

LES ABDOMINAUX

Les différents muscles et leurs actions

Le grand droit

Origine du muscle : 5, 6, 7e côtes et apophyse xiphoïde jusqu'à l'épine pubis.

Action: abaisseur des côtes, fléchisseurs du thorax sur le bassin et fléchisseur du bassin sur le thorax.

Le grand oblique

Origine du muscle : 5 à 12e côte jusqu'à ligne blanche et l'épine pubis.

Action: fléchisseur du buste sur le bassin, rotateurs du buste et inclinateurs latéraux

Le petit oblique

Origine du muscle: arcade crurale et crête iliaque antéro-supérieure et terminaison épine pubis, ligne blanche 10, 11, 12e côtes.

Action: maintien des viscères et flexion du tronc en avant.

PSOAS ILIAQUE

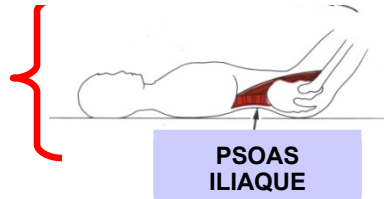
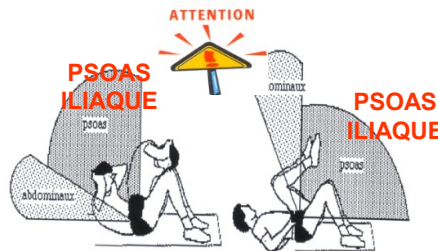
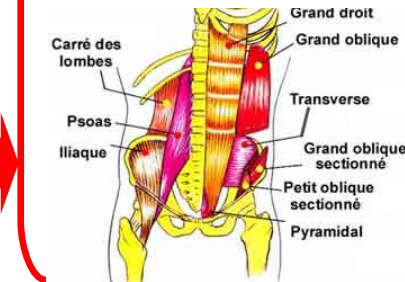
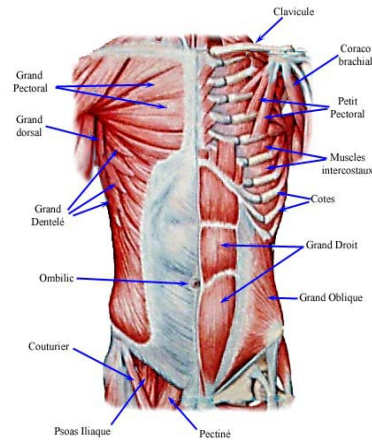
Attention: il ne fait pas partie des abdominaux

Origine du muscle: PSOAS Apophyses des 5 vertèbres lombaires jusqu'à terminaison petit trochanter. **ILIAQUE:** Fosse iliaque interne et aileron sacré et insertion idem que le PSOAS.

Action: flexion de la cuisse sur le tronc

Il entraîne une exagération de la lordose lombaire.

schémas



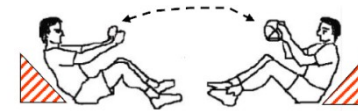
Exercices proposés

Le grand droit: partie haute et basse

A. Crunch



B. Echange Médecine Ball pieds relevés



C. Crunch jambes relevées



D. Ciseaux genoux



E. Relever bassin



F. Gainage de face



G. Grand droit médian au banc



Les obliques

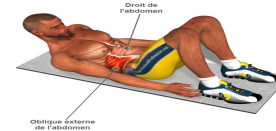
H. Crunch en torsion



I. Gainage costal



J. Flexion toucher pied gauche puis pied droit



K. Echanger le médecine ball dos à dos en torsion, pieds légèrement relevés

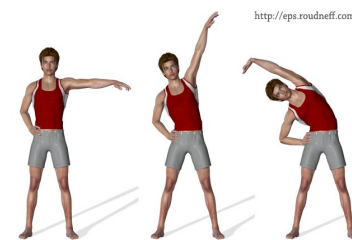


ETIREMENTS

1) Grand droit:



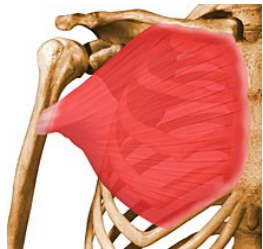
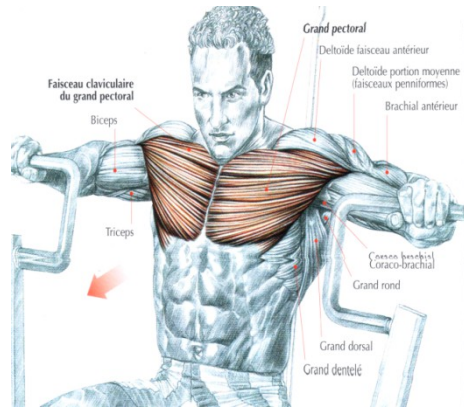
2) Obliques



LES PECTORAUX

différents muscles et leurs actions

Exercices proposés



Le grand pectoral

Origine du muscle : Clavicule, sternum, 3e, 4e, et 5e côtes.

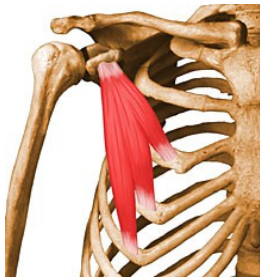
Terminaison : Humérus

Action : Adducteur et anté-pulseur du bras. Abaisseur de l'omoplate

Le petit pectoral

Origine du muscle : 3e et 5e côtes.
Terminaison : Apophyse coracoïde.
Direction des fibres : Oblique en haut et en dehors

Action : Abaisseur de l'omoplate. Il joue avec le trapèze un rôle stabilisateur de l'épaule en l'empêchant de s'écarter vers le haut. Il est actif dans la respiration profonde et forcée.



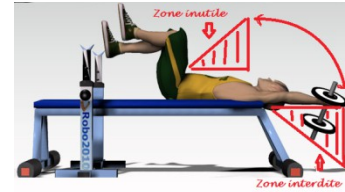
Pectoraux

Pour ces exercices, pensez à consulter les fiches d'atelier

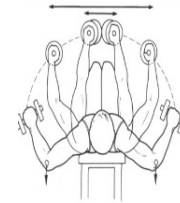
A. Pull-over incliné



B. Pull-over



C. Écarté couché avec haltères



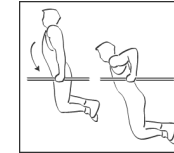
D. Développé couché avec barre ou haltères



PARADE



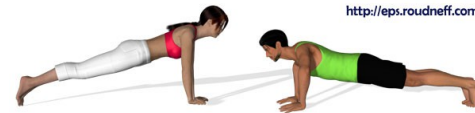
E. Dips aux barres ou plinth



<http://eps.roudneff.com>



F. Pompes pieds surélevés



G. Pompes pieds au sol ou genoux au sol



H. Pompes bras surélevés

Pour solliciter la **partie interne** dite sternale, prise serrée.

Pour solliciter la **partie externe** dite claviculaire, prise large.

ETIREMENTS DES PECTORAUX



Une main sur le mur.
Tournez tête et tronc côté opposé

LES JAMBES

Les différents muscles et leurs actions.

schémas

Le quadriceps

Emplacement : face antérieure de la cuisse.
Vaste externe et crural (dessous): extenseur du genou.

Droit antérieur : Fléchisseur de la hanche et extenseur du genou.

Vaste interne : extenseur du genou.

Les ischio-jambiers ou biceps fémoral

Emplacement : face postérieure de la cuisse.
Demi-membraneux : Extenseur de la hanche, fléchisseur et rotateur interne du genou.

Demi-tendineux : idem.

Biceps crural : Rétropulsion de la hanche. Fléchisseurs, rotateur externe du genou.

Les adducteurs

Petit et moyen adducteur: adducteur et rotateur externe de la hanche.

Grand adducteur : idem et en plus rotateur interne.

