

**Controle 1 a**

**Controle  
Membre inférieur:**

**Pied cheville**

(Staps UBO Brest J-L JULLY: 10/2025)



---

---

---

---

---

---

**Anatomie appliquée ???**

**Long fibulaire**

Origine ?  
trajet ?  
Terminaison ?  
action ?  
du lg fibulaire

10/2025

---

---

---

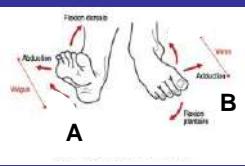
---

---

---

**secteurs de mobilité**

À préciser pour A & B



A = ? et B = ? Eversion ou Inversion

---

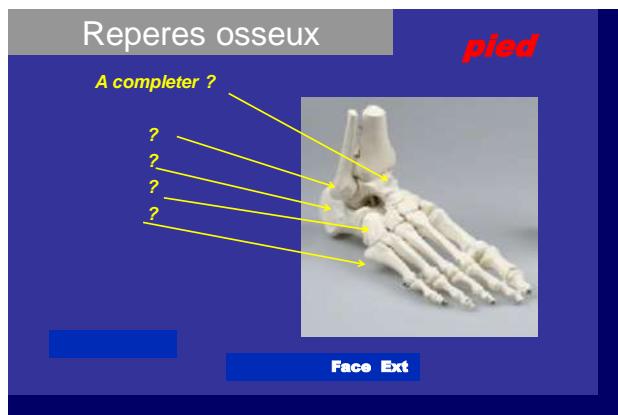
---

---

---

---

---




---



---



---



---



---



---

**Fonctions des 3 zones anat du pied**

1° Arriere pied = ??  
 2° Medio pied = ???  
 3° Avt pied = ????  
 ...  
 ...

---



---



---



---



---



---



---



---

**Stabilisation Posturale. LES PERONEO TIBIALES**

**1) En danse classique**  
**Lors de la réalisation de pointes**  
*La tibio peroniere inf  
 S'ecarte ou Se resserre ??*

**2) Expliquer l'intérêt de cette adaptation**

---



---



---



---



---



---

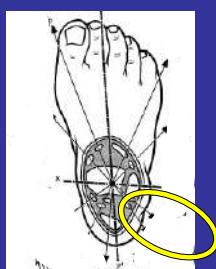


---

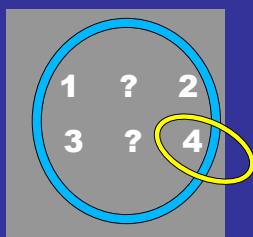


---

Enumérez les muscles de ce **quadrant 4**  
avec leur action



2 axes 4 quadrants



---

---

---

---

---

---

### Peroneo tibiale inf

Quel est le mécanisme d'adaptation de cette articulation lors de la position en pointe du danseur ?

Quel en est son intérêt ?

---

---

---

---

---

---

### Soleaire

- 1 Caractéristiques histologiques de ce muscle ?
- 2 Quel est son rôle principal dans la station debout ?

---

---

---

---

---

---

**compléter LES MUSCLES**  
correspondant aux activités ci dessous

*Marche sur les talons L5*  
???

*Marche sur la pointe des pieds S1*  
??

*Marche avec appui sur bord externe*  
??

*Marche avec appui sur bord interne*  
pied en éversion : ????

---

---

---

---

---

---

### Marche en terrain irrégulier

Quelle est l'articulation du pied  
qui permet l'adaptation aux irrégularités du terrain, ?

*Enumérez les muscles « du couple cheville pied »  
lors de la marche  
en terrain irrégulier ?*

---

---

---

---

---

---

### Prévention & Traumato

Entorses de cheville:  
TibioTarsienne  
(ou talo currale)



Enumérez les 2 types ?  
Leur Mécanisme ?

---

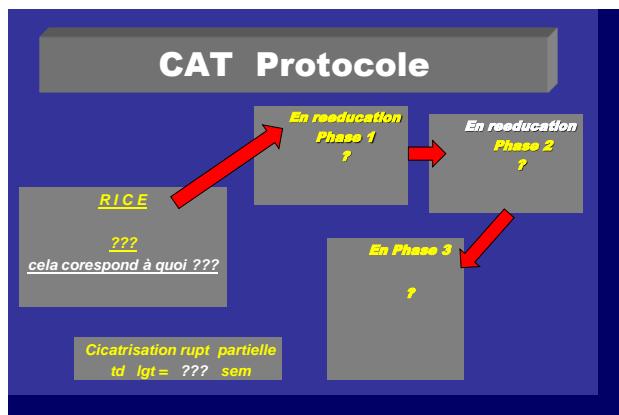
---

---

---

---

---




---



---



---



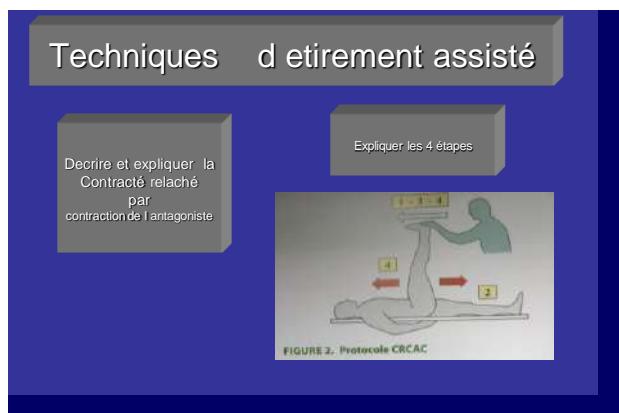
---



---



---




---



---



---



---



---



---




---



---



---



---



---



---

## Interactions complexes

muscles bi articulaires

Donner un exemple

Quelles sont  
- les conséquences  
biomécaniques  
- Et les éventuels risques

---

---

---

---

---

---

## Bilan préalable

Enumérez les différentes étapes  
du bilan à réaliser  
AVANT TOUTE ACTE PHYSIQUE RÉGULIÈRE

---

---

---

---

---

---

## Bilan préalable

Toujours envisager \*  
???

Le sujet:

L'acte phys pratiquée:

Le coaching:

Risques en cas de reprise  
prématuée = ?

---

---

---

---

---

---