

Q1 : Citez les 3 articulations de l'épaule et leurs actions respectives.

Q2 : Précautions biomécaniques à prendre chez un sportif pratiquant le lancer

Que ce soit poids ou balle ( tennis, basket..)

Expliquez justifiez

Q3 : Dans l'accrochage du supra spinatus (ou conflit sous acromial)

Quels en sont les conséquences , quels sont les moyens pour couper ce cercle vicieux évolutif, que vous décrirez par ailleurs.

Q4) Décrire les 3 étapes biomécaniques du lancer, en nommant les muscles qui interviennent à chaque étape.

Q5) Mesures préventives à prendre, au niveau de l'épaule, chez un sportif pratiquant le lancer.

Q6) Enumérez et positionnez les composants musculaires, de la coiffe des rotateurs, à l'épaule, en donnant leurs actions principales.

Q7° Expliquez le cercle vicieux d'installation d'un conflit sous acromial de la coiffe des rotateurs et les moyens de prévention d'une aggravation

Q8) Causes mécaniques d'apparition d'un syndrome rotulien, expliquez, donnez un exemple

Q9 : Rôles biomécaniques de l'omo-thoracique, expliquez le rythme scapulo-huméral lors de l'abduction (écartement du membre par rapport au thorax)

Q10) Décrivez la méthode pour calculer une dépense énergétique en calories, pour laquelle vous auriez sa valeur en Watt.

Calculez, avec un sujet qui développerait 200w pour grimper une cote de 2100 m en 30mn

Q11) Causes biomécaniques d'une rupture du supra spinatus :  
Expliquez et bien différencier les mécanismes, dans vos justifications.

Q12) Principaux dysfonctionnements biomécaniques à corriger lors du lancer.

Q13) Différentes étapes du lancer au membre supérieur.

Q14 Expliquer les causes musculaires d'une dysharmonie scapulo humérale  
Attitude pratique :

Q15 Rythme scapulo huméral , muscles intervenant à chaque etape de son déroulement.

Q16) L'épaule

3 articulations

3 ppx groupes musculaires

3 Règles

Q17) En natation et plus particulièrement dans la pratique du crawl, on note des déséquilibres musculaires au niveau de l'épaule

Quels sont t ils

Comment peut t on les corriger

Q18) opposez les forces d abduction du deltoide et du supra spinatus