

Musculo-squelettique

Partie 2

Mouvement passif

→ participe PAS
ni conscience ni musculairement

Mouvement actif

→ participe
conscience ET musculairement

Contraction STATIQUE

- Isométrique (= même longueur)

Contraction DYNAMIQUE

- concentrique (→ ←)
- excentrique (← →)
- pliométrique (← → puis → ←)

Musculo-squelettique

Partie 2

Réflexe Myotatique :

- contraction involontaire
- Fuseau Neuro Muscu sensible à l'étirement
- envoie +/- messages nerveux électriques
- moelle épinière puis motoneurone Gamma
- contraction

Réflexe Myotatique inverse :

- trop grosse contraction
- traction sur jonction
- messages nerveux +++
- moelle épinière
- stimule inhibiteur motoneurone
- réduit/inhibe force

→ protègent muscle contre déchirures

Musculo-squelettique

Partie 2

Chaine en série :

→ accélération

muscles agonistes meme sens

Chaine en parallèles :

→ force

muscles agonistes sens opposé

Chaine ouverte :

→ pas en appui

→ extrémité proxi fixe et distale libre

Chaine fermée :

→ appui

→ extrémité proxi fixe et distale fixe

Musculo-squelettique

Partie 2



Course interne :

→ points d'insertions les + rapprochés

Course moyenne :

→ + de force

Course externe :

→ points d'insertions les + éloignés

Maximum de force

- 2 micromètres
- < 2 = - de force, - de ponts, myofilaments chevauchés
- > 2 = - de force, - de ponts, lignes Z s'éloignent