

Le caisson ABDOMIANLE

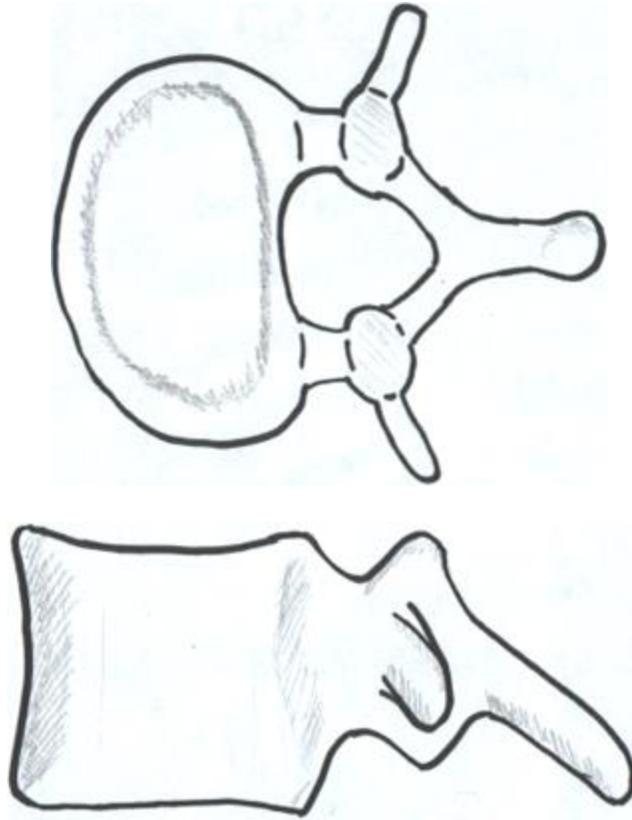
Les erecteurs du rachis



ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Christophe DAMIEN

Rappel anatomique



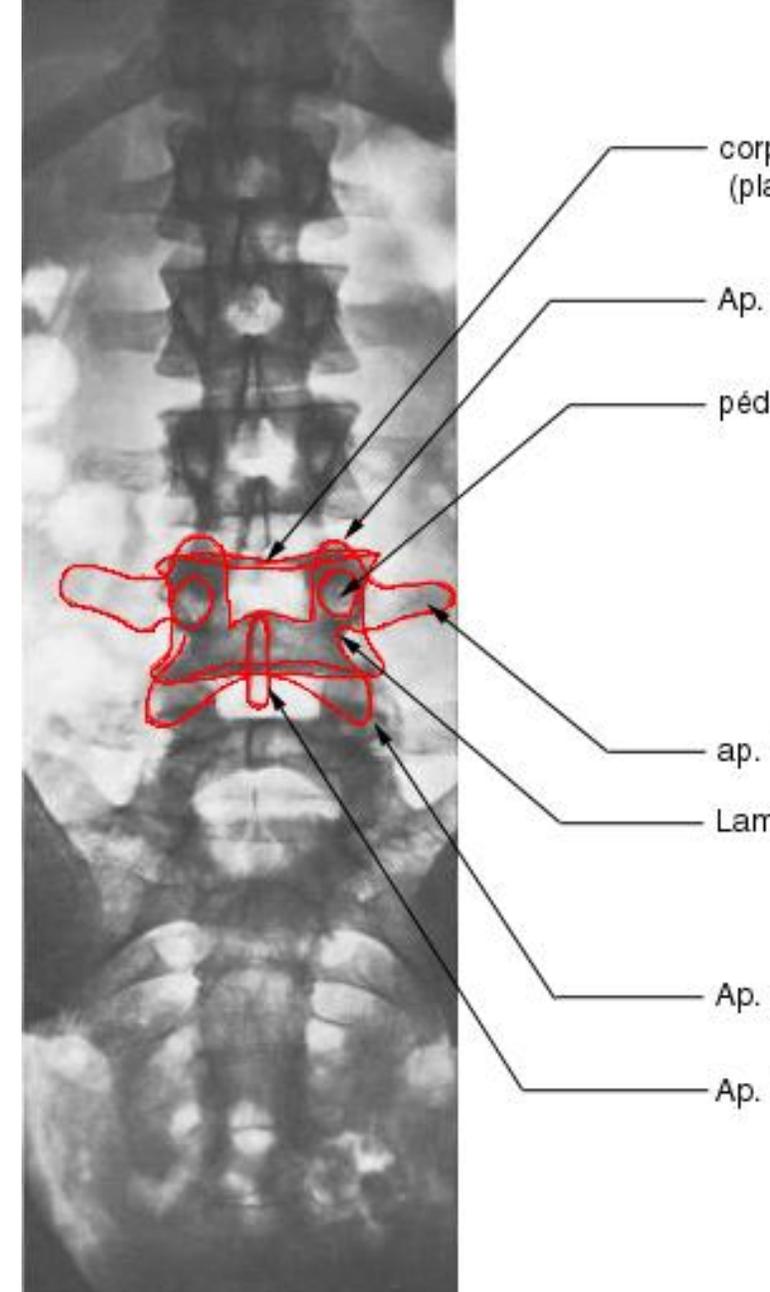
1- Le corps vertébral : C'est la partie où s'exercent les forces (parties porteuses)

