



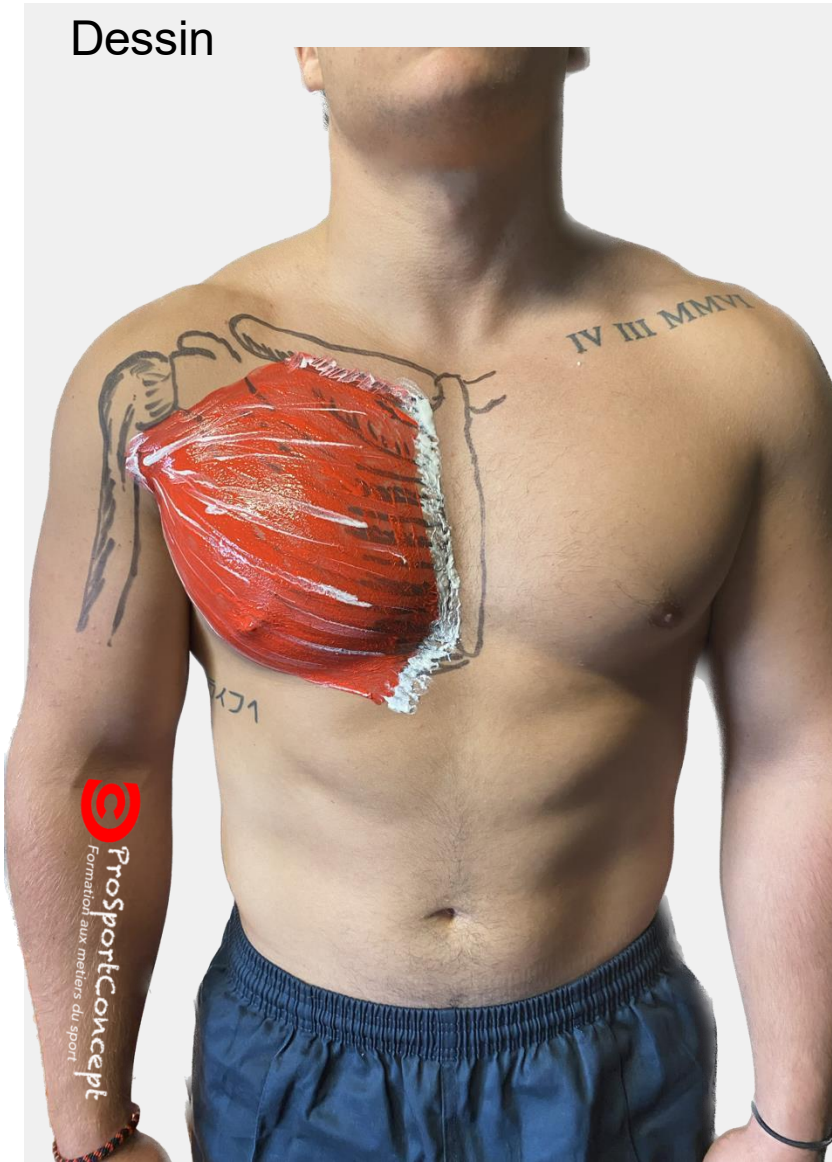
CHRISTOPHE DAMIEN
WESLEY THOMAS

BP JEPS AF

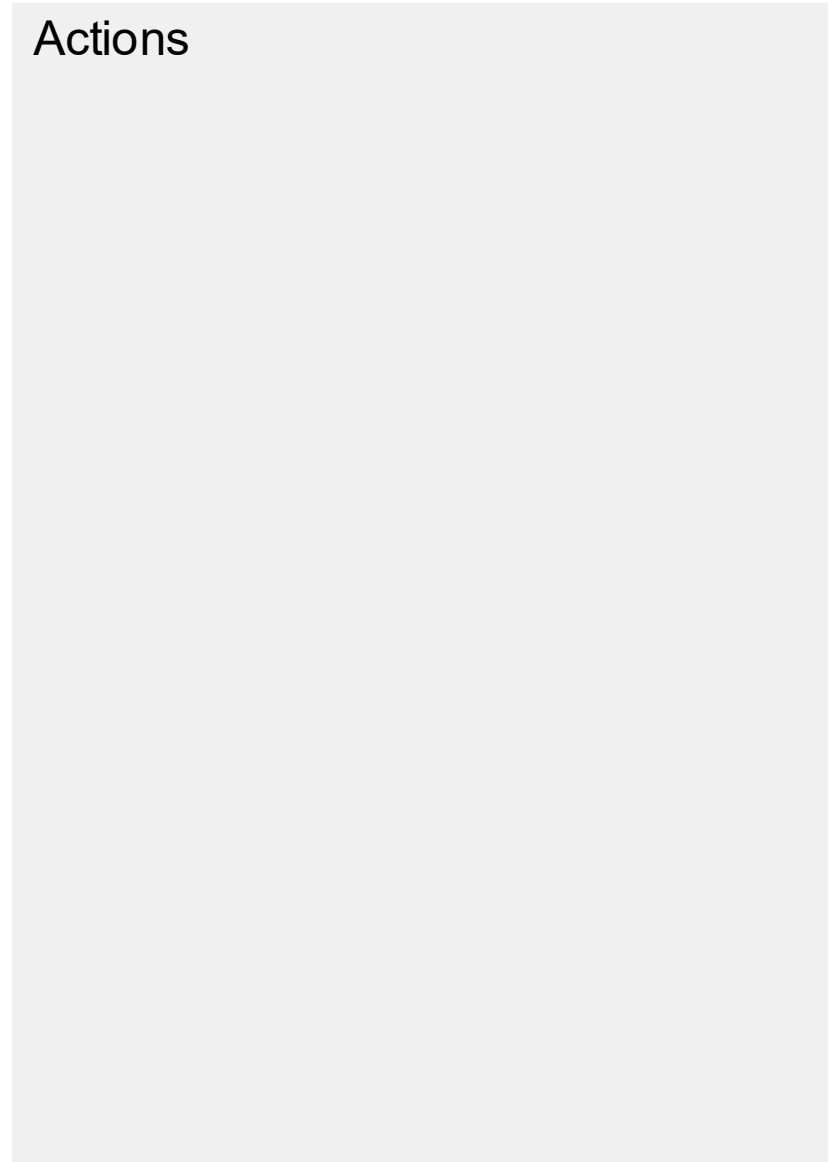
Épaule pt.2

Grand pectoral

Dessin



Actions

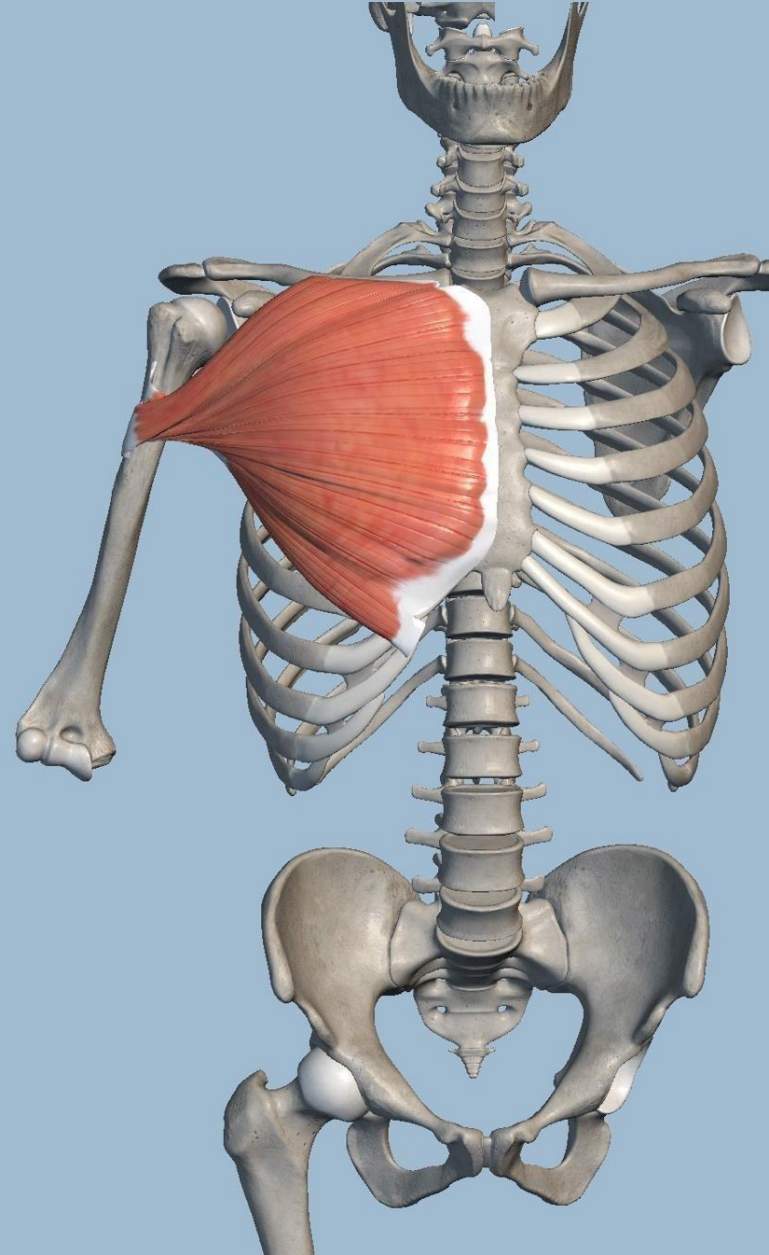


Le grand pectoral

Origine: Clavicule (aux deux tiers internes du bord antérieur), le long du sternum, cartilages costaux des six premières côte et septième côte

