

L'épaule partie 1



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Damien Christophe
AF-FOAD 2023-2024

L'épaule

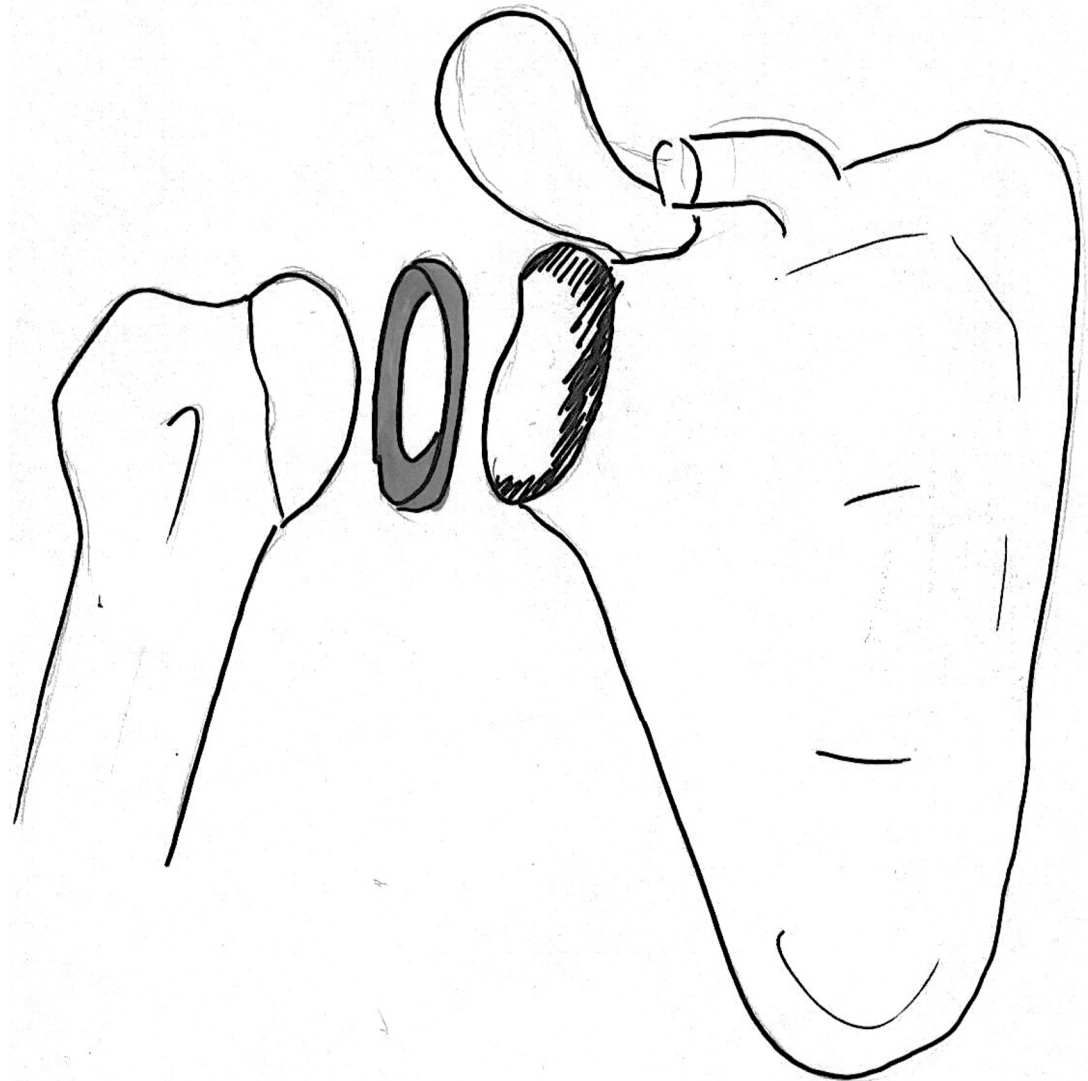
Articulation: Scapulo-humérale

Surfaces osseuses

Omoplate (cavité glénoïde)

Clavicule (Extrémité ext.)

Humérus (Tête humérale.)



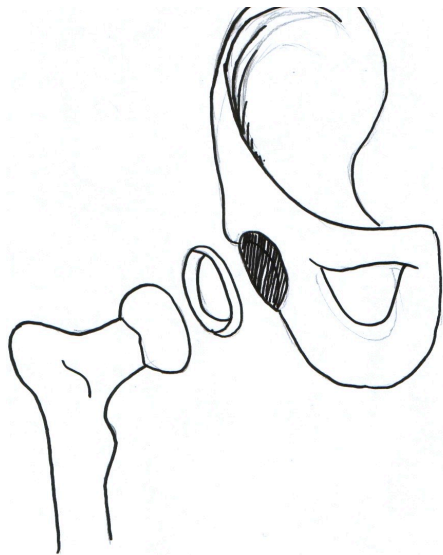
Autres articulations

- Acromio / claviculaire
- Sterno / claviculaire

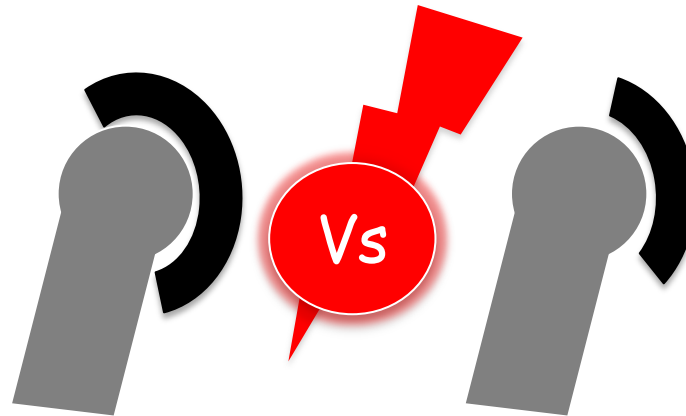
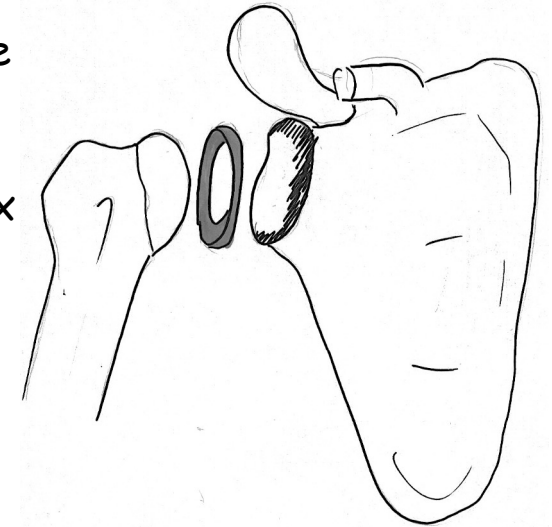
Les os en contact

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.



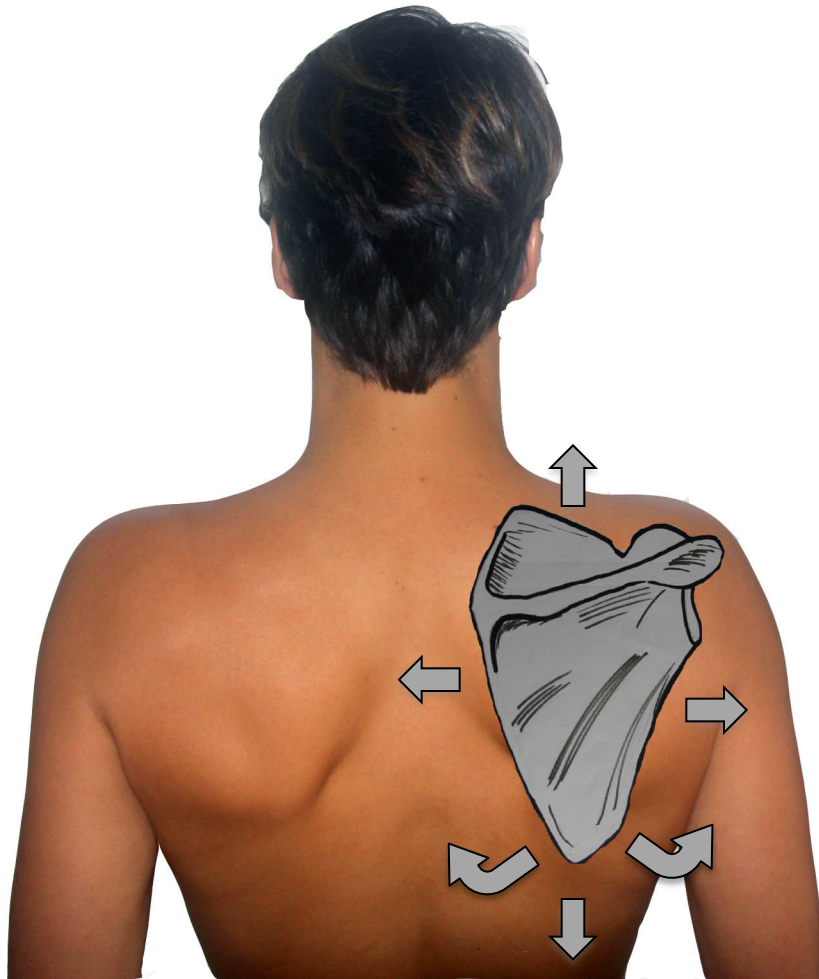
Dans l'articulation scapulo-humérale et acromio-claviculaire la congruence est moins importante que dans la coxo-femorale. Les deux premières sont plus sujettes à luxation.