2- Processus transverse : Frein à l'inclinaison

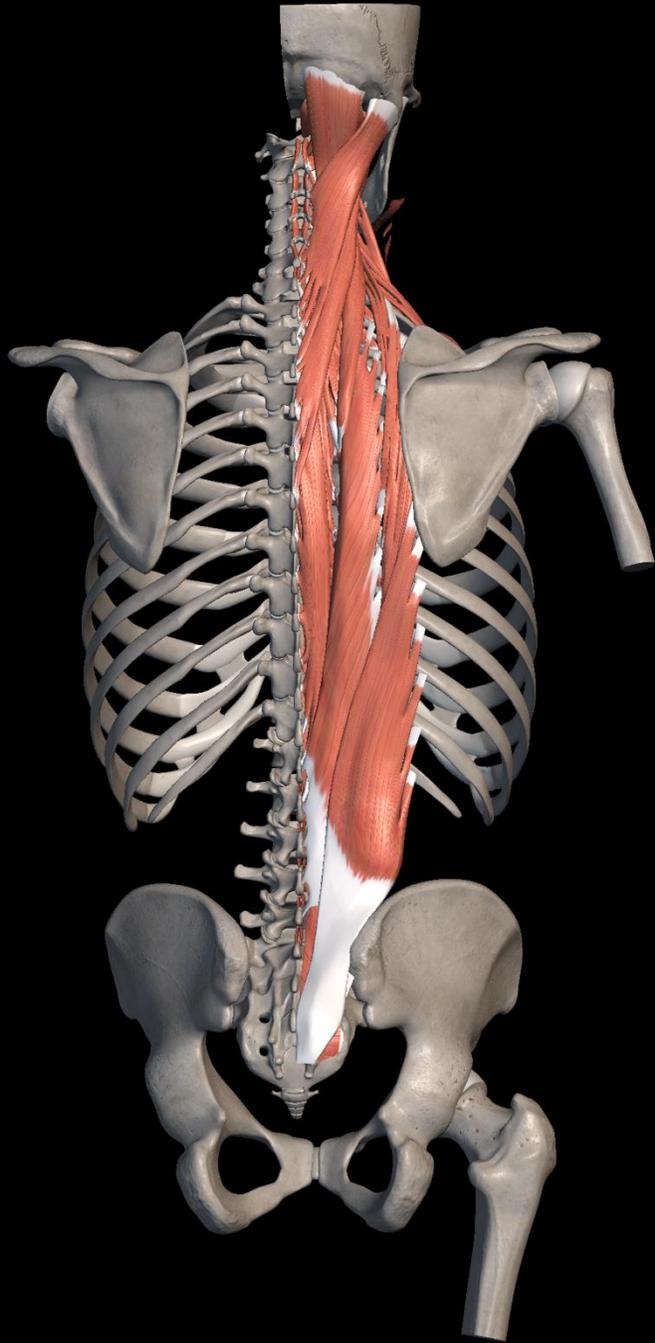
3- processus épineux : Frein à l'extension

4- Apophyse articulaire : Quatre sur une vertèbre (2 en bas et 2 en haut), elles s'articulent avec les vertèbres sus et sous-jacentes

5- Le canal vertébral : Passage du canal rachidien et de la moelle épinière



La colonne vertébrale est la superposition de 33 à 35 os courts appelés vertèbres.



