



# Articulations du bas du corps dans la *Taijiquan*

Florence Phan-Choffrut

Asmaf-Efa, GERA, CFA-MTC

Rédactrice en chef de: Acupuncture & Moxibustion

DEJPS *Taijiquan*, 4<sup>ème</sup> Duan AMCI *Taijiquan*



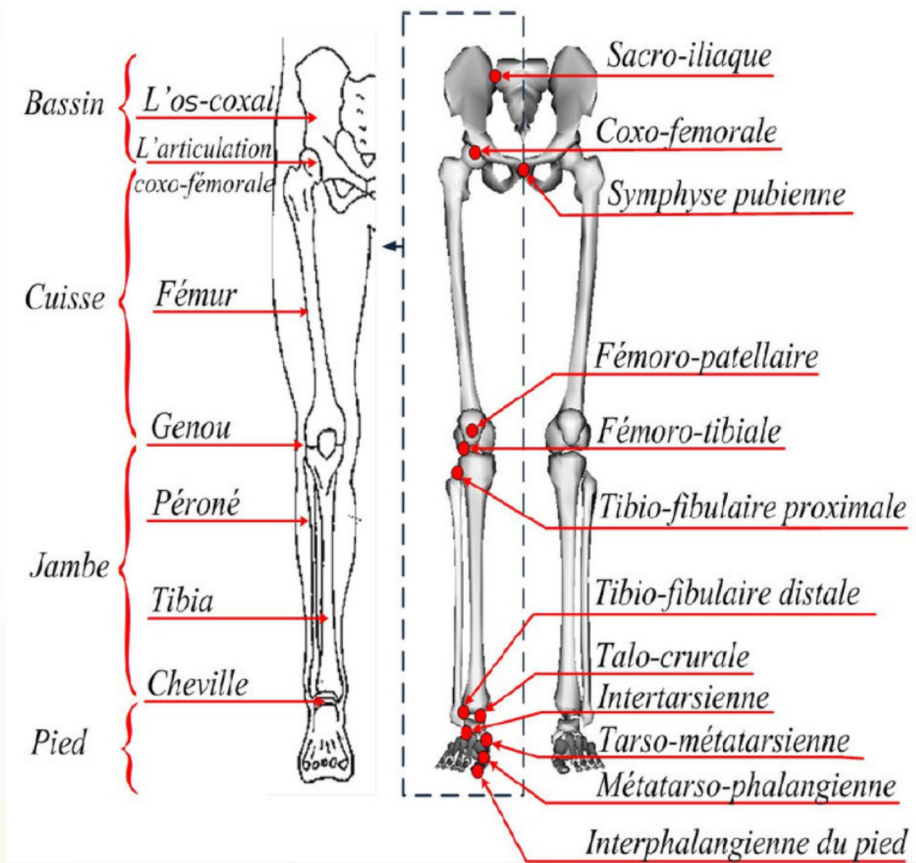
# Taijiquan & Articulations

- ▶ La pratique du *taijiquan* permet de conserver (éventuellement rénover) vos articulations (\*)
- ▶ A condition de savoir ce qu'est capable de faire chaque articulation
- ▶ Et de respecter ces normes sous la direction de vos professeurs initiés à cette lecture du « corps en mouvement »
- ▶ Ces textes, volontairement très synthétiques, vous aideront à éclaircir ces normes de bonne utilisation
- ▶ Vous trouverez la bibliographie (forcément succincte) en dernière page

(\*): Articulation = assemblage de plusieurs pièces permettant leur mouvement relatif

