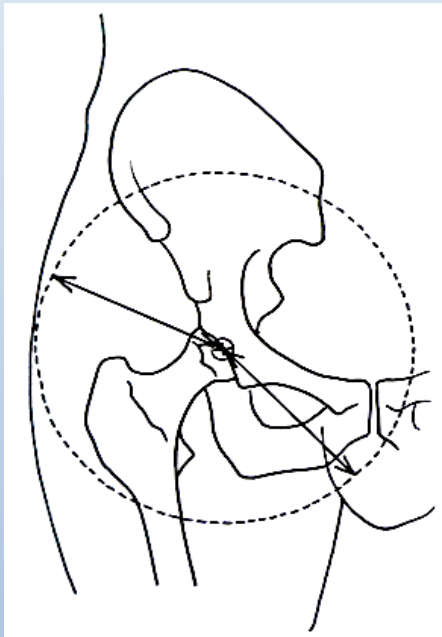


A glowing blue and orange anatomical illustration of a runner's body, highlighting joints and muscles. The figure is shown in a dynamic running pose, with the body rendered in a translucent blue glow. Bright orange and yellow highlights are placed at the joints (shoulders, elbows, wrists, hips, knees, and ankles) and along the muscles of the arms and legs, suggesting areas of focus or potential injury. The background is a solid dark blue.

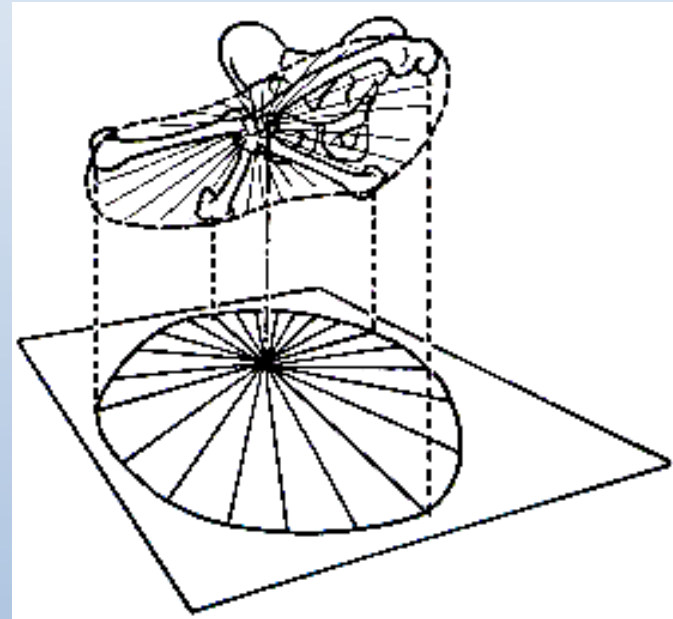
TD2 – COURIR : DESCRIPTION – RENFO- ETIREMENT-PREVENTION-TRAUMATO

L2 Anatomie S3
2021-2022

Question 1 : Quels sont les vocations fonctionnelles de la hanche et comment l'articulation coxofémorale s'organise-t-elle pour y répondre?