Les érecteurs du rachis

Ils sont composés en 3 familles

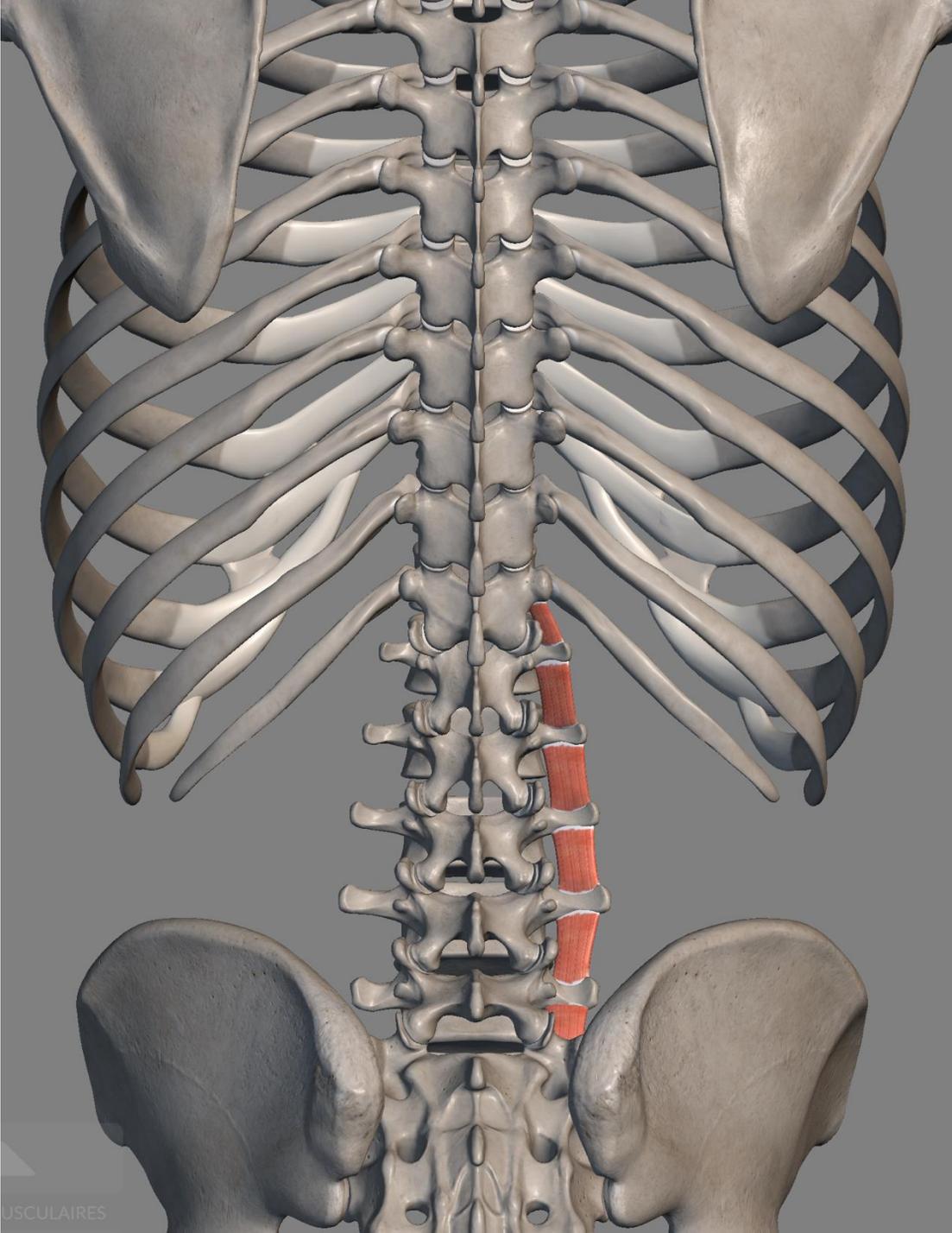
- Les épineux
- Ilio costal
- Longissimus

Les épineux

Ce sont des muscles en petit faisceaux qui s'insère de vertèbre à l'autre. Ils jouent un rôle important dans le maintien de la colonne vertébrale et l'alignement des vertèbres et disques intervertébraux.

Ils sont regroupés en 3 parties.

