

DÉVELOPPE COUCHÉ

Maximum de répétitions à une charge donnée

Allongé sur un banc, les pieds stabilisés et surélevés, bras tendus, fléchir les bras pour amener la barre jusqu'au thorax puis les tendre complètement.



MOTIFS DE NON VALIDATION

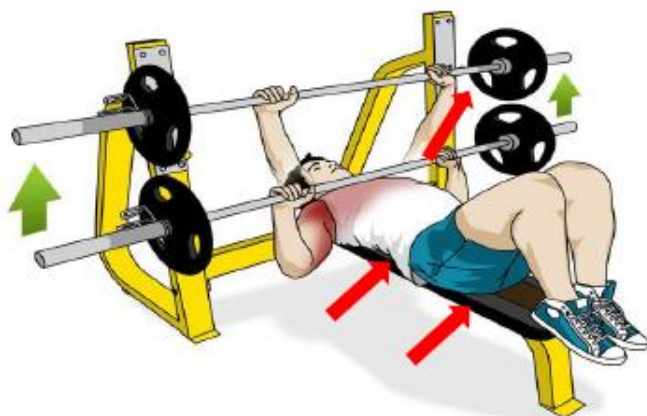
- ✗ **Décoller les fesses,** les omoplates ou la tête du siège.
- ✗ **Mouvements partiels** (toucher poitrine + extension coudes)
- ✗ **Descente non contrôlée** (choc / rebond au niveau du thorax)

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Décoller les fesses, les omoplates, ou la tête du siège
- Mouvement partiel (pas d'extension complète des bras en phase haute).
- Descente non contrôlée (choc / rebond au niveau du thorax).

FILLE ET GARÇON - Pieds sur banc ou relevés



© Espace-musculation.com