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



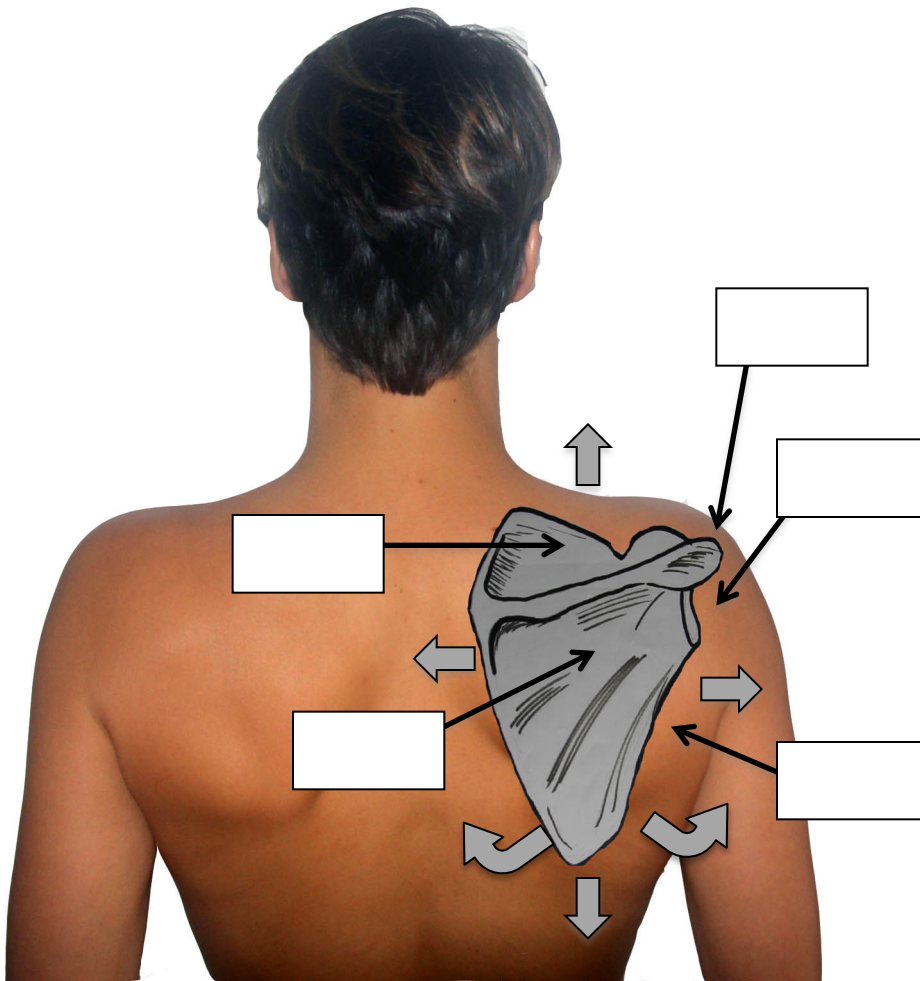
Mouvement de l'épaule sur le thorax

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

Mouvement du bras sur l'omoplate

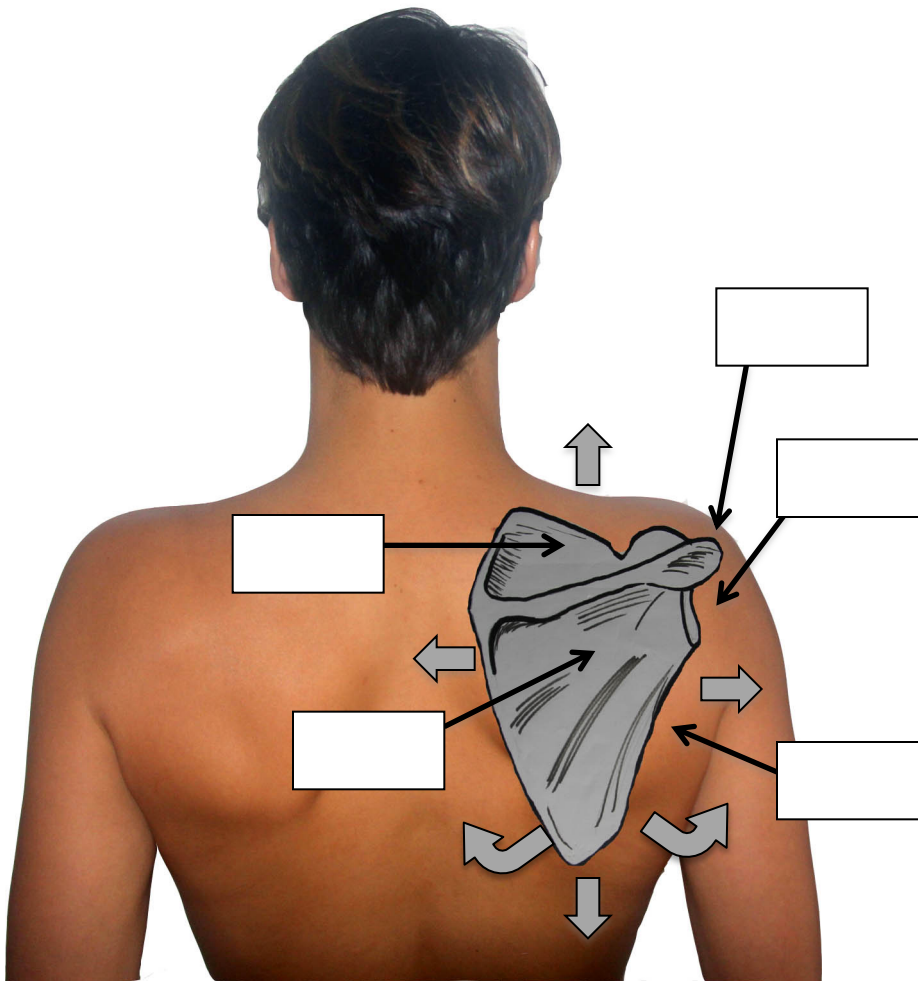
Antépulsion / rétropulsion, abduction / adduction, rotation interne / externe

Les mouvements de l'épaule / à imprimer



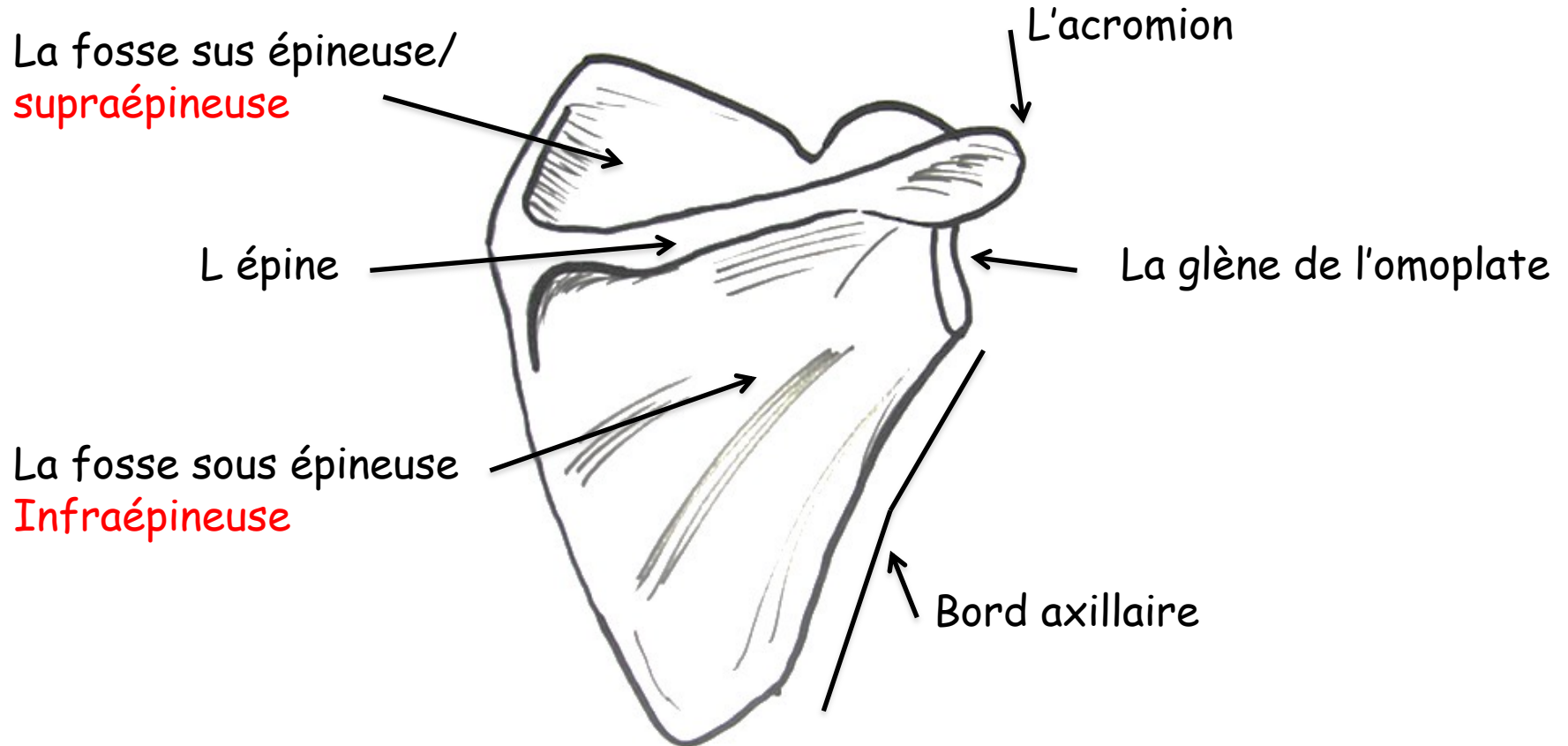
Mouvements	Muscles moteurs
Elévation	
Abaissement	
Abduction	
Adduction	
Sonnette interne	
Sonnette Externe	

Les mouvements de l'épaule / à imprimer

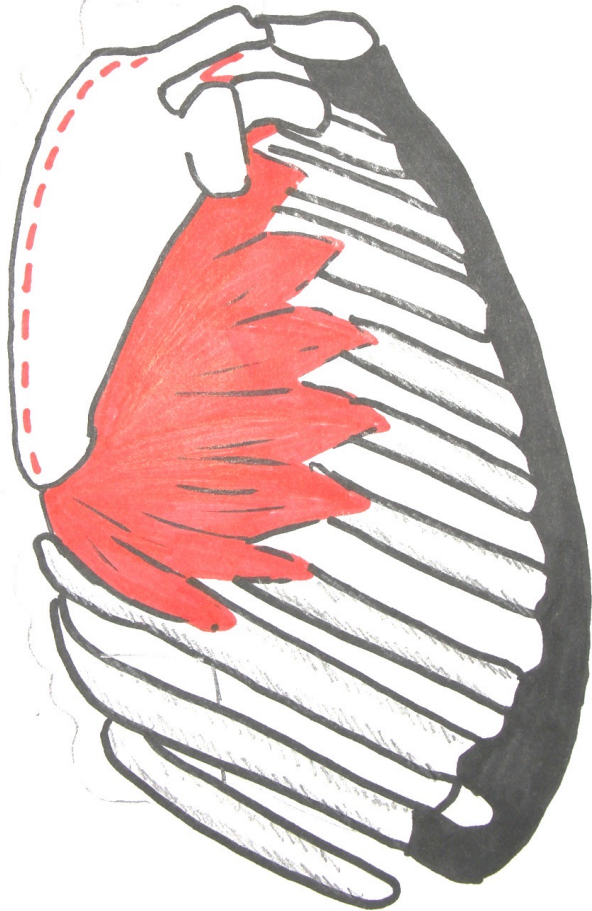


Mouvements	Muscles moteurs
Elévation	Trapèze supérieur Rhomboïde angulaire
Abaissement	Trapèze inférieur, grand dentelé (fibres inférieures)
Abduction	Grand dentelé
Adduction	Trapèze, rhomboïde
Sonnette interne	Rhomboïde, angulaire
Sonnette Externe	Grand dentelé, trapèze supérieur, trapèze supérieur

