

Plan du TD : Analyse de mouvements

TOUJOURS en utilisant ce modèle de tableau de 6 colonnes

mvt	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

1. Décomposition du mvt en gestes simples
2. Nom anatomique de l'X° à étudier (selon question)
3. Type & DDL
4. Mvt perçu de l'X° en action
5. Muscles moteurs (MM) de l'action
6. Type de contraction des MM

Cf. exemple à venir...

1

Mvt -> gestes simples	Nom anat de l'X°	Type et DDL	Mvt perçu	Muscl mot	Type de contract°

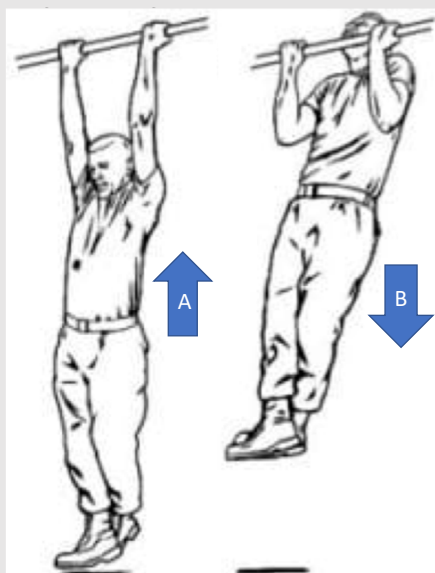
↑
Appel à la logique

↑ ↑
Programme semestres passés (L1S1 à L2S3)

↑
Généralement 1 à 3 muscles
↑ ↑ ↑
Travail perso (+L2S3)

2

Exemple - Traction à la barre fixe

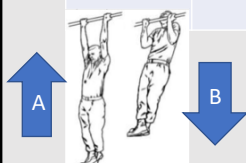


Etude du
mvt pour le
coude
?

3

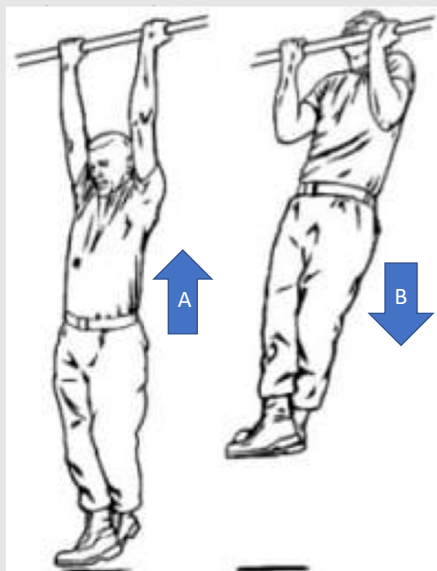
Exemple - Traction à la barre fixe pour le coude

gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
A/montée <u>COUDE</u>	huméro ulnaire	trochléenne 1	ext	Biceps Brachial brachial ant. Brachio Radial	CC
B/descente <u>COUDE</u>	huméro ulnaire	trochléenne 1	flex	Biceps Brachial brachial ant. Brachio Radial	CE



4

Exo1 - Traction à la barre fixe

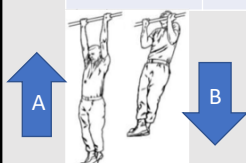


Etude du
mvt pour
l'épaule et le
coude
?

5

Traction à la barre fixe

	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
montée	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>	HumUI	T1	FL	BB/Bant BRad	CC
descente	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>	HumUI	T1	EXT	BB/Bant BRad	CE



6

on peut modifier cet exercice de traction

- un arrêt de 20 secondes en HT
- Faire ce même exercice mais le plus rapidement possible

7

Traction avec un arrêt de 20 s en HT
 → Quel implication ?

	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
montée	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					
Position HT	<u>EPAULE</u>			<u>EN</u> position de ref Anat		CI
	<u>COUDE</u>			<u>EN</u> flexion		CI
descente	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					

même exercice mais le + rapidem^t possible

→ Quel implication ?