Les abducteurs

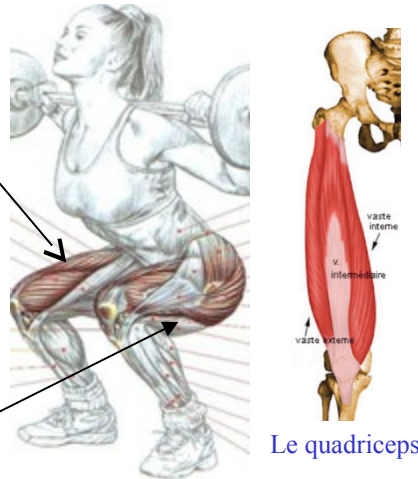
Origine du muscle du moyen fessier : De la fosse iliaque externe vers le grand trochanter

Action: Rotateur interne et abducteur.

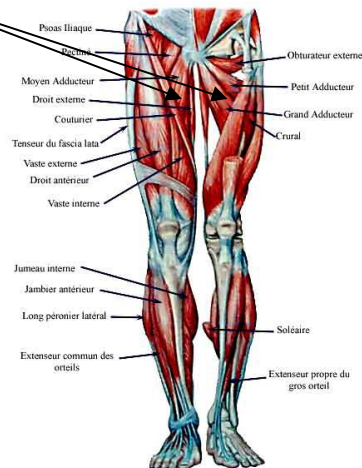
Le triceps sural (ou mollets)

Le soléaire : dirige les pieds.(travail jambe fléchie car on détend les gastronémiens).

Les gastronémiens (chef médial et latéral) : dirige les pieds et permet le fléchissement du genou. Travail jambe tendue.



Le quadriceps



Exercices proposés

Quadriceps



A. Fente avant avec haltères

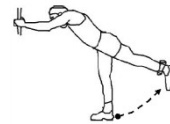


B. Flexions en charge

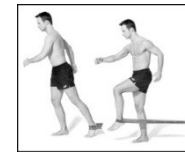


C. Chaise au mur

Ischio-jambiers



D. Ischios debout lesté ou élastique



E. Ischios couché lesté ou élastique



Adducteurs

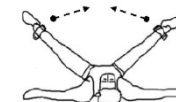


F. Relevé de jambe tendue

Abducteurs



G. Relevé de jambe tendue

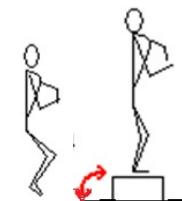


H. Abduction et Adduction lesté ou élastique

Le triceps sural



I. Extension des pieds



J. Saut en contre haut



K. Montée descente

ETIREMENTS



LES BRAS

Les différents muscles et leurs actions

Les fléchisseurs du bras

Le Biceps:

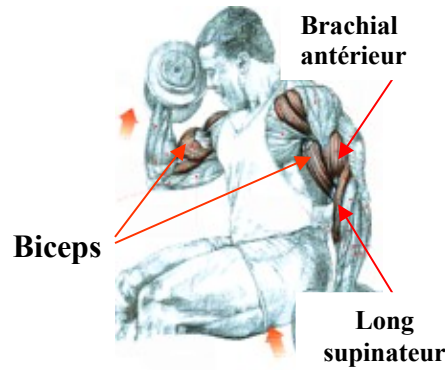
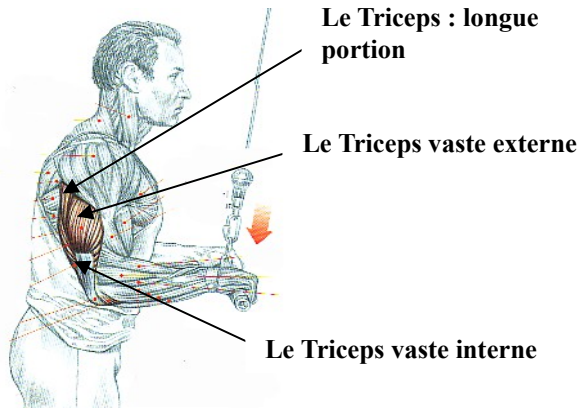
il est fléchisseur et également supinateur (par son **insertion sur le radius**).

Le Brachial antérieur :

il est strictement fléchisseur.