L'omoplate / scapula en détails



Le grand dentelé/ dentelé antérieur



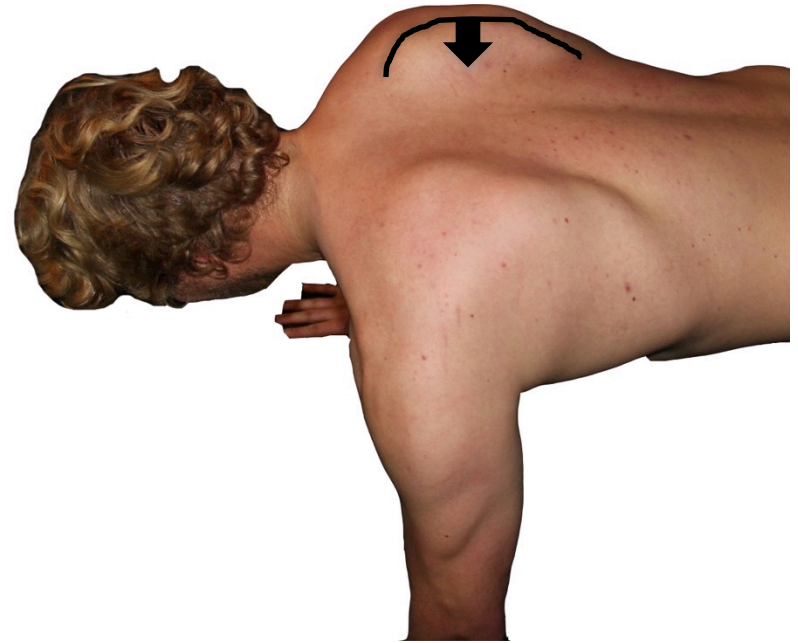
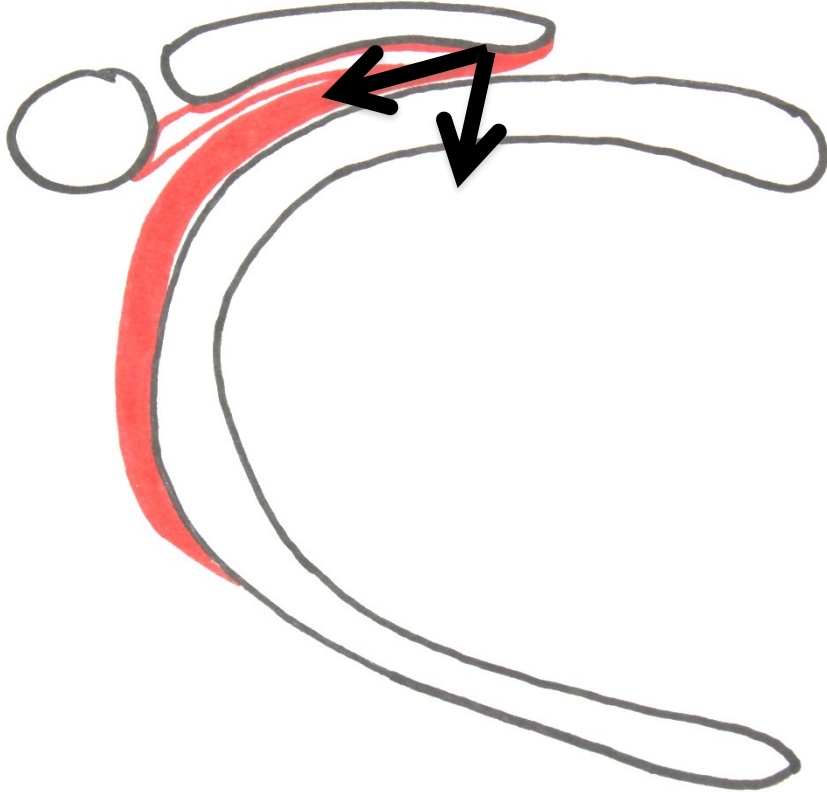
Origine: Face profonde de l'omoplate
OMOPLATE

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

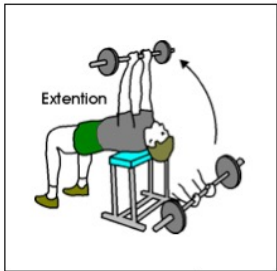
Circuit training

NOM : Exemple

Déroulement de la séance :

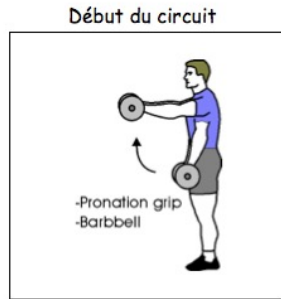
En circuit training, on enchaîne ces 4 exercices en respectant les paramètres d'effort.

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



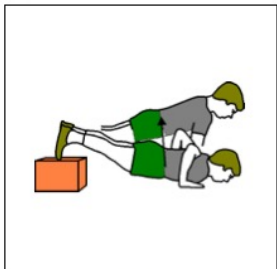
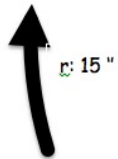
R: 1'30

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

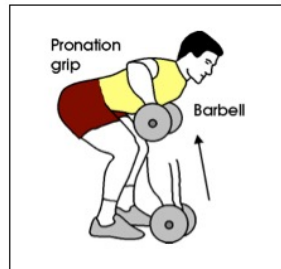
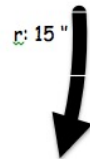


Nombre de répétitions	12
Charge	10/15kgs

Exemple de séance
de renforcement
pour le grand
dentelé



Nombre de répétitions	12
Charge	PDC



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



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:

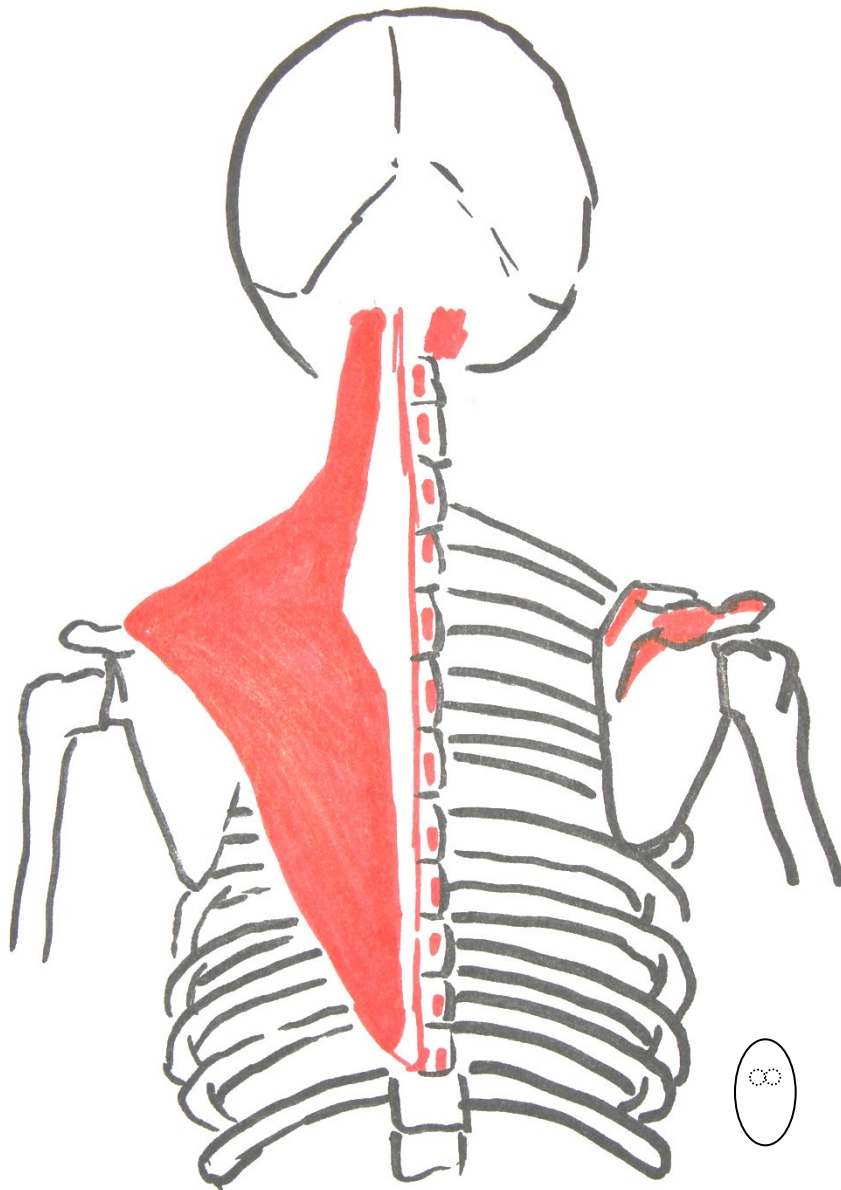
-Faisceau supérieur: bord postérieur de la clavicule et acromio **OMOPLATE**

-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

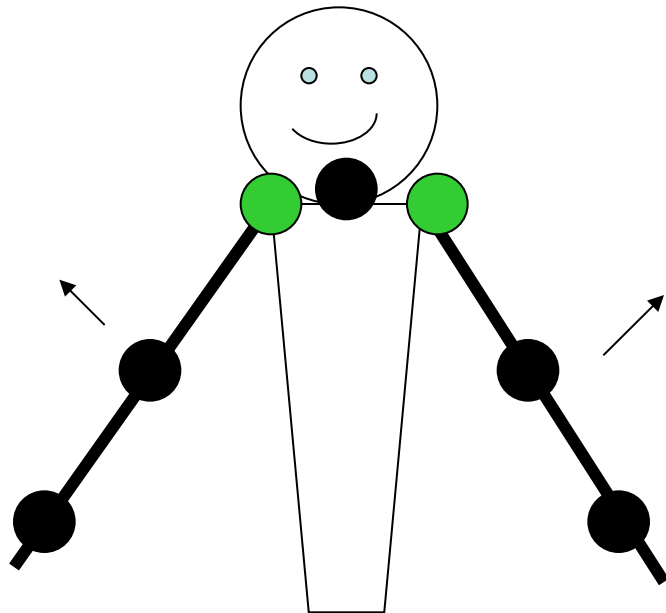
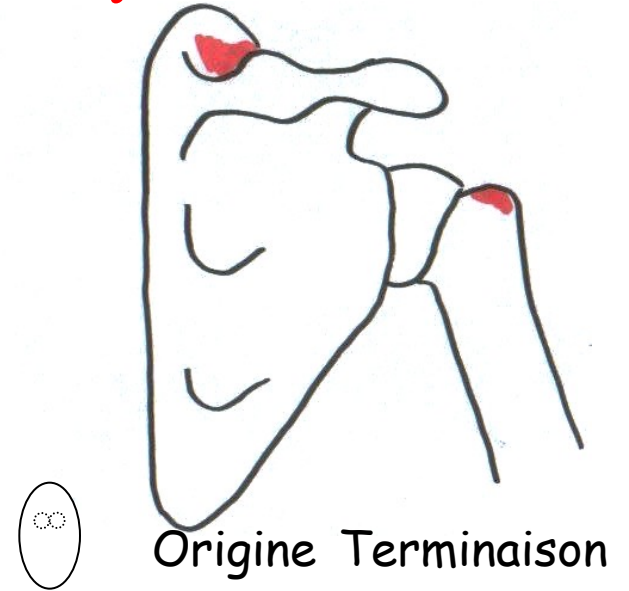


