

I-Tronc

1- Généralités

Le tronc est la région centrale du corps, assurant la connexion entre les membres, la stabilité et la protection des organes vitaux. Il est composé de structures osseuses (colonne vertébrale, cage thoracique, bassin), de muscles, d'articulations et de fascias, qui interagissent pour permettre mouvements et cohésion. Les quatre mouvements principaux du tronc; flexion, extension, inclinaison, rotation sont mobilisés dans de nombreuses postures de yoga, souvent de manière combinée.

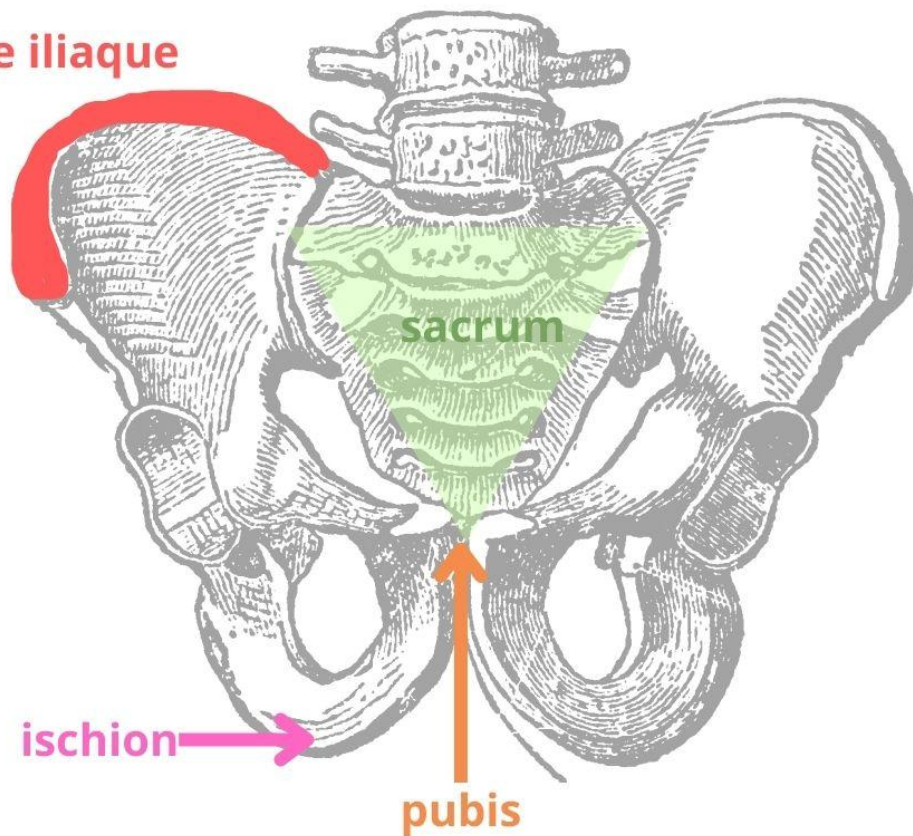
2- Bassin osseux

Le bassin est constitué de plusieurs os soudés entre eux : le sacrum, les deux os coxaux, et le coccyx. Chaque os coxal résulte de la fusion de trois os primitifs : l'ilium, l'ischium et le pubis. Ces structures assurent à la fois stabilité, mobilité et ancrage postural, et servent de base aux mouvements du tronc et des membres inférieurs.

A retenir

- Le bassin a une forme de papillon : le sacrum au centre, les os coxaux latéralement
- Chaque os coxal est formé de l'ilion (avec la crête et la fosse iliaque), de l'ischium (qui forme les ischions), et du pubis
- L'acétabulum est la cavité d'insertion de la tête du fémur, point de convergence des forces du bassin
- Le sacrum s'articule avec le coccyx à l'arrière
- Les ischions, la symphyse pubienne et la crête iliaque sont des repères essentiels pour l'ancrage et l'alignement en posture assise