Le Long Supinateur :

il est mal nommé car il est fléchisseur et pronateur.



Les extenseurs du bras :

Les triceps :

Origine du muscle : Omoplate et humérus..

Terminaison : Olécrâne

Direction des fibres : Oblique en haut et en dehors

Action: Extenseur du coude. Rétropulseur et adducteur des bras.

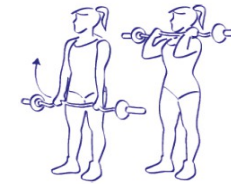
Exercices proposés

Les Biceps

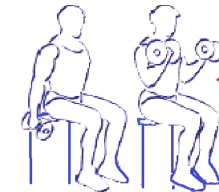
Biceps longue portion : prise serrée

Biceps courte portion : prise mains écartées.

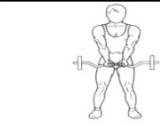
barre prise large



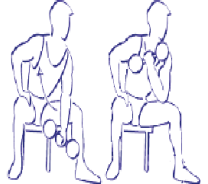
A. Larry Scott prise large ou serrée en pronation



C. Curls aux haltères assis



barre prise serrée



B. Curls à 1 bras

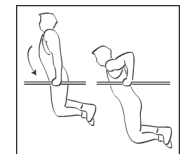


D. Curls à l'élastique

Les Triceps



G. Dips au banc ou step



H. Dips aux barres ou plinth

ETIREMENTS



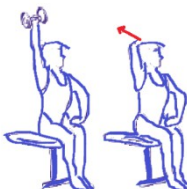
Biceps



Triceps

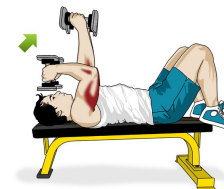


E. Triceps à la barre en pronation



I. Extension dans le dos assis

F. Extensions à l'élastique



J. Extension couché



K. Kickback pour triceps

LE DOS

Les différents muscles et leurs actions

Le grand dorsal

Origine du muscle : Apophyses épineuses des 7ème à 12ème dorsale.
Terminaison : Humérus
Action: Abducteur - élévateur du tronc.

Le sous épineux

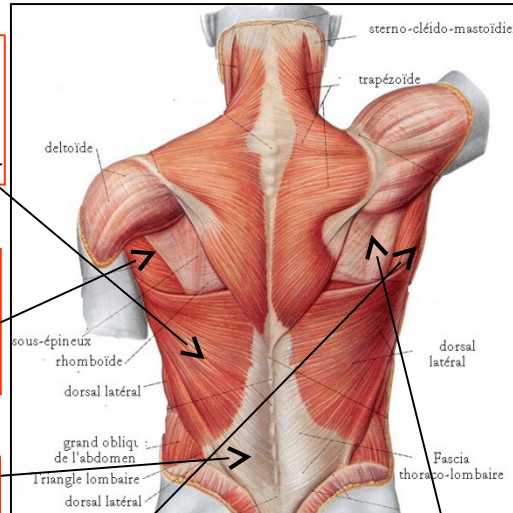
Emplacement: derrière les omoplates
Action : rotation externe des bras et permet de soulever les bras à partir d'une position neutre.

Les lombaires

Origine du muscle: côtes et apophyses épineuses.
Terminaison : apophyses épineuses et bassin.
Action : Erecteur et inclinateur du rachis

Le petit rond

Emplacement : derrière l'articulation de l'épaule.
Action : idem sous épineux.



Le Grand rond

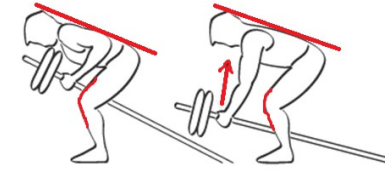
Emplacement : derrière les omoplates.
Action : déplace le bras vers l'arrière à partir d'une position neutre, permet la rotation interne des bras et rapproche les bras l'un vers l'autre.

Exercices proposés

Le grand dorsal : adduction des coudes (ramener les coudes vers le flan.)