La coiffe des rotateurs

Le sus épineux / *supra-épineux*

La coiffe des rotateurs

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

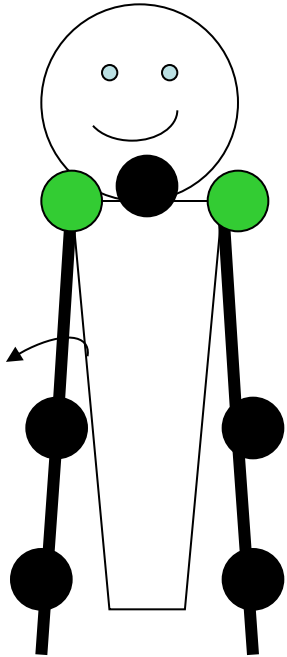


Terminaison:
Facette
supérieure du
trochiter
HUMERUS

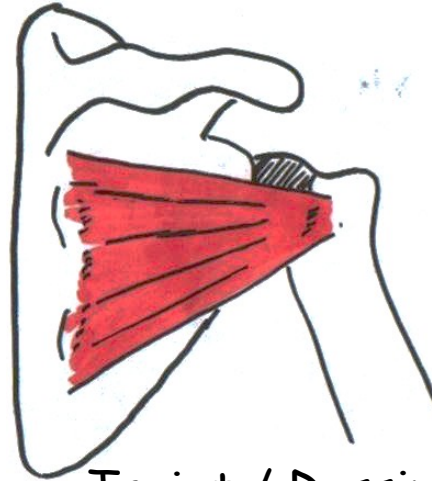
Action: abduction

Le sous épineux / *infra-épineux*

La coiffe des rotateurs

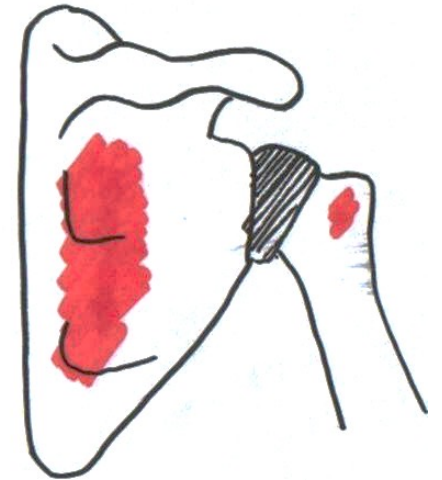


Action: rotateur externe et légère abduction



Trajet / Dessin

Origine: Fosse sous épineuse de l'omoplate,
OMOPLATE



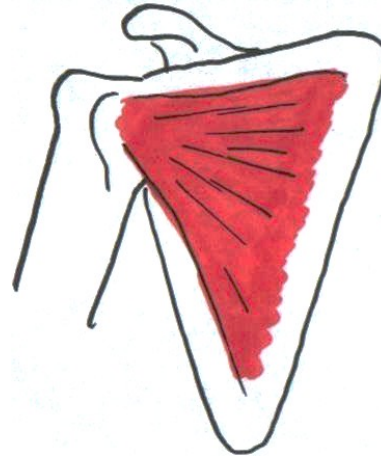
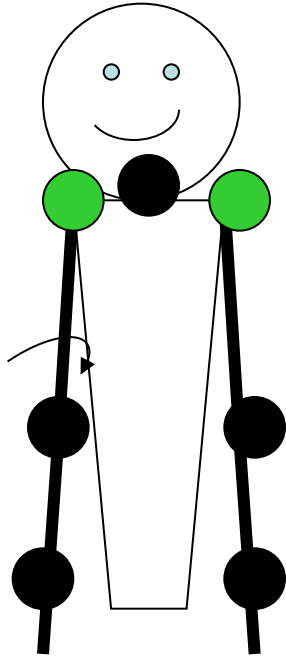
Origine Terminaison

Terminaison: Face postérieure du trochiter
HUMERUS

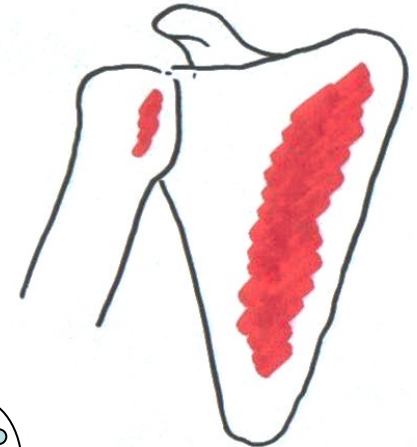
Le sous scapulaire / *subscapulaire*

La coiffe des rotateurs

Origine: Fosse sous-
scapulaire de l'omoplate
OMOPLATE



Trajet /
Dessin



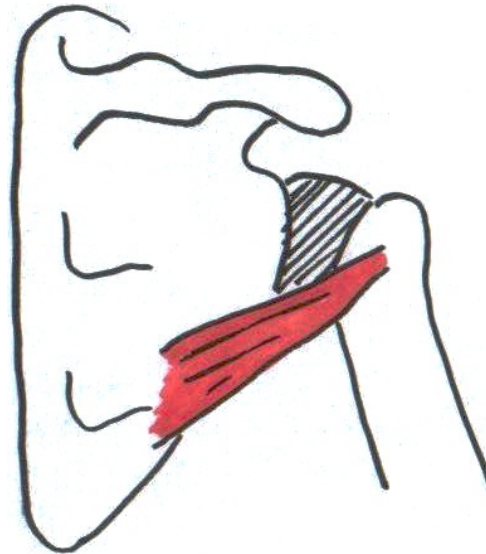
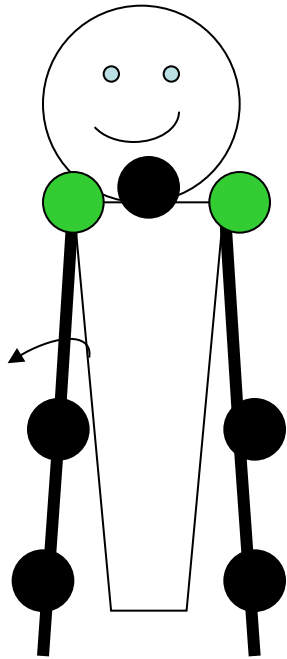
Origine Terminaison

