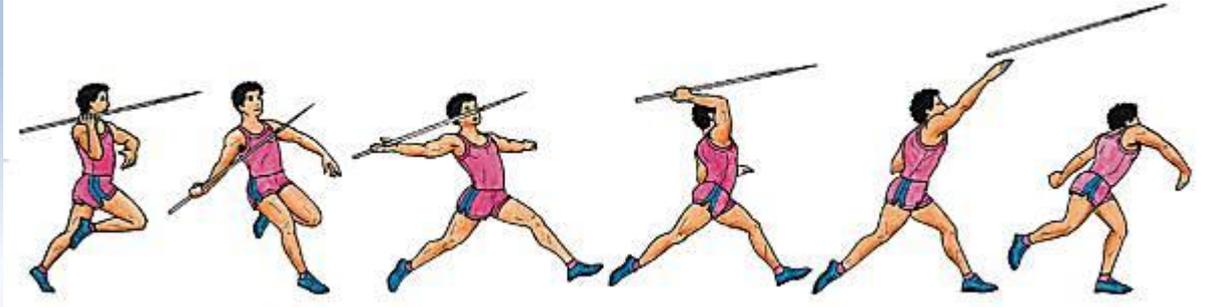


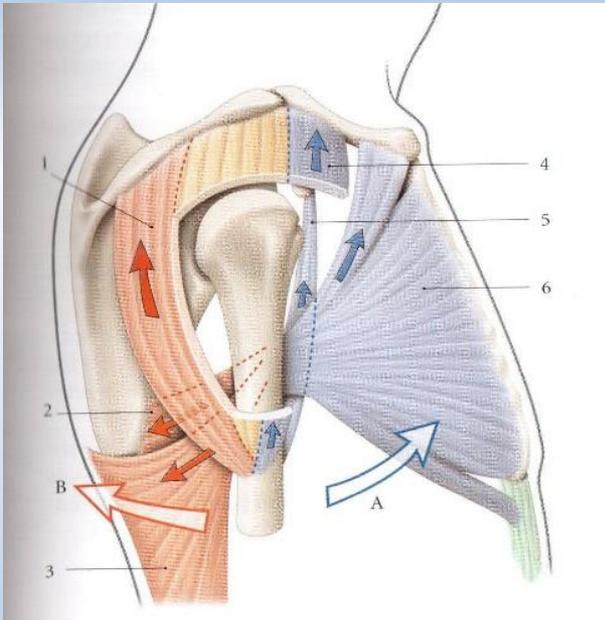
An anatomical illustration of a human torso and shoulder, rendered in a blue, semi-transparent style. The ribcage and spine are visible. The right shoulder joint is highlighted with a bright gold glow, indicating the focus of the content. The background is a light blue gradient.

ANATOMIE L2-S3 STAPS
TD1 - LES LANCERS

RAPPEL : DIFFERENTS TYPES DE LANCER

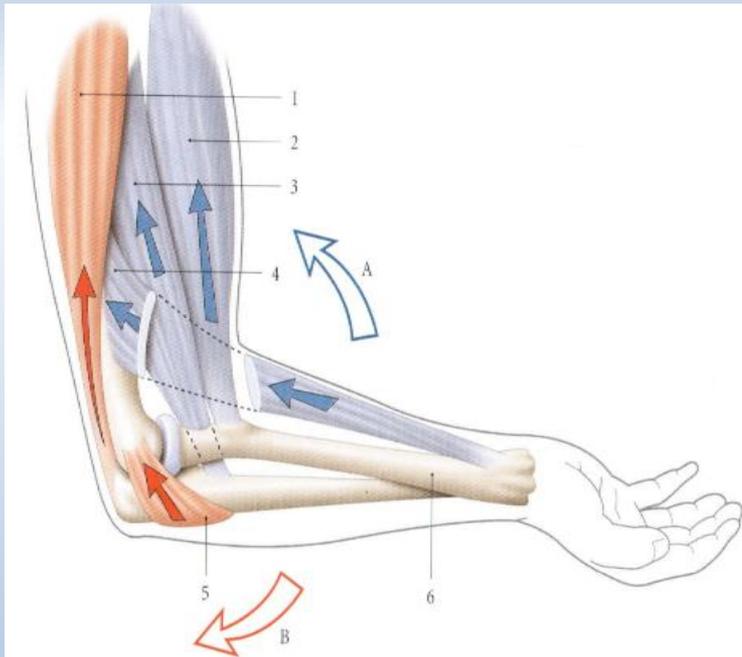


3) Légendez les schémas



1. Deltoïde postérieur
 2. Grand rond
 3. Grand dorsal
 4. Deltoïde antérieur
 5. Coraco-brachial
 6. Grand pectoral
-
- A. Flexion / Antépulsion
 - B. Extension / Rétropulsion

