



# Les os du tronc

DANS LE CADRE DU NIVEAU 1 – LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT  
ANATOMIE DU SYSTÈME LOCOMOTEUR

---

---

---

---

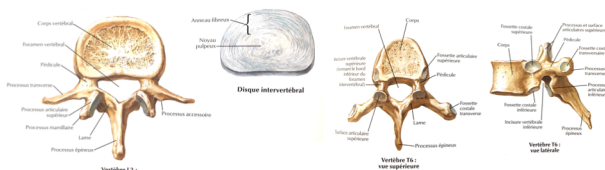

---

---

---

---

## La vertèbre et le disque intervertébral


---

---

---

---

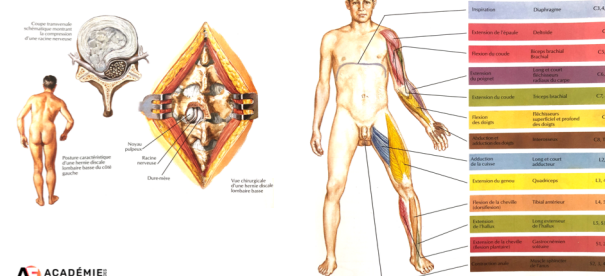
---

---


---

---

## L'hernie discale



Fonction	Muscles	Musculature
Inspirer	Diaphragme	C1,4,5
Contracter le thorax	Intercostaux	T1
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le bras	Delticopectoraux, Pectoraux, Scapulo-huméraux	C4,5
Contracter le dos	Trapèzes, Rhomboïdes, Épineux	T1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2
Contracter le cou	Trapèzes, Scapulaire, Cervicale	C1,2




---

---

---

---

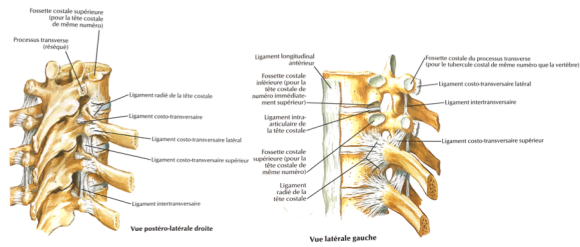
---

---

---

---

## La vertèbre et le disque intervertébral



ACADÉMIE ENTRAÎNÉS

---

---

---

---

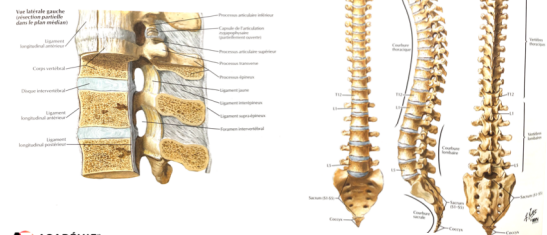
---

---

---

---

## La colonne vertébrale



ACADÉMIE ENTRAÎNÉS

---

---

---

---

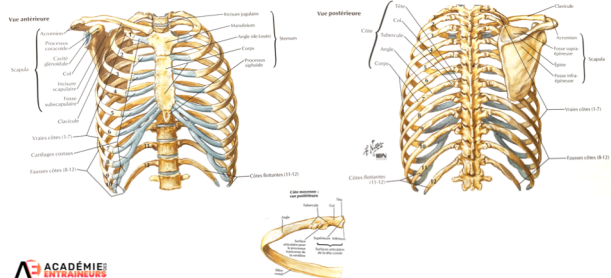
---

---

---

---

## La cage thoracique



ACADÉMIE ENTRAÎNÉS

---

---

---

---

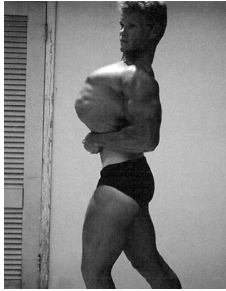
---

---

---

---

Pouvons-nous augmenter le diamètre de notre cage thoracique ?



ACADÉMIE  
DES ANATOMES

---

---

---

---

---

---

---

## Références

► Atlas d'anatomie humaine, Netter F.H., 3<sup>e</sup> édition, Elsevier-Masson, 2006

ACADÉMIE  
DES ANATOMES

---

---

---

---

---

---

---