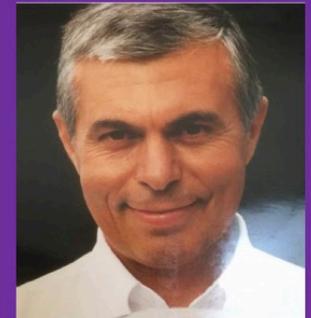




# L'ÉPAULE DU LANCEUR



**Docteur  
Louis  
PALLURE**



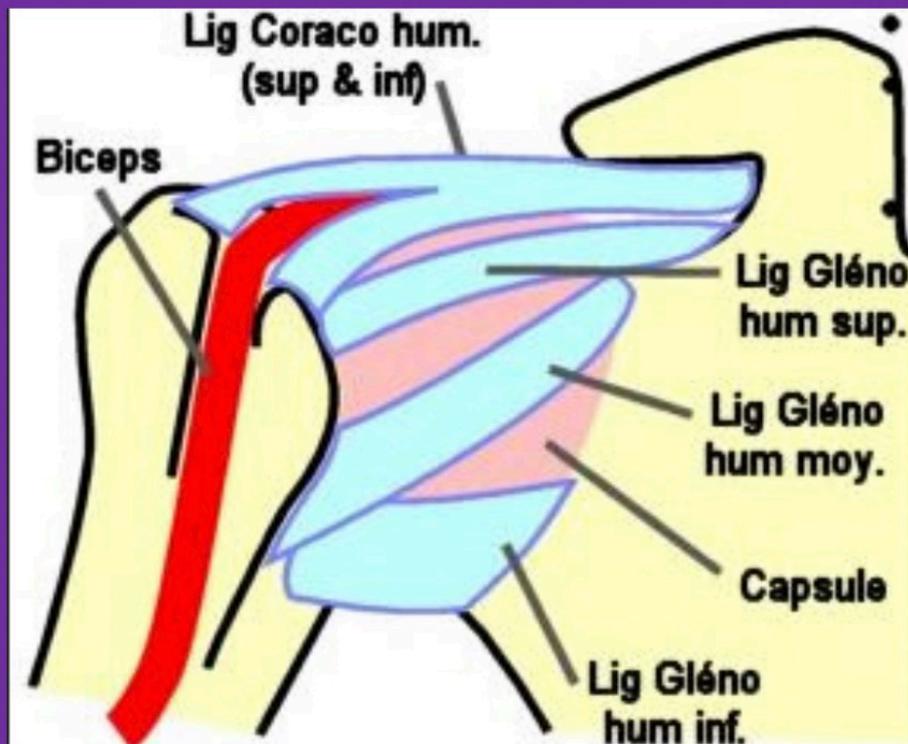


**Docteur Louis  
PALLURE**



## L'EPAULE DU LANCEUR

### Anatomie et biomécanique



L'aptitude à lancer loin est d'origine phylogénétique, progressivement acquise au cours du développement de notre espèce humaine et rendue possible grâce à l'extraordinaire souplesse des structures gléno-humérales de l'épaule qui a cette qualité biomécanique naturelle de pouvoir étirer son plan antérieur :

- capsule lâche et parsemée de solutions de continuité (propice aux luxations antérieures)
- ligament stabilisateur gléno-huméral inférieur
- hauban antérieur du tendon du long Biceps.

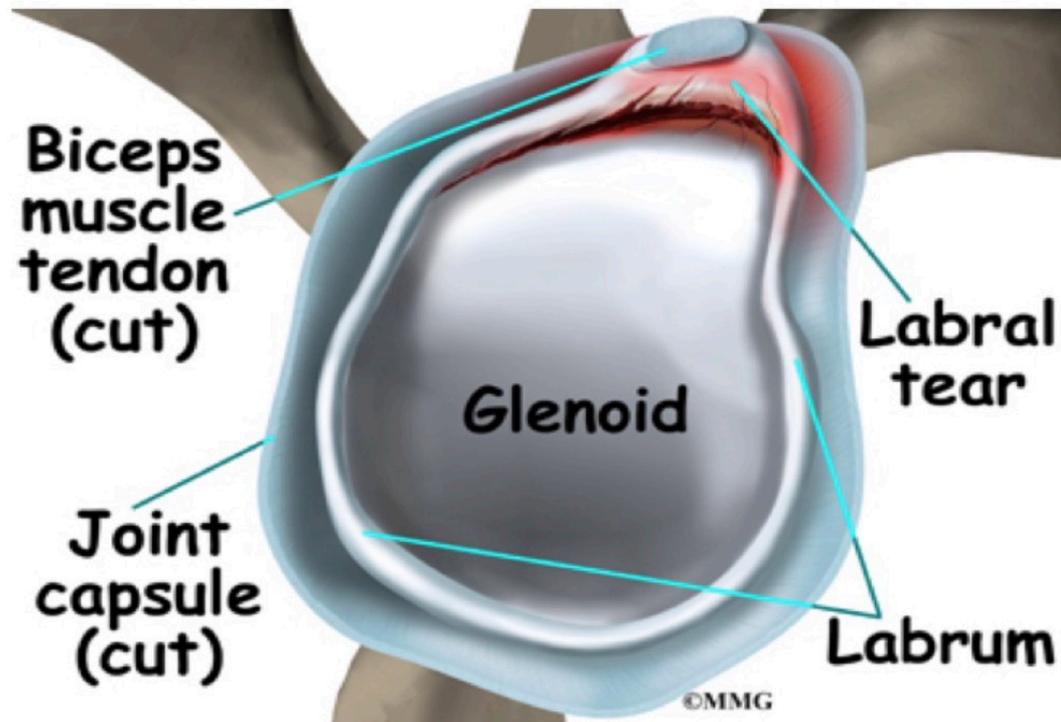
Le revers de la médaille de cette souplesse antérieure d'épaule et de son extrême mobilité est une instabilité antéro - inférieure permanente avec potentiel de sub-luxations, voire de luxations antérieures pour les plus laxes et base de toutes les pathologies de surcharge des Lanceurs.