crête iliaque



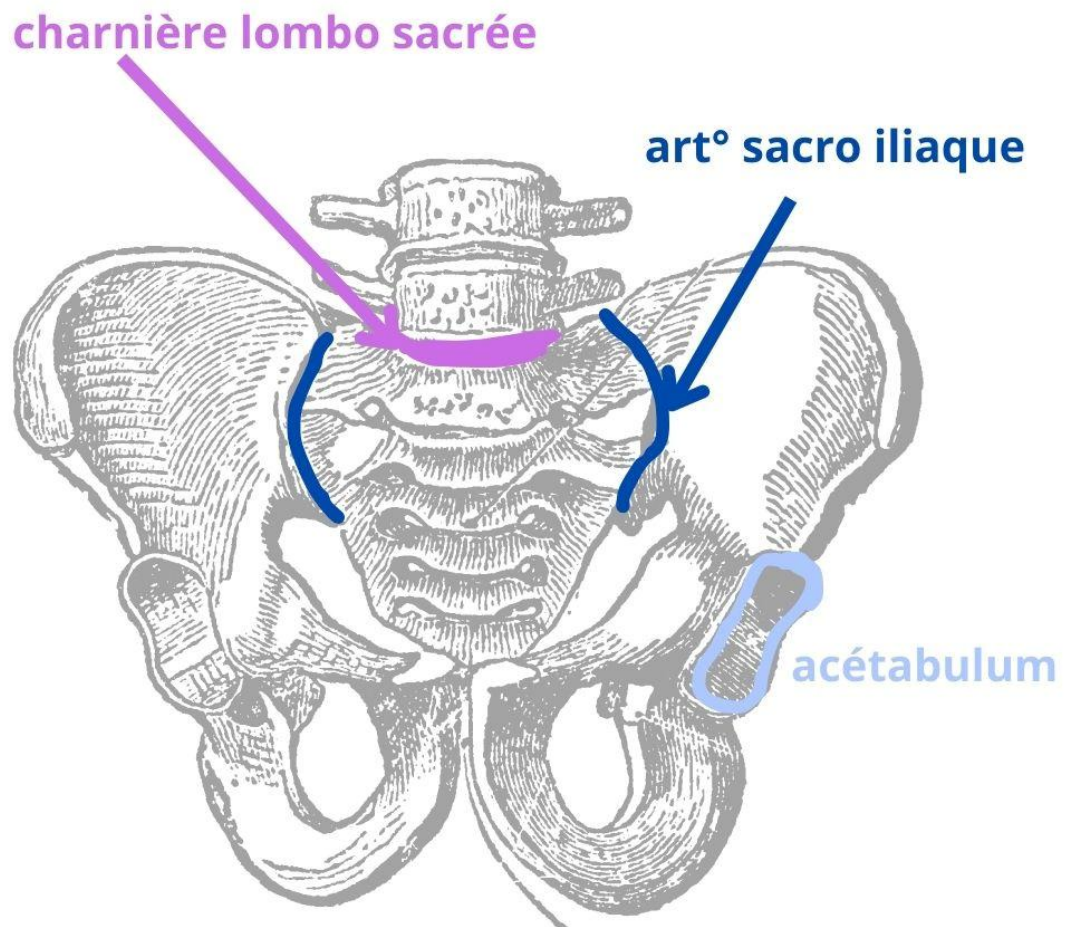
marie
lecuyer

Sur le tapis

- Utiliser l'image du papillon pour illustrer la structure anatomique du bassin
- Encourager la palpation consciente des crêtes iliaques, ischions et symphyse pubienne pour développer la proprioception

3- Articulations du bassin

Les articulations du bassin relient entre eux les différents os pelviens ainsi que le tronc et les membres inférieurs. La charnière lombo-sacrée, les articulations sacro-iliaques et la symphyse pubienne assurent la stabilité du bassin, tandis que les articulations coxo-fémorales offrent une grande mobilité. Une compréhension fine de leurs fonctions permet de mieux aligner et protéger la colonne vertébrale et les hanches dans la pratique



Sur le tapis

- Intégrer des exercices ciblant l'activation et la dissociation des mouvements entre hanches, bassin et colonne lombaire
- Proposer des explorations actives de la mobilité des hanches pour maintenir l'amplitude fonctionnelle (mobilité sans compensation lombaire)
- Sensibiliser à la proprioception des hanches et du bassin par des exercices de transfert de poids et de déséquilibre contrôlé

4- Mouvements du Bassin

Les mouvements du bassin sont assurés par des groupes musculaires spécifiques responsables de l'antéversion, de la rétroversion, de l'inclinaison latérale et de la rotation. Une bonne compréhension de ces muscles permet d'optimiser l'alignement, la stabilité et les étirements dans les postures.

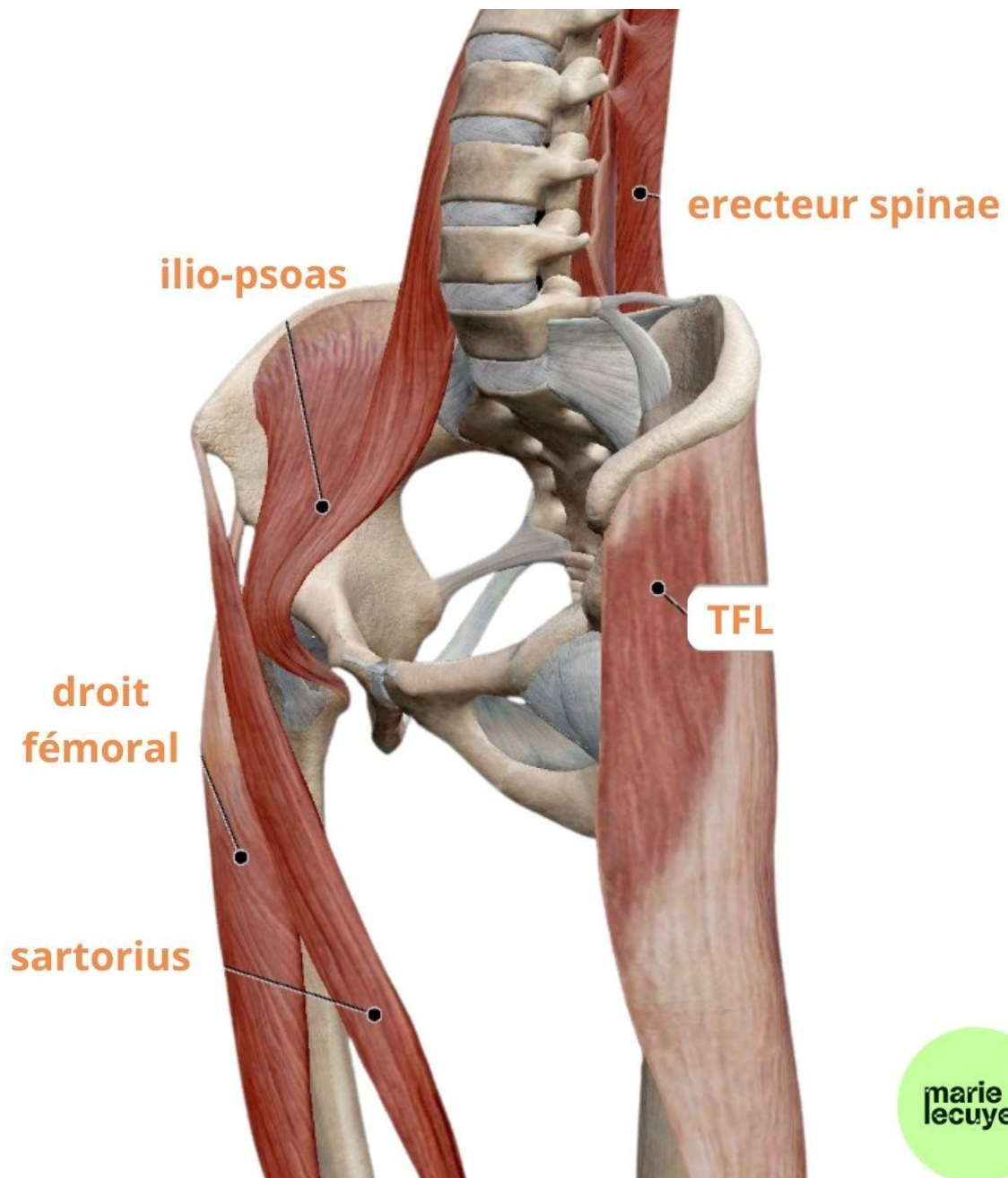
A retenir

- L'antéversion du bassin est induite principalement par l'ilio-psoas, le droit fémoral, le sartorius et le tenseur du fascia lata
- La rétroversion du bassin est assurée par le grand droit de l'abdomen, les fessiers et les ischio-jambiers
- L'inclinaison latérale du bassin fait intervenir le moyen fessier et le carré des lombes
- La rotation du bassin est principalement contrôlée par les muscles obliques de l'abdomen
-

