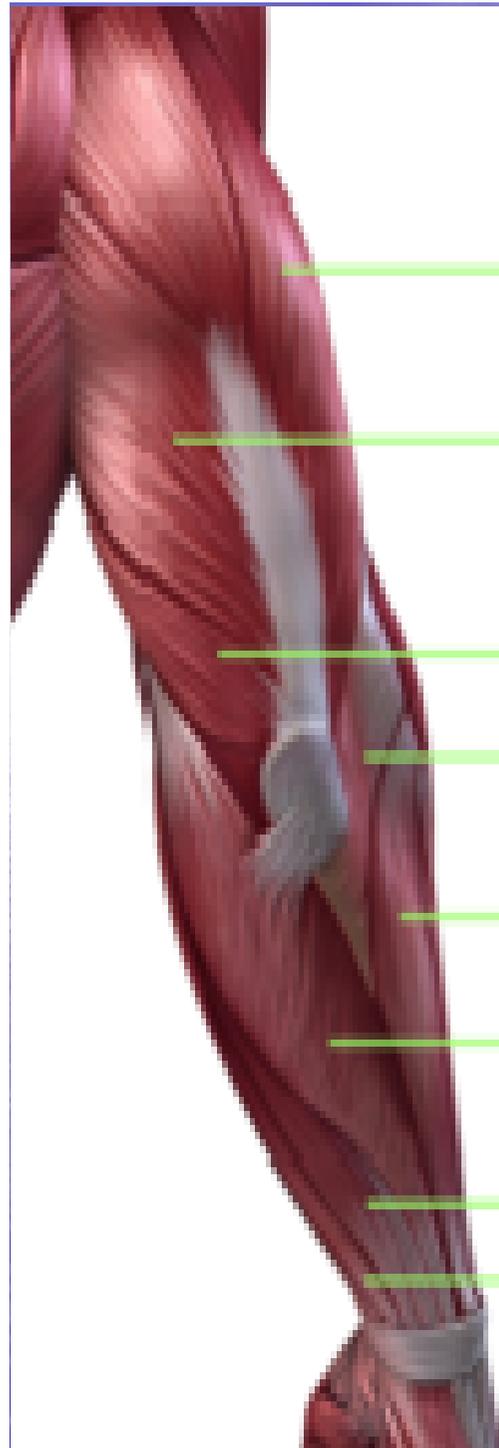
Le muscle triceps brachial est divisé en trois faisceaux, comme son nom l'indique :

La longue portion, le vaste interne, et le vaste externe, qui est la portion la plus visible sur le bras, donc celle à développer en priorité.

- La longue portion (aussi appelé chef long) est le seul faisceau bi- articulaire des triceps. Il s'insère sur l'omoplate d'un côté, et au niveau de l'olécrane (le coude) de l'autre.
- Le triceps vaste externe (où vaste latéral) est attaché sur la portion haute de l'humérus, et au niveau du coude. Il est donc mono-articulaire.
- Le triceps vaste interne (aussi appelé chef moyen, ou vaste médian) est attaché sur la portion médiane de l'humérus, et au niveau du coude. Il est donc mono-articulaire.

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

**Schéma des différentes parties
des muscles du triceps :**



chef latéral

chef long

chef médial

anconé

extenseur ulnaire du carpe

fléchisseur ulnaire du carpe

long palmaire

fléchisseur radial du carpe

Triceps brachial

39

EXERCICES



Ex: T1: Extension vertical à 1 bras à la poulie haute assis ou debout avec la poignée:

Départ: Debout ou assis face à la poulie haute, bras fléchis, coude au corps avec la main en pronation sur la poignée (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète (B). Puis, revenez au départ sans jamais décoller les coude du corps (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T2: Extension debout avec haltère:

Départ: Debout, un bras fléchi derrière la tête avec un haltère en main (A).

