

QUESTION N° 1

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présentation de l'ensemble du squelette humain. Faire ressortir les liens entre la structure et la fonction des différentes parties du corps. Mettre en avant les particularités et similitudes. Préciser les mouvements possibles dans les différents plans en illustrant par quelques exemples.

B. Donner les notions élémentaires de la structure osseuse et de la croissance du squelette.

QUESTION N°2

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'ensemble de **la colonne vertébrale**. Préciser le nom et le rôle des courbures physiologiques. Expliquer les différences de mobilité des vertèbres, selon les courbures, à partir d'un mouvement dans un plan donné. Description et fonction du disque intervertébral.

B. Quels sont les rôles de la musculature tonique et la musculature phasique ? Illustrer la réponse par des exemples concrets.

QUESTION N°3

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'ensemble de **la colonne vertébrale** en donnant les noms et le rôle des courbures physiologiques. Description et fonction du disque intervertébral. Mouvements privilégiés et limites des mouvements selon les différentes courbures. Citer les muscles paravertébraux, leurs fonctions.

B. Parler des muscles toniques : leurs qualités, leurs rôles.

QUESTION N°4

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter la vertèbre type et l'organisation générale de **la colonne vertébrale**, ses courbures et leurs intérêts. Nommer et situer les muscles profonds antérieurs et postérieurs. Indiquer leurs différentes fonctions. Expliquer quelles peuvent être les pathologies de l'articulation lombo-sacrée.

B. Quelles sont les propriétés des muscles striés ? Qu'est-ce qui distingue les muscles de posture des muscles du mouvement ?

QUESTION N°5

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'organisation de **la tête sur le cou** (occiput-atlas-axis): os, surfaces articulaires et moyens d'union. Situer les mouvements fondamentaux du "oui" et du "non" ? Donner les muscles qui entrent en jeu, ainsi que les propriétés des muscles toniques.

B. Décrire les éléments qui entrent en jeu dans le système d'équilibration.

QUESTION N°6

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'organisation de **la tête sur le cou** (occiput-atlas-axis) : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Situer les mouvements fondamentaux du "oui" et du "non" ? Quels sont les muscles qui entrent en jeu dans ces mouvements ? Fonction du long du cou et des scalènes.

B. Parler de l'équilibre et du système labyrinthique.

QUESTION N°7

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'anatomie de **la cage thoracique**. Expliquer ses changements de volume dans les 3 plans de l'espace. Parler de la synergie entre les muscles abdominaux et le diaphragme.

B. Quels sont les liens entre la respiration et la circulation sanguine, leurs modifications pendant l'effort ?

QUESTION N° 8

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter le squelette de la respiration (os et mobilités). Description et fonction du diaphragme. Citer et situer les muscles accessoires de l'inspiration.

B. Présenter l'appareil respiratoire. Quels sont les échanges gazeux au niveau des poumons ?

QUESTION N°9

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter **la ceinture scapulaire** : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Quels sont les mouvements de la scapula ? Présenter le couple rhomboïde-dentelé antérieur.

B. Expliquer la circulation sanguine et son utilité (petite et grande circulation). Qu'est-ce que la révolution

cardiaque ?

QUESTION N°10

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présenter l'**articulation scapulo-humérale** : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Donner les mouvements possibles du bras en précisant les plans anatomiques. Décrire l'abduction totale du bras et les muscles en jeu.
- B. Définir et expliquer les différences entre le mouvement réflexe, le mouvement automatique, et le mouvement volontaire.

QUESTION N°11

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présentation de la **scapulo-humérale** (os, surfaces articulaires et moyens d'union). Quels sont les mouvements possibles dans cette articulation ? Expliquer le rôle de la coiffe des rotateurs.
- B. Adaptation sanguine et respiratoire à l'effort.

QUESTION N°12

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présentation du **pelvis** osseux. Expliquez l'antéversion et la rétroversion, la nutation et la contrenutation. Citer et situer les principaux muscles de l'antéversion et de la rétroversion.
- B. Décrire le mécanisme de la contraction musculaire.

QUESTION N°13

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présenter brièvement les articulations du **pelvis**. Préciser les mouvements de l'antéversion et de la rétroversion en donnant le nom des principaux muscles mis en jeu. Quelles sont les conséquences de la fixation du pelvis en rétroversion ?
- B. Définir le polygone de sustentation et la notion de centre de gravité à travers différentes situations d'équilibre en danse.

QUESTION N°14

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Les **abdominaux** : présenter les différentes couches musculaires. Préciser les mouvements possibles selon les points fixes et les points mobiles que vous déterminerez à chaque fois. Illustrer par des exemples de mouvement dansé. A quelle phase respiratoire participent-ils activement ?
- B. En prenant pour exemple les muscles abdominaux dans le mouvement dansé, préciser les termes de contraction musculaire concentrique, excentrique, statique.

QUESTION N°15

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. **Le psoas - le grand dorsal** : insertions et fonctions de ces deux muscles. Comment se coordonnent-ils dans le mouvement quotidien et le mouvement dansé ?
- B. Présenter succinctement le système nerveux.

QUESTION N°16

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présenter l'organisation du **membre inférieur** : os, surfaces articulaires, limites de mouvements. Notion d'axes. A partir d'un mouvement simple de danse (en chaîne ouverte), donner les principaux groupes musculaires mis en jeu.
- B. Définition de la proprioception. Quel est son rôle ? Donner des exemples.

QUESTION N°17

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présenter l'**articulation coxo-fémorale** : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Quels mouvements s'organisent autour de cette articulation dans les différents plans ? Présentez l'extension (muscles moteurs et limites)
- B. Décrire la myofibrille lors de la contraction musculaire.

QUESTION N°18

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

- A. Présenter l'**articulation coxo-fémorale** : les os et les moyens d'union. Présenter les principaux muscles de la flexion et de l'extension. Quels sont les muscles suspenseurs du pelvis (description et fonction) ?
- B. Description et rôle du réflexe myotatique. Comment intervient-il dans le mouvement et l'ajustement postural ?

QUESTION N°19

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter **l'articulation coxo-fémorale** : os, surfaces articulaires et moyen d'union. Citer les principaux muscles de la flexion et de l'extension. Présentez les rotateurs externes plan profond et plan superficiel (description et fonction).

B. Parler des traumatismes musculaires.

QUESTION N°20

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Description anatomique et fonctionnelle de l'**articulation coxo-fémorale** et de ses ligaments. Présentation et fonction des abducteurs et des adducteurs.

B. Parler des systèmes de renouvellement de l'A.T.P.

QUESTION N°21

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'articulation du **genou** : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Quels sont les mouvements possibles du genou ? Citer et situer les groupes musculaires de la flexion et de l'extension en chaîne ouverte et en chaîne fermée.

B. Quelles sont les propriétés physiologiques du muscle et les différents types de contractions musculaires ?

QUESTION N°22

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'articulation du **genou** : os, surfaces articulaires et moyen d'union. Quels sont les mouvements possibles du genou ? Citer les muscles principaux qui participent à la flexion et l'extension du genou.

B. Parler des systèmes de renouvellement de l'A.T.P.

QUESTION N°23

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'**articulation de la cheville, la talo-crurale** : os, surfaces articulaires et moyens d'union. Quels sont les mouvements de la fibula dans le plié-relevé ? Quels sont les muscles moteurs et stabilisateurs dans le relevé sur demi-pointes ?

B. Définition de la proprioception. Quel est son rôle ? Donner des exemples.

QUESTION N°24

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter l'articulation **de la cheville (la talo-crurale)** ses mobilités et mécanismes de stabilisation. Description et fonction du triceps dans le mouvement dansé.

B - Définition et prévention des entorses.

QUESTION N°25

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. En appui sur une jambe fléchie en demi-pointe, quels facteurs osseux, ligamentaires et musculaires assurent la stabilité latérale de la **hanche**, du **genou**, et de la **cheville** ?

B. Décrire le mécanisme de la contraction musculaire.

QUESTION N°26

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présentation osseuse du **piéd**. Mouvements privilégiés selon les différentes parties du pied. Parler du pied interne, du pied externe et des arches. Quelle est la différence entre muscles intrinsèques et muscles extrinsèques ? Quel est le rôle des inter-osseux ?

B. Définition de la proprioception. Quel est son rôle ? Donner des exemples.

QUESTION N°27

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présentation osseuse du **piéd**. Mouvements privilégiés selon les différentes parties du pied. Qu'appelle-t-on "voûte plantaire" ? Par quels moyens est-elle soutenue ? Quels sont les points d'appui du pied au sol ?

B. Définir et expliquer les différences entre le mouvement réflexe, le mouvement automatique, et le mouvement volontaire.

QUESTION N°28

Il est essentiel de relier votre exposé à la pratique du mouvement dansé.

A. Présenter la région lombaire, sa particularité anatomique et fonctionnelle ainsi que les muscles qui la mobilisent sur le plan sagittal.

B. Notions de base du système nerveux.