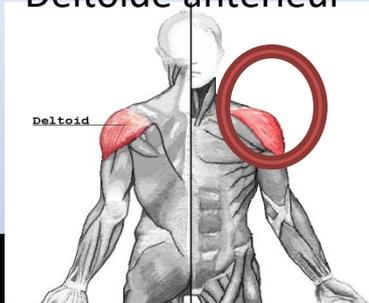
3) Légendez les schémas



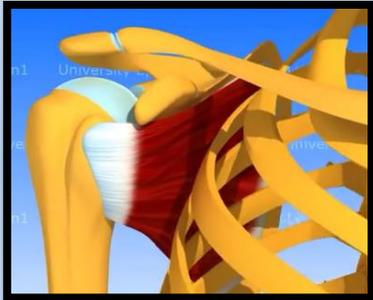
1. Triceps brachial
 2. Biceps brachial
 3. Brachial
 4. Brachio-radial
 5. Anconé
 6. Radius
-
- A. Flexion de coude
 - B. Extension de coude

5) Trouver différents exercices de renforcements spécifiques à la phase de lancer- pour épaule, coude, poignet

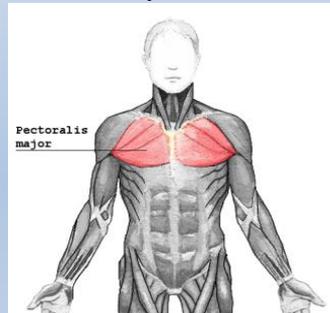
Deltoïde antérieur



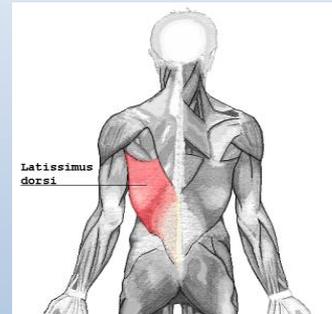
Sous scapulaire



Grand pectoral



Grand Dorsal

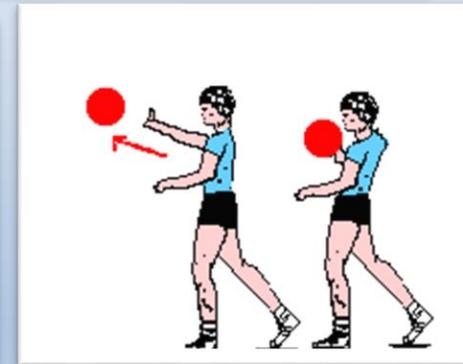
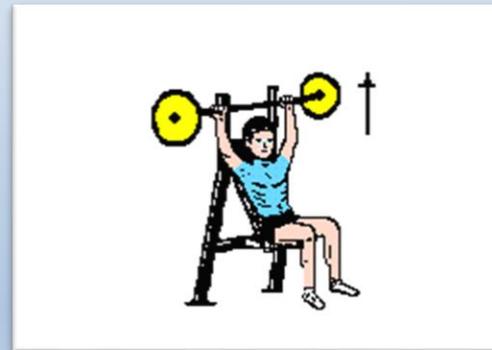
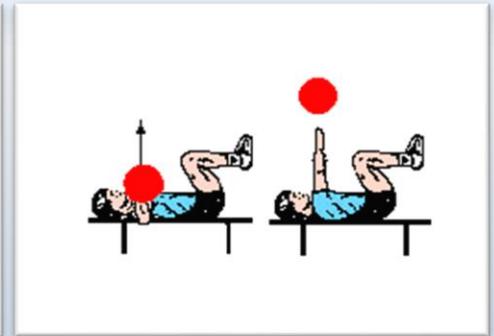
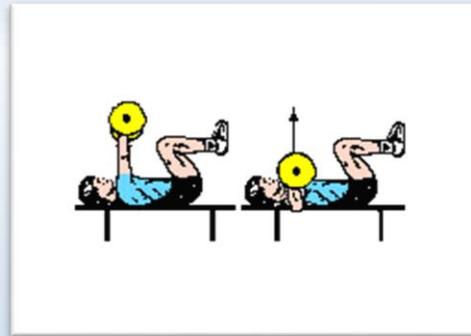