# Docteur Louis PALLURE L'EPAULE DU LANCEUR

Sur le plan osseux : l'épaule est composée de 3 os :

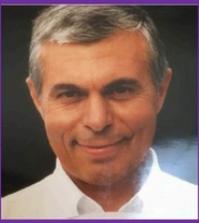
1 - la tête humérale avec ses 2 tubérosités, trochiter et trochin, d'insertion pour les tendons des muscles de la coiffe des rotateurs et sa gouttière bicipitale pour le tendon du Long Biceps.

2 - l'omoplate avec sa glène, son acromion et son apophysaire coracoïde



3 - la clavicule dont l'extrémités externe est articulée avec l'acromion de l'omoplate (articulation acromio-claviculaire) et l'interne avec le sternum et la 1ère côte (articulation sterno-costoclaviculaire).

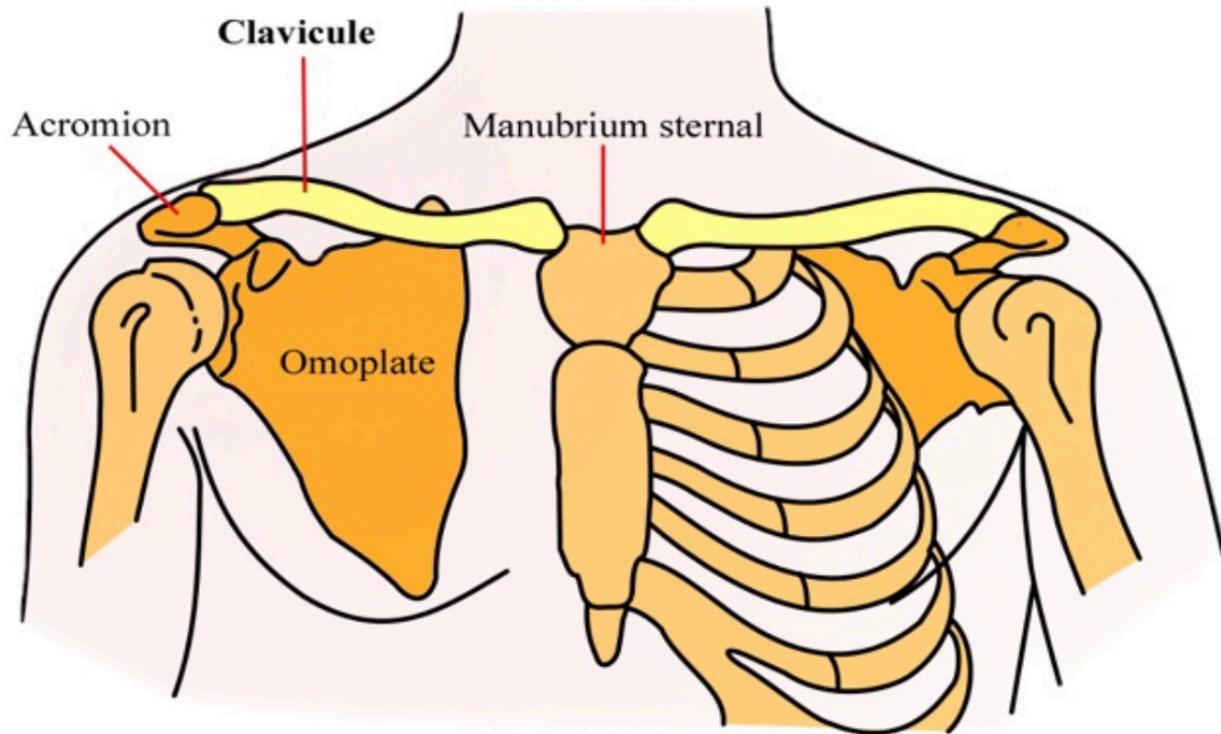




**Docteur Louis PALLURE**



# L'EPAULE DU LANCEUR





# Docteur Louis PALLURE L'EPAULE DU LANCEUR

Sur le plan musculaire  
La chape musculaire  
infra-épaule

ora et  
force  
n la  
e de  
telé

**En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !**

Vue antérieure



Vue postérieure