Exécution: Effectuer une extension du bras à la verticale (B). Puis revenez (A). Passer ensuite à l'autre bras. Cet exercice pourra s'effectuer assis.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T3: Extension vertical debout à la poulie haute barre EZ prise inversée:

Départ: Debout face à la poulie haute, bras fléchis, coudes au corps avec les mains en supination sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète (B). Puis, revenez au départ sans jamais décoller les coudes du corps (A).
A effectuez lentement le mouvement pour une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T4: Extension verticale debout à la poulie haute avec corde:

Départ: Debout face à la poulie haute, bras fléchis, coudes au corps avec la mains en pronation sur la corde (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète (B). Puis, revenez au départ sans jamais décoller les coudes du corps (A).
A effectuez lentement le mouvement pour une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T5: Extension vertical assis avec barre EZ:

Départ: Assis sur un banc, les bras fléchi derrière la tête avec les mains en pronation sur la barre EZ (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T6: Extension couché avec barre EZ:

Départ: A plat dos sur un banc, les bras fléchis avec les mains en pronation sur la barre EZ, prise à largeur d'épaules (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras (B).
Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps

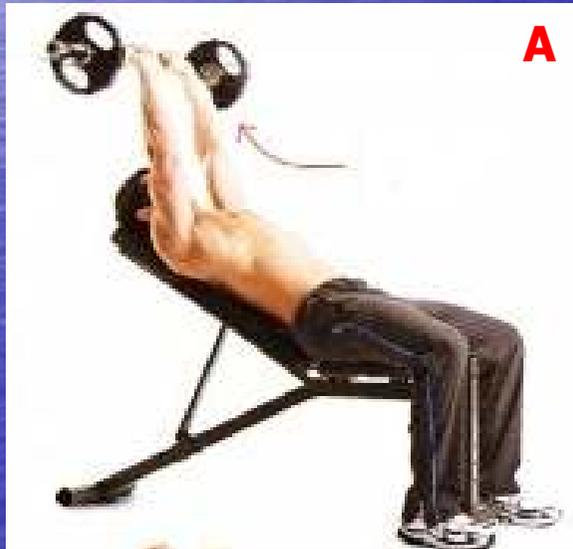


Ex: T7: Extension inclinée avec barre EZ:

Départ: A plat dos sur un banc incliné, bras fléchis avec les mains en pronation sur la barre EZ, prise à largeur d'épaules (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras (B).
Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T8: Pompes au sol mains rapprochés:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, jambes serrées. Positionnez les mains plus proches que la largeur des épaules. Vous ne devez avoir que 15 à 20 cm entre chaque mains (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez (A).

Muscles ciblés: Triceps, Pectoraux, Epaules



Ex: T9: Développé couché barre prise serrée:

Départ: Allongé sur le banc, pieds au sol, jambes légèrement écartées, mains en pronation serrée sur la barre (A).

Exécution: Descendez la barre vers la poitrine (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Efforcez vous de maintenir les coudes près du buste pendant tout l'exercice.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T10: Pompes au sol mains rapprochés pieds surélevés:

Départ: Au sol, sur la pointe des pieds, pieds posés sur un support, jambes serrées. Positionnez les mains plus proches que la largeur des épaules. Vous ne devez avoir que 15 à 20 cm entre chaque mains (A).

Exécution: Descendez le buste jusqu'à frôler le sol avec la tête, en gardant les abdominaux sous tension (B). Inspirez à la montée et expirez au retour (A).

Muscles ciblés: Triceps

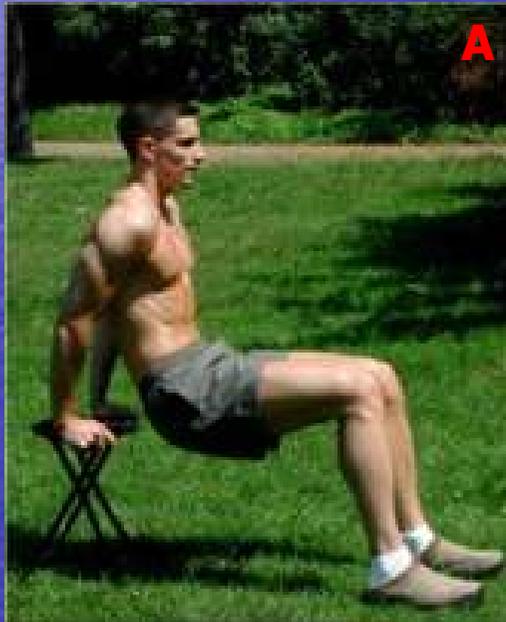


Ex: T11: Dips avec un support pieds au sol:

Départ: En appui de dos sur un support, bras fléchis, prise de mains à largeur d'épaule, pieds groupés au sol (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras (B). Attention à ne pas cambrer le dos. Inspirez à la montée et expirer au retour (A). Effectuez le mouvement très lentement pour obtenir une congestion maximale.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T12: Dips avec deux supports:

Départ: En appui de dos, bras fléchis, prise de mains à largeur d'épaule, pieds groupés surélevés sur un banc où sur une chaise (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras (B). Attention à ne pas cambrer le dos. Inspirez à la montée et expirer au retour (A). Effectuez le mouvement très lentement pour obtenir une congestion maximale.