- Les intertransversaires
- Les interépineux
- Les multifides

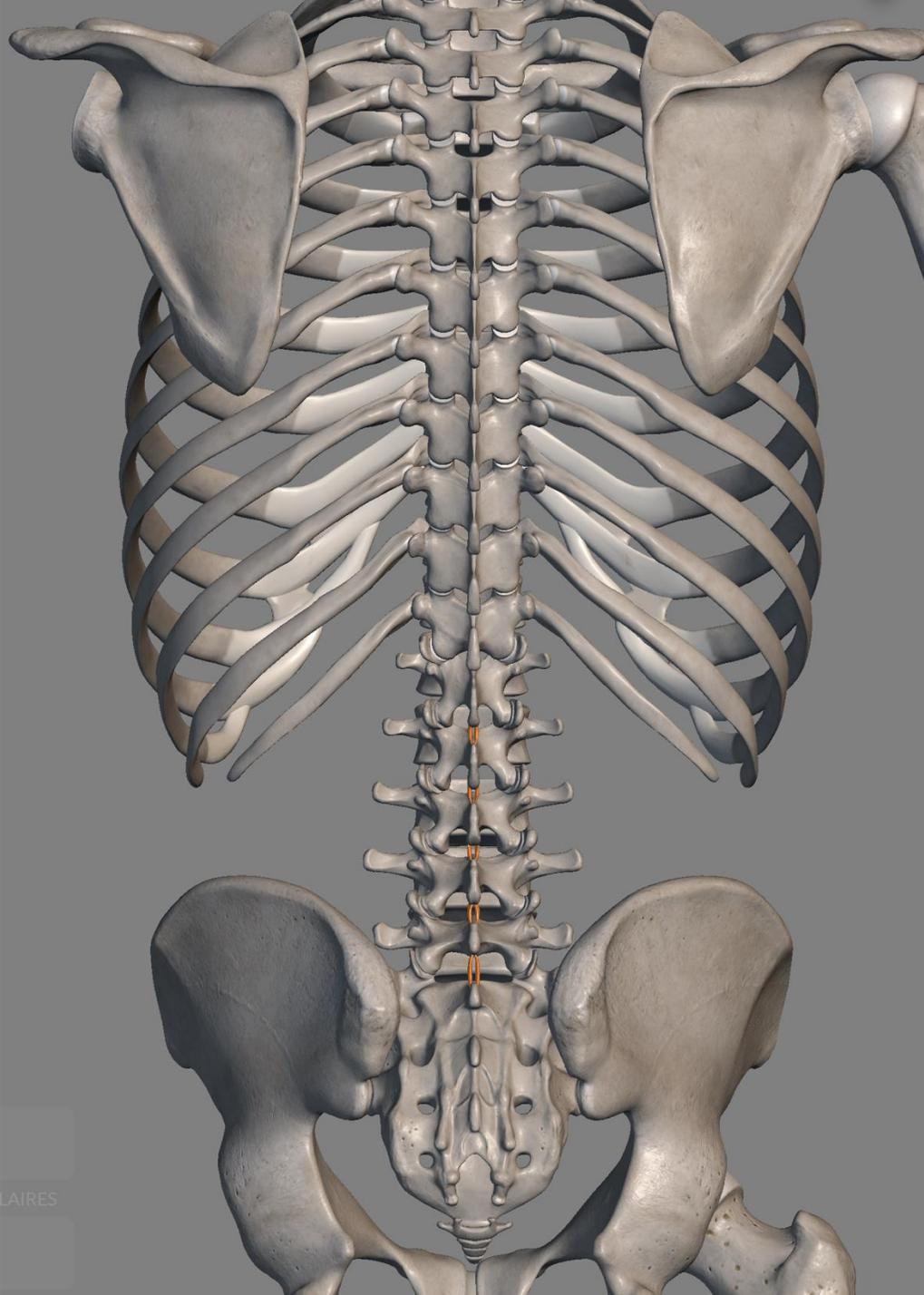


Les muscles épineux

Intertransversaires

Par paire, de processus transverse
au processus transverse suivant

Rôle: inclinaison et extension du
rachis

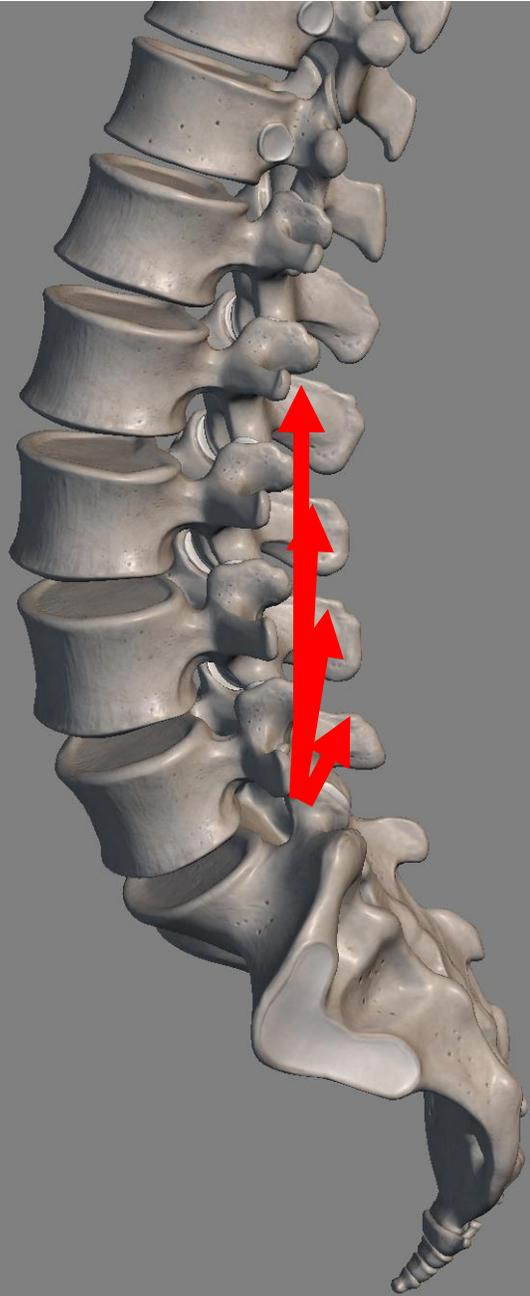


Les muscles épineux

Interépineux

Processus épineux au suivant

Rôle: extension du rachis



Les multifides

Origine processus transverse par paire
sur la lame d'un étage supérieur
articulés ainsi:

Le court lamellaire + R1 **rotateur court**

Le long lamellaire + R2 **rotateur long**

Le court épineux + R3

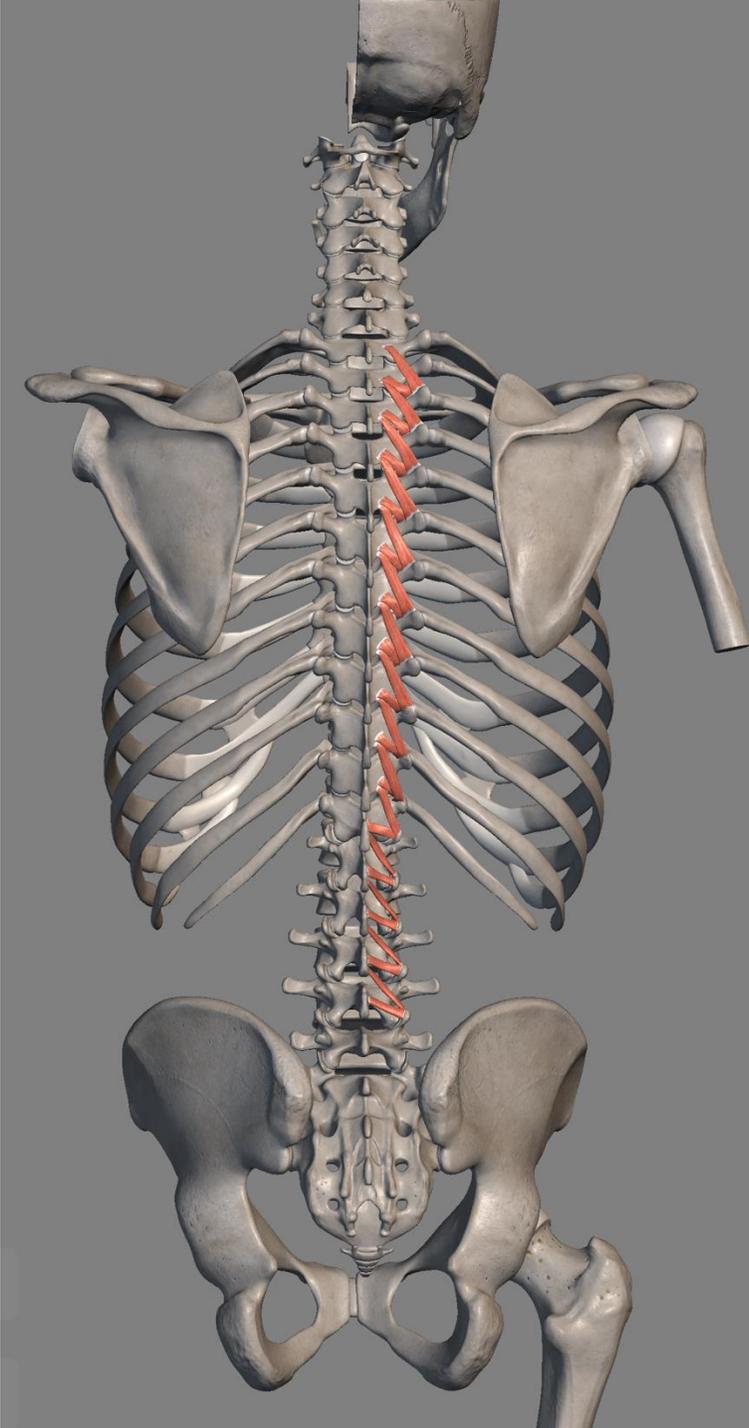
Le long épineux + R4

Les muscles épineux

Les multifides

Le court lamellaire + R1 **rotateur court**

Le long lamellaire + R2 **rotateur long**

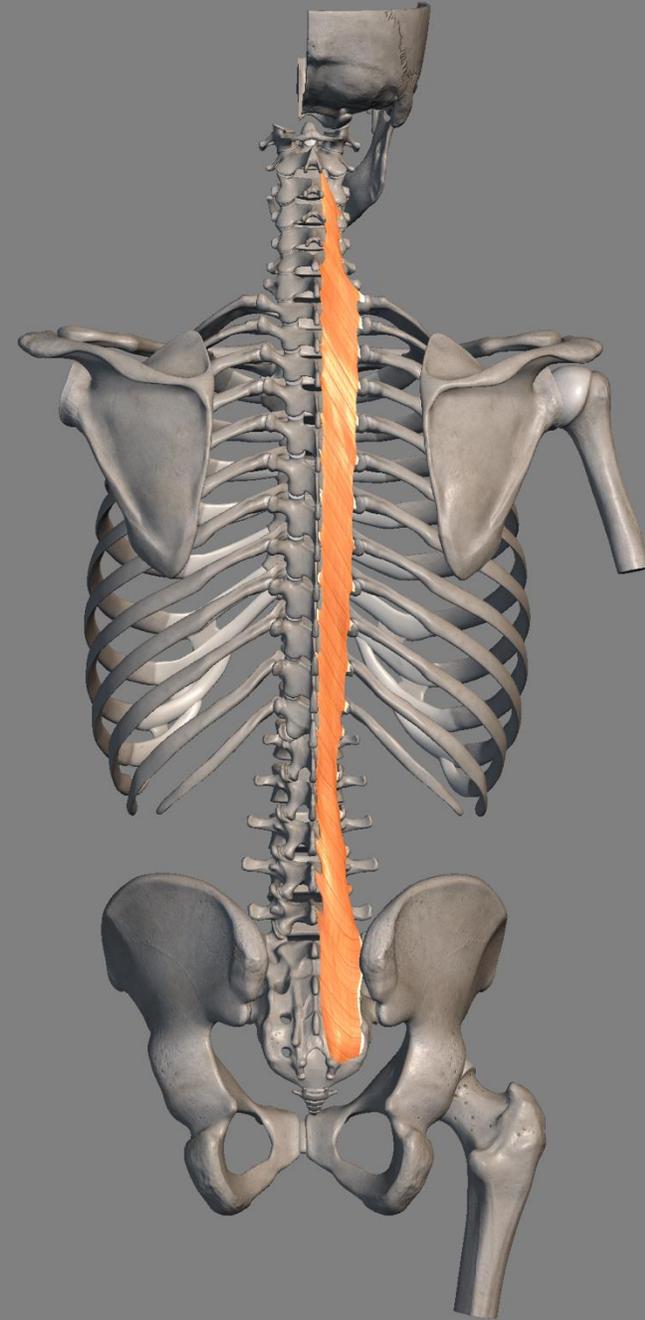


Les muscles épineux

Les multifides

Le court épineux + R3

Le long épineux + R4



Le rôle des multifides

En plus du maintien et de l'alignement vertébral, ils ont un rôle de mouvement.