Grand Rond



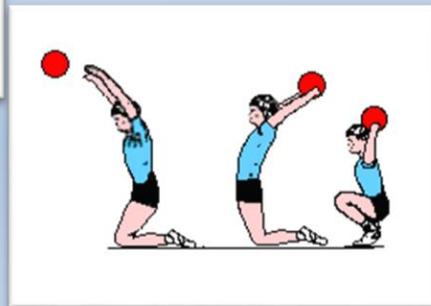
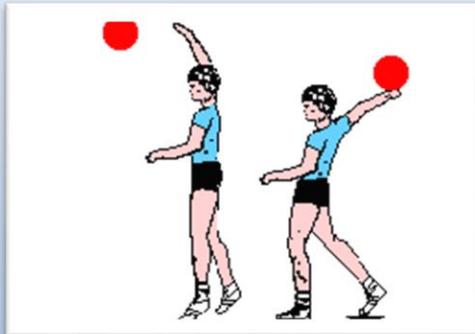
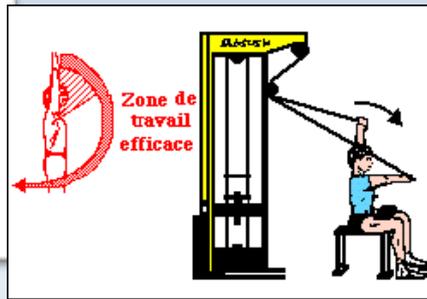
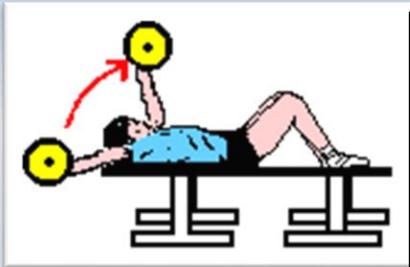
5) Trouver différents exercices de renforcements spécifiques à la phase de lancer - pour épaule, coude, poignet

- **Epaule (principaux muscles) :**
 - Pectoral – deltoïde antérieur (Chaîne fermée)



5) Trouver différents exercices de renforcements spécifiques à la phase de lancer - pour épaule, coude, poignet

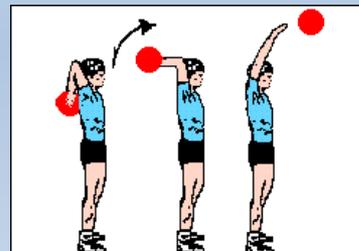
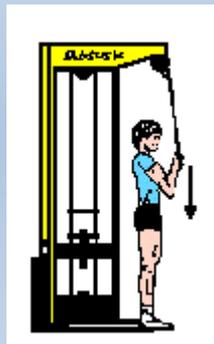
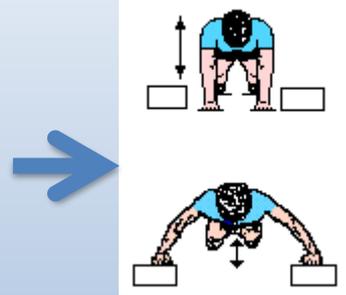
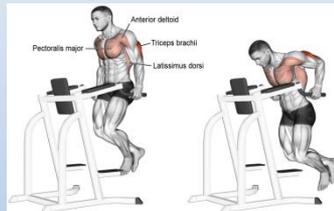
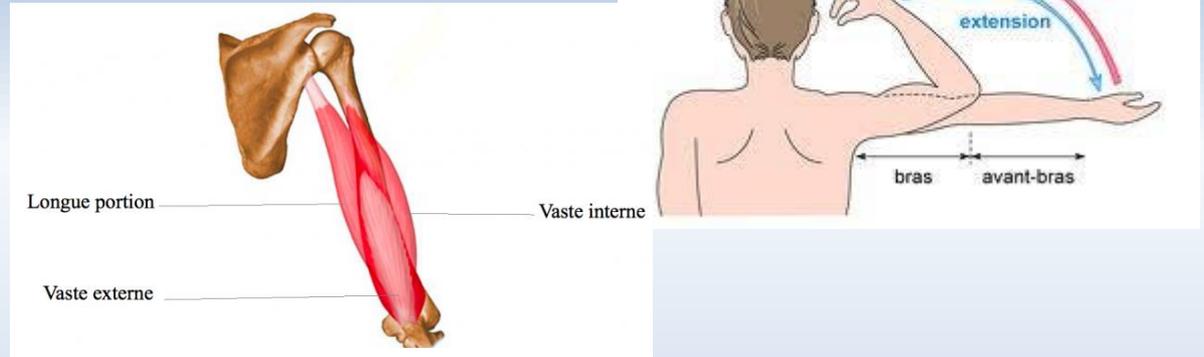
– Grand dorsal – grand rond – grand pectoral (Chaîne ouverte)



5) Trouver différents exercices de renforcements spécifiques à la phase de lancer – pour épaule, coude, poignet

- Coude (principaux muscles) : Extension**

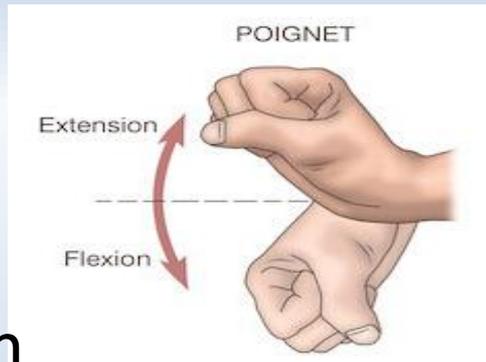
La flexion et l'extension de l'avant-bras sur le bras