	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
montée	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					
descente	<u>EPAULE</u>					CC
	<u>COUDE</u>				triceps Brachial	CC



9

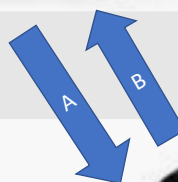
Exo 2 - Répulsion au sol (pompes)

GENOU

EPAULE




COUDE

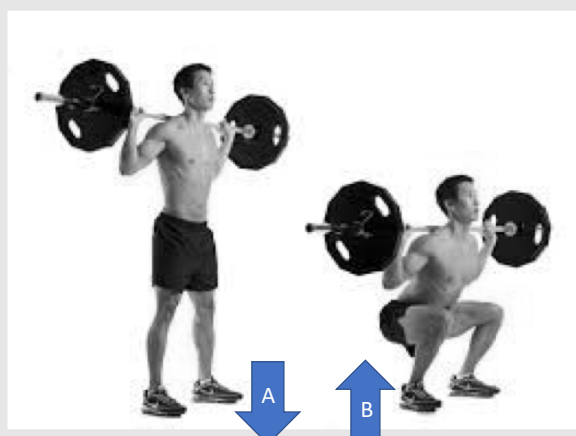


10

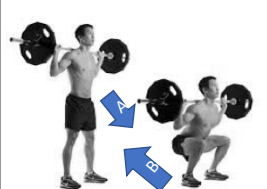
	gestes	nom anat de l'x°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
1 Montée	Epaule					
	Coude					
	Genou					
2 Descente	Epaule					
	Coude					
	Genou					



Exo 3 - ½ squat

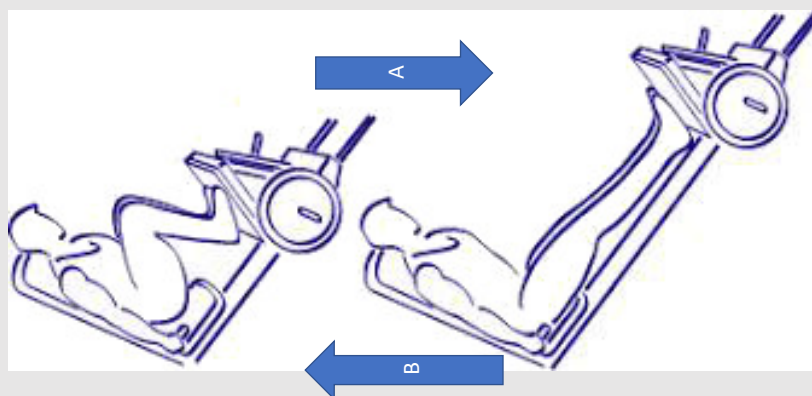


	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
Descente	hanche					
	Genou					
Montée	hanche					
	Genou					