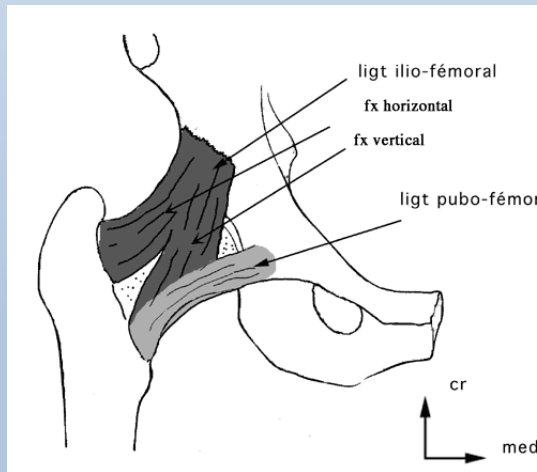


La stabilité

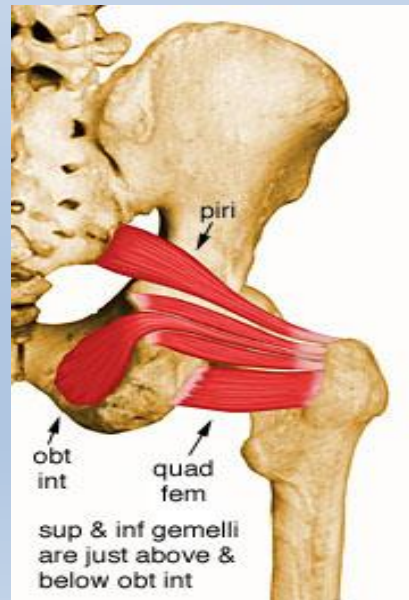
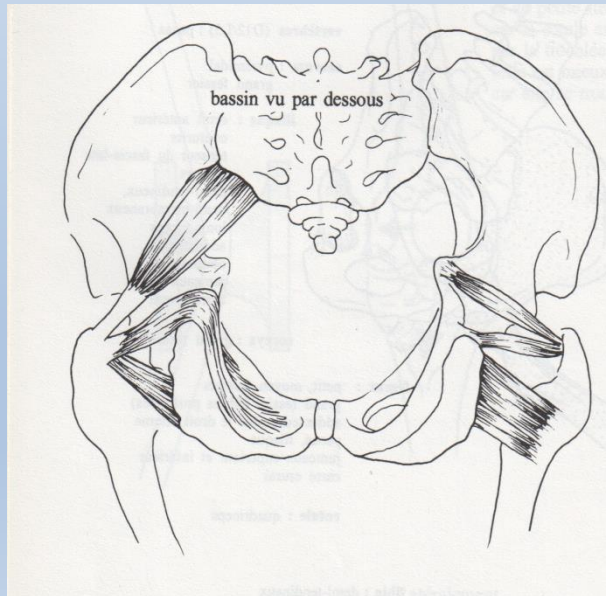


La mobilité

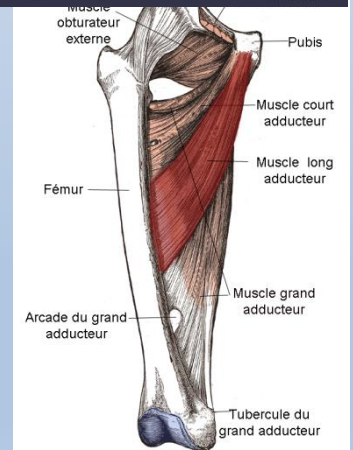
Question 1 : Quels sont les vocations fonctionnelles de la hanche et comment l'articulation coxofémorale s'organise-t-elle pour y répondre?



Question 1 : Quels sont les vocations fonctionnelles de la hanche et comment l'articulation coxofémorale s'organise-t-elle pour y répondre?



alamy stock photo



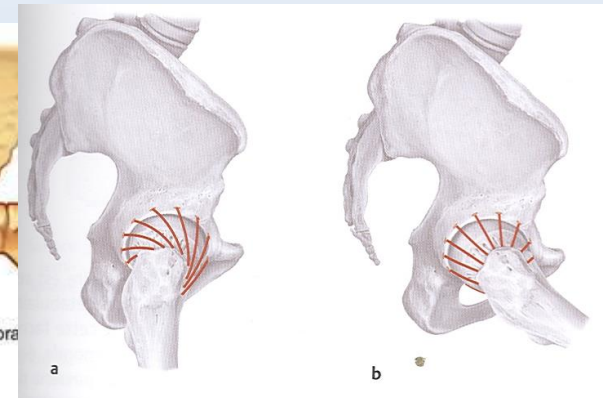
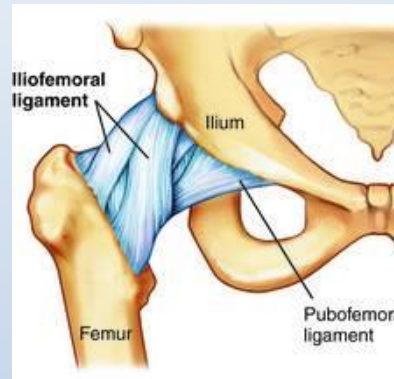
Muscle long adducteur
(Face antérieure de la cuisse droite)

Question 1 : Quels sont les vocations fonctionnelles de la hanche et comment l'articulation coxofémorale s'organise-t-elle pour y répondre?

