

# 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

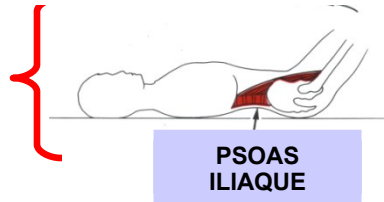
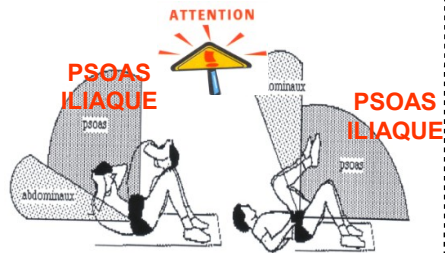
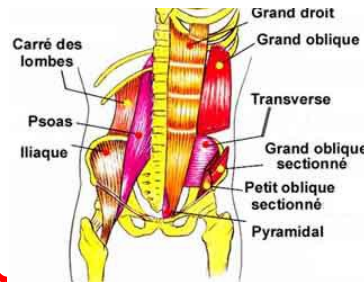
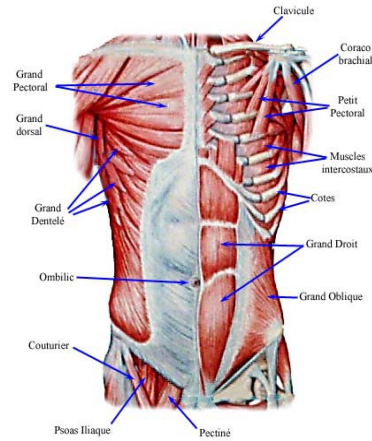
### Le petit oblique

**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



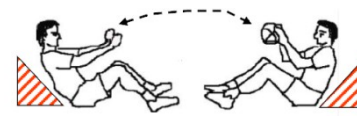
## Exercices proposés

### Le grand droit: partie haute et basse

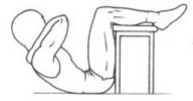
#### A. Crunch



#### 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

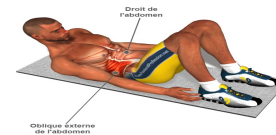
#### H. Crunch en torsion



#### 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:



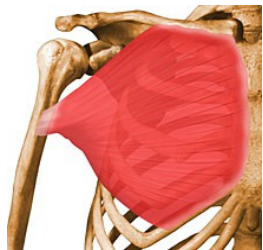
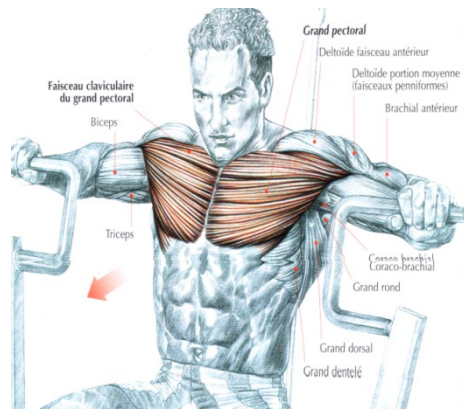
### 2) Obliques



# LES PECTORAUX

différents muscles et leurs actions

Exercices proposés

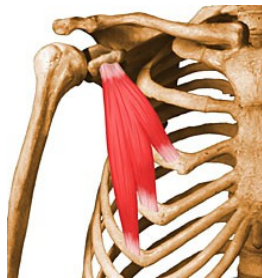


## Le grand pectoral

**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.



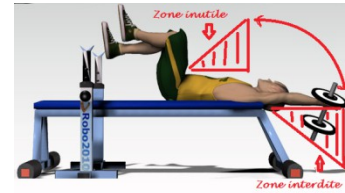
## Pectoraux

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

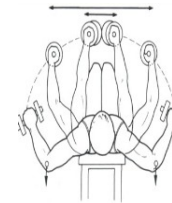
### A. Pull-over incliné



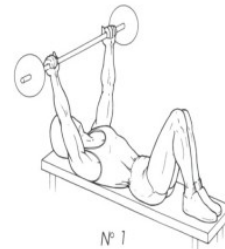
### B. Pull-over



### C. Écarté couché avec haltères



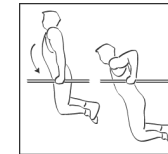
### D. Développé couché avec barre ou haltères