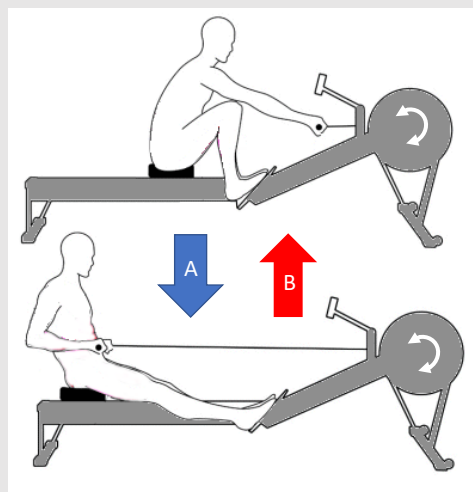


13

Exo 4 - Presse oblique



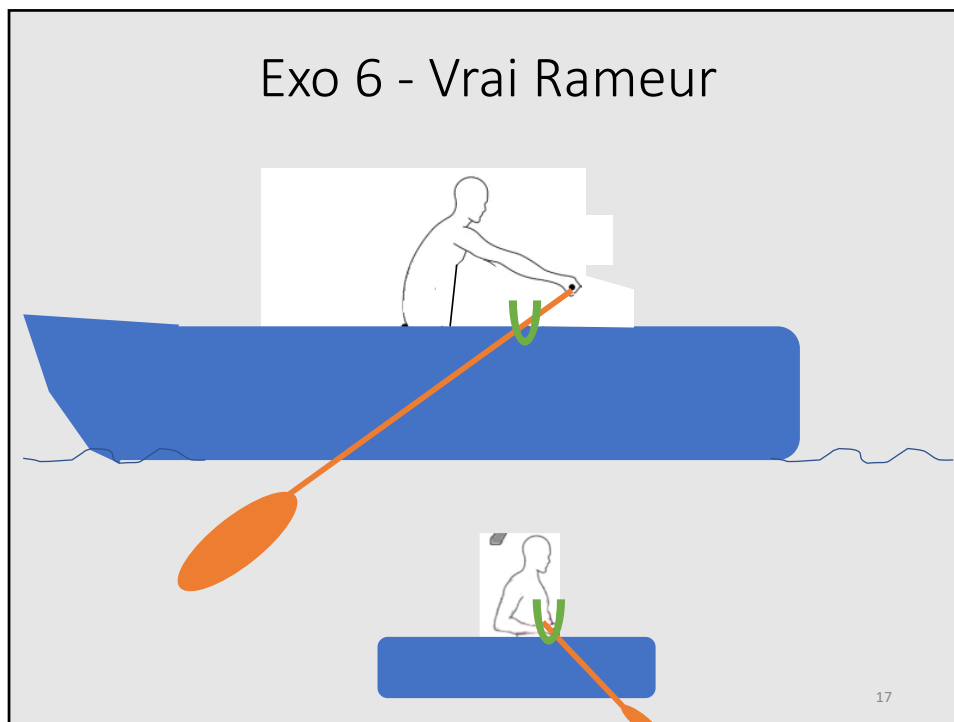
Exo 5 – Machine à Ramer



15

		gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
A/ tirer		scapula	ceint sc	fonctionne comme E3	ADD	trap..	CC
		EPAULE	ScaHum	E3	EXT	GrD GdR del Fpost	CC
		COUDE	HumUln	T1	FLE	BB BA BR	CC
		hanche	CoxoFém	E3	EXT	gd G	CC
		genou	FémTib	dblC1+1	EXT	Q	CC
B/ retour		gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°

16





	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
A-tirer	<u>scapula</u>	ceint sc	fonctionne comme E3	ADD		
	<u>EPAULE</u>	ScaHum	E3	EXT		
	<u>COUDE</u>	HumUln	T1	FLE		
B-retour	<u>scapula</u>	ceint sc	fonctionne comme E3	ABD		
	<u>EPAULE</u>	ScaHum	E3	FLX		
	<u>COUDE</u>	HumUln	T1	EXT		

18

Exo 7- Assis : Traction de barre mobile

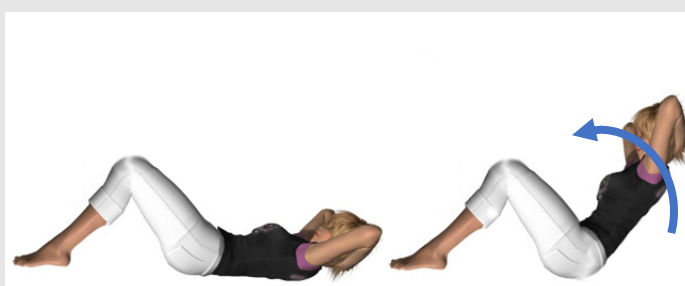
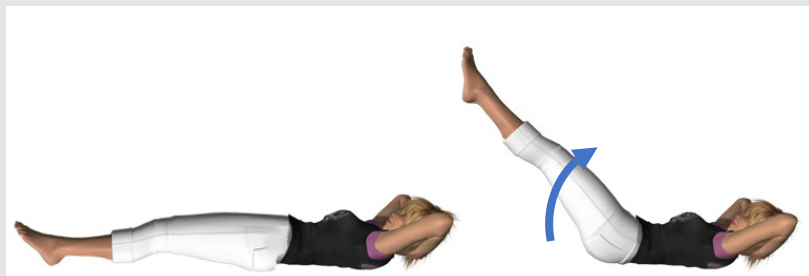


19

	gestes	nom anat de l'X°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
 Tirer derrière	<u>scapula</u>					
	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					
retour	<u>scapula</u>					
	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					
 Tirer devant	<u>scapula</u>					
	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					
retour	<u>scapula</u>					
	<u>EPAULE</u>					
	<u>COUDE</u>					

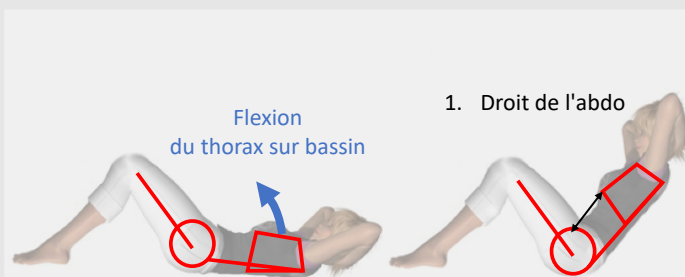
20

"Abdo"



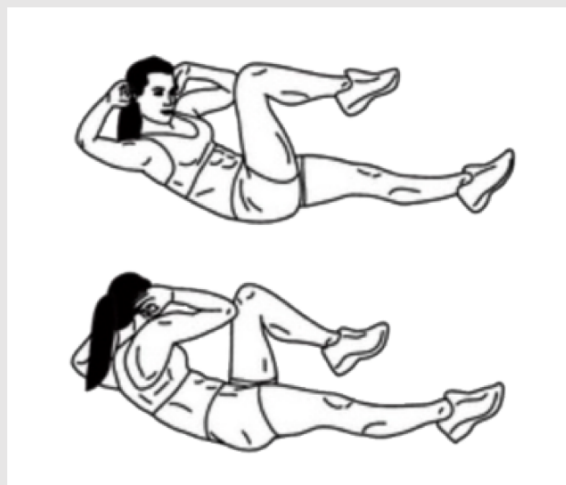
21

"Abdo"



