

# Anatomie

# SYNTHESE

# Muscles principaux

- Abdominaux
- Adducteurs
- Ancôné
- Angulaire
- Biceps Brachial
- Biceps Fémoral
- Brachial Antérieur
- Carré crural
- Carré Pronateur
- Coraco-Brachial
- Court Supinateur
- Couturier
- Crural
- Deltoïde
- Demi Membraneux
- Demi Tendineux
- Droit Antérieur
- Droit Interne
- Grand Adducteur
- Grand Dentelé
- Grand Dorsal
- Grand Droit
- Grand Fessier
- Grand Oblique
- Grand Pectoral
- Grand Rond
- Iliaque
- Ischio-jambiers
- Jumeaux mollet
- Jumeaux hanche
- Lombaires
- Long Supinateur
- Moyen Adducteur
- Moyen Fessier
- Obturateur externe
- Obturateur interne
- Pectiné
- Petit Adducteur
- Petit Oblique
- Petit Pectoral
- Petit Rond
- Psoas
- Pyramidal
- Quadriceps
- Rhomboïde
- Rond Pronateur
- Soleaires
- Sous Clavier
- Sous Epineux
- Sous Scapulaire
- Sterno-cleido-mastoidien
- Sus Epineux
- Transverse
- Trapeze
- Triceps Brachial
- Vaste Externe
- Vaste Interne

# Les abdominaux

## Abdominaux

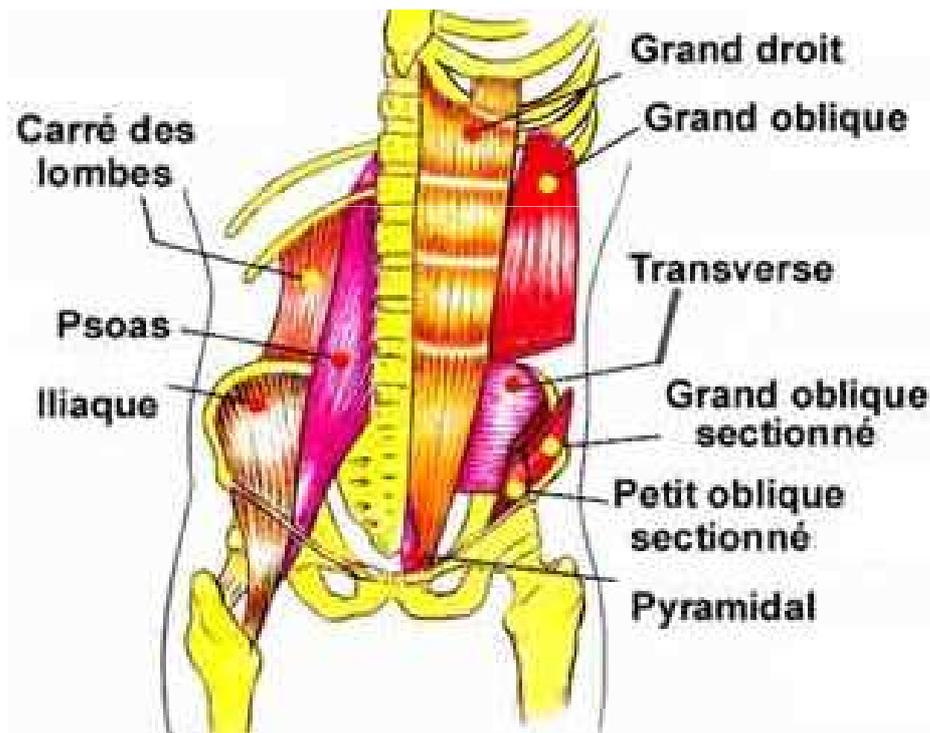
- Les abdominaux jouent un rôle très important dans l'équilibre du bassin, la posture, la statique de la colonne vertébrale. De nombreuses déviations ou mauvaises attitudes peuvent être corrigées grâce à un bon gainage de la sangle abdominale