### PARADE



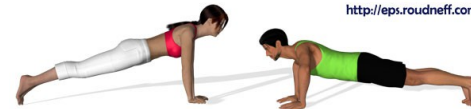
### E. Dips aux barres ou plinth



<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

## Exercices proposés

### 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 ischios-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

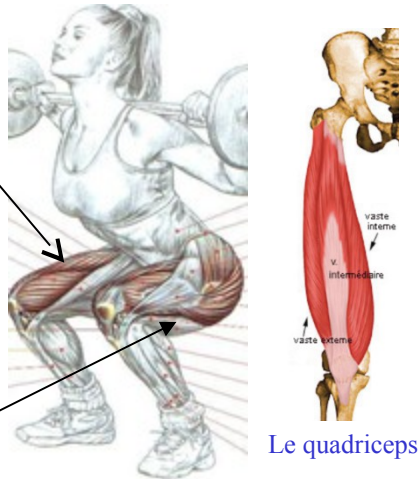
**Origine du muscle du moyen fessier :** De la fosse iliaque externe vers le grand trochanter

**Action:** Rotateur interne et abducteur.

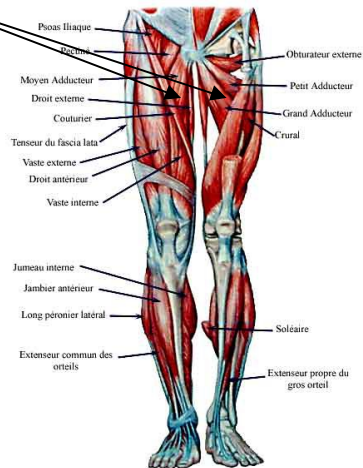
### Le triceps sural (ou mollets)

**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

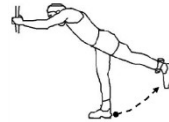


### Quadriceps



A. Fente avant avec haltères

### Ischios-jambiers



D. Ischios debout lesté ou élastique



E. Ischios couché lesté ou élastique

### Adducteurs

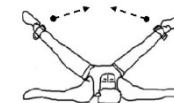


F. Relevé de jambe tendue

### 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:

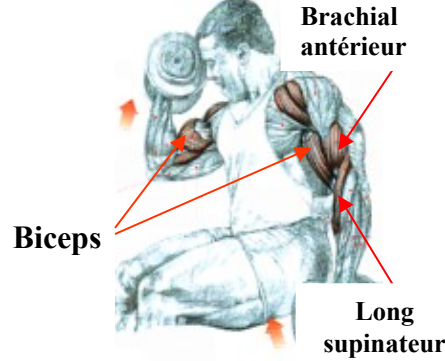
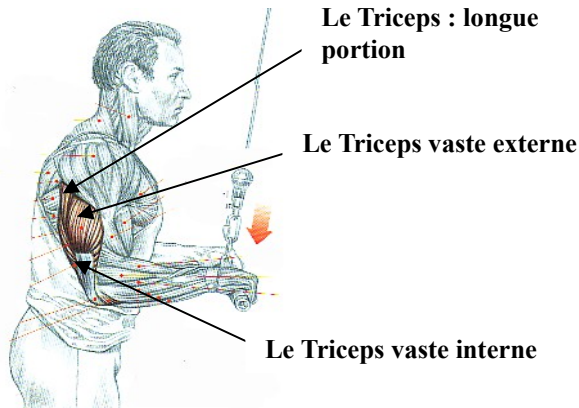
il est fléchisseur et également supinateur (par son **insertion sur le radius**).

#### 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

barre prise large



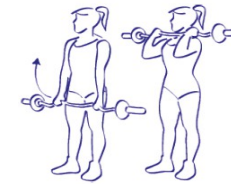
### Les Biceps

Biceps longue portion : prise serrée

Biceps courte portion : prise mains écartées.



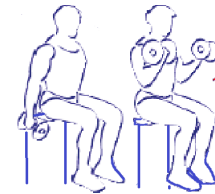
barre prise serrée



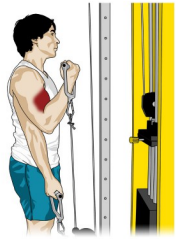
A. Larry Scott prise large ou serrée en pronation



