



REPERTOIRE DES ACTION MOTRICES

DENOMINATION DES MOUVEMENTS

PLAN DE DEMONSTRATION ET D'OBSERVATION

1. REPERTOIRE DES ACTION MOTRICES

Actions motrices de base :

- **flexion, extension** :

Lors de la flexion, l'angle formé par les os diminue. (Plier)

Lors de l'extension, l'angle formé par les os augmente. (Déplier)

- **abduction, adduction** :

Lors des mouvements d'abduction, l'extrémité distale du membre mobilisé s'écarte. => Ou éloignement du membre de l'axe du corps

Lors des mouvements d'adduction, l'extrémité distale du membre mobilisé se rapproche. => Ou rapprochement du membre de l'axe du corps

- **rotation interne, externe et axiale** (Endo-rotation Exo-rotation)

Rotation Interne : la face antérieure du membre pivote vers l'intérieur.

Rotation Externe : la face antérieure du membre pivote vers l'extérieur.

Rotation Axiale : ≡ Au niveau du rachis : pivoter la tête, les épaules ou le bassin vers la droite ou la gauche.

- **Translation** (Protraction ; Rétraction)

Glissement dans un même plan ; protraction : glissement vers l'avant ; rétraction : vers l'arrière)

Action motrice propre à une articulation :

Ceinture pelvienne et membres inférieurs :

- Au niveau du bassin :

Antéversion : bascule des hanches vers l'avant (mettre les fesses vers l'arrière : creuser)

Rétroversion : bascule des hanches vers l'arrière (enrouler le pubis vers l'avant : effacer la courbure lombaire)

- Au niveau de la hanche :

Fermeture : Action de rapprocher les cuisses sur le tronc ou inversement (flexion hanche)

Ouverture : Action d'extension du rachis et ou de la hanche.

- Au niveau des membres inférieurs:

Impulsion : Action d'extension dynamique des membres inférieurs. => Pas forcément complète,

les impulsions sont plutôt une action d'extension dynamique (rebonds sur pointes de pieds)

- Au niveau de la cheville :

Inversion : appui du pied vers l'extérieur (du petit orteil au talon)

Eversion : appui du pied vers l'intérieur (du pouce au talon)

Au niveau de la ceinture scapulaire et membres supérieurs :

- Au niveau de l'épaule :

Antéimpulsion : ouverture de l'angle bras / tronc par l'avant (élévation frontale)

Rétroimpulsion : fermeture de l'angle bras / tronc par l'arrière

- au niveau du coude :

Réimpulsion : Action d'extension au niveau du coude (ex : pompe)

- au niveau de l'épaule :

Impulsion : Action de hausser vivement les épaules en appui tendu renversé (ATR)

- Au niveau de la main :

Pronation : paume de main vers le bas => Pouce vers l'intérieur

Supination : paume de main vers le haut. => Pouce vers l'extérieur

Actions :

- **Élévation** : Pour l'épaule ou la hanche on parle d'élévation lorsque le membre monte vers le haut. Cette élévation peut être frontale ou latérale.

- **Inclinaison** : Flexion latérale du rachis (colonne vertébrale)

- **Circumduction** : L'extrémité distale du membre sollicité dessine un cercle ou plutôt un cône dont le sommet est l'articulation. ≡ Avec mobilisation de l'articulation dans les différents

2. Les plans anatomiques :

Les mouvements sont décrits en 3 plans de référence :

- **le plan sagittal (ou médian)** : coupe du corps en deux côtés (sépare la gauche de la droite)

- **le plan frontal (ventral)**: coupe du corps qui sépare l'avant de l'arrière.

- **le plan horizontal (transversal)**: coupe du corps qui sépare le haut du bas.

Les mouvements de rotation.

2. PLAN DE DEMONSTRATION ET D'OBSERVATION

Afin d'optimiser la compréhension d'une action, l'éducateur doit adopter sa posture au mouvement présenté par rapport au groupe.

Les mouvements de flexion / extension sont exécutés parallèlement au plan sagittal et devront être démontrés de profil au groupe.

Les mouvements abduction / adduction se font parallèlement au plan frontal et devront être démontrés face au groupe.

Les mouvements de rotation sont exécutés essentiellement dans un plan horizontal et seront principalement démontrés face au groupe.

