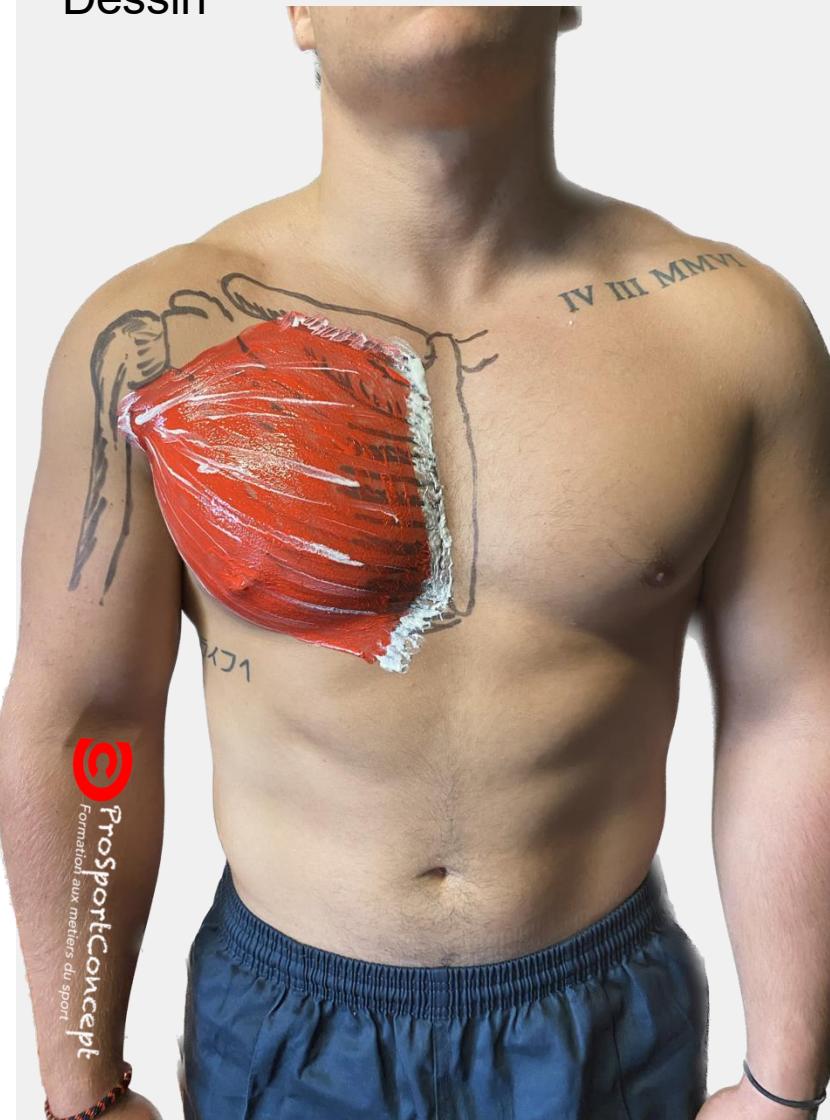


BP JEPS AF

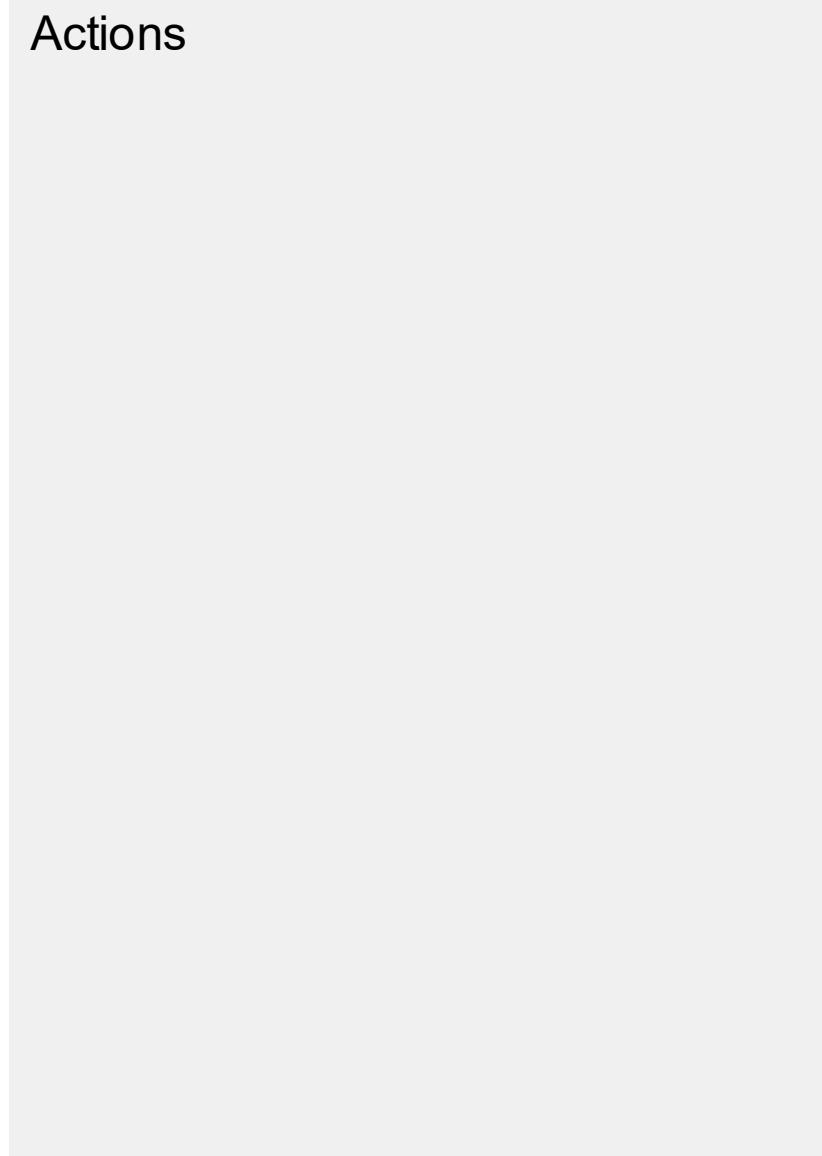
# Épaule pt.2

# Grand pectoral

Dessin



Actions

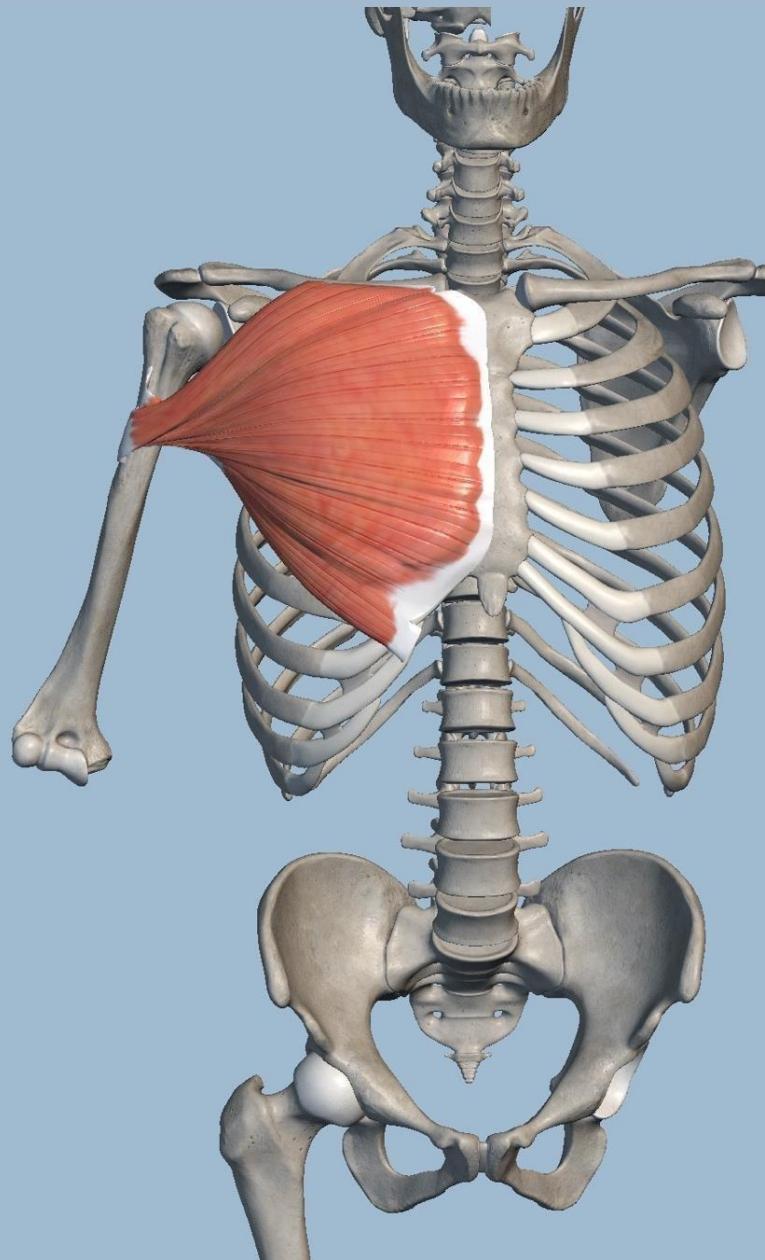


# *Le grand pectoral*

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

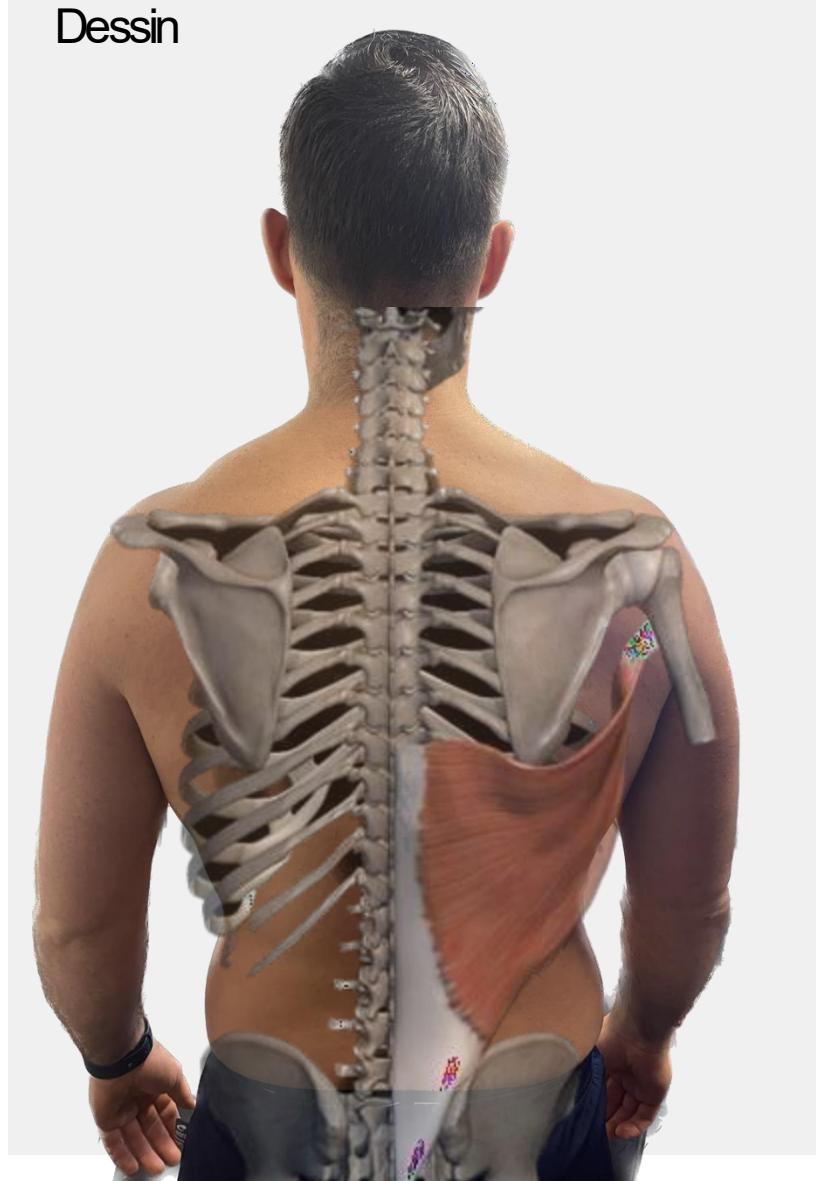


Muscle: Grand pectoral

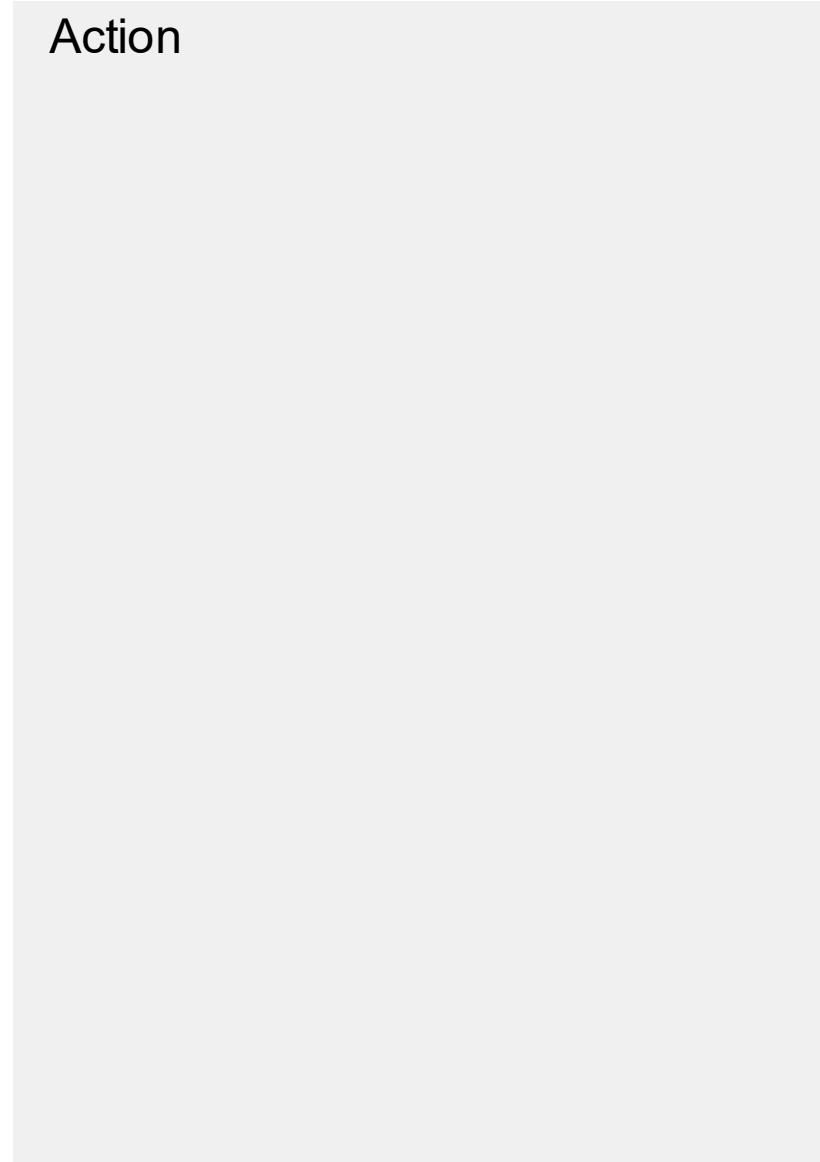
Insertions	rôles
<ul style="list-style-type: none"><li>- Clavicule, sternum côtes</li><li>- Coulisse bicipitale</li></ul>	<p>Principaux Adduction Rotation interne</p> <p>Secondaires Antépulsion inspirateur</p>

# Grand dorsal

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 VERTÈBRES**

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