B. Curls à 1 bras

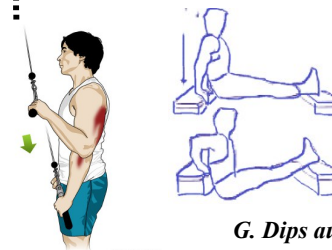


C. Curls aux haltères assis

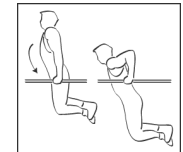


D. Curls à l'élastique

### Les Triceps



G. Dips au banc ou step



H. Dips aux barres ou plinth

## ETIREMENTS



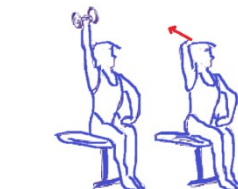
Biceps



Triceps

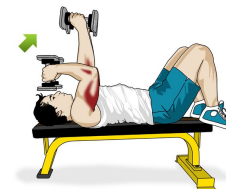


E. Triceps à la barre en pronation



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

Exercices proposés

## Le grand dorsal

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

## Le sous épineux

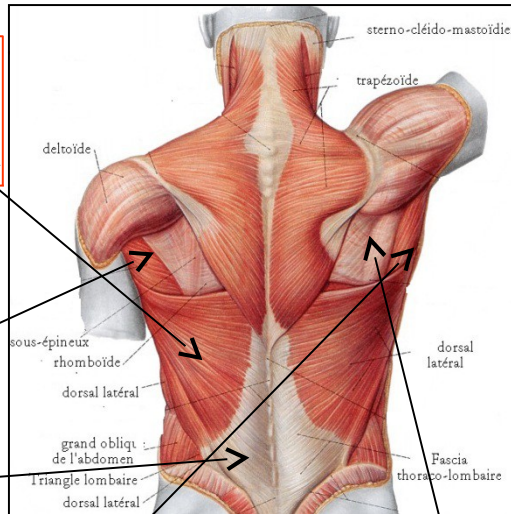
**Emplacement:** derrière les omoplates  
**Action :** rotation externe des bras et permet de soulever les bras à partir d'une position neutre.

## 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.

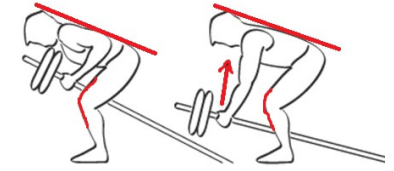
## ETIREMENTS



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

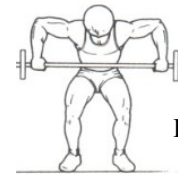


A. Rowing 1 bras



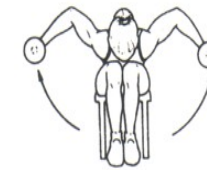
B. Rowing à la barre

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



Dos rond

C. Rowing barre prise large en pronation



D. L'oiseau



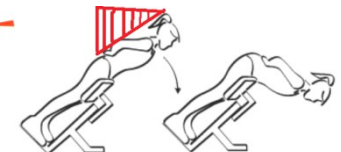
E. Tirage horizontal prise large

**Les lombaires** (extension du rachis)



Regard fixé

F. Le relevé de buste avec médecine ball

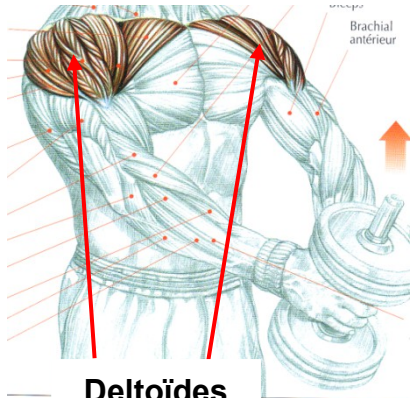


G. Le relevé de buste

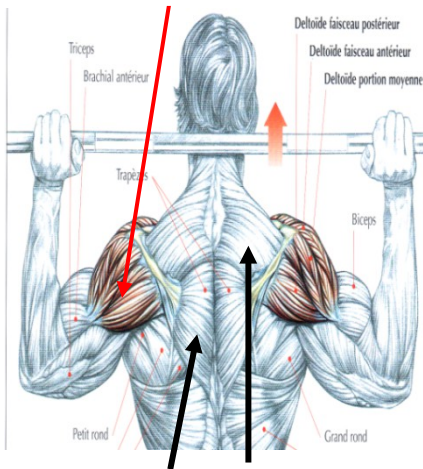
# LES EPAULES

Les différents muscles et leurs actions

Exercices proposés



**Deltoïdes**



**Trapèze**

## Le Trapèze

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

## Les Deltoïdes

### Deltoïde faisceau antérieur

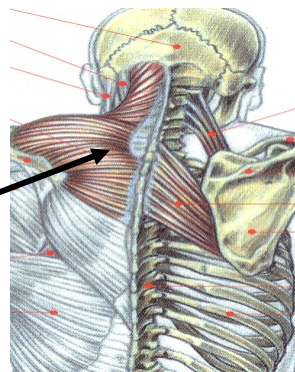
**Origine du muscle :** Omoplate-clavicule. Clavicule.  
**Terminaison :** Empreinte deltoïdienne, humérus.  
**Action :** Extenseur du coude - Rétropulseur et adducteur du bras.