CLAVICULE STERNUM COTES

Terminaison: Lèvre externe de la coulisse bicipitale de l'humérus **HUMERUS**



Grand pectoral

Etirement



Renforcement

Tableau synthèse



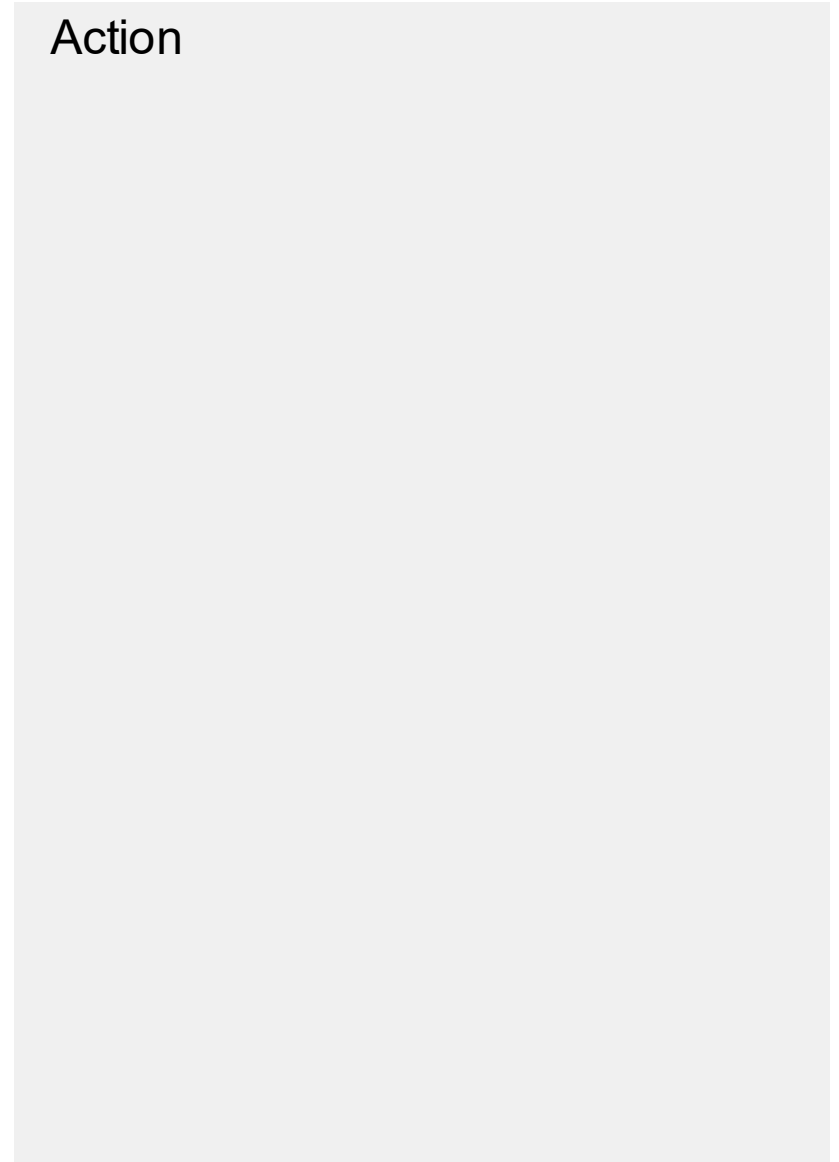
Muscle: Grand pectoral

Insertions	rôles
<ul style="list-style-type: none">- Clavicule, sternum côtes- Coulisse bicipitale	<p>Principaux</p> <p>Adduction</p> <p>Rotation interne</p> <p>Secondaires</p> <p>Antépulsion</p> <p>inspirateur</p>

Dessin



Action

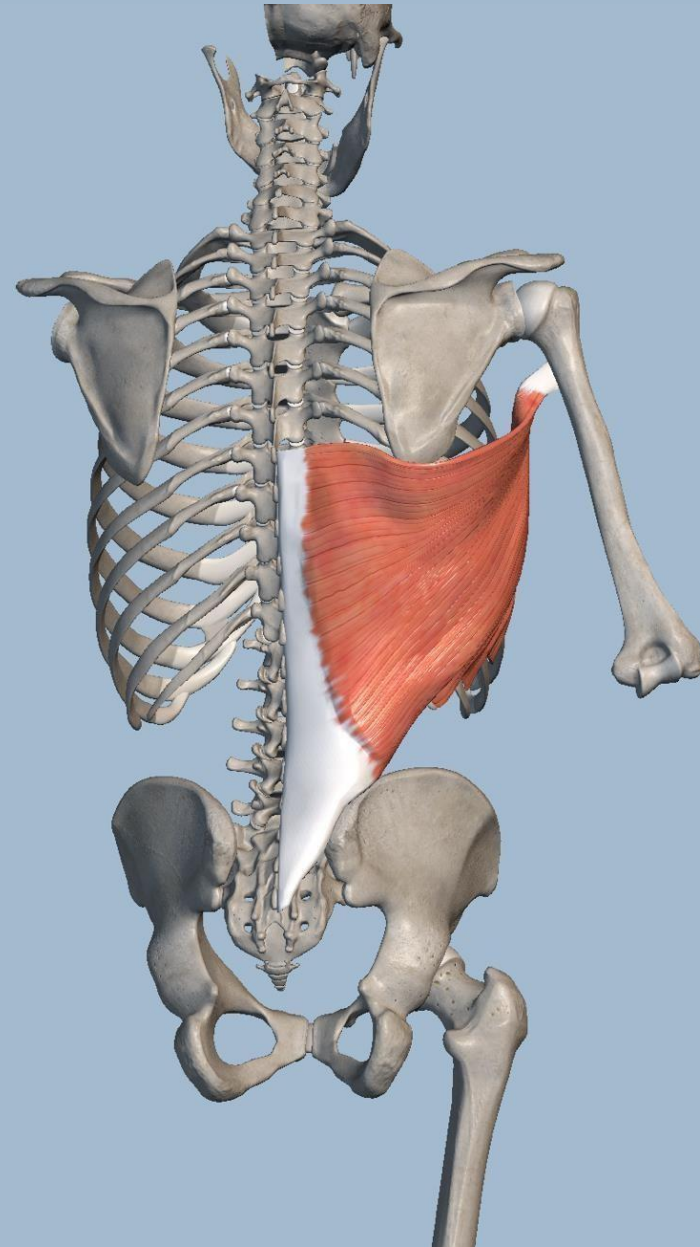


Le grand dorsal

Origine: Sur la crête iliaque les 4 dernières côtes apophyses épineuses des vertèbres lombaires et thoraciques (jusqu'à D7),

ILIAQUE CÔTES VERTEBRES

Terminaison: Se termine dans la coulisse bicipitale **HUMERUS**



Etirement



Renforcement

Tableau synthèse



Muscle: Grand dorsal

Insertions	rôles
<ul style="list-style-type: none">- Crête iliaque les 4 dernières côtes apophyses épineuses des vertèbres lombaires et thoraciques (jusqu'à D7),- Coulisse bicipitale	<i>rétrorsion du bras rotation interne adduction</i>

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

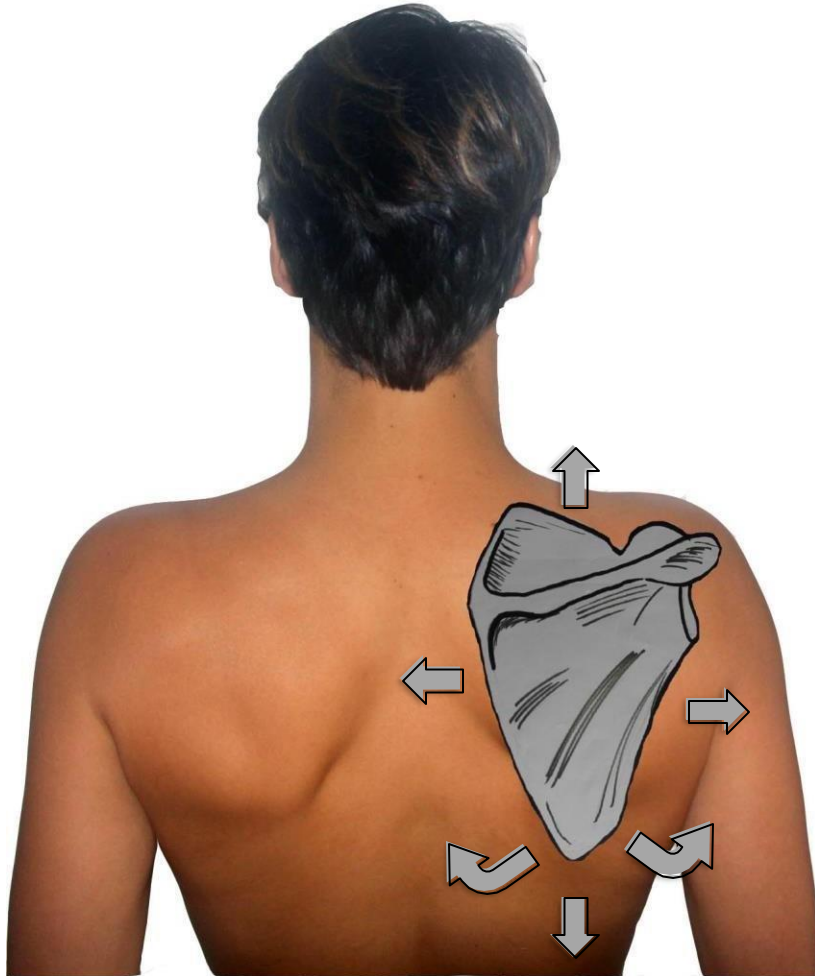
L'articulation scapulo thoracique



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN

Les mouvements de la scapula



Mouvement de l'épaule sur le thorax

- ↑ Élévation
- ↓ Abaissement
- Abduction
- ← Adduction
- ↶ Sonnette interne
- ↷ Sonnette externe

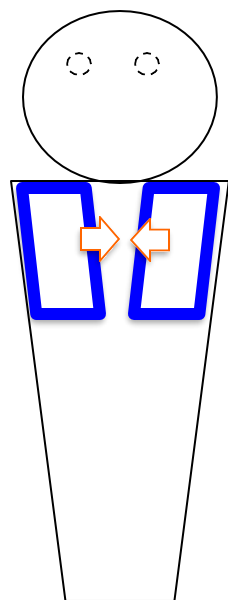
Mouvement gléno humerale

Antépulsion / rétropulsion, abduction / adduction, rotation interne / externe

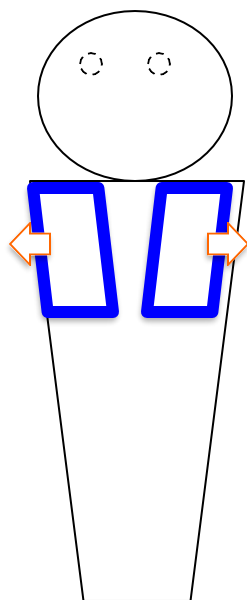
Sonnette.....