MOUVEMENT:

Extension des vertèbres si travail par paire

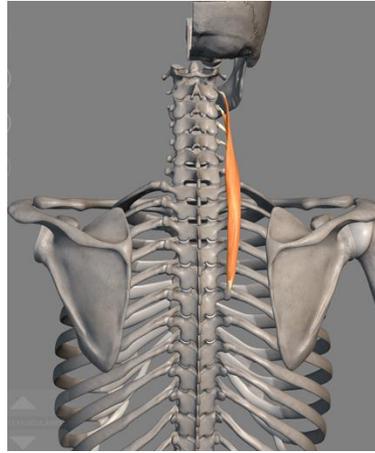
L'inclinaison latérale si rôle agoniste antagoniste

La rotation du rachis

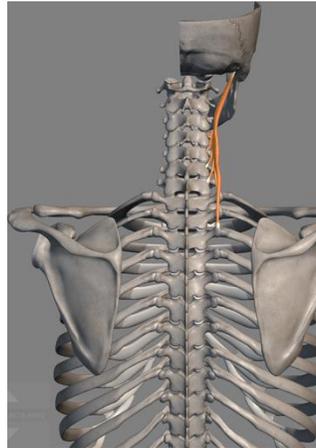
Le longissimus (long dorsal)



Partie thoracique



Partie cervicale



Partie céphalique

Points d'insertions:

- Apophyses transverses des vertèbres dorsales et la face postérieure des côtes.

- Masse commune

Le longissimus est prolongé en haut par deux muscles:

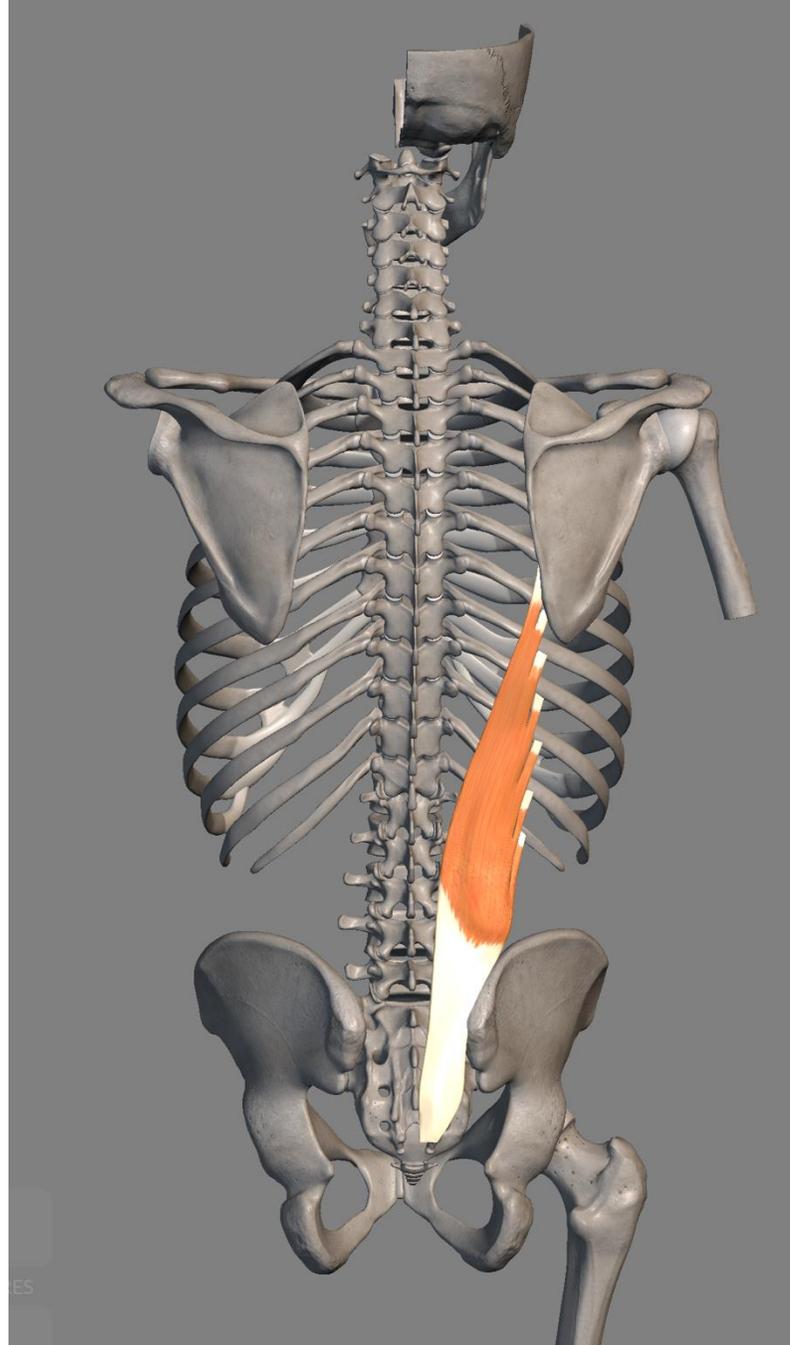
- Le longissimus de la tête (le petit complexe)
- - le longissimus du cou (transversaire du cou)

