



À COMPLÉTER

Synthétiser et mémoriser ses connaissances.

# ANATOMIE

---

## TOME 1

Rachis - Bassin - Membre inférieur - Membre supérieur



**FORMAT DÉMO**  
**5 PAGES À COMPLÉTER !**



DÉCOUVREZ BOOKAPY®  
EN VIDÉO

Bookapy®, une innovation pédagogique  **SCHOOLAPY®**

# Bienvenue !

**Bookapy®** est ton **outil d'apprentissage de l'anatomie musculo-squelettique.**

**Au fur et à mesure de ton parcours, complète ce classeur.**

**Il te permettra de réviser l'essentiel de l'ostéologie, de l'arthrologie et de la myologie du corps humain.**

## Licence et conditions d'utilisation

eSL

L'ensemble des contenus pédagogiques : textes, schémas, ainsi que les modèles 3D et images signalés avec ce logo sont protégés par le droit d'auteur et sont la propriété de la société e-SmartLearning. Toute reproduction ou diffusion est interdite.



Les images et modèles 3D signalés par ce logo sont sous licence CC\_BY\_SA (texte complet de la licence disponible en scannant le QR code suivant).



Ces images et modèles 3D sont issus des sources suivantes :

- «BodyParts3D, © The Database Center for Life Science licensed under CC Attribution-Share Alike 2.1 Japan»
- modified and completed by «Z-Anatomy.com - The open source atlas of human anatomy»
- modified and completed by e-Smartlearning.net

## Table des matières

<b>UTILISATION DE BOOKAPY®</b> .....	<b>8</b>
<b>GÉNÉRALITÉS</b> .....	<b>11</b>
■ Plans / Axes / Orientations.....	11
■ Reliefs principaux.....	12
■ Mouvements principaux.....	13
■ Articulations synoviales.....	14
<b>RACHIS BASSIN</b> .....	<b>15</b>
<b>Introduction au Rachis</b> .....	<b>16</b>
■ Rachis et cage thoracique.....	16
■ Vertèbre et disque intervertébral.....	17
■ Arthrologie rachidienne.....	18
■ Ligaments rachidiens.....	19
■ Myologie rachidienne : muscles segmentaires.....	20
■ Myologie rachidienne : muscles érecteurs du rachis.....	21
<b>Rachis cervical supérieur</b> .....	<b>22</b>
■ Le rachis cervical supérieur.....	22
■ 1 <sup>ère</sup> vertèbre cervicale : Atlas.....	23
■ 2 <sup>ème</sup> vertèbre cervicale : Axis.....	24
■ Ligaments du rachis cervical supérieur.....	25
■ Articulation C0 - C1.....	26
■ Mobilité atlanto-occipitale.....	27
■ Articulation C1 - C2.....	28
■ Mobilité C1 - C2.....	29
■ Myologie du rachis cervical supérieur.....	30
<b>Rachis cervical inférieur</b> .....	<b>31</b>
■ Le rachis cervical inférieur.....	31
■ Articulations cervicales inférieures.....	32
■ Myologie du rachis cervical (1).....	33
■ Myologie du rachis cervical (2).....	34

<b>Rachis dorsal et thorax .....</b>	<b>35</b>
■ La vertèbre thoracique.....	35
■ Articulations dorsales.....	36
■ La cage thoracique .....	37
■ Articulations costales.....	38
■ Mobilité costale .....	39
■ Dynamique respiratoire : muscles inspirateurs.....	40
■ Dynamique respiratoire : muscles expirateurs .....	41
■ Dynamique respiratoire : le diaphragme.....	42
■ Cycle respiratoire (1) .....	43
■ Cycle respiratoire (2) .....	44
 <b>Rachis lombaire.....</b>	 <b>45</b>
■ La vertèbre lombaire.....	45
■ Articulations lombaires.....	46
■ Myologie : muscles de la ceinture abdominale .....	47
■ Myologie : muscles psoas-iliaque et carré des lombes.....	48
 <b>Bassin .....</b>	 <b>49</b>
■ Sacrum et coccyx .....	49
■ Le complexe lombo-pelvi-fémoral .....	50
■ Articulations du sacrum.....	51
■ Mouvements des os coxaux.....	52
■ Mécanique du bassin : mouvements combinés.....	53
■ Mécanique du bassin : chaînes musculaires.....	54
■ Myologie du bassin : insertions musculaires.....	55
■ Myologie du bassin : le plancher pelvien.....	56
■ FICHE DE NOTES - Le rachis, le bassin.....	57
 <b>MEMBRE INFÉRIEUR.....</b>	 <b>58</b>
 <b>Région coxo-fémorale .....</b>	 <b>59</b>
■ Le fémur, la hanche.....	59
■ Articulation coxo-fémorale.....	60
■ Myologie de la cuisse : insertions musculaires.....	61
■ Myologie coxo-fémorale.....	62

## **Le genou / la jambe ..... 63**

■ Le genou .....	63
■ Articulations du genou .....	64
■ Physiologie articulaire : le genou .....	65
■ Myologie du genou : insertions musculaires .....	66
■ La jambe .....	67
■ Myologie de la jambe : insertions musculaires .....	68

## **La cheville ..... 69**

■ La cheville .....	69
■ Articulation talo-crurale .....	70
■ Myologie pied / cheville (1) : insertions musculaires .....	71
■ Myologie pied / cheville (2) : les tendons .....	72