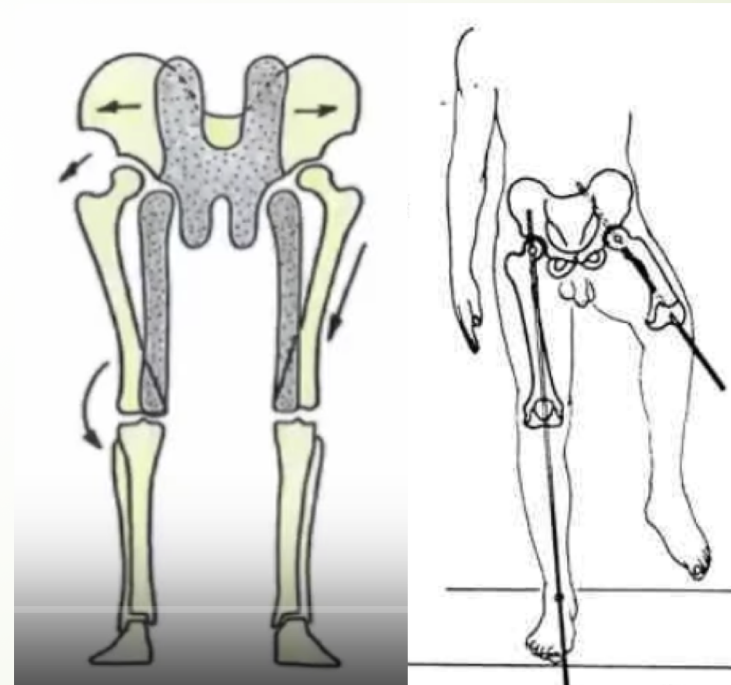


# Articulations et segments du membre inférieur



## Axe mécanique « fémoro-tibial »

- Milieu tête fémorale
- Milieu du genou
- Milieu de la cheville





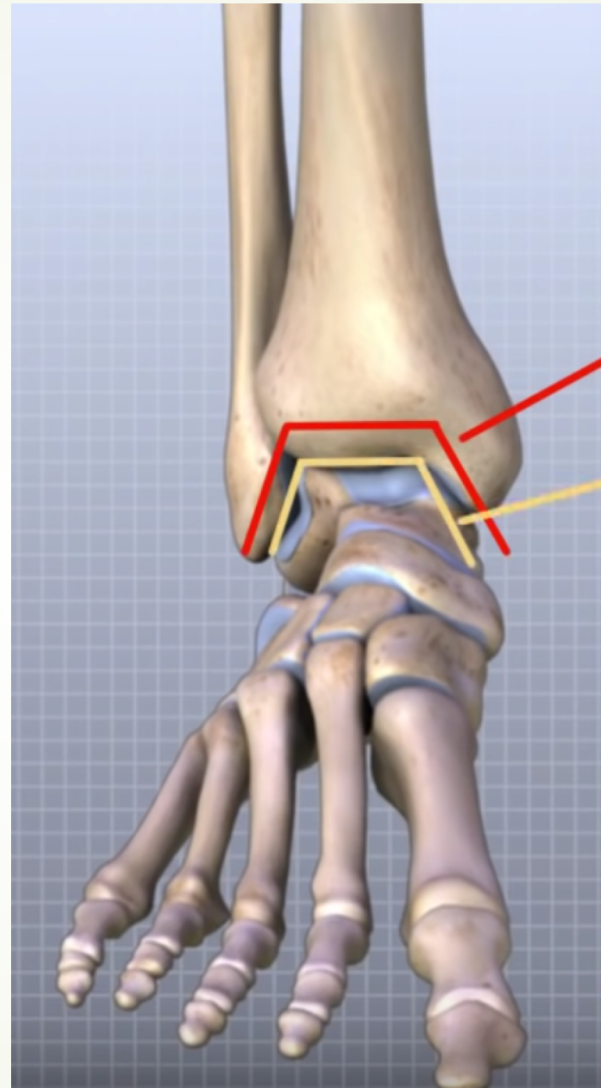
## Nous commençons par:

- ▶ La cheville
- ▶ Le genou
- ▶ La « hanche »

Pour respecter l'ordre des fondamentaux architecturaux

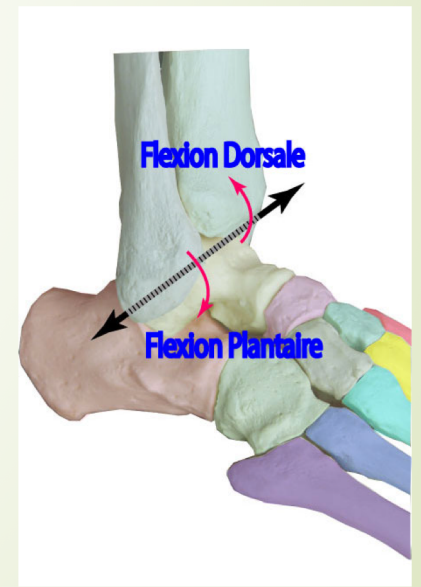
# Cheville

- Fonction:
  - Flexion dorsale
  - Flexion plantaire



**Mortaise**

**Tenon**





# Genou

- 3 articulations:
  - Fémur-tibia
  - Fémur-rotule (=patelle)
  - Tibio-fibulaire supérieur (+articulation avec la cheville)
- Mouvements:
  - Flexion-extension
  - Rotation en flexion (\*)