EXPLOSIVITE DES EXTENSEURS DU COUDE

5) Trouver différents exercices de renforcements spécifiques à la phase de lancer – pour épaule, coude, poignet

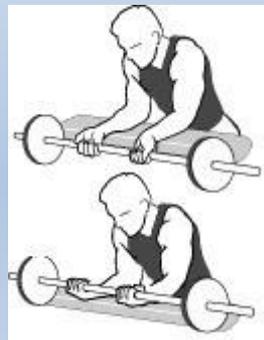
- Poignet (principaux muscles) :



Rotation



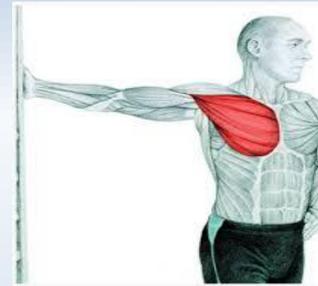
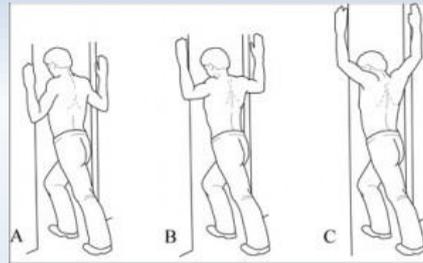
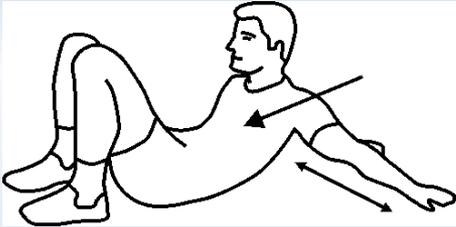
Flexion



6) Proposer des étirements sous différentes formes pour les muscles vus précédemment

- **Pectoral et deltoïde antérieur**

- ✓ **Passif :**

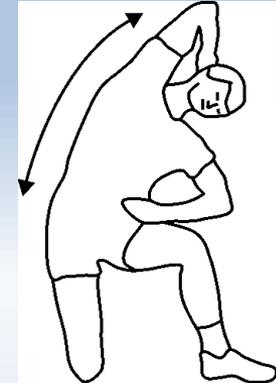
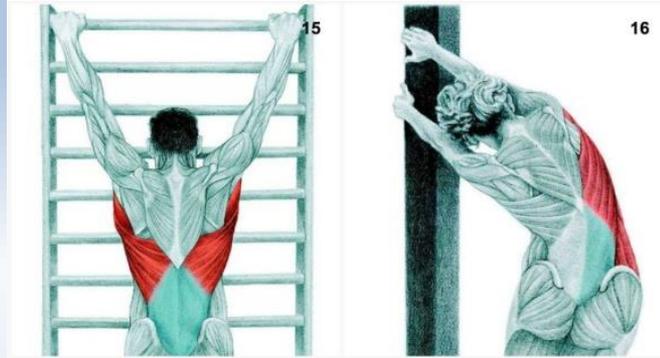


- ✓ **PNF (Facilitation neuromusculaire proprioceptive – anglais), différentes méthodes : Résisté-relâché , contracté-relâché, contracté-relâché-contraction antagoniste.**

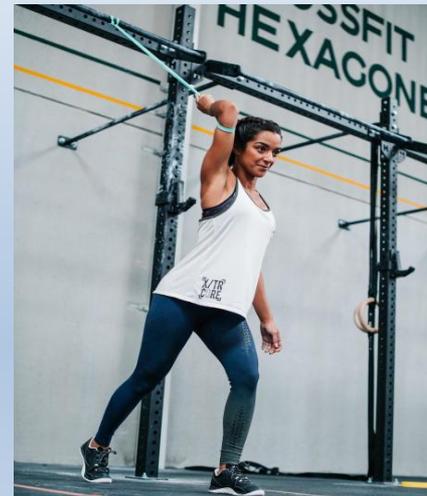


6) Proposer des étirements sous différentes formes pour les muscles vus précédemment

- **Grand dorsal – grand rond :**
 - ✓ **Passif :**



- ✓ **PNF (Facilitation neuromusculaire proprioceptive – anglais), différentes méthodes : Résisté-relâché , contracté-relâché, contracté-relâché-contraction antagoniste.**



6) Proposer des étirements sous différentes formes pour les muscles vus précédemment

- **Triceps brachial:**

- ✓ **Passif :**



- ✓ **PNF (Facilitation neuromusculaire proprioceptive – anglais), différentes méthodes : Résisté-relâché , contracté-relâché, contracté-relâché-contraction antagoniste.**



6) Proposer des étirements sous différentes formes pour les muscles vus précédemment

- **Pronateurs et fléchisseurs:**

- ✓ **Passif :**



Avec résistance ou non en se servant de l'autre main

- ✓ PNF (Facilitation neuromusculaire proprioceptive – anglais), différentes méthodes : Résisté-relâché , contracté-relâché, contracté-relâché-contraction antagoniste.