Rôle: il est extenseur en région dorsale

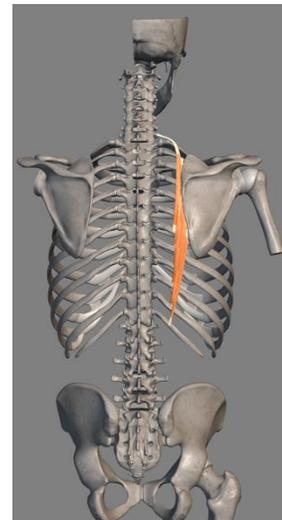
L'iliocostal

Points d'insertions:

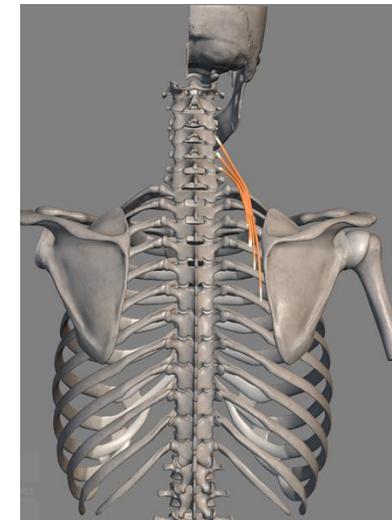
- Masse commune
- 1 premier faisceau se termine sur les six dernières côtes
- 1 deuxième faisceau se termine sur les Six premières côtes