# Grand dorsal

 ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

Etirement



Renforcement

# Tableau synthèse



Muscle: Grand dorsal

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

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

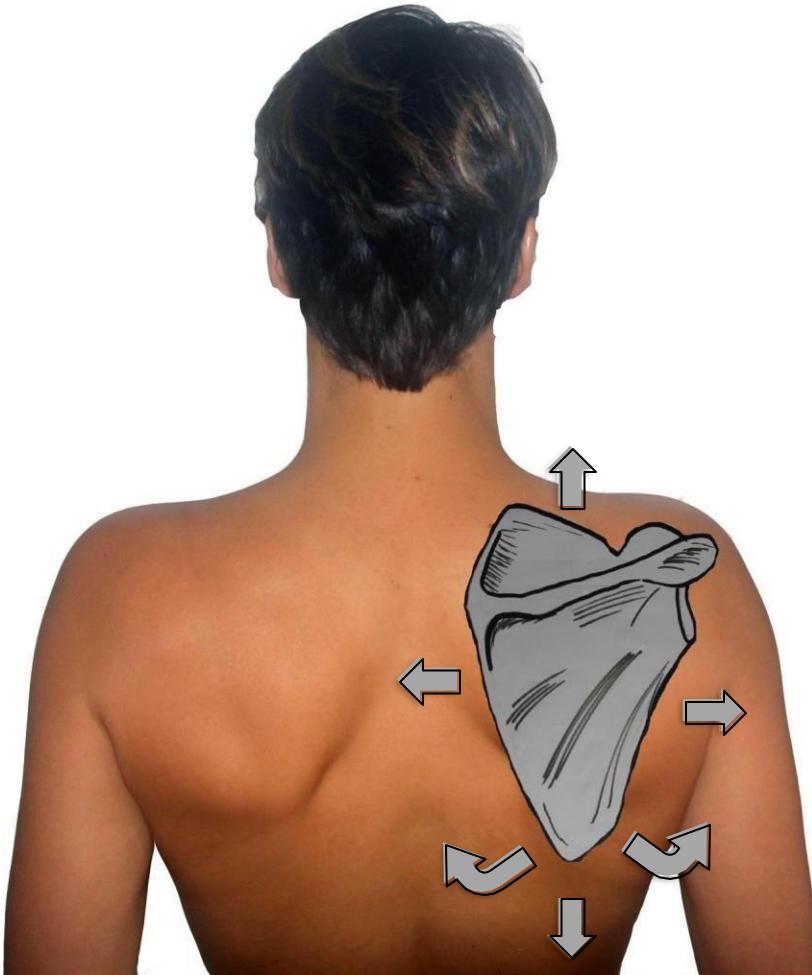
# L'articulation scapulo thoracique



**ProSportConcept**  
Formation aux métiers du sport

*Christophe DAMIEN*

# Les mouvements de la scapula



## Mouvement de l'épaule sur le thorax

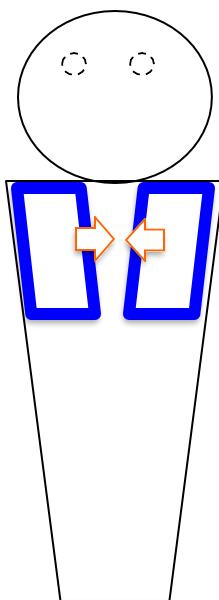
- ↑ Elévation
- ↓ Abaissement
- Abduction
- ← Adduction
- ↙ Sonnette interne
- ↘ Sonnette externe

## Mouvement gléno humérale

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

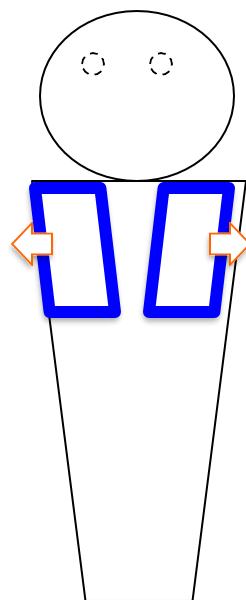
# Sonnette. . . .

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

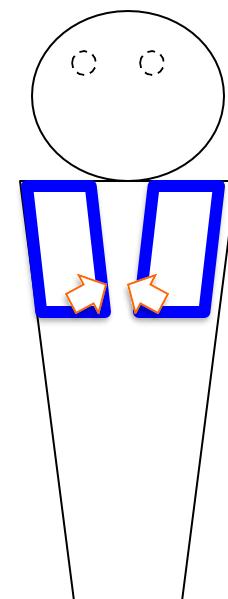


Adduction

DELASCAPULA

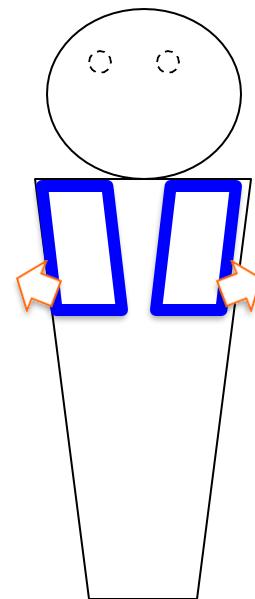


Abduction



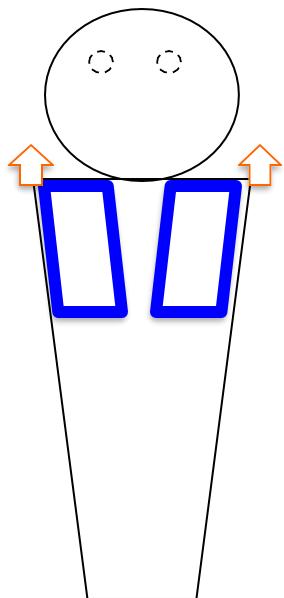
Sonnette interne

DE LA SCAPULA

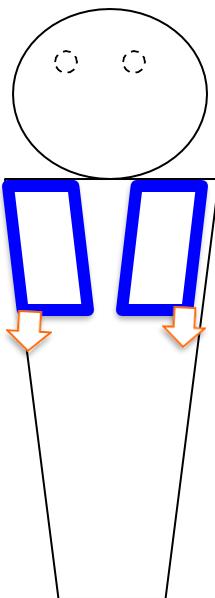


Sonnette externe

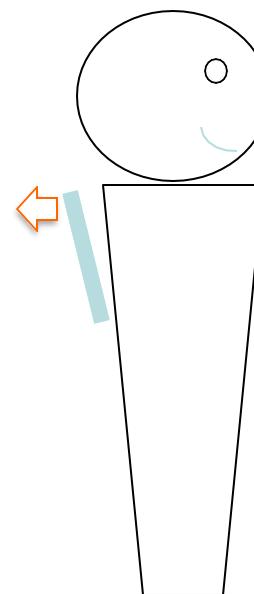
Vue de dos



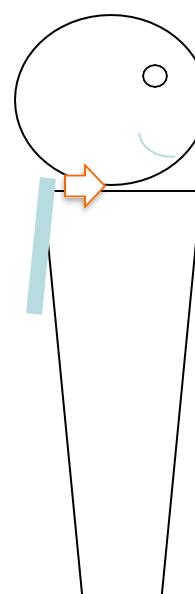
Elevation



Abaissement



Tilt postérieur



Tilt antérieur

### DU COMPLEXE EPAULE

Vue de dos

### DE LA SCAPULA

Vue de profil

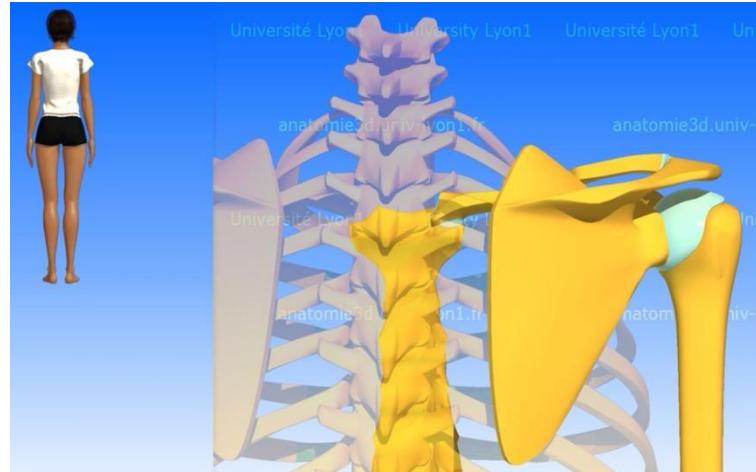
# COMPENSATION

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 humérale

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

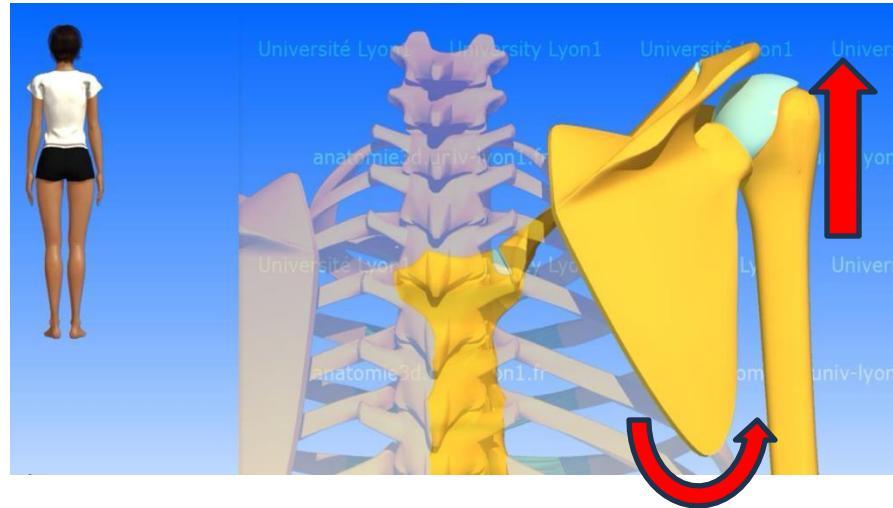
Élévation de l'épaule :



Position neutre

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

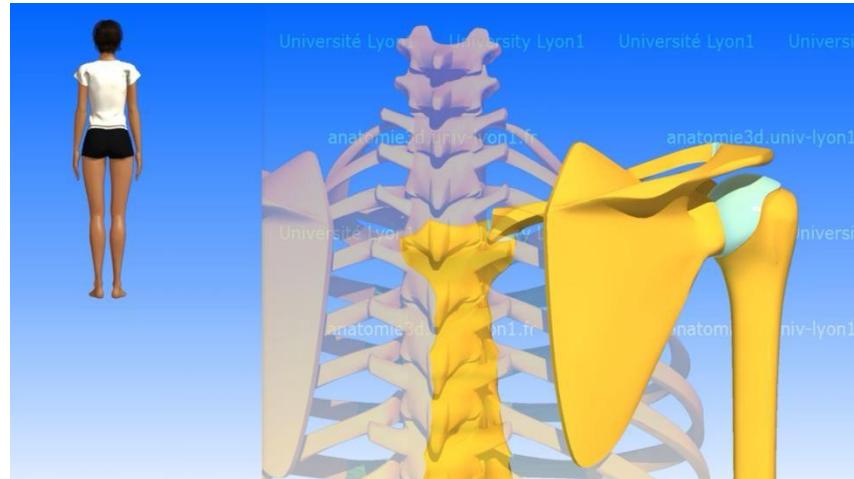
Élévation de l'épaule :



Élévation de la scapula  
Sonnette externe

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

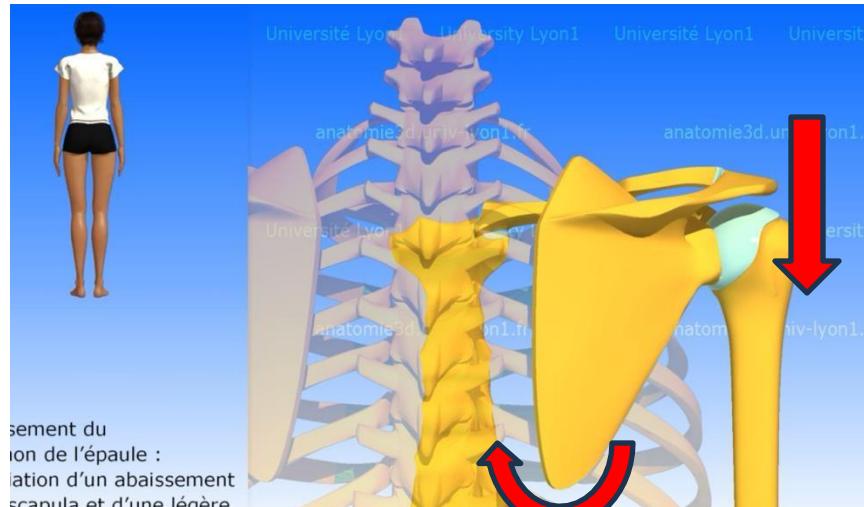
Abaissement de l'épaule :



Position neutre

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

Abaissement de l'épaule :

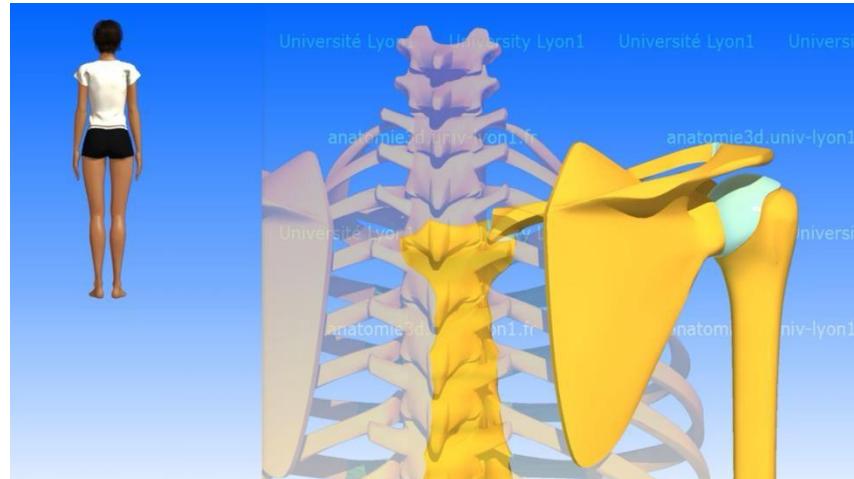


Abaissement du  
ion de l'épaule :  
luation d'un abaissement  
scapula et d'une léaère

**Abaissement de la scapula  
Sonnette interne**

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

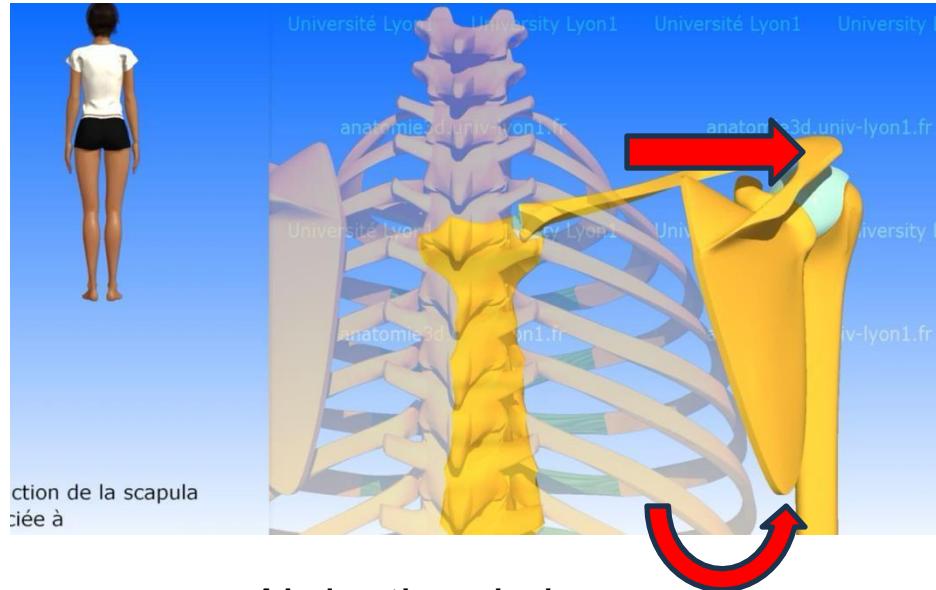
Protraction :



Position neutre

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

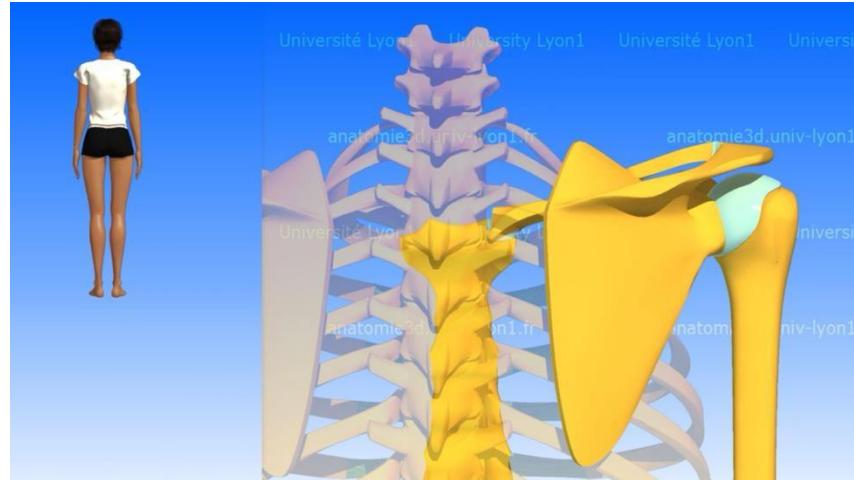
Protraction :



Abduction de la scapula  
Sonnette externe

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

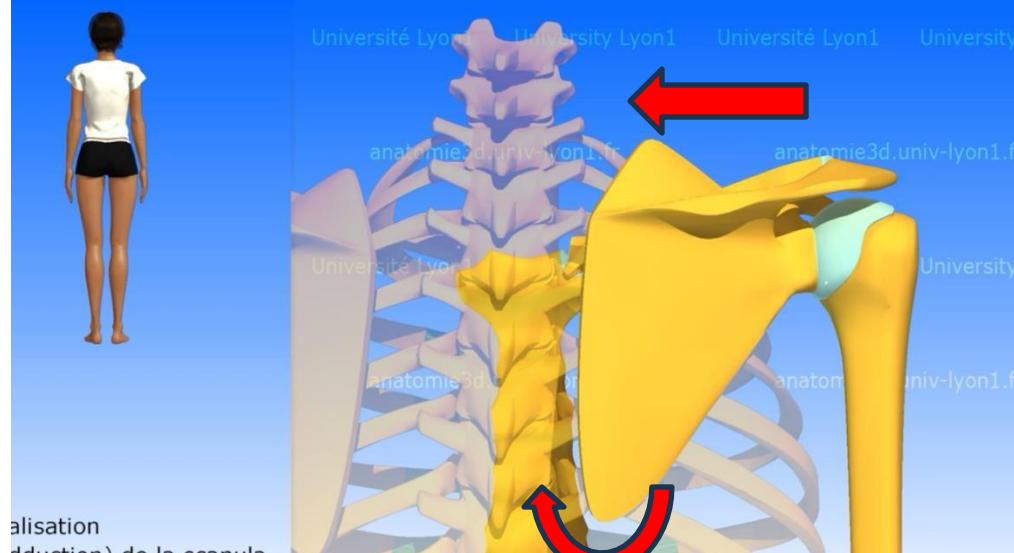
Rétraction :



Position neutre

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

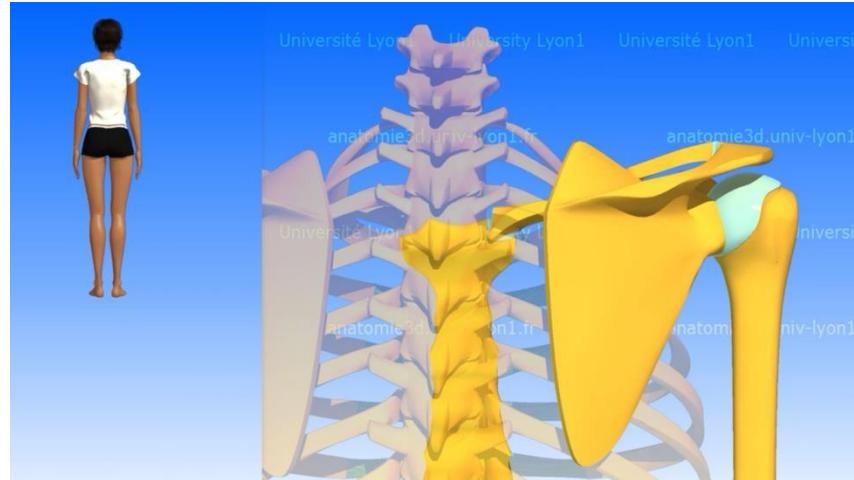
Rétraction :



Adduction de la scapula  
Sonnette interne

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

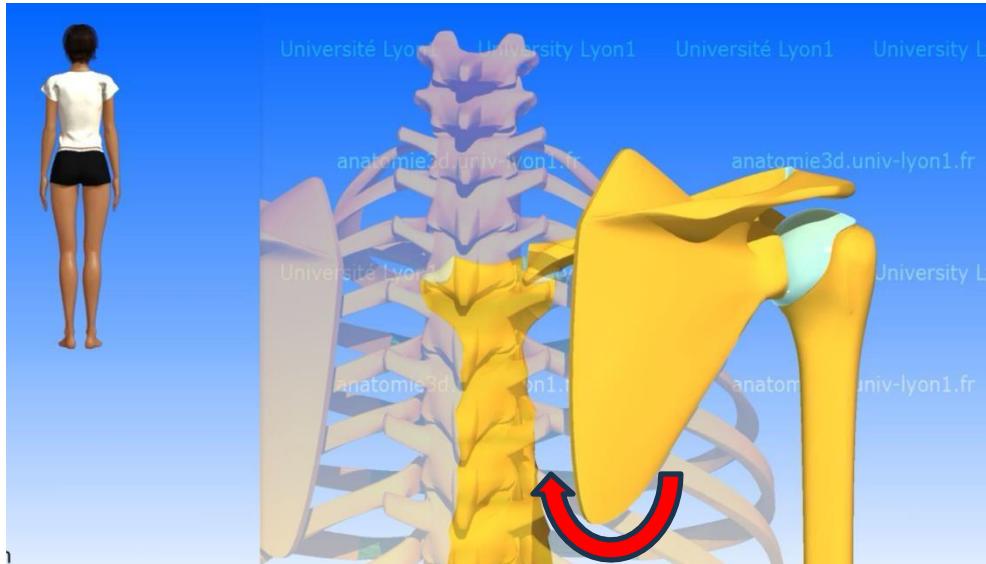
Abduction Gléno humérale :



Position neutre

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

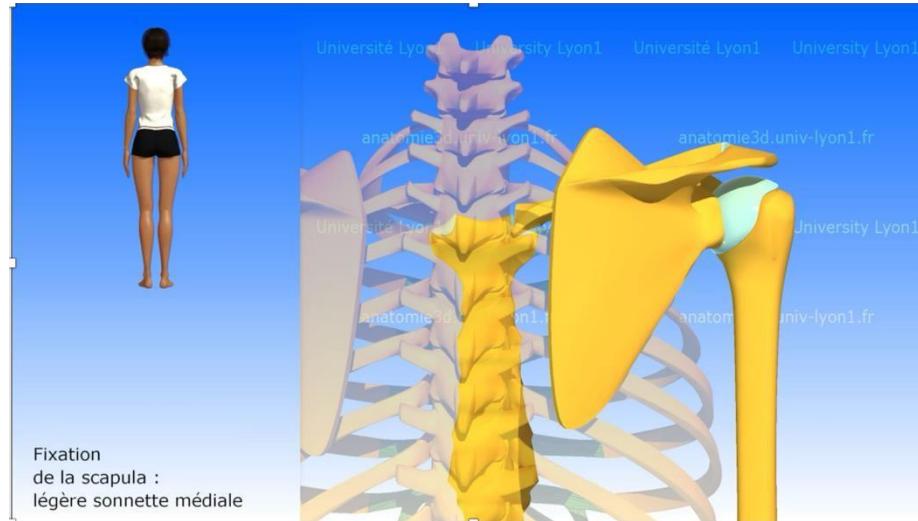
Abduction Gléno humérale :



Fixation de la scapula – légère sonnette interne

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

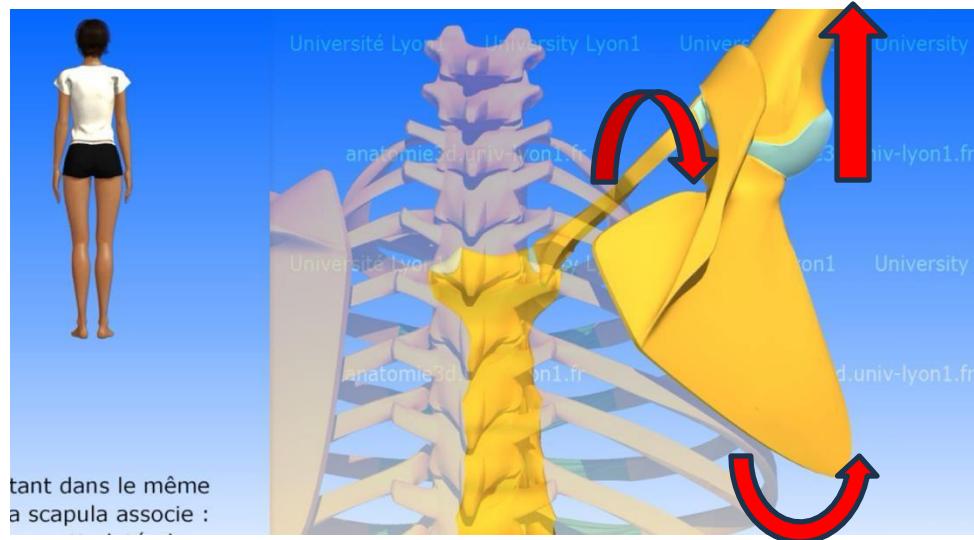
Abduction Gléno humérale :



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 :

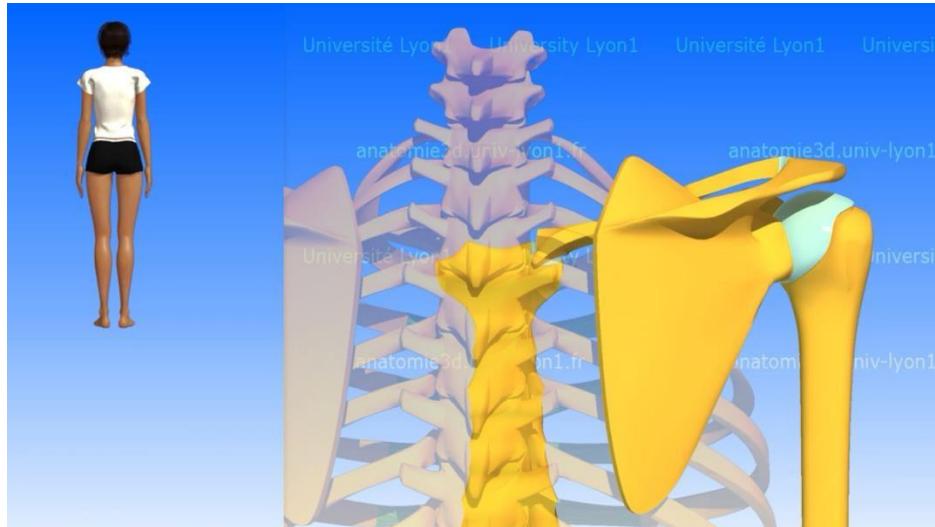


tant dans le même  
a scapula associe :

Sonnette externe  
Tilt postérieur  
Élévation

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

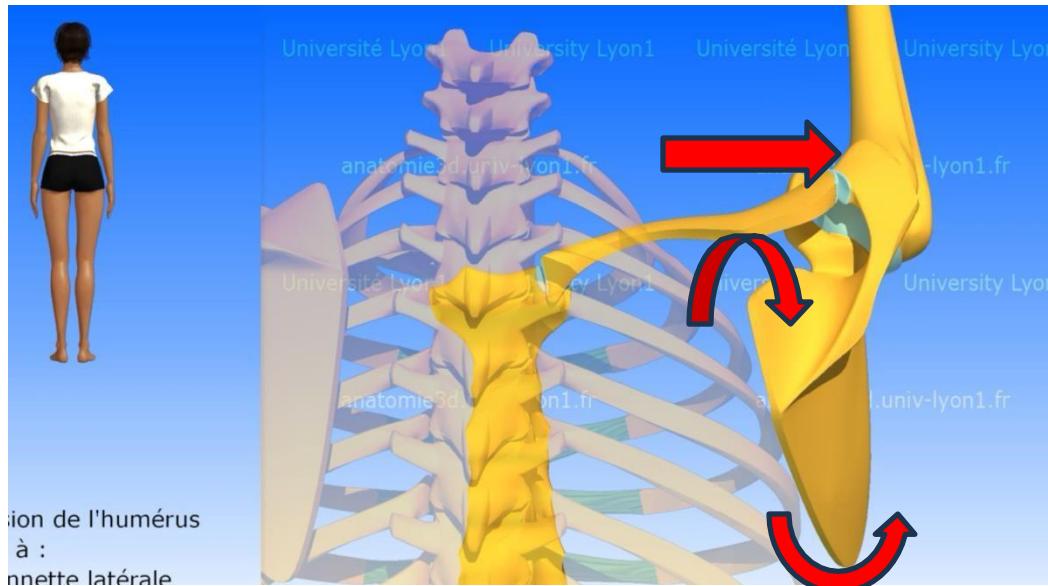
Antépulsion :



Position neutre

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

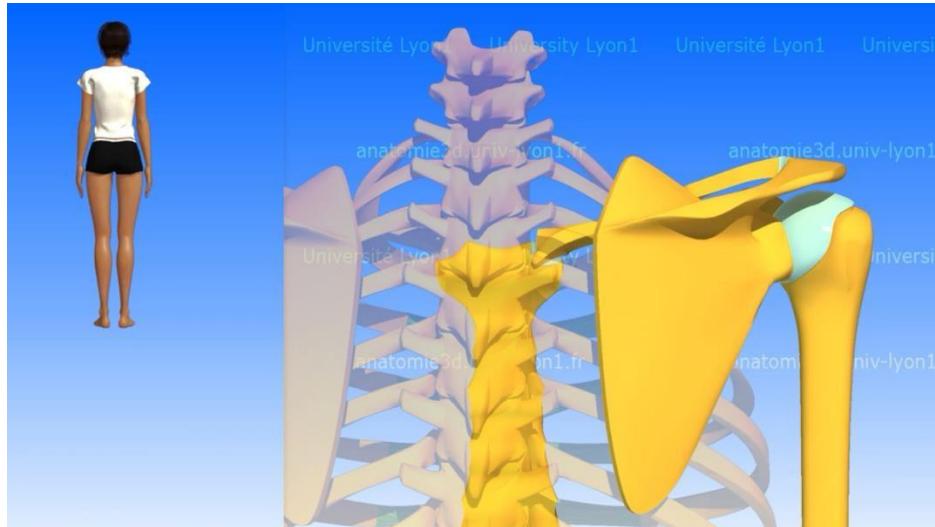
Antépulsion :



Abduction de la scapula  
Tilt postérieur  
Sonnette externe

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

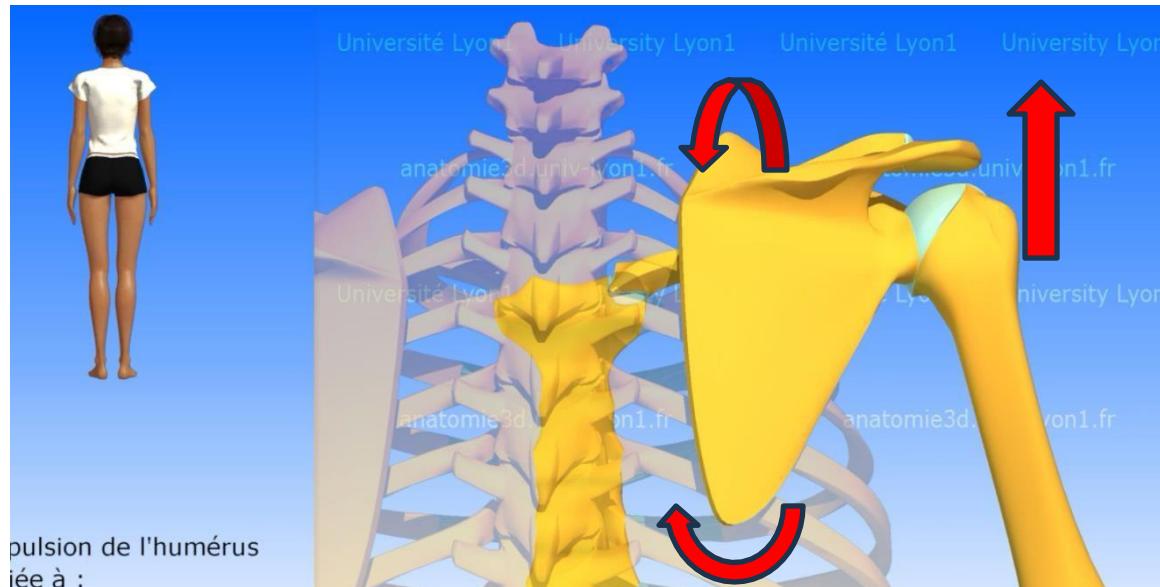
Rétropulsion :



Position neutre

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

Rétropulsion :

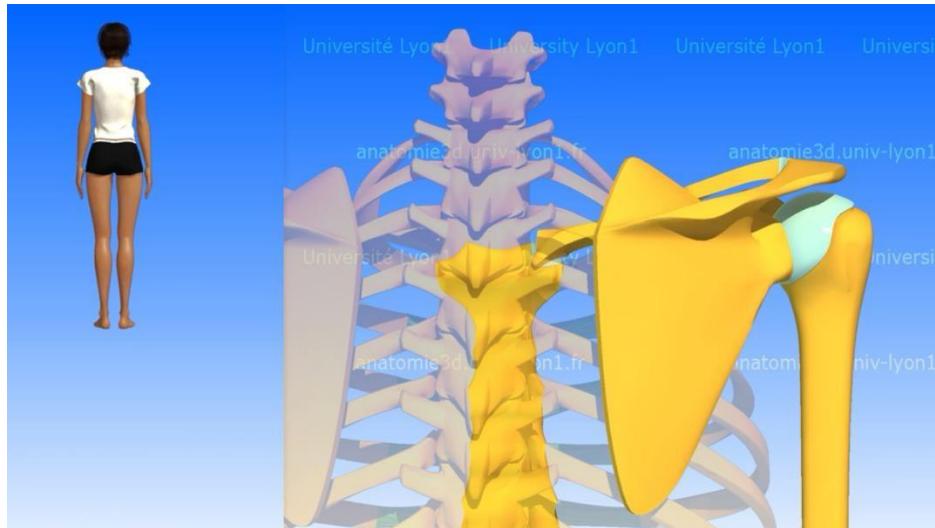


retropulsion de l'humérus  
liée à :

Élévation de la scapula  
Tilt antérieur  
Sonnette interne

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

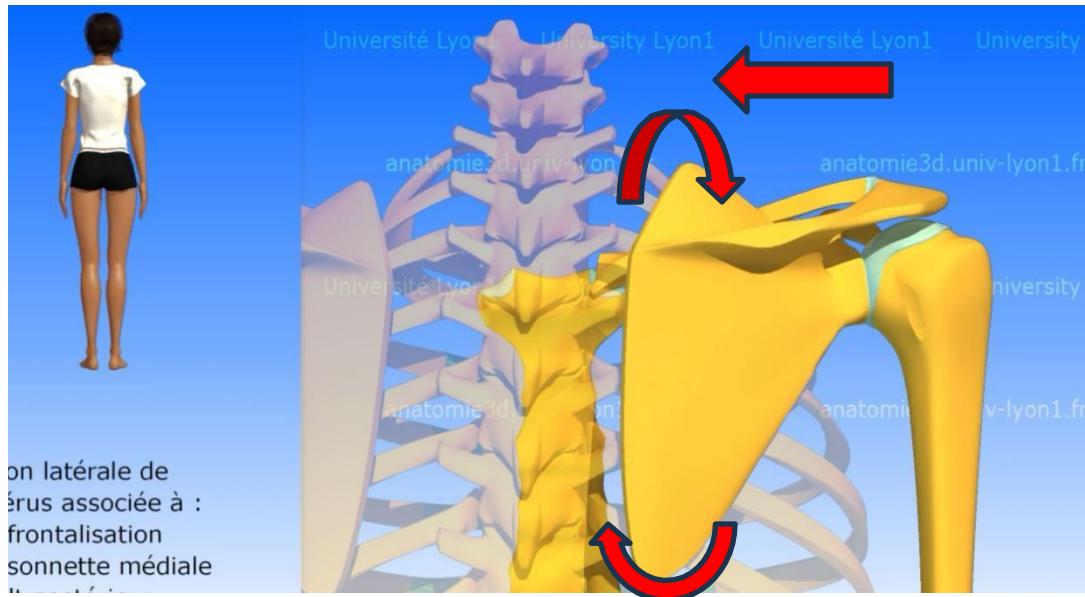
Rotation Externe :



Position neutre

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

Rotation Externe :

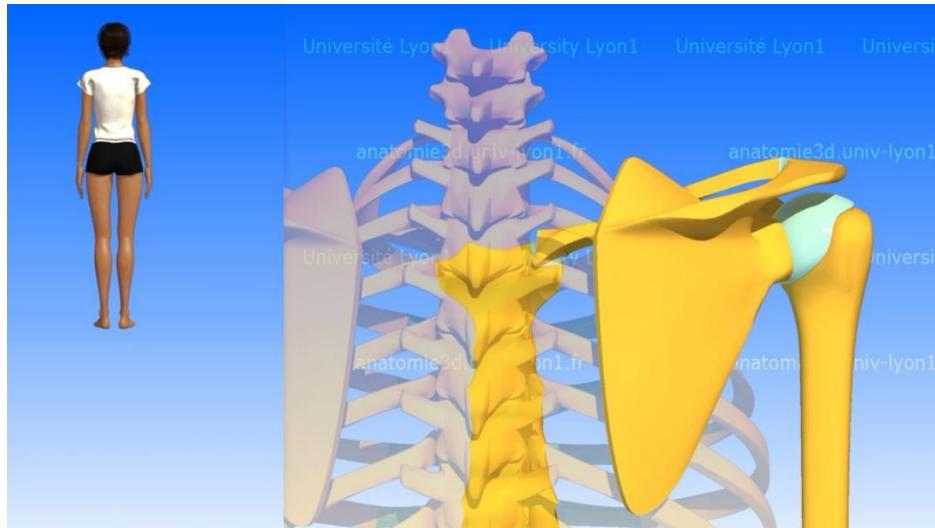


on latérale de  
éerus associée à :  
frontalisation  
sonnette médiale

Adduction de la scapula  
Tilt postérieur  
Sonnette interne

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

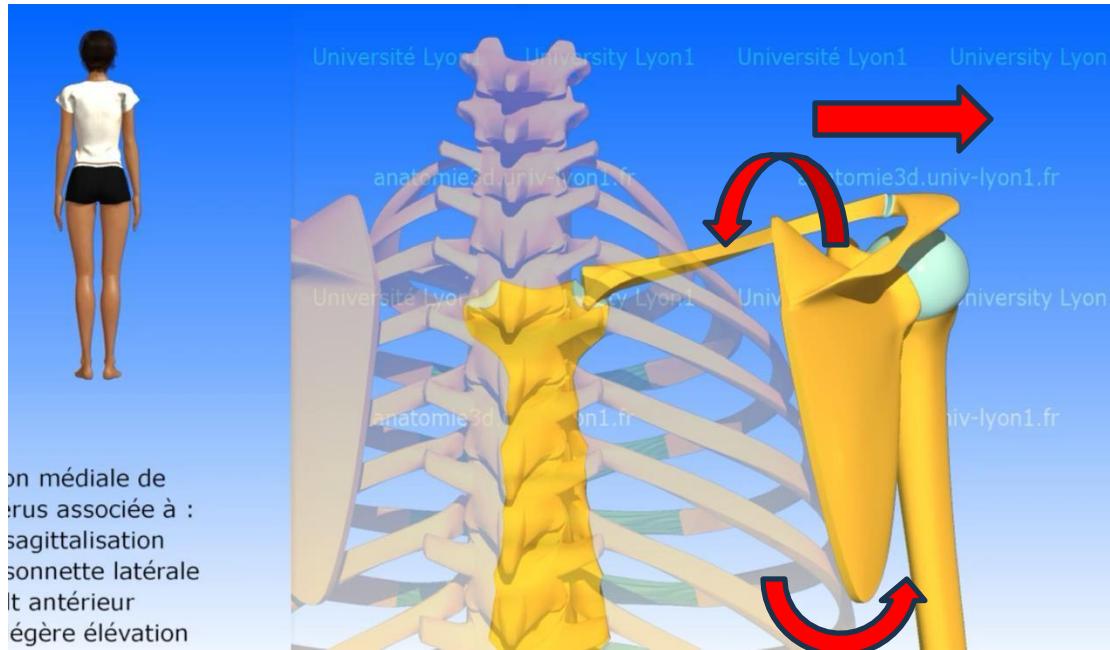
Rotation Interne :



Position neutre

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

## Rotation Interne :

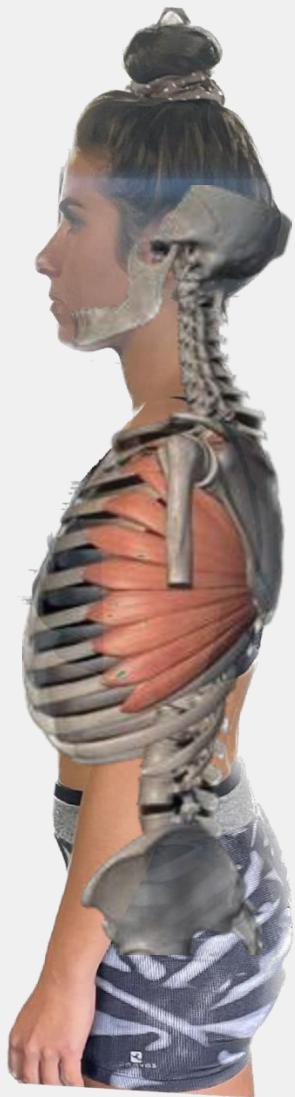


rotation médiale de l'humérus associée à :  
sagittalisation  
sonnette latérale  
tilt antérieur  
égère élévation

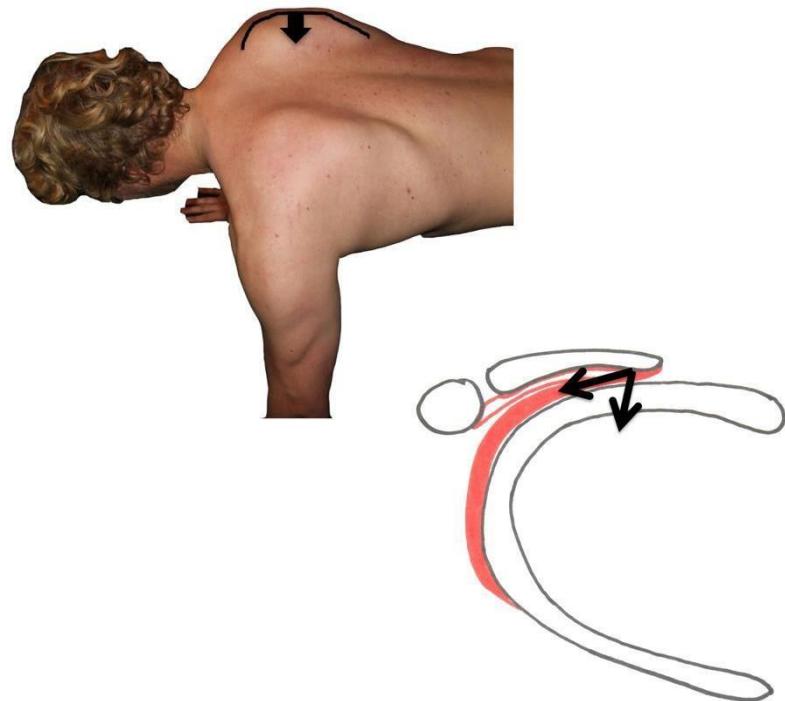
Abduction de la scapula  
Tilt antérieur  
Sonnette externe

# Dentelé antérieur

Dessin



Actions



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

# Dentelé antérieur (Le)

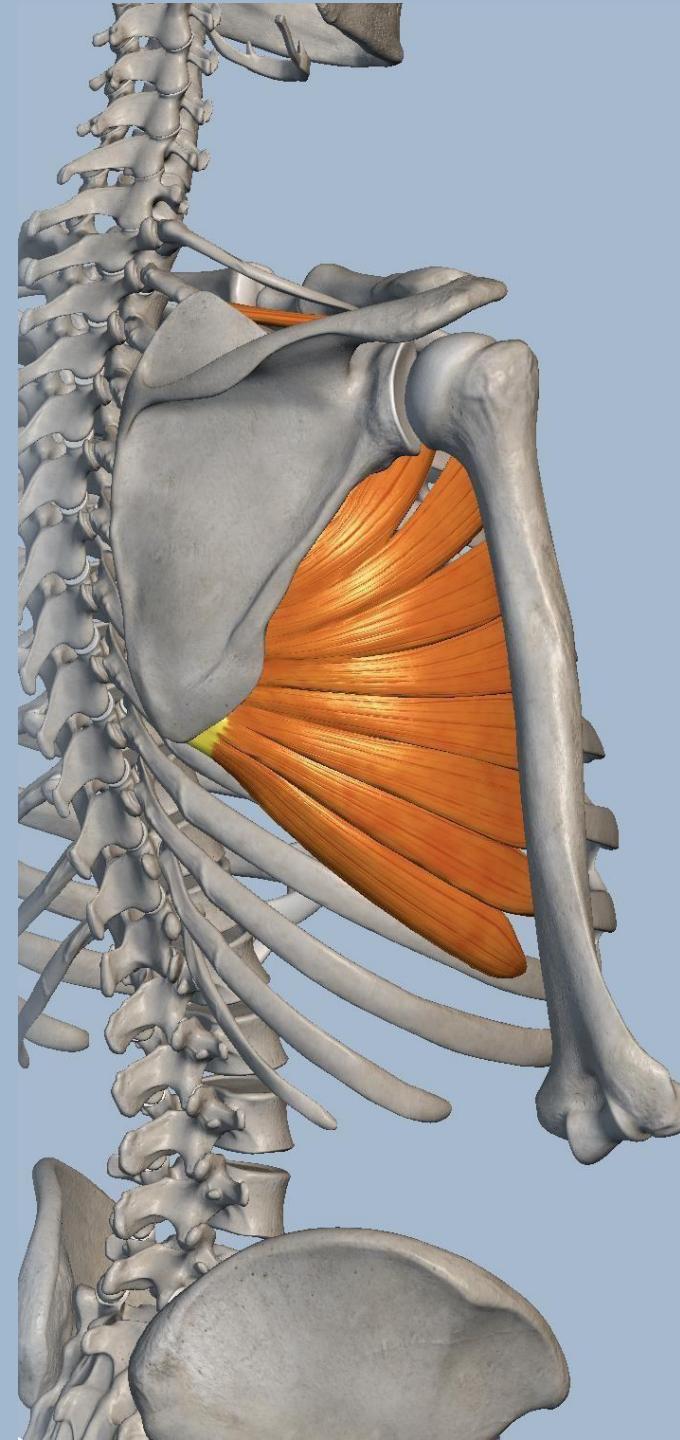
grand dentelé)

*Origine:* Face profonde de l'omoplate

**OMOPLATE**

*Terminaison:* Dix premières côtes

**CÔTES**



# Grand dentelé

Etirement

Trop tôt

Renforcement



# Tableau synthèse



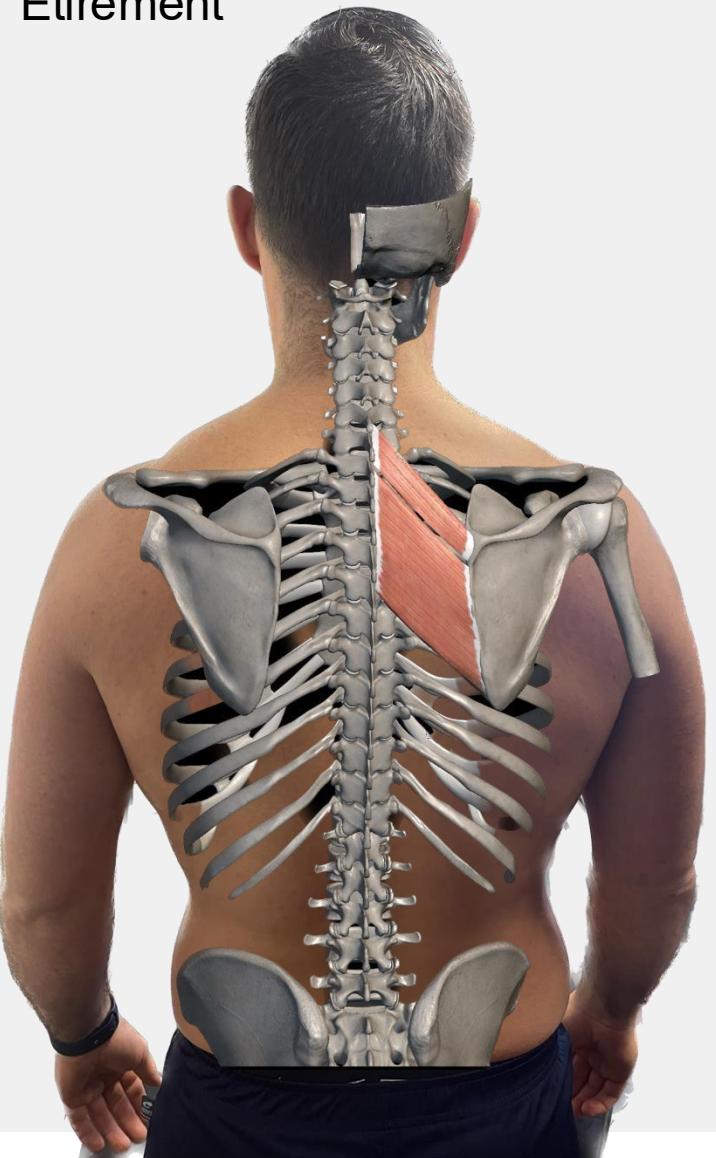
Muscle: grand dentelé

Insertions	rôles
Face profonde de l' <b>OMOPLATE</b>	maintient le bord interne de l'omoplate plaqué contre le thorax Abduction et sonnette externe
Dix premières <b>CÔTES</b>	

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Angulaire rhomboïde

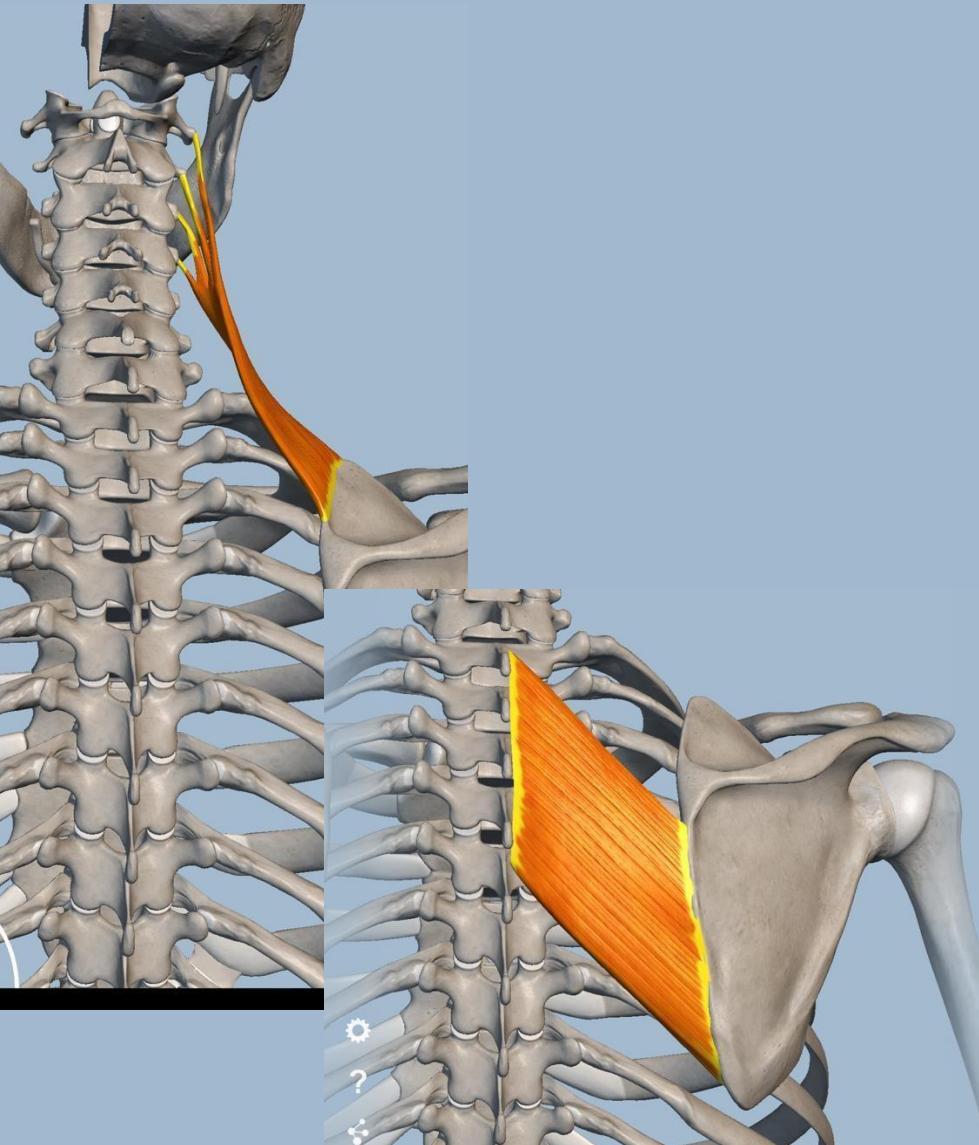
Etirement



Renforcement



# **L'angulaire (élévateur 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



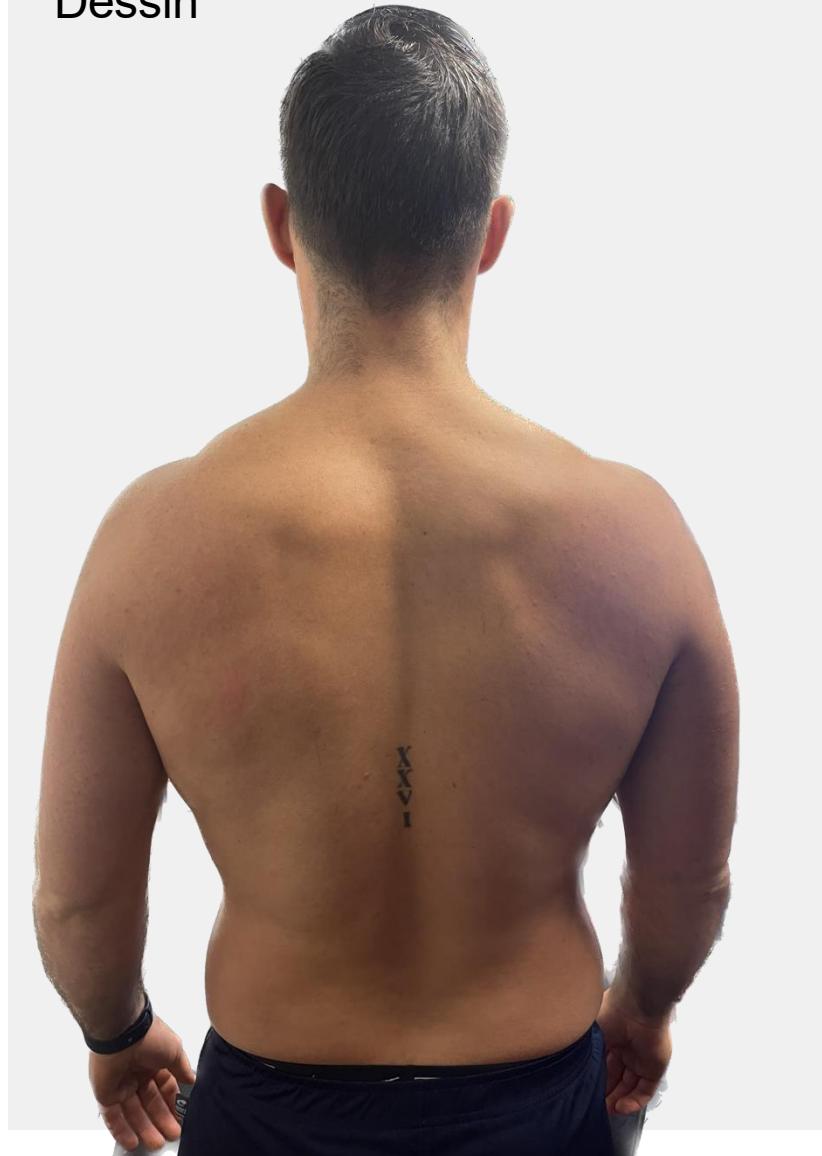
Muscle: Angulaire Rhomboïde

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

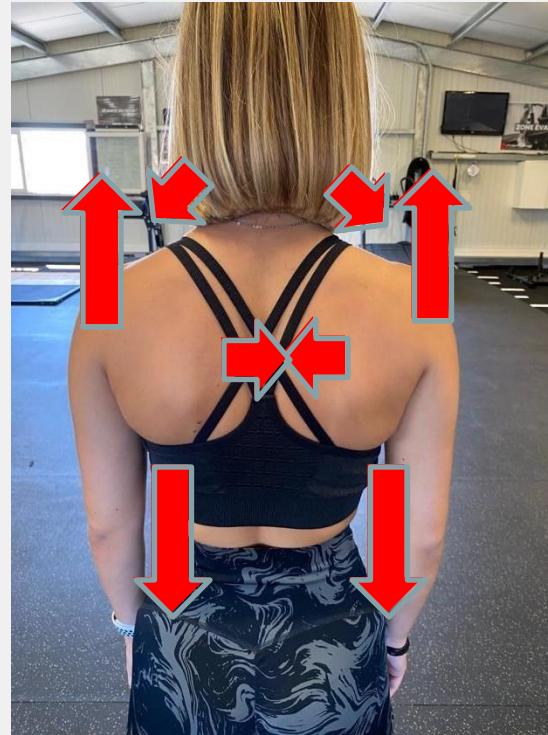
A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Trapèze

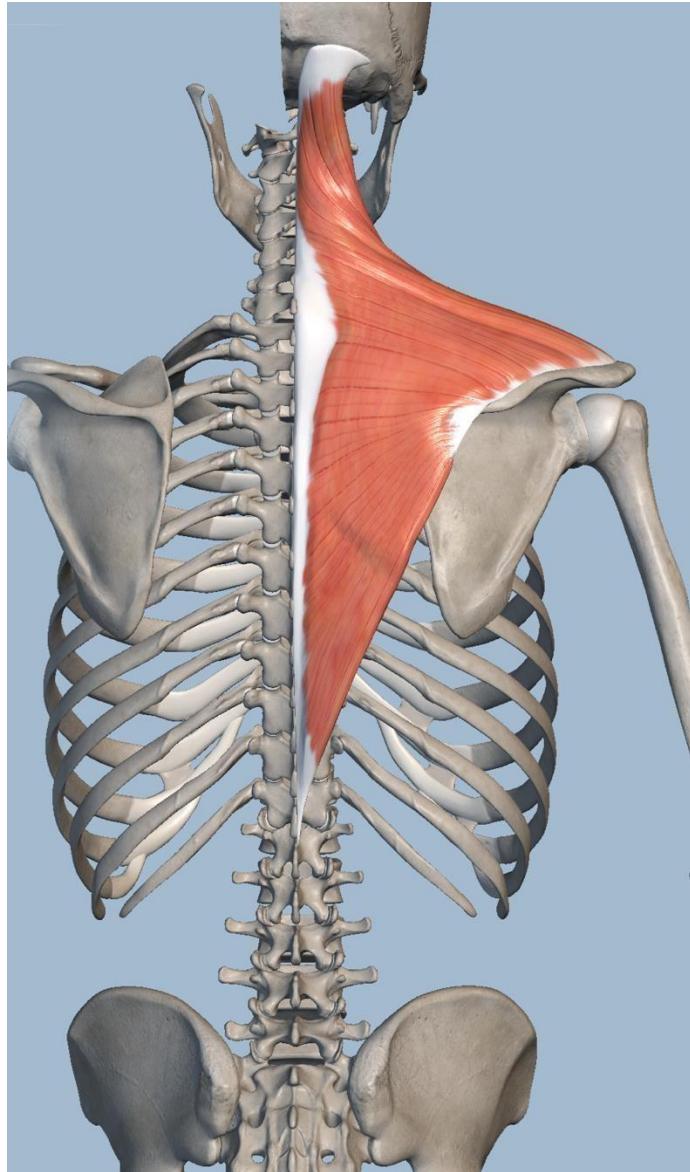
Dessin



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**

# Trapèze

## Etirement



## Renforcement



# Tableau synthèse



Muscle: Trapeze

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

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage



**ProSportConcept**  
Formation aux métiers du sport