7) Traumatologie : quelles blessures rencontrons-nous lors des différents lancers? (Par articulation)

Les causes de la tendinopathie :

- Sursollicitation
- Augmentation trop rapide du volume et de l'intensité de l'entraînement
- Mauvaise technique
- Asymétrie – déficit agoniste / antagoniste
- Mauvaise posture
- Chocs

Entorse et instabilité lors des lancés:

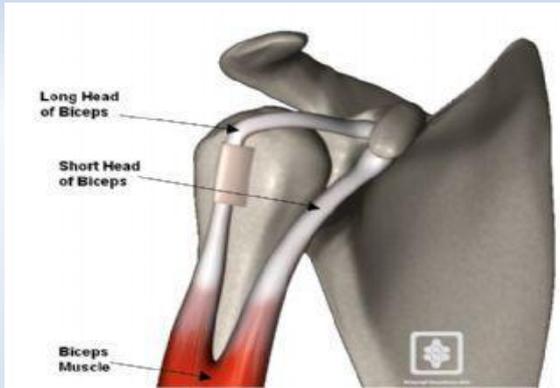
- Manque de stabilité et de renforcement musculaire
- Hyperlaxité pathologique

7) Traumatologie : quelles blessures rencontrons-nous lors des différents lancers? (Par articulation)

