Propositions de révision d'anatomie descriptive
(travail personnel du 26.10.2026, groupes de 2 à x)

Chacune des propositions ci-dessous dure 15' maximum (pour un groupe de 2 ou 3), un peu plus s'il y a plus de personnes dans votre groupe.

Pensez à faire souvent de courtes pauses et à varier les activités pour stimuler votre cerveau avec plusieurs canaux différents !

Bon apprentissage à toutes et tous !

DÉFI 1 : MYOLOGIE

À tour de rôle, une personne choisit une articulation et une direction de mouvement. Elle pose les questions suivantes à son/ses collègue(s) :

Par exemple : J'observe que mon patient a la faiblesse musculaire suivante : ABD de la G/H :

- Quels muscles est-ce que je dois tester pour trouver la source de la faiblesse ?
- Où sont leurs origines et insertions respectives ?
- Quelle est leur innervation ?

DÉFI 2 : MYOLOGIE

À tour de rôle, une personne choisit un muscle de l'épaule et le fait deviner à son/ses collègue(s). Des indices sont donnés au fur et à mesure, par exemple :

- Je suis un rotateur interne G/H (fonction)
- Je suis aussi adducteur G/H (fonction secondaire)
- Je reçois mon innervation de la racine C6 (innervation)
- J'ai un petit frère qui a la fonction inverse juste sur ma tête (particularités du muscle)
- Je prends mon origine à la margo lateralis de la scapula (origine)
- Je m'insère sur la crête du tuberculum minus (insertion)
- Mes parents voulaient m'appeler Thérèse (☺)
- Je suis … (nom)

DÉFI 3 : MYOLOGIE & OSTÉOLOGIE

À tour de rôle, une personne dispose sur le squelette (ou dessine sur une planche anatomique) une ficelle ou theraband retraçant le trajet d'un muscle. Elle pose les questions :

- Comment s'appelle ce muscle ?
- Quelle est sa fonction ?
- Quels autres muscles assurent une fonction similaire ?

DÉFI 4 : OSTÉOLOGIE

À tour de rôle, chaque personne pointe du doigt une structure sur le squelette (ou sur VisualBody ou livre) et pose les questions suivantes à son/ses collègue(s) :

- Comment se nomme cette structure ?
- Quelles autres structures se trouvent aux alentours de celle-ci (muscles, tendons, ligaments) ?
- Quelle pathologie peut-elle présenter ?

DÉFI 5 : MYOLOGIE

Une personne choisit un muscle parmi les muscles étudiés. Sur une deuxième personne :

- Elle repère ce muscle à la palpation
- Demande le mouvement correspondant et palpe la contraction
- Recherche des triggers points et le masse (trigger points techniques III)

Le cobaye ou les autres personnes essaie de deviner de quel muscle il s'agit puis le décrit.

DÉFI 6 : TOUTE L'ANATOMIE

À tour de rôle, chaque personne pointe du doigt un endroit du complexe de l'épaule d'une autre. À l'aide d'une planche anatomique/livre, elle pose la question à son/ses collègue(s) :

- Dites-moi ce qu'on trouve sous mon doigt, de la superficie à la profondeur.

DÉFI 7 : TOUTE L'ANATOMIE

À tour de rôle, une personne donne en secret à la deuxième personne une structure anatomique (os, muscle/tendon, articulation) et lui demande de la lui dessiner sur la peau (avec feutre doux, stabyloboss, …).

Le/la collègue et les autres personnes si vous êtes plus que 2 …

- Devinent ce qui est dessiné.
- Contrôlent que le dessin soit exact.
- Questionnent l'artiste sur les points qu'elles n'estiment pas exacts.

DÉFI 8 : ARTHROLOGIE

Choisissez une articulation et tous en même temps, représentez-là avec les supports que vous voulez/trouvez (dessin sur papier), modélisation 3D avec les objets de la pièce ou avec vos mains, … puis…

- Présentez-là à votre/vos collègue(s)
- Décrivez les points importants que vous avez représentés
- Complétez votre modèle/dessin avec les points importants rapportés par vos collègues.