

**Anatomie fonctionnelle et pathologies - FEPB06BM**
**Mention**

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

**Semestre d'étude**

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP		Master IEAP									
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4								
								X					IEMH/BTI		FHIE		BTI		BTI		IEMH		IEMH		FHIE		FHIE

**Nature et volume du cours**

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
30 h	h	h	h	semaines

**Objectifs de l'enseignement**

L'anatomie fonctionnelle constitue un socle fondamental de la compréhension du mouvement, de la performance et des mécanismes de blessure. En contexte EOPS, elle ne peut être abordée comme une simple connaissance descriptive, mais doit être intégrée à l'analyse du geste sportif, à la programmation de l'entraînement et à la prévention des pathologies liées à la pratique.

Cet enseignement vise à permettre aux étudiants de comprendre l'organisation fonctionnelle de l'appareil locomoteur, les interactions entre structures anatomiques, contraintes mécaniques et exigences de la performance sportive. L'accent est mis sur la fonction avant la structure, et sur les conséquences pratiques pour l'entraînement et l'évaluation de la performance.

Le cours a pour objectif de rendre les étudiants capables de faire le lien entre anatomie, biomécanique, performance et pathologies fréquentes, afin d'adapter les contenus de préparation physique, de détecter des situations à risque et de dialoguer efficacement avec les professionnels de santé.

Une place centrale est accordée aux applications pratiques, à travers l'analyse de gestes sportifs, de situations d'entraînement et de cas concrets issus du terrain.

**Mots-clés**

anatomie fonctionnelle, appareil locomoteur, performance sportive, pathologies du sport, prévention des blessures, chaînes musculaires, analyse du mouvement, préparation physique

**Compétences à acquérir**

Comprendre l'organisation fonctionnelle de l'appareil locomoteur  
Relier anatomie, mouvement et performance sportive  
Identifier les contraintes mécaniques spécifiques des gestes sportifs  
Comprendre les mécanismes fonctionnels des pathologies courantes du sportif  
Adapter les exercices de préparation physique aux contraintes anatomiques  
Identifier des situations à risque de blessure  
Dialoguer avec les professionnels de santé dans une logique pluridisciplinaire  
Développer un raisonnement anatomique appliqué à la performance

**Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE) :**

Session 1 : 100 % CC

Session 2 : idem

**Plan de cours :**

**I. Rôle de l'anatomie fonctionnelle en EOPS**

Différence entre anatomie descriptive et anatomie fonctionnelle  
Intérêt pour l'analyse de la performance et la prévention des blessures  
Place de l'anatomie dans la programmation de l'entraînement  
Limites du raisonnement purement structurel

**II. Organisation fonctionnelle de l'appareil locomoteur**

Os, articulations, muscles et tissus conjonctifs  
Rôle des structures passives et actives  
Notions de stabilité, mobilité et contrôle moteur  
Interaction muscle-tendon-articulation

**III. Chaînes musculaires et mouvements sportifs**

Notion de chaînes musculaires et de synergies  
Coordination intermusculaire  
Transfert de forces et efficacité du geste  
Applications à différents types de sports  
Applications pratiques :  
Analyse de mouvements fondamentaux (squat, saut, course, lancer)  
Identification des structures sollicitées

**IV. Contraintes mécaniques et adaptation à l'entraînement**

Contraintes articulaires et musculaires liées à l'entraînement  
Effets des charges répétées et asymétries  
Adaptations anatomiques à l'entraînement  
Limites de l'adaptation et surcharges

**V. Pathologies fréquentes du sportif : approche fonctionnelle**

Pathologies tendineuses et musculaires  
Pathologies articulaires courantes  
Mécanismes fonctionnels d'apparition  
Facteurs de risque liés à l'entraînement  
Approche non médicale : compréhension, pas diagnostic

**VI. Anatomie fonctionnelle et prévention des blessures**

Rôle du renforcement musculaire ciblé  
Mobilité articulaire et stabilité  
Intégration dans la préparation physique  
Ajustement des contenus en fonction du contexte sportif  
Applications pratiques :

Analyse critique d'exercices de prévention  
Adaptation d'exercices selon les contraintes anatomiques

**VII. Intégration à la programmation et à la performance**

Adapter une séance en fonction des contraintes anatomiques  
Cohérence entre objectifs de performance et respect des structures  
Individualisation de la préparation physique  
Travail en complémentarité avec le staff médical

**Bibliographie indicative :**

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de cet enseignement.