Action: *rotateur interne*

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

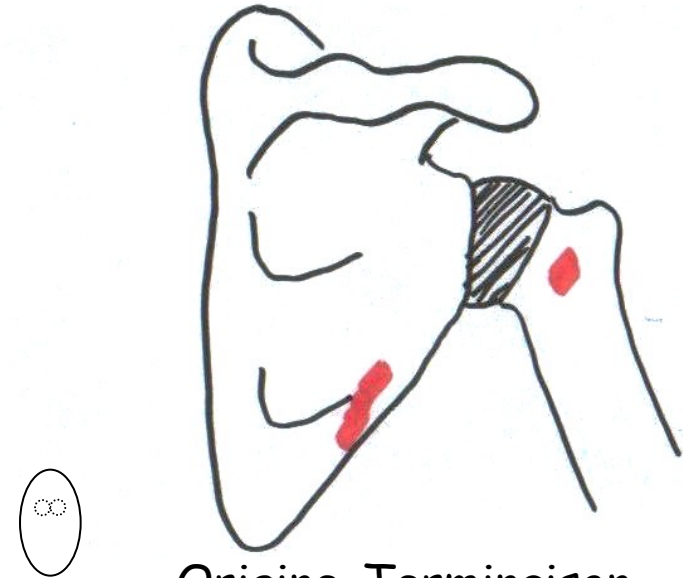
Le petit rond

La coiffe des rotateurs



Trajet / Dessin

Origine: Sur le bord
axillaire de l'omoplate
OMOPLATE



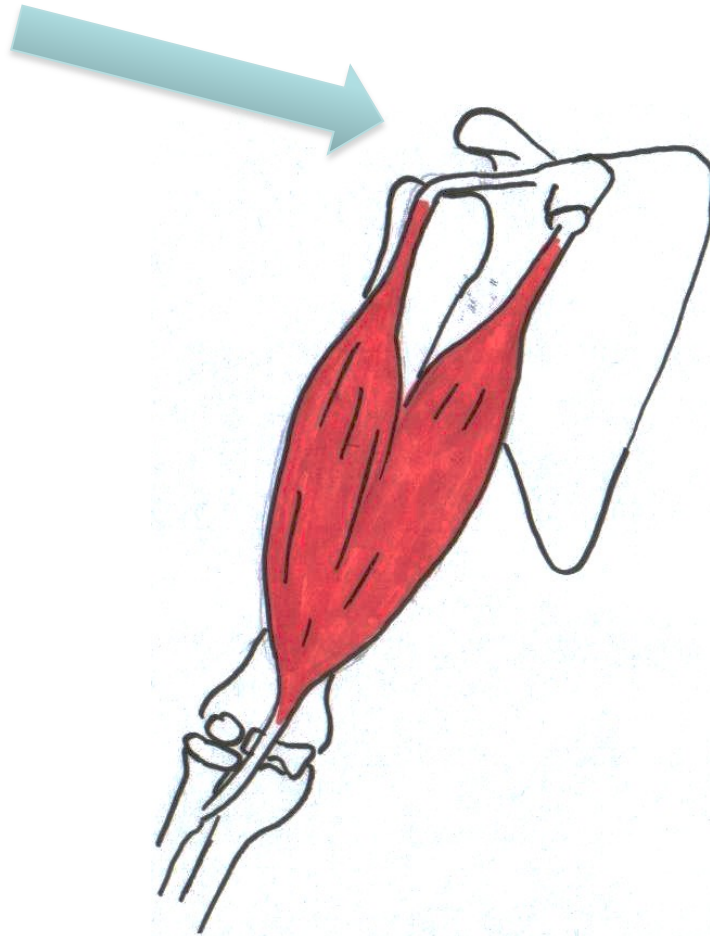
Origine Terminaison

Terminaison: Sur la
fossette postérieure et
inférieure du Trochiter

HUMERUS

Action: rotateur externe

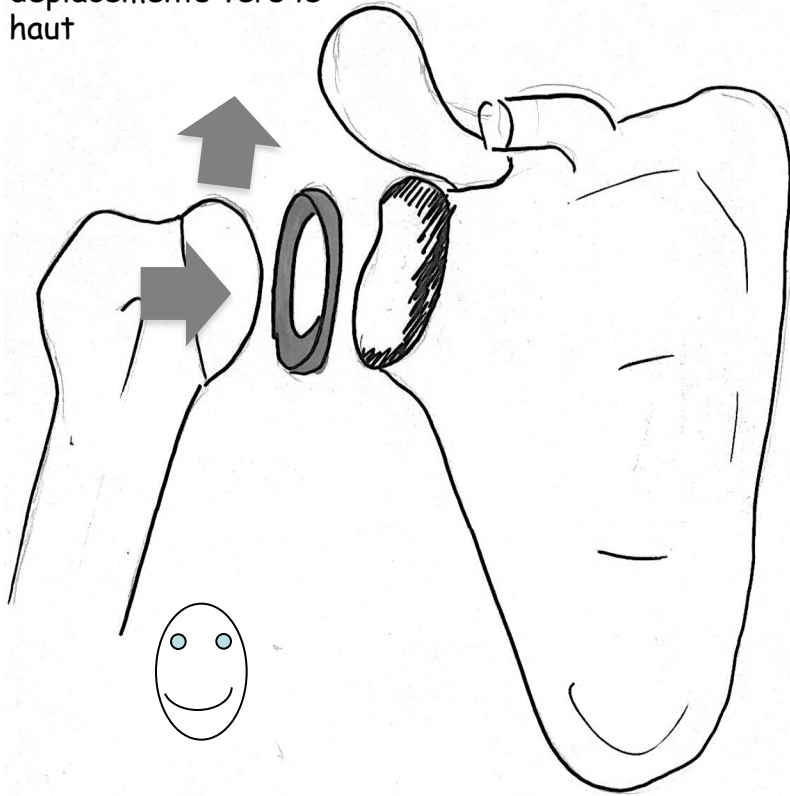
La longue portion du biceps brachial



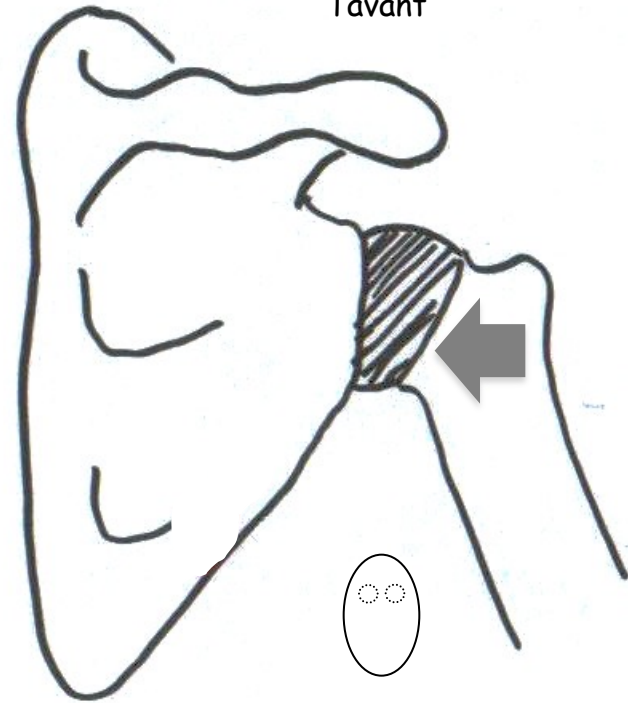
La coiffe des rotateurs

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

Sus épineux / frein aux déplacements vers le haut

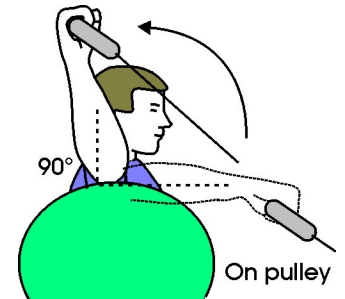
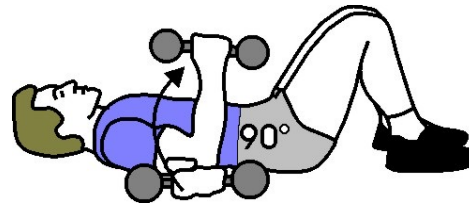
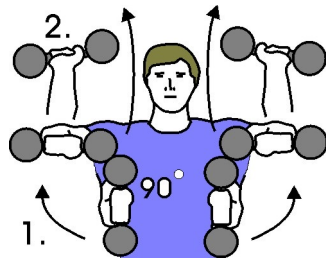
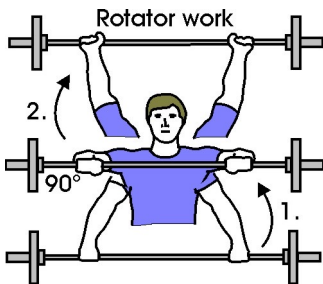


Sous épineux / petit rond frein aux déplacements vers l'avant

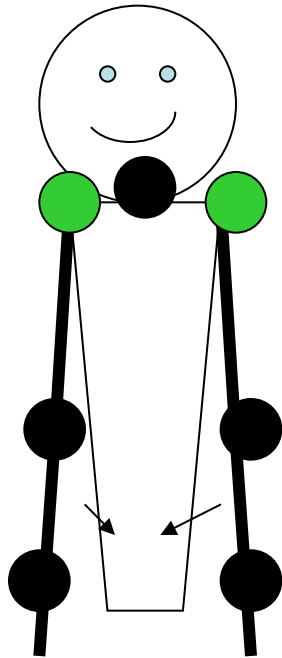
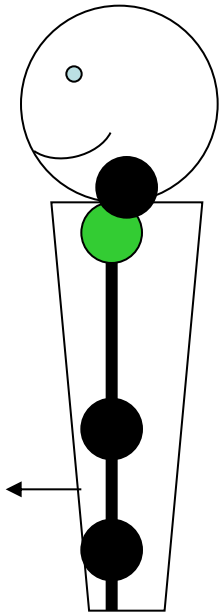


Sous scapulaire / frein aux déplacements vers l'arrière

Muscler la coiffe des rotateurs



Le coraco brachial

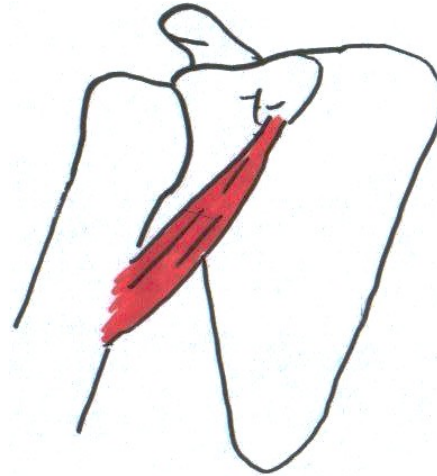


Action: antépulsion adduction

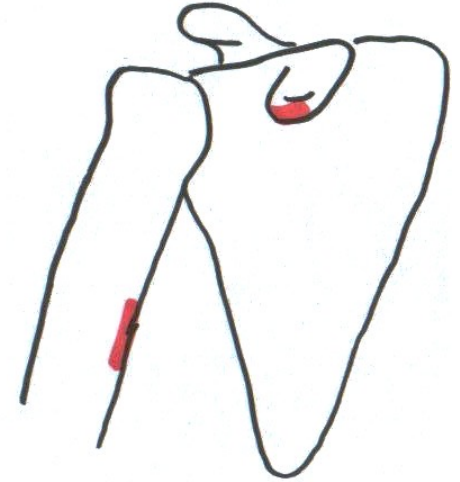
Trajet / Dessin



Origine Terminaison



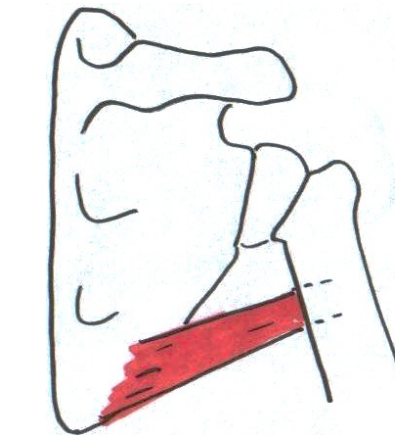
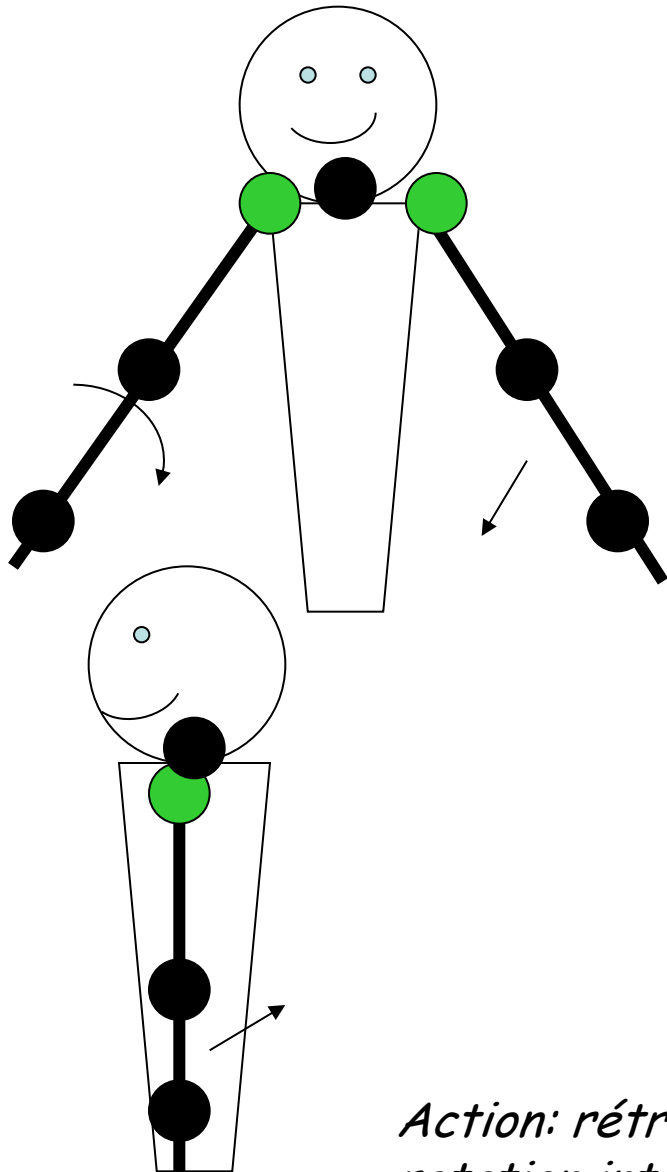
Origine: Apophyse coracoïde **OMOPLATE**



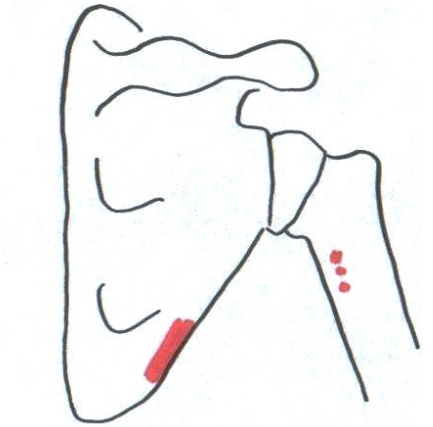
Terminaison: Face interne humérus
HUMERUS

Le grand rond

Origine: Sur le bord axillaire **OMOPLATE**



Trajet / Dessin



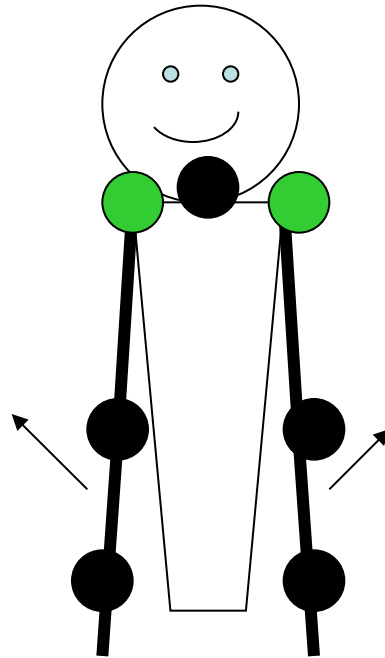
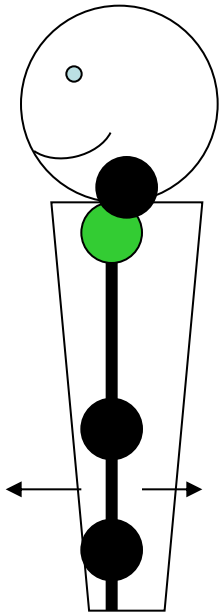
Origine Terminaison