## Grand droit de l'abdomen

- C'est le plus superficiel des muscles, muscle plutôt élancé qui s'étend verticalement sur l'aponévrose des trois autres muscles de l'abdomen. Il prend son origine en bas sur le pubis puis se dirige vers le haut et s'attache sur les côtes 5-6-et 7 de l'appendice xiphoïde du sternum. Il est le plus direct des fléchisseurs du tronc

## Transverse

- Le transverse est le muscle le plus profond de l'ensemble des abdominaux. Il est considéré comme un des muscles stabilisateurs du tronc. Les fibres sont à l'horizontale et lorsqu'elles sont contractées réduisent le diamètre de la région abdominale en rentrant le ventre. Le transverse est le muscle qui provoque l'action de tousser



## Grand oblique

- Ce muscle couvre le devant et le côté de l'abdomen. Lorsque les deux côtés se contractent, les muscles fléchissent le tronc. Les fibres sont obliques et entraînent le tronc en inclinaison latérale du même côté et en rotation du côté opposé. Étant donné sa forme arrondie sur le côté et le devant, le grand oblique a un effet plus prononcé que le grand droit de l'abdomen pour aplatir l'abdomen.

## Petit oblique

- muscle abdominal. Situé sous le grand oblique, le petit oblique s'attache en bas sur l'arcade fémorale, sur la crête iliaque et sur l'aponévrose lombaire. Ses fibres se terminent sur les 4 dernières côtes et sur l'aponévrose du petit oblique. Les fibres se dirigent en éventail et leur action sur un seul côté permet l'inclinaison latérale et la rotation du tronc de côté.

# Abdominaux

## Abdominaux

- Les abdominaux jouent un rôle très important dans l'équilibre du bassin, la posture, la statique de la colonne vertébrale. De nombreuses déviations ou mauvaises attitudes peuvent être corrigées grâce à un bon gainage de la sangle abdominale

## Grand droit de l'abdomen

- C'est le plus superficiel des muscles, muscle plutôt élancé qui s'étend verticalement sur l'aponévrose des trois autres muscles de l'abdomen. Il prend son origine en bas sur le pubis puis se dirige vers le haut et s'attache sur les côtes 5-6-et 7 de l'appendice xiphoïde du sternum. Il est le plus direct des fléchisseurs du tronc

## Transverse

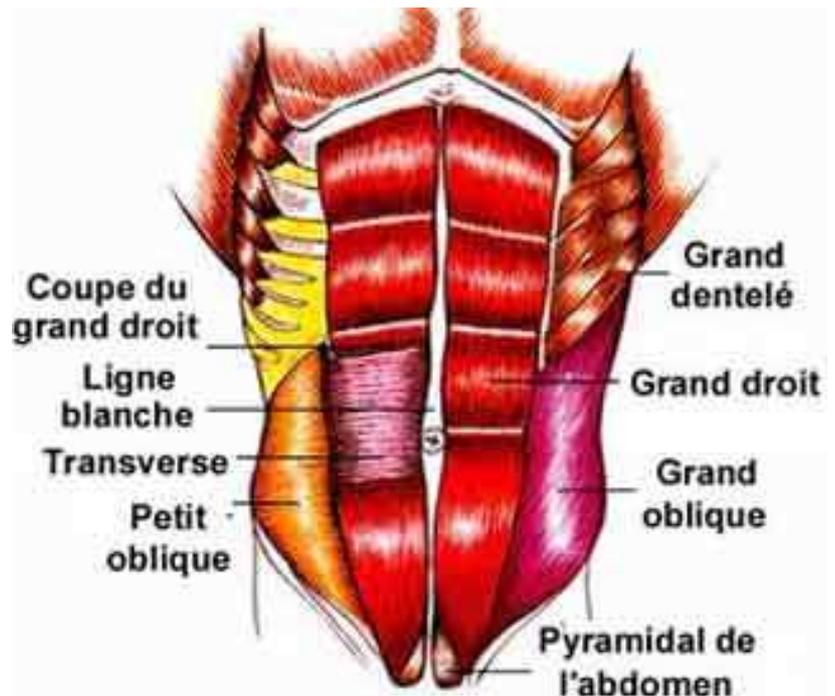
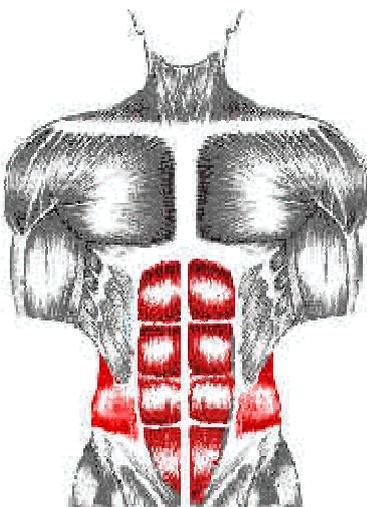
- Le transverse est le muscle le plus profond de l'ensemble des abdominaux. Il est considéré comme un des muscles stabilisateurs du tronc. Les fibres sont à l'horizontale et lorsqu'elles sont contractées réduisent le diamètre de la région abdominale en rentrant le ventre. Le transverse est le muscle qui provoque l'action de tousser