Pour re-définir les mouvements de la scapula et éviter des erreurs sur l'analyse des mouvements gléno-huméral et de l'épaule. Nous allons analyser ensuite les mouvements de l'épaule (gléno humérale et scapulo thoracique) dans l'abduction



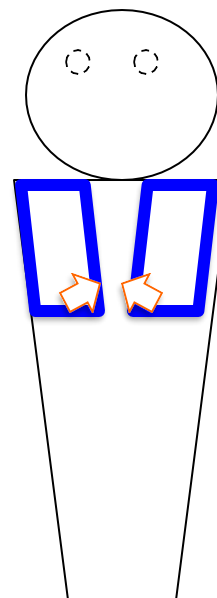


Adduction

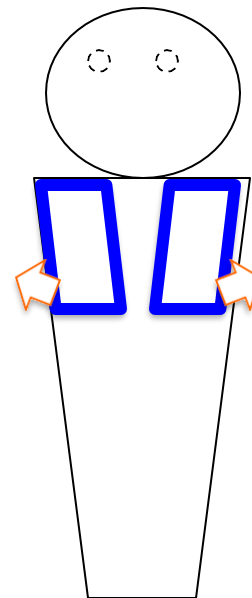


Abduction

DELA SCAPULA



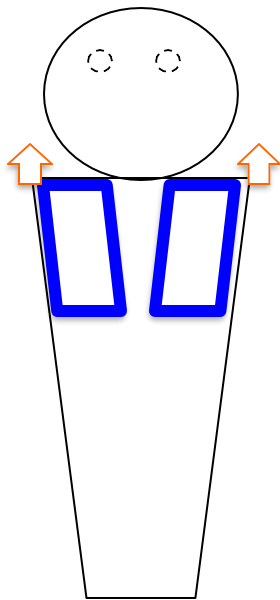
Sonnette interne



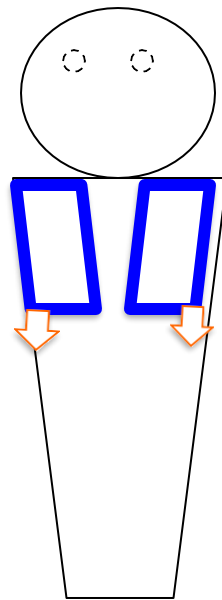
Sonnette externe

DELA SCAPULA

Vue de dos



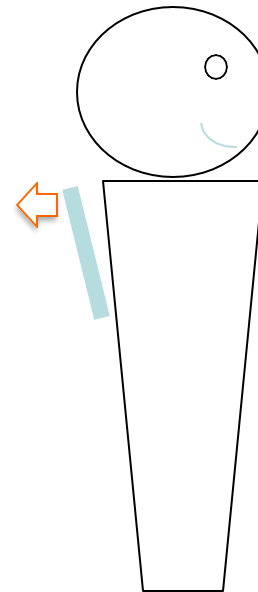
Elevation



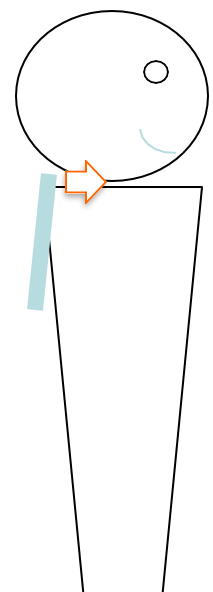
Abaissement

DU COMPLEXE EPAULE

Vuede dos



Tilt postérieur



Tilt antérieur

DE LA SCAPULA

Vuede profil

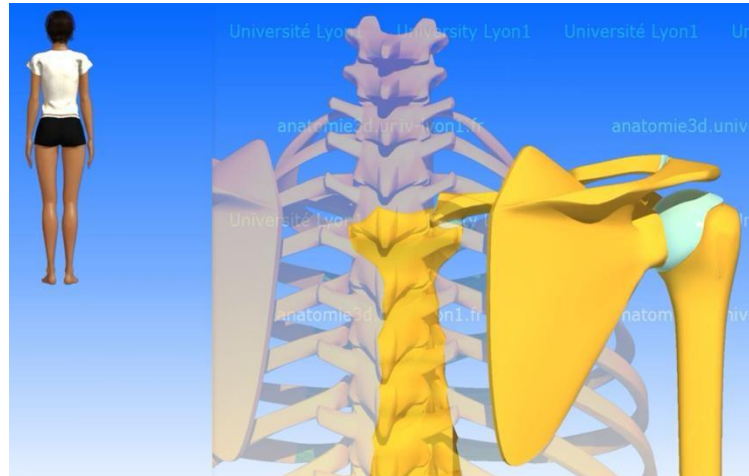
COMPENSATION

Certains mouvements de la scapula ne sont que des compensations biomécanique pour permettre un mouvement plus important (gain en mobilité)

Exemple dans l'ABDUCTION gléno humerale

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

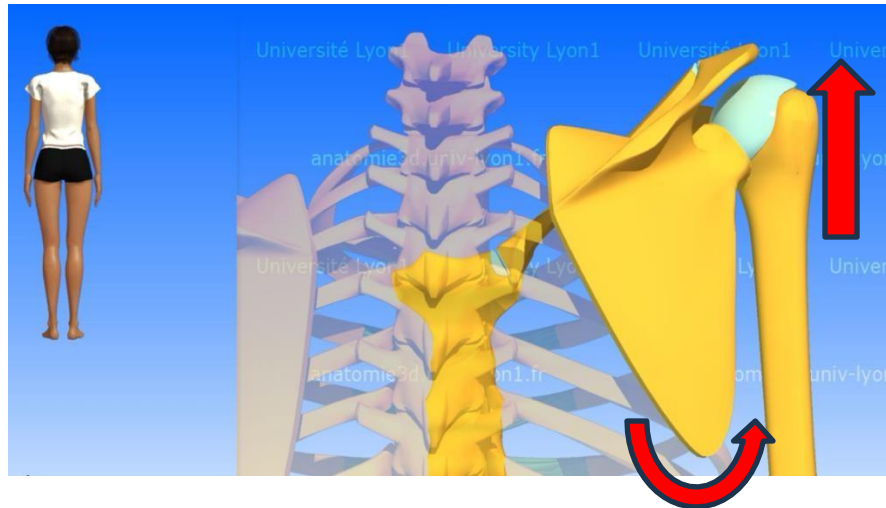
Élévation de l'épaule :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

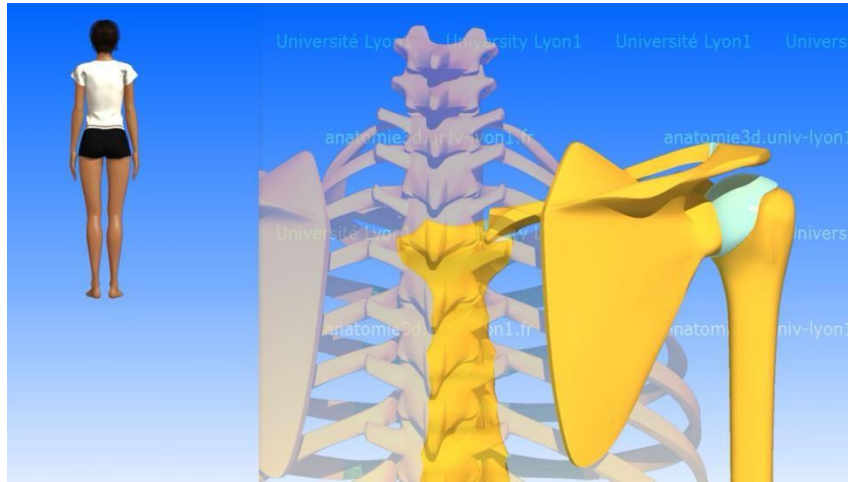
Élévation de l'épaule :



Élévation de la scapula
Sonnette externe

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

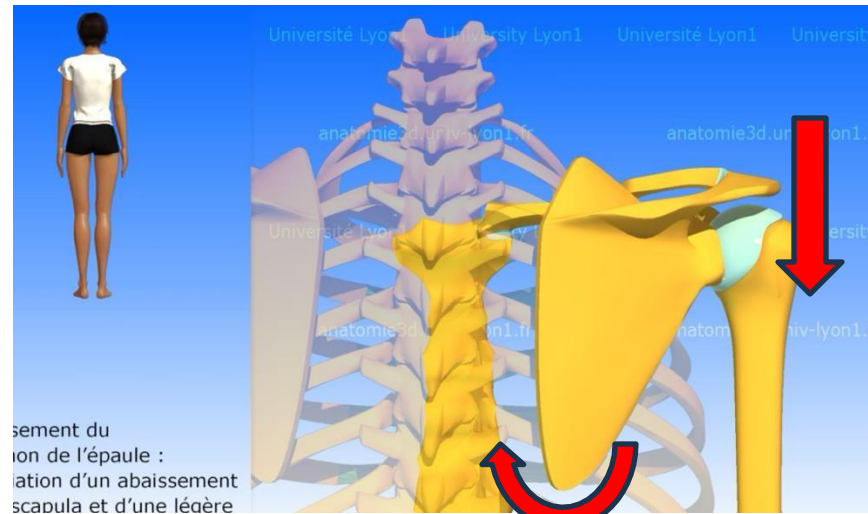
Abaissement de l'épaule :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