A1. Articulation normale

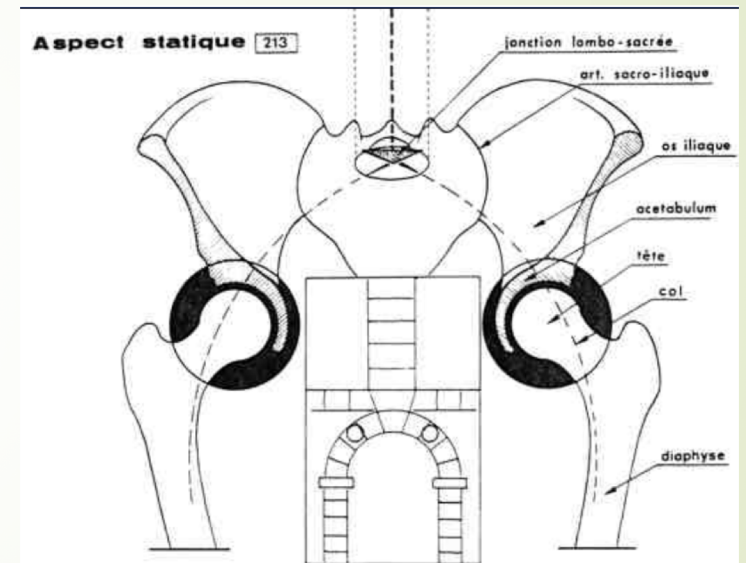


(\*): le **verrouillage** du genou en flexion **bloque la hanche** donc **les lombaires**



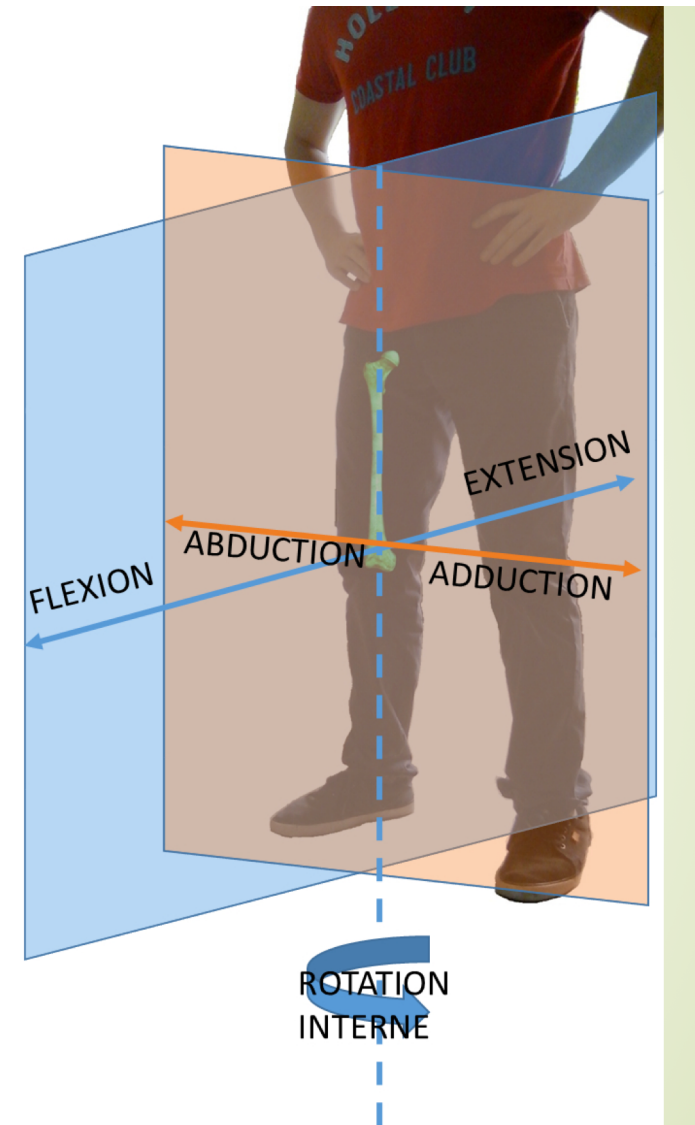
# Hanche (=articulation coxo-fémorale )

- ▶ Unit le tronc (bassin) au membre inférieur (tête du fémur)
- ▶ Cavité du cotyle & tête du fémur « la boule dans sa cavité »
- ▶ Fonction:
  - ▶ oriente le membre inférieur dans toutes les directions
  - ▶ Assure la station « érigée »
- ▶ Mouvements:
  - ▶ Plan sagittal: flexion-extension
  - ▶ Plan frontal: adduction-abduction
  - ▶ Plan horizontal: rotations interne-externe