Muscles ciblés: Triceps

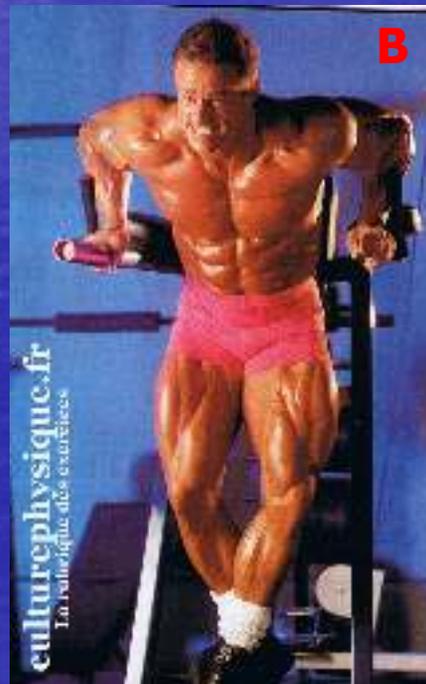
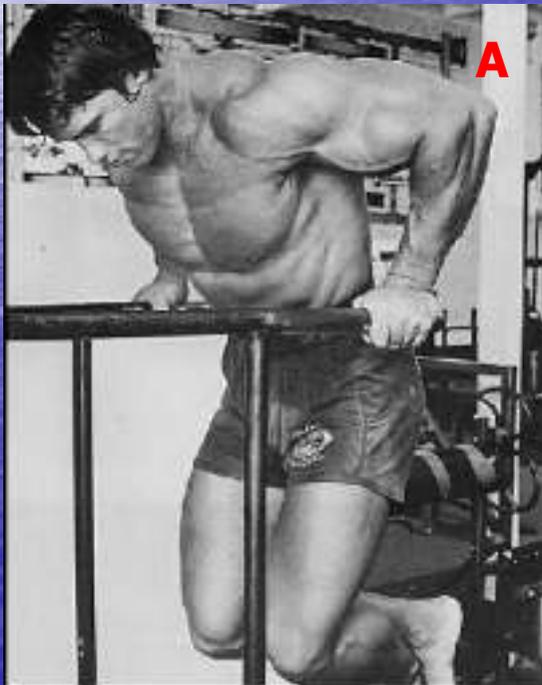


Ex: T13: Dips aux barres parallèles:

Départ: En appui bras fléchis sur les barres parallèles (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, en gardant les jambes fléchies où tendues (B). Inspirez à la montée et expirer au retour (A).
Effectuez le mouvement très lentement pour obtenir une meilleur congestion maximale (B). Pour augmenter la résistance et l'intensité, essayez le mouvement avec un lest (C).

Muscles ciblés: Triceps, Epaules, Pectoraux



Ex: T14: Dips machine aux barres parallèles avec support :

Départ: En appui bras fléchis sur les barres parallèles, jambes tendues (A).

Exécution: A l'aide du support de l'appareil, effectuez une extension des bras à l'horizontal (B). Inspirez à la montée et expirer au retour (A). Effectuez le mouvement très lentement pour obtenir une congestion maximale.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T15: Extension assis machine:

Départ: Assis sur le siège de l'appareil attrapez la barre de l'appareil, les mains seront jointes, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, vers l'arrière (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez et expirez

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T16: Extension verticale à genoux à la poulie basse avec barre ou corde:

Départ: A genoux derrière la pile contrepoids de la poulie, attrapez le câble en mettant les main derrière la tête, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, vers le haut (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T17: Extension verticale assis à la poulie basse avec barre en V:

Départ: Assis sur le banc derrière la pile contrepoids de la poulie, attrapez le câble (barre) en mettant les mains derrière la tête, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, vers le haut (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T18: Extension verticale assis à la poulie basse avec barre EZ:

Départ: Assis sur le banc derrière la pile contrepoids de la poulie, attrapez le câble (barre) en mettant les mains derrière la tête, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, vers le haut (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T19: Extension verticale assis à la poulie basse avec corde;

Départ: Assis sur le banc derrière la pile contrepoids de la poulie, attrapez le câble (corde) en mettant les mains derrière la tête, dos droit (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras, vers le haut (B). Puis, revenez à la position de départ (A). Inspirez et expirez.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T20: Extension vertical assis des deux bras avec haltère:

Départ: Assis sur un banc, les bras fléchis derrière la tête avec les mains en pronation sur l'haltère (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T21: Extension vertical debout des deux bras avec haltère:

Départ: Debout jambes fléchies, les bras fléchis derrière la tête avec les mains en pronation sur l'haltère (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T22: Extension couché avec banc à la poulie basse avec corde:

Départ: Allongé sur le dos sur le banc, tête placée près de la poulie basse, bras fléchis avec les mains en pronation sur la corde (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T23: Extension couché avec banc à la poulie basse avec barre:

Départ: Allongé sur le dos sur le banc, tête placée près de la poulie basse, bras fléchis avec les mains en pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T24 : Extension debout à la poulie basse avec corde:

Départ: Debout de dos à la poulie basse, les bras fléchis avec les mains en pronation sur la corde (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T25 : Extension debout à la poulie basse avec barre:

Départ: Debout de dos à la poulie basse, les bras fléchis avec les mains en pronation sur la barre coudée (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète à la verticale (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T26: Extension vertical debout à la poulie haute avec barre triangle de tirage:

Départ: Debout face à la poulie haute, bras fléchis, coudes au corps avec les mains en pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète (B). Puis, revenez au départ sans jamais décoller les coudes du corps (A). Effectuez lentement le mouvement pour une meilleur congestion (B).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T27: Extension vertical debout inversée à un bras à la poulie haute avec la poignet:

Départ: Debout face à la poulie haute, bras fléchis, coudes au corps avec les mains en pronation sur la barre (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète (B). Puis, revenez au départ sans jamais décoller les coudes du corps (A).
Effectuez lentement le mouvement pour une meilleur congestion.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T28: Kikback haltère:

Départ: A genoux sur un banc, une mains posée sur le banc. Gardez le bras fixe et parallèle au sol (A).

Exécution: Inclinez l'épaule légèrement en arrière de manière à ce que le bras soit un peu plus haut que le buste (B). Revenez au départ (A). Changez de coté.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T29: Extension verticale debout avec corde:

Départ: Debout dos à la poulie, mains en supination sur la corde
Placez le câble derrière la tête (A).

Exécution: Effectuez une extension verticale des bras vers l'avant (B).
Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T30: Kikback à la poulie basse avec poignet:

Départ: Accroupie face à la poulie, attrapez la poignet avec une prise en supination. Une mains posée sur la cuisse. Gardez le bras fixe et parallèle au sol (A).

Exécution: Inclinez l'épaule légèrement en arrière de manière à ce que le bras soit un peu plus haut que le buste (B). Revenez au départ (A). Passez de l'autre coté.

Muscles ciblés: Triceps

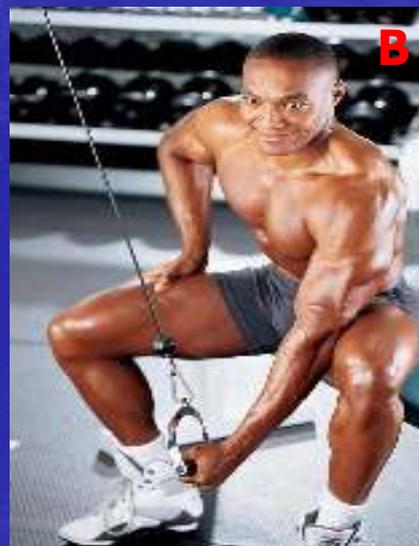
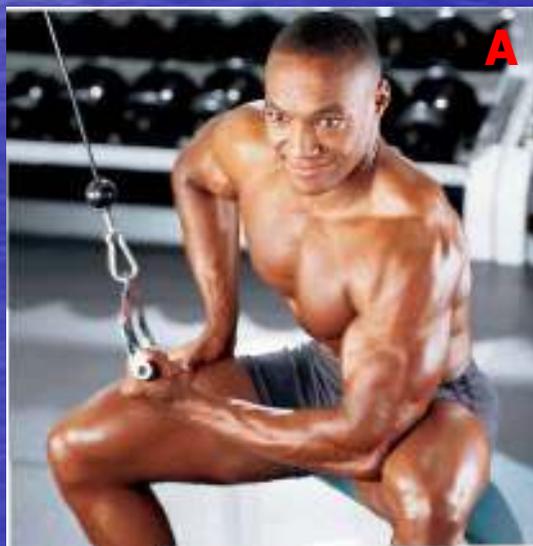


Ex: T31: Extension concentré assis à la poulie haute avec poignet:

Départ: Fixer une poignet à l'extrémité du câble d'une poulie haute. Placez un banc de profil par rapport à l'appareil. Asseyez vous sur le bord du banc puis, écartez les jambes. Tenez la poignet avec une prise en pronation, inclinez légèrement le buste et placez le coude contre la face interne de la cuisse. Maintenez le coude fermement dans cette position (A).