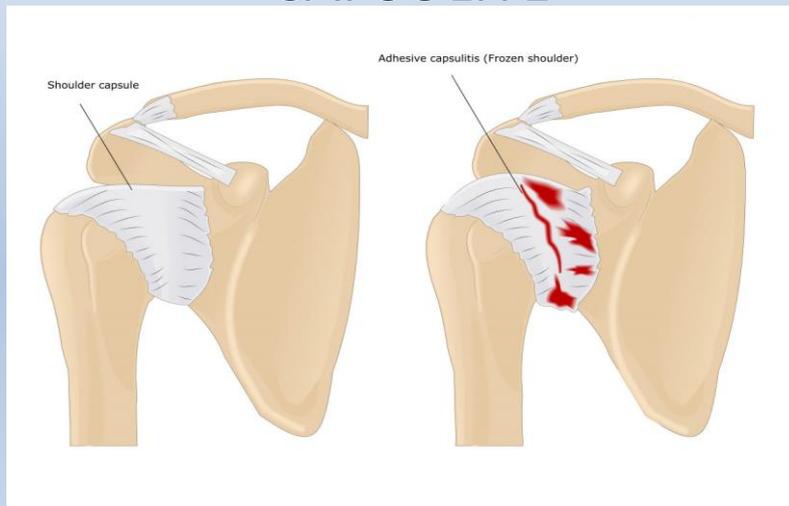
TENDINITE SUPRA EPINEUX



TENDINITE LONG BICEPS



CAPSULITE

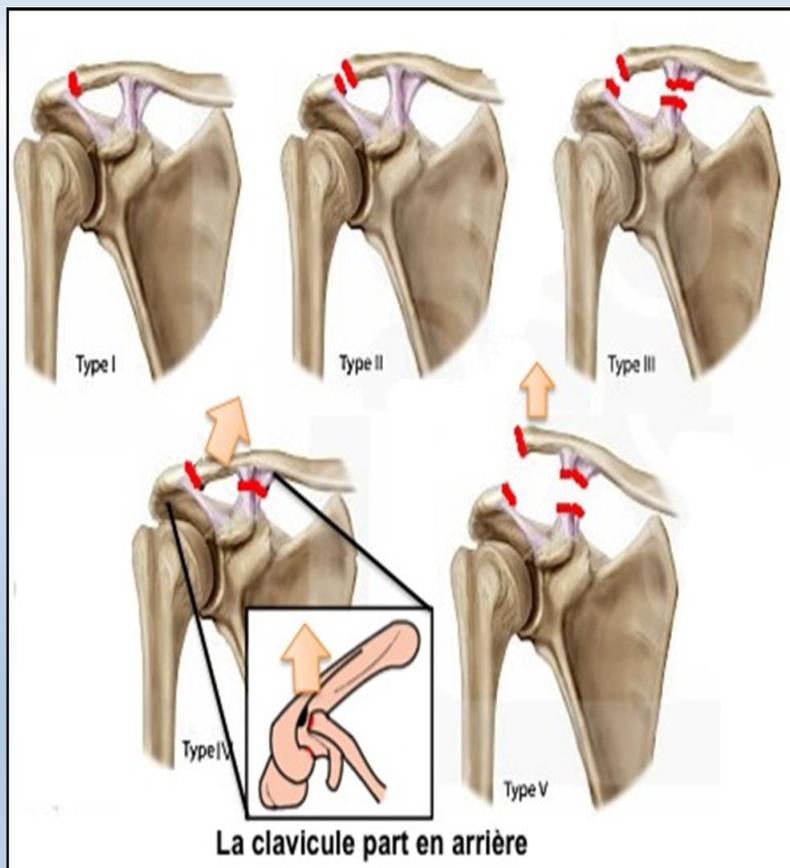


BURSITE

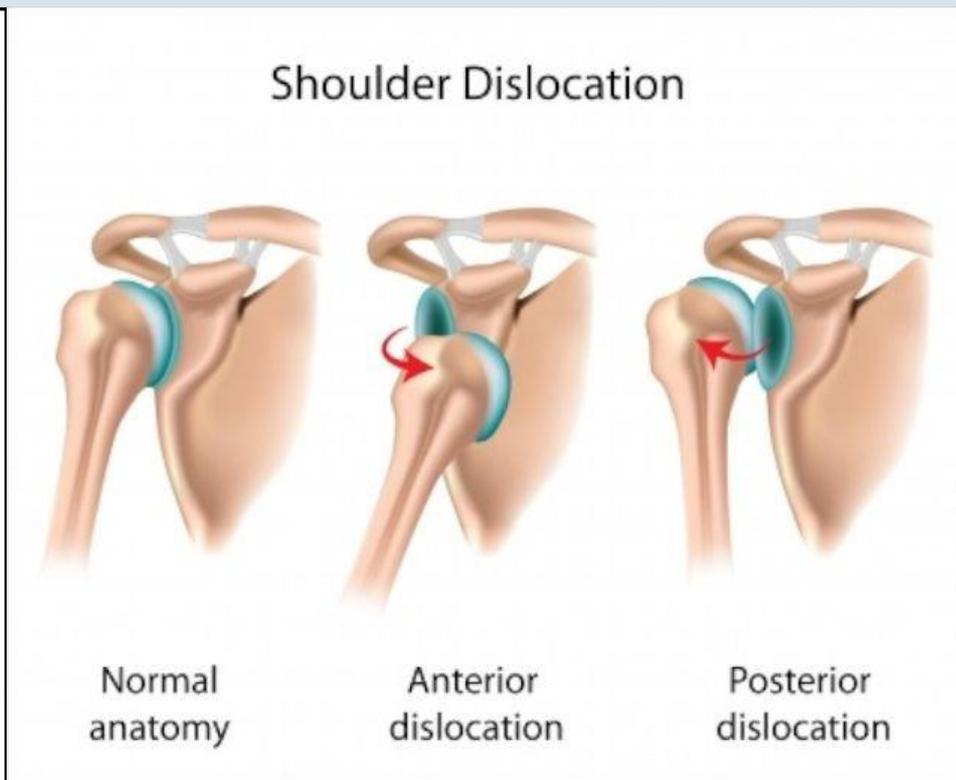


7) Traumatologie : quelles blessures rencontrons-nous lors des différents lancers? (Par articulation)

