

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE COACH · ANATOMIE APPLIQUÉE

Anatomie Pratique : Comprendre Son Corps pour Mieux S'entraîner

Les chaînes musculaires, les unités
fonctionnelles et la posture — expliqués pour les
sportifs et les coaches.

- ✦ Les 4 grandes chaînes musculaires
- ✦ Les unités fonctionnelles du tronc
- ✦ Lire une posture et identifier les déséquilibres
- ✦ Muscles agonistes, antagonistes et synergistes



Pourquoi l'anatomie change votre façon de vous entraîner

Un sportif qui comprend son corps fait de meilleures connexions neuromusculaires, détecte ses déséquilibres avant qu'ils ne deviennent des blessures, et sait *pourquoi* chaque exercice est pertinent. Un coach qui comprend l'anatomie adapte, corrige et programme avec précision.

Ce guide n'est pas un manuel académique. C'est un **outil pratique** pour relier l'anatomie à l'entraînement réel.

La connexion cerveau-muscle : Chaque répétition consciente (focus sur le muscle cible) active davantage les fibres musculaires que la même répétition faite machinalement. C'est le "Mind-Muscle Connection" (Calatayud et al., 2016). Comprendre l'anatomie d'un muscle vous permet de l'activer plus complètement.

Les rôles musculaires

Un muscle n'a jamais qu'un seul rôle dans un mouvement. Selon le contexte, il peut être :

RÔLE	DÉFINITION	EXEMPLE
Agoniste (moteur)	Muscle principal du mouvement, qui se contracte pour produire l'action	Grand pectoral dans le développé couché
Antagoniste	Muscle opposé qui se relâche et contrôle le mouvement	Grand dorsal (s'étire) pendant le développé couché
Synergiste	Assiste le muscle agoniste dans l'action	Triceps et deltoïde antérieur lors du développé couché
Stabilisateur	Maintient une articulation fixe pour que l'agoniste puisse s'exprimer	Coiffe des rotateurs pendant un développé haltères
Neutralisateur	Annule l'action indésirable d'un autre muscle	Obliques qui neutralisent la rotation lors d'un plank unilatéral

"Connaître son corps, c'est se donner les moyens de le transformer."

Les 4 chaînes musculaires

Le corps ne fonctionne pas en muscles isolés. Il fonctionne en **chaînes musculaires** — des groupes de muscles liés par des fascias qui transmettent les forces d'un segment à l'autre. Une tension ou une faiblesse dans un maillon affecte toute la chaîne.

1. La chaîne postérieure superficielle

Trajet : plante du pied → ischio-jambiers → grand fessier → muscles paravertébraux → muscles de la nuque → occipital.

Rôle : propulsion, extension de la hanche, maintien de la posture debout. C'est la chaîne de la puissance et de la protection du dos.

- Faiblesse → dos qui "tombe" en avant, hyperlordose lombaire, douleurs lombaires.
- Exercices prioritaires : soulevé de terre, pont fessier, hip thrust, nordic curl, good morning.

2. La chaîne antérieure superficielle

Trajet : orteils → tibial antérieur → quadriceps → abdominaux → sternocléidomastoïdien.

Rôle : flexion du tronc et des hanches, équilibre de la chaîne postérieure. Souvent trop tendue chez les sédentaires (posture assise).

- Raccourcissement → bascule du bassin en antéversion, genoux en hyperextension, tête en avant.
- Équilibre : étirements du fléchisseur de hanche et du quadriceps + renforcement des abdominaux profonds.

3. La chaîne latérale

Trajet : face externe du pied → fibulaires → bandelette ilio-tibiale → tenseur du fascia lata → obliques → intercostaux → scalènes.

Rôle : stabilisation latérale du corps, équilibre dans les mouvements uni-podaux (marche, course, sports).