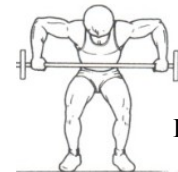


A. Rowing 1 bras

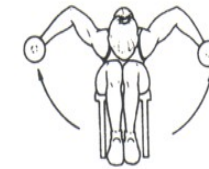


B. Rowing à la barre

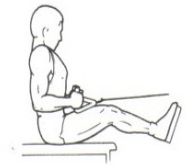
Trapèze et Rhomboïde: adduction des omoplates (rapproche les omoplates l'une de l'autre (muscle rhomboïde et faisceau moyen du trapèze)).



C. Rowing barre prise large en pronation



D. L'oiseau



E. Tirage horizontal prise large

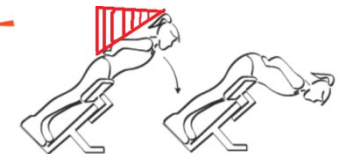
Dos rond

ETIREMENTS

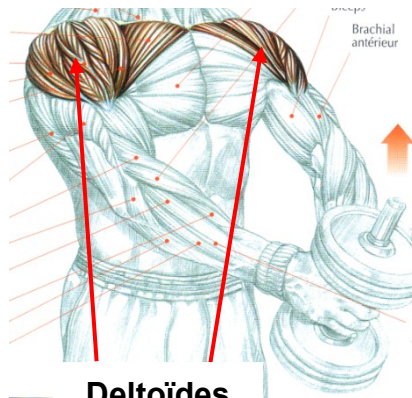


Regard fixé

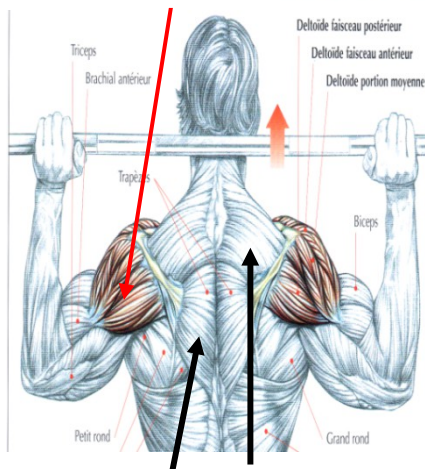
F. Le relevé de buste avec médecine ball



G. Le relevé de buste



Deltoides



Trapeze

Le Trapèze

Origine du muscle : Colonne vertébrale
Terminaison : Omoplate et clavicule.
Action : Elévateur de l'épaule, extenseur de la tête, élévateur du tronc.

Les Deltoides

Deltôide faisceau antérieur

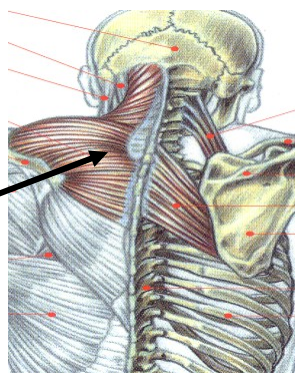
Origine du muscle : Omoplate-clavicule. Clavicule.
Terminaison : Empreinte deltoïdienne, humérus.
Action : Extenseur du coude - Rétropulseur et adducteur du bras.

Deltôide faisceau moyen

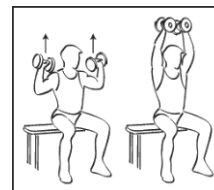
Origine du muscle : Acromion.
Terminaison : Empreinte deltoïdienne, humérus.
Action : Abduction du membre supérieur.

Deltôide faisceau postérieur

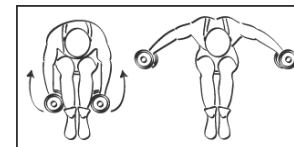
Origine du muscle : Epine omoplate.
Terminaison : Empreinte deltoïdienne, humérus.
Action : Rétropulseur et abduction du membre supérieur..



