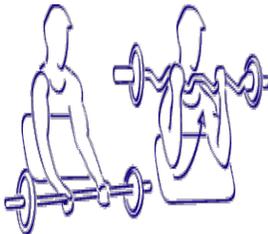
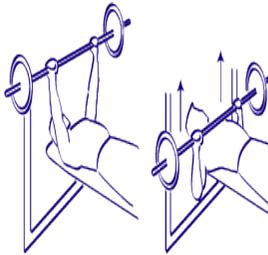
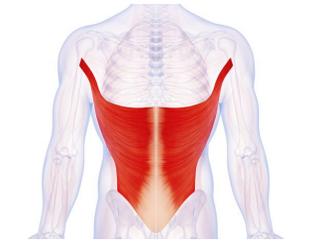
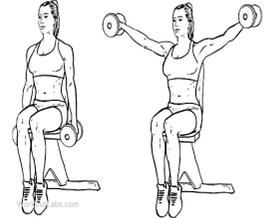
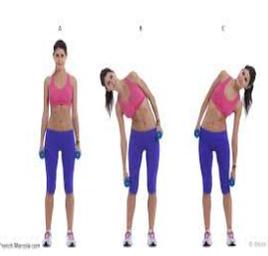
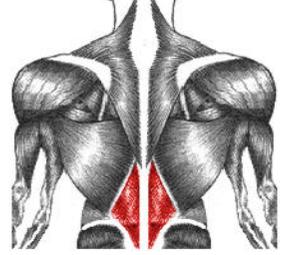
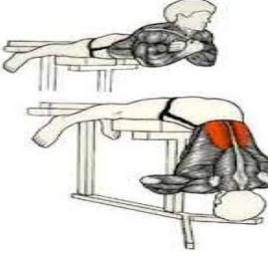
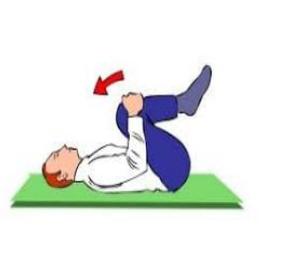
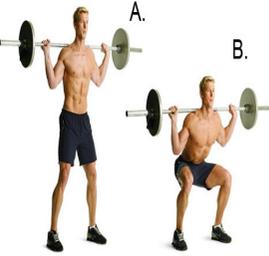
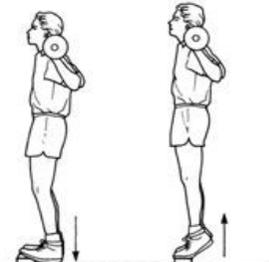


	<i>Planche « Anatomique »</i>		<i>Fonction (Concentrique)</i>	<i>Exemple Atelier</i>	<i>Étirements</i>	(1)
BICEPS (BRACHIAL)		Le biceps brachial se divise en deux « chefs » appelés <b>long biceps</b> et <b>court biceps</b> .	<b>FLEXION</b> du coude + <b>SUPINATION</b> de l'avant-bras		 <small>http://eps.roudeff.com</small>	TRICEPS
TRICEPS (BRACHIAL)		Le triceps est formé de trois chefs : <b>Le chef long</b> <b>Le vaste externe</b> <b>Le vaste interne</b>	<b>EXTENSION</b> du coude		 <small>© Fitness-motivation.com</small>	BICEPS
GRAND PECTORAL		Le grand pectoral est divisé en 3 parties : <b>Les fibres claviculaires</b> <b>Les fibres sternales</b> <b>Les fibres abdominales</b>	<b>ADDITION</b> (Vers l'avant) + <b>ROTATION INTERNE</b> du bras			DORSAUX
DORSAUX		Le <b>grand dorsal</b> est un muscle plat qui recouvre la plus grande partie du dos, Il s'étend sur la partie inférieure du dos et remonte vers l'épaule.	<b>ADDITION</b> (Vers l'arrière) <b>RETROPULSION</b> (Extension du bras vers l'arrière) <b>ABAISSEMENT</b> de l'épaule		 <small>http://eps.roudeff.com</small>	GRAND PECTORAL

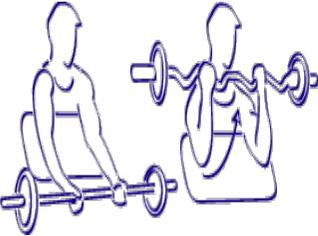
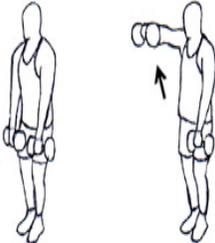
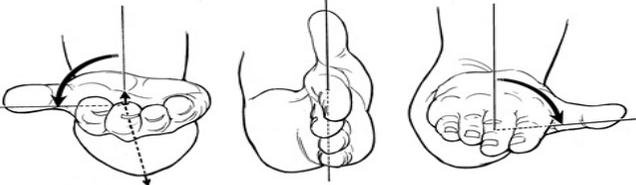
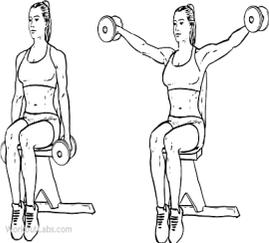
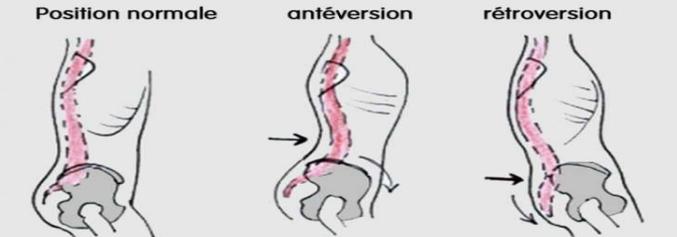
(1) Muscle antagoniste