## **Le pied ..... 73**

■ Le pied .....	73
■ Le pied : repères osseux .....	74
■ Articulation subtalaire (1) .....	75
■ Articulation subtalaire (2) .....	76
■ Articulation transverse du tarse .....	77
■ Articulations de l'avant-pied .....	78
■ Biomécanique : inversion et éversion .....	79
■ Myologie du pied : les muscles intrinsèques .....	80
■ FICHE DE NOTES - Membre inférieur .....	81

## **MEMBRE SUPÉRIEUR ..... 82**

### **Le complexe de l'épaule ..... 83**

■ Complexe de l'épaule .....	83
■ Ceinture scapulaire .....	84
■ Articulations claviculaires .....	85
■ Myologie de la clavicule : insertions musculaires .....	86
■ Plans de glissement scapulaires .....	87
■ Myologie de la scapula : insertions musculaires .....	88
■ Articulation scapulo-humérale .....	89

■ Biomécanique scapulo-humérale : la coiffe des rotateurs.....	90
■ Myologie scapulo-humérale : principaux muscles mobilisateurs.....	91
■ Physiologie du complexe de l'épaule : mouvements de la scapula.....	92
■ Physiologie du complexe de l'épaule : mouvements combinés.....	93
■ Mobilité du complexe de l'épaule (1).....	94
■ Mobilité du complexe de l'épaule (2).....	95
<b>Le bras .....</b>	<b>96</b>
■ L'humérus, le coude .....	96
■ Articulations du coude.....	97
■ Physiologie articulaire : pronation et supination.....	98
■ Myologie de l'avant-bras : insertions musculaires.....	99
<b>Le poignet .....</b>	<b>100</b>
■ Le poignet.....	100
■ Physiologie de l'articulation radio-carpienne.....	101
■ Myologie du poignet : muscles mobilisateurs.....	102
<b>La main .....</b>	<b>103</b>
■ La main .....	103
■ Carpe et canal carpien.....	104
■ Articulations des doigts.....	105
■ Myologie des doigts : muscles extrinsèques.....	106
■ Myologie de la colonne du pouce.....	107
■ Myologie de la loge intermédiaire des doigts.....	108
■ Myologie de la loge hypothénar.....	109
<b>NOTES ET GLOSSAIRE.....</b>	<b>110</b>
■ NOTES.....	111
■ NOTES.....	112
■ NOTES.....	113
■ NOTES.....	114
■ GLOSSAIRE.....	115
■ GLOSSAIRE.....	116
■ GLOSSAIRE.....	117
■ GLOSSAIRE.....	118

## UTILISATION DE BOOKAPY®

- **Bookapy®** est divisé en **4 parties** :

- 1) Les notions essentielles.
- 2) Le rachis, le bassin.
- 3) Le membre inférieur.
- 4) Le membre supérieur.

- Au fur et à mesure de ta progression, **complète les pointillés** des différentes fiches.

- Tu trouveras des **QR Codes** sur la plupart des fiches. **Scanne-les avec ton smartphone** pour **observer les éléments anatomiques en 3D**, et accéder à **des exercices correspondant à chaque fiche** qui te permettront de **corriger tes erreurs**.

Tu peux également les consulter directement depuis l'interface Schoolapy.com.

- Des **fiches glossaires** et des **fiches notes** à compléter sont à ta disposition à la fin du classeur pour te permettre de **mémoriser les notions** qui te posent le plus problème.

- Un **code couleur** est associé aux différentes thématiques :

- **Pourpre** pour les **notions générales**.
- **Bleu** pour les **notions d'ostéologie**.
- **Vert** pour les **notions d'arthrologie**.
- **Rouge** pour les **notions de myologie**.
- **Orange** pour les **notions de biomécanique**.

### « *Superpose ton transparent* »

Sur de nombreux encadrés, tu pourras lire l'indication « **superpose ton transparent** ». Une **feuille transparente** est à ta disposition dans ce carnet. Place la sur la page et utilise un feutre effaçable pour répondre à la consigne.

Ces exercices visent à **mobiliser tes connaissances** et à **te faire réfléchir** à l'action des muscles, à la physiologie articulaire, et à l'ensemble de l'anatomie.

**Tu peux également utiliser cette feuille à tout moment, pour réviser l'insertion des muscles par exemple.**

**C'est très simple :**

- **Place-la par-dessus le schéma** d'une zone dont tu veux revoir la myologie.

- **Redessine les insertions** musculaires sur le transparent avec un feutre.

- **Efface et recommence** autant de fois que tu le souhaites.

### INSERTIONS MUSCULAIRES ET LIGAMENTAIRES :

Les différentes **insertions musculaires et ligamentaires** sont représentées **sous forme schématique**.

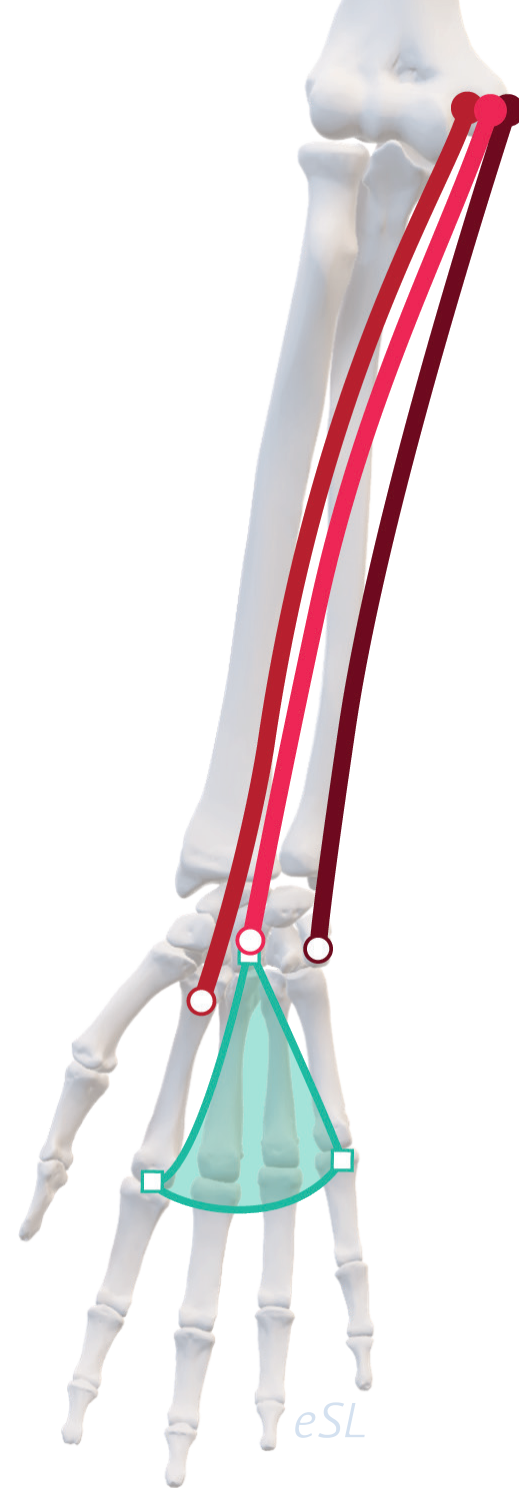
Cette schématisation permet **une lecture claire des points d'insertion** des muscles et des ligaments.

Un code couleur leur est associé :

- **Nuances de rouge** pour les **muscles et tendons**.
- **Nuances de vert** pour les **ligaments**.

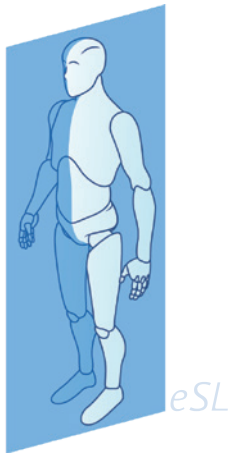
Une signalétique définie indique la nature des insertions :

- **Origine** de l'insertion musculaire.
- **Terminaison** de l'insertion musculaire.
- **Attache** du ligament.

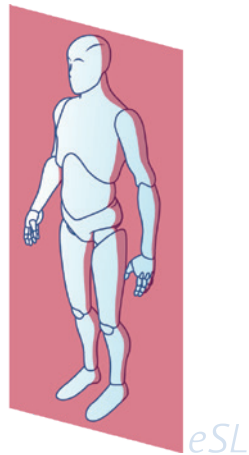




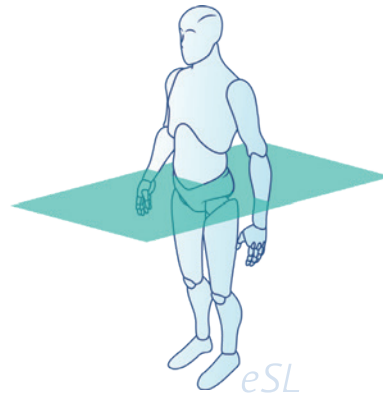
# Plans / Axes / Orientations



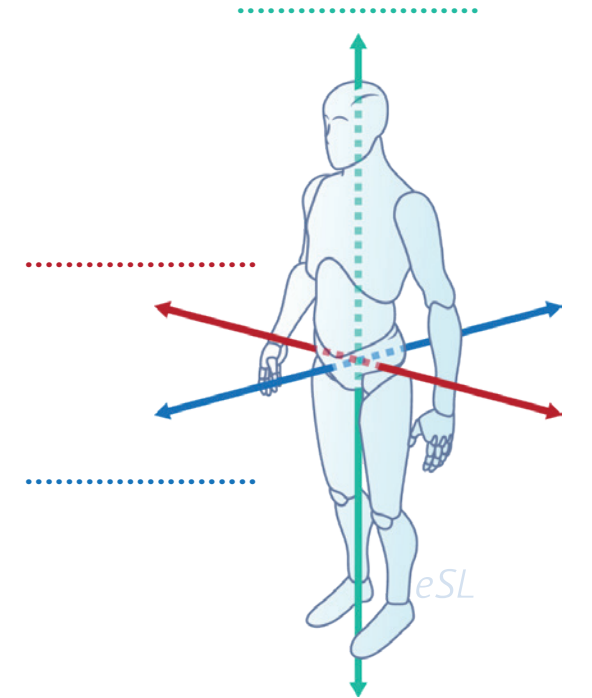
Plan



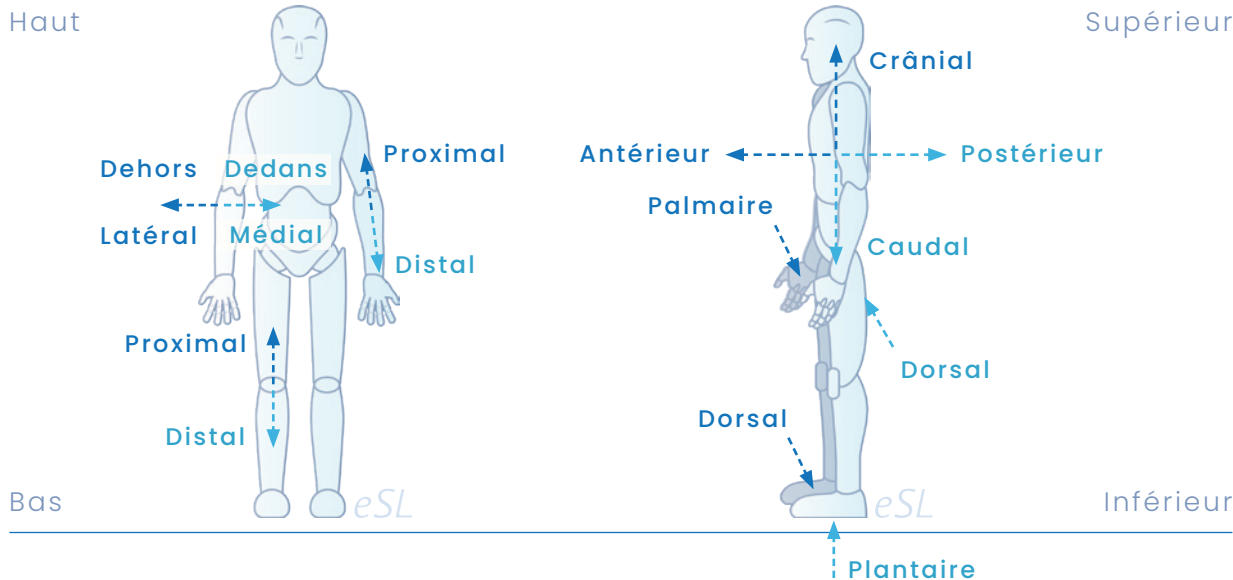
Plan



Plan



Les Axes



## Arthrologie rachidienne

### Articulations intervertébrales :

La vertèbre type présente 6 articulations :

#### 3 articulations avec la vertèbre sus-jacente.

- 1 articulation disco-..... supérieure.
- 2 articulations postéro-.....

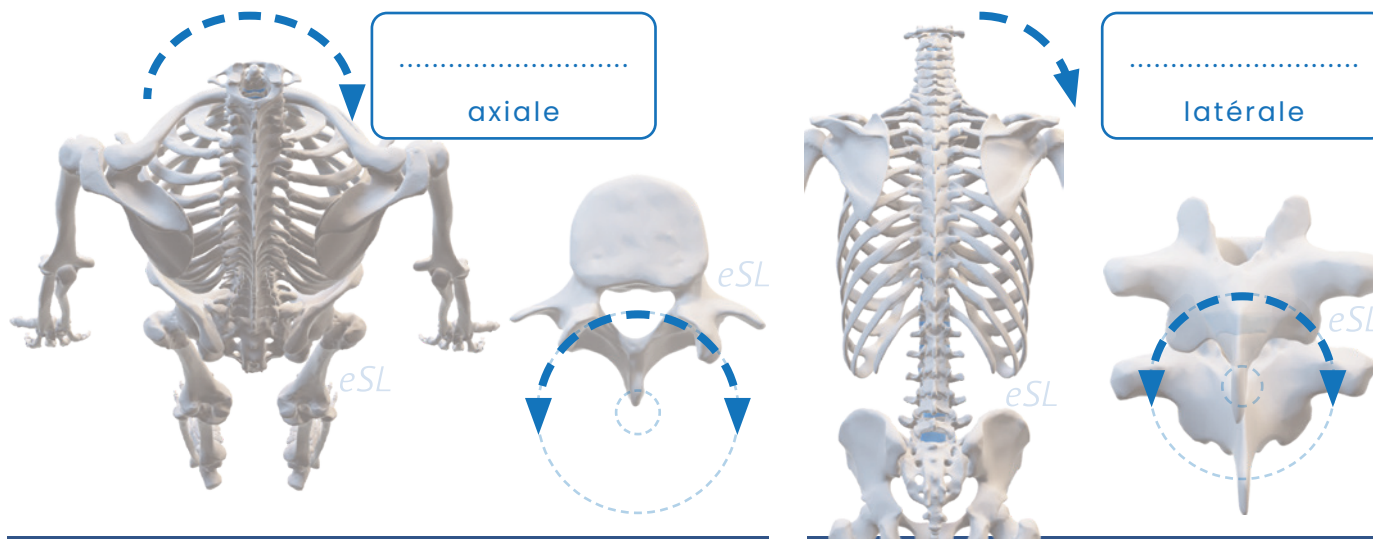
#### 3 articulations avec la vertèbre sous-jacente.

- 1 ..... - .....
- 2 articulations ..... - .....

**Mouvements :** légende-les encadrés.

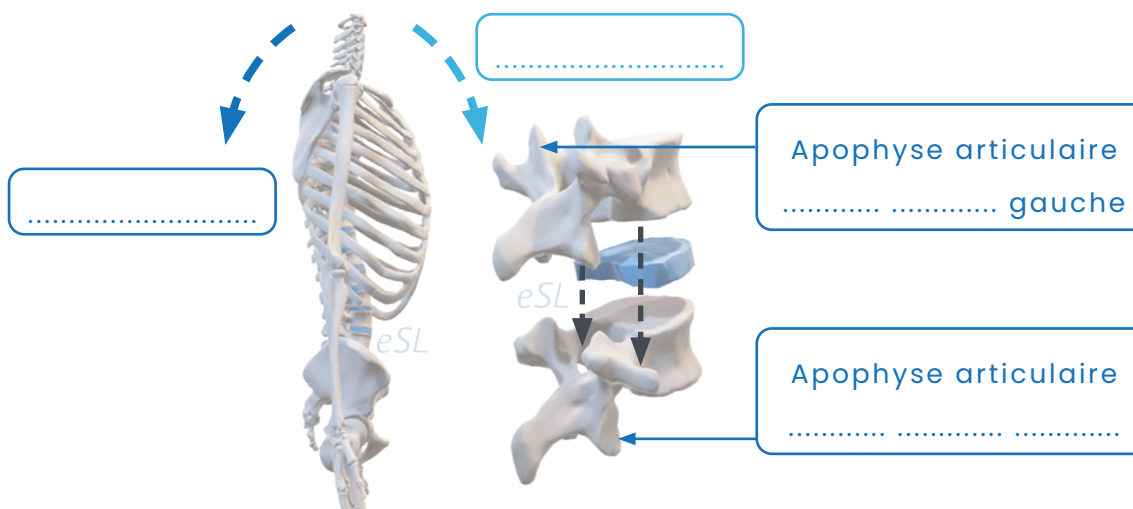
### Le savais-tu ?

L'orientation des facettes articulaires détermine la mobilité de chaque vertèbre.



Direction des mouvements  
dans le plan transversal

Direction des mouvements  
dans le plan frontal



Direction des mouvements  
dans le plan sagittal



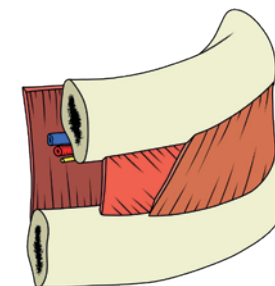
## Dynamique respiratoire : muscles inspirateurs

### Muscles inspirateurs accessoires :

- 1 : M. sterno - .....
- 2 : M. ....
- 3 : M. .... pectoral.
- 4 : M. petit .....
- 6 : M. ....
- 7 : M. dentelé postéro-supérieur.
- 8 : M. longs et courts .....

### Muscles inspirateurs principaux :

- 5 : M. ....
- 9 : M. .... externes.



eSL

### Muscles intercostaux

### Superpose ton transparent

Retrouve les insertions et le rôle de chaque muscle.

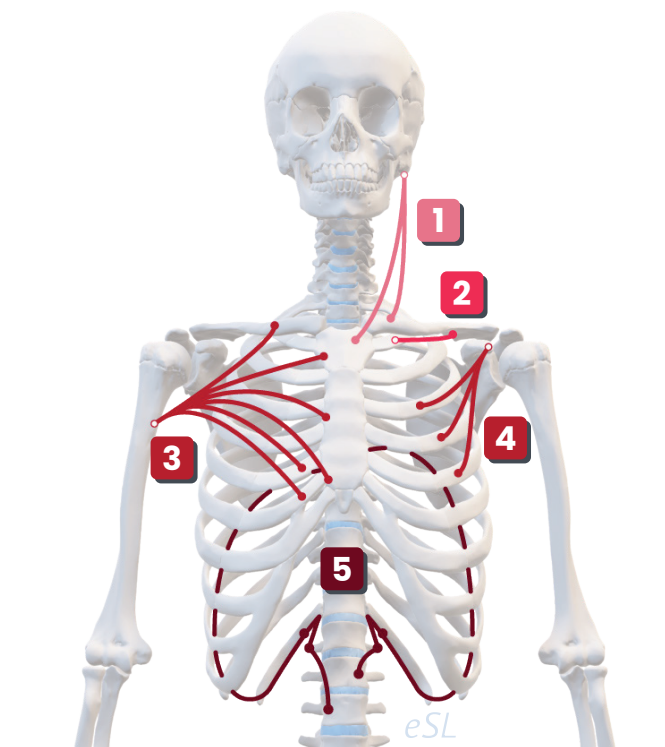
Muscle :

Origine :

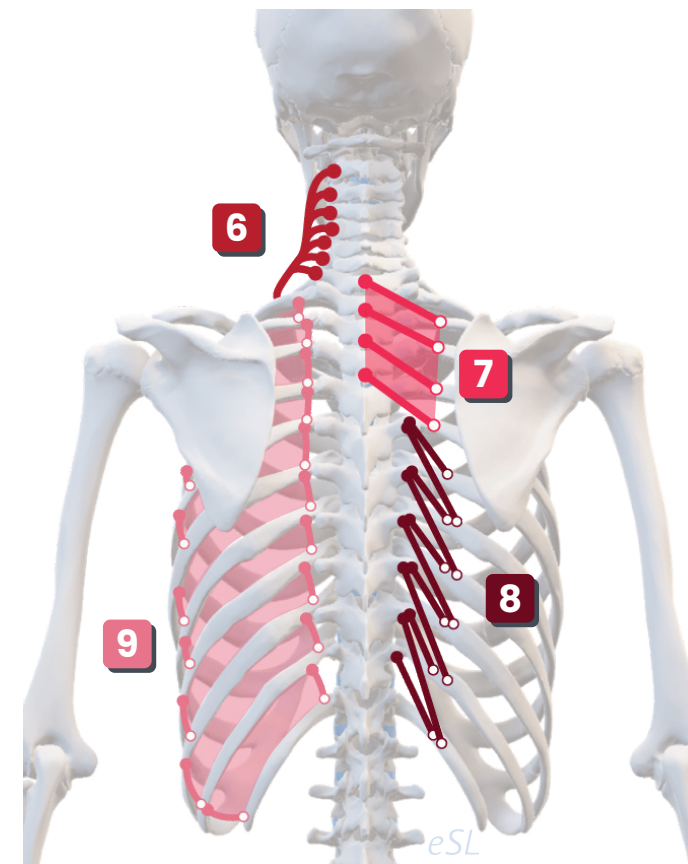
Trajet :

Terminaison :

Rôle :



Tronc  
Vue antérieure



Tronc  
Vue postérieure

# Le pied : repères osseux et articulations

## Articulations du pied

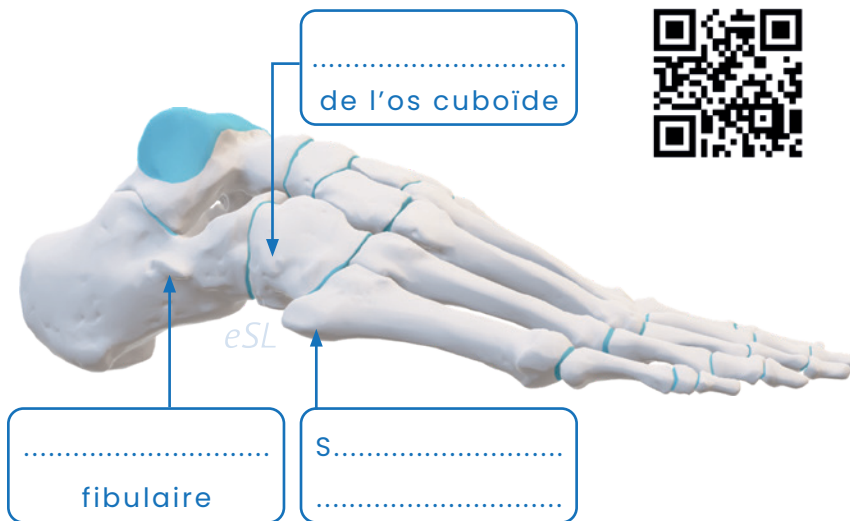
### Tarse :

- 1 : Subtalaire : ellipsoïde.
- 2 : Calcanéo-cuboïdienne :  
.....
- 3 : .....-calcanéo-..... :  
sphéroïde.
- 4 : Inter-..... : planes.

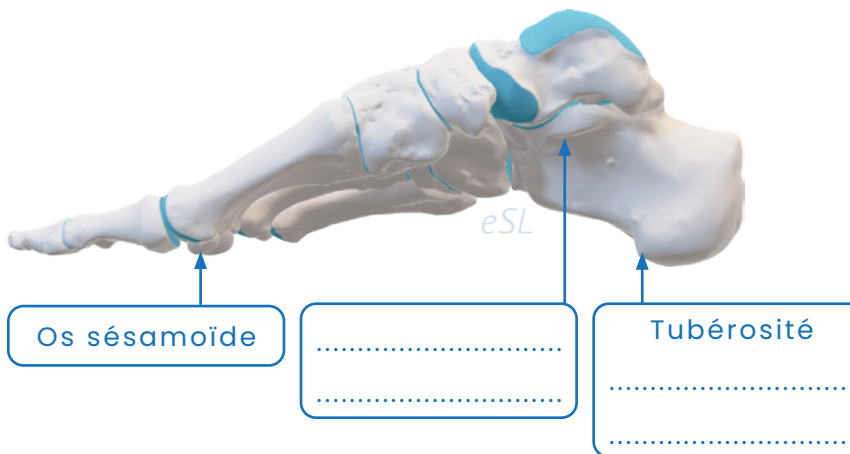
### Avant-pied :

- 5 : .....-..... :  
ellipsoïdes.
- 6 : Inter-..... :  
planes.
- 7 : Métatarso-phalangiennes :  
ellipsoïdes.
- 8 : .....-phalangiennes :  
ginglymes.

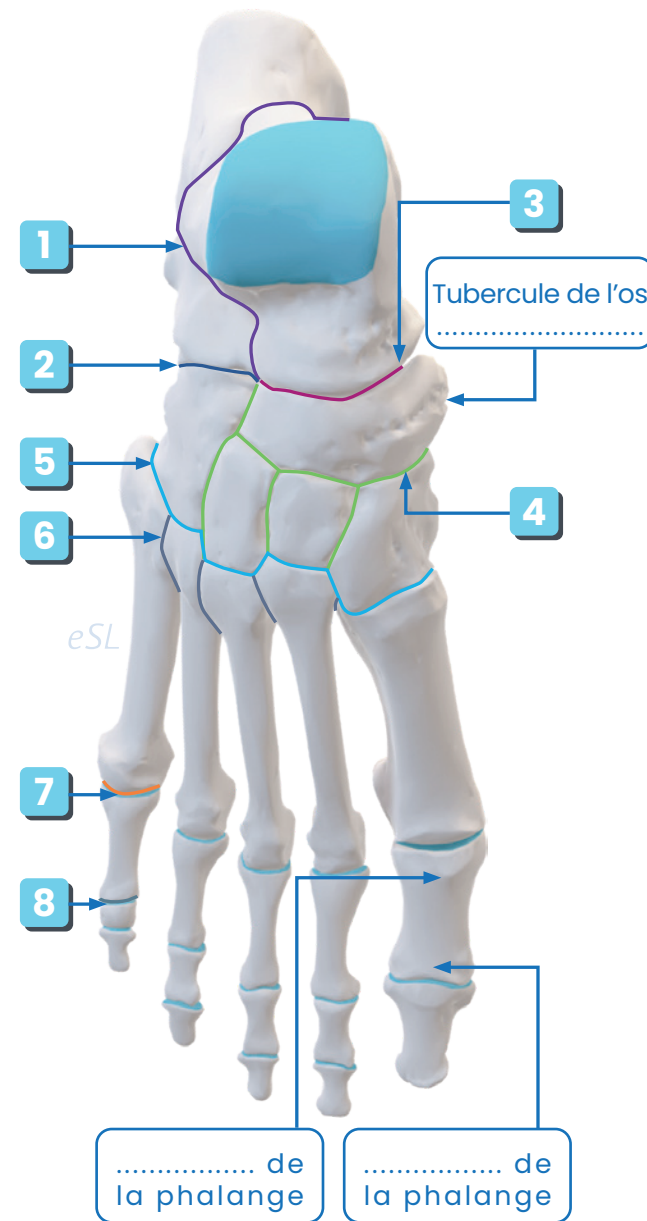
Ajoute des détails :



Pied ..... - Vue .....



Pied ..... - Vue .....



Pied ..... - Vue supérieure

## Mobilité du complexe de l'épaule (1)

### Quizz

A ton avis, le muscle petit pectoral permet :

- A. L'antéimpulsion de l'épaule.
- B. L'abaissement de la scapula.
- C. L'élévation de la scapula.
- D. L'abduction de la scapula.

### Muscle :

Origine : .....

Trajet : .....

Terminaison : .....

Fonction : .....

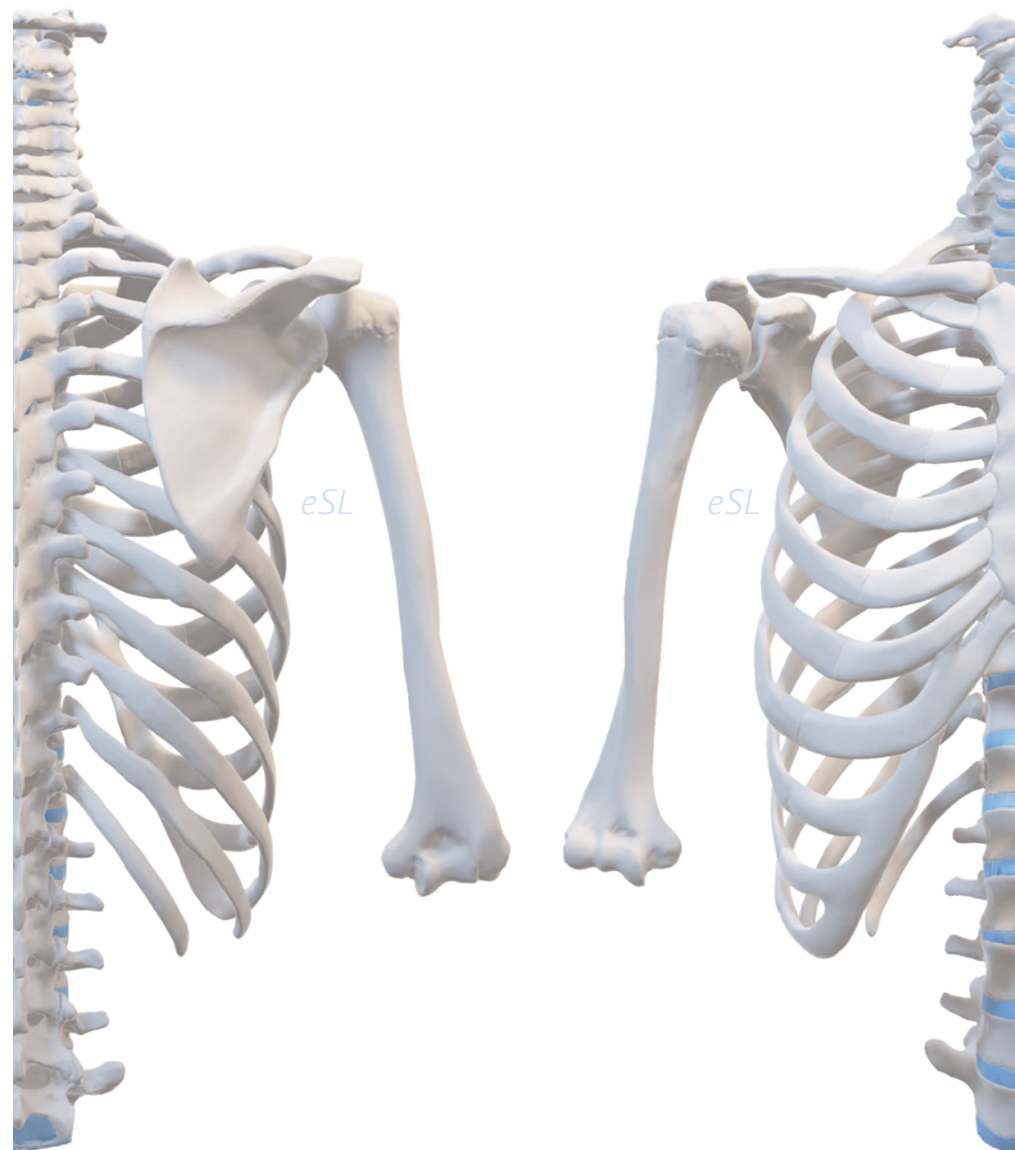
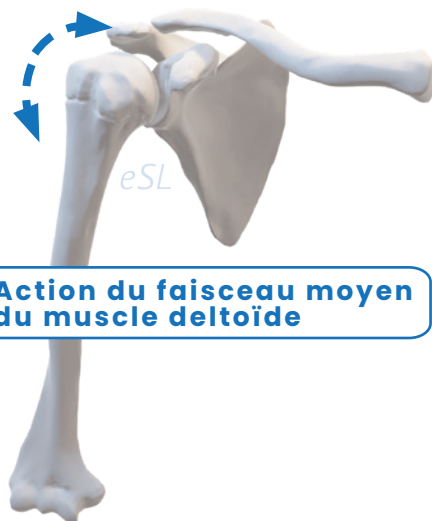
### Superpose ton transparent