## Grand oblique

- Ce muscle couvre le devant et le côté de l'abdomen. Lorsque les deux côtés se contractent, les muscles fléchissent le tronc. Les fibres sont obliques et entraînent le tronc en inclinaison latérale du même côté et en rotation du côté opposé. Étant donné sa forme arrondie sur le côté et le devant, le grand oblique a un effet plus prononcé que le grand droit de l'abdomen pour aplatir l'abdomen.

## Petit oblique

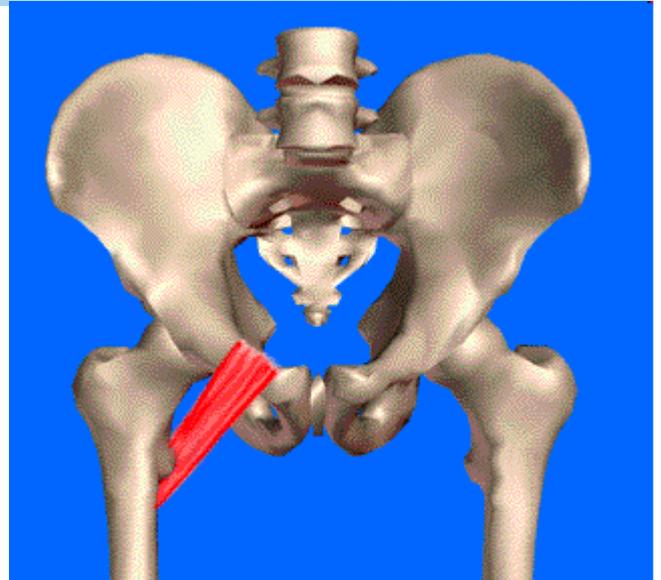
- muscle abdominal. Situé sous le grand oblique, le petit oblique s'attache en bas sur l'arcade fémorale, sur la crête iliaque et sur l'aponévrose lombaire. Ses fibres se terminent sur les 4 dernières côtes et sur l'aponévrose du petit oblique. Les fibres se dirigent en éventail et leur action sur un seul côté permet l'inclinaison latérale et la rotation du tronc de côté.



# Adducteurs

## Pectiné

- Le pectiné, le petit adducteur, le moyen adducteur, le grand adducteur (faisceau moyen), situés à la partie interne de la cuisse sont adducteurs de la hanche. Allant du pubis à la crête verticale postérieure du fémur. Ils entraînent une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche. Lorsque le fémur est fixe ils provoquent une inclinaison (bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéverson et rotation externe du bassin