### Deltoïde faisceau moyen

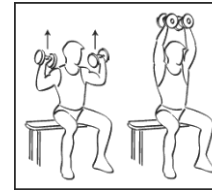
**Origine du muscle :** Acromion.  
**Terminaison :** Empreinte deltoïdienne, humérus.  
**Action :** Abduction du membre supérieur.

### Deltoïde faisceau postérieur

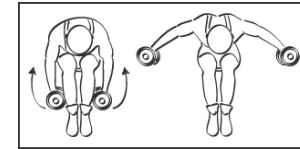
**Origine du muscle :** Epine omoplate.  
**Terminaison :** Empreinte deltoïdienne, humérus.  
**Action :** Rétropulseur et abduction du membre supérieur.



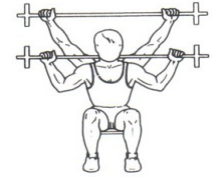
## Deltoïdes et Trapèzes



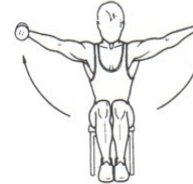
A. Elévation à la verticale



B. Elévation latérale (Deltoïde + trapèze)



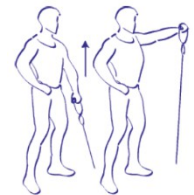
C. Développé nuque assis (deltoïde moyen + trapèze)



D. Elévation latérale (Deltoïde moyen)



E. Elévation frontale avec haltères (Deltoïde antérieur)



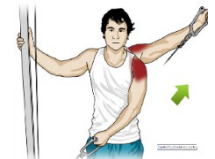
F. Elévation frontale à l'élastique (Deltoïde)



G. Elévation des épaules (trapèze supérieur).



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



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

## ETIREMENTS

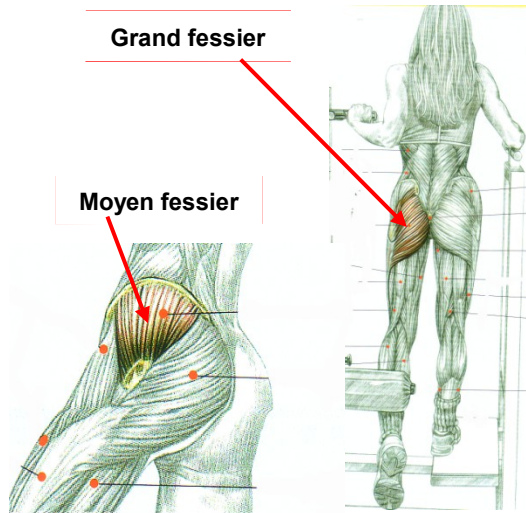




# LES FESSIERS

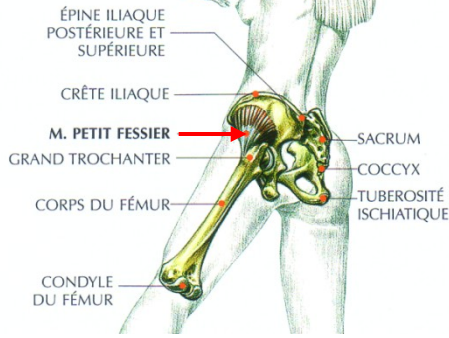
## Les différents muscles et leurs actions

## 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

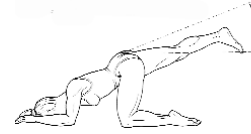
**Origine du muscle :** Fosse iliaque externe.  
**Terminaison :** grand trochanter.  
**Direction des fibres :** oblique en bas et en dehors.  
**Action :** Extenseur, rotateur externe de la cuisse et abducteur.

## ETIREMENTS



### Le grand fessier

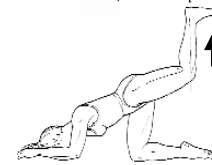
Il permet de porter la cuisse en arrière (extension).



**A. Extension arrière d'une jambe**



**B. Extension de la hanche debout à l'élastique**



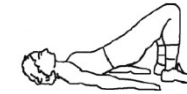
**C. Élévation du talon jambe fléchie**



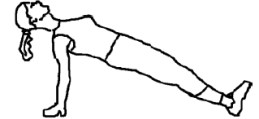
**D. Élévation latérale de la jambe**



**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**