

COLLECTION MOUVEMENT

10 MOUVEMENTS ESSENTIELS

expliqués par l'anatomie

GUIDE GRATUIT



ANATOMIE.FR

Comment utiliser ce guide

Chaque fiche relie un mouvement à son anatomie.
En trois étapes, observez le geste, repérez les muscles principaux et corrigez l'alignement.

01

OBSERVEZ

Comparez la position de départ et la phase active.

02

REPÉREZ

Identifiez les muscles moteurs et stabilisateurs.

03

CORRIGEZ

Appliquez le repère simple proposé.

CODE COULEUR

-  Muscles principaux
-  Stabilisateurs

Les illustrations sont simplifiées pour faciliter la compréhension.



Les grandes familles musculaires

Les muscles moteurs produisent le geste. Les stabilisateurs contrôlent les articulations et le tronc.



VUE ANTÉRIEURE

VUE POSTÉRIEURE



MUSCLES MOTEURS

Ils créent, freinent ou contrôlent le mouvement.



MUSCLES STABILISATEURS

Ils maintiennent l'alignement des articulations et du tronc.



À RETENIR

Le rôle d'un muscle change selon la position, la charge et l'intention.

Le squat

Fléchir les hanches et les genoux tout en contrôlant le tronc.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Quadriceps · grand fessier · adducteurs

Stabilisateurs : moyen fessier, mollets, muscles du tronc



EXÉCUTION

Reculez légèrement le bassin, fléchissez les genoux dans l'axe des pieds, puis poussez le sol pour remonter.



ERREUR FRÉQUENTE

Les genoux s'effondrent vers l'intérieur.



CORRECTION

Gardez les genoux orientés vers les deuxième et troisième orteils.



SÉCURITÉ

Réduisez l'amplitude en cas de douleur et gardez les talons au sol.



À RETENIR

Genoux dans l'axe des pieds, talons au sol et tronc contrôlé.

La fente arrière

Créer une dissociation contrôlée entre les deux membres inférieurs.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Quadriceps · grand fessier · ischio-jambiers

Stabilisateurs : moyen fessier, adducteurs, muscles du tronc



EXÉCUTION

Reculer un pied, descendez verticalement, puis poussez dans le pied avant pour revenir sans basculer le bassin.



ERREUR FRÉQUENTE

Le tronc penche et le genou avant part vers l'intérieur.



CORRECTION

Gardez le bassin face à l'avant et le genou aligné avec le pied.



SÉCURITÉ

Commencez près d'un support si votre équilibre est incertain.



À RETENIR

Bassin stable, genou aligné et appui fort dans le pied avant.

Le pont fessier

Étendre la hanche sans exagérer la cambrure lombaire.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Grand fessier · ischio-jambiers

Stabilisateurs : abdominaux profonds, moyen fessier



EXÉCUTION

Pieds au sol, expirez puis soulevez le bassin jusqu'à aligner épaules, hanches et genoux.



ERREUR FRÉQUENTE

Monter trop haut en creusant le bas du dos.



CORRECTION

Terminez le mouvement avec les fessiers et gardez les côtes abaissées.



SÉCURITÉ

Arrêtez si une douleur lombaire apparaît et réduisez la hauteur.



À RETENIR

Poussez dans les talons, serrez les fessiers et gardez le bassin stable.

La planche

Résister à l'extension du tronc plutôt que simplement tenir longtemps.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Transverse · obliques · droit de l'abdomen

Stabilisateurs : dentelé antérieur, fessiers, quadriceps



EXÉCUTION

Poussez les avant-bras dans le sol, serrez légèrement les fessiers et maintenez tête, bassin et talons alignés.



ERREUR FRÉQUENTE

Le bassin s'affaisse et les lombaires se creusent.



CORRECTION

Raccourcissez la durée et gardez les côtes au-dessus du bassin.



SÉCURITÉ

Privilégiez une planche sur les genoux si la forme se dégrade.



À RETENIR

Corps aligné, respiration régulière et bassin stable.

La pompe

Associer poussée des bras, contrôle des omoplates et gainage.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Grand pectoral · triceps brachial · deltoïde antérieur

Stabilisateurs : dentelé antérieur, abdominaux, fessiers



EXÉCUTION

Descendez le corps en bloc, coudes légèrement orientés vers l'arrière, puis repoussez le sol.



ERREUR FRÉQUENTE

Les épaules remontent et les coudes s'écartent trop.



CORRECTION

Éloignez les épaules des oreilles et gardez les avant-bras stables.



SÉCURITÉ

Utilisez un mur ou un support surélevé pour diminuer la charge.



À RETENIR

Corps gainé, mains sous les épaules et coudes légèrement vers l'arrière.

Le rowing

Ramener les bras vers le tronc en guidant les omoplates.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Grand dorsal · rhomboïdes · trapèze moyen

Stabilisateurs : coiffe des rotateurs, érecteurs du rachis



EXÉCUTION

Buste incliné et dos long, tirez les coudes vers les hanches sans tourner le tronc.