ENTORSE



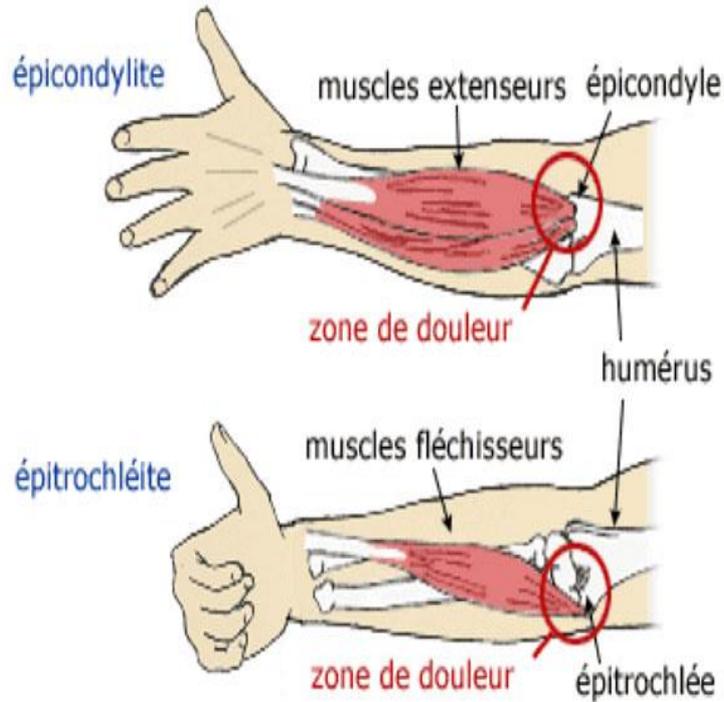
INSTABILITE



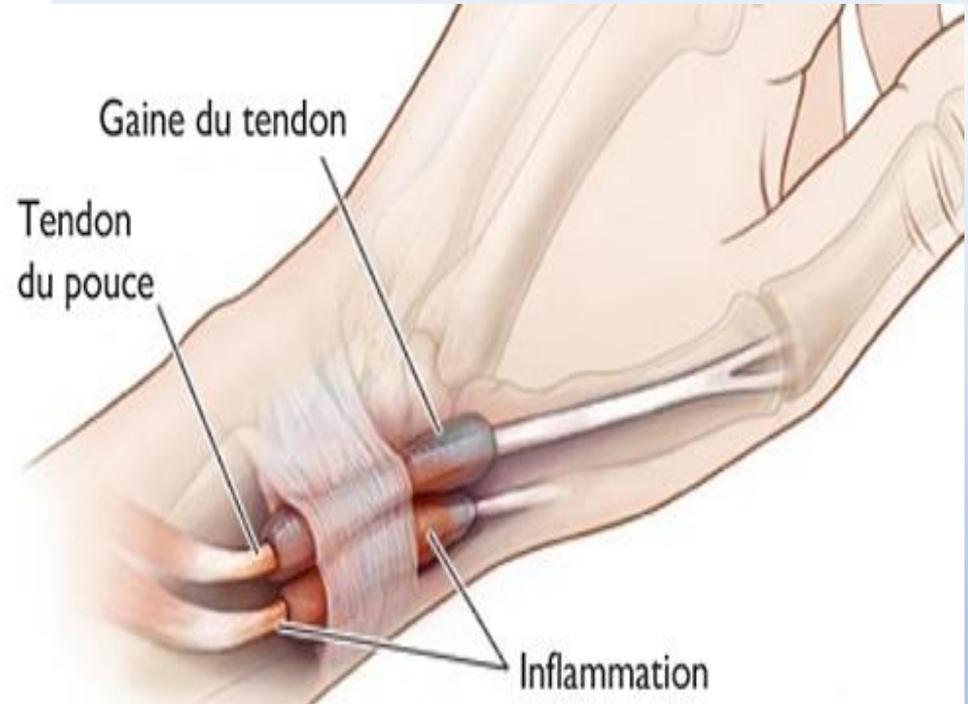
7) Traumatologie : quelles blessures rencontrons-nous lors des différents lancers? (Par articulation)

COUDE

Anatomie de l'épicondylite et de l'épitrôchléite

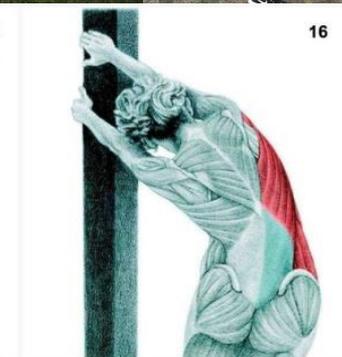
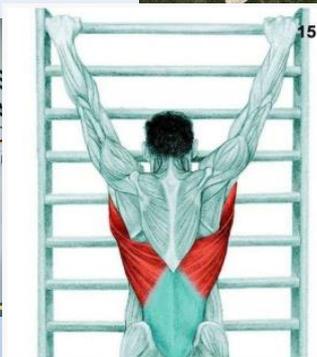
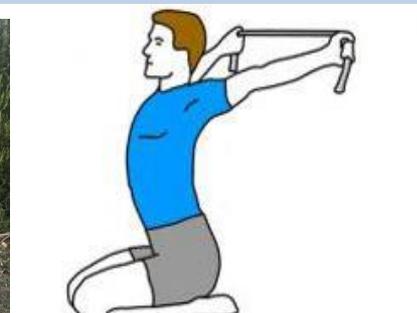
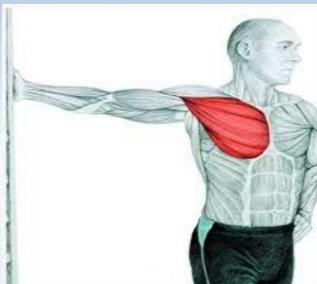
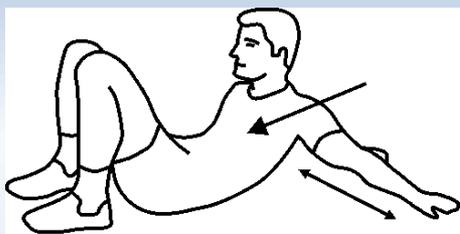


POIGNET



8) Prévention blessures des lancers : proposer des exercices et justifier.

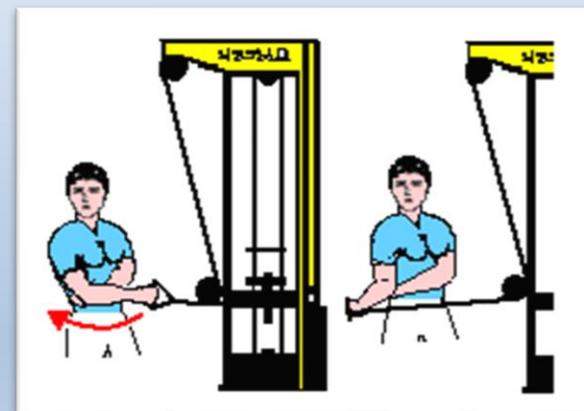
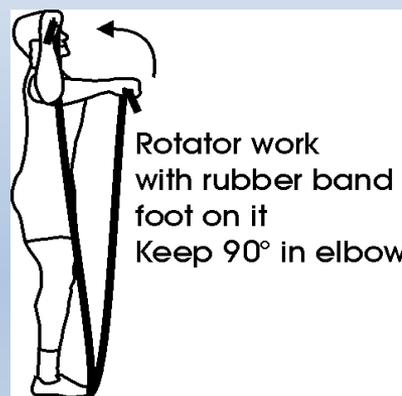
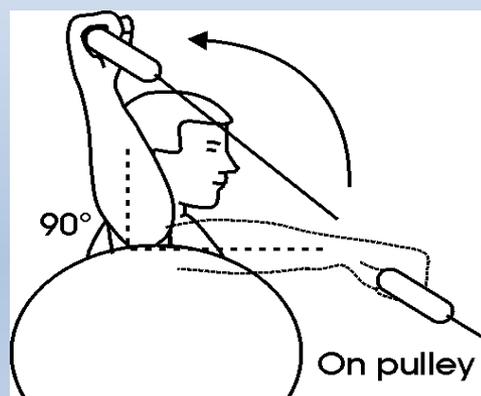
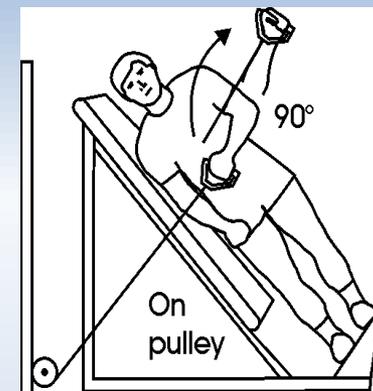
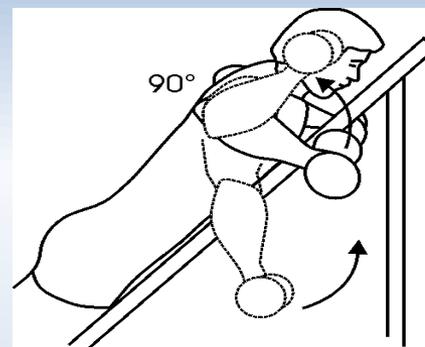
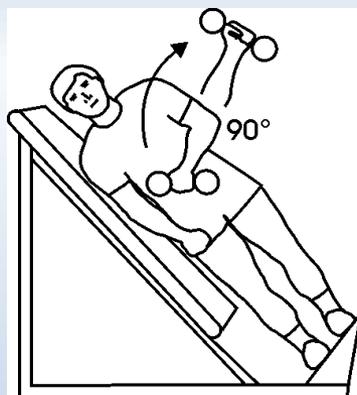
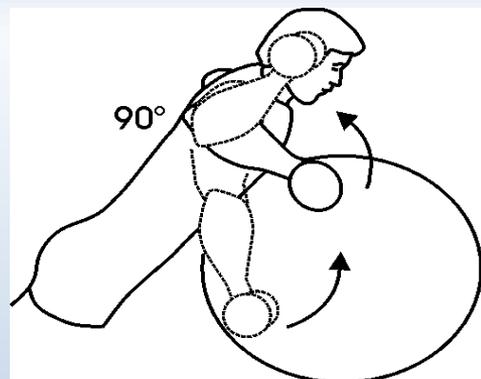
- **PREVENTION - Mobilité** : Tous les différents exercices d'assouplissements vus précédemment



8) Prévention blessures des lancers : proposer des exercices et justifier.

- **PREVENTION - Stabilité et renforcement :**

- **Rotateurs externes :**



8) Prévention blessures des lancers : proposer des exercices et justifier.

- **PREVENTION - Stabilité et renforcement :**

- **Muscles antagoniste et fixateurs omoplates :**