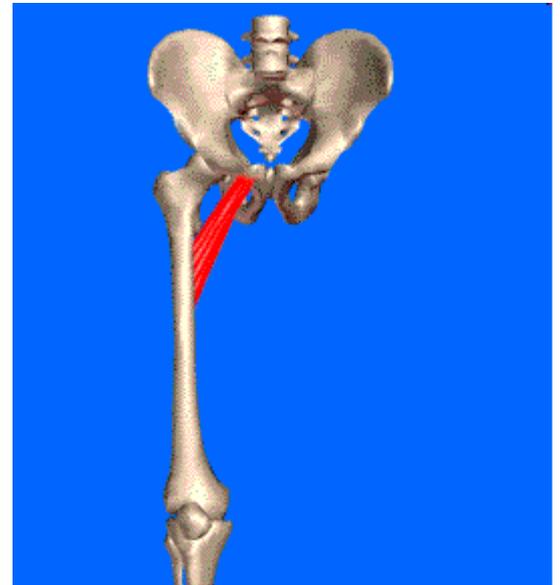
muscle pectiné



# Adducteurs

## Petit adducteur

- Le pectiné, le petit adducteur, le moyen adducteur, le grand adducteur (faisceau moyen), situés à la partie interne de la cuisse sont adducteurs de la hanche
- Allant du pubis à la crête verticale postérieure du fémur. Ils entraînent une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche
- Lorsque le fémur est fixe ils provoquent une inclinaison (bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéversion et rotation externe du bassin

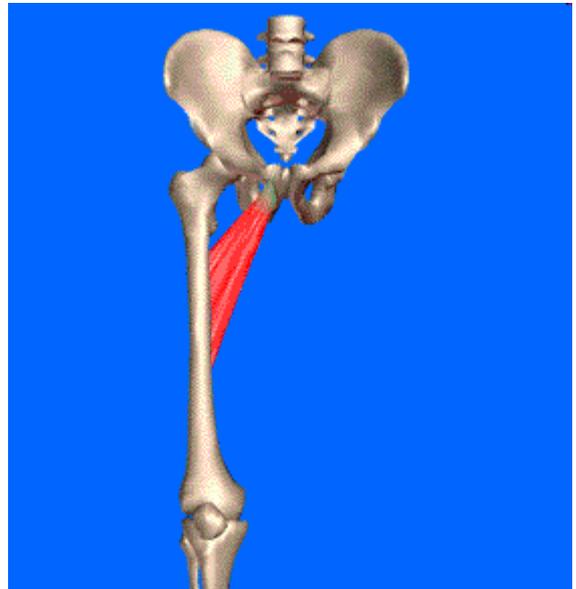


muscle petit adducteur

# Adducteurs

## Moyen adducteur

- Le moyen adducteur rapproche un membre inférieur de l'autre
- moyen adducteur Comme le pectiné, le petit adducteur, et le grand adducteur (faisceau moyen) , le moyen adducteur est situé a la partie interne de la cuisse et est adducteur de la hanche. Il rapproche un membre inférieur de l'autre.
- Allant du pubis a la crête verticale postérieure du fémur. Il entraîne une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche
- Lorsque le fémur est fixe il provoque une inclinaison (bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéversion et rotation externe du bassin



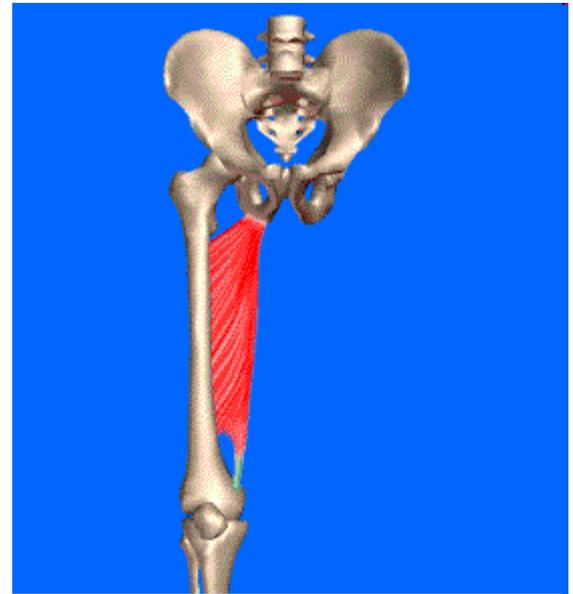
muscle moyen adducteur



# Adducteurs

## Grand adducteur

- Le muscle grand adducteur entraîne une adduction et une rotation interne de la hanche
- Le grand adducteur (faisceau vertical) débute comme les autres muscles adducteurs de la hanche sur la partie antérieure du bassin (pubis) mais se termine sur le condyle interne