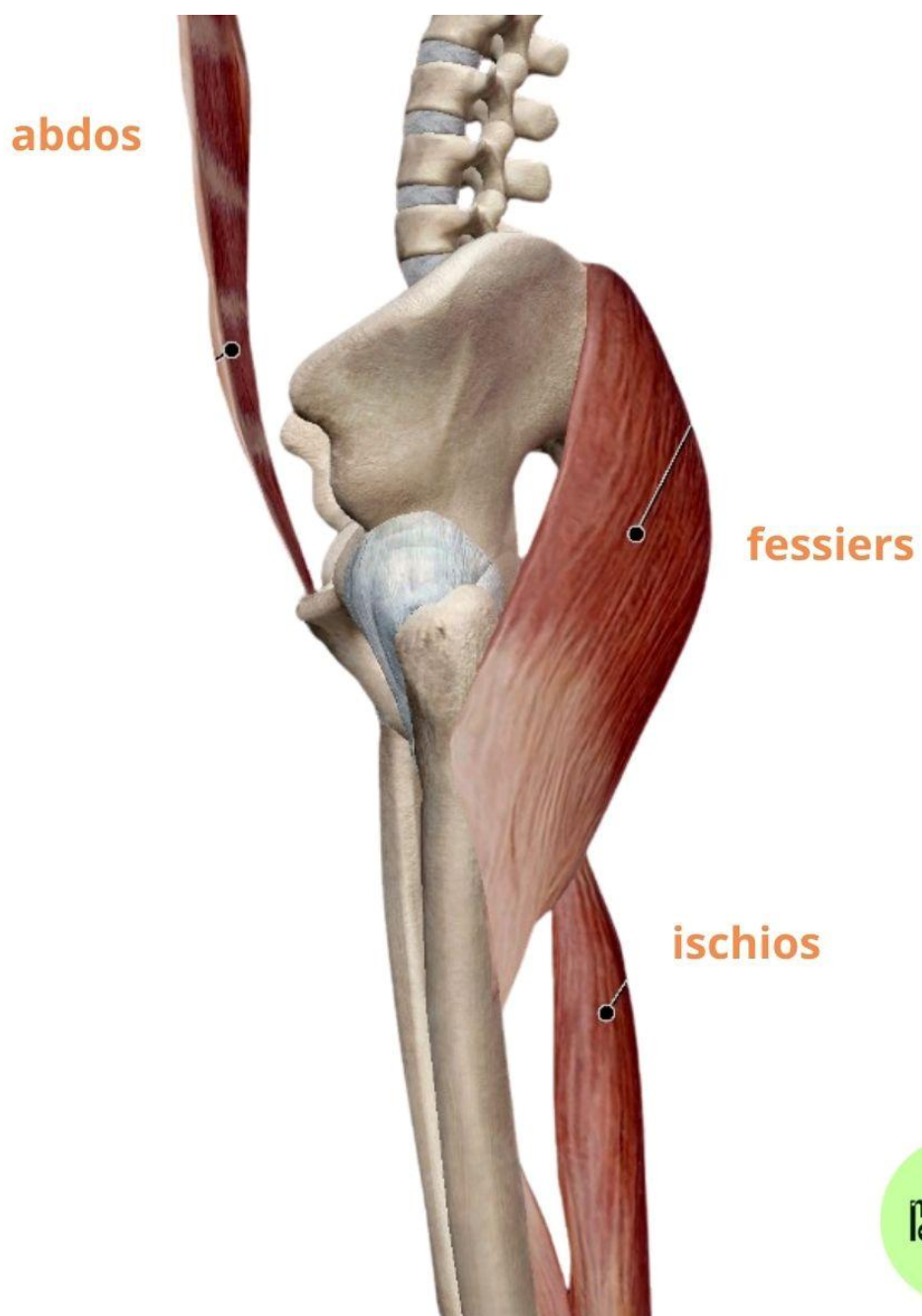
Sur le tapis ...

- Guider l'observation du placement du bassin dans les postures en repérant les effets d'antéversion/rétroversion (ex. fente basse, demi-pont)
- Proposer des activations musculaires ciblées (abdominaux, fessiers, quadriceps) pour stabiliser ou ajuster le bassin dans l'espace
- Apprendre à corriger les déséquilibres dans les postures asymétriques en engageant les muscles inclinateurs du rachis et rotateurs de la hanche
- Mettre l'accent sur les étirements actifs des fléchisseurs de hanche via la rétroversion contrôlée