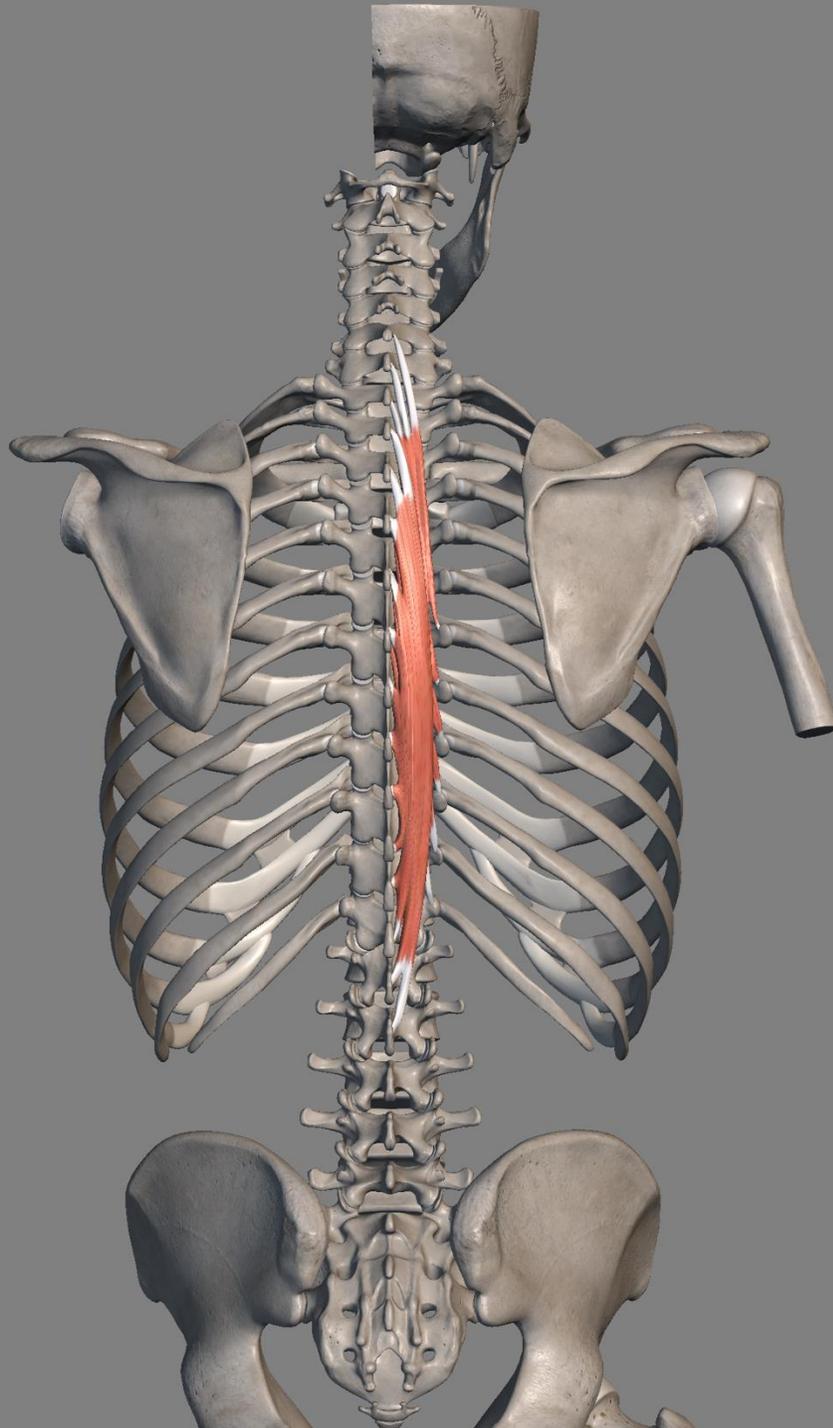
Partie lombaire



Partie thoracique



Partie cervicale



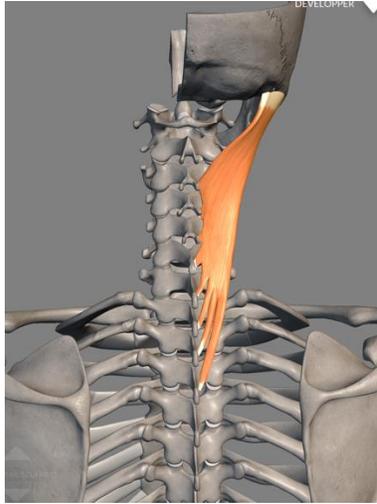
Epineux du thorax

Points d'insertions:

- De processus épineux de T1 à L2

Rôle: il est extenseur en région dorsale

Muscle de la tête et du cou



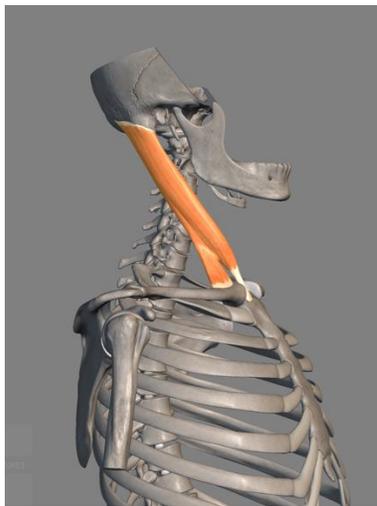
Splénus de la tête



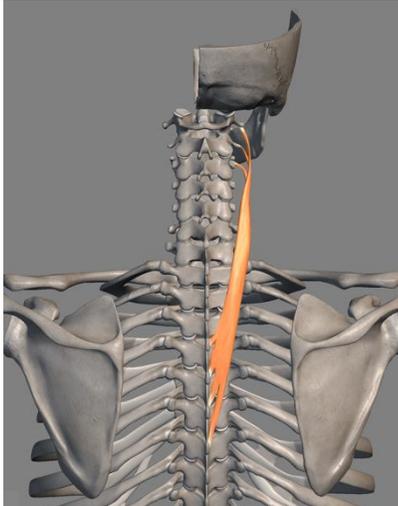
Semi épineux du cou



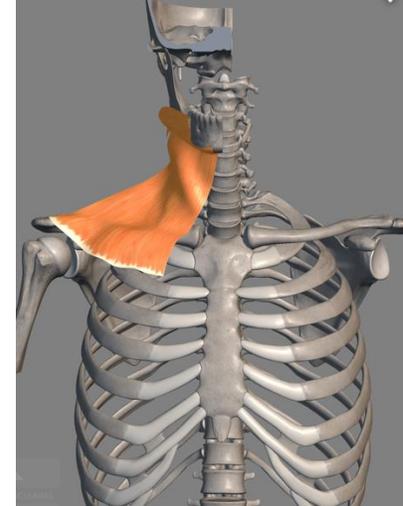
Semi épineux de la tête



Sterno-cléido-mastoïdien



Splénus du cou



Platysma

Muscler les érecteurs du rachis

En besoin pour la réalisation de l'exercice (régime de contraction isométrique)



Back squat



Demi-oiseau



Rétropulsion à la poulie



Pull Sled

Muscler les érecteurs du rachis

En besoin pour la réalisation de l'exercice (régime de contraction isométrique) avec grand levier.



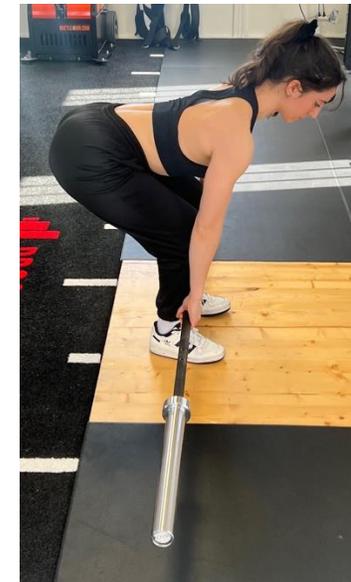
Extension au GHD



Elévation frontale buste penché



Roumain
Dead lift



Soulevé de terre



Good Morning



ZERCHER

Muscler les érecteurs du rachis

En action pour la réalisation de l'exercice (régime de contraction concentrique) avec peu de levier mais possibilité de charge.



Jefferson curl en déficit



Jefferson curl
au GHD



Superman