	<i>Planche « Anatomique »</i>		<i>Fonction (Concentrique)</i>	<i>Exemple Atelier</i>	<i>Étirements</i>	<b>(1)</b>
DELTOÏDE		Il forme le « galbe » de l'épaule. Il est composé de trois faisceaux : <b>Antérieur</b> <b>Moyen</b> <b>Postérieur</b>	<b>ABDUCTION</b> + <b>ROTATION</b> du bras			DORSAUX
GRANDS DROITS		Les abdominaux sont composés de 3 muscles : <b>Le transverse</b> (muscle profond de l'abdomen) <b>Les obliques</b> (muscles latéraux)	Si le bassin est fixe : <b>FLEXION</b> du tronc. Si le tronc est fixe, il permet la <b>RETROVERSION</b> du bassin.			LOMBAIRES
			Et le <b>grand droit</b> (Muscles superficiels) Ce dernier est situé entre la partie antérieure du thorax et du pubis.	<b>INCLINAISON LATÉRALE</b> + <b>ROTATION</b> du tronc		
OBLIQUES						
LOMBAIRES		Ensemble de <b>muscles profonds</b> qui soulagent la pression des disques intervertébraux. Ils participent donc grandement à protéger la colonne.	<b>EXTENSEURS</b> de la colonne vertébrale (du rachis)  = Redressement du tronc.			GRAND DROIT

(1) muscle antagoniste

	Planche « Anatomique »		Fonction (Concentrique)	Exemple Atelier	Étirements	(1)
FESSIERS		Muscle le + volumineux et le + puissant du corps, le fessier est composé de 3 muscles : <b>Le grand, le moyen et le petit fessier.</b> Désormais appelés <b>muscles « glutéaux ».</b>	<b>STABILISATION</b> du bassin. <b>EXTENSION</b> de la hanche <b>ROTATION LATÉRALE</b> de la cuisse.			PSOAS ILIAQUE
QUADRICEPS		<u>Muscle volumineux</u> composé de 4 chefs : <b>Le vaste latéral</b> <b>Le vaste médial</b> <b>Le vaste intermédiaire</b> <b>Le droit fémoral (ou antérieur)</b>	<b>EXTENSION</b> de la jambe			ISCHIOS JAMBIERS
ISCHIOS JAMBIERS		<u>Ce groupe musculaire</u> est composé de 3 <u>muscles</u> : <b>Le biceps fémoral</b> <b>Le semi tendineux</b> <b>Le semi membraneux (+ profond)</b>	<b>EXTENSION</b> de la hanche + <b>FLEXION</b> du genou			QUADRICEPS
TRICEPS (SURAL)	<p>Le Triceps sural (mollet)</p> 	<u>Communément appelé «mollet»</u> , il est composé des <u>muscles</u> : <b>Soléaire (Profond)</b> <b>Gastrocnémiens</b> (chef court et long, anciennement appelés jumeaux.)	<b>EXTENSION</b> du pied (=Abaisse les orteils ou élève le talon)			LE JAMBIEUR ANTERIEUR

# LEXIQUE

<b>FLEXION</b>	<b>ADDITION</b>	<b>ANTÉPULSION</b>	<b>SUPINATION</b> ↔ <b>PRONATION</b>	
<p>La <b>FLEXION</b> est le mouvement qui permet le rapprochement de 2 segments osseux.</p>	<p>L'<b>ADDITION</b> est le mouvement qui permet le rapprochement d'un membre vers l'axe du corps.</p>	<p>L'<b>ANTÉPULSION</b> est un mouvement qui amène un membre (le bras ou la jambe) en avant du plan sagittal de référence.</p>	<p>La <b>SUPINATION</b> est la rotation de l'avant-bras et de la main de telle façon que la paume de la main regarde en avant.</p>	<p>La <b>PRONATION</b> est la rotation de l'avant-bras et de la main de telle façon que la paume de la main regarde en arrière.</p> <p><b>Pronation : prendre</b></p>
			 <p style="text-align: center;">Supination      Position neutre      Pronation</p>	
<b>EXTENSION</b>	<b>ABDUCTION</b>	<b>RETROPULSION</b>	<b>RÉTROVERSION</b> ↔ <b>ANTÉVERSION</b>	
<p>L'<b>EXTENSION</b> est le mouvement qui permet l'éloignement de 2 segments osseux.</p>	<p>L'<b>ABDUCTION</b> est le mouvement qui permet d'écarter un membre de l'axe du corps.</p>	<p>La <b>RÉTROPULSION</b> est un mouvement qui amène un membre (le bras ou la jambe) en arrière du plan sagittal de référence.</p>	<p>Le mouvement de <b>RÉTROVERSION</b> est l'action de ramener en arrière. Se dit du bassin lorsque l'on ramène les os iliaques en arrière</p>	<p>Le mouvement d'<b>ANTÉVERSION</b> est l'action de ramener en avant. Se dit du bassin lorsque l'on ramène les os iliaques en avant.</p>
			 <p style="text-align: center;">Les différentes positions du bassin</p>	