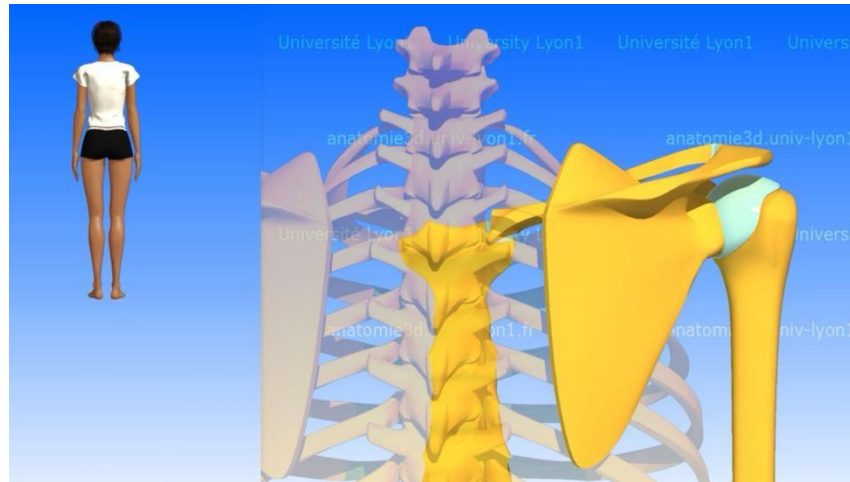
Abaissement de l'épaule :



Abaissement de la scapula
Sonnette interne

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

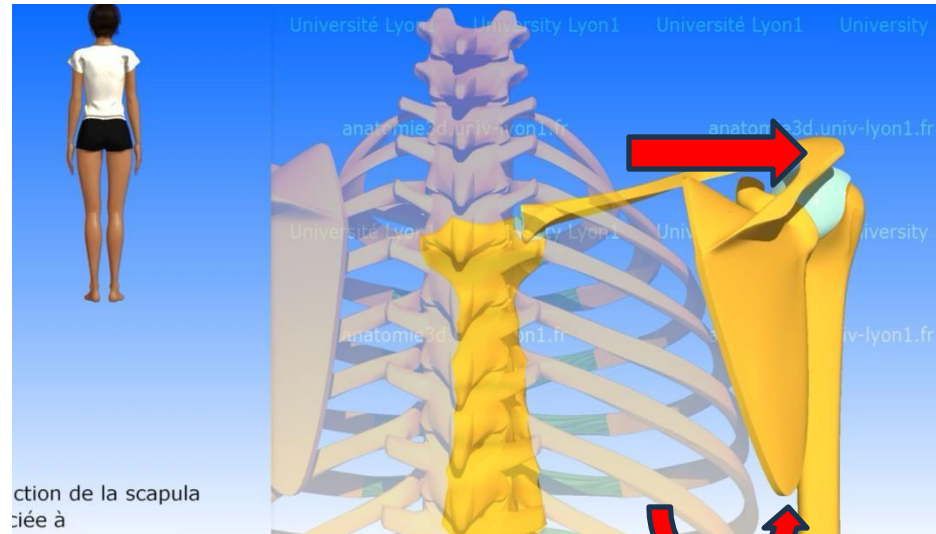
Protraction :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Protraction :

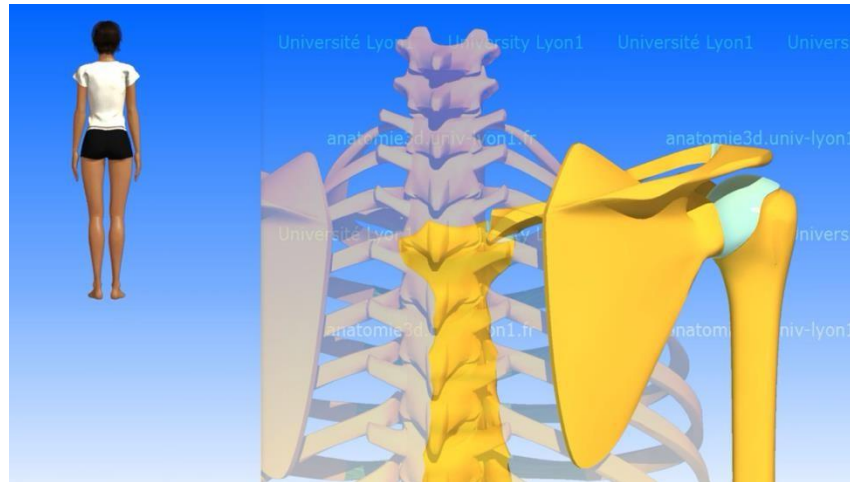


ction de la scapula
ciée à

Abduction de la scapula
Sonnette externe

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

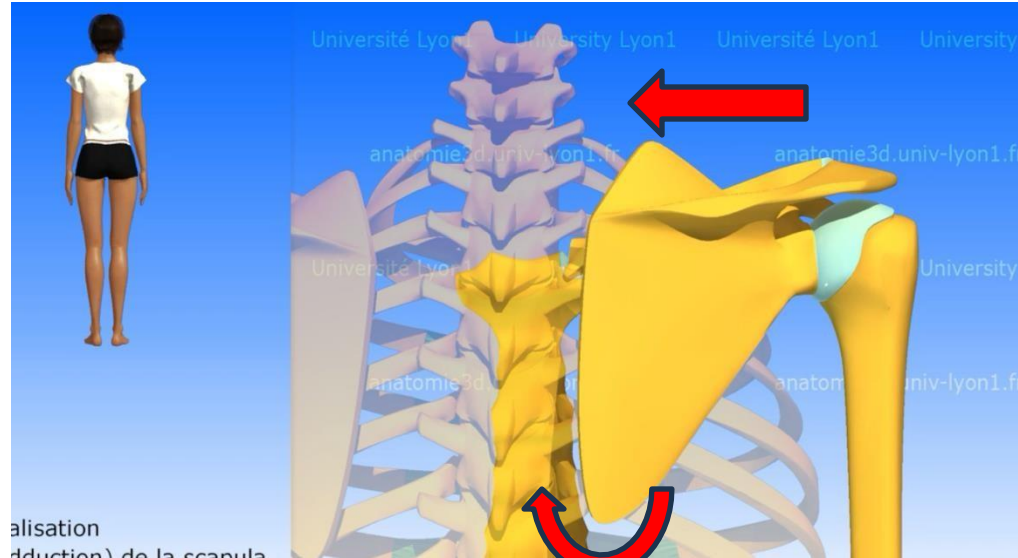
Rétraction :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

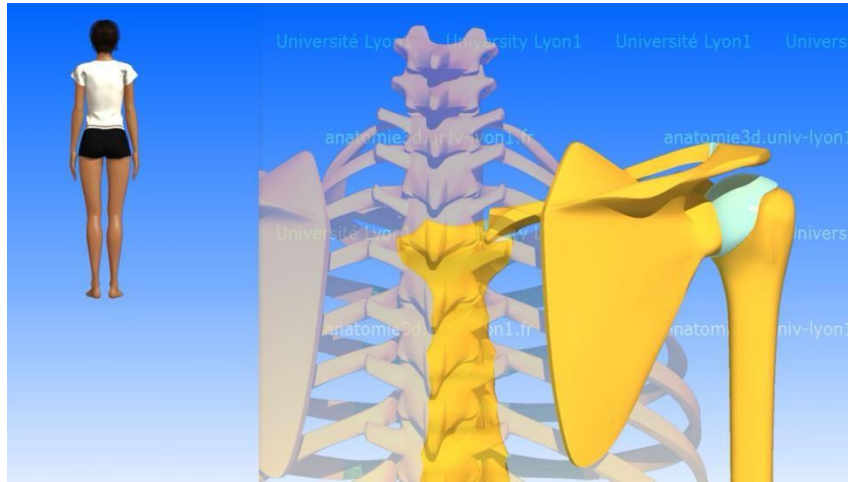
Rétraction :



Adduction de la scapula
Sonnnette interne

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

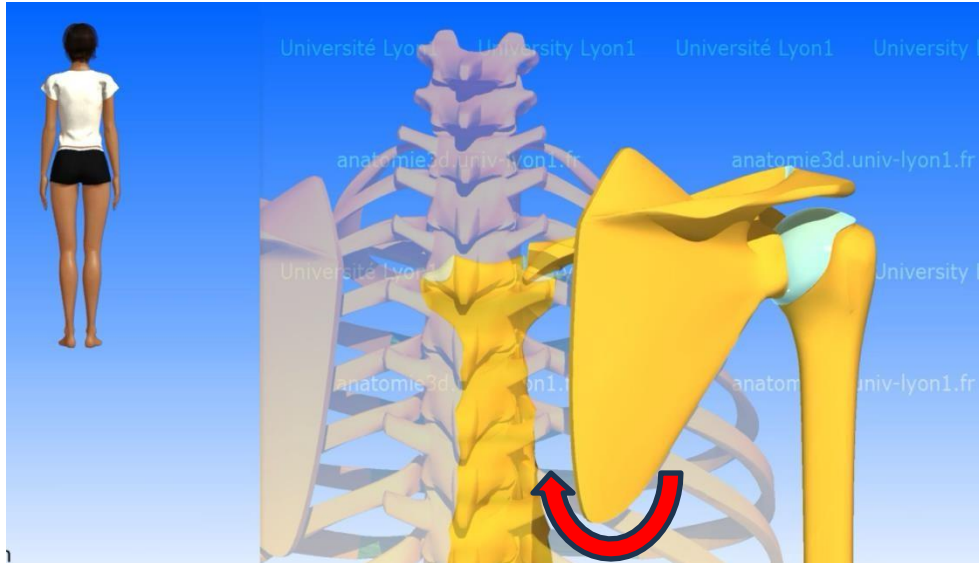
Abduction Gléno humérale :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