Muscles antéverseurs



Muscles rétroverseurs

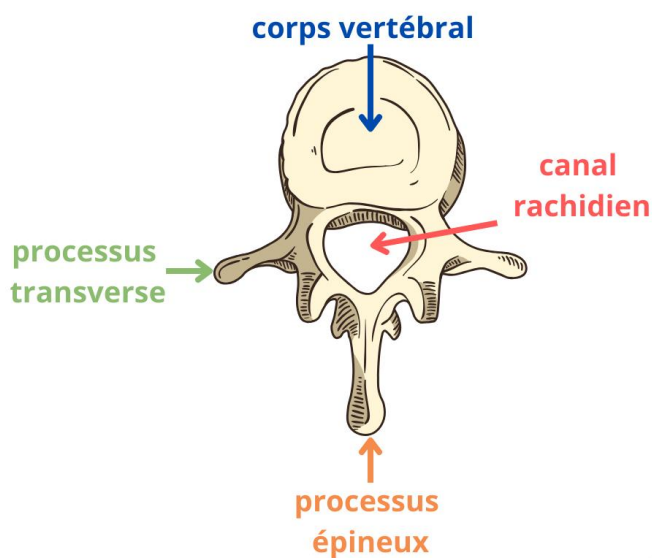


5- Les lombaires

La colonne lombaire constitue le pilier osseux de la région abdominale. Elle assure la stabilité du tronc et soutient les viscères tout en permettant la mobilité : flexion, extension, torsion & inclinaisons. L'abdomen est une zone complexe, structurée par les vertèbres lombaires, les organes internes, les fascias et la sangle abdominale.

A retenir

- L'abdomen est la zone située entre le bassin et le thorax, soutenue par la colonne lombaire
- La colonne lombaire se compose de cinq vertèbres formant une courbure naturelle : la lordose
- Chaque vertèbre comprend un corps vertébral (support principal du poids), un arc postérieur, et des processus (épineux et transverses)
- Les disques intervertébraux permettent la mobilité et amortissent les forces ; ils sont sensibles aux pressions liées aux flexions, extensions et torsions
- La sangle abdominale, en lien avec les fascias, joue un rôle essentiel de maintien, de protection et de mouvement



6-Abdomen

Les muscles de la sangle abdominale se composent de trois couches principales (de la profondeur vers la surface) : obliques externes, obliques internes et transverse de l'abdomen, avec les grands droits en complément axial du plan moyen; Ces muscles assurent des fonctions essentielles de posture, de soutien viscéral, d'expiration active et de mouvement du tronc. Les muscles du dos (érecteurs spinés, carré des lombes et grand dorsal) travaillent en synergie avec les abdominaux pour stabiliser la colonne vertébrale et maintenir une posture équilibrée.

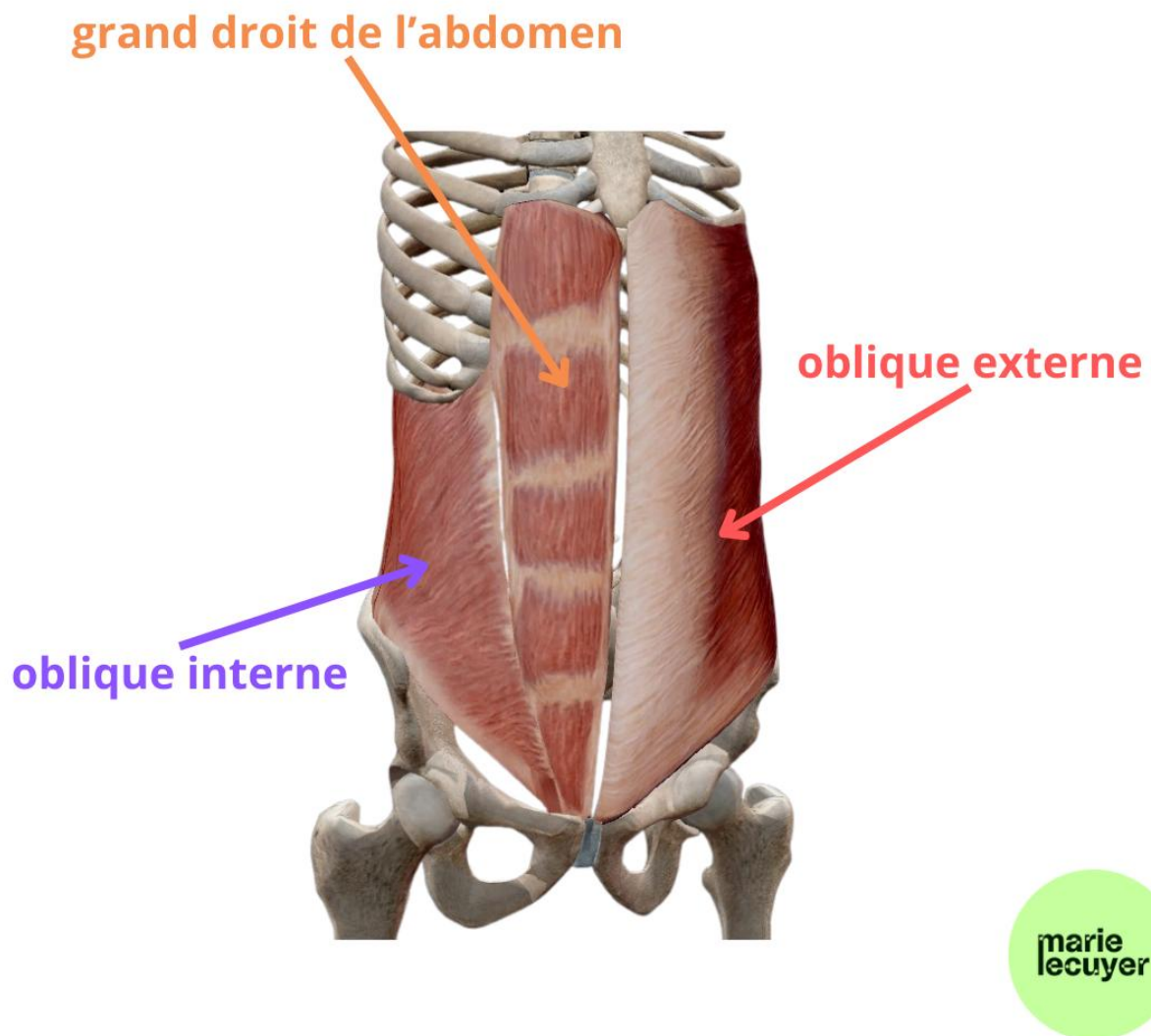
A retenir

- La sangle abdominale comprend trois plans : obliques externes (superficiels), obliques internes et grands droits (intermédiaires), transverse de l'abdomen (profond)
- Le muscle transverse assure la compression des viscères et stabilise le bassin et la colonne.
- Les abdominaux fonctionnent principalement comme muscles posturaux et expirateurs.
- L'érecteur du rachis (longissimus, iliocostal, multifide) permet l'extension et la stabilité de la colonne.
- Le carré des lombes et le grand dorsal relient et coordonnent le tronc, l'arrière du bassin et les membres supérieurs. </aside>

Sur le tapis....

- Insister sur l'activation du transverse de l'abdomen lors des postures de gainage ou de transitions dynamiques
- Utiliser la respiration active (expiration profonde) pour renforcer la sangle abdominale
- Intégrer des repères d'alignement postural en sollicitant les muscles paravertébraux et le grand dorsal.
- Enseigner la complémentarité entre plan ventral (abdominaux) et plan dorsal (muscles spinaux) pour la stabilité globale

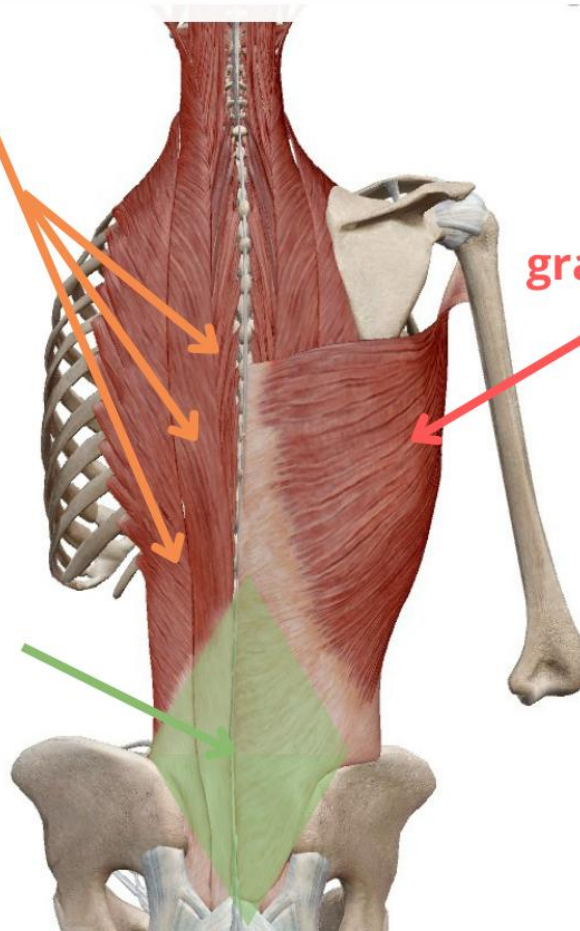
- Proposer des exercices de conscience corporelle (mobilisations lentes, rétroversion, ancrage pelvien) afin de développer l'intégration fonctionnelle de ces groupes musculaires



erecteur spinae

grand dorsal

masse
d'insertion
commune



card

marie
lecuyer

7- Thorax

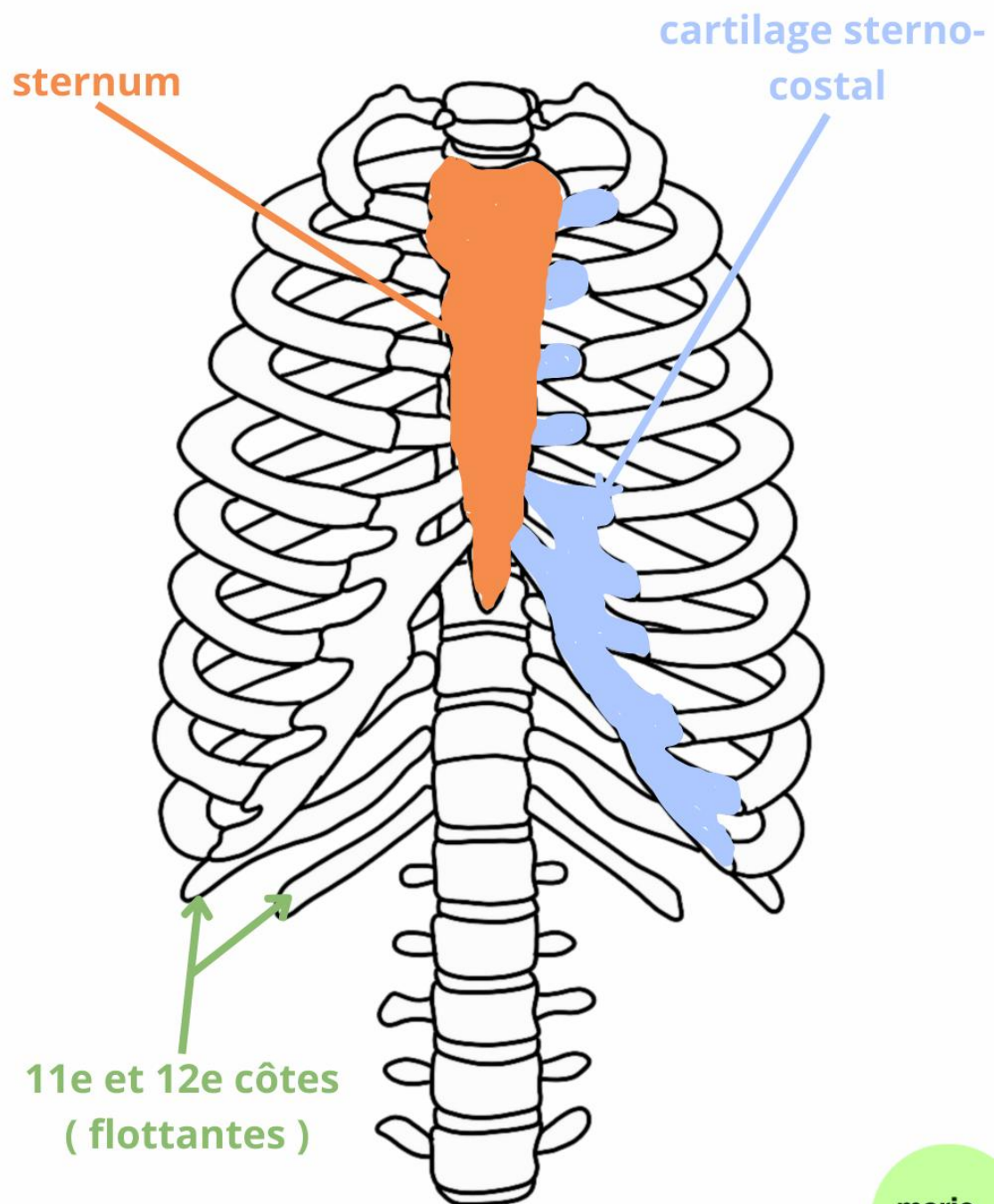
Le thorax est structuré par 12 vertèbres thoraciques et 12 paires de côtes formant une véritable "cage" protectrice autour des poumons et du cœur. La mobilité costale participe à l'amplitude respiratoire et peut être optimisée par une posture précise, une conscience corporelle affinée et un engagement musculaire adapté.

A retenir

- Le thorax comprend 12 vertèbres thoraciques et 12 côtes de chaque côté, reliées en partie au sternum via les cartilages costaux
- Trois types de mouvement des côtes accompagnent la respiration : anse de seau (latéral), bras de pompe (antéropostérieur) et rotation (mouvement subtil)

Sur le tapis

- Travailler l'ouverture thoracique en engageant la ceinture scapulaire en rétraction tout en maintenant la stabilité du bassin.
- Utiliser la respiration consciente pour explorer et libérer la mobilité costale dans les trois plans (latéral, antérieur, horizontal).
- Proposer des postures combinant ouverture et engagement de la ceinture scapulaire (ex. : doigts croisés derrière le dos, coudes en extension) pour renforcer la conscience du sternum et des cartilages costaux.
- Intégrer des torsions avec stabilisation du bassin pour mobiliser la zone thoracique sans compensation lombaire.
- Sensibiliser à l'importance de la neutralité cervicale (gorge ouverte) pour harmoniser la respiration et éviter les tensions parasites.



8- Muscles de la respiration

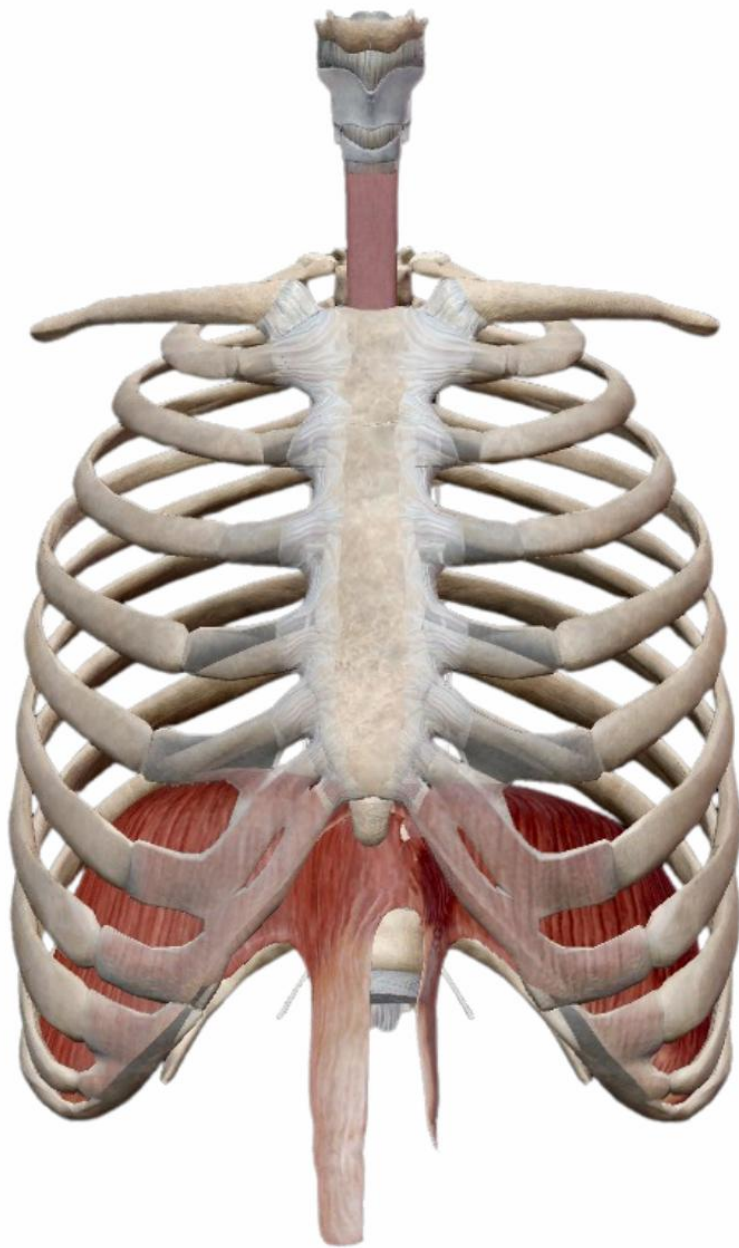
La stabilité du tronc est essentielle pour optimiser la mobilité thoracique et la respiration. Cette stabilité repose sur l'engagement des muscles abdominaux et scapulaires, qui libèrent mécaniquement le travail du diaphragme. Comprendre l'anatomie et le rôle des muscles inspireurs et expirateurs permet de bien sentir le souffle et d'en affiner son contrôle dans la pratique posturale.

