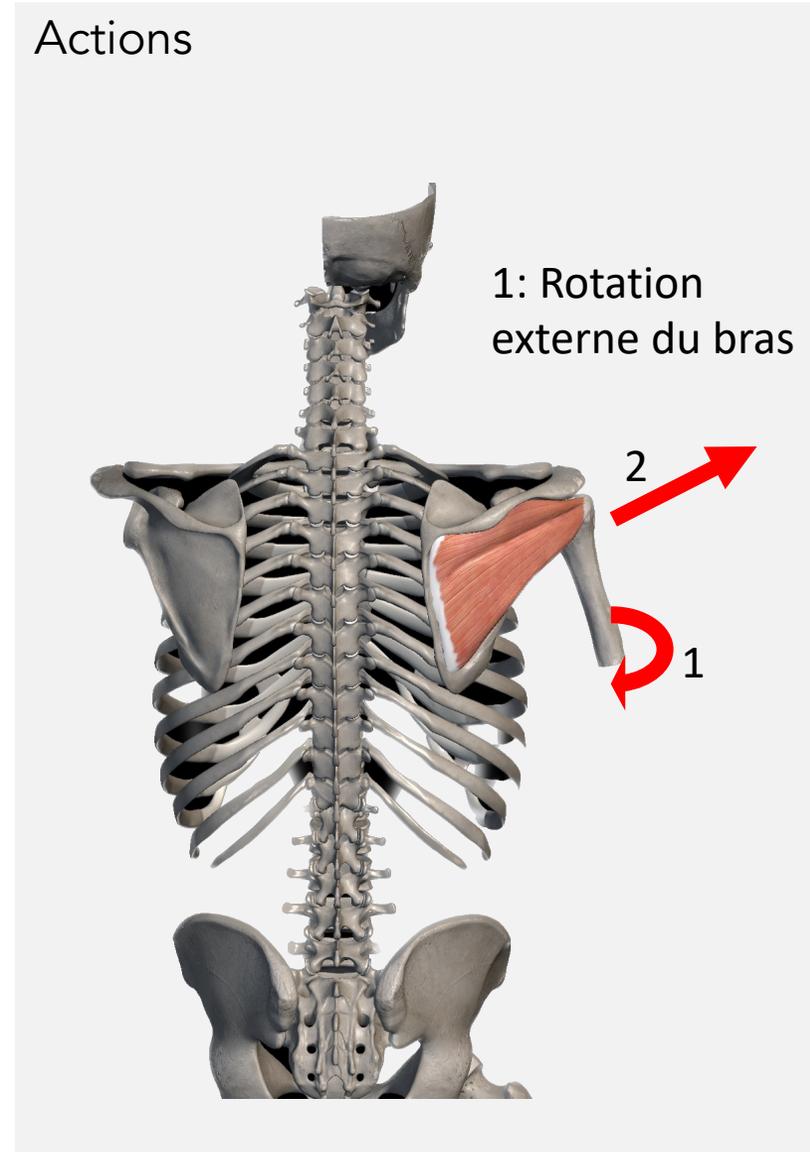


# Infra épineux

Dessin



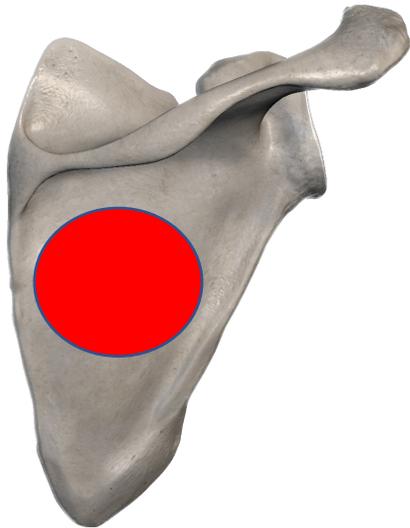
Actions



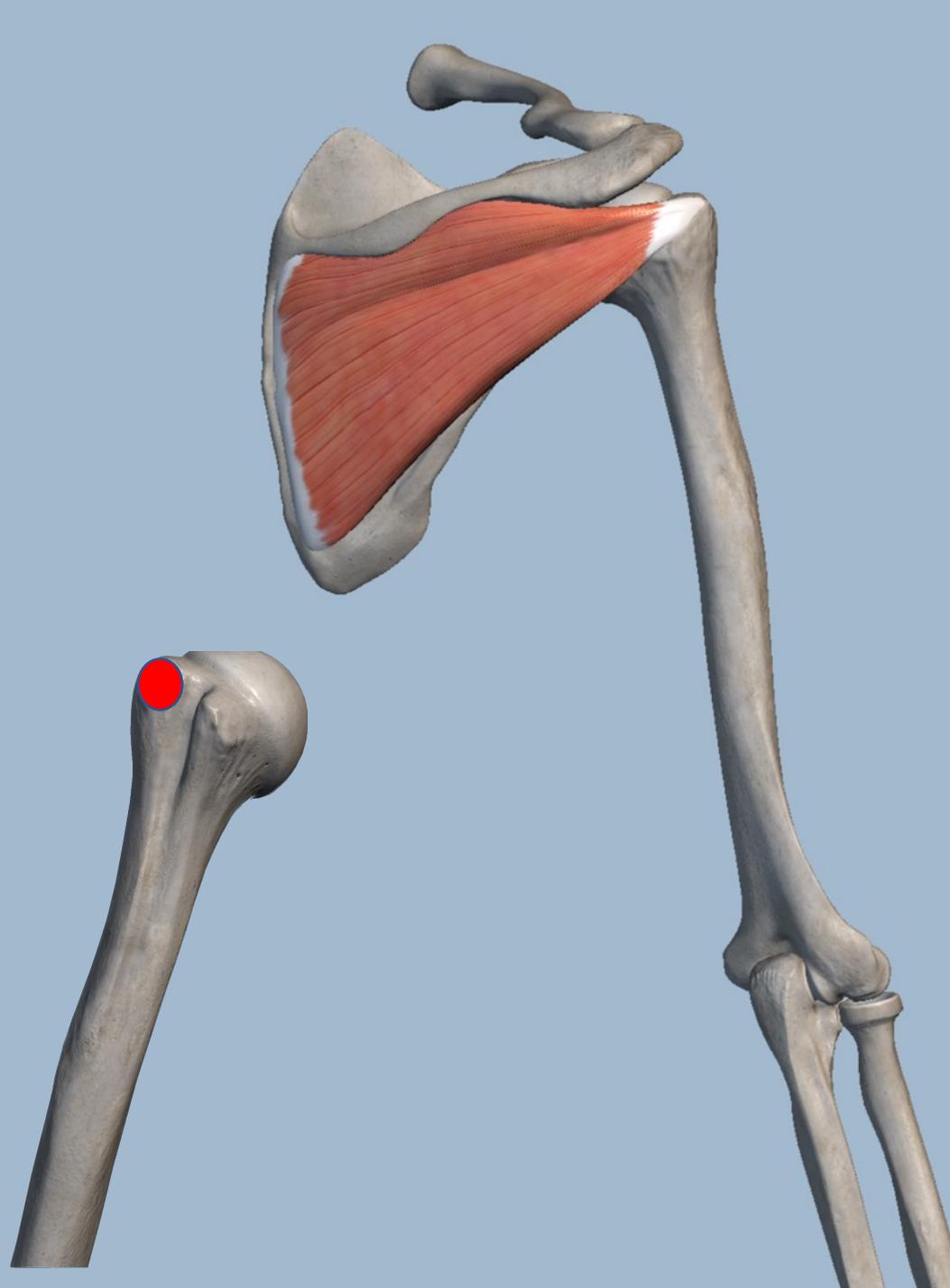
# *infra-épineux*

*Le sous épineux/ La coiffe des rotateurs*

Origine: Fosse sous  
épineuse de l'omoplate,  
**OMOPLATE**



Terminaison: Face  
postérieure du trochit  
**HUMERUS**



# Infra épineux

Etirement



Renforcement



# Tableau synthèse

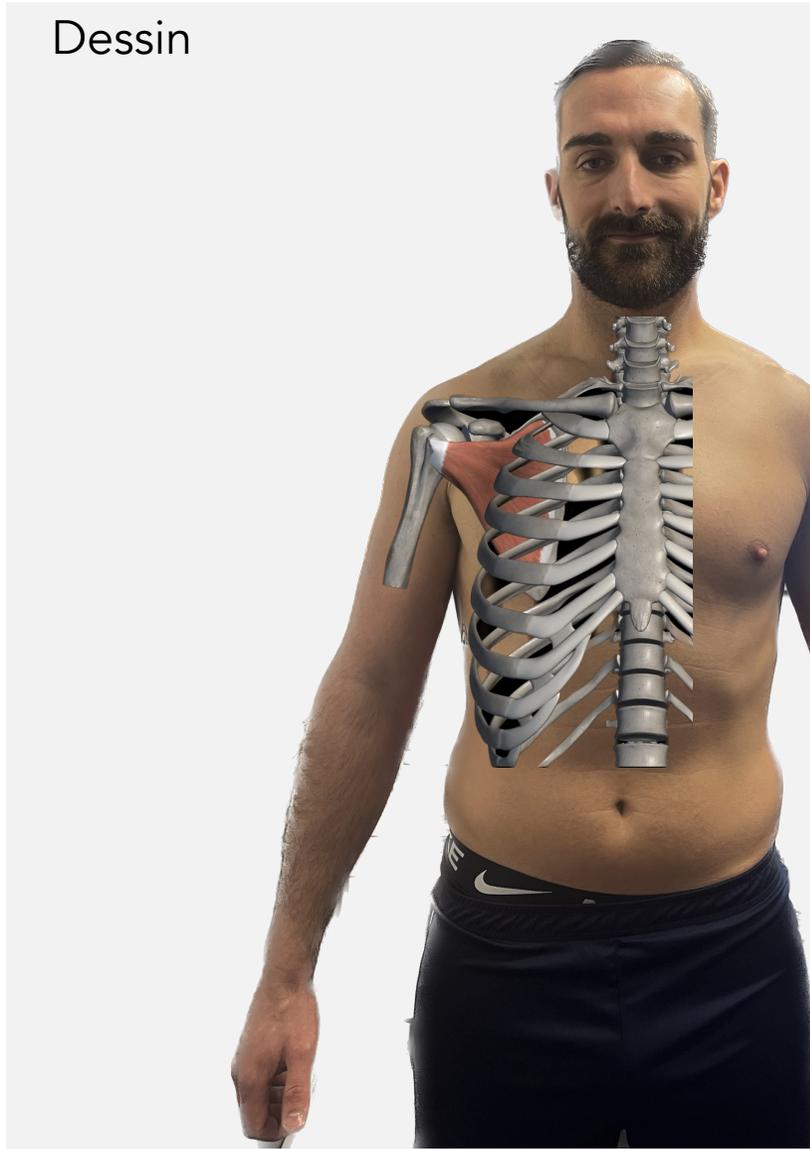


Muscle: infra épineux

| Insertions  | rôles   |
|---|---|
| Origine: Fosse sous épineuse de l'omoplate, <b>OMOPLATE</b><br><br>Face postérieure du trochiter <b>HUMERUS</b> | Principaux<br>- Rotation externe de l'humerus<br><br>Secondaires:<br>Recentrage gléno- humérale |

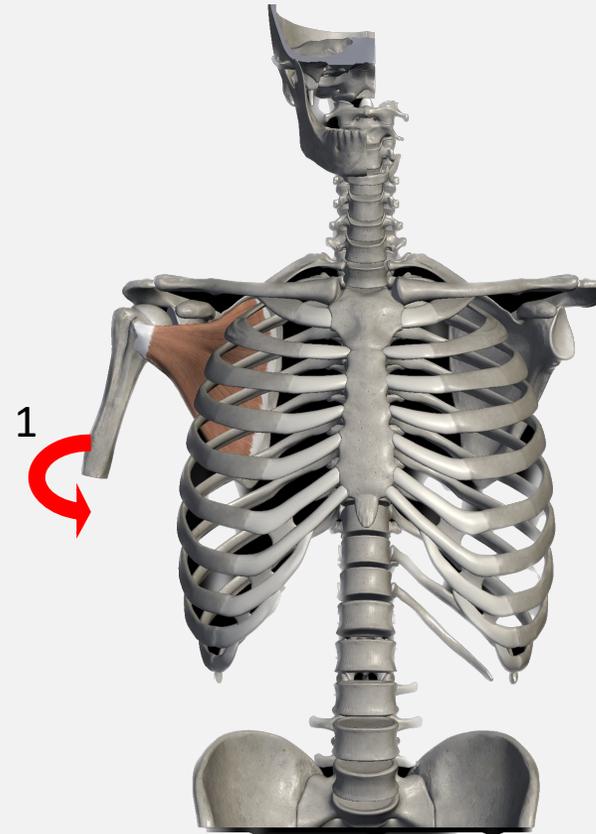
# Subscapulaire

Dessin



Actions

1: Rotation interne  
du bras



# subscapulaire

*Sous scapulaire / La coiffe des rotateurs*

Origine: Face profonde  
antérieure de la **SCAPULA**

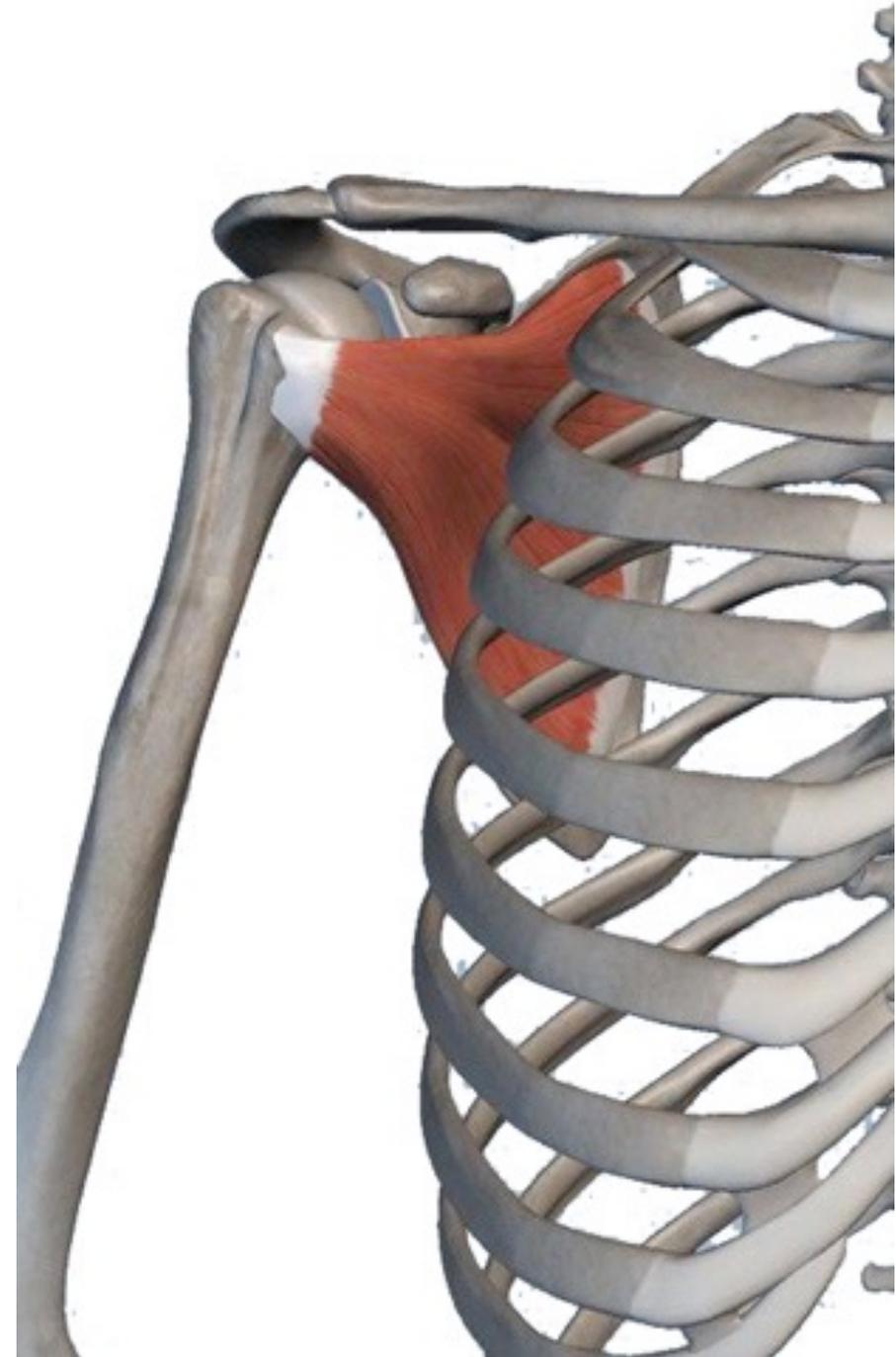


Vue de  
dos



Vue de  
dos

Terminaison: Trochin à  
l'extrémité supérieure de  
l'humérus **HUMERUS**



# Subscapulaire

Etirement

Renforcement



# Tableau synthèse



Muscle: subscapulaire

| Insertions   | rôles                           |
|--|---------------------------------|
| Face profonde scapula <b>SCAPULA</b><br>Trochin <b>HUMERUS</b> | <i>rotation interne du bras</i> |

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

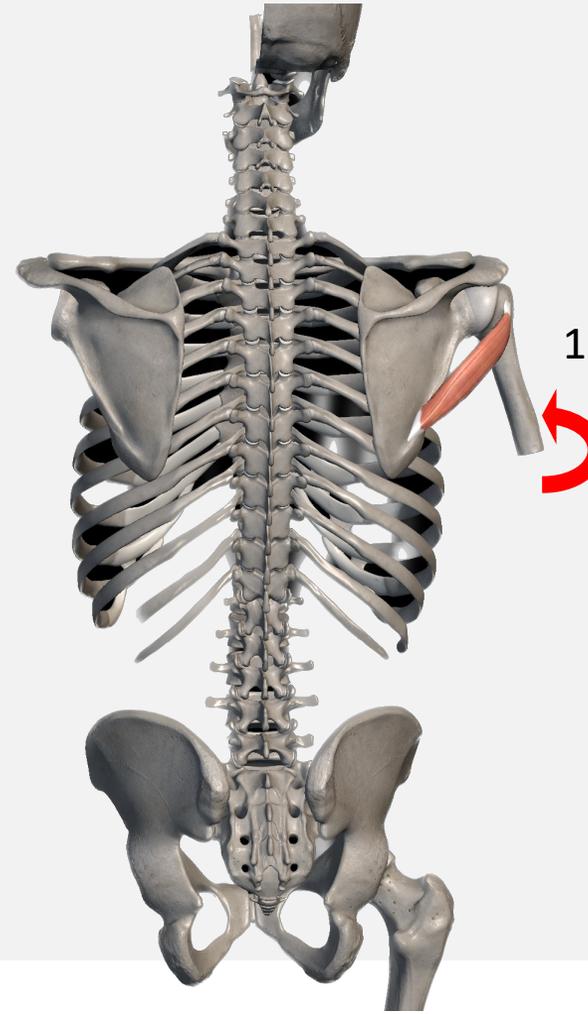
# Petit rond

Dessin



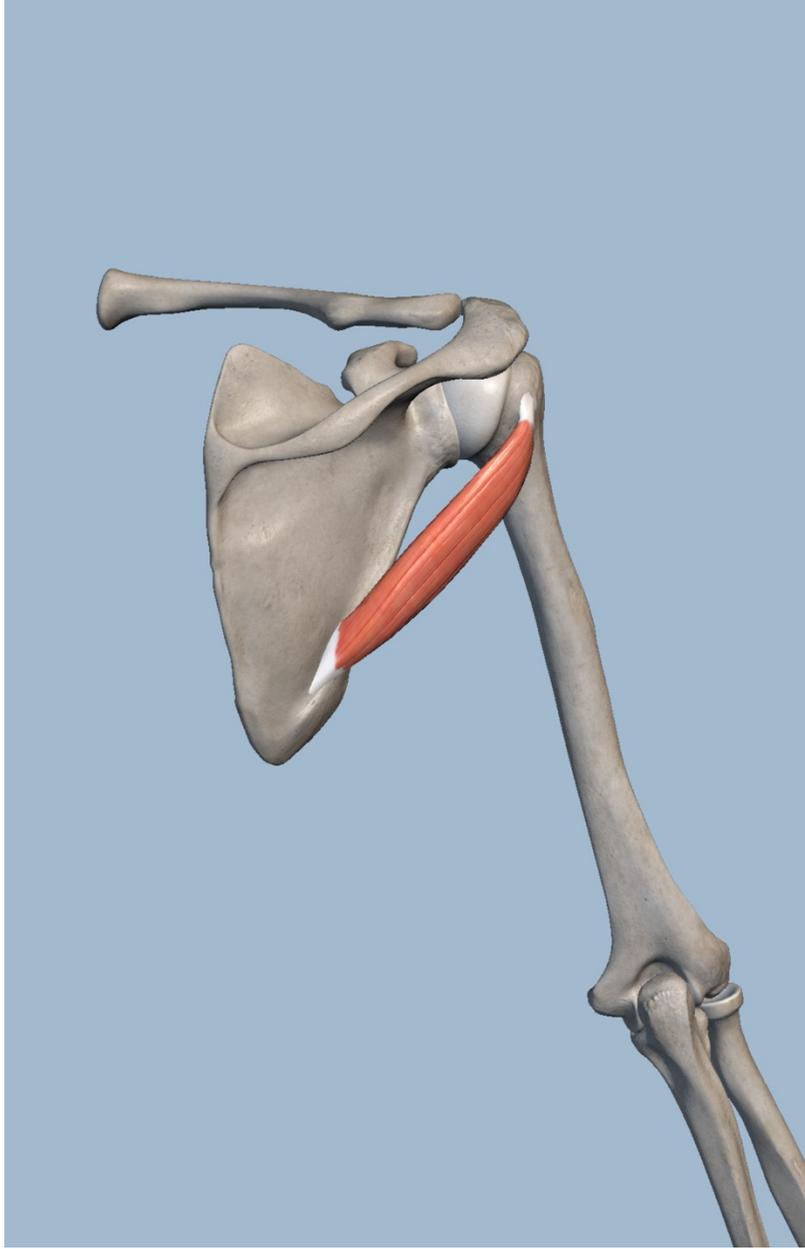
Actions

1: Rotation  
externe du bras



# Le petit rond

*La coiffe des rotateurs*



Origine: Sur le bord  
axillaire de l'omoplate  
**OMOPLATE**

Terminaison: Sur la fossette  
postérieure et inférieure du  
Trochiter

**HUMERUS**

# Petit rond

## Etirement



## Renforcement



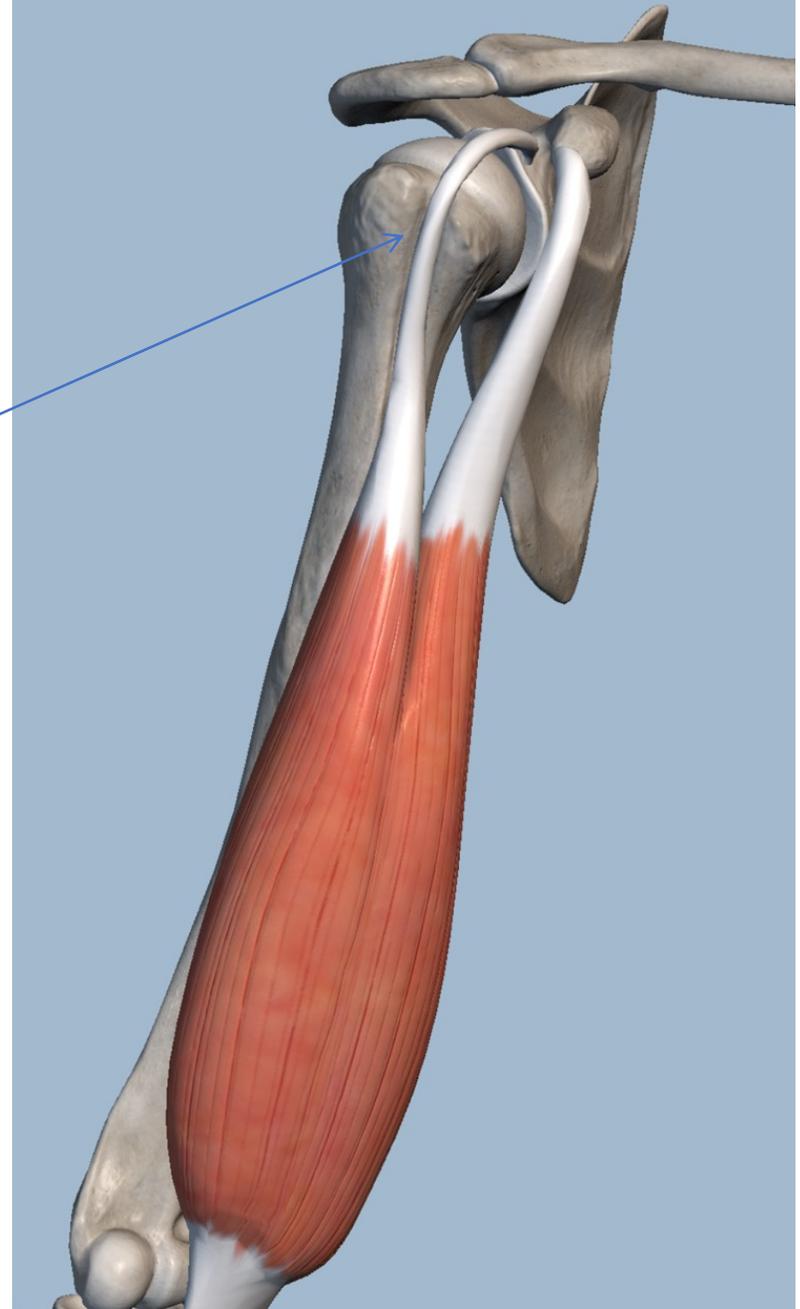
# Tableau synthèse



Muscle: petit rond

| Insertions  | rôles            |
|---|------------------|
| Bord axillaire <b>SCAPULA</b><br>Trochiter <b>HUMERUS</b> | Rotation externe |

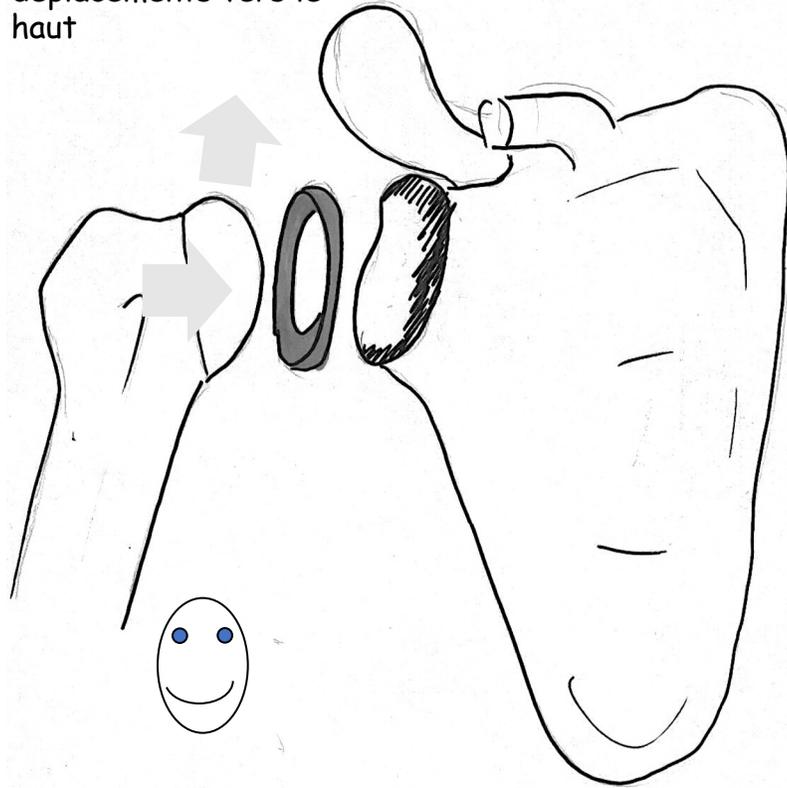
4+1  
La longue portion du  
biceps brachial



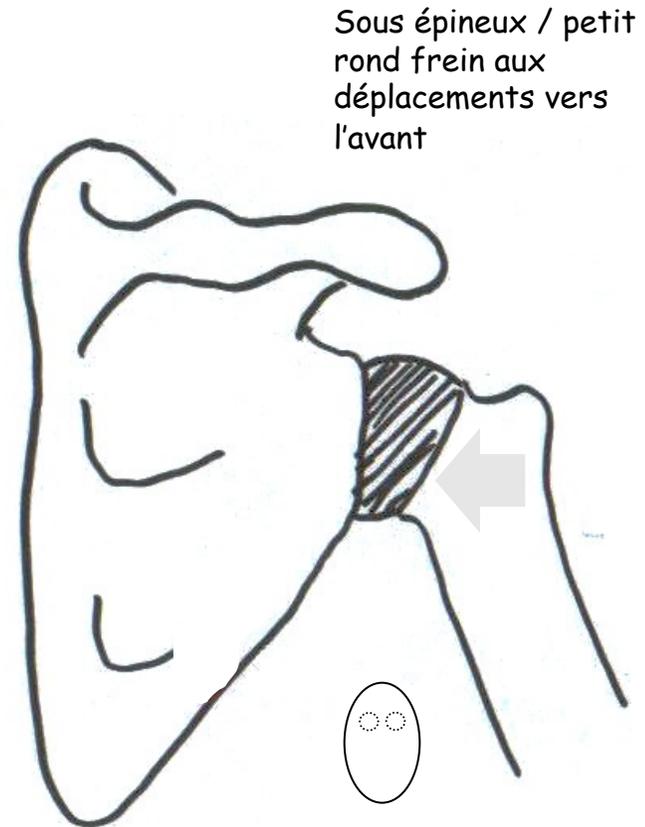
# La coiffe des rotateurs

Les muscles de la coiffe des rotateurs fixe l'articulation scapulo-humérale

Sus épineux / frein aux déplacements vers le haut



Sous scapulaire / frein aux déplacements vers l'arrière



Sous épineux / petit rond frein aux déplacements vers l'avant

# Coraco brachial

Dessin

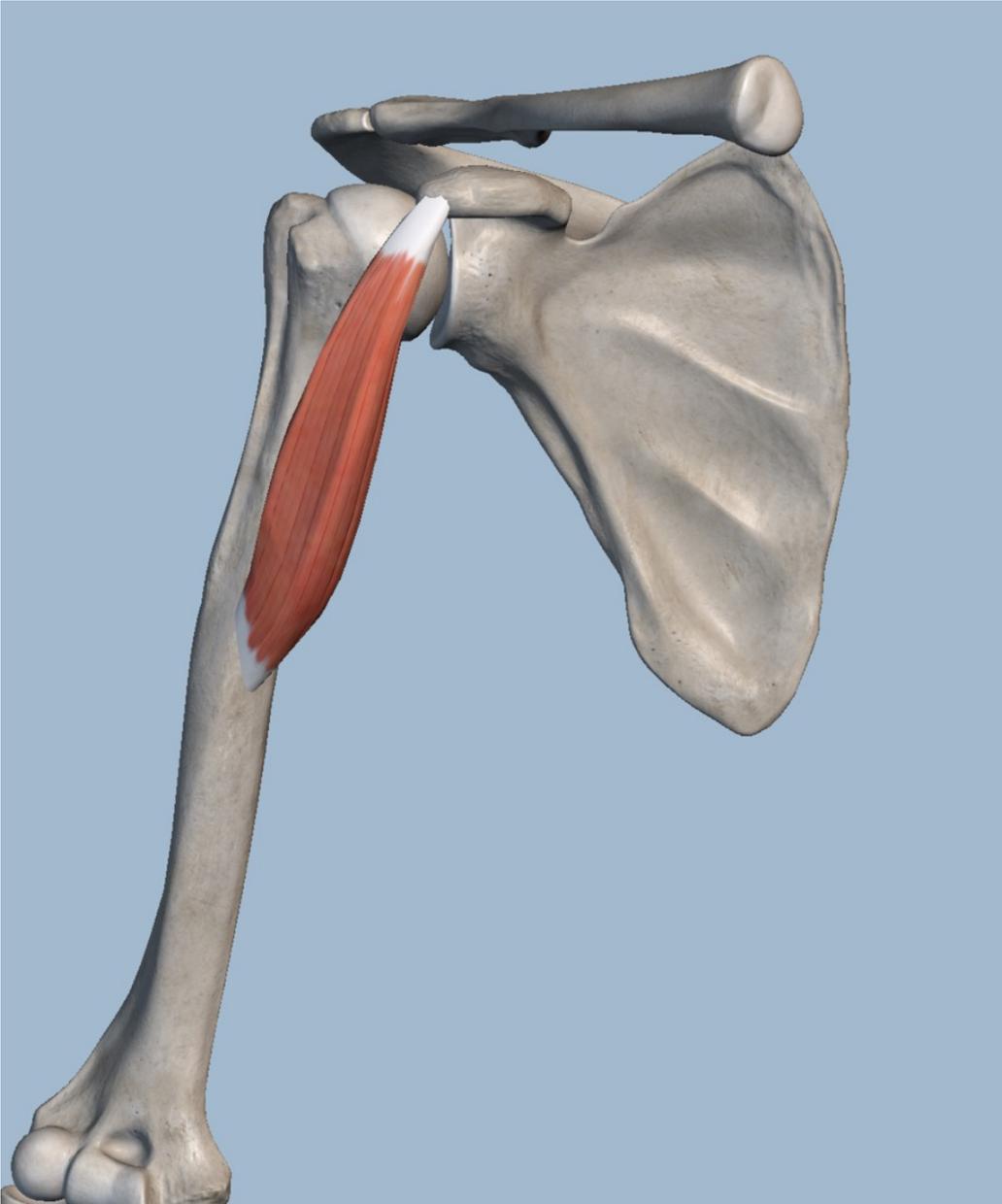


Actions

- 1: Antépulsion
- 2: Adduction



# Le coraco brachial



Origine: Apophyse  
coracoïde **OMOPLATE**

Terminaison: Face interne humérus  
**HUMERUS**

# Coraco brachial

Etirement

Renforcement

Vous en pensez quoi ?

# Tableau synthèse

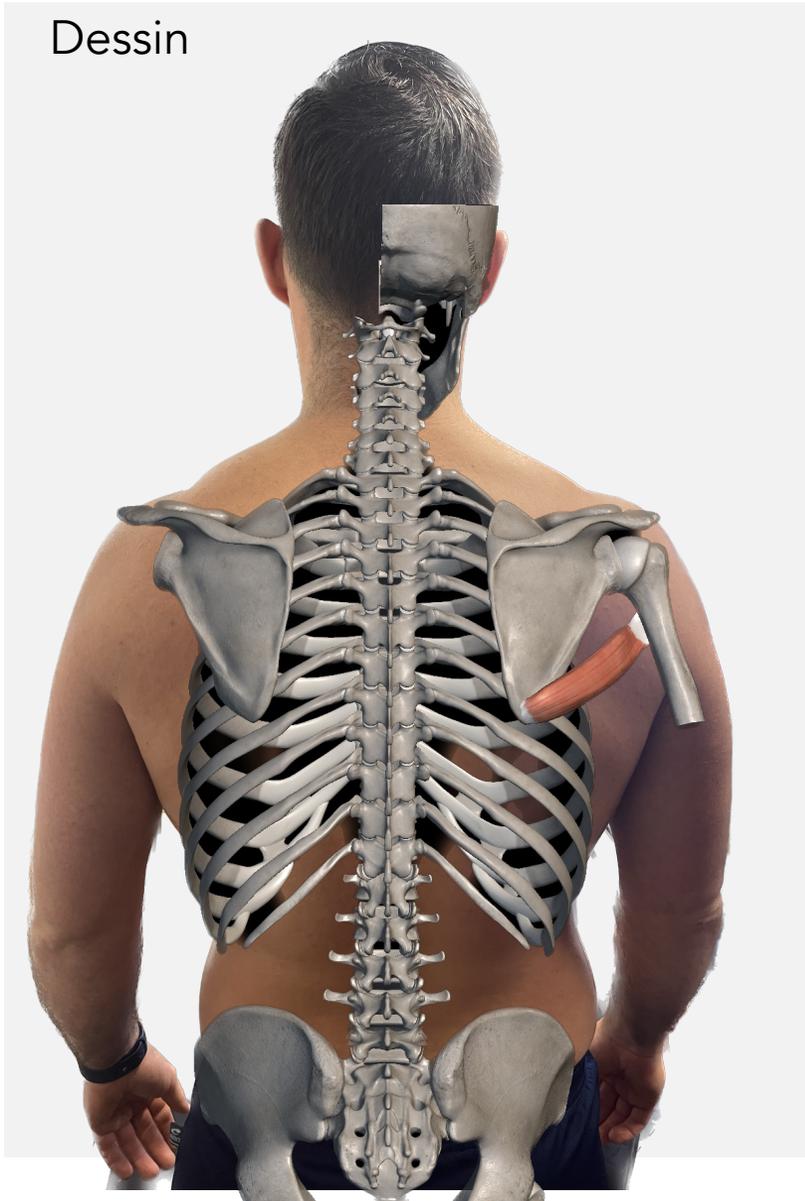


Muscle: Coraco brachial

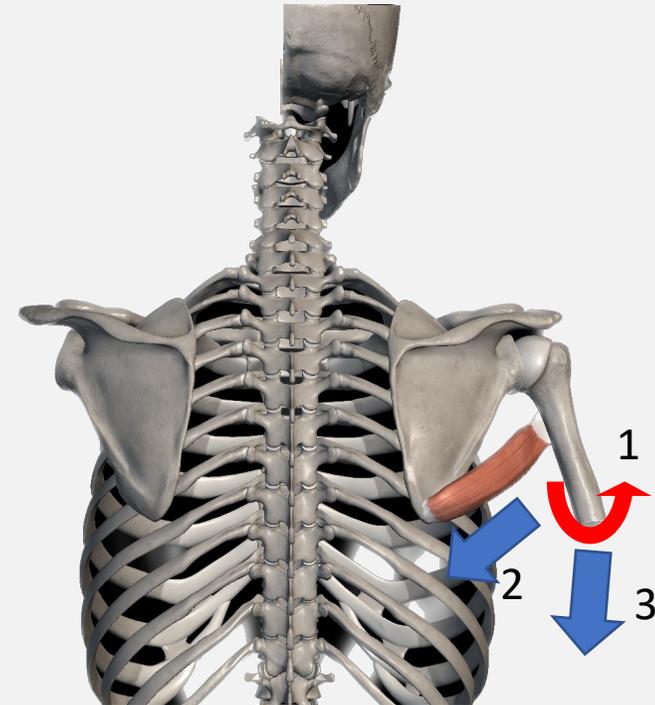
| Insertions  | rôles                        |
|---|------------------------------|
| Apophyse coraco brachial<br><b>SCAPULA</b><br>Face interne de l'humerus<br><b>HUMERUS</b> | <i>antépulsion adduction</i> |
| A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage   |                              |

# Grand rond

Dessin



Actions

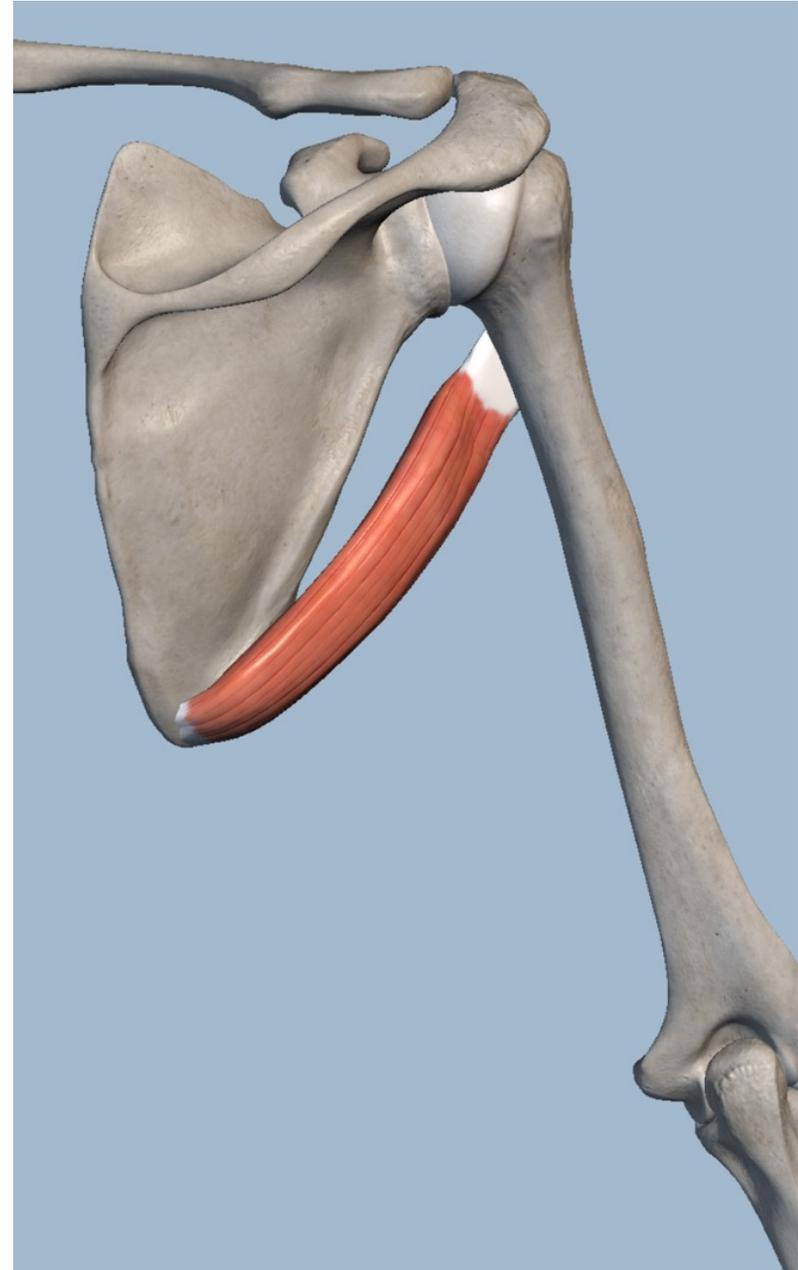


- 1: Rotation interne du bras
2. Adduction
3. Rétropulsion

# *Le grand rond*

Origine: Sur le bord  
axillaire **OMOPLATE**

Terminaison: Sur la coulisse  
bicipitale face antérieure et  
supérieure de l'humérus **HUMERUS**



# Grand rond

Etirement

Renforcement



# Tableau synthèse



Muscle: Grand rond

| Insertions   | rôles  |
|--|--|
| bord axillaire <b>SCAPULA</b><br>Coulisse bicipitale face antérieure et supérieure de l'humérus <b>HUMERUS</b> | <i>rétropulsion du bras</i><br><i>rotation interne</i><br><i>adduction</i> |

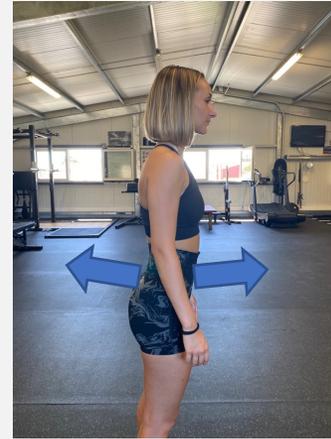
A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Deltoïde

Dessin

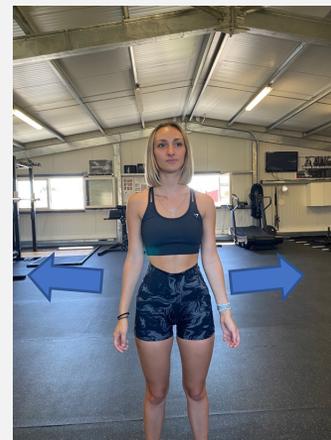


Actions



Rétropulsion

Antépulsion



Abduction

# Le deltoïde

*Origine:* Chef claviculaire : clavicule (1/3 distal du bord antérieur), chef acromial : partie la plus haute de l'acromion, chef spinal : épine de l'omoplate **CLAVICULE**  
**OMOPLATE**

*Terminaison:* En forme de "V" sur l'humérus **HUMERUS**



# Deltoïde

## Etirement



Chef Claviculaire  
(antérieur)

Chef Spinal  
(Postérieur)



## Renforcement



Chef  
Claviculaire  
(antérieur)



Chef Spinal  
(Postérieur)



L'ensemble  
des chefs

# Tableau synthèse



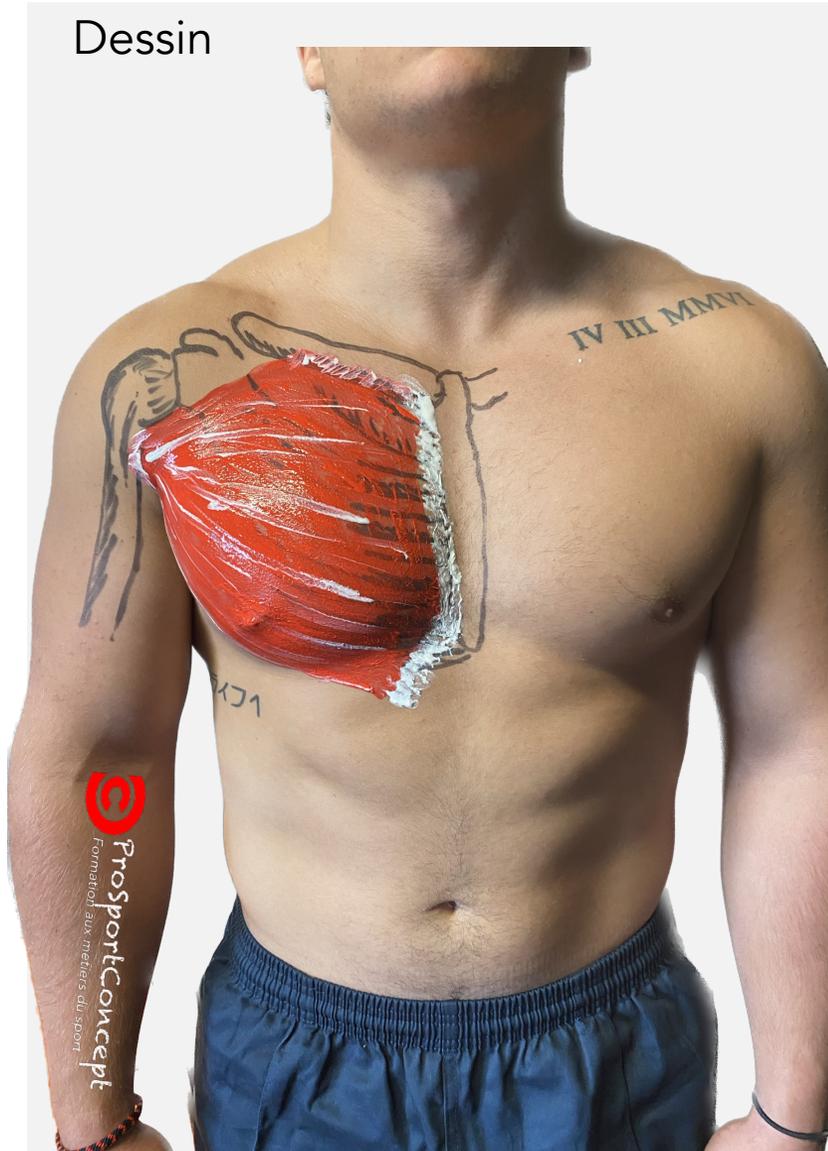
Muscle: Deltoïde

| Insertions   | rôles  |
|--|--|
| Clavicule<br>Acromio<br>Epine scapula<br>Humerus (face latérale) | <i>Abduction</i><br><i>rétr propulsion</i><br><i>anté propulsion</i> |

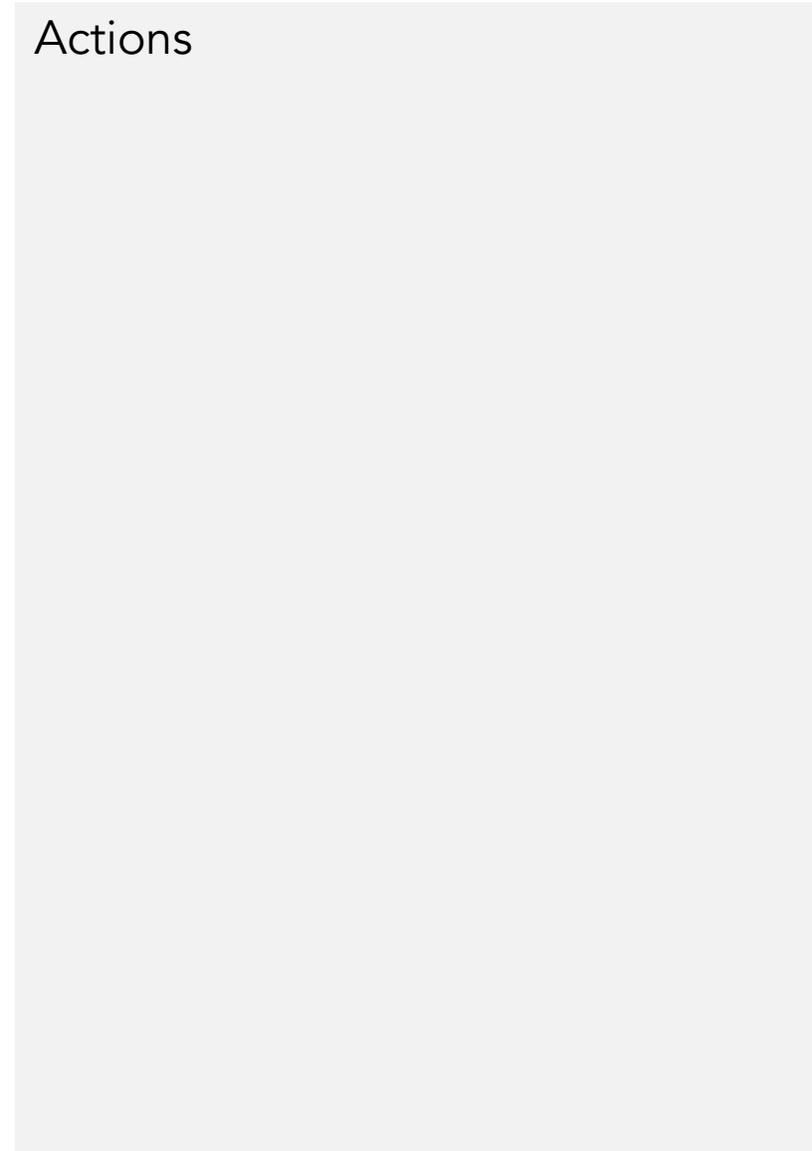
A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Grand pectoral

Dessin



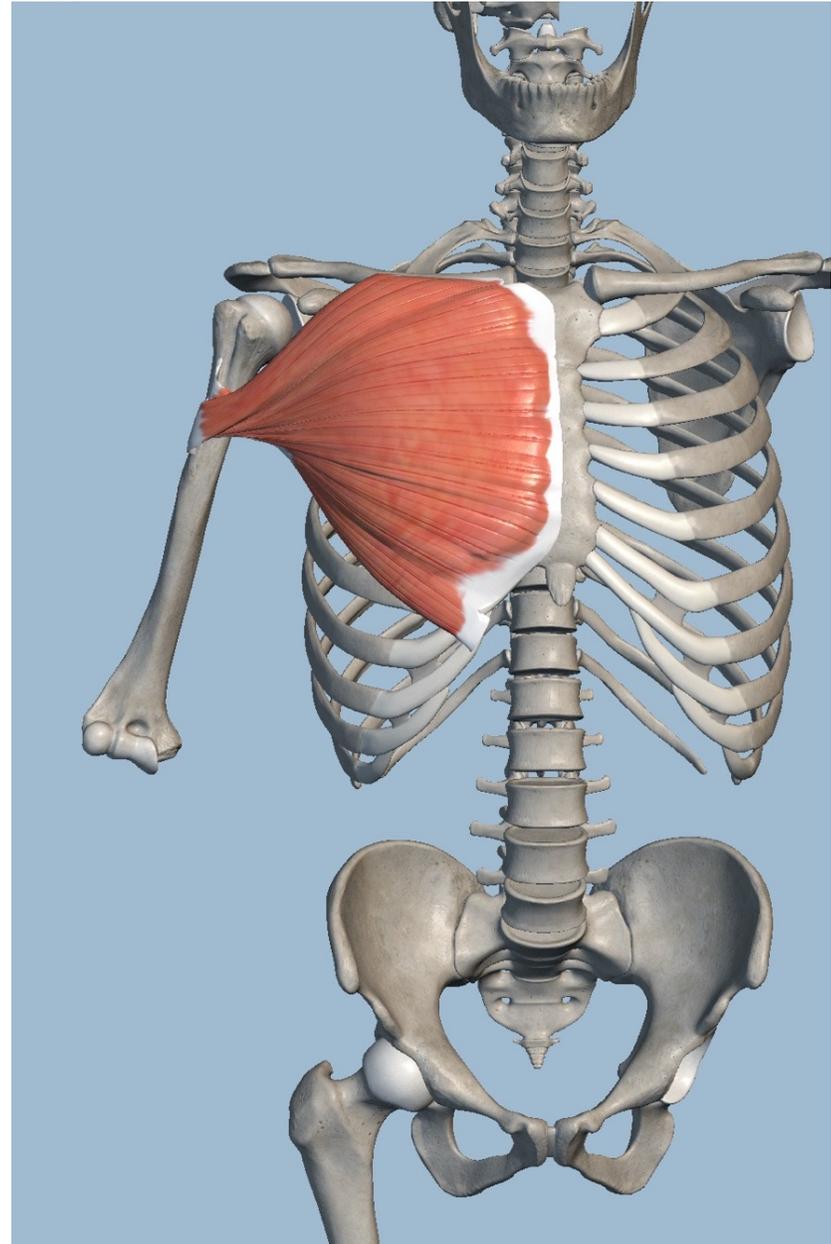
Actions



# *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

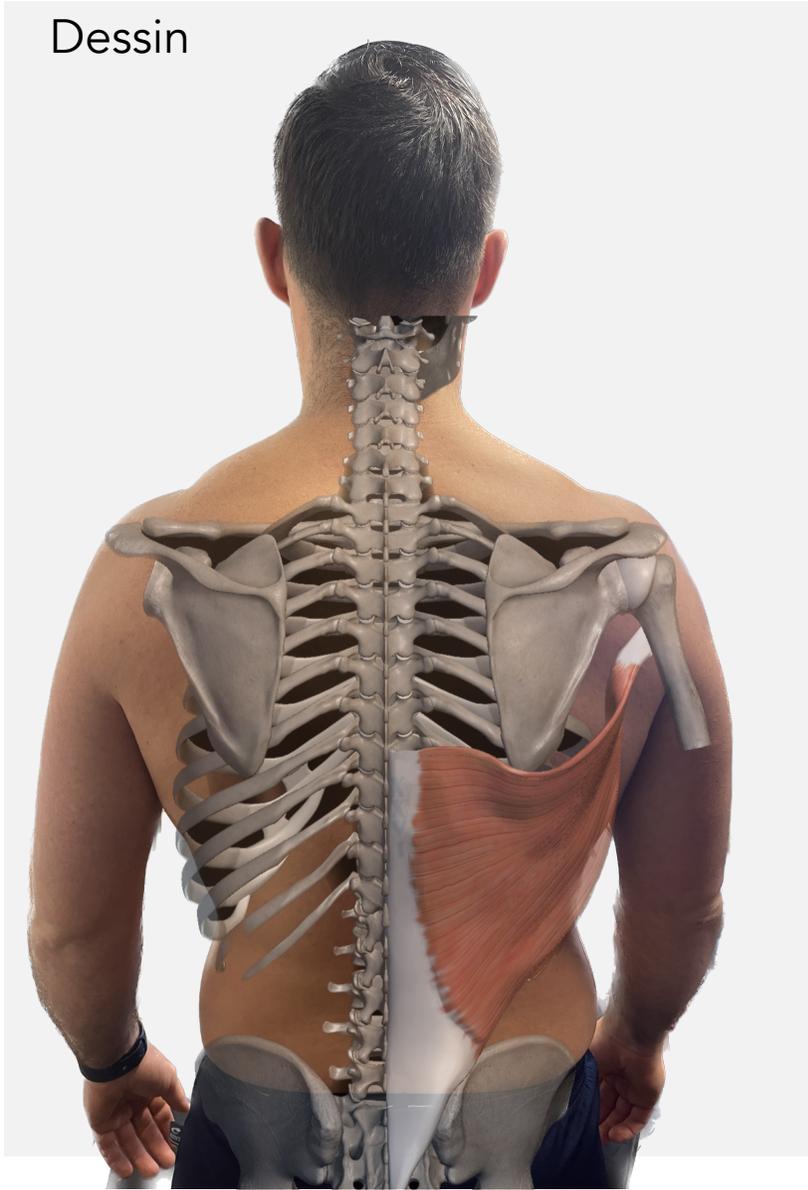


Muscle: Grand pectoral

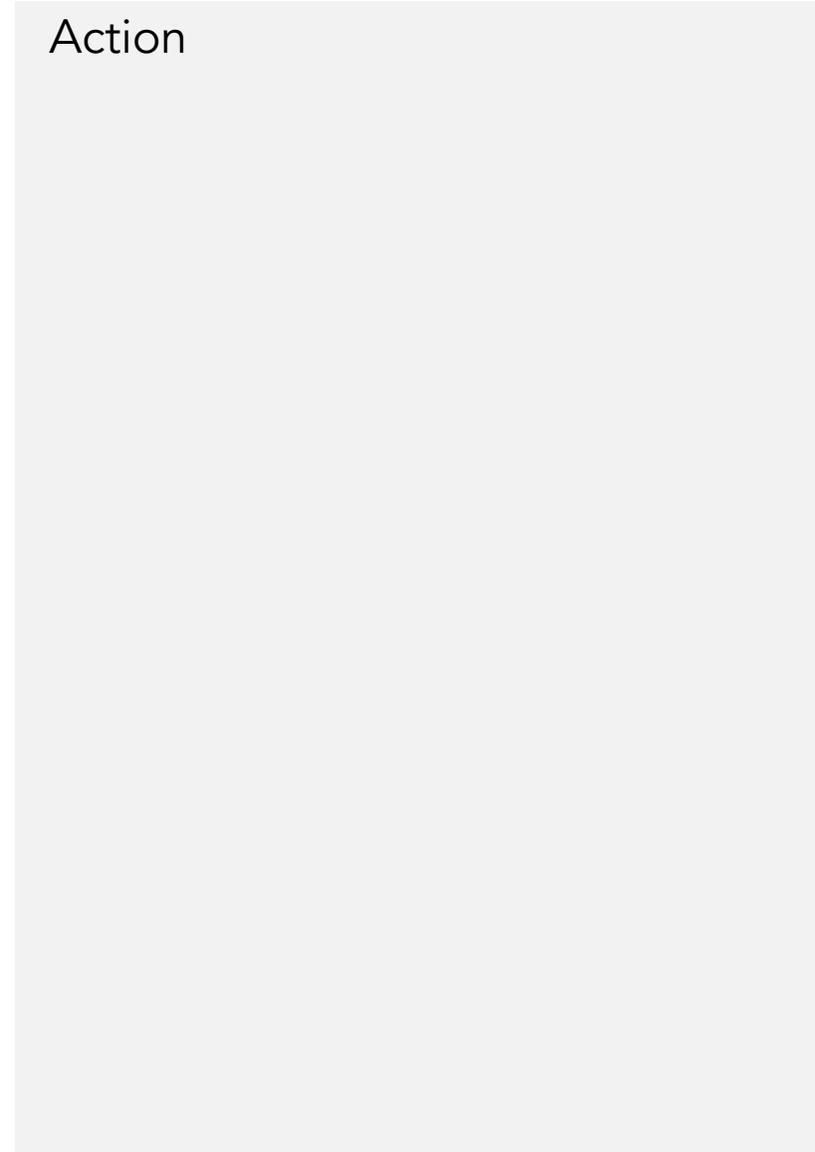
| Insertions   | rôles  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Clavicule, sternum côtes</li><li>- Coulisse bicipitale</li></ul> | <p>Principaux</p> <p>Adduction</p> <p>Rotation interne</p><br><p>Secondaires</p> <p>Antépulsion</p> <p>inspirateur</p> |

# Grand dorsal

Dessin



Action



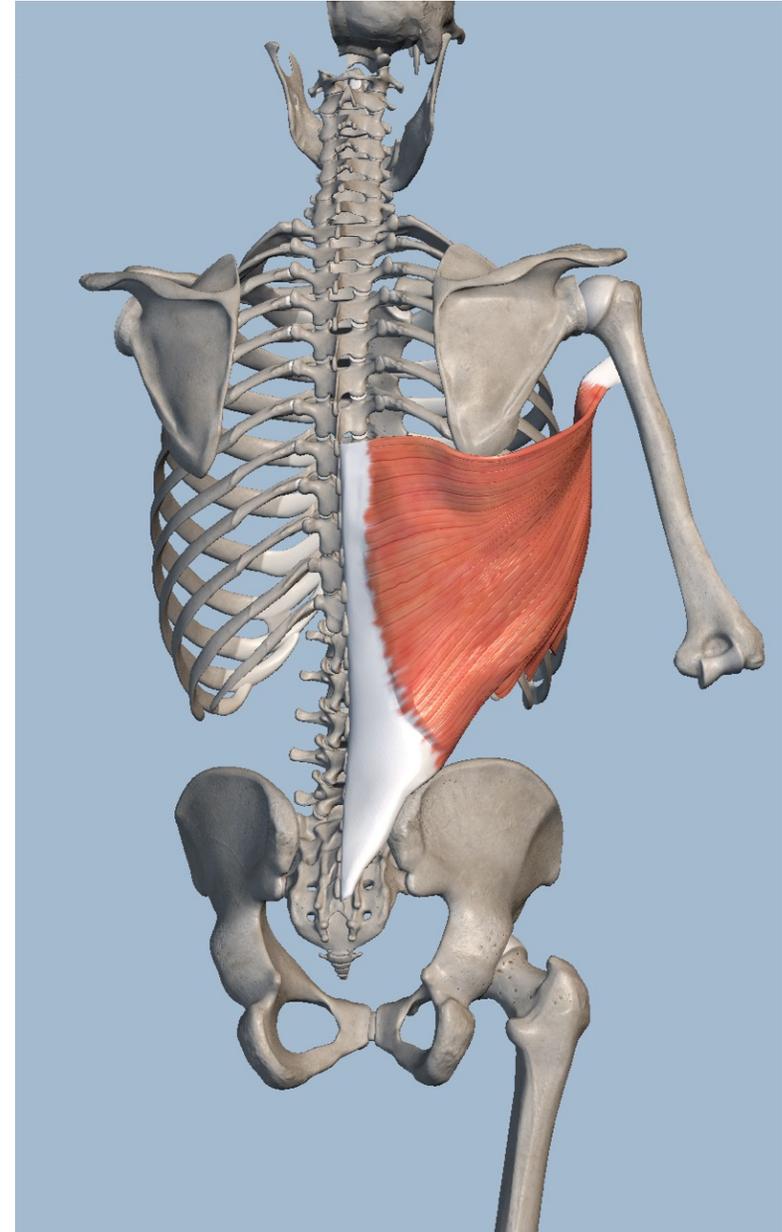
# Le grand dorsal

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

**ILIAQUE CÔTES VERTEBRES**

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

∞

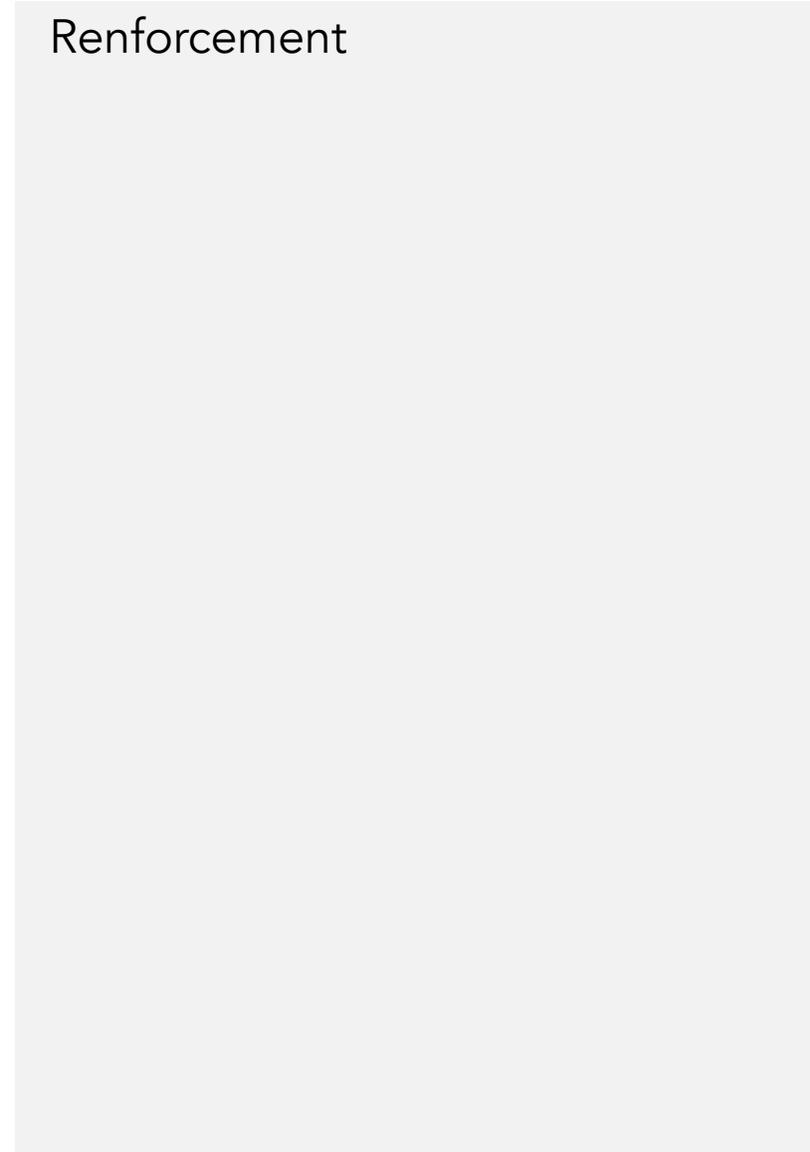


# Grand dorsal

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

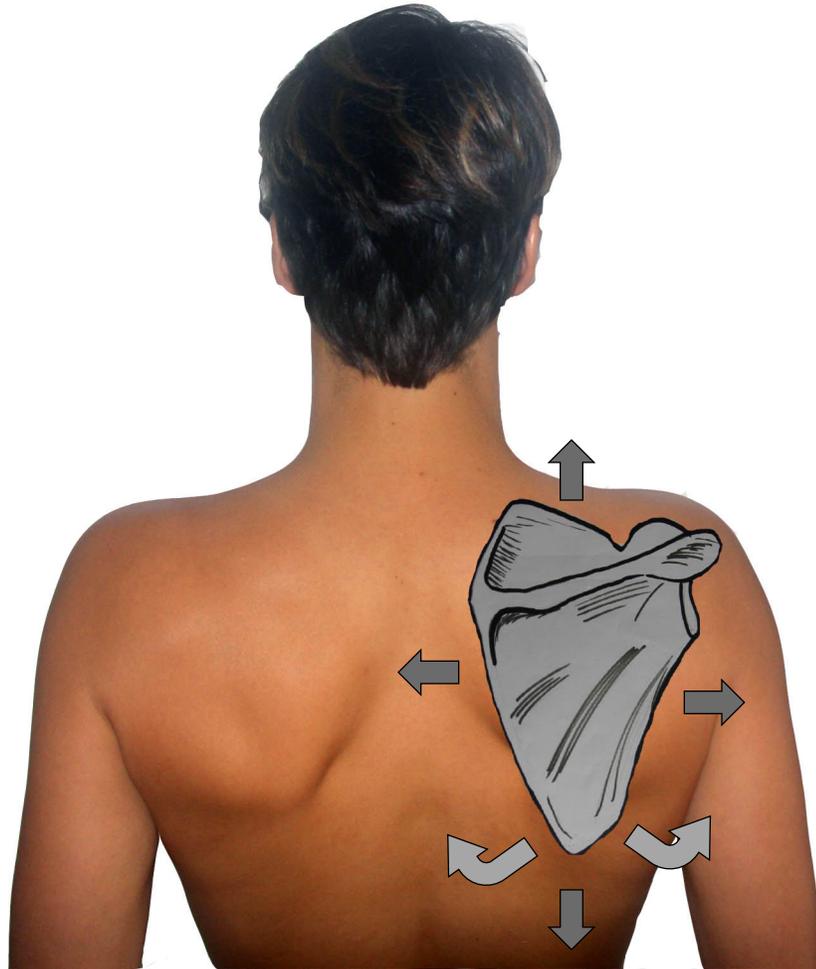
# L'articulation scapulo thoracique



ProSportConcept  
Formation aux metiers du sport

*Christophe DAMIEN*

# Les mouvements de la scapula



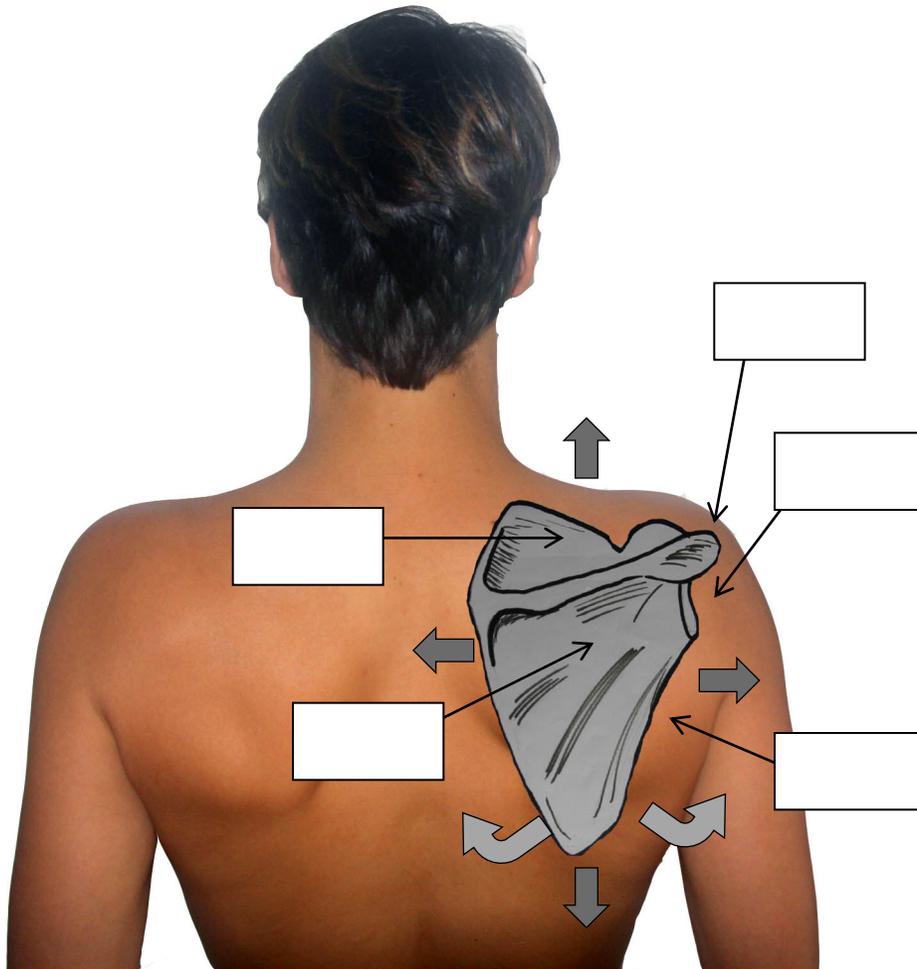
## Mouvement de l'épaule sur le thorax

- ↑ Elévation
- ↓ Abaissement
- Abduction
- ← Adduction
- ↻ Sonnette interne
- ↻ Sonnette externe

## Mouvement gléno humerale

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

# Les mouvements de la scapula / à imprimer

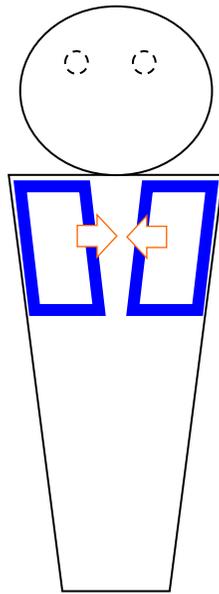


| Mouvements       | Muscles moteurs |
|------------------|-----------------|
| Elévation        |                 |
| Abaissement      |                 |
| Abduction        |                 |
| Adduction        |                 |
| Sonnette interne |                 |
| Sonnette Externe |                 |

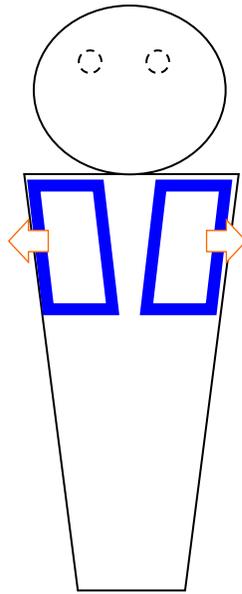
# Sonnette.....

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 (gleno humerale et scapulo thoracique) dans l'abduction



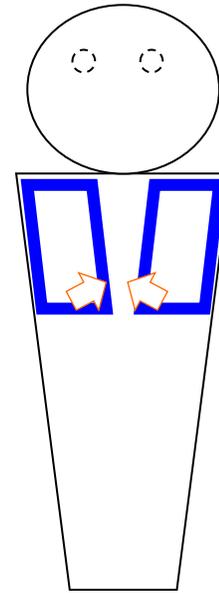


Adduction

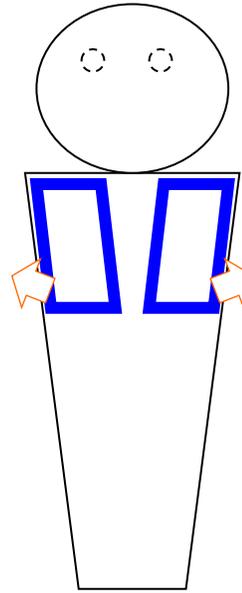


Abduction

DE LA SCAPULA



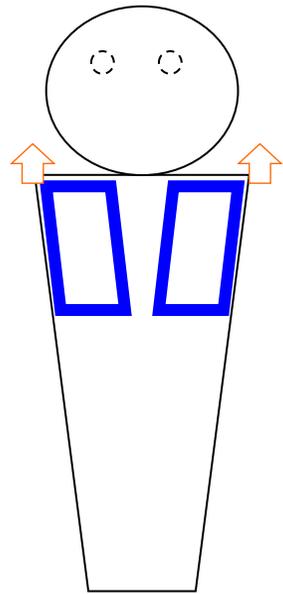
Sonnette interne



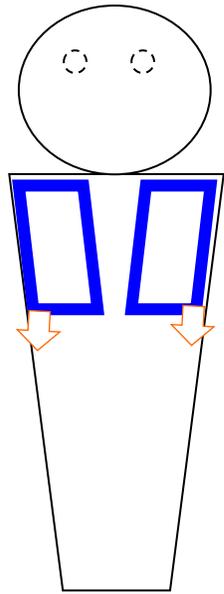
Sonnette externe

DE LA SCAPULA

Vue de dos



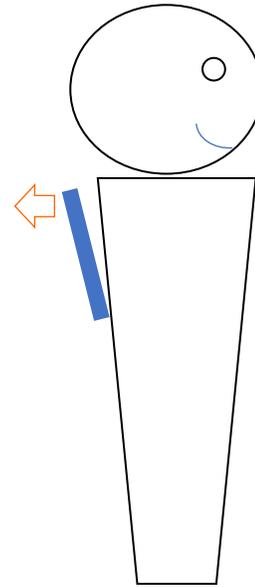
Elevation



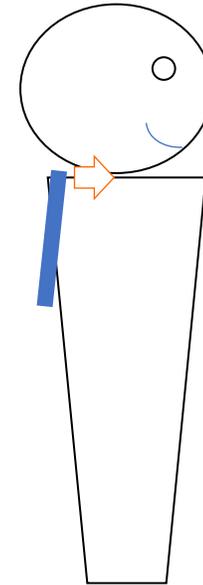
Abaissement

DU COMPLEXE EPAULE

Vue de dos



Tilt postérieur



Tilt antérieur

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 humerale



## Trajet de la scapula dans l'abduction gleno humerale

1. Fixation de la scapula (abaissement et légère sonnette interne)
2. Sonnette externe
3. Tilt postérieur
4. Elévation



## Trajet de la scapula dans l'abduction gleno humerale

1. Fixation de la scapula (abaissement et légère sonnette interne)
2. Sonnette externe
3. Tilt postérieur
4. Elévation

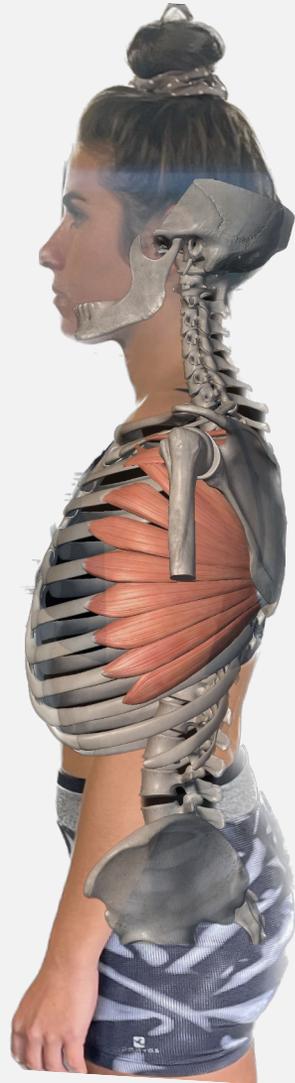
# Conclusion

La sonnette et le tilt ne sont que des compensations la plupart du temps et non pas des mouvements volontaires.

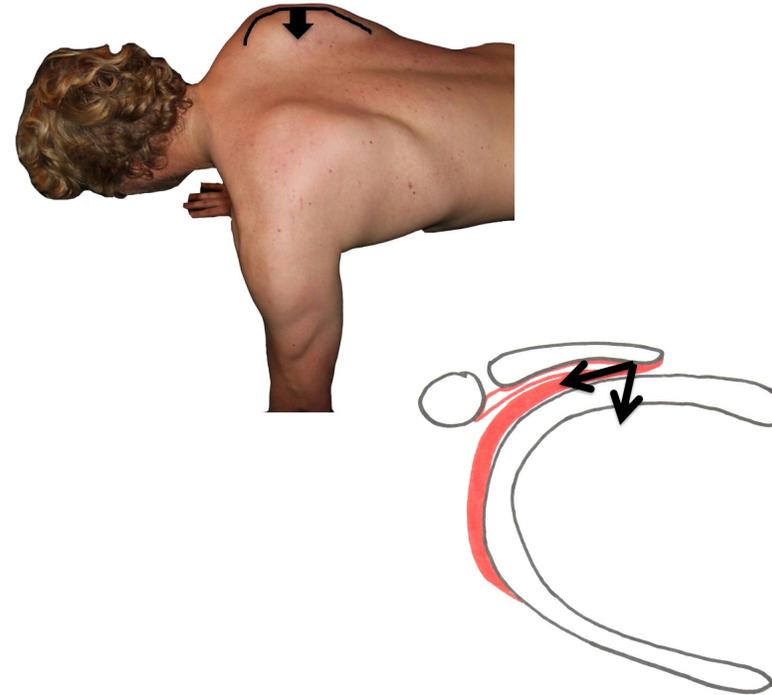
Ne mettez plus sonnette interne à la place d'adduction de scapula lors d'un tirage (ouverture de cage).....

# Dentelé antérieure

Dessin



Actions



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

# Dentelé antérieur

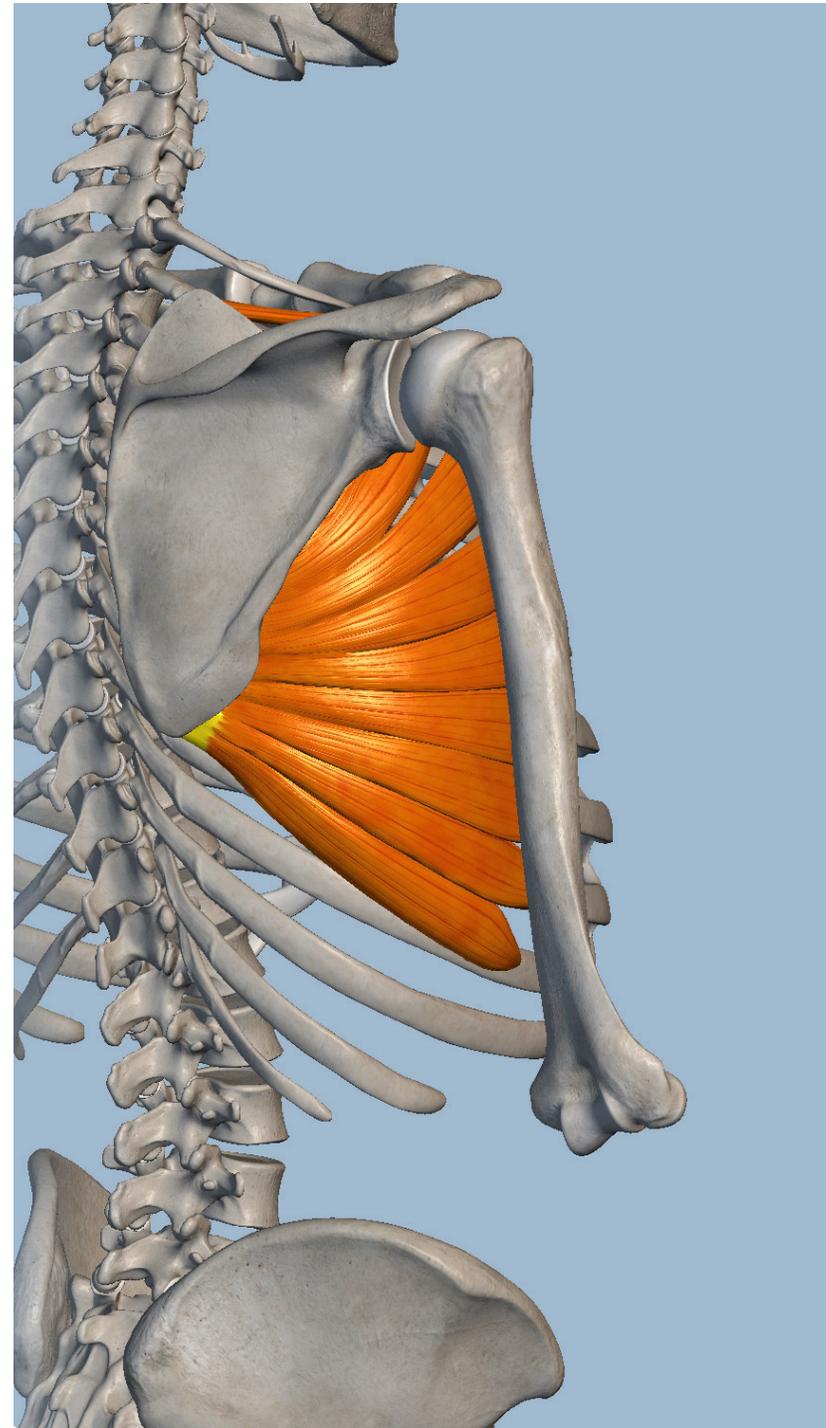
(Le grand dentelé)

*Origine:* Face profonde de l'omoplate

**OMOPLATE**

*Terminaison :* Dix premières côtes

**CÔTES**



# Grand dentelé

Etirement

Trop tôt

Renforcement



# Tableau synthèse



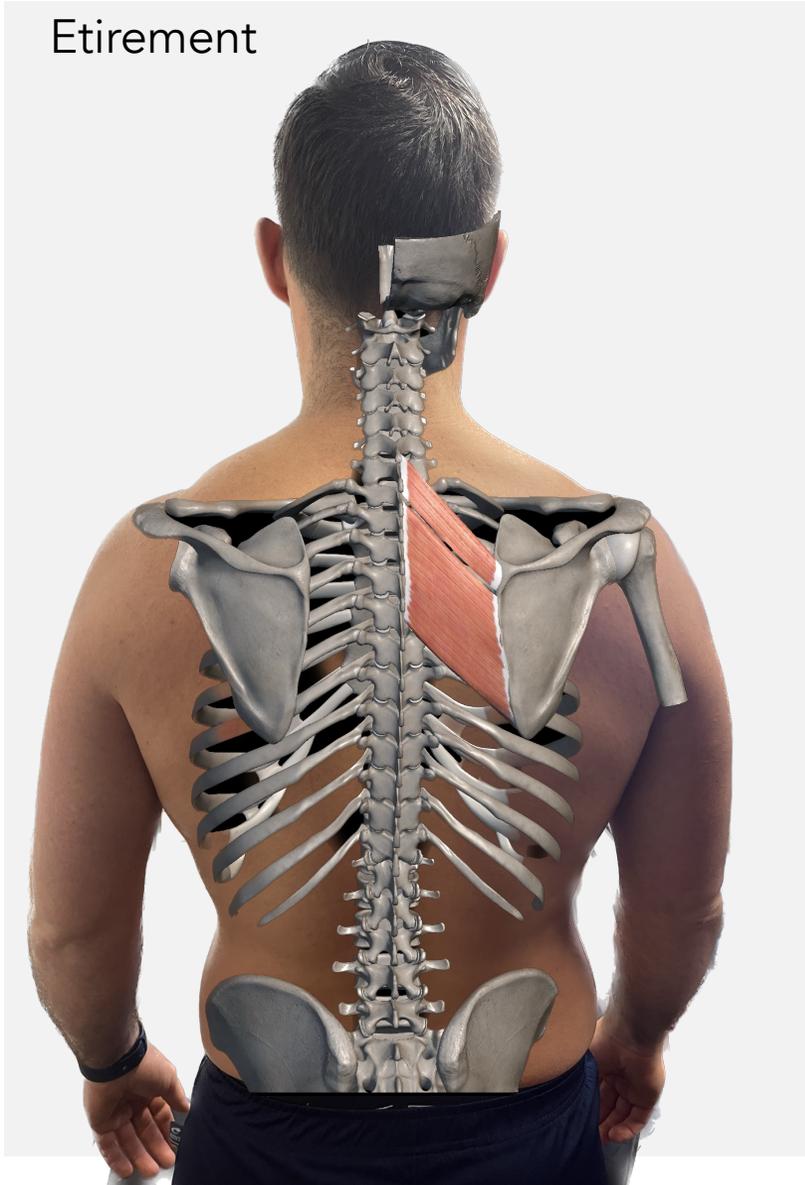
Muscle: Deltoïde

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

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Angulaire rhomboïde

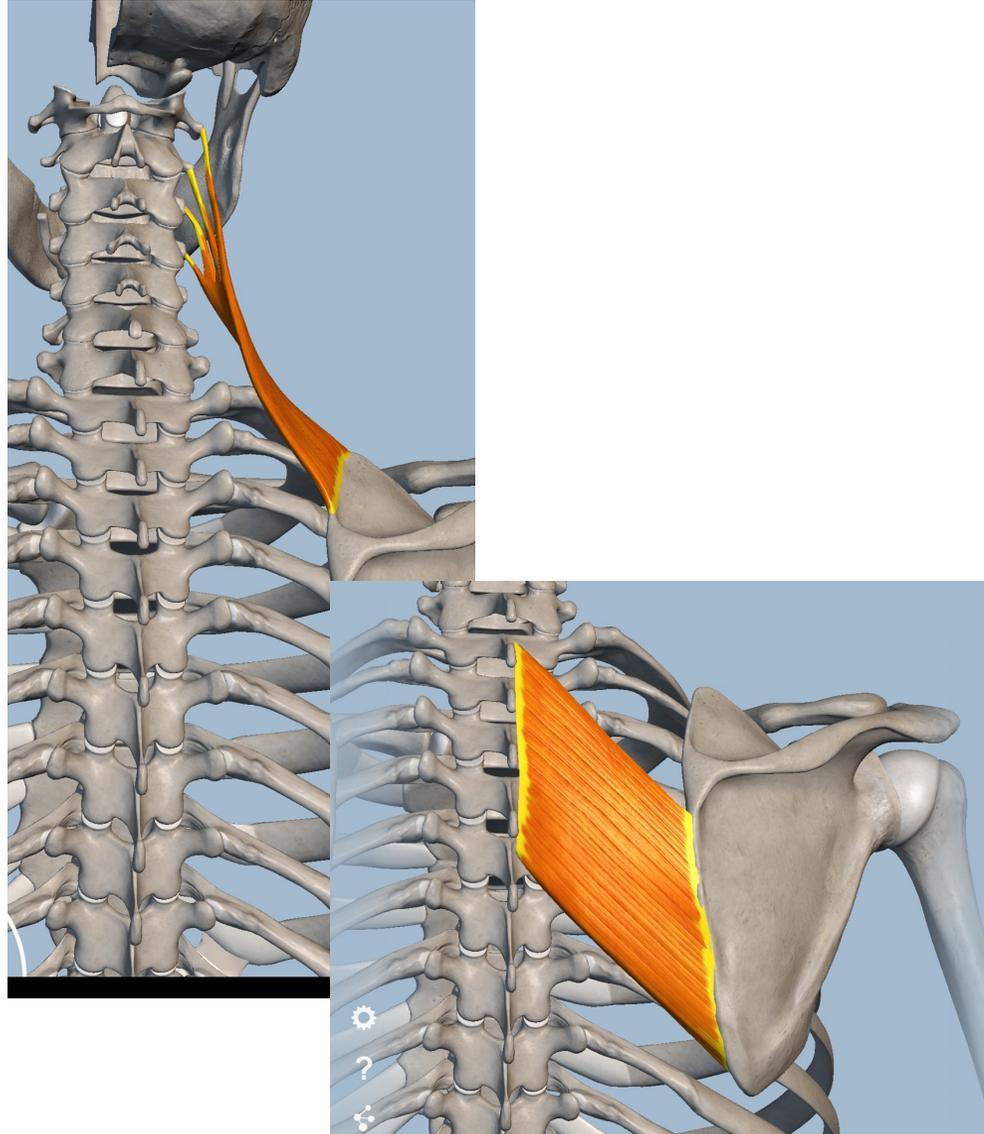
Etirement



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: *Élévation 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<br>Bord interne de l' <b>OMOPLATE</b><br>Apophyses épineuses des vertèbres<br>C7 à D4 <b>VERTEBRES</b><br>Angulaire<br>Bord supérieur de l' <b>OMOPLATE</b><br>Apophyses épineuses des vertèbres<br>C1 à C4 <b>VERTEBRES</b> | <i>Adduction scapula</i><br><i>sonnette interne</i> |

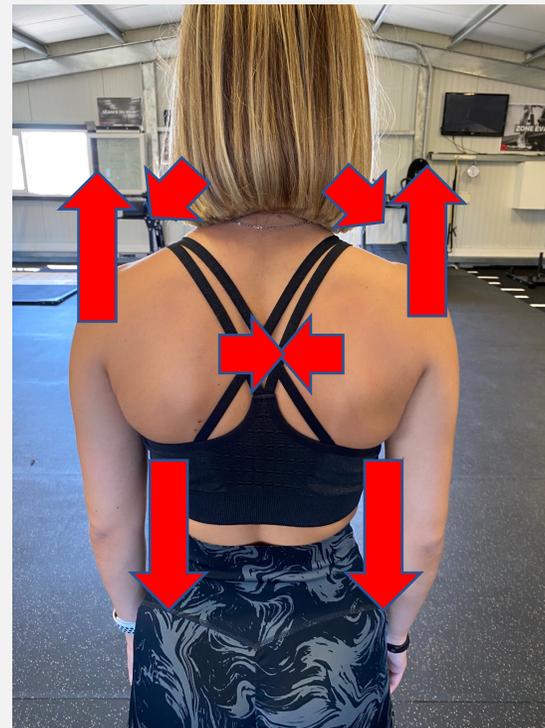
A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage

# Trapèze

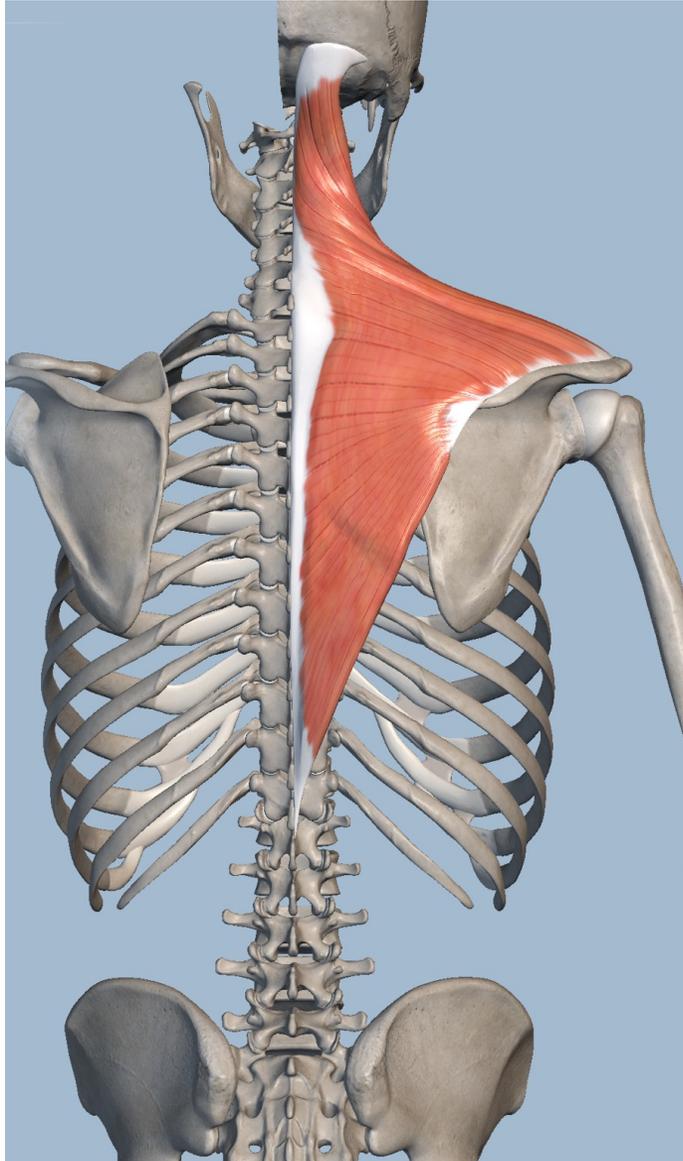
Dessin



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   |
|--|---|
| <p>-O: Base de l'occiput, apophyses épineuses de C1 à D10 <b>CRANE VERTEBRES</b></p> <p>-T: Faisceau supérieur: bord postérieur de la clavicule et acromio</p> <p>-Faisceau moyen: Epine de l'omoplate<br/>Faisceau inférieur:</p> <p>-Partie interne de l'épine de l'omoplate<br/><b>OMOPLATE</b></p> | <p><i>Adduction, élévation et abaissement de l'épaule</i></p> |

A rassembler dans un tableau pour l'apprentissage