muscle grand adducteur

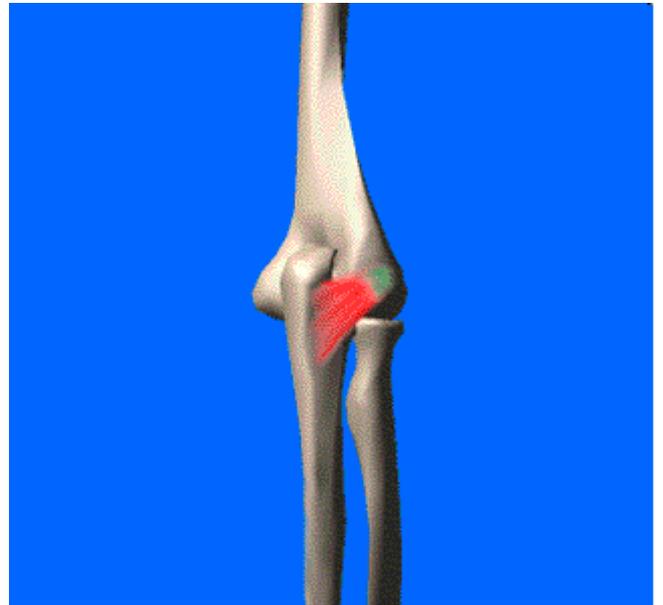


(grand adducteur)

# Ancône

## L'anconé ,

- petit muscle court situé à la face postérieure du coude dans sa partie externe , part de l'humérus (épicondyle : face postérieure) et se termine sur la face postérieure du cubitus. Il est extenseur du coude

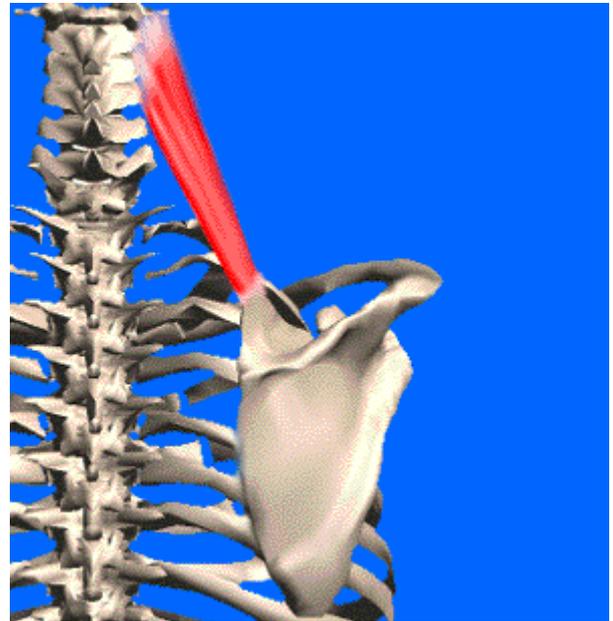


a n c ô n é

# Muscle Angulaire

## Muscle Angulaire

- L'angulaire part des 4 premières vertèbres cervicales (apophyses transverses) pour se terminer sur l'angle supéro-interne de l'omoplate. Il élève l'omoplate et entraîne une sonnette interne (bascule vers le bas du moignon de l'épaule). Si le point fixe est l'omoplate il entraîne une extension, inclinaison et rotation du cou

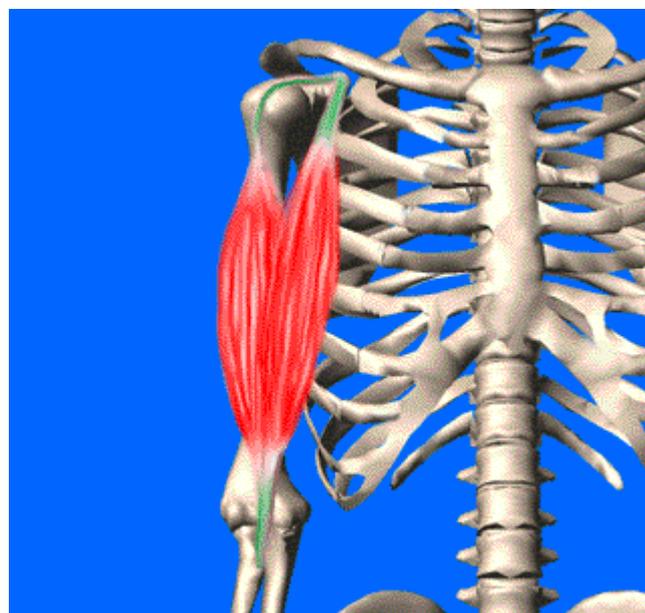


Muscle Angulaire

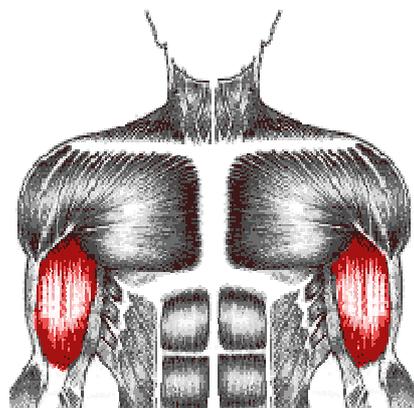
# Le biceps brachial

## Le biceps brachial

- Le Biceps Brachial est un muscle bi-articulaire. Il passe par l'articulation scapulo-humérale et l'articulation du coude.
- Muscle Biceps brachial
- Le biceps est constitué de deux corps (ou chefs) :
- le long biceps et le court biceps.
- Muscle Biceps brachial



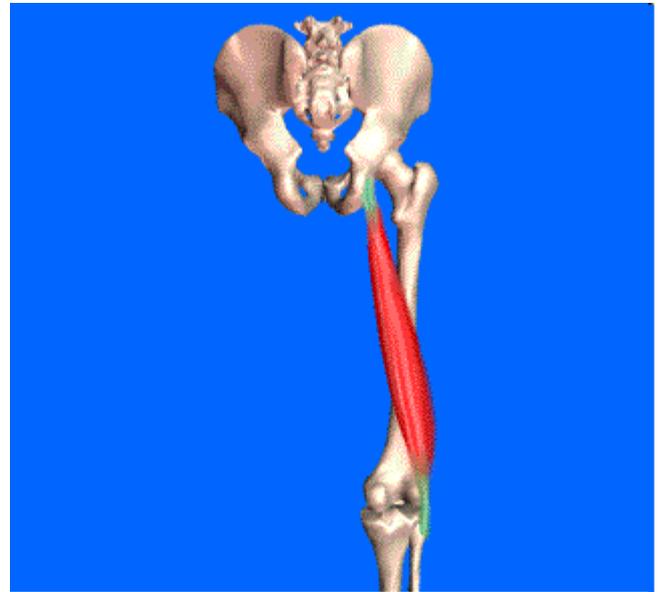
b i c e p s   b r a c h i a l



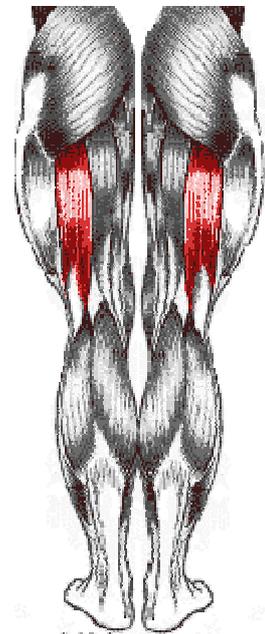
# Le long biceps femoral

## Le long biceps femoral

- Le long biceps fémoral , muscle ischio-jambier, situé en arrière de la cuisse , part du bassin au niveau de l'ischion avec le demi tendineux et le demi membraneux pour se terminer au dessous du genou dans sa partie externe au niveau de la tête du péroné par un tendon commun avec le court biceps pour former le biceps fémoral.
- Muscle polyarticulaire il entraîne une extension de la hanche et une flexion du genou plus une rotation externe du genou ( lorsque celui-ci est en flexion)