- Faiblesse → genou en valgus (qui rentre) à la course et au squat, douleur au TFL, syndrome de la bandelette ilio-tibiale.
- Exercices prioritaires : planche latérale, abduction de hanche, moyen fessier.

4. La chaîne spirale (diagonale)

Trajet : muscles s'entrecroisent de façon diagonale d'une épaule à la hanche opposée, puis autour du genou.

Rôle : mouvements de rotation du tronc et des membres, essentielle dans tous les sports (lancer, frapper, courir, nager).

- Raideur → perte de puissance dans les gestes rotatifs, compensation lombaire.
- Exercices prioritaires : rotation avec medicine ball ou élastique, Pallof press, gestes sportifs spécifiques.

Les unités fonctionnelles du tronc

Le caisson abdominal

Quatre structures forment une unité fonctionnelle hermétique qui protège la colonne et génère la pression intra-abdominale nécessaire à chaque effort :

LE DIAPHRAGME (DESSUS)

Muscle respiratoire principal. Sa coordination avec le transverse est la clé de voûte du gainage profond. Respiration diaphragmatique = activation automatique du transverse.

LE PLANCHER PELVIEN (DESSOUS)

Ensemble de muscles qui soutient les organes pelviens. Souvent affaibli post-partum ou avec l'âge. Crucial pour la continence et la stabilité lombo-pelvienne.

LE TRANSVERSE (AVANT)

Muscle profond en "gaine" qui ceinture le ventre horizontalement. Sa contraction en expiration (rentre le nombril) stabilise la colonne avant tout mouvement.

LES MULTIFIDES (ARRIÈRE)

Muscles courts qui relient vertèbre à vertèbre. Capitaux pour la micro-stabilité segmentaire de la colonne. Souvent atrophiés en cas de lombalgie chronique.

La ceinture scapulaire

L'omoplate est un os flottant — elle n'est maintenue que par des muscles. La qualité des mouvements du bras dépend entièrement de la stabilité scapulaire.

- **Trapèzes (3 faisceaux)** : élèvent, dépriment et rétractent l'omoplate.
- **Rhomboïdes** : rétraction scapulaire (rapprocher les omoplates). Souvent faibles chez les sédentaires (posture penchée en avant).
- **Dentelé antérieur** : bascule l'omoplate vers le haut lors de l'élévation du bras. Clé pour éviter le conflit sous-acromial.
- **Coiffe des rotateurs** : maintient la tête de l'humérus centrée dans la glène lors des mouvements du bras.

Lire une posture : les déséquilibres fréquents

OBSERVATION POSTURAL	DÉSÉQUILIBRE PROBABLE	PRIORITÉ CORRECTRICE
Genoux en valgus (rentrent)	Moyen fessier faible + adducteurs courts	Abduction hanche + stretch adducteurs
Tête en avant	Muscles cervicaux postérieurs étirés, sous-occipitaux contractés	Rétraction cervicale + étirement sous-occipital
Épaules arrondies	Pectoraux courts, rhomboïdes et trapèze moyen faibles	Rowing + ouverture pectorale
Lordose lombaire exagérée	Fléchisseurs de hanche courts, fessiers et abdominaux faibles	Hip flexor stretch + gainage + glute bridge
Pieds tournés vers l'extérieur	Rotation externe des hanches, soléaires courts	Étirements piriforme + travail de foulée

Principe de réciprocité (Janda) : Quand un muscle est hypotonique (faible), son antagoniste est souvent hypertonique (contracté). La correction exige de renforcer le faible ET d'étirer le contracté — pas l'un sans l'autre.

"Comprendre son corps, c'est rendre l'invisible visible."

Un bilan posturale révèle vos points faibles



Lors du Bilan Premium, j'analyse votre posture statique et dynamique, identifie vos déséquilibres et construit un programme correcteur intégré à vos objectifs. Appel découverte offert.

Réserver mon bilan — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Espace Pro avec module Anatomie disponible sur coachjeremy.be