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

*Action: rétropulsion du bras
rotation interne adduction*

Le deltoïde

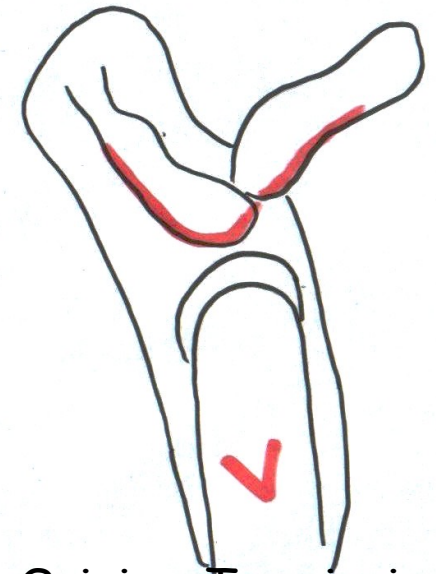
Origine: Chef claviculaire : clavicule (1/3 distal du bord antérieur), chef acromial : partie la plus haute de l'acromion, chef spinal : épine de l'omoplate **CLAVICULE**
OMOPLATE



Action:
Abduction rétropulsion antépulsion

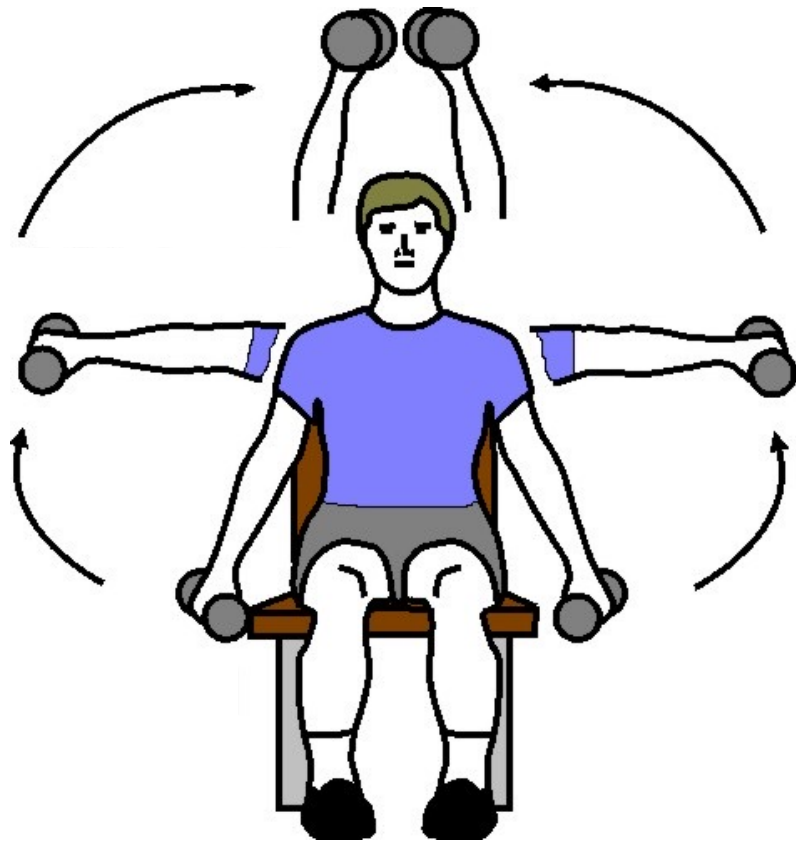


Trajet / Dessin



Origine Terminaison

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

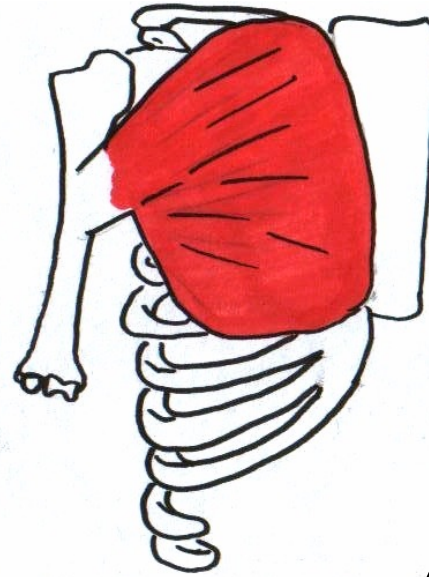


Exercice De muscultation

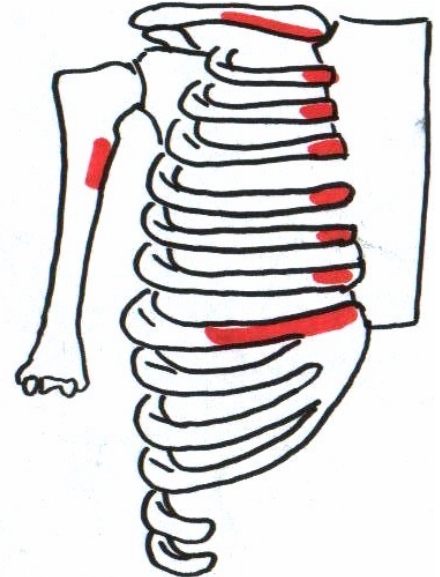


Le grand pectoral

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

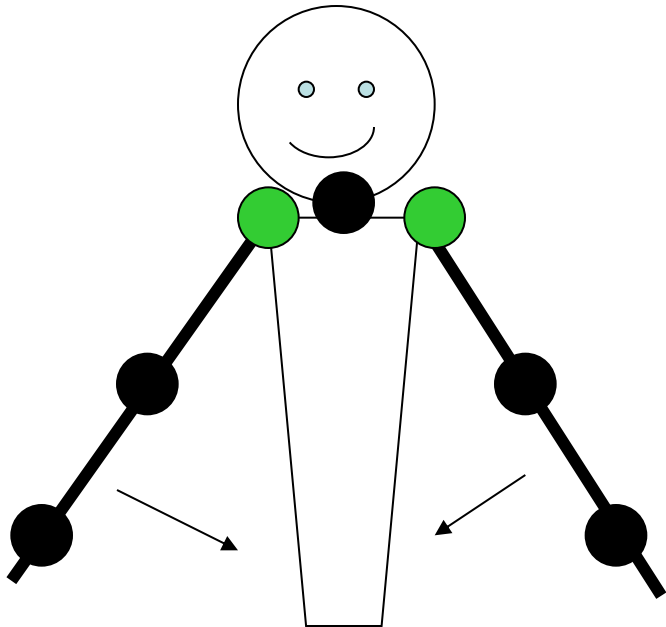


Trajet / Dessin

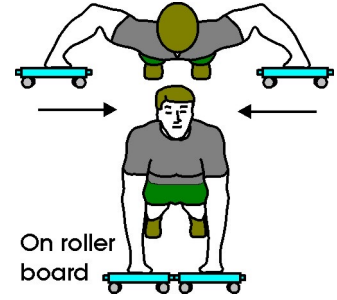
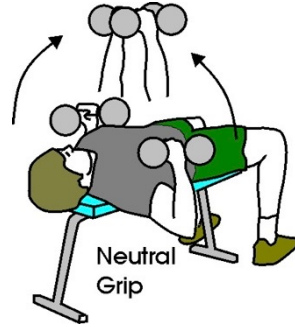
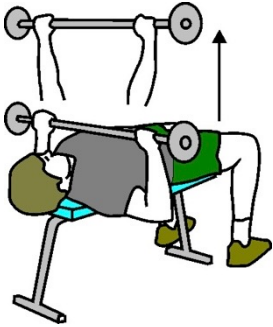


Origine Terminaison

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



Action: adduction rotation interne



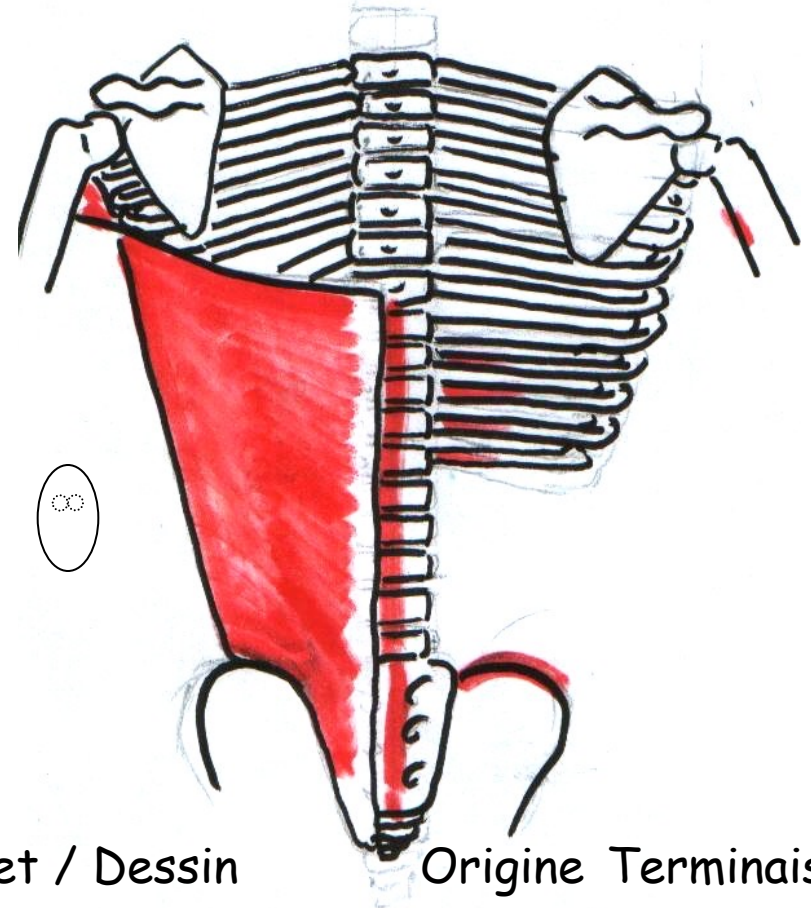
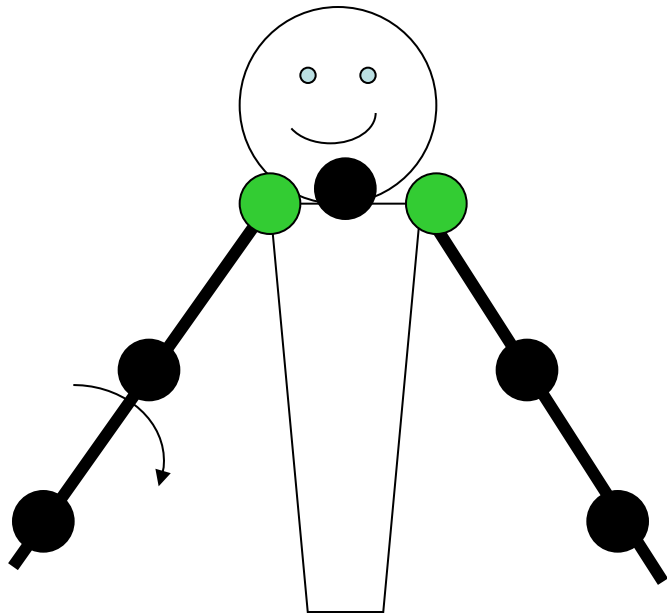


