

# Checklist : Maîtrise du Triceps Barre au Front

---

## Préparation et Matériel

- Utiliser une barre EZ pour réduire la tension sur les poignets.
- Installer un banc plat stable.
- Sélectionner une charge permettant un contrôle total sur 8 à 12 répétitions.
- Vérifier que les disques sont bien sécurisés par des stop-disques.

## Positionnement Initial

- S'allonger sur le banc, pieds fermement ancrés au sol pour la stabilité.
- Resserrer les omoplates et les plaquer contre le banc.
- Tendre les bras au-dessus des épaules, barre en prise pronation (largeur d'épaules).
- Incliner légèrement la barre vers l'arrière (angle de 10-15°) pour maintenir une tension constante.

## Exécution du Mouvement

- Inspirer en pliant les coudes pour descendre la barre vers le front ou le sommet du crâne.
- Garder les coudes fixes et pointés vers le plafond tout au long du mouvement.
- Contrôler la descente (phase excentrique) sur 2 secondes.
- Expirer en poussant la barre vers la position initiale en contractant les triceps.
- Éviter de verrouiller brutalement les coudes en haut du mouvement.

## Points de Sécurité et Erreurs à Éviter

- Ne pas laisser les coudes s'écarter vers l'extérieur (garder les coudes serrés).
- Ne pas utiliser l'élan ou le balancier du corps.
- Ne pas laisser la barre toucher violemment le front (contrôle absolu requis).
- Arrêter la série si une douleur articulaire apparaît dans les coudes ou les poignets.
- Garder le bas du dos en position neutre, sans cambrure excessive.