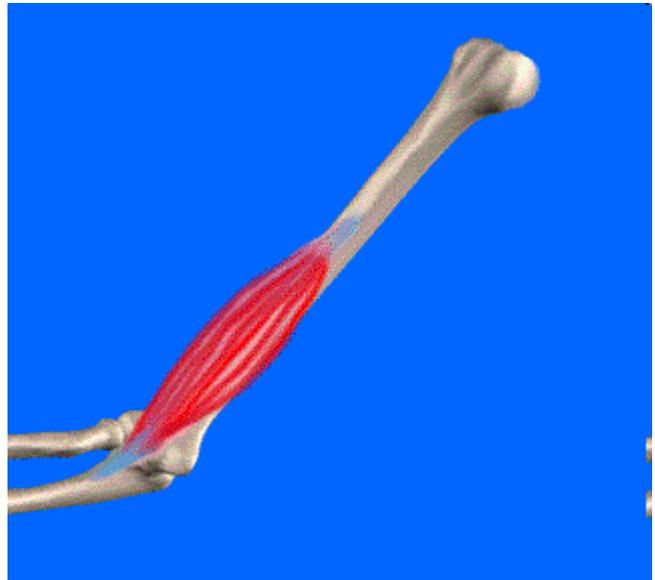
muscle long biceps



# Le brachial antérieur

## Le brachial antérieur

- Le brachial antérieur , situé en avant du coude ,va de l'humérus (face antérieure, moitié inférieure) au cubitus (face antérieure de l'extrémité supérieure). Il est fléchisseur direct du coude

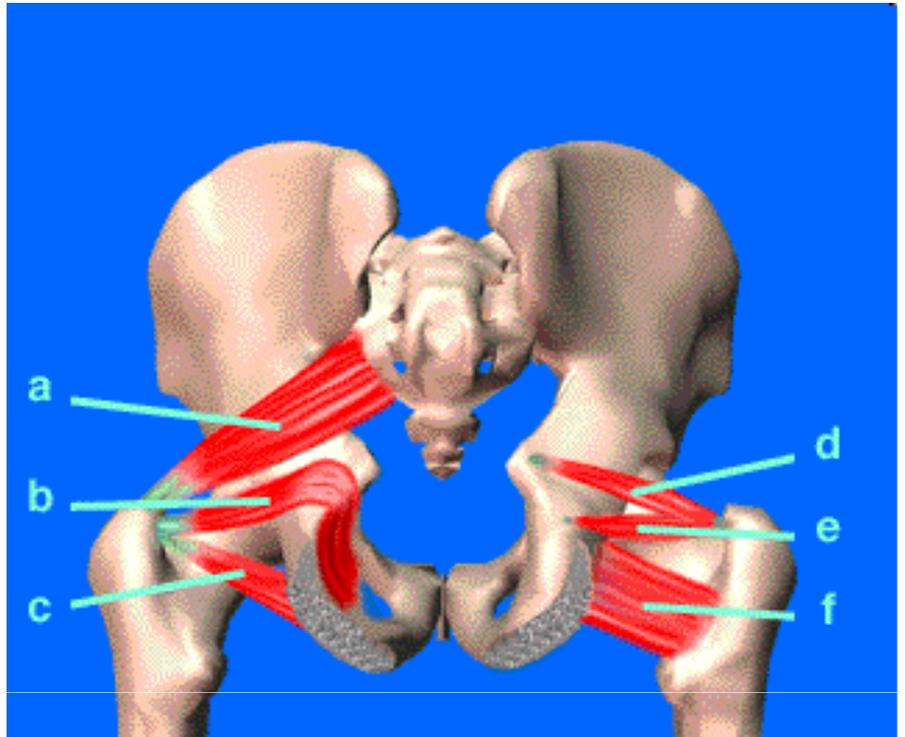


l e b r a c h i a l a n t é r i e u r

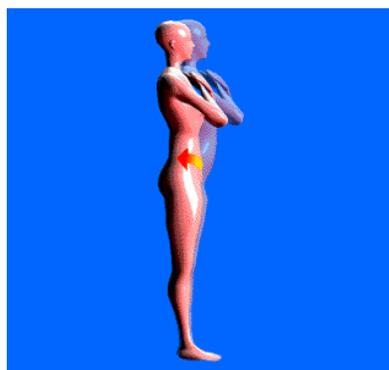
# Le carré crural

## Le carré crural

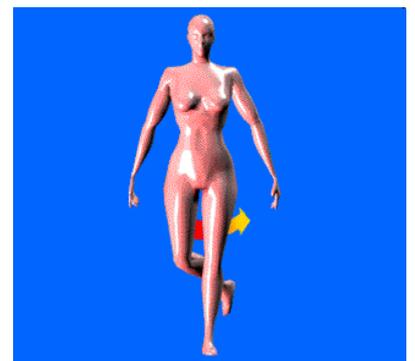
- Le carré crural fait partie des muscles pelvi-trochantériens ; il est rotateur externe du fémur
- Le carré crural s'attache sur la partie postérieure (ischion) de l'aile iliaque , il est presque horizontal , passe en arrière du col du fémur et se termine sur le grand trochanter. Sa contraction entraîne une rotation externe du fémur. Si le fémur est fixe sa contraction provoque une rotation interne du bassin par contraction unilatérale et une rétroversion du bassin par contraction bilatérale
- rotation externe du fémur
- muscles pelvitrochantériens
- rétroversion du bassin
- entraînement physique et sportif



**muscles pelvi-trochantériens  
vue de dessous et de derrière  
a: pyramidal - b: obturateur interne  
c: obturateur externe - d: jumeau supérieur  
e: jumeau inférieur - f: carré crural**



rétroversion du bassin

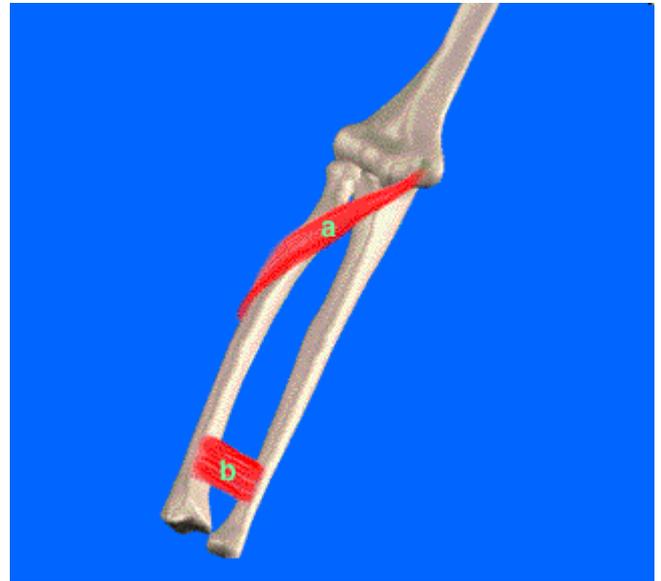


action des muscles pelvi-trochantériens  
rotation externe du fémur

# Muscle carré pronateur

## Muscle carré pronateur

- Le carré pronateur , en forme de carré, va du radius au cubitus dans leur 1/4 inférieur. Il est pronateur

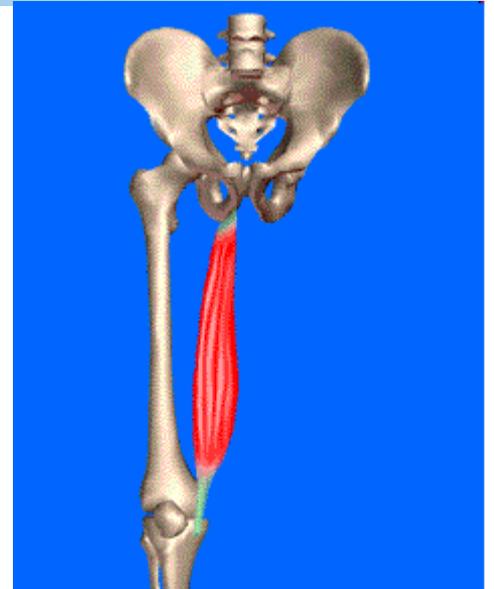


a : le rond pronateur  
b : le carré pronateur

# Droit interne

## Droit interne

- Le droit interne, muscle situé dans la partie interne de la cuisse, fait partie des muscles adducteurs de la hanche
- petit adducteur droit interne pectine
- Il part de la partie antérieure du bassin ( au niveau du pubis) pour