A retenir

- **À l'inspiration** : les côtes s'élèvent, s'ouvrent et effectuent une rotation externe
- **À l'expiration** : les côtes redescendent, se referment et effectuent une rotation interne.
- Les muscles abdominaux (obliques, grand droit, transverse) stabilisent les côtes inférieures et permettent un bon placement diaphragmatique
- Le petit pectoral et le dentelé antérieur stabilisent la partie supérieure de la cage thoracique, notamment en appui sur les mains
- Le diaphragme est le principal moteur de l'inspiration ; les inspireurs accessoires élargissent la cage thoracique en cas d'effort
- L'expiration est passive, mais peut être active en sollicitant la sangle abdominale et certains muscles dorsaux spécifiques

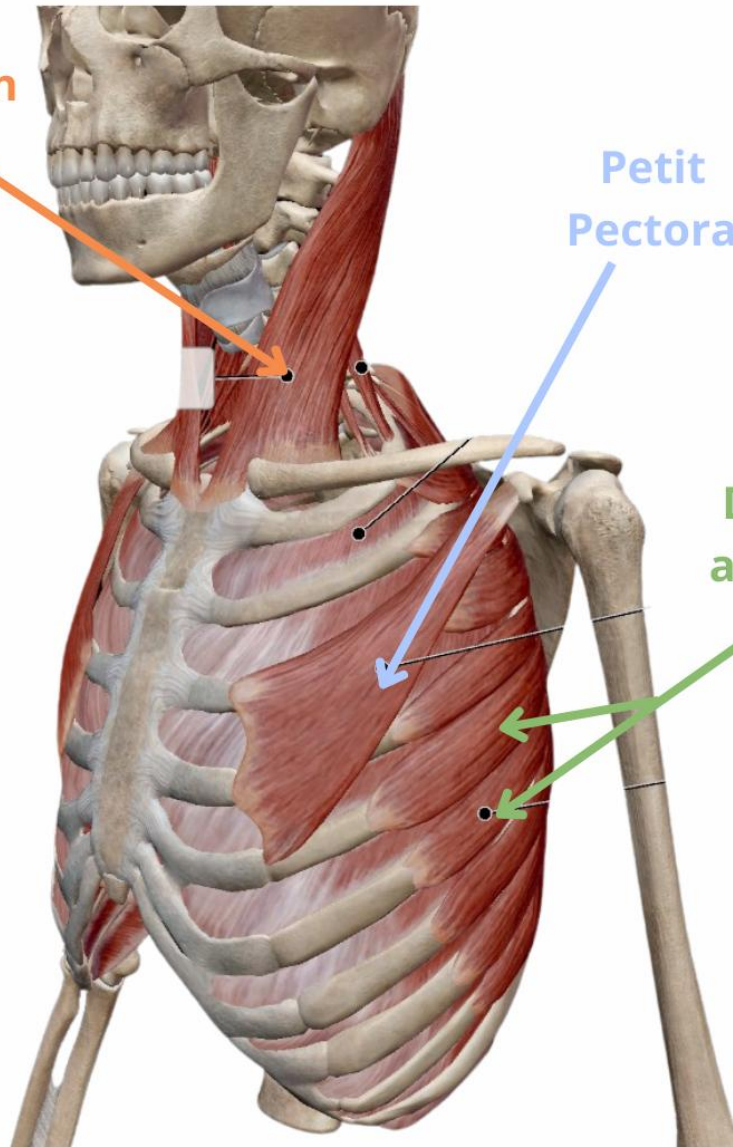
Sur le tapis ...

- Renforcer la sangle abdominale en gainage et organiser la posture autour d'un centre solide pour soutenir la mobilité du tronc
- Identifier et activer les muscles clés (dentelé antérieur, petit pectoral) en postures inversées ou d'appui sur les bras
- Guider l'expansion et le relâchement du diaphragme en lien avec la stabilité thoraco-abdominale : demander aux élèves d'allonger leurs temps respiratoires
- Intégrer des exercices de respiration hypopressive pour renforcer la sangle abdominale profonde et développer la conscience du souffle
- Utiliser la respiration contrôlée dans les postures pour coordonner engagement musculaire, alignement articulaire et expansion des structures internes (poumons, plèvre, fascias viscéraux ...)



