

MUSCLES, MOUVEMENTS, ARTICULATION

PRINCIPALE ARTICULATION DE L'ÉPAULE : scapulo-humérale (entre humérus et omoplate)

RAPPEL : à la base du crâne : OCCIPUT

7 vertèbres cervicales

12 vertèbres dorsales

5 vertèbres lombaires

Sacrum

1 / PLAN SAGITAL :

COUPE LE CORPS EN 2 DANS LE SENS DE LA HAUTEUR, DONC 2 PARTIES : GAUCHE / DROITE

FLEXION : action de plier ou rapprocher les os

EXTENSION : action de tendre ou éloigner les os

ANTEPULSION : amener le bras en avant

RETROPULSION : amener le bras en arrière

2/ PLAN FRONTAL :

COUPE LE CORPS EN DEUX, DE TELLE MANIÈRE QU'IL Y AIT UNE PARTIE ANTERIEURE / POSTERIEURE

ADDUCTION : action de ramener le bras vers le tronc

ABDUCTION : action d'éloigner le bras du tronc

3/ PLAN TRANSVERSAL :

COUPE LE CORPS EN DEUX DE TELLE MANIÈRE QU'IL Y AIT UNE PARTIE SUPERIEURE / INFERIEURE

ROTATION INTERNE : tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

ROTATION EXTERNE : tourner dans le sens horaire

4/ GRAND PECTORAL

INSERTION ET TERMINAISON : Intérieur de la clavicule

Sternum

5eme ou 6eme cartilage costaux

Humérus

MOUVEMENT : adduction et rotation interne du bras sur tronc

5/ TRICEPS

INSERTIONS ET TERMINAISON : humérus

Glène de l'omoplate

Cubitus

MOUVEMENT : extension de l'avant-bras sur le bras, et rétropulsion du bras sur tronc

6/ DELTOIDES

INSERTIONS ET TERMINAISON : DELTOÏDE ANTERIEUR : humérus et clavicule

DELTOÏDE MOYEN : humérus et acromion

DELTOÏDE POSTERIEUR : humérus et épine

MOUVEMENT : antépulsion et rotation interne

Abduction pure

Rétropulsion et rotation externe

7/ BICEPS

INSERTIONS ET TERMINAISON : apophyse coracoïde (omoplate)

Cavité glénoïde (également omoplate)

Radius

MOUVEMENT : flexion de l'avant-bras sur le bras

8/ GRAND DORSAL

INSERTIONS ET TERMINAISON : humérus entre le grand pectoral et le grand rond

De la 7eme vertèbre dorsale jusqu'à la 5eme vertèbre lombaire

MOUVEMENT : adduction, rotation interne, rétropulsion

9/ PECTORAUX

Quels mouvements (add + rotation interne)

Insertions : partie avant de l'intérieur de la clavicule

Sternum

De la 1ere à la 5^{ème} ou 6^{ème} face extérieure du cartilage costal

Va jusqu'à l'humérus (gouttière bicipitale)

- DEVELOPPE COUCHE AVEC BARRE
- DEVELOPPE COUCHE AVEC HALTERES

Explication du mouvement, consignes de sécurité,

- DEVELOPPE INCLINE : essayer les 2 (barre et haltères) et expliquer le choix qu'ils préfèrent, et pourquoi

10/ TRICEPS

Explications de triceps et donc insertions

Insertions : 1 ventre sur 1 endroit de l'omoplate

Les 2 autres sur l'humérus

Se termine sur le cubitus

Extension de l'avant-bras sur le bras, et rétropulsion

- DIPS (normales ou avec bancs)
- EXTENSION POULIE : prise normale et inversée
- Extension d'un bras derrière la tête
- KICK BACK

Explications des différents mouvements et consignes de sécurité, et pourquoi différentes positions