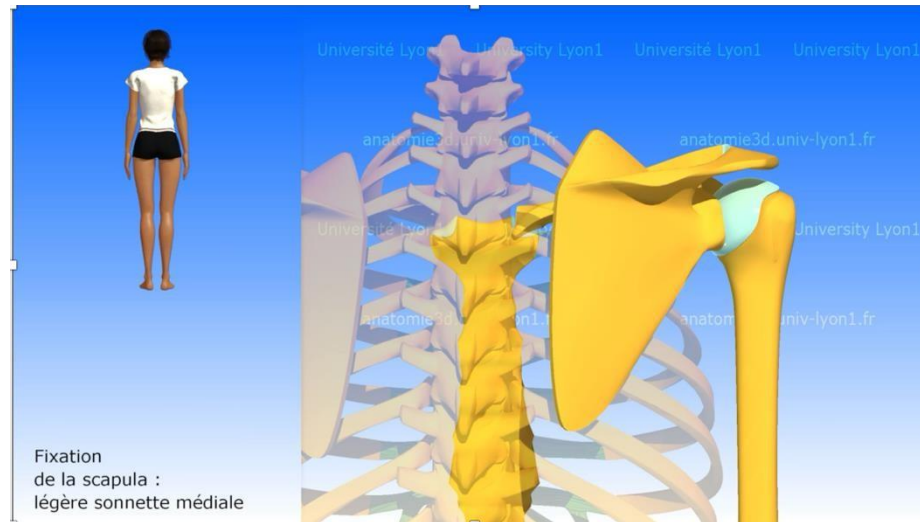
Abduction Gléno humérale :



Fixation de la scapula – légère sonnette interne

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

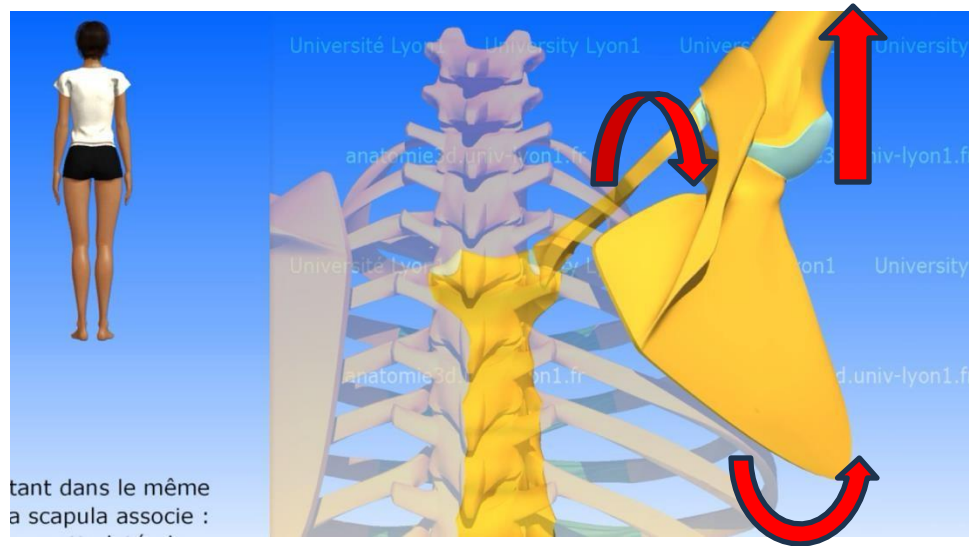
Abduction Gléno humérale :



Fixation de la scapula – légère sonnette interne
> Stabilité pour le mouvement <

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Abduction Gléno humérale :

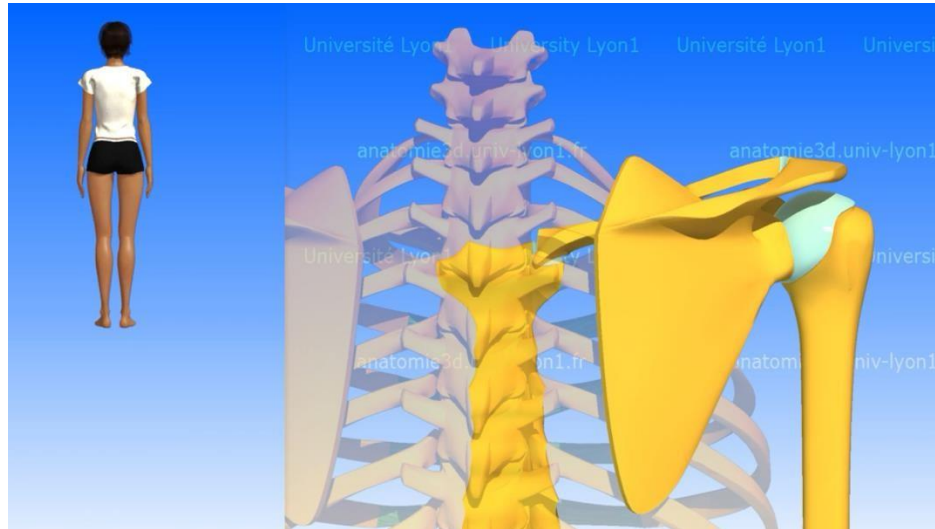


tant dans le même
a scapula associe :

Sonnette externe
Tilt postérieur
Élévation

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

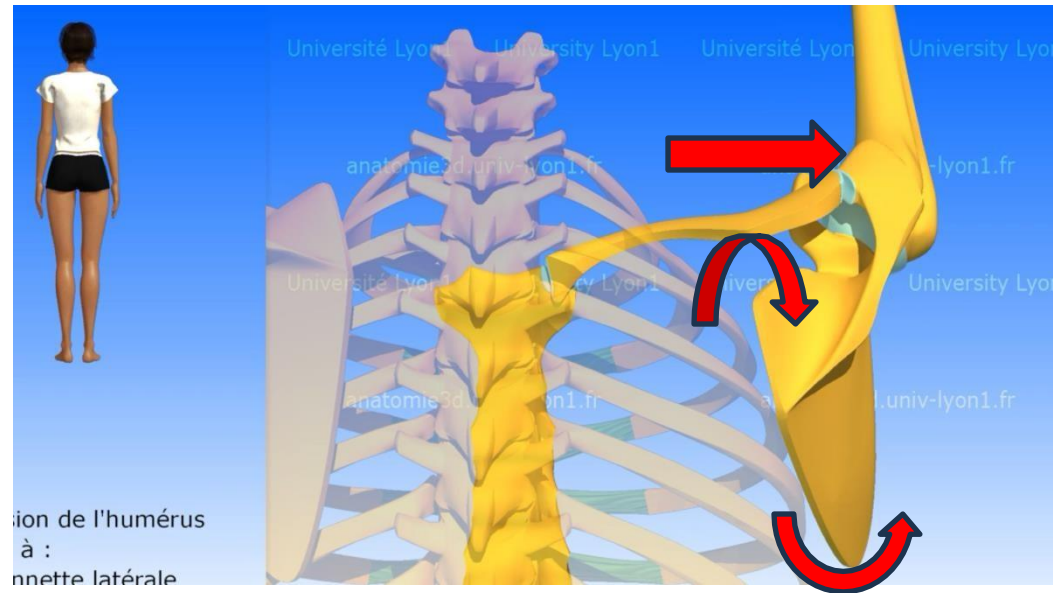
Antépulsion :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Antépulsion :