Position d'observation :

Afin d'évaluer le placement des adhérents, l'éducateur doit se positionner en fonction de l'action motrice réalisée par le groupe (ou l'adhérent)

Généralités sur les placements

L'axe vertical

Le placement vertical du corps est réalisé grâce à une succession de contractions musculaires qui placent les segments osseux à partir de différents points d'appuis au niveau :

- Des pieds : appuis
- Des cuisses : extension
- Du bassin : étirement et appuis
- De la colonne vertébrale : étirement

Schéma corporel des forces de la verticalité

1.1 Schéma corporel : Représentation de son corps dans l'espace.

L'alignement de certains segments du corps humain nous assurera un bon placement corporel pour l'exécution des mouvements.

*Epaules *Hanches *Genoux *Chevilles *Pieds

Afin de préserver l'intégrité physique, il est essentiel de proposer des exercices respectant le corps humain dans son anatomie et son fonctionnement.

1.2 Postures de base

Bassin : Neutre.

Sangle abdominale maintenue. Respecter les courbures anatomiques

Pieds : A l'aplomb du bassin, (centre de gravité au milieu de la plante des pieds)

Genoux : dans l'axe des pointes de pieds, genoux souples(lâchés)

Thorax : auto-grandissement à partir de la taille, ouvrir les côtes

Epaules : basses

Nuque : longue, menton légèrement rentré, regard horizontal

Problèmes liés au dos

De part son rythme de vie, une personne sédentaire perd progressivement son tonus musculaire (assis dos rond, voiture, canapé, bureau...) Les muscles qui maintiennent la colonne se détendent progressivement. Le relâchement du tonus de posture des muscles dorsaux se répercute sur le maintien de la colonne vertébrale(déviations, cyphose, lordose, tassement, lumbago, sciatique...)

L'éducateur aura donc deux objectifs majeurs indissociables :

*** Préserver l'intégrité physique * Renforcer des muscles fixateurs**

Problèmes liés aux lombaires :

Ce sont les 5 vertèbres de la partie inférieure du dos (les lombaires) qui dessinent la courbure la plus importante du rachis.

Ces vertèbres les plus grandes de la colonne vertébrale supportent la majeure partie du poids du corps (les 2/3) et sont soumises aux plus fortes tensions :

- Lorsque l'on soulève une charge
- Lorsque l'on se penche
- Lorsque l'on exécute des mouvements de torsion

Ces facteurs expliquent pourquoi cette partie du rachis est plus vulnérable!

La 5ème lombaire transmet le poids du corps au sacrum

Hyper lordose : Cambrure excessive au niveau lombaires

- muscler les abdos
- étirer Ischios, psoas et les sacros lombaires

Cyphose : courbure exagérée au niveau des vertèbres dorsales (parfois héréditaire)

- muscler la région des omoplates (fixateur, rhomboïde...)

Scoliose : courbure latérale située le plus souvent au niveau lombaire (à l'œil dorsal)

- auto grandissement
- flexion buste par la hanche

Causes des pathologies : hérédité ; mauvaises postures ; utilisation incorrecte du dos ; manque de souplesse ; manque de tonicité

Lexique

Anatomie : étude de la structure Physiologie : étude du fonctionnement

Proximal : proche de l'axe médian (centre du corps)

Distal : le plus éloigné du centre.

Squelette : ensemble des pièces osseuses qui forme la structure solide du corps humain (charpente)

Articulation : ensemble des éléments qui unissent les os entre eux. Elles permettent les mouvements.

Ligament : bandes de tissus conjonctifs servant de moyen de contention d'une articulation.

Les différentes parties du corps humain (énumérée de haut en bas) :

Tête (crâne)

Cou (cervicale)

Epaules (ceinture scapulaire)

Membres supérieurs (mains, poignets, avant bras, coudes, bras)

Thorax (cage thoracique composée des côtes dont certaines sont reliées à l'avant par le sternum et à l'arrière par les vertèbres dorsales)

Taille (partie du corps située entre les côtes et le bassin)

Sangle abdominale (Abdomen en avant et vertèbres lombaires en arrière)

Hanches (bassin)

Membres inférieurs (cuisses, genoux, jambes, chevilles, pieds)