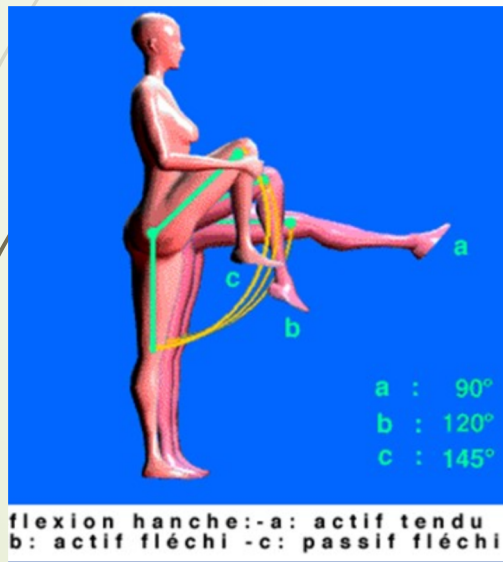
# Hanche

- Plan sagittal
  - flexion (porte le **genou** en avant): genou fléchi active  $120^\circ$ , passive  $145^\circ$
  - Extension (porte le **genou** en arrière) (active ou passive, genou tendu:  $20^\circ$ )
- Plan frontal :
  - Abduction (écarte le **genou**)  $45^\circ$
  - Adduction (porte le **genou** en dedans)  $30^\circ$
- Plan horizontal :
  - rotation externe (porte la **pointe du pied** en dehors)  $45^\circ$
  - rotation interne (porte la **pointe du pied** en dedans)  $35^\circ$
- Mouvements combinés: circumduction



# Plan sagittal

Flexion



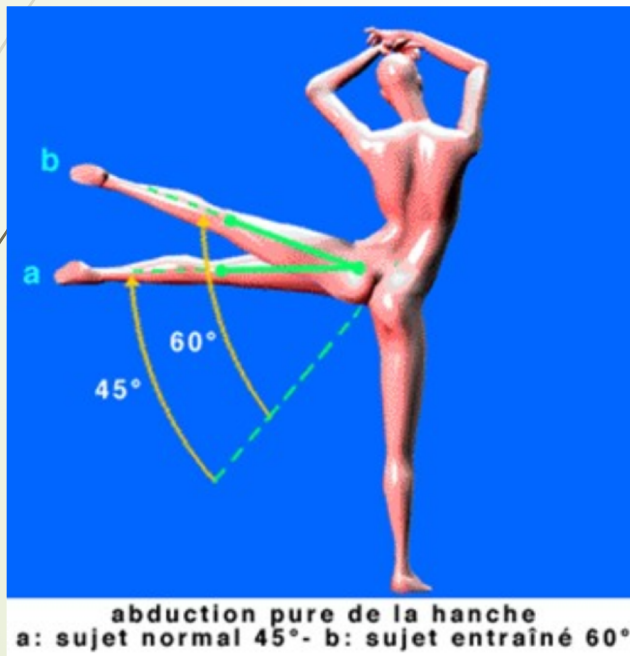
Extension



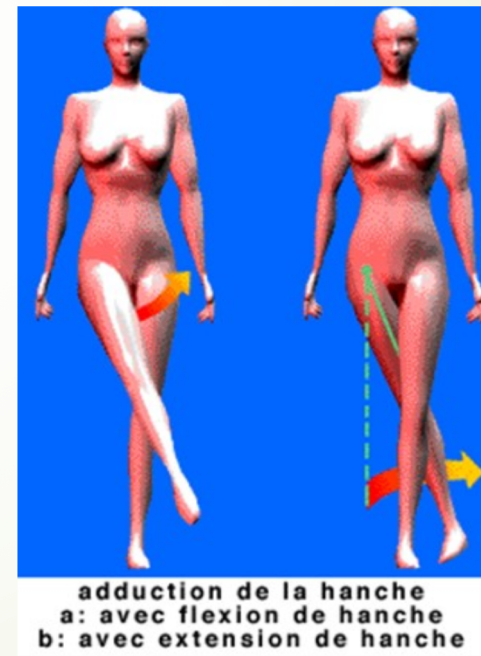
Sur: <https://slideplayer.fr/slide/469621/>

