

SOMMAIRE

Plan d'ensemble	7	La hanche	163
Présentation	9	Les mouvements et leur dénomination	148
L'exercice d'assouplissement	10	Mouvements des os du bassin	169
L'exercice de renforcement	13	Souplesse de la hanche	170
L'exercice de coordination des mouvements	15	Force musculaire de la hanche	180
		Coordination des muscles de la hanche	183
		• PAGES PRATIQUES HANCHE	184
Le tronc et le cou	17	• Assouplissement de la hanche	184
Les mouvements et leur dénomination	18	• Renforcement des muscles de la hanche	197
Apports d'anatomie	20	• Coordination des muscles de la hanche	202
Souplesse de la colonne	30		
Force musculaire du tronc	38	Le genou	207
Caractéristiques régionales	46	Les mouvements et leur dénomination	208
• PAGES PRATIQUES TRONC/COLONNE VERTÉBRALE	60	Apports anatomiques	210
• Tableau d'ensemble des exercices concernant la colonne		Souplesse du genou	214
• vertébrale	60	Force musculaire du genou	180
• Assouplissement articulaire et musculaire du tronc	61	• PAGES PRATIQUES GENOU	222
• Renforcement musculaire du tronc	80	• Assouplissement du genou	222
• Coordination des muscles du tronc	92	• Renforcement musculaire du genou	226
• Ce qu'il vaut mieux éviter	98	• Coordination des muscles du genou	202
L'épaule	101	La cheville et le pied	233
Les mouvements de l'épaule scapulo-humérale	102	Les mouvements et leur dénomination	234
Les mouvements de l'épaule scapulo-thoracique et leur dénomination	107	Souplesse de la cheville	238
Souplesse de l'épaule	109	Souplesse du pied	240
Force musculaire de l'épaule	116	Force musculaire de la cheville et du pied	242
Coordination des actions musculaires de l'épaule	117	Coordination de la cheville et du pied	244
• PAGES PRATIQUES ÉPAULE	120	Coordination cheville/pied en appui	248
• Assouplissement de l'épaule	120	• PAGES PRATIQUES CHEVILLE/PIED	250
• Renforcement des muscles superficiels de l'épaule	129	• Assouplissement de la cheville	250
• Coordination de l'épaule	132	• Assouplissement du pied	254
		• Renforcement musculaire de la cheville et du pied	258
Le coude et les os de l'avant-bras	137	• Coordination des muscles cheville/pied	268
Mouvements du coude	138		
Souplesse du coude	139	Coordination hanche/genou/pied	273
Force musculaire du coude	141	Présentation	233
Mouvements des deux os de l'avant-bras	142	• PAGES PRATIQUES	273
Souplesse des deux os de l'avant-bras	143	• Guidage du membre inférieur	273
Force musculaire de la région de l'avant-bras	142	• Le plié	278
Coordination du coude et de l'avant-bras	145	• Le balancé	282
		• La remontée sur pointes de pieds	284
Le poignet et la main	147	• L'amortissement	286
Les mouvements du poignet et leur dénomination	148	• La propulsion	296
Souplesse du poignet	149		
Force musculaire du poignet	150		
Les mouvements de la main et leur dénomination	151		
Force musculaire de la main	152		
Coordination des actions musculaires de la main	152		
• PAGES PRATIQUES COUDE/POIGNET/MAIN	153		
• Assouplissement global de tout le membre supérieur	153		
• Renforcement coude/poignet/main	154		
• Coordination du membre supérieur	156		
• Exercices pour les mains	160		