



ANATOMIE DU SYSTÈME LOCOMOTEUR

Dans le cadre de la formation Niveau I – Les bases de l'entraînement

Aucun cours prérequis

Titulaire : Keven Arseneault B.Sc. Kinésiologue, Naturopathe, MSc Kinanthropologie

Horaire : À votre rythme

Formation : À distance

1. Description du cours

Ce cours présente les différentes structures du corps humain incluant les os, les muscles, les ligaments, les artères, les nerfs, les veines et les organes internes. Il présente les éléments importants pour lesquels un entraîneur doit en connaître l'existence afin de comprendre la base du mouvement humain et être en mesure de répondre à ces questions : Quels muscles se contractent ? Quels os sont en train de bouger ? Quelles articulations provoquent le mouvement ?

2. Objectifs généraux

Au terme de ce cours, l'étudiant apprendra en détail l'ensemble des structures humaines reliées au mouvement. Il sera également en mesure de comprendre la nomenclature reliée à l'anatomie du corps humain et de les identifier adéquatement sur des planches anatomiques. Ces nouvelles connaissances auront une importance primordiale dans les actions quotidiennes d'un entraîneur afin de favoriser l'amélioration de la prescription d'exercices en comprenant les origines et insertions des muscles et ainsi les actions dans lesquelles ils peuvent être impliqués.

3. Objectifs spécifiques

Plus spécifiquement, l'étudiant devra :

- Connaître le nom des os et des particularités osseuses associées ;
- Connaître le nom des muscles ainsi que leur origine, leur insertion et leurs actions ;
- Connaître le nom des articulations et des ligaments associés ;
- Connaître le nom des principaux nerfs et leurs actions ;
- Connaître le nom des principales veines et artères ;
- Connaître le nom des mouvements permis par une articulation ;
- Connaître le nom des organes internes et leurs actions ;
- Être en mesure de situer sur le corps humain l'ensemble des structures citées ci-dessus.

4. Contenu des vidéos à regarder (durée totale de 6h20)

Vidéo # :	CONTENU DE LA FORMATION
1	Introduction
2	Les os du membre supérieur
3	Les os du tronc
4	Les os du membre inférieur
5	Les ligaments du corps
6	Questions à l'étudiant – Os et ligaments
7	Les muscles du tronc
8	Révision – Muscles du tronc (Oscar)
9	Les muscles du membre supérieur
10	Révision – Muscles du membre supérieur
11	Les muscles du membre inférieur (cuisse)
12	Les muscles du membre inférieur (jambe)
13	Révision – Muscles du membre inférieur (Oscar)
14	Questions à l'étudiant – Muscles du corps
15	Les nerfs supérieurs
16	Les nerfs inférieurs
17	Le réseau artériel et veineux
18	Révision des artères, des veines et des nerfs (Oscar)
19	Position anatomique des organes internes
20	Conclusion

5.Évaluation

Assurez-vous de bien compléter votre auto-évaluation pratique après avoir écouté toutes les vidéos, car cela vous donnera un exemple du contenu de l'examen final pour ce cours. L'anatomie est une partie importante des connaissances d'un entraîneur dans la compréhension du mouvement humain, des muscles impliqués à l'entraînement et de toutes les structures connexes qui seront en mouvement lors d'un exercice physique. Il est donc primordial d'étudier et d'apprendre par cœur les notions d'anatomie présentées dans ce cours. Les fiches complémentaires vous aideront dans votre étude.

- Examen final « Anatomie du système locomoteur »

40 %*

**N.B. Le niveau 1 – Les bases de l'entraînement est constitué de quatre cours. Les examens de chacun de ces cours comptent individuellement pour une valeur de 20 % excepté le cours d'anatomie du système locomoteur qui compte pour 40 % de la note finale. L'étudiant devra donc, au terme de ces quatre cours, obtenir une moyenne générale dépassant les 60 % afin d'obtenir son diplôme.*