Reprends cet exemple du muscle deltoïde moyen.

Pose ton transparent sur cette page pour représenter la direction des muscles sous forme de flèches.

Profites-en pour te remémorer les insertions de chacun de ces muscles.

Bonnes réponses quizz : A et B



Ceinture scapulaire droite

Vue postérieure

Ceinture scapulaire droite

Vue antérieure

SCANNEZ LE QR-CODE POUR ACCÉDER AUX MODÈLES 3D ET AUX EXERCICES

## BOOKAPY®, LE CLASSEUR D'ANATOMIE INTERACTIF.

Conçu par une équipe de médecins, ostéopathes et enseignants, Bookapy® est l'outil de travail idéal pour synthétiser et mémoriser ses connaissances en anatomie musculo-squelettique.

Ce classeur ergonomique contient plus de 100 fiches de synthèse à compléter, clairement illustrées et organisées.

Des contenus digitaux complémentaires sont accessibles via des QR-codes présents sur les pages, ou sur [Schoolapy.com](http://Schoolapy.com) :

- Visualisez les structures anatomiques en 3D, pour mieux appréhender leurs formes et leurs reliefs.
- Entraînez-vous régulièrement avec plus de 250 exercices en ligne, basés sur le contenu de chaque fiche.

Avec Bookapy® Anatomie Tome 1, exercez vous sur les fondamentaux :

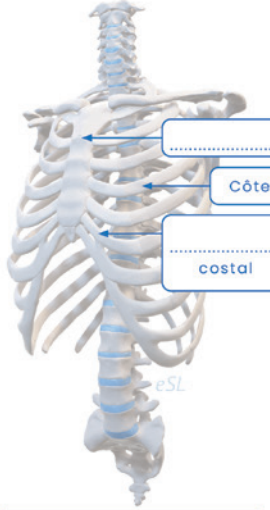
L'ostéologie, l'arthrologie et la myologie du rachis, du bassin, des membres supérieurs et inférieurs.

16
GENERALITES
RACHIS BASSIN
MEMBRE INFÉRIEUR
MEMBRE SUPÉRIEUR
NOTES

### Rachis et cage thoracique

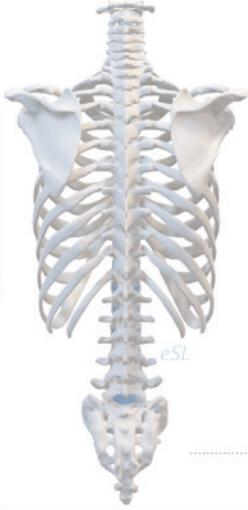
**Rachis** : constitué de ..... vertèbres dont :

- ..... vertèbres **mobiles**.
- ..... vertèbres **soudées**.




**Tronc**

Vue ..... - .....




**Tronc**

Vue .....




**Rachis**

Vue .....



Supérieur



Inférieur


..... :

Courbure du rachis à **concavité antérieure**.

..... :

Courbure du rachis à **convexité antérieure**.

Supérieur



Inférieur

**Cervicales**

..... vertèbres.  
Dans la région du cou.

---

..... vertèbres.  
Dans la région .....

---

..... vertèbres.  
Dans la région .....

---

..... vertèbres soudées.  
Dans la région pelvienne.

---

..... vertèbres soudées.  
Dans la région périnéale.