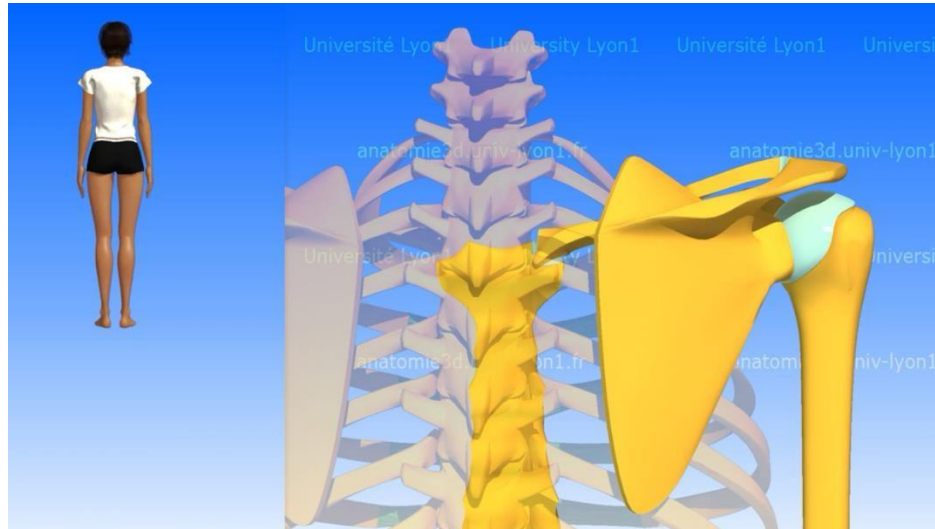
Abduction de la scapula

Tilt postérieur

Sonnette externe

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

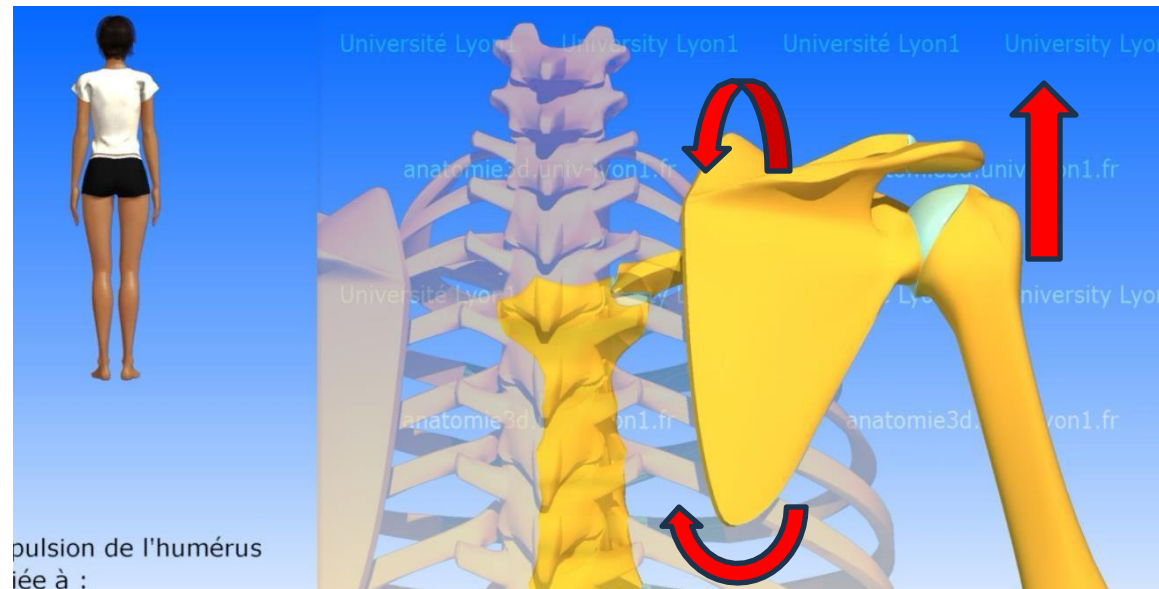
Rétropulsion :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Rétropulsion :

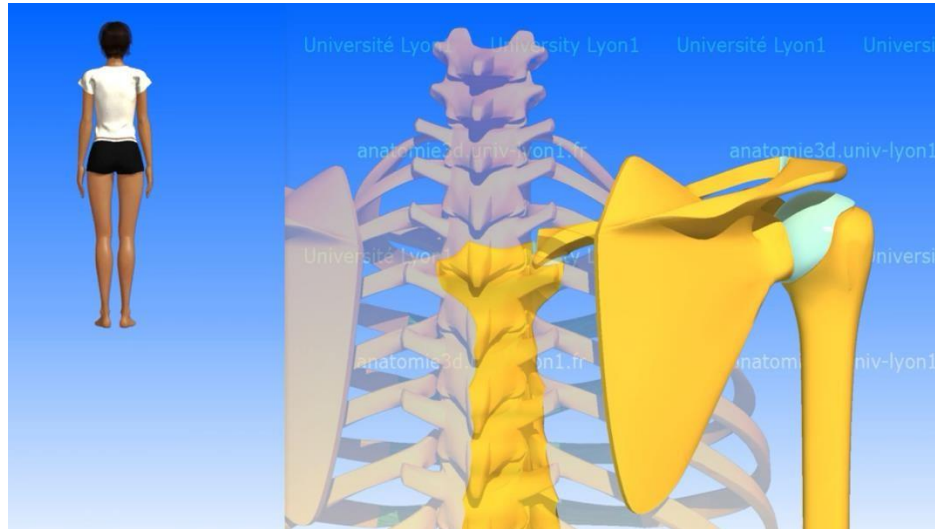


pulsion de l'humérus
iée à :

Élévation de la scapula
Tilt antérieur
Sonnette interne

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

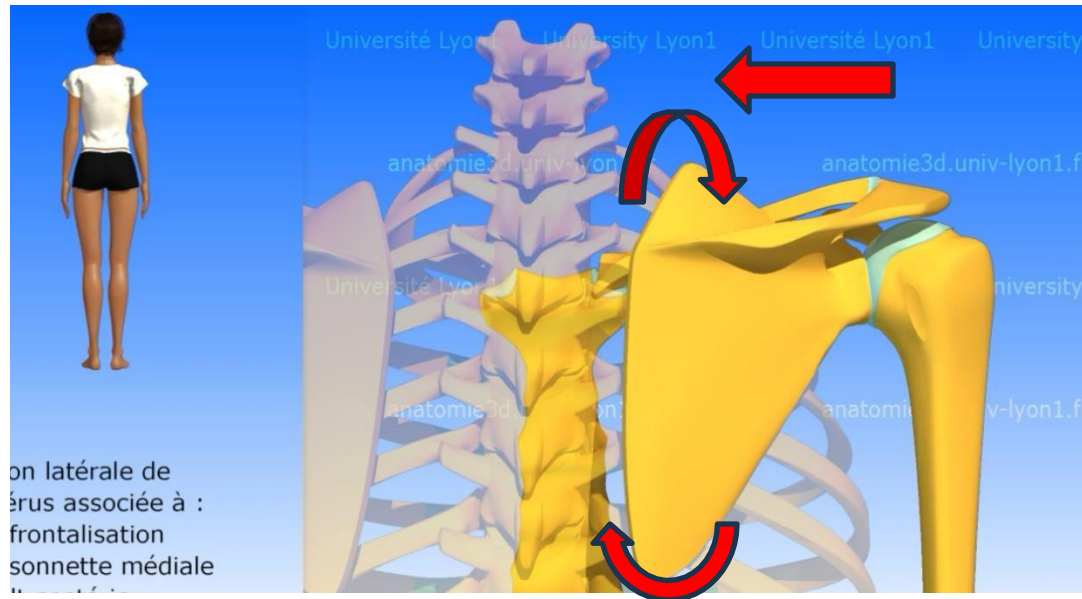
Rotation Externe :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Rotation Externe :



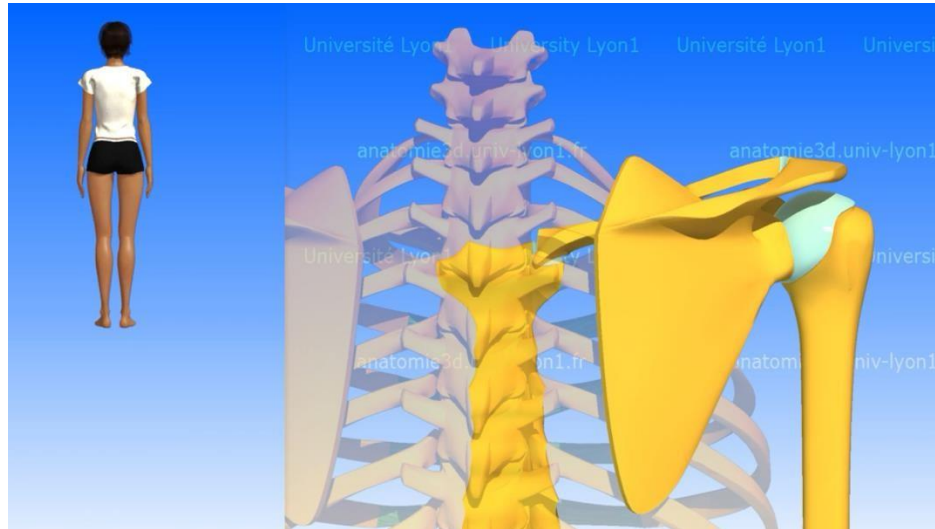
Adduction de la scapula

Tilt postérieur

Sonnette interne

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

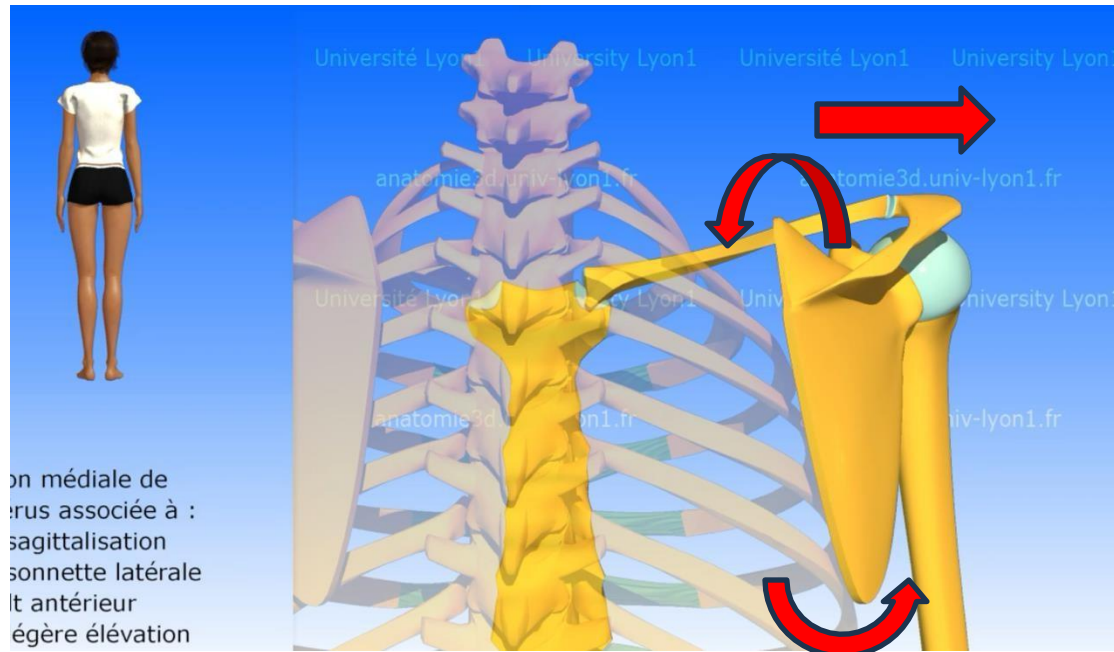
Rotation Interne :



Position neutre

Compensations de la scapula en fonction des mouvements de l'humérus

Rotation Interne :



