

# Jeux NeuroXtrain

## Les Réponses

### VRAI OU FAUX – SPÉCIAL NEUROXTRAIN

Tu as 60 secondes pour répondre à ces 10 affirmations. L'objectif : tester tes connaissances kiné... sans trop réfléchir ! À faire seul ou entre collègues pour une bonne dose de fun et de compétition !

1. Le muscle grand dorsal est un rotateur interne de l'épaule.  Vrai
2. Le LCA est plus sollicité à 90° de flexion qu'à 30°.  Faux (plus sollicité en extension, entre 0 et 30°)
3. La coiffe des rotateurs est composée de 5 muscles.  Faux (il y en a 4 : supraépineux, infraépineux, subscapulaire, petit rond)
4. Le nerf sciatique passe sous le muscle piriforme dans 90 % des cas.  Vrai
5. L'articulation sacro-iliaque est une articulation synoviale.  Vrai
6. La créatine a un effet direct sur la prise de masse grasse.  Faux (elle n'a pas d'effet sur la masse grasse)
7. Un syndrome de l'essuie-glace concerne la bandelette ilio-tibiale.  Vrai
8. Les ischio-jambiers sont fléchisseurs de hanche.  Faux (ils sont fléchisseurs de genou et extenseurs de hanche)
9. Le drop jump est un test de pliométrie.  Vrai
10. Le moyen fessier est le principal abducteur de hanche.  Vrai

## L'inspecteur

D	D	G	L	O	K	T	O	E	N	L	C
D	U	Y	N	T	O	M	N	U	O	O	O
Y	O	H	N	I	F	E	S	P	D	M	N
K	I	N	E	A	L	A	A	S	N	B	T
I	B	K	Y	A	M	R	I	H	E	A	R
S	D	P	C	X	A	O	U	W	T	L	A
C	O	S	T	T	X	M	M	P	C	G	C
H	E	M	E	D	E	O	D	E	S	I	T
I	K	N	O	R	O	A	A	X	T	E	U
O	O	K	U	K	L	E	I	G	E	R	R
N	I	S	O	M	E	T	R	I	Q	U	E
E	I	P	A	R	E	H	T	O	Y	R	C

14 mots se cachent dans ce puzzle

1. TFAI
2. Dynamomètre
3. Kine
4. Oedeme
5. Kleiger
6. Isométrique
7. Cryotherapie
8. Ischio
9. Tendon
10. Contracture
11. Lombalgie
12. Scalene
13. Humerus
14. Paratenon

### Devinette

Je suis un mouvement sans que tu bouges.  
Je contracte sans raccourcir, je stabilise  
sans avancer.  
On m'adore pour calmer la douleur.  
Qui suis-je ?

Réponse : Contraction isométrique