# Plan frontal

## Abduction



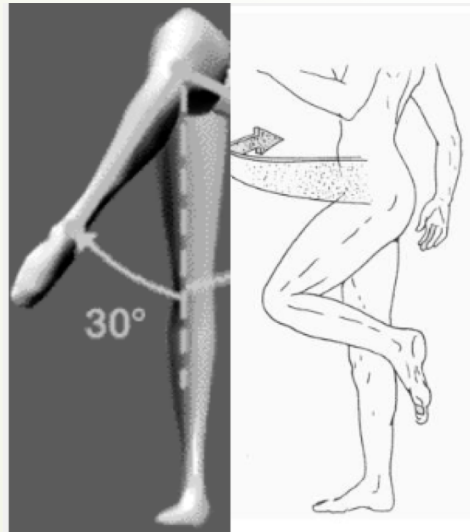
## Adduction



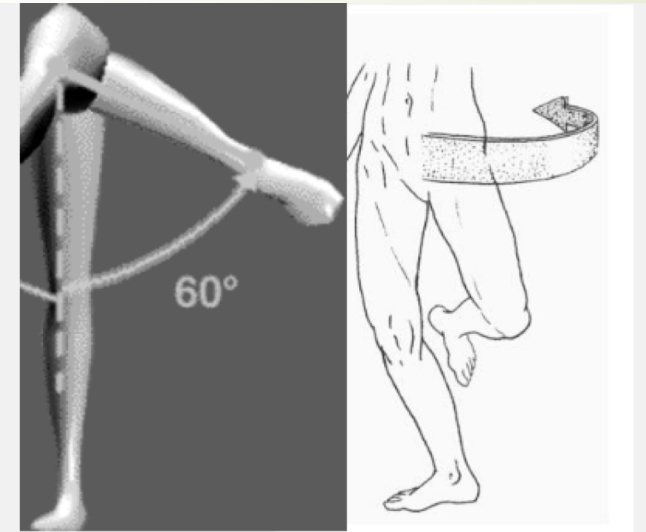


# Plan horizontal

Rotation médiale interne



Rotation latérale externe





# Circumduction



- ▶ Flexion-extension
- ▶ Abduction-adduction
- ▶ Rotation interne-externe

# Bibliographie

- ▶ <https://www.sci-sport.com/theorie/chapitre-2-description-anatomique-du-mouvement.php>
- ▶ [https://www.researchgate.net/figure/Articulations-et-segments-du-membre-inferieur\\_fig8\\_275642235](https://www.researchgate.net/figure/Articulations-et-segments-du-membre-inferieur_fig8_275642235)
- ▶ Généralités sur les articulations: <https://www.youtube.com/watch?v=-9YcR-p-gEM>
- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=RNUpMNd\\_u1U&list=PLdFi-NEDU0HcJLwxK7Jn4kbvx-BUEDwPb](https://www.youtube.com/watch?v=RNUpMNd_u1U&list=PLdFi-NEDU0HcJLwxK7Jn4kbvx-BUEDwPb)
- ▶ [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=4hCS1O2LP\\_c&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=4hCS1O2LP_c&feature=emb_logo)
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ROd1Acma64o>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=fD5vTY6JXlc>
- ▶ <https://docplayer.fr/10394187-Biomecanique-de-l-articulation-l-coxo-femorale.html>
- ▶ <https://slideplayer.fr/slide/13932874/>
- ▶ [http://www.clubortho.fr/cariboost\\_files/cours\\_20biomecanique\\_20genou\\_20GV.pdf](http://www.clubortho.fr/cariboost_files/cours_20biomecanique_20genou_20GV.pdf)
- ▶ <https://www.irbms.com/download/diaporamas-traumatologie-du-sport/capiod-genou-biomecanique-anatomie-fonctionnelle.pdf>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3OTSU5qyGZc>
- ▶ <https://slideplayer.fr/slide/469621/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3OTSU5qyGZc>
- ▶ Très bonnes vidéos: <https://www.youtube.com/watch?v=KsYt96PWOOk&list=PLCFE81D5817E2211E>
- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=rs7eA\\_2kTLC](https://www.youtube.com/watch?v=rs7eA_2kTLC)
- ▶ <https://slideplayer.fr/slide/469621/>
- ▶ [http://conflitdehanche.blogspot.com/p/blog-page\\_10.html](http://conflitdehanche.blogspot.com/p/blog-page_10.html)
- ▶ <https://studylibfr.com/doc/3721905/i.-l-articulation-coxo-f%C3%A9morale---universit%C3%A9-de-picardie-...>



# Remerciements

- ▶ A tous ceux et celles qui partagent leur connaissance.....
  - ▶ Et à tous ceux et celles qui pratiquent et enseignent les valeurs fondamentales de cet art!
- 