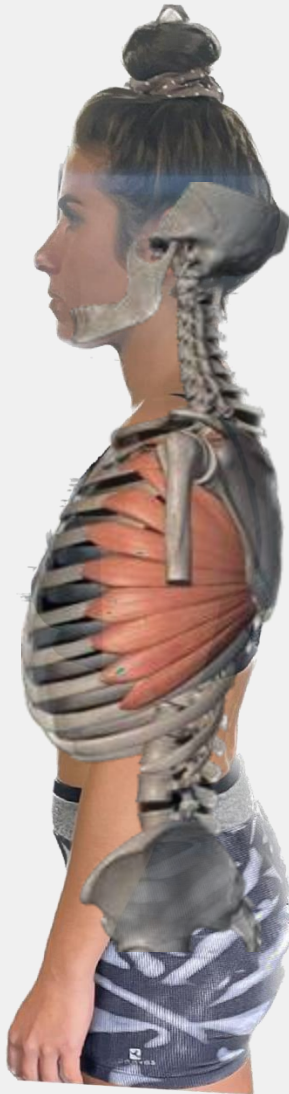
Abduction de la scapula

Tilt antérieur

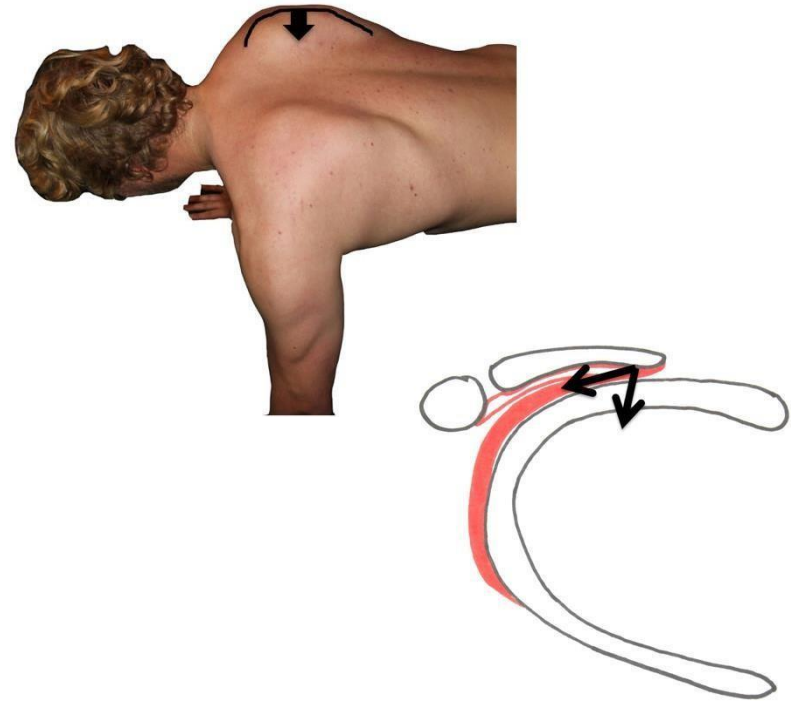
Sonnette externe

Dentelé antérieur

Dessin



Actions



Il maintient le bord interne de l'omoplate
plaqué contre le thorax
Abduction et sonnette externe

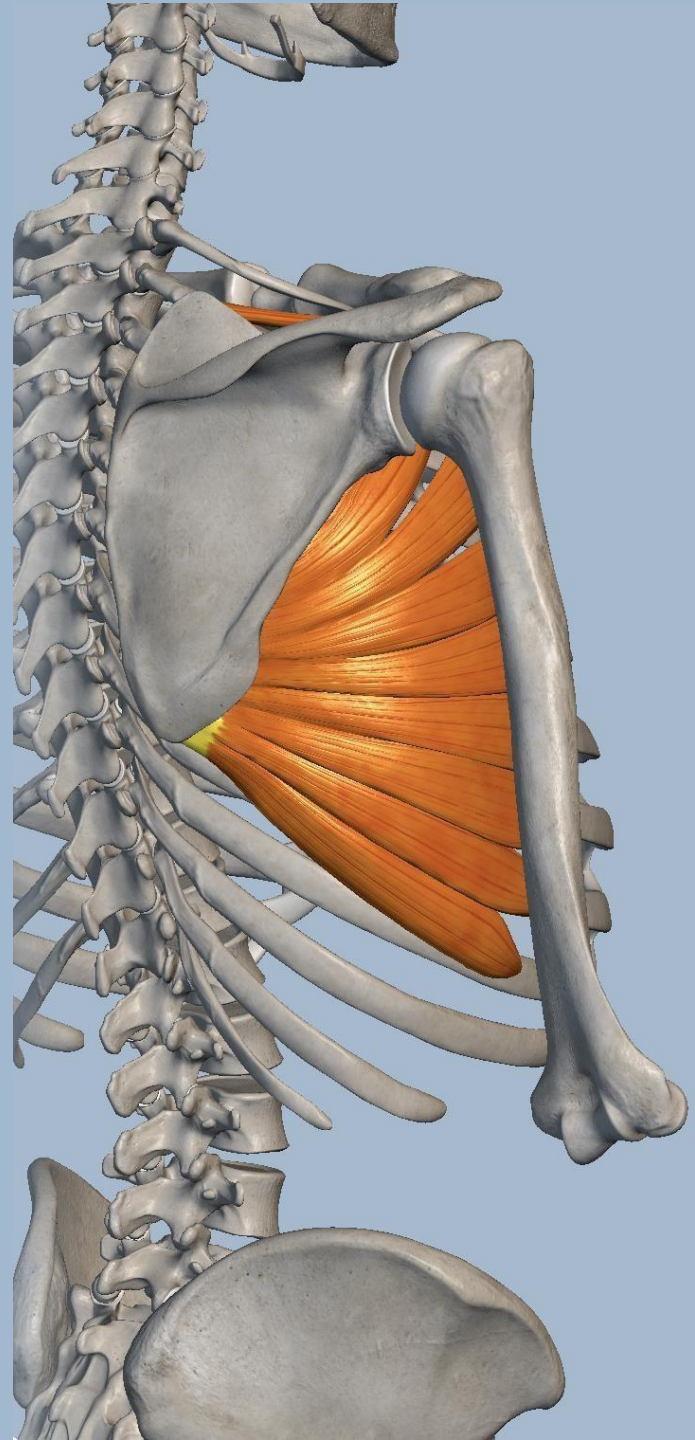
Dentelé antérieur (Le grand dentelé)

Origine: Face profonde de l'omoplate

OMOPLATE

Terminaison: Dix premières côtes

CÔTES



Etirement

Trop tôt

Renforcement

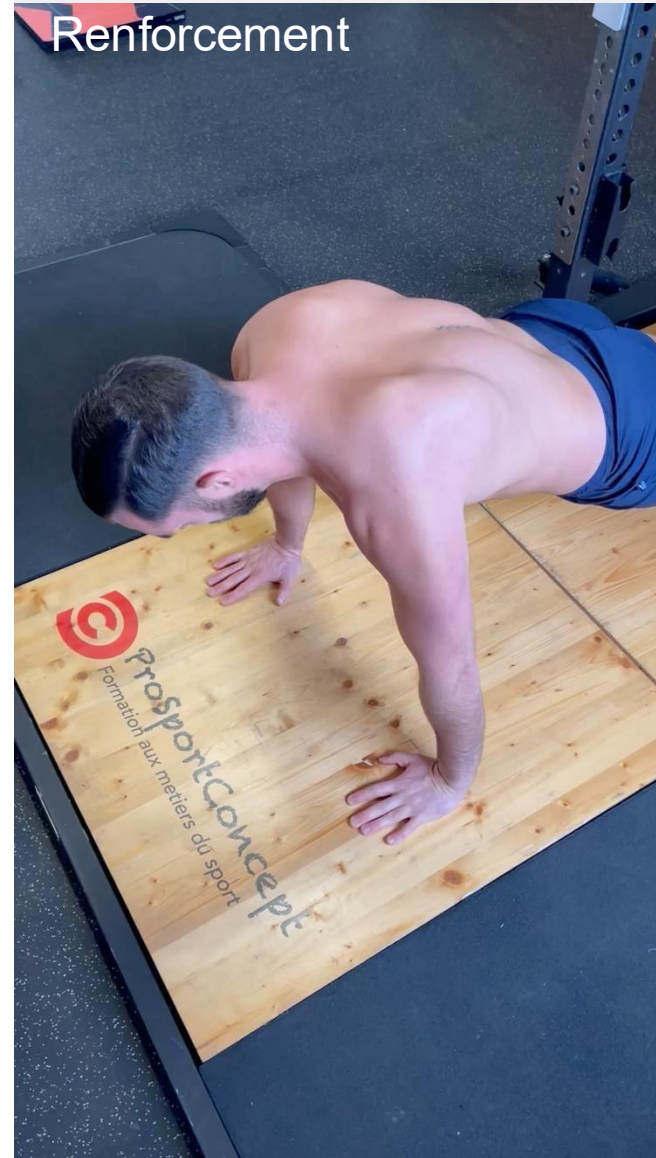


Tableau synthèse



Muscle: grand dentelé

Insertions	rôles
Face profonde de l' OMOPLATE Dix premières CÔTES	maintient le bord interne de l'omoplate plaqué contre le thorax Abduction et sonnete externe