Diaphragme

Sterno
Cléïdo
Mastoïdien

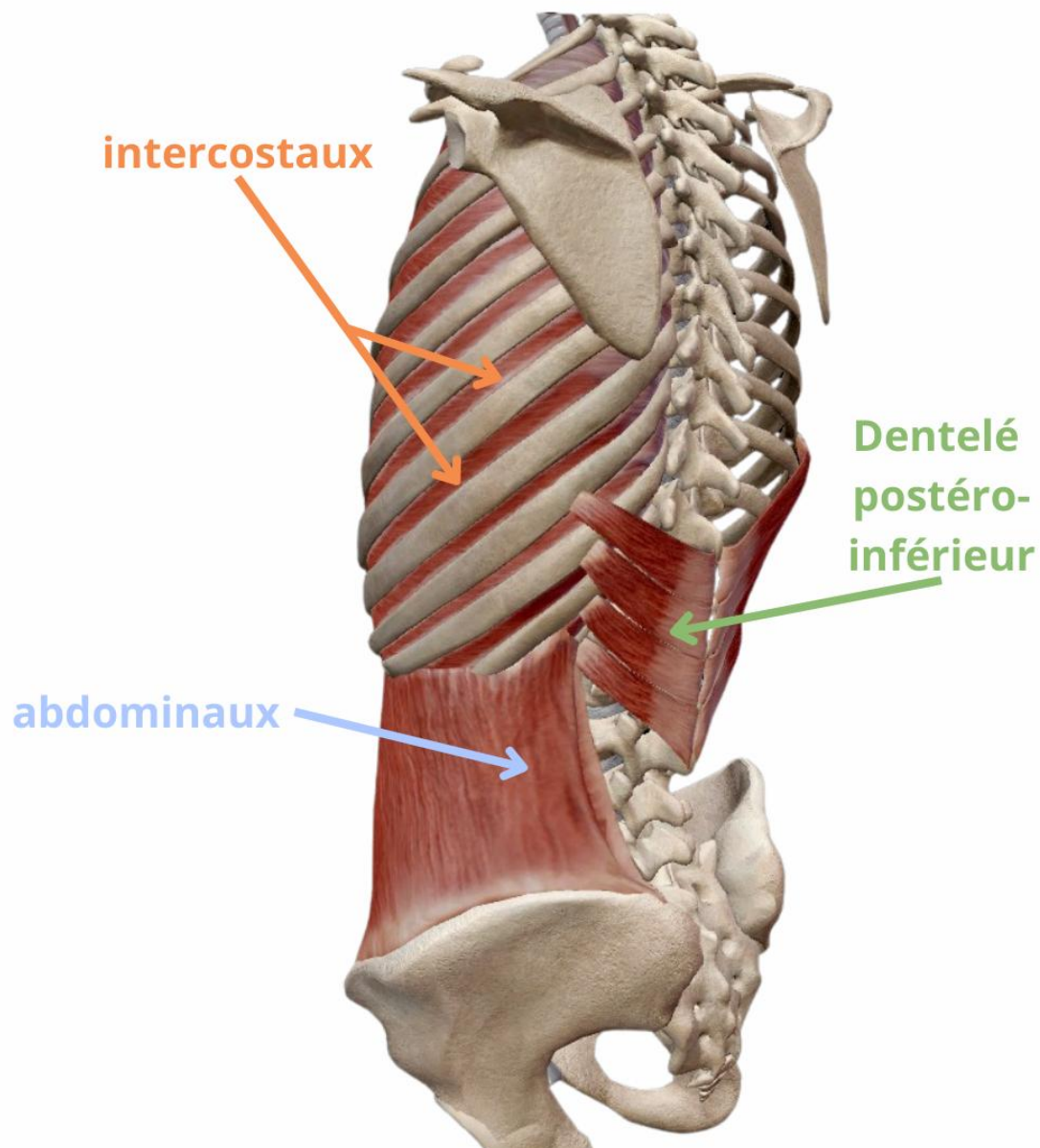


Petit
Pectoral

Dentelé
antérieur

Inspirateurs accessoires

marie
lecuyer



Expirateurs accessoires

9- Cervicales

Le rachis cervical se compose de sept vertèbres distinctes. Cette région assure les mouvements de flexion, d'extension, d'inclinaison et de rotation de la tête, grâce à une coordination précise de plusieurs groupes musculaires. Un auto agrandissement cervical, en particulier lors des postures de yoga, permet de préserver l'espace articulaire, la mobilité vertébrale et la circulation nerveuse et vasculaire.

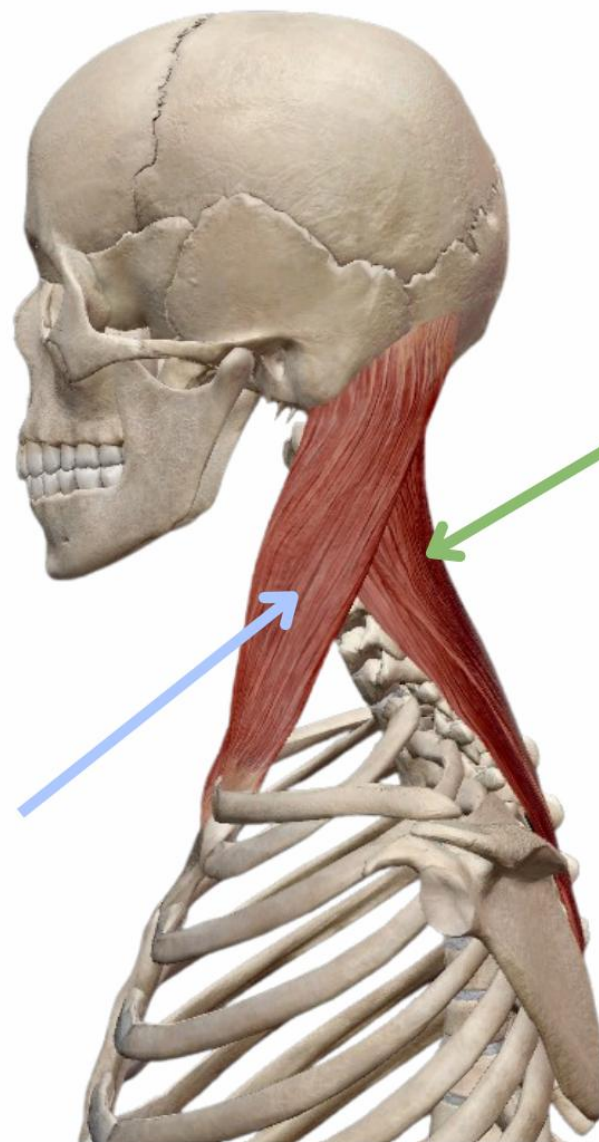
A retenir

- Le rachis cervical comprend le rachis supérieur (atlas et axis) et le rachis inférieur (C3 à C7)
- Les principaux muscles mobilisateurs sont : sternocléidomastoïdiens, scalènes (antérieur, moyen, postérieur), splénius et trapèze
- Les sternocléidomastoïdiens sont fléchisseurs (bilatéraux) et rotateurs controlatéraux (unilatéraux)
- Le rachis cervical nécessite un allongement actif pour éviter les compressions nerveuses et articulaires, en particulier lors de l'extension de la tête
- Le complexe occipito-atlo-axoïdien (base du crâne, atlas, axis) est sensible aux désalignements posturaux et requiert une attention particulière

Sur le tapis...

- Guider les élèves à maintenir le menton légèrement rentré et la base du crâne longue lors des extensions (lever les bras, regarder en l'air)
- Insister sur l'alignement de la colonne cervicale avec le reste du tronc lors des postures impliquant une rotation ou une inclinaison de la tête (ex. : Trikonasana)
- Encourager un allongement axial du rachis cervical plutôt qu'une bascule de la tête
- Mettre en conscience la rotation fine au niveau de l'atlas et de l'axis, en dessous des oreilles
- Contrôler la posture globale (bassin, thorax) pour préserver l'équilibre et la mobilité du rachis cervical supérieur

SCOM



Splénius

marie
lecuyer