ERREUR FRÉQUENTE

Les épaules remontent et le haut du dos s'arrondit.



CORRECTION

Initiez le tirage par les omoplates puis accompagnez avec les coudes.



SÉCURITÉ

Choisissez une charge qui permet de garder le rachis neutre.



À RETENIR

Dos long, épaules basses et coudes vers les hanches.

L'élévation latérale

Élever les bras dans le plan de l'omoplate avec une charge légère.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Deltoïde moyen • supra-épineux

Stabilisateurs : trapèze, dentelé antérieur, coiffe des rotateurs



EXÉCUTION

Levez les bras légèrement en avant du plan frontal, coudes souples, sans dépasser l'amplitude confortable.



ERREUR FRÉQUENTE

Les épaules montent vers les oreilles et le corps prend de l'élan.



CORRECTION

Allégez la charge et gardez le cou long pendant tout le geste.



SÉCURITÉ

Une douleur vive à l'épaule impose l'arrêt et un avis professionnel.



À RETENIR

Charge légère, épaules basses et mouvement sans élan.

La charnière de hanche

Incliner le tronc depuis les hanches en préservant la forme du rachis.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Grand fessier • ischio-jambiers

Stabilisateurs : érecteurs du rachis, abdominaux, grand dorsal



EXÉCUTION

Poussez les hanches en arrière, genoux souples, puis revenez debout en contractant les fessiers.



ERREUR FRÉQUENTE

Plier surtout le dos au lieu de déplacer les hanches.



CORRECTION

Imaginez que le bassin recule vers un mur derrière vous.



SÉCURITÉ

Apprenez d'abord sans charge et arrêtez avant de perdre le dos neutre.



À RETENIR

Hanches en arrière, dos long et appui stable dans les pieds.

Le gainage latéral

Résister à l'inclinaison latérale et stabiliser le bassin.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Obliques • carré des lombes • moyen fessier

Stabilisateurs : deltoïde, dentelé antérieur, adducteurs



EXÉCUTION

Coude sous l'épaule, soulevez le bassin et formez une ligne stable entre tête et pieds.



ERREUR FRÉQUENTE

Le bassin recule ou descend progressivement.



CORRECTION

Poussez le sol et avancez légèrement le bassin.



SÉCURITÉ

Commencez avec les genoux fléchis pour réduire le bras de levier.



À RETENIR

Épaule stable, bassin haut et corps aligné.

Le bird-dog

Contrôler le tronc pendant un mouvement opposé du bras et de la jambe.



DÉPART



MOUVEMENT



MUSCLES PRINCIPAUX

Multifides · érecteurs du rachis · grand fessier

Stabilisateurs : abdominaux profonds, ceinture scapulaire



EXÉCUTION

À quatre pattes, allongez un bras et la jambe opposée sans déplacer ni tourner le bassin.



ERREUR FRÉQUENTE

Lever trop haut et ouvrir la hanche sur le côté.



CORRECTION

Cherchez la longueur plutôt que la hauteur et gardez les hanches face au sol.



SÉCURITÉ

Commencez par ne bouger qu'un membre si le contrôle est difficile.



À RETENIR

Tronc stable, bassin de niveau et gestes lents.

Les 10 mouvements en un coup d'œil

Utilisez cette page comme rappel rapide avant une séance.

01

Squat

Quadriceps · fessiers

✓ Genoux dans l'axe



02

Fente arrière

Quadriceps · fessiers

✓ Bassin face à l'avant



03

Pont fessier

Fessiers · ischio-jambiers

✓ Côtes abaissées



04

Planche

Abdominaux · fessiers

✓ Corps aligné



05

Pompe

Pectoraux · triceps

✓ Épaules loin des oreilles



06

Rowing

Grand dorsal · rhomboïdes

✓ Coudes vers les hanches



07

Élévation latérale

Deltoïde · supra-épineux

✓ Charge légère



08

Charnière de hanche

Fessiers · ischio-jambiers

✓ Hanches en arrière



09

Gainage latéral

Obliques · moyen fessier

✓ Bassin haut



10

Bird-dog

Multifides · fessiers

✓ Chercher la longueur



QUALITÉ AVANT QUANTITÉ

Une répétition maîtrisée vaut mieux qu'une grande amplitude mal contrôlée.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous savez maintenant quoi observer.

L'étape suivante consiste à comprendre comment les articulations, les forces et les chaînes musculaires coopèrent dans les gestes du quotidien et du sport.

EBOOK COMPLET

ANATOMIE DU MOUVEMENT

Comprendre le corps humain en action

- ✓ Illustrations anatomiques claires
- ✓ Biomécanique expliquée simplement
- ✓ Applications aux mouvements réels



DÉCOUVRIR L'EBOOK COMPLET SUR ANATOMIE.FR

À propos

La collection MOUVEMENT propose une anatomie visuelle, moderne et accessible pour comprendre le corps et mieux guider le geste.



Contenu éducatif. Il ne remplace pas un avis médical ou l'accompagnement d'un professionnel de santé.