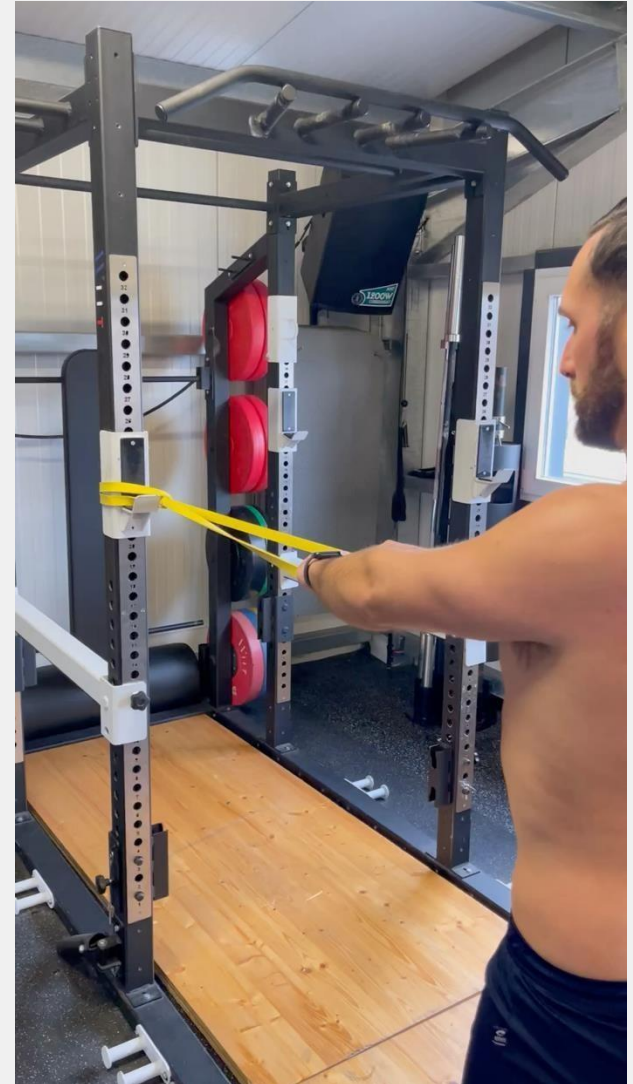
A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

Angulaire rhomboïde

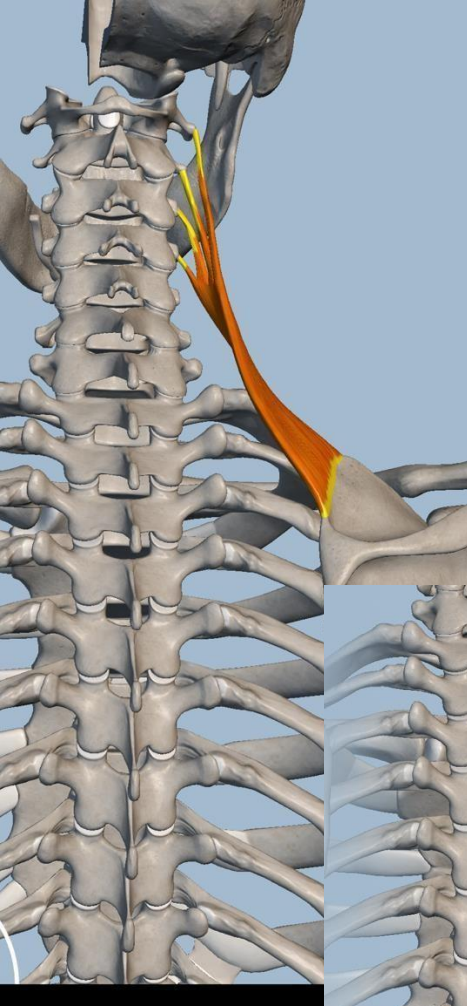
Etirement



Renforcement



L'angulaire (élevateur de la scapula) et rhomboïde



Angulaire

Origine: Bord supérieur de l'omoplate
OMOPLATE

Terminaison: Apophyses épineuses des vertèbres C1 à C4 **VERTEBRES**

Action: *Elévation et sonnette interne*

Rhomboïde

Origine: Bord interne de l'omoplate
OMOPLATE

Terminaison: Apophyses épineuses des vertèbres C7 à D4 **VERTEBRES**

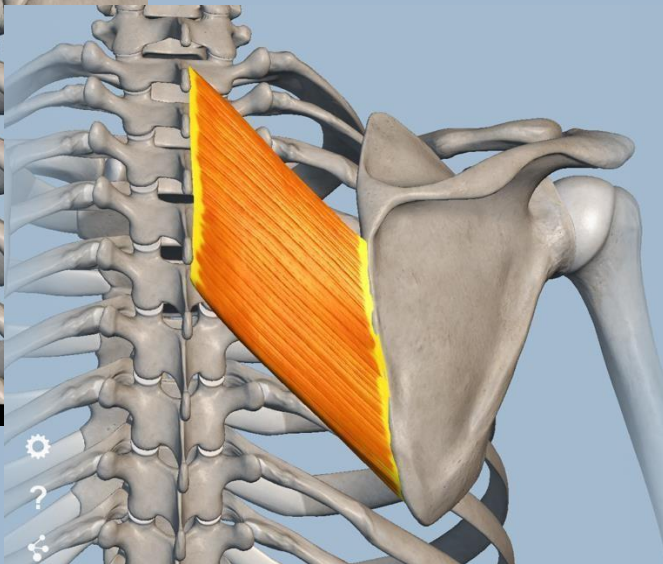


Tableau synthèse



Muscle: Angulaire Rhomboïde

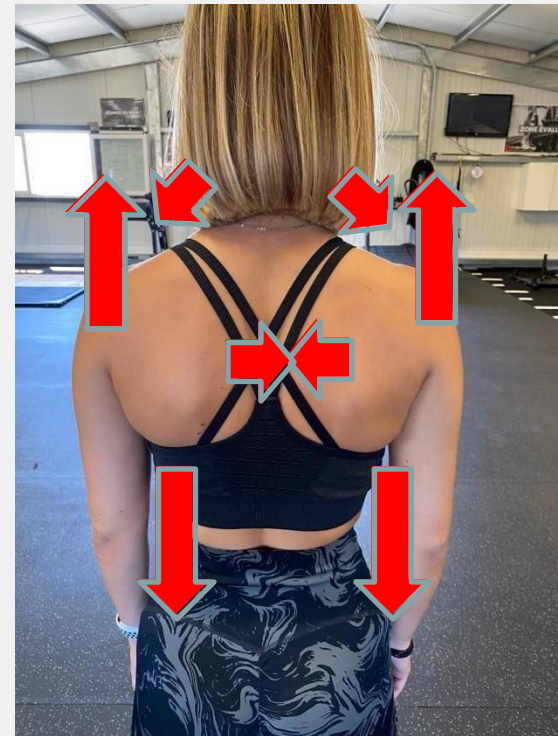
Insertions	rôles
Rhomboïde Bord interne de l' OMOPLATE Apophyses épineuses des vertèbres C7 à D4 VERTEBRES Angulaire Bord supérieur de l' OMOPLATE Apophyses épineuses des vertèbres C1 à C4 VERTEBRES	<i>Adduction scapula</i> <i>sonnette interne</i>

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

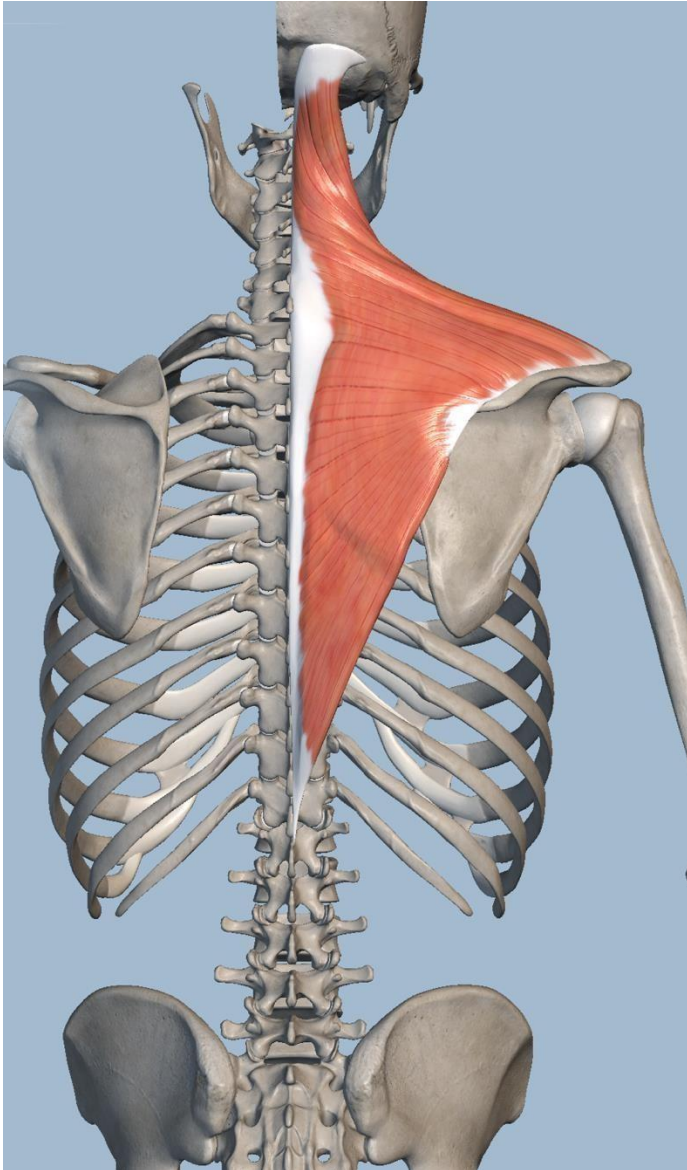
Dessin



Actions



Le trapèze



Origine:

Base de l'occiput, apophyses épineuses de C1 à D10 **CRANE VERTEBRES**

Terminaison:

-Faisceau supérieur: bord postérieur de la clavicule et acromio **OMOPLATE**

-Faisceau moyen: Epine de l'omoplate **OMOPLATE**

-Faisceau inférieur: Partie interne de l'épine de l'omoplate **OMOPLATE**

Etirement



Renforcement



Tableau synthèse



Muscle: Trapeze

Insertions	rôles
<ul style="list-style-type: none">-O: Base de l'occiput, apophyses épineuses de C1 à D10 CRANE VERTEBRES-T: Faisceau supérieur: bord postérieur de la clavicule et acromio-Faisceau moyen: Epine de l'omoplate Faisceau inférieur:-Partie interne de l'épine de l'omoplate OMOPLATE	<i>Adduction, élévation et abaissement de l'épaule</i>

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage