

# L'épaule partie 1



ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

Version 3

Damien Christophe  
AF-FOAD 2024/2025

# L'épaule

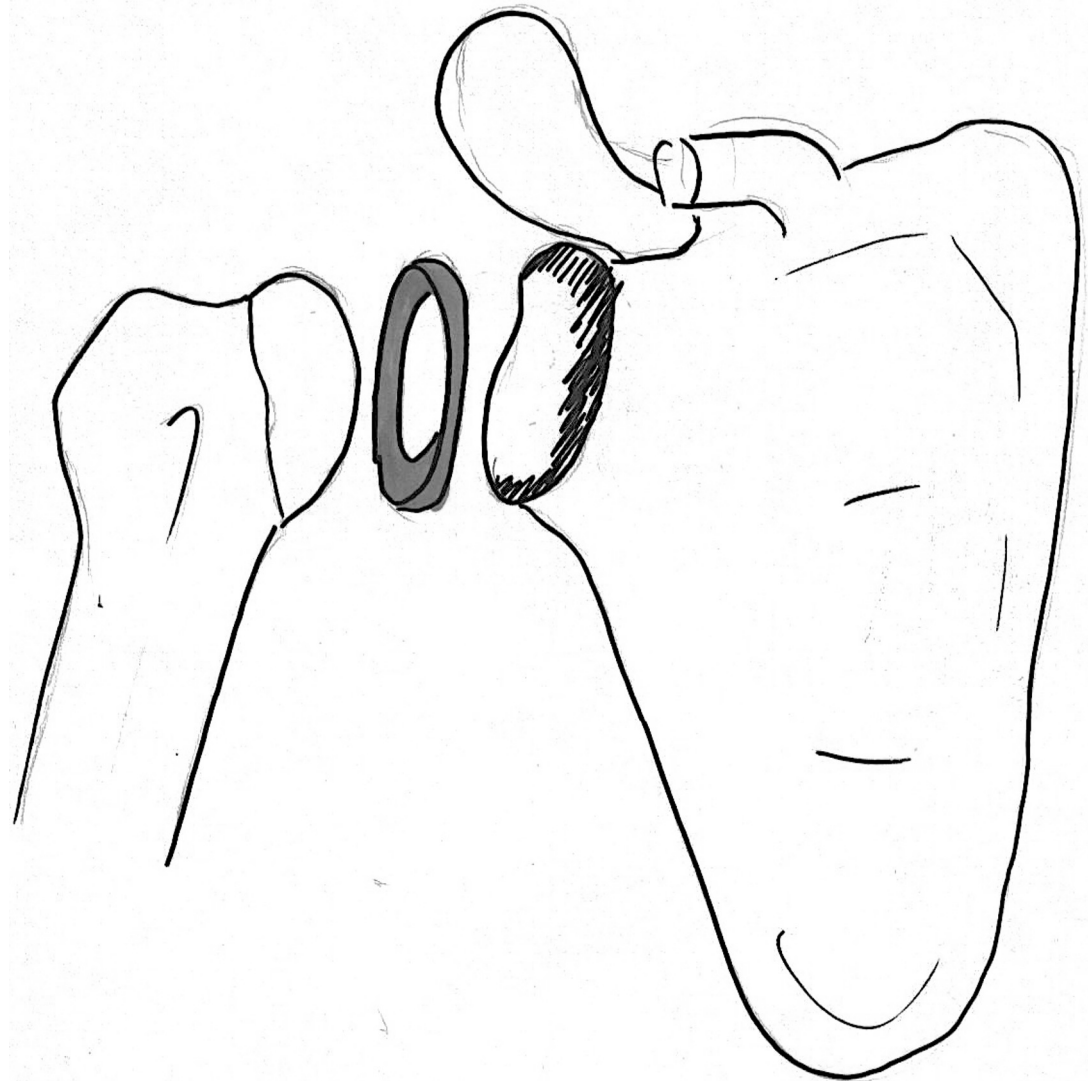
Articulation: Scapulo-humérale

## Surfaces osseuses

Omoplate (cavité glénoïde)

Clavicule (Extrémité ext.)

Humérus (Tête humérale.)



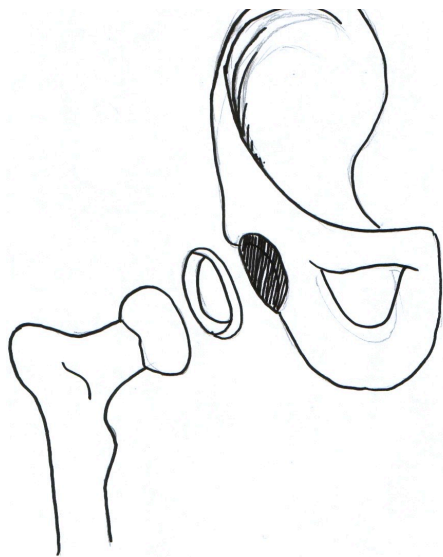
## Autres articulations

- Acromio / claviculaire
- Sterno / claviculaire

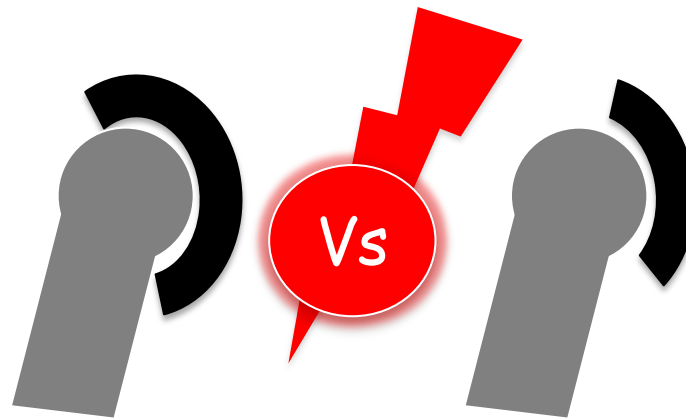
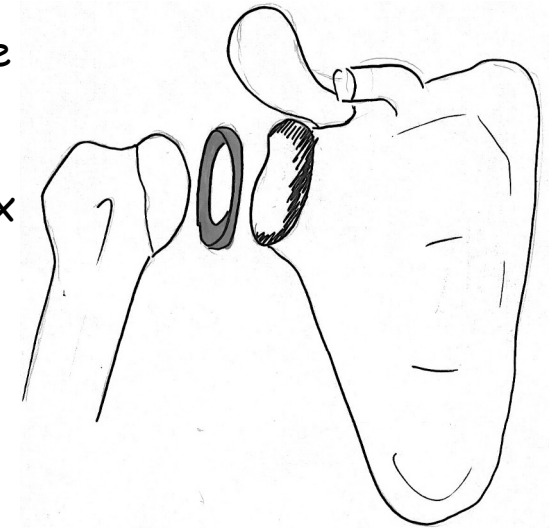
Les os en contact

# Remarque sur la congruence

État de deux surfaces articulaires qui glissent convenablement l'une sur l'autre, sans qu'il existe de luxation pour cette articulation.



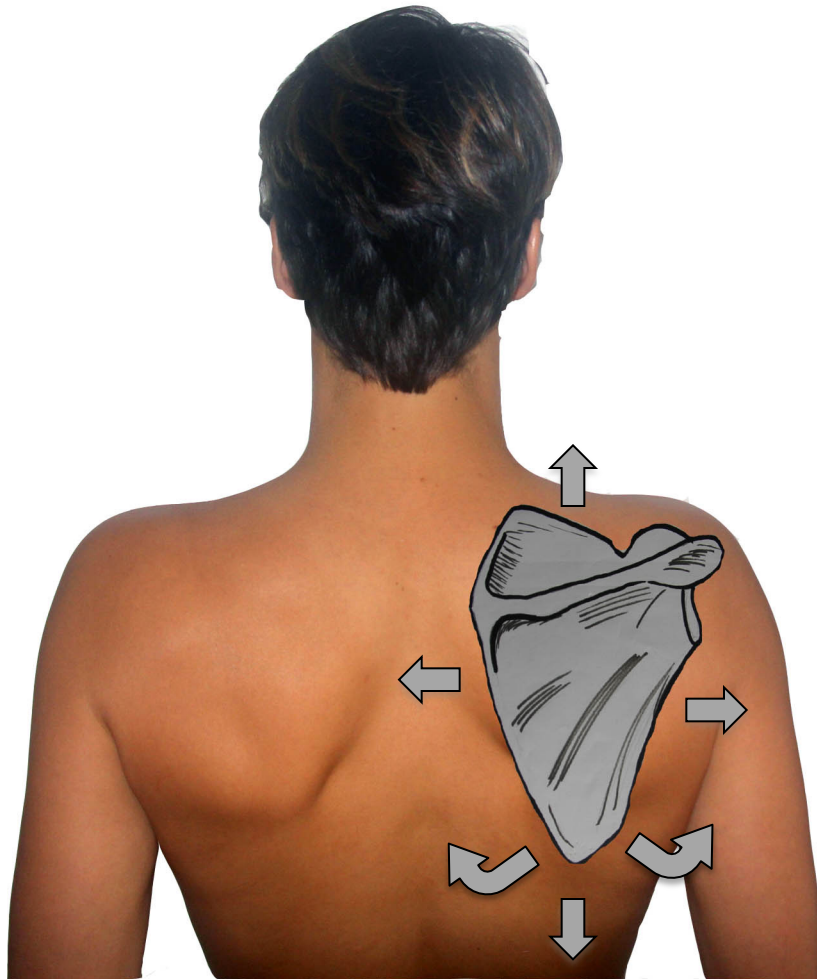
Dans l'articulation scapulo-humérale et acromio-claviculaire la congruence est moins importante que dans la coxo-femorale. Les deux premières sont plus sujet à luxation.



Rappel: Une luxation correspond au déplacement d'une surface articulaire par rapport à une autre.

Importance de l'action de la coiffe des rotateurs

# Les mouvements de l'épaule



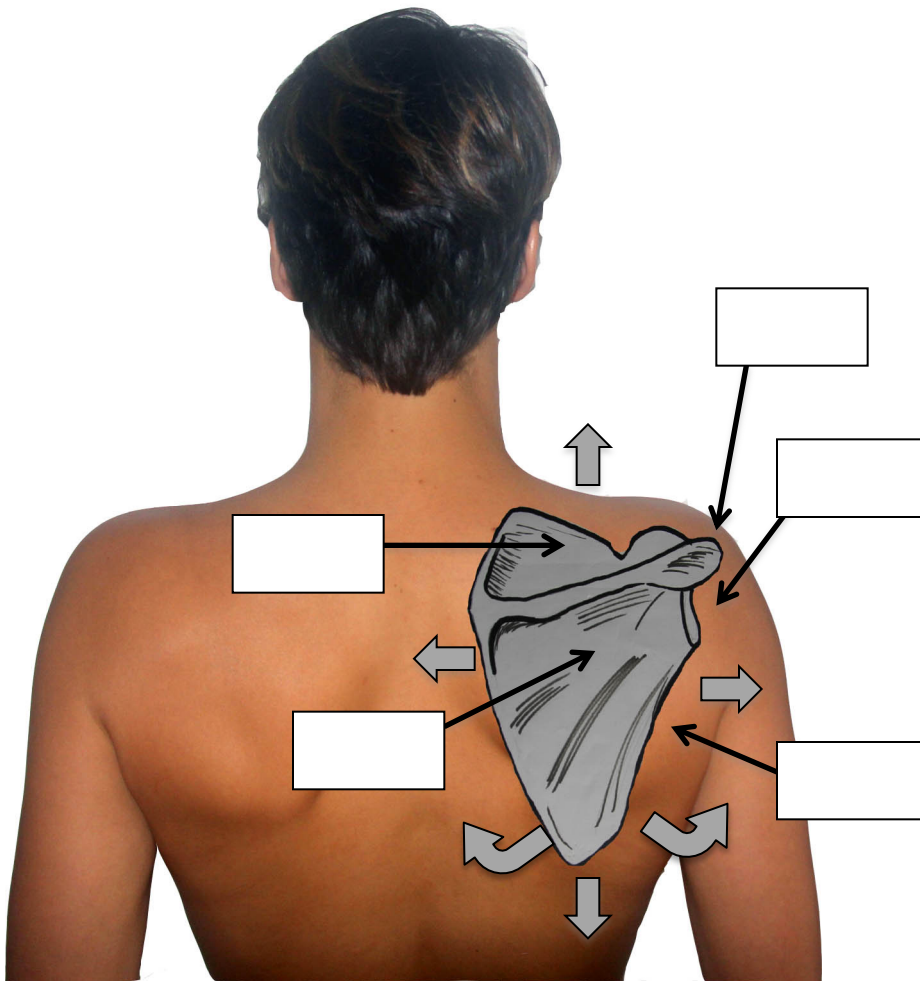
## Mouvement de l'épaule sur le thorax

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

## Mouvement du bras sur l'omoplate

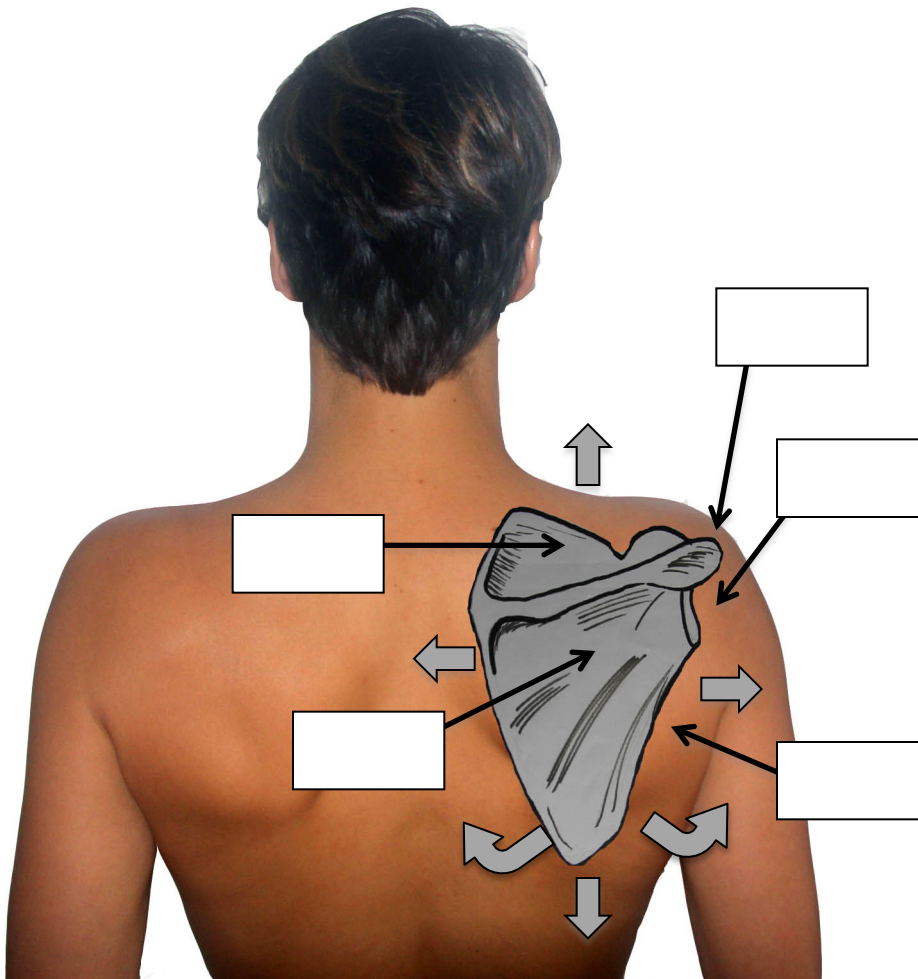
Antépulsion / rétropulsion, abduction / adduction, rotation interne / externe

# Les mouvements de l'épaule / à imprimer



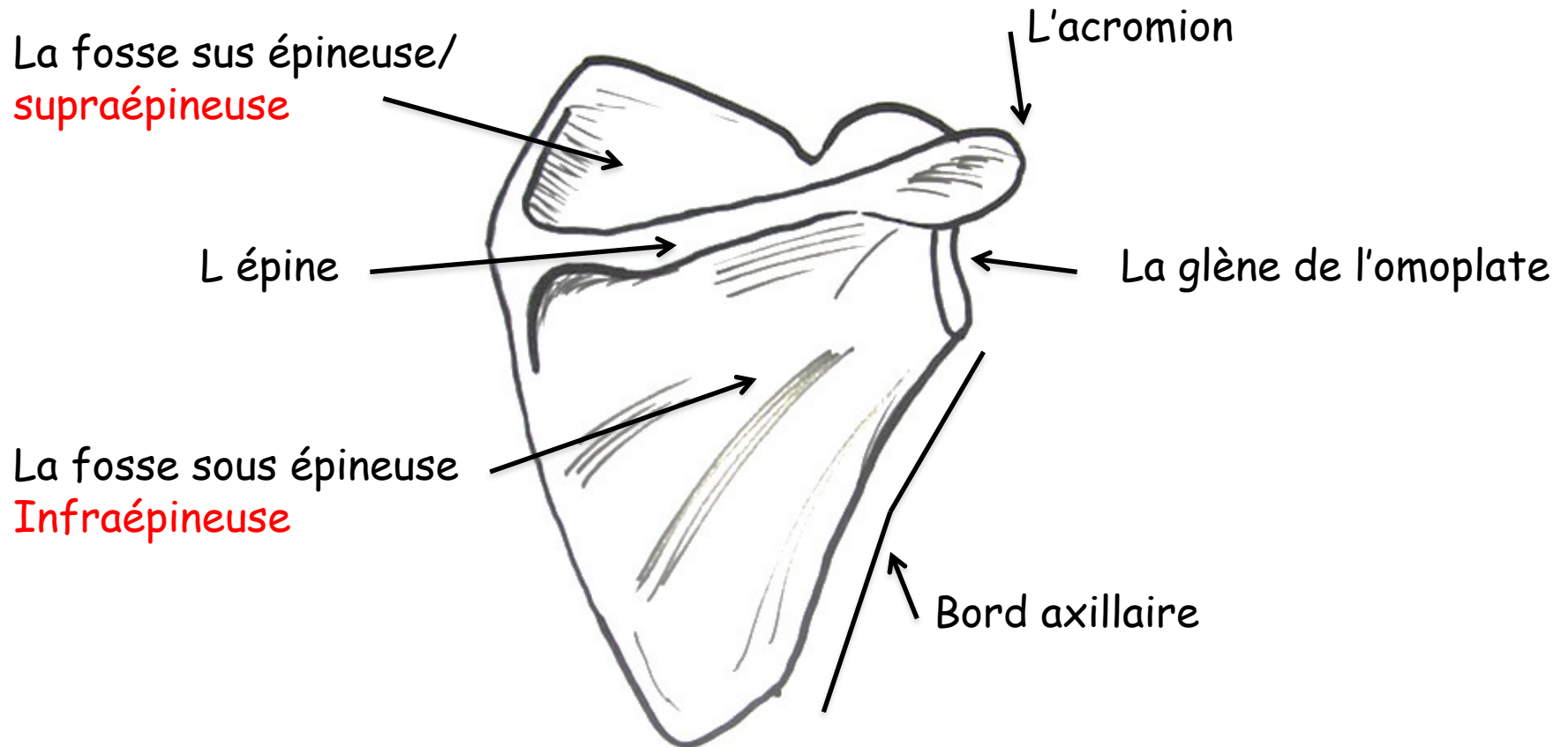
Mouvements	Muscles moteurs
Elévation	
Abaissement	
Abduction	
Adduction	
Sonnette interne	
Sonnette Externe	

# Les mouvements de l'épaule / à imprimer



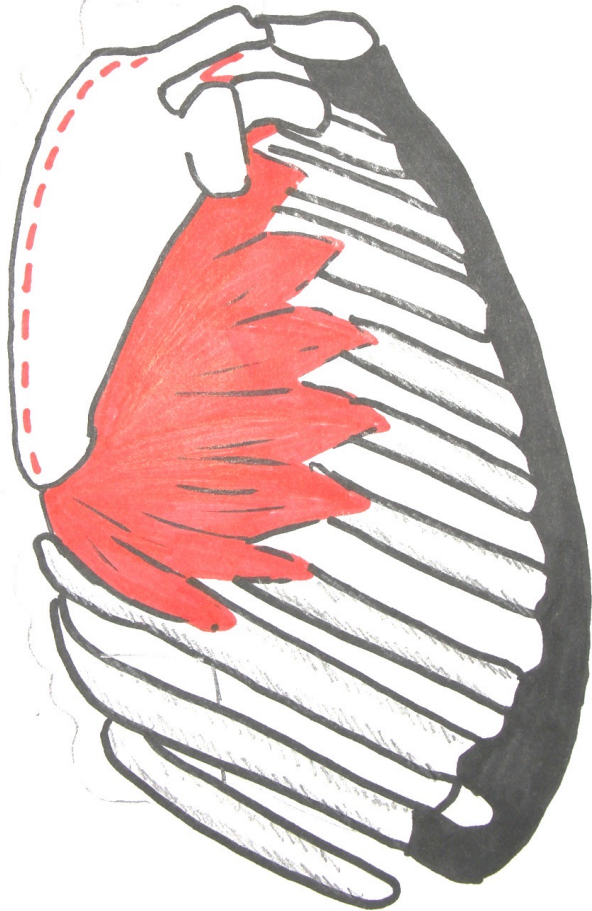
Mouvements	Muscles moteurs
Elévation	Trapèze supérieur Rhomboïde angulaire
Abaissement	Trapèze inférieur, grand dentelé (fibres inférieures)
Abduction	Grand dentelé
Adduction	Trapèze, rhomboïde
Sonnette interne	Rhomboïde, angulaire
Sonnette Externe	Grand dentelé, trapèze supérieur, trapèze supérieur

# L'omoplate / scapula en détails





# Le grand dentelé/ dentelé antérieur



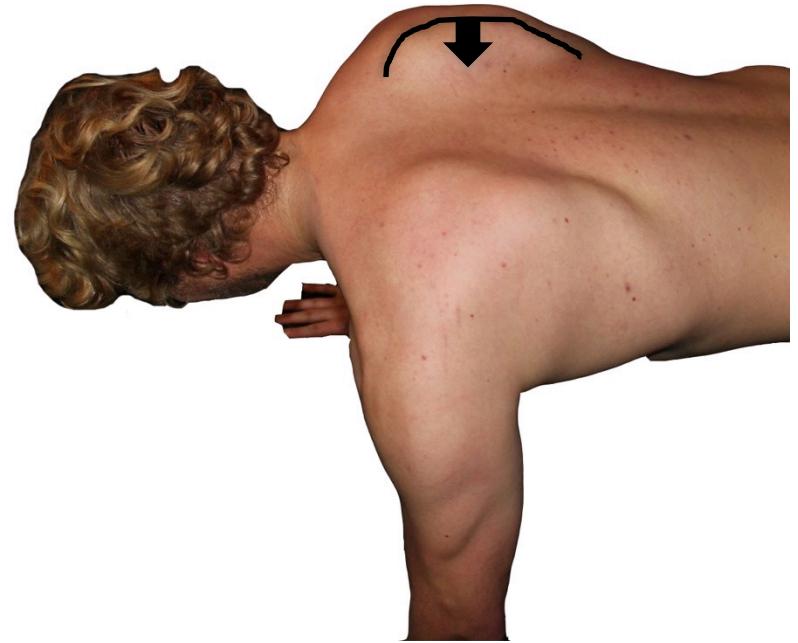
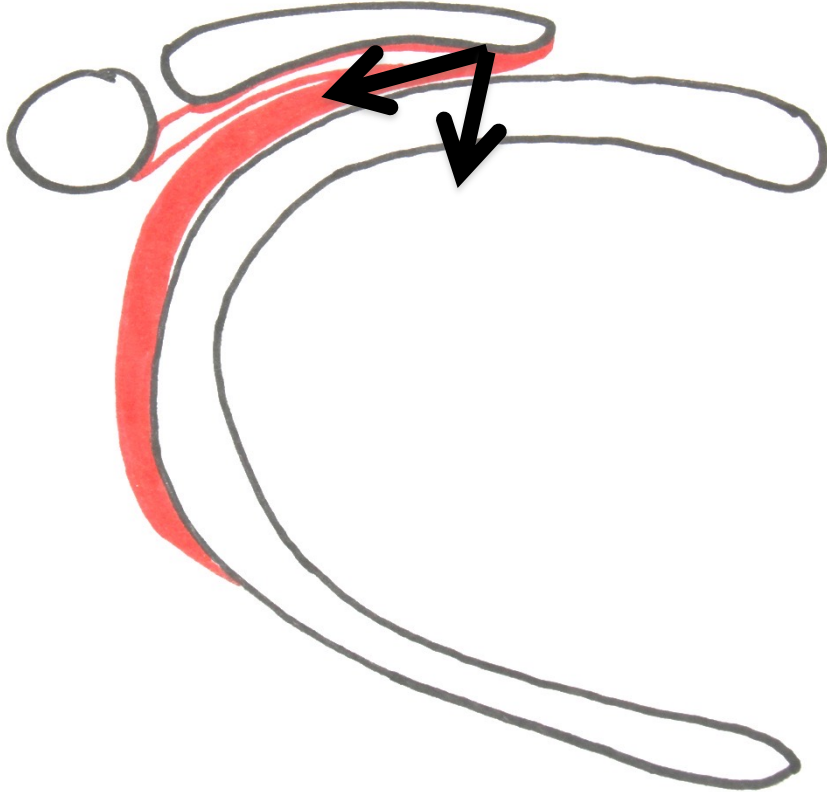
*Origine:* Face profonde de l'omoplate  
**OMOPLATE**

*Terminaison:* Dix premières côtes  
**CÔTES**

*Action:*  
Il maintient le bord interne de l'omoplate plaqué contre le thorax



# Rôle du grand dentelé



Il maintient le bord interne de l'omoplate plaqué contre le thorax



# Fiche de séance

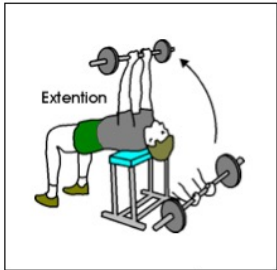
Circuit training

NOM : Exemple

Déroulement de la séance :

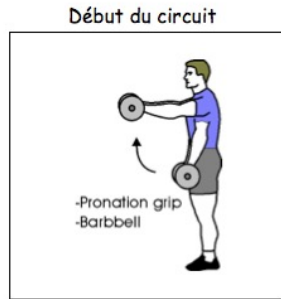
En circuit training, on enchaîne ces 4 exercices en respectant les paramètres d'effort.

Nombre de séries	4 à 5
Tempo (vitesse d'exécution)	lent



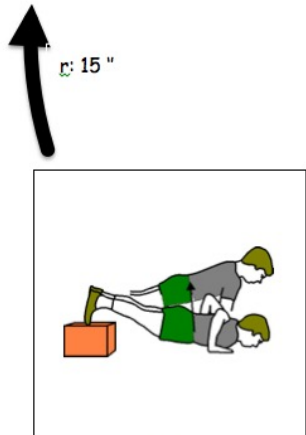
R: 1'30

Nombre de répétitions	12
Charge	10/15 <u>kgs</u>



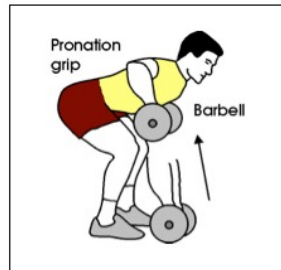
Nombre de répétitions	12
Charge	10/15kgs

Exemple de séance  
de renforcement  
pour le grand  
dentelé



r: 15 "

Nombre de répétitions	12
Charge	PDC



r: 15 "

Nombre de répétitions	12
Charge	10/15 <u>kgs</u>

r: 15 "

# L'angulaire 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**

*Action:* *Adduction et sonnette interne*



# Le trapèze

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

*Terminaison:*

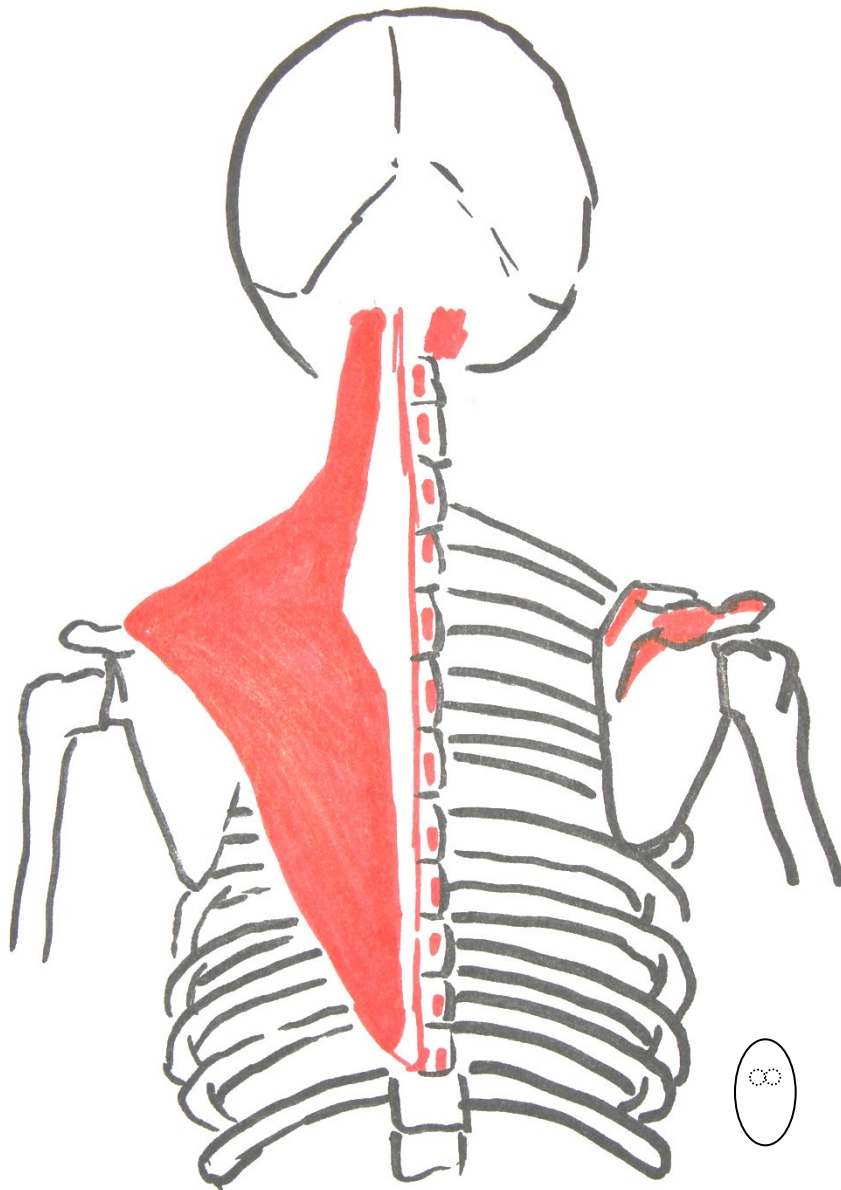
-Faisceau supérieur: bord postérieur de la clavicule et acromio **OMOPLATE**

-Rôle: élévation de l'omoplate et sonnette externe

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

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

-Rôle: abaisse l'omoplate et sonnette externe



*Action:*

*Adduction de l'omoplate*

# Muscler le trapèze

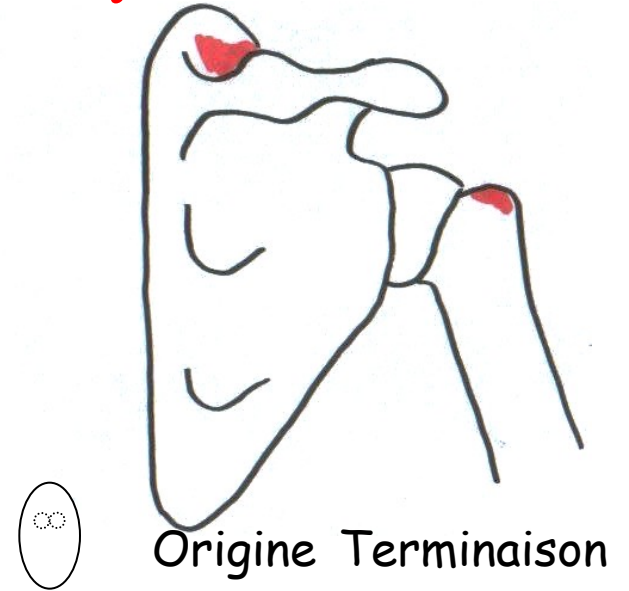


La coiffe des rotateurs

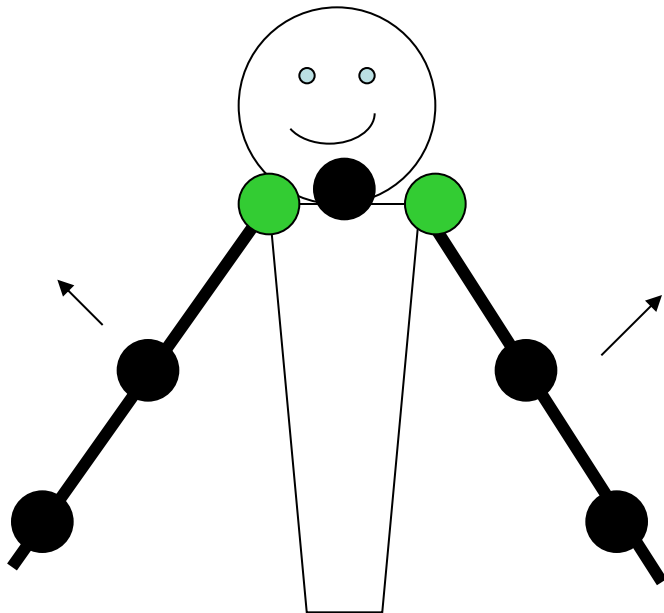
# Le sus épineux / *supra-épineux*

La coiffe des rotateurs

Origine: Face postérieure de l'omoplate, au dessus de l'épine **OMOPLATE**



Terminaison:  
Facette  
supérieure du  
trochiter  
**HUMERUS**

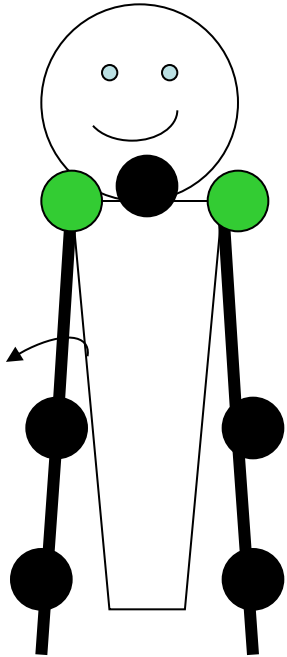


Action: abduction

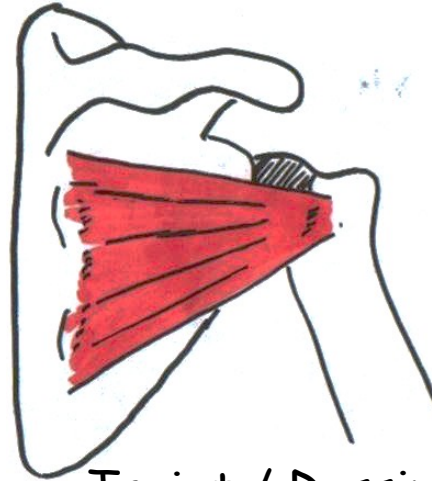


# Le sous épineux / *infra-épineux*

*La coiffe des rotateurs*

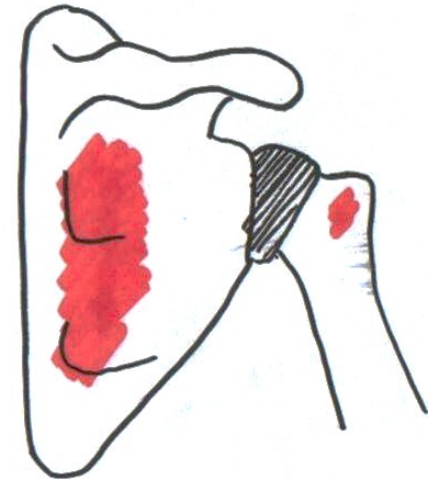


*Action: rotateur externe et légère abduction*



Trajet / Dessin

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



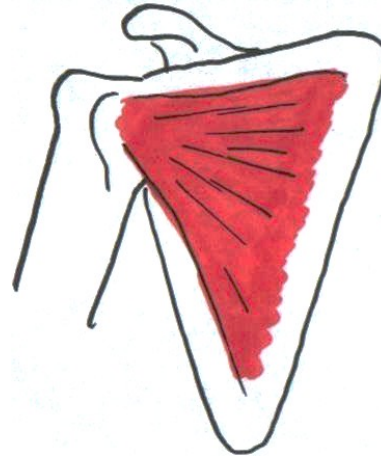
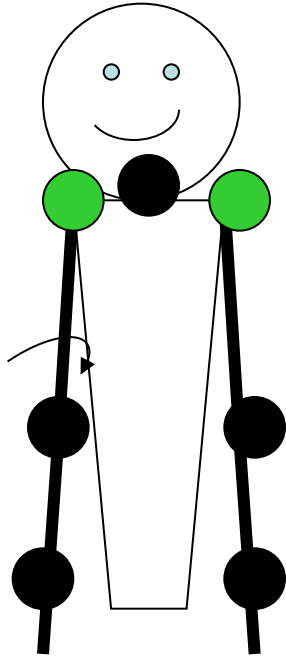
Origine Terminaison

Terminaison: Face postérieure du trochiter  
**HUMERUS**

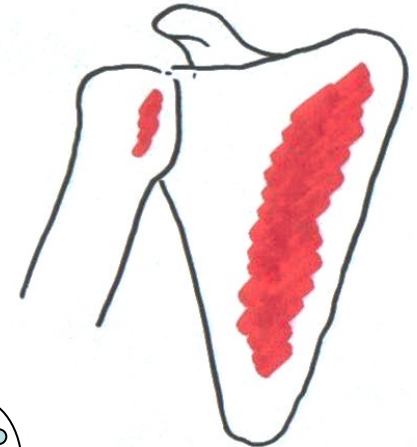
# Le sous scapulaire / *subscapulaire*

La coiffe des rotateurs

Origine: Fosse sous-  
scapulaire de l'omoplate  
**OMOPLATE**



Trajet /  
Dessin



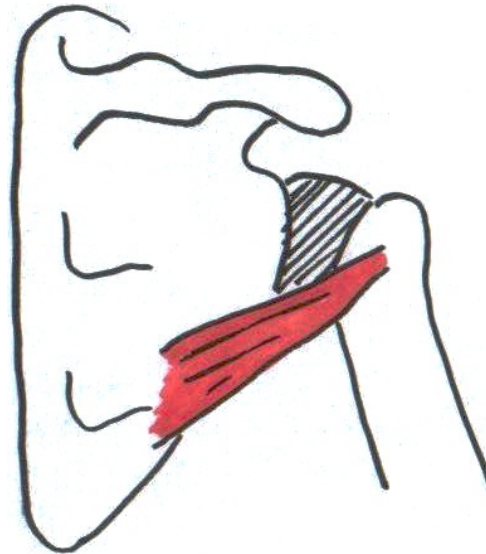
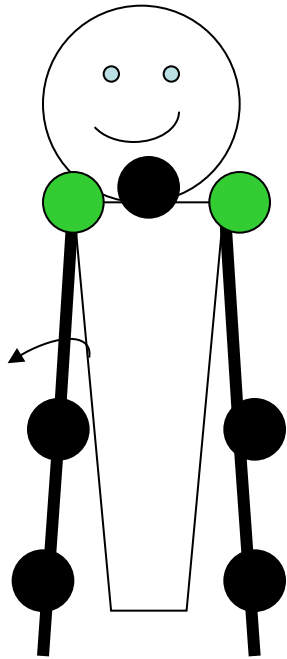
Origine Terminaison

Action: *rotateur interne*

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

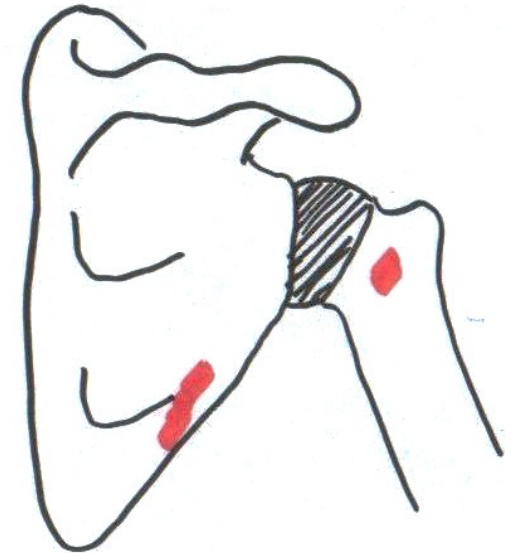
# Le petit rond

La coiffe des rotateurs



Trajet / Dessin

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



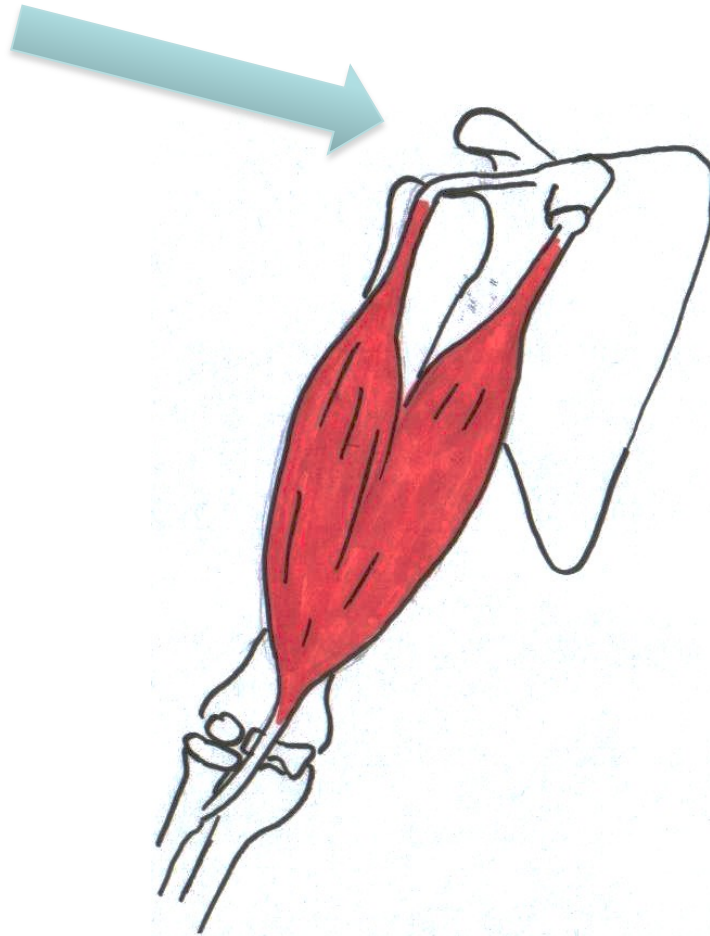
Origine Terminaison

Terminaison: Sur la  
fossette postérieure et  
inférieure du Trochiter

**HUMERUS**

*Action: rotateur externe*

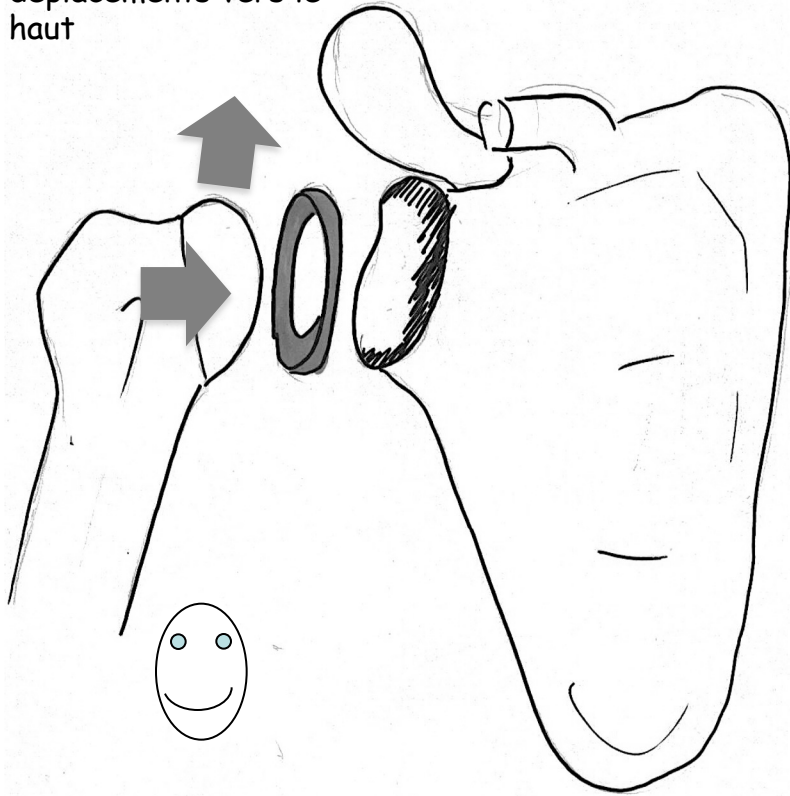
# La longue portion du biceps brachial



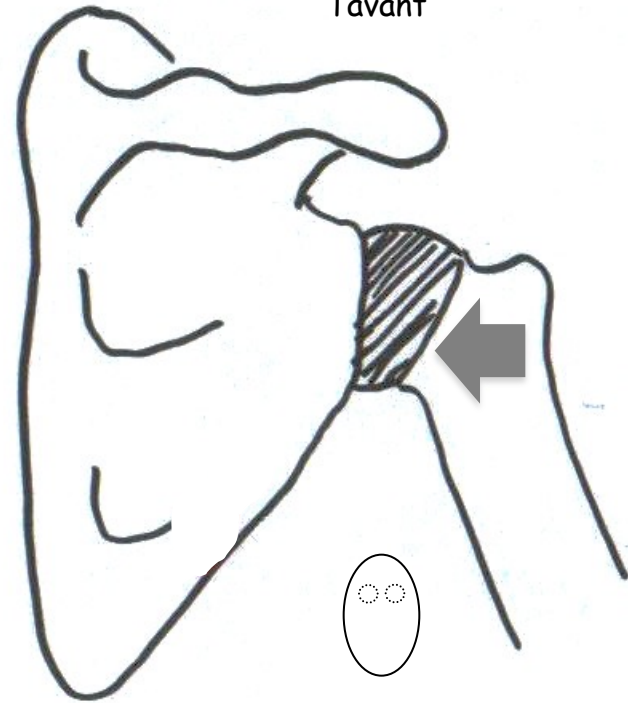
# La coiffe des rotateurs

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

Sus épineux / frein aux déplacements vers le haut

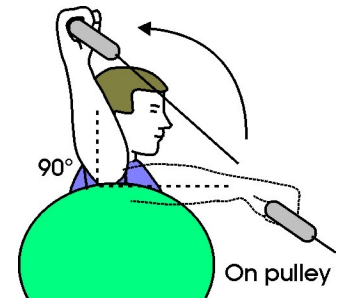
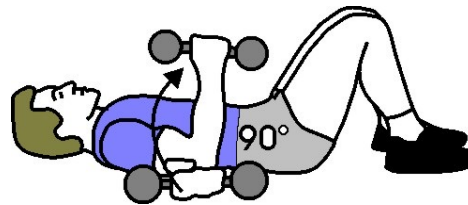
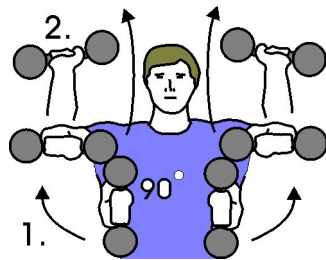
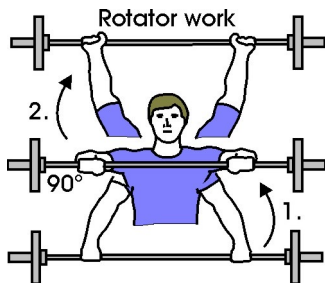


Sous épineux / petit rond frein aux déplacements vers l'avant

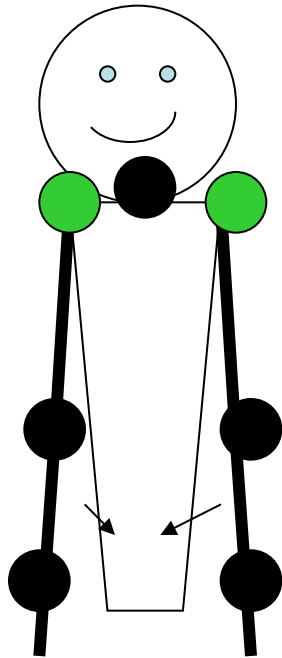
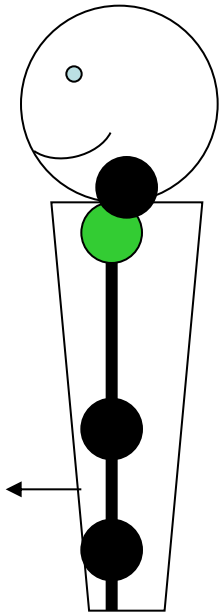


Sous scapulaire / frein aux déplacements vers l'arrière

# Muscler la coiffe des rotateurs



# Le coraco brachial

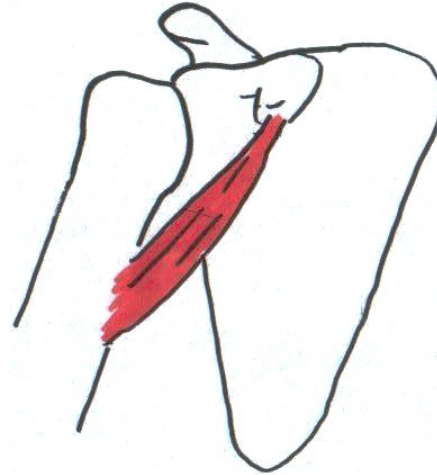


*Action: antépulsion adduction*

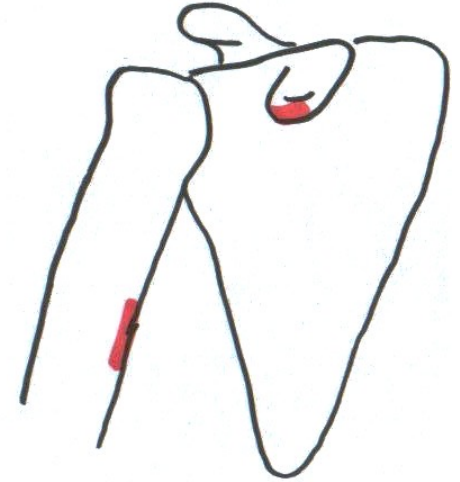
Trajet / Dessin



Origine Terminaison



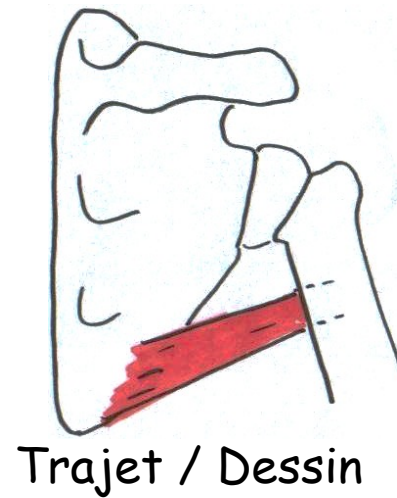
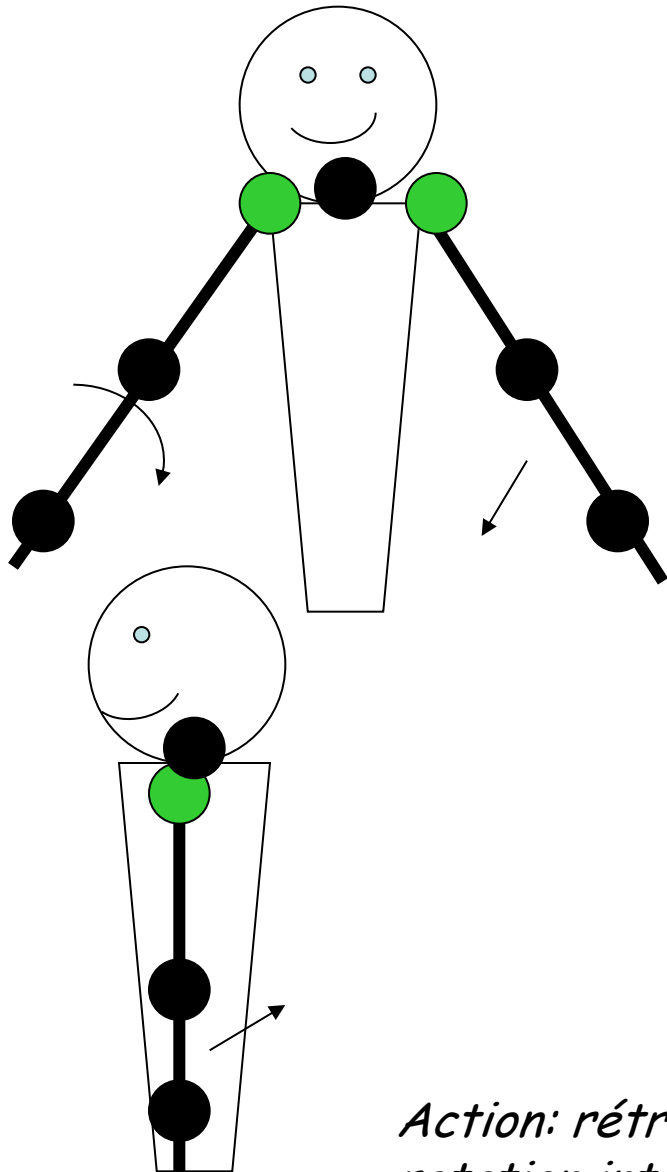
*Origine: Apophyse  
coracoïde **OMOPLATE***



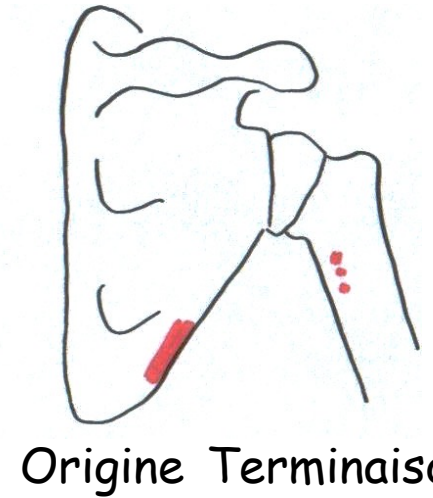
*Terminaison:  
Face interne  
humérus  
**HUMERUS***

# Le grand rond

Origine: Sur le bord axillaire **OMOPLATE**



Trajet / Dessin



Origine Terminaison

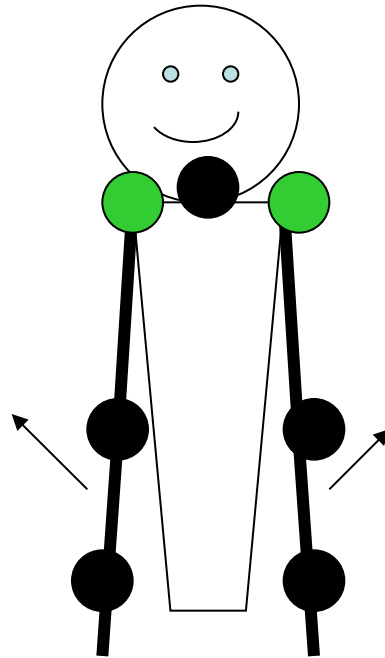
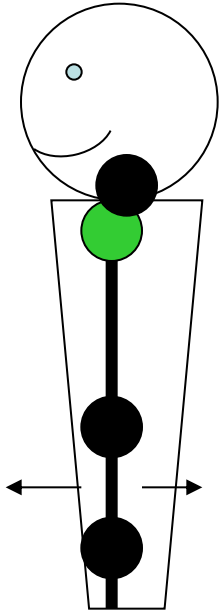
Terminaison: Sur la coulisse bicipitale face antérieure et supérieure de l'humérus **HUMERUS**

*Action: rétropulsion du bras  
rotation interne adduction*



# Le deltoïde

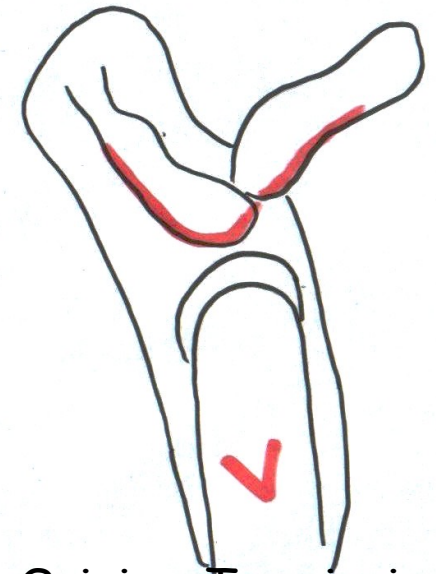
*Origine:* Chef claviculaire : clavicule (1/3 distal du bord antérieur), chef acromial : partie la plus haute de l'acromion, chef spinal : épine de l'omoplate **CLAVICULE**  
**OMOPLATE**



*Action:*  
*Abduction rétropulsion antépulsion*



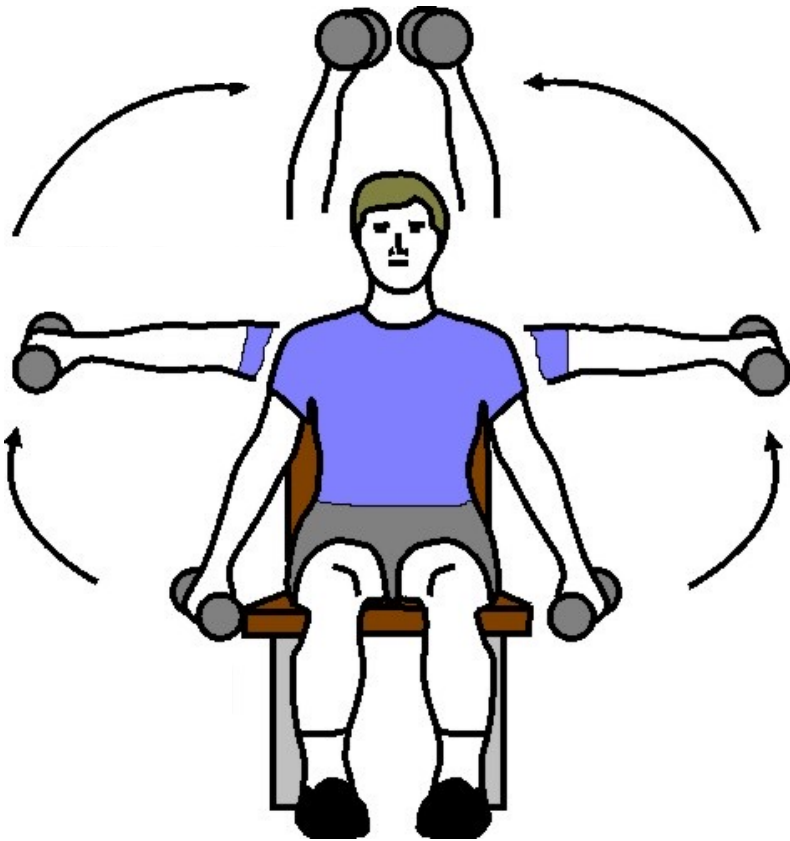
Trajet / Dessin



Origine Terminaison

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

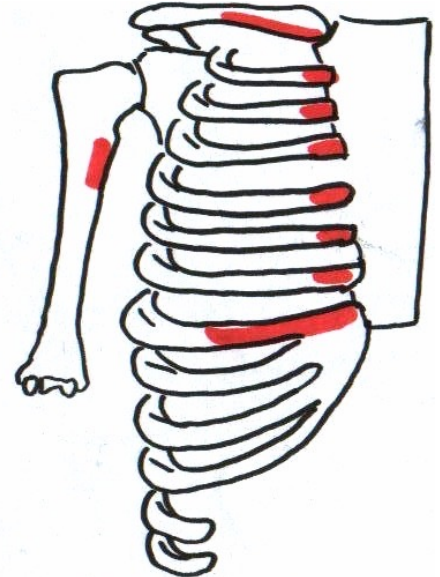
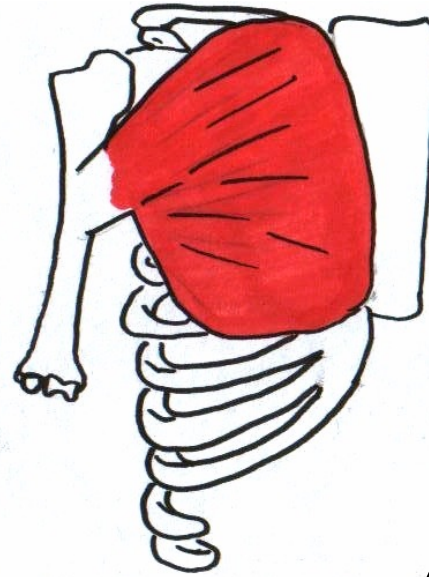
# Exercice De muscultation





# Le grand pectoral

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

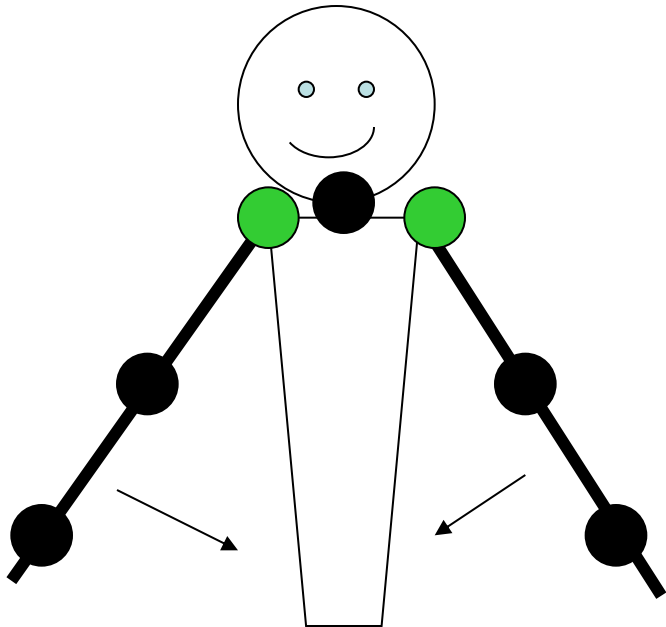


Trajet / Dessin

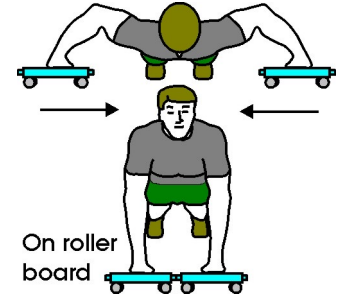
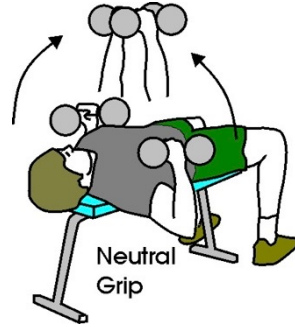
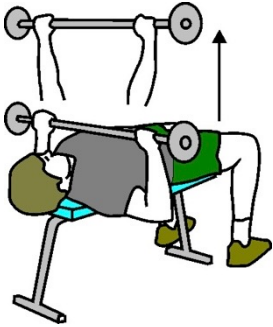


Origine Terminaison

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



Action: adduction rotation interne



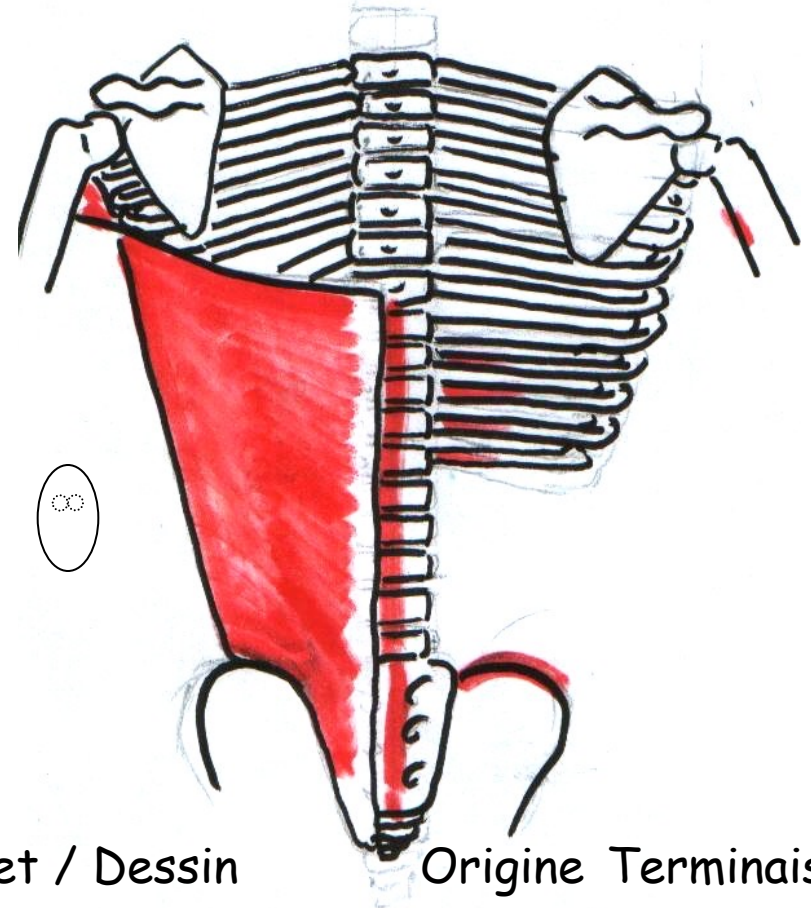
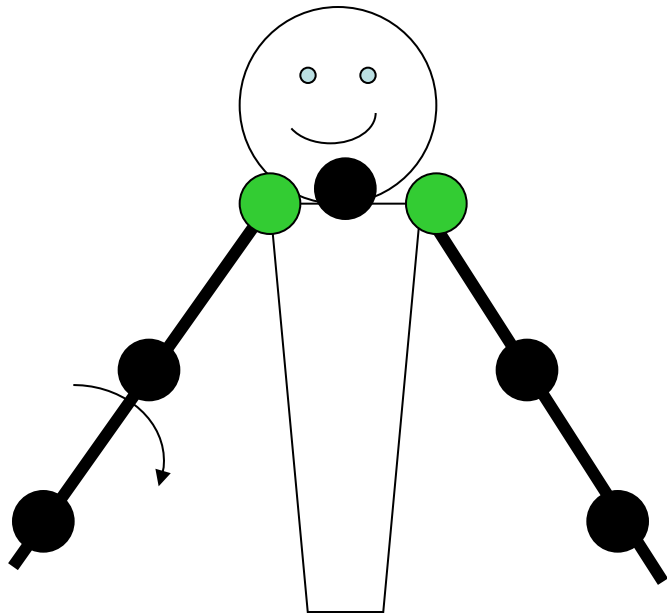


# Le grand dorsal

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

**ILIAQUE CÔTES VERTEBRES**

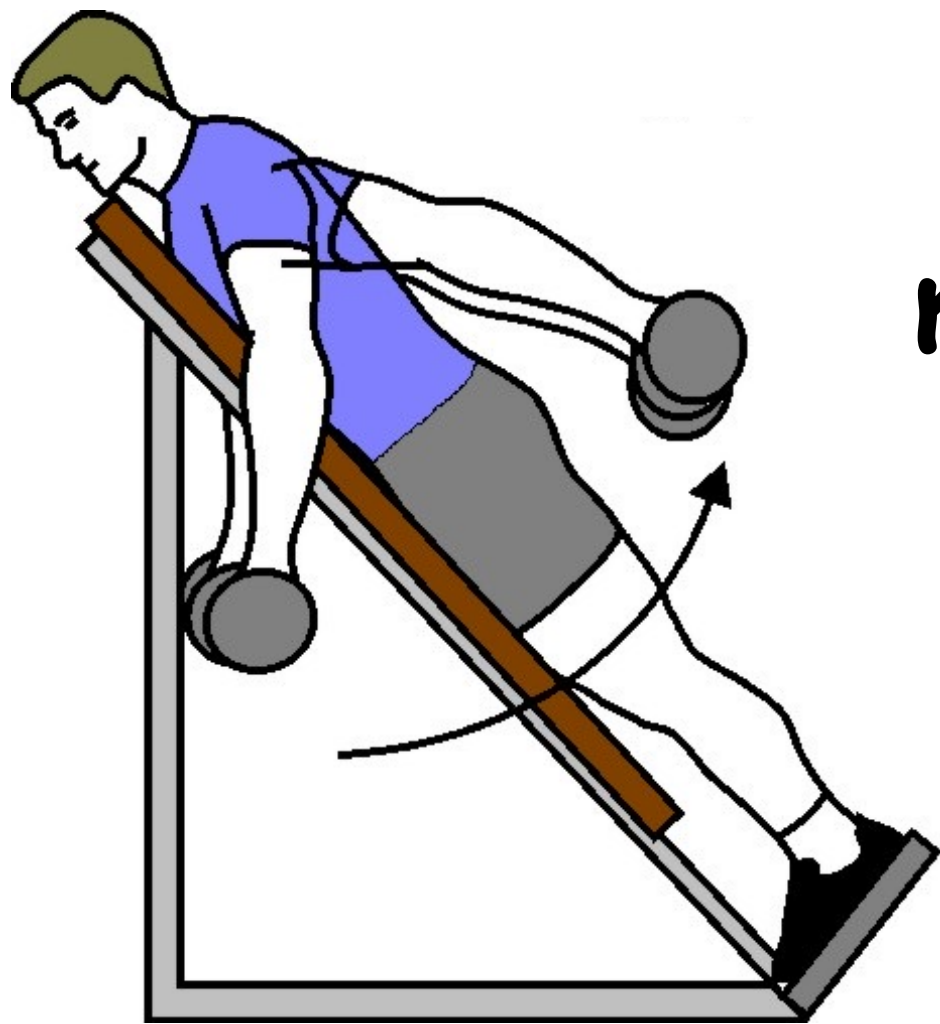
Terminaison: Se termine dans la coulisse bicipitale **HUMERUS**



Trajet / Dessin

Origine Terminaison

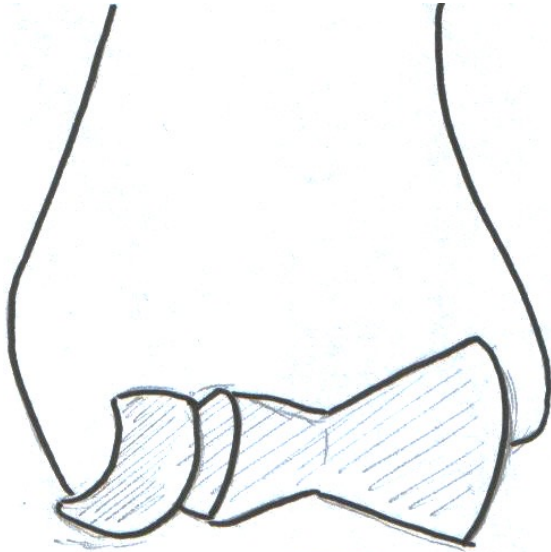
*Action: rétropulsion du bras rotation interne adduction*



# Exercice De muscultation



# Le coude

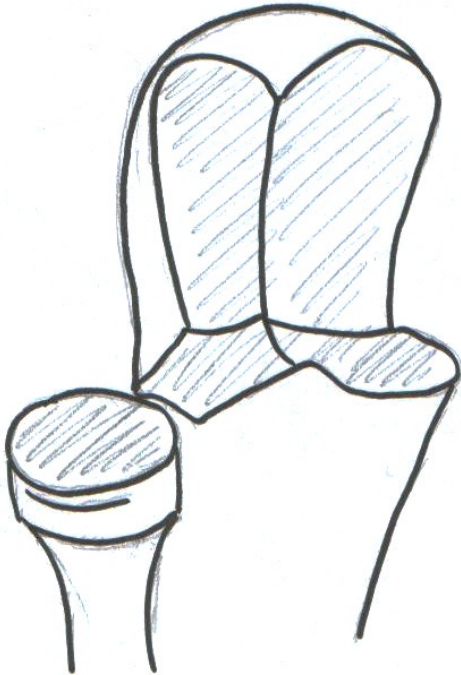


## Surfaces osseuses

Humérus : extrémité inférieure

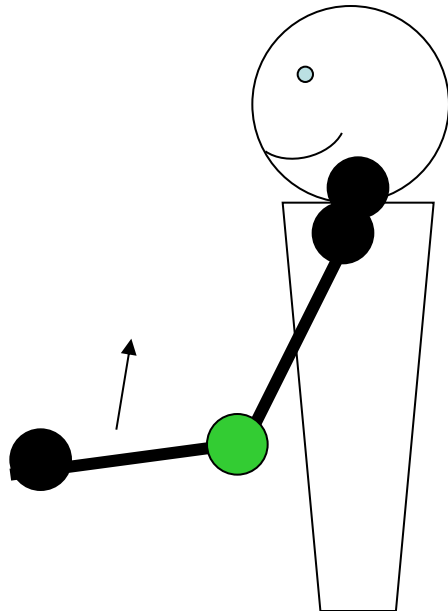
Cubitus / Ulna : Extrémité supérieure

Radius : Extrémité supérieure

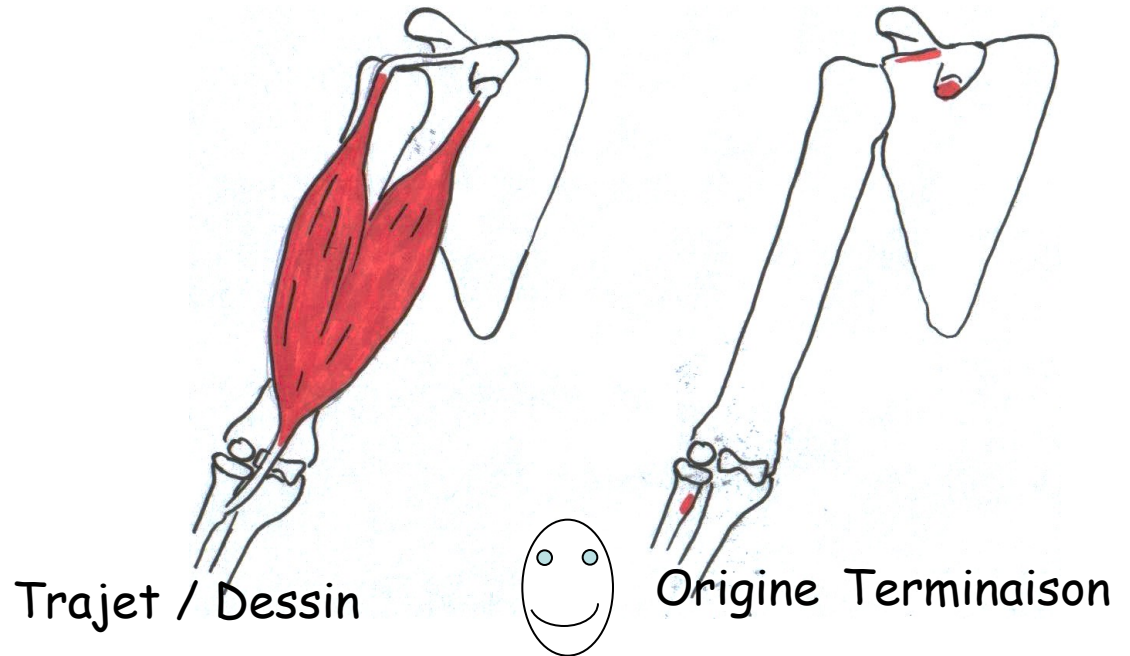


# Le biceps brachial

Origine: LP : au-dessus de la cavité glénoïde (par un tendon intra capsulaire mais extra synovial). CP : apophyse coracoïde de l'omoplate **OMOPLATE**



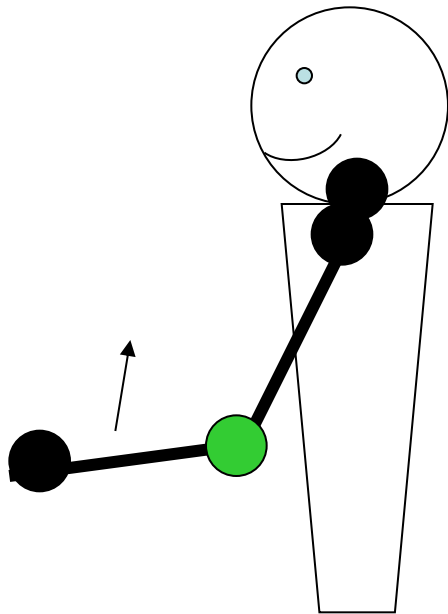
*Action: fléchisseur du coude supinateur*



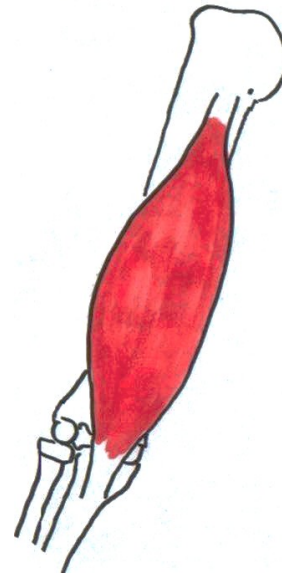
Terminaison: Par un tendon puissant sur la tubérosité bicipitale du radius **RADIUS**

# Le brachial antérieur

Origine: face antérieure  
de l'humérus **HUMERUS**



*Action: fléchisseur du coude*



Trajet / Dessin

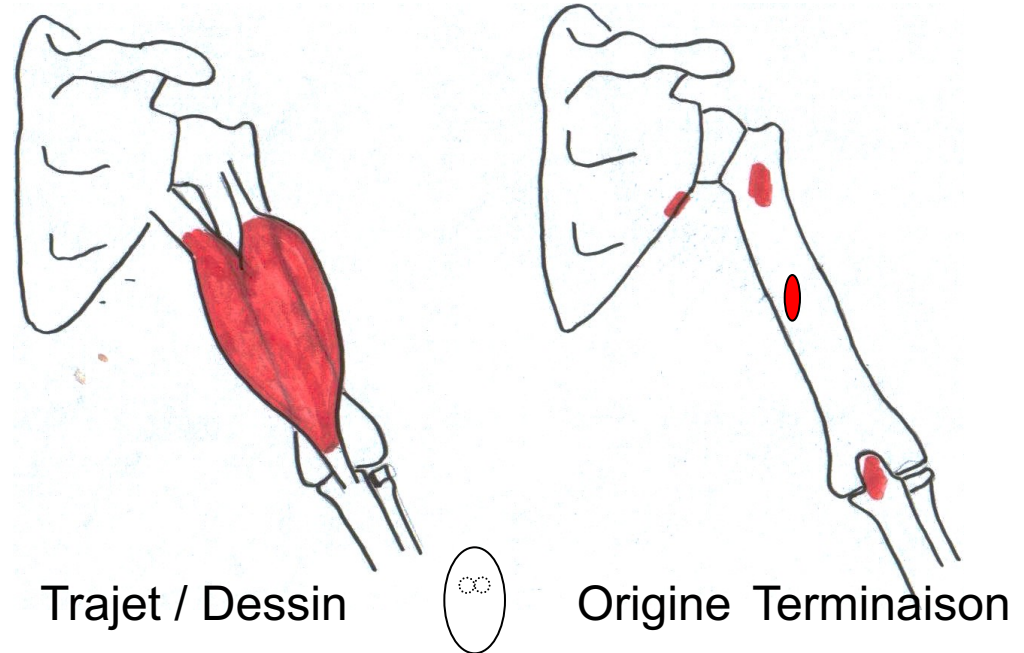
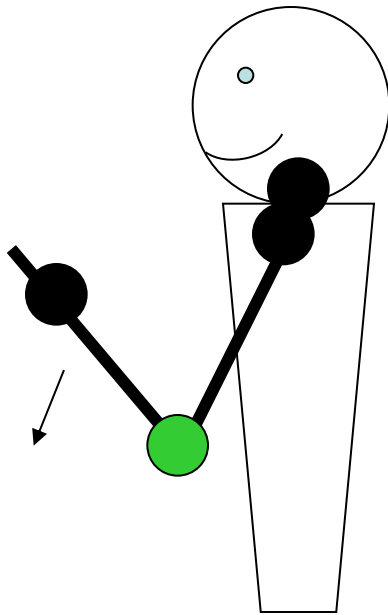
Terminaison: sur la tête  
du cubitus **CUBITUS**



Origine Terminaison

# *Le triceps brachial*

Origine: **Longue portion** : sous la cavité glénoïde **Vaste externe** : face postérieure de l'humérus, en dessous du trochiter, **Vaste interne** : 1/2 inférieure de la face postérieure de l'humérus **OMOPLATE HUMERUS**



Trajet / Dessin

Origine Terminaison

Terminaison: Par un tendon commun sur l'olécrane du cubitus **CUBITUS**

*Action: extenseur du coude*

# *Le rond et carré pronateur*

Rond pronateur

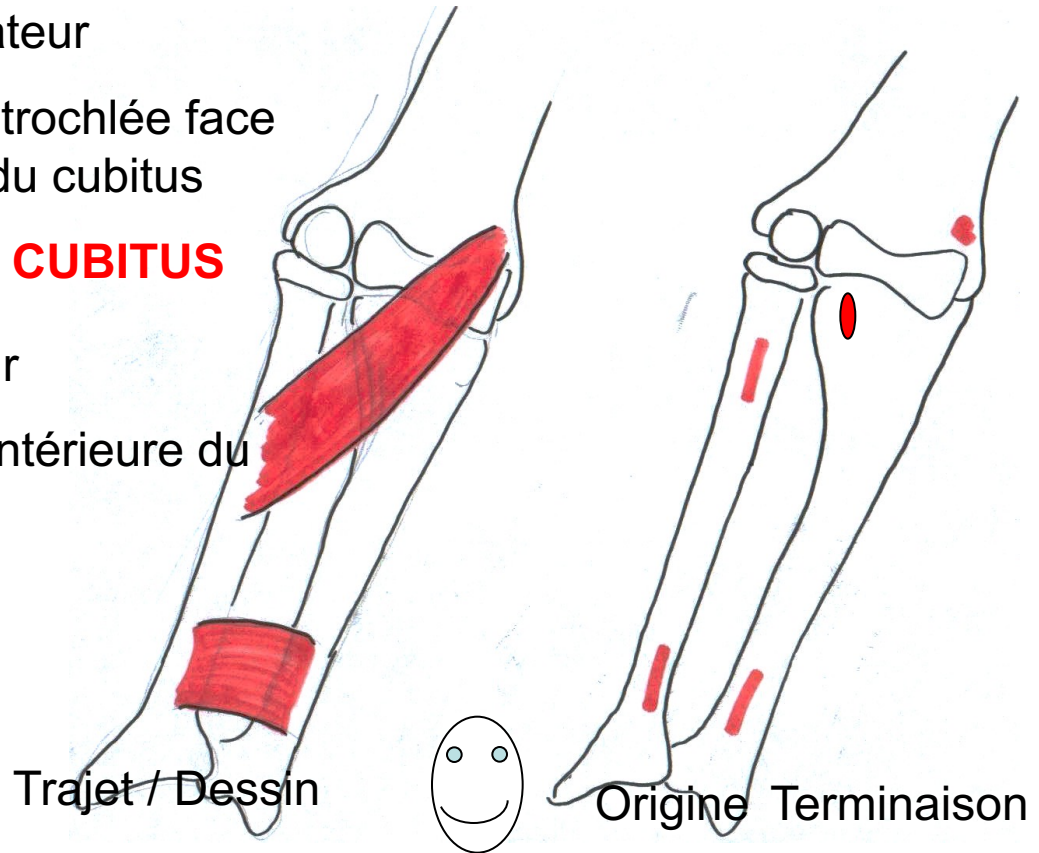
Origine: épitrochlée face antérieure du cubitus

**HUMERUS CUBITUS**

Carré pronateur

Origine: Face antérieure du cubitus

**CUBITUS**



Carré pronateur

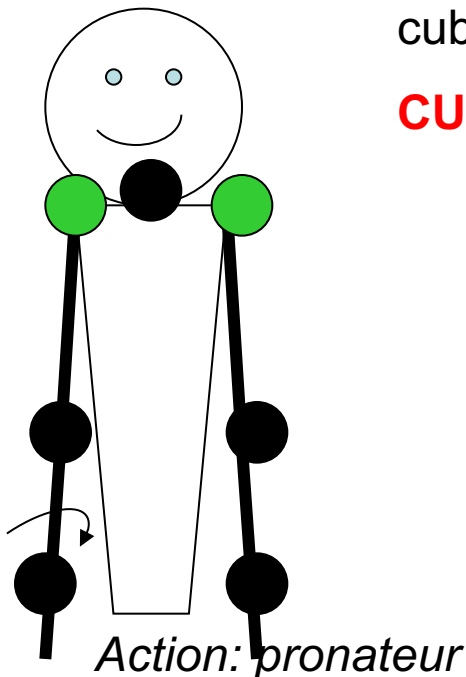
Face antérieure du radius

**RADIUS**

Rond pronateur

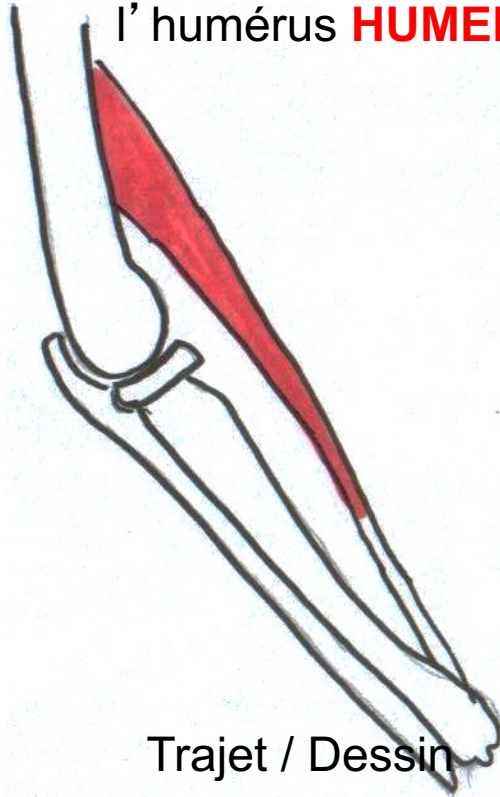
Terminaison: 1/3 moyen de la face externe du radius

**RADIUS**



# *Le long supinateur*

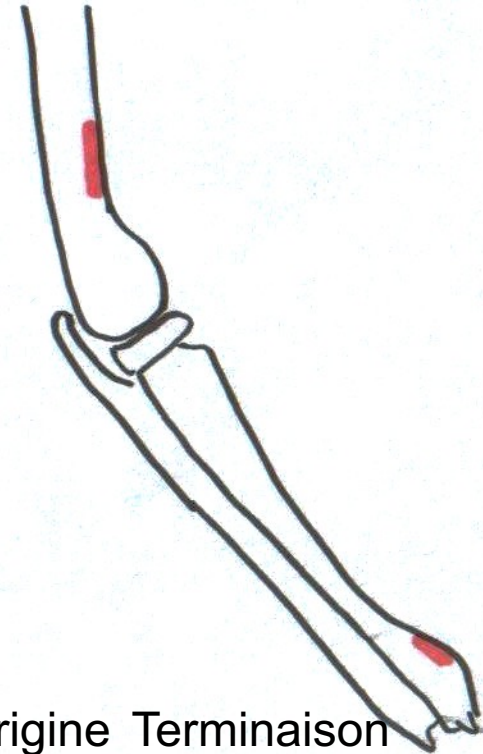
Origine: Bord externe de l'humérus **HUMERUS**



*Action: supinateur  
fléchisseur du coude*



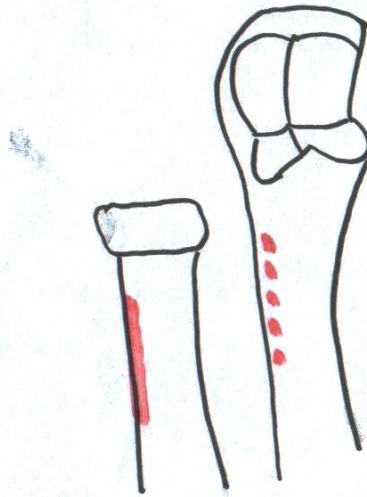
Origine Terminaison



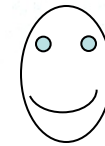
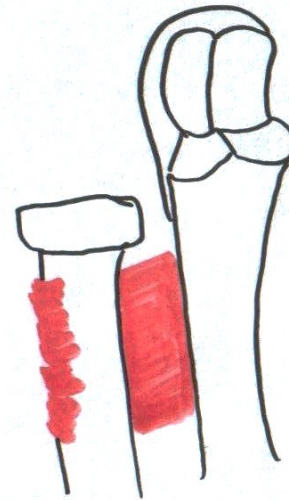
*Terminaison: Apophyse styloïde du radius **RADIUS***

# Le court supinateur

Origine: partie externe du  
cubitus et épitrochlée  
**CUBITUS ET RADIUS**



Origine Terminaison



Trajet / Dessin

*Action:*  
*supinateur*

Terminaison: Extrémité du  
radius **RADIUS**