Le grand dorsal

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

ILIAQUE CÔTES VERTEBRES

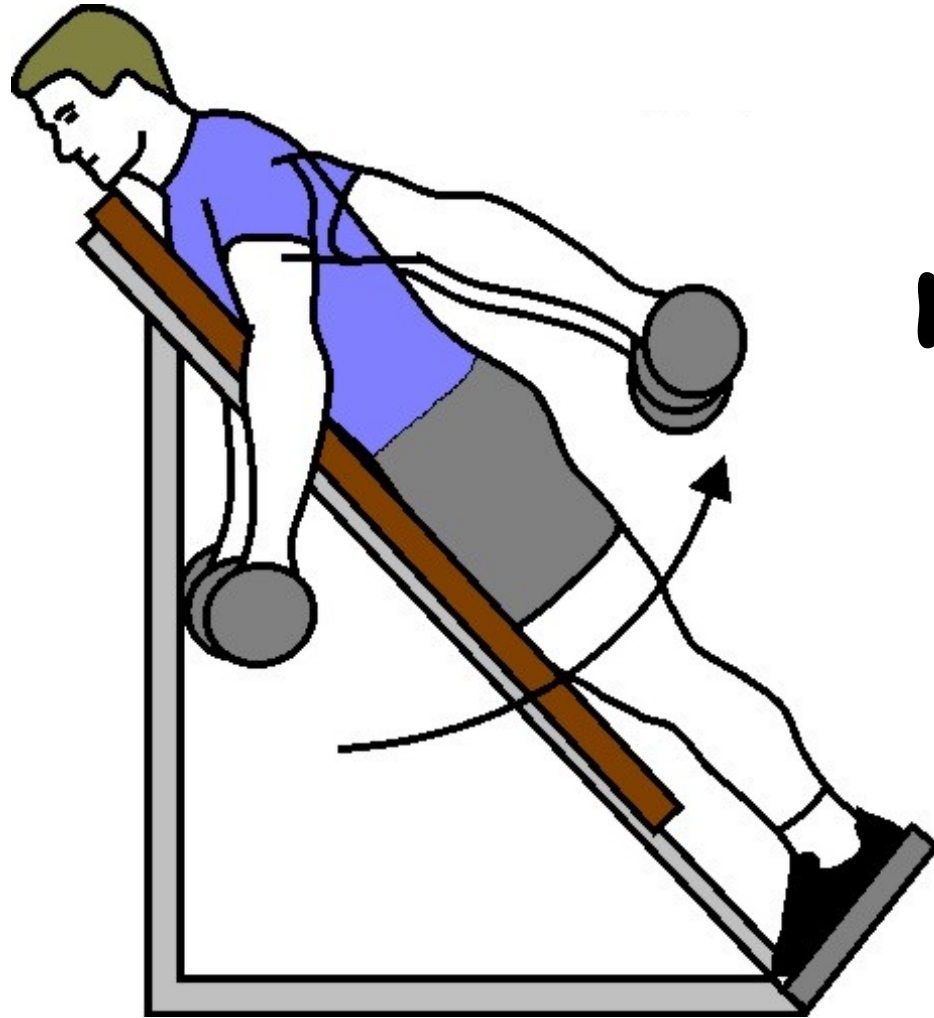
Terminaison: Se termine dans la coulisse bicipitale **HUMERUS**



Trajet / Dessin

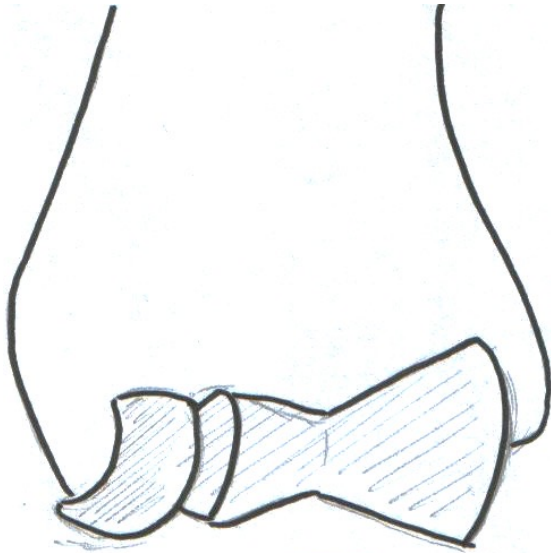
Origine Terminaison

Action: rétropulsion du bras rotation interne adduction



Exercice De muscultation

Le coude

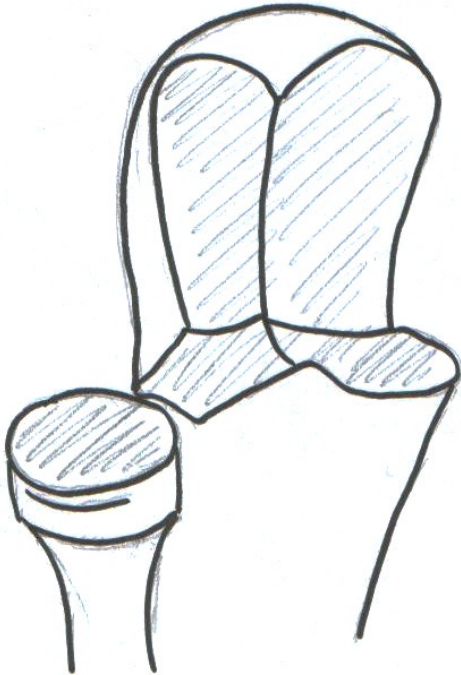


Surfaces osseuses

Humérus : extrémité inférieure

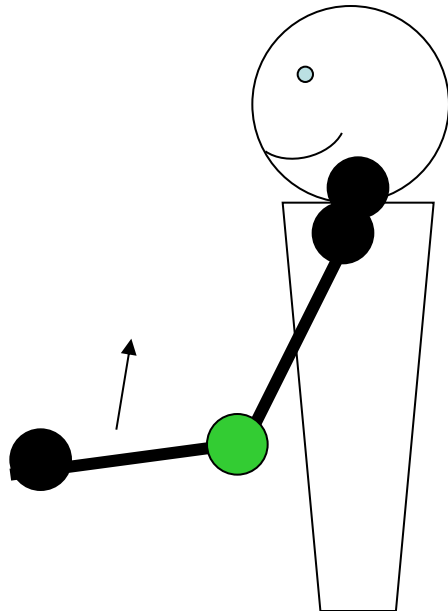
Cubitus / Ulna : Extrémité supérieure

Radius : Extrémité supérieure

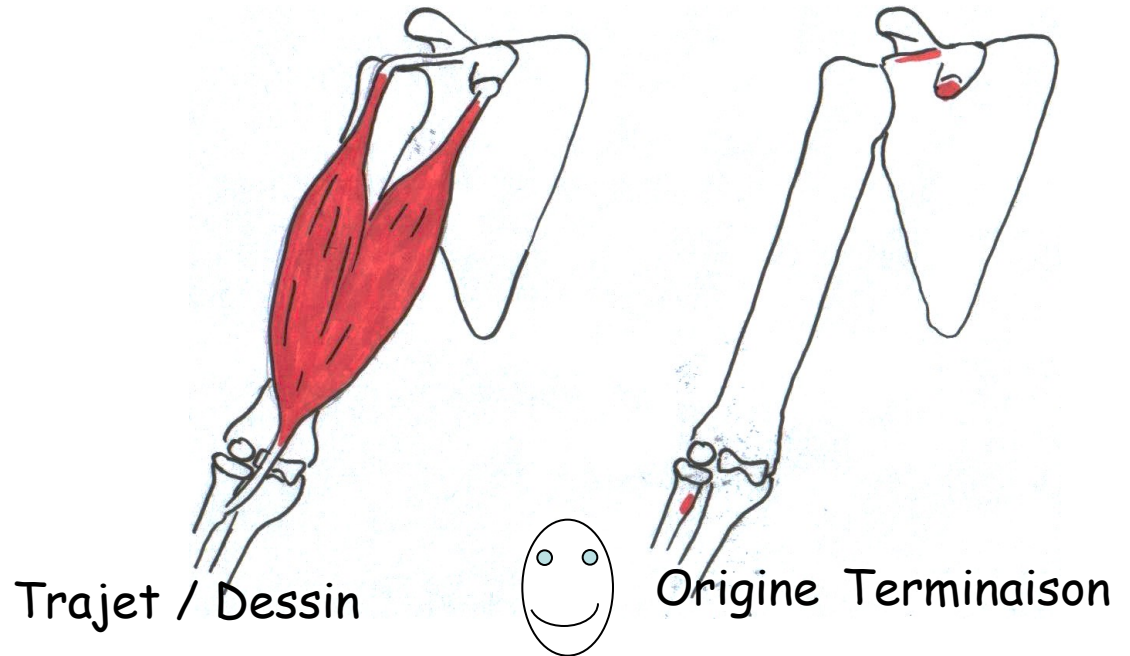


Le biceps brachial

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



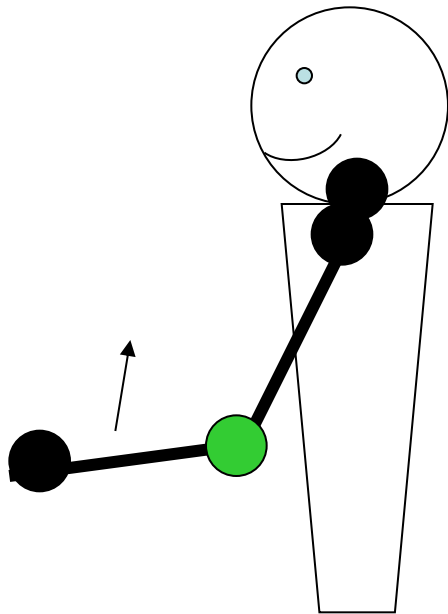
Action: fléchisseur du coude supinateur



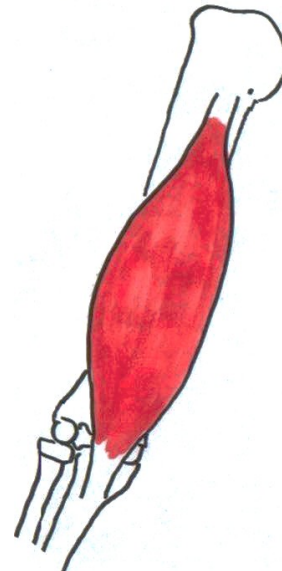
Terminaison: Par un tendon puissant sur la tubérosité bicipitale du radius **RADIUS**