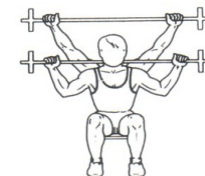
Deltoides et Trapèzes



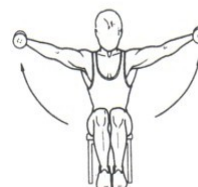
A. Elévation à la verticale



B. Elévation latérale (Deltôide + trapèze)



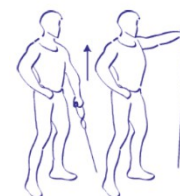
C. Développé nuque assis (deltôide moyen + trapèze)



D. Elévation latérale (Deltôide moyen)



E. Elévation frontale avec haltères (Deltôide antérieur)



F. Elévation frontale à l'élastique (Deltôide)



G. Elévation des épaules (trapèze supérieur).



H. Tirage menton ou rowing menton (trapèze + deltoïdes).



I. Elévation latérale à l'élastique (Deltôide moyen)

ETIREMENTS



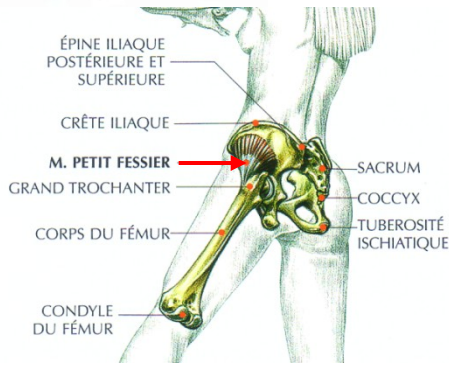
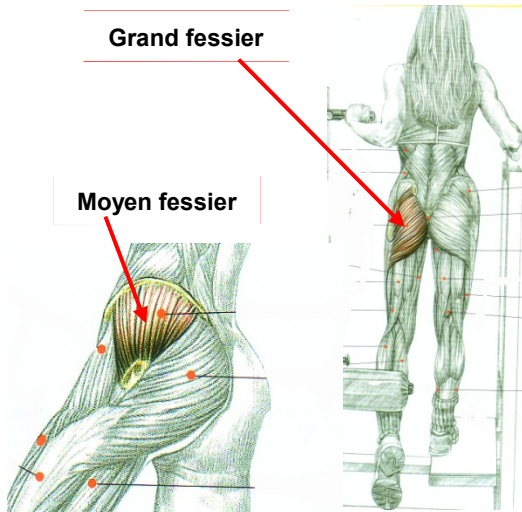
LES FESSIERS

Les différents muscles et leurs actions

Exercices proposés

Grand fessier

Moyen fessier



Le grand fessier

Origine du muscle : aile iliaque externe.
Terminaison : face postérieure du fémur
Direction des fibres : oblique en bas et en dehors.
Action : extension de la cuisse sur le bassin, et rotation externe des jambes, rétroversion du bassin.

Le moyen fessier

Origine du muscle : Fosse iliaque externe
Terminaison : grand trochanter.
Direction des fibres : oblique en bas et en dehors
Action : rotateur interne et fléchisseur abducteur.

Le petit fessier

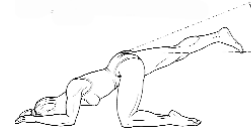
Origine du muscle : Fosse iliaque externe.
Terminaison : grand trochanter.
Direction des fibres : oblique en bas et en dehors.
Action : Extenseur, rotateur externe de la cuisse et abducteur.

ETIREMENTS



Le grand fessier

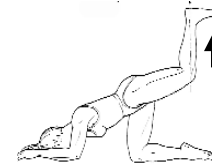
Il permet de porter la cuisse en arrière (extension).



A. Extension arrière d'une jambe



B. Extension de la hanche debout à l'élastique



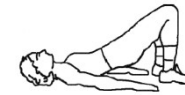
C. Élévation du talon jambe fléchie



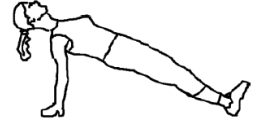
D. Élévation latérale de la jambe



E. Fente avant avec haltères



F. Élévation bassin



G. Gainage dorsal

Le petit et moyen fessier

Permet l'élévation latérale de la cuisse (abduction).



H. Abduction de la hanche



I. Abduction jambe fléchie



J. Élévation latérale à l'élastique