Exécution: Comme pour une extension prise inversée, tendez le bras en contrôlant le mouvement et contractez énergiquement le triceps à la fin de l'extension. le poignet doit être ferme ne le pliez ni en avant, ni en arrière (B). Revenez au départ (A). Exercez les deux bras.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T32: Développé couché prise serrée avec haltères:

Départ: A plat dos sur un banc, les bras fléchis avec un haltère dans chaque mains, placez les près de votre poitrine (A).

Exécution: Effectuez une extension complète des bras vers le haut en tendant les bras (B) puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T33: Extension d'un bras couché avec haltère:

Départ: A plat dos sur un banc, un bras fléchi avec un haltère en main, placé le entre l'oreille et l'épaule (A).

Exécution: Effectuez une extension du bras à la verticale vers le haut (B) puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T34 : Extension debout à la poulie basse avec poignet:

Départ: Debout de dos à la poulie basse, les bras fléchis avec les mains en pronation dans la poignet (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète à la verticale (A). Puis, revenez au départ (A). Changez de bras.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T35 Dips assis à la machine:

Départ: Assis de dos sur le banc, saisir les poignées de l'appareil avec vos mains, paumes dirigées vers le sol.

Exécution: Poussez lentement les poignées vers le sol jusqu'à ce que vos bras soient près d'être légèrement tendu (A). Puis, lentement les laisser remontés. Après une courte pause revenez à la position de départ. Afin de mieux cibler le travail des muscles des pectoraux, penchez légèrement en avant votre buste tous en contractant fortement les pectoraux pendant l'exécution de l'exercice sinon, vous cibleriez un travail des triceps et non des pectoraux.

Muscles ciblés: Pectoraux



Ex: T36: Extension debout des 2 bras avec haltères:

Départ: Debout, les deux bras fléchis, main placés sur les haltères. Placez les ensuite derrière votre tête.

Exécution: Effectuer une extension des deux bras à la verticale (A).
Puis, revenez à la position de départ. Cet exercice pourra s'effectuer assis.

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T37: Extension couché sur banc incliné avec haltères

Départ: A plat dos sur un banc incliné, les bras fléchis avec les mains en pronation sur les haltères (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras (B).
Puis, revenez au départ.

Muscles ciblés: Triceps

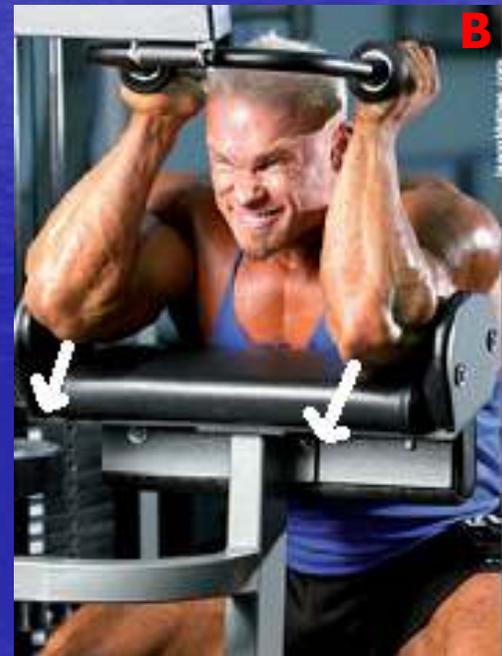


Ex: T38: Extension de triceps assis sur machine

Départ: Assis sur le siège de la machine, appuyer la face postérieure du bras sur la face rembourrée de la machine. Attrapez les leviers mobiles devant vous, bras fléchies (A).

Exécution: Effectuez une extension des bras complète en contractant fortement vos triceps afin de les tendres (B). Puis, revenez au départ (A).

Muscles ciblés: Triceps



Ex: T39: Extension couché sur banc plat avec haltères

Départ: A plat dos sur un banc plat, les bras fléchis avec les mains en pronation sur les haltères..

Exécution: Effectuez une extension des bras complète des bras (A).
Puis, revenez au départ.

Muscles ciblés: Triceps