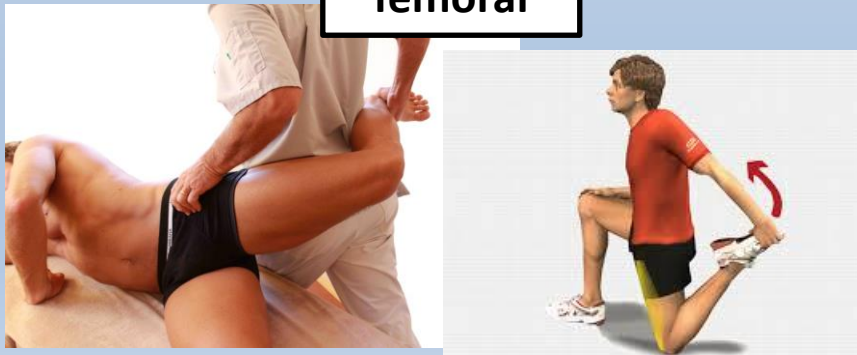


Question 2 : Quels types de contractions apparaissent lors des différentes phases ?

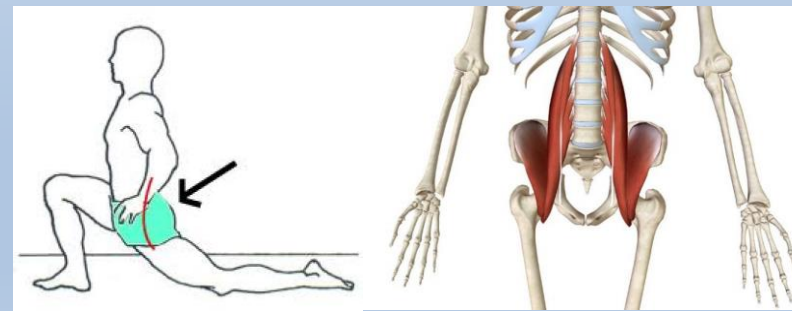
Question 3 : Quels sont les facteurs limitants de l'extension de hanche?



**Droit
fémoral**



Psoas illiaque



Question 4 : Quels sont les facteurs limitants de la flexion de hanche?

GRAND FESSIER – Genou fléchi



ISCHIOS JAMBIERS – Jambe tendue

Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

HANCHE

- FLEXION : Psoas-iliaque, droit fémoral, sartorius, petit fessier, TFL



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ces mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

HANCHE

- ETIREMENT DES FLECHISSEURS : FAIRE UNE EXTENSION

PSOAS ILIAQUE



DROIT FEMORAL

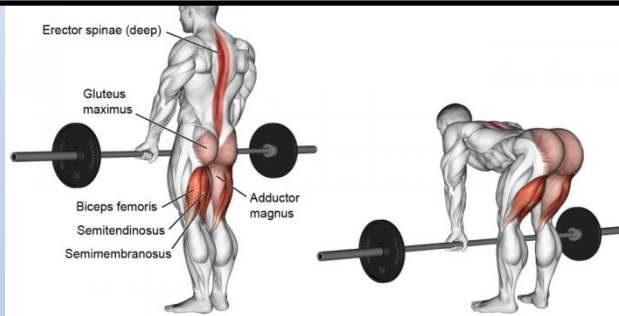


Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

HANCHE

- EXTENSION : grand fessier, ischios jambiers (ST – SM – BF)

Soulevé de terre jambes tendues



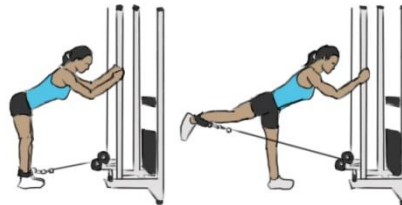
Epaulé départ genou - powerclean



Hip thrust



Donkey kick - poulie



Donkey kick - élastique



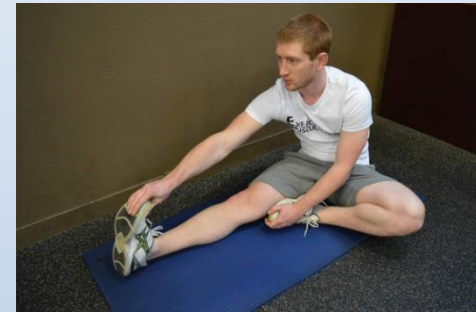
Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

HANCHE

ISCHIO JAMBIERS

- ETIREMENT DES EXTENSEURS :