22

W quel(s) muscle(s) principalement

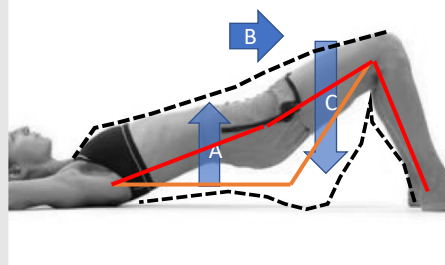


Air bike

23

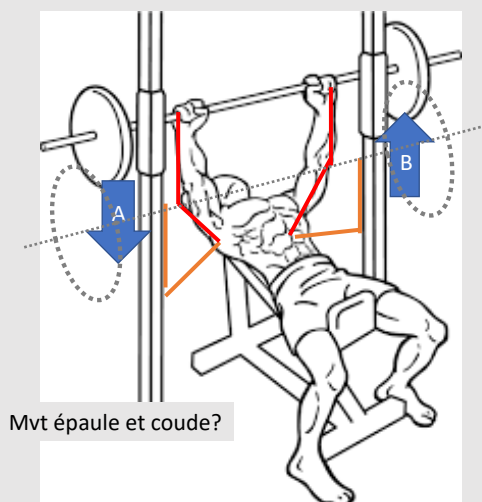
9- Gainage 20s ?

Mvt hanche et genou ?



24

11- Développé couché



Mvt épaule et coude?




25

Equerre 30 secondes

Mvt épaule et hanche ?



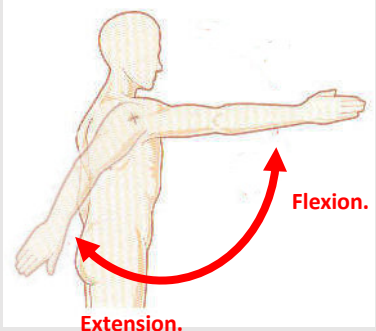
26

gestes	nom anat de l'x°	type et DDL	mvt perçu	MM	type de contract°
					

27

Flexion vs Flexion horizontale

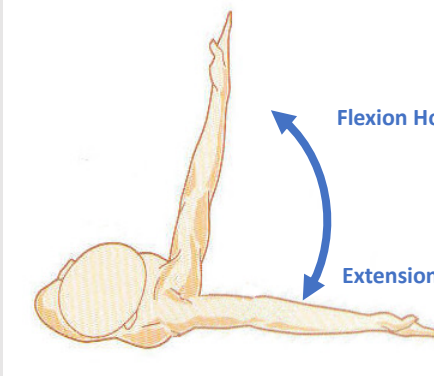
flexion en ABD



Flexion.

Extension.

Vue latérale



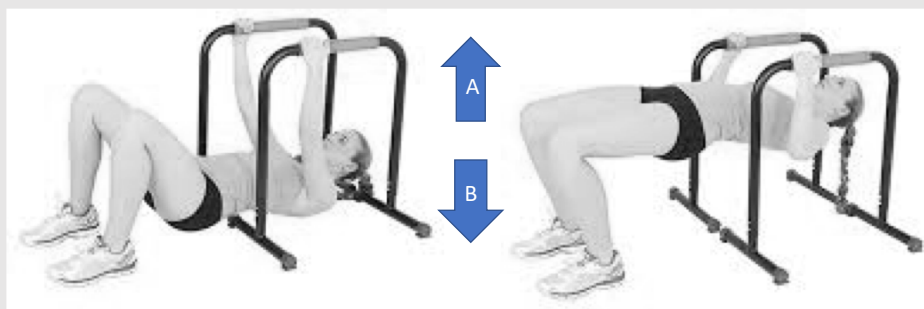
Flexion Horiz.

Extension Horiz.

Vue sup. / d'en haut

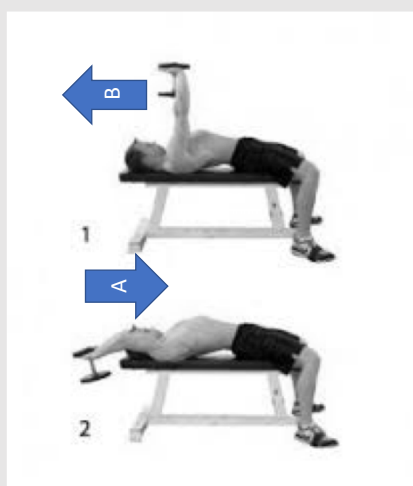
28

10- Traction de barre fixe



29

Pull over



30