Le brachial antérieur

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



Action: fléchisseur du coude



Trajet / Dessin

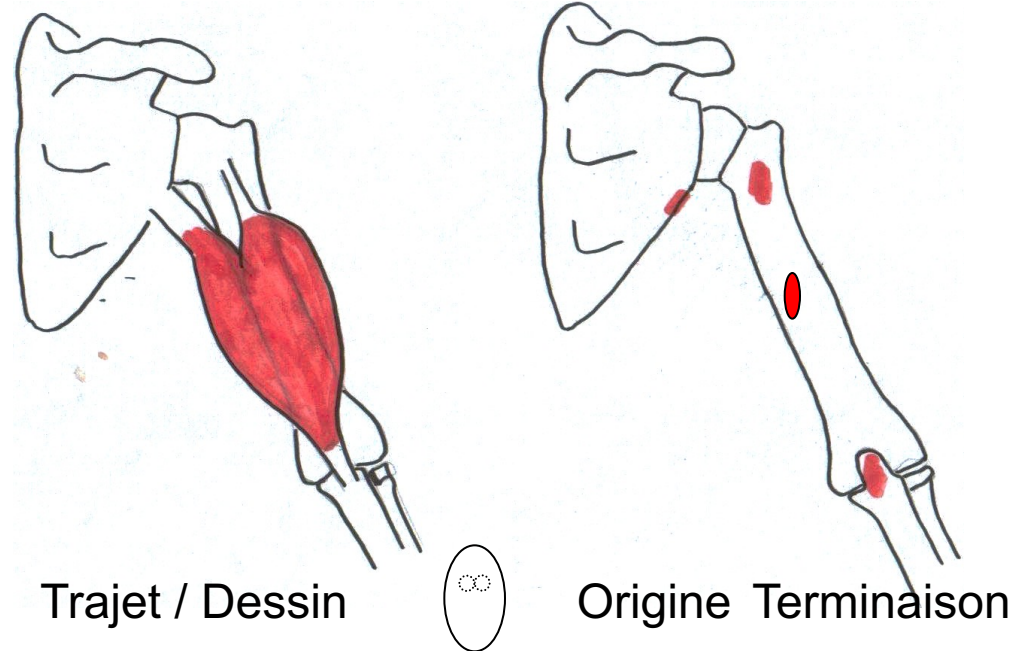
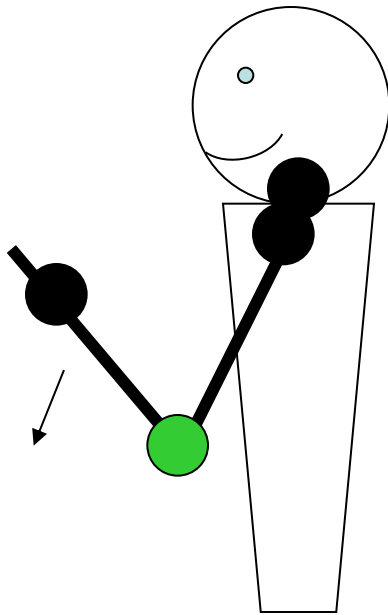
Terminaison: sur la tête
du cubitus **CUBITUS**



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

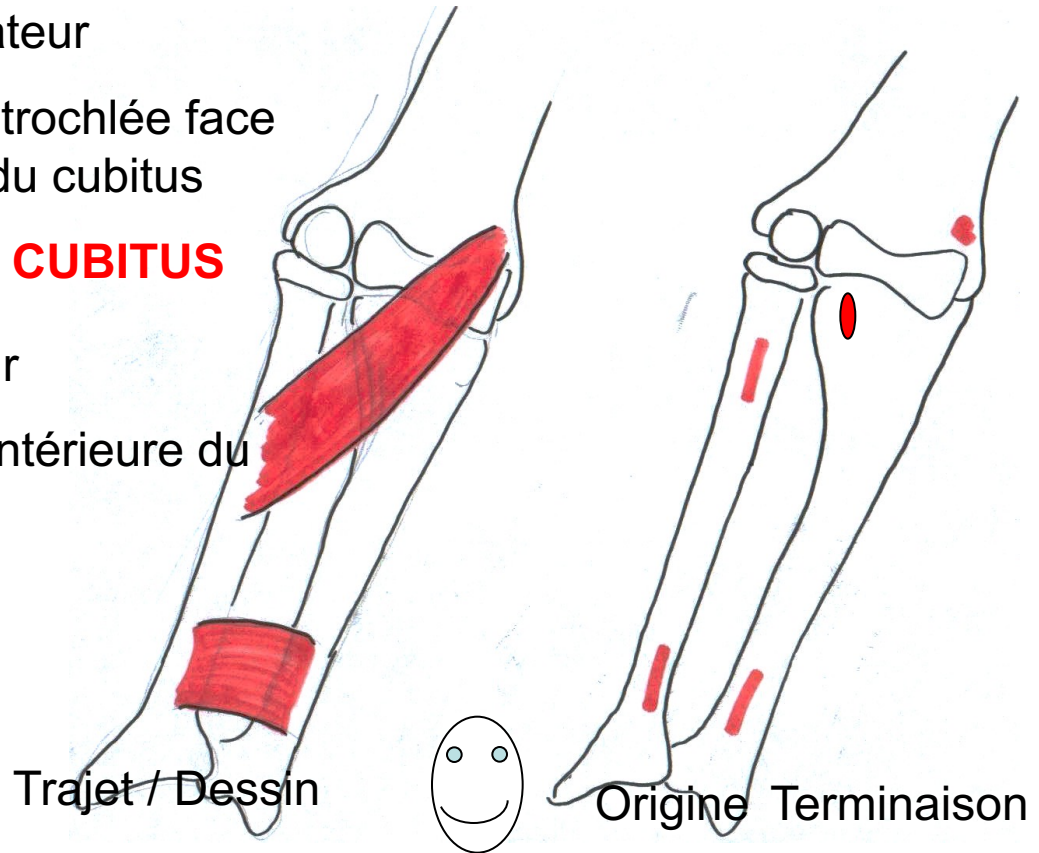
Origine: épitrochlée face antérieure du cubitus

HUMERUS CUBITUS

Carré pronateur

Origine: Face antérieure du cubitus

CUBITUS



Carré pronateur

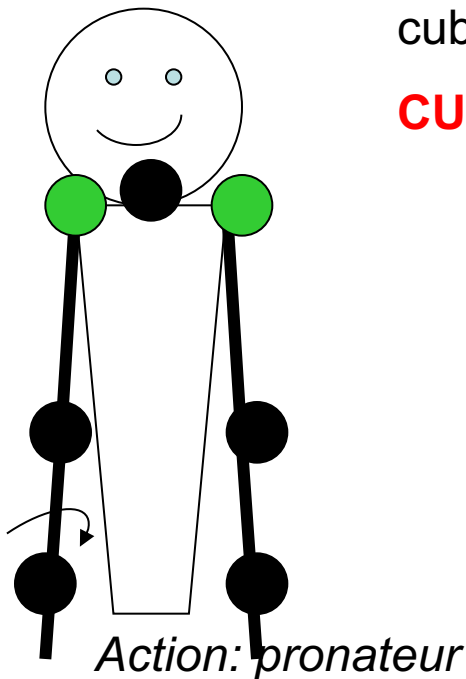
Face antérieure du radius

RADIUS

Rond pronateur

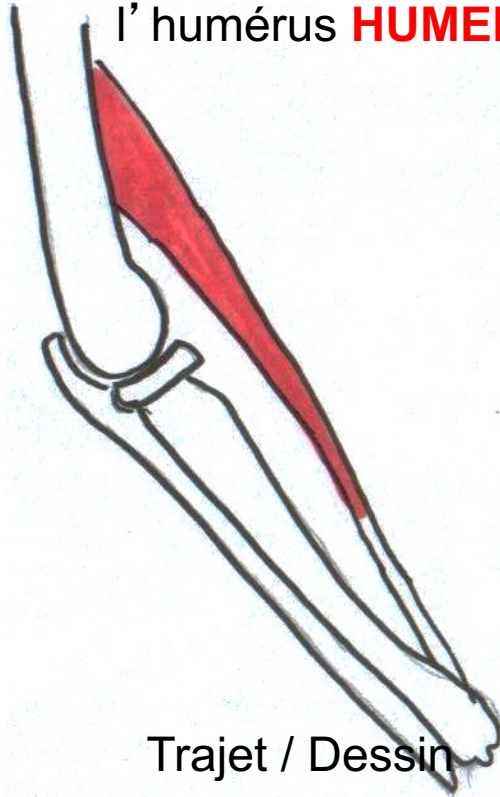
Terminaison: 1/3 moyen de la face externe du radius

RADIUS



Le long supinateur

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

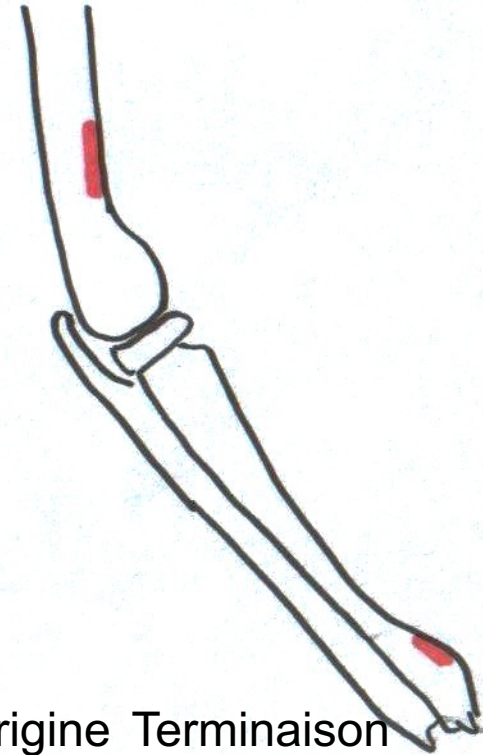


Trajet / Dessin

*Action: supinateur
fléchisseur du coude*



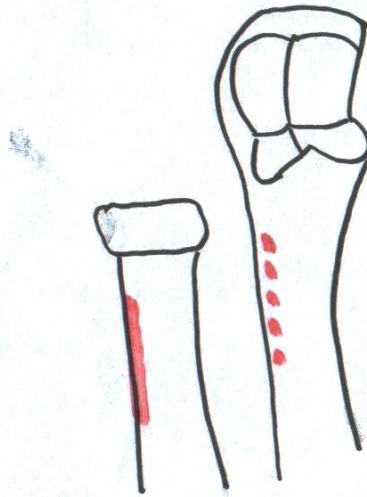
Origine Terminaison



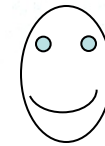
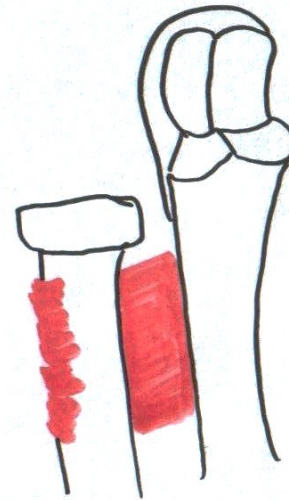
Terminaison: Apophyse
styloïde du radius **RADIUS**

Le court supinateur

Origine: partie externe du
cubitus et épitrochlée
CUBITUS ET RADIUS



Origine Terminaison



Trajet / Dessin

Action:
supinateur

Terminaison: Extrémité du
radius **RADIUS**