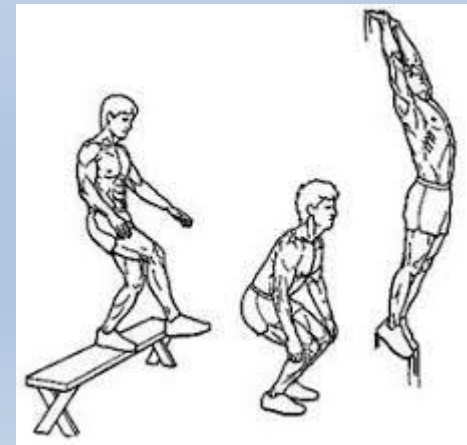
GRAND FESSIER



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

GENOU

- EXTENSION : Quadriceps : vaste externe, interne, intermédiaire et droit fémoral



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

GENOU

- **ETIREMENT DES EXTENSEURS : quadriceps**



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

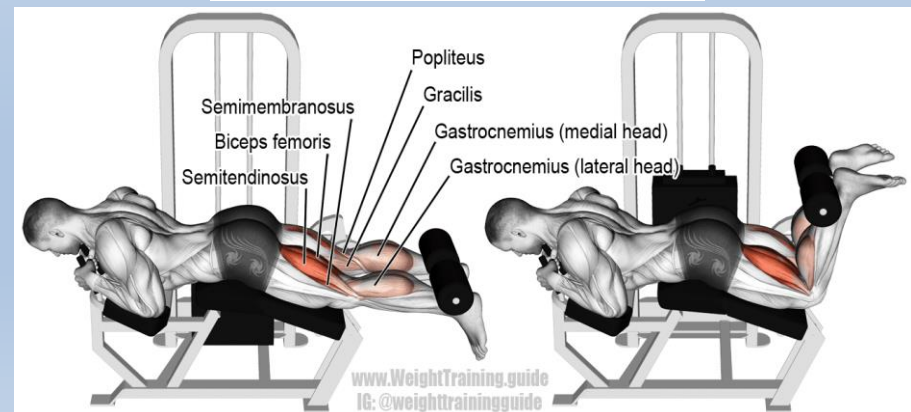
GENOU

- FLEXION : ISCHIO : semi membraneux – semi tendineux – biceps fémoral

CHAINE FERMEE



CHAINE OUVERTE



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

GENOU

- **ETIREMENT DES FLECHISSEURS : ischios jambiers(semi membraneux – semi tendineux – biceps fémoral)**

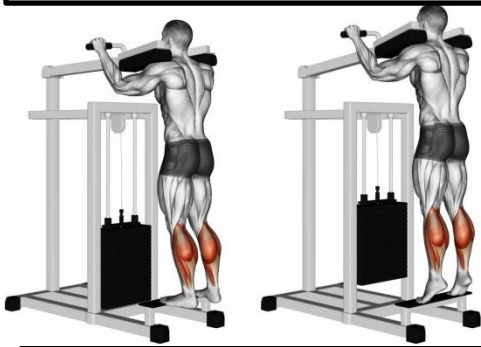


Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

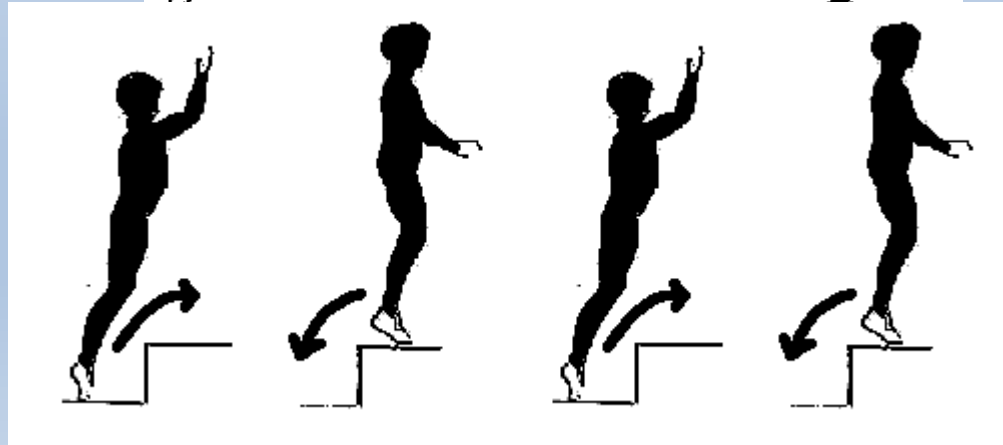
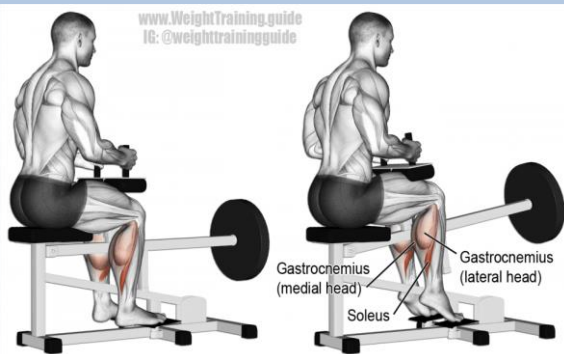
CHEVILLE

- FLEXION PLANTAIRE OU EXTENSION CHEVILLE : gastrocnémien médial et latéral - soléaire

GASTROCNEMIENS



SOLEAIRE

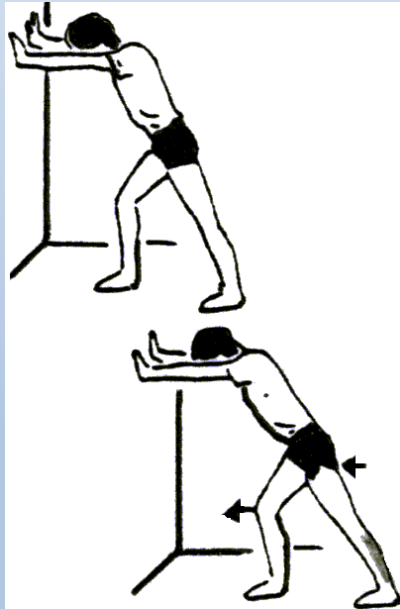
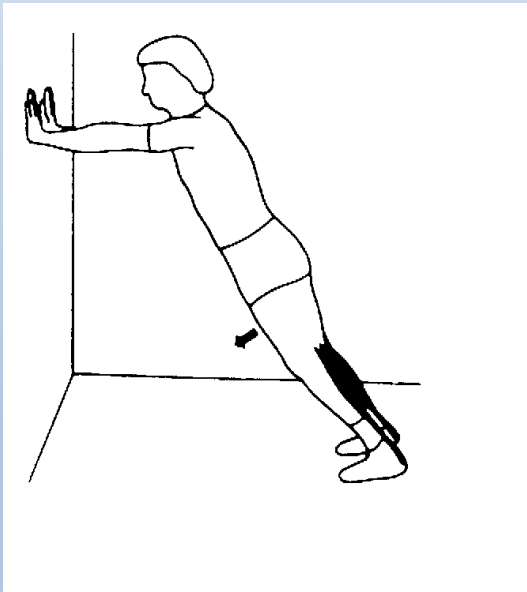


Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

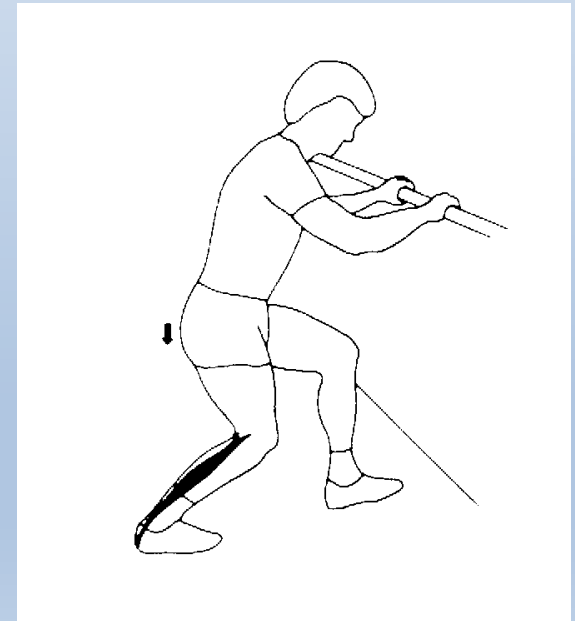
CHEVILLE

- ETIREMENT DES EXTENSEURS: gastrocnémiens médial et latéral - soléaire

GASTROCNEMIENS



SOLEAIRE



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

CHEVILLE

- **FLECHISSEUR DORSAL:** tibial antérieur, extenseur de l'hallux et des orteils



Question 5 : Quels sont les principaux mouvements et muscles associés à ses mouvements? Proposez des exercices pour renforcer et étirer chacun d'eux.

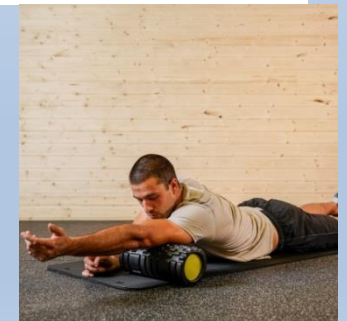
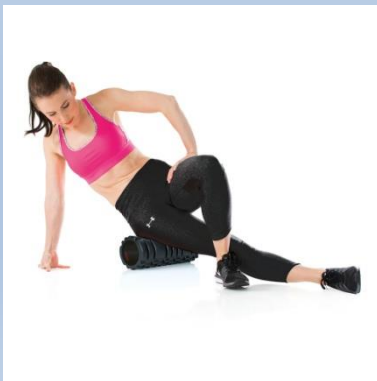
CHEVILLE

- **ETIREMENT FLECHISSEUR DORSAL:** tibial antérieur, extenseur de l'hallux et des orteils



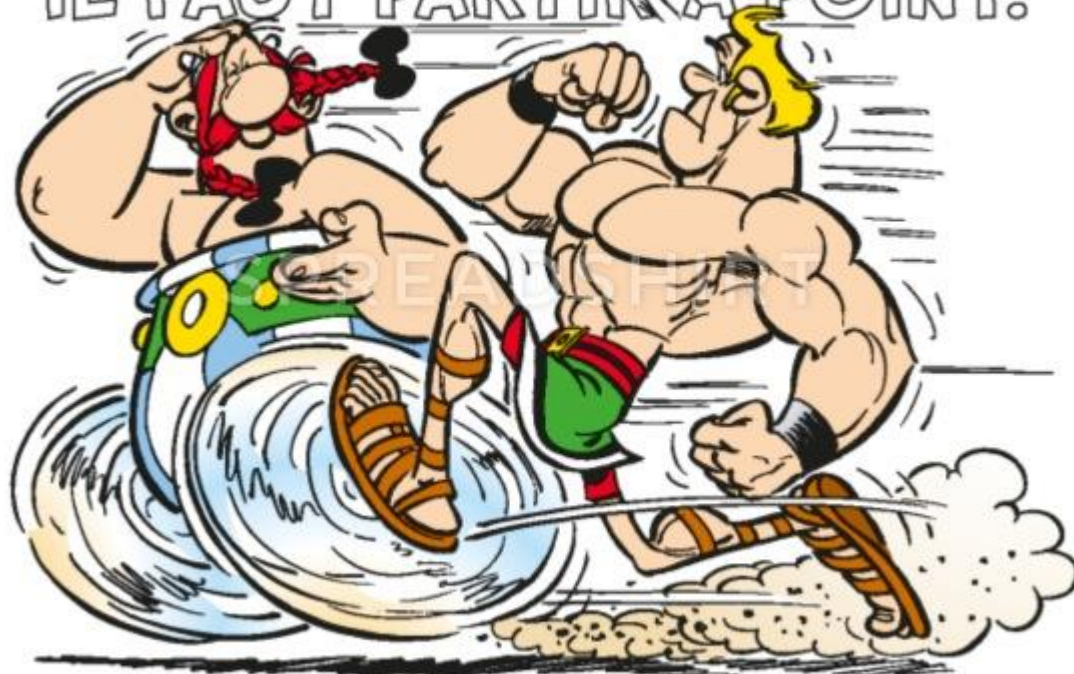
7) PREVENTION DES BLESSURES EN COURSE A PIED

- MASSAGE – MASSAGE TRANSVERSAL PROFOND (MTP)
- ROULEAU – BALLE POUR TRIGGER



FIN

RIEN NE SERT DE COURIR,
IL FAUT PARTIR À POINT.



ASTERIX®-OBELIX® / © 2016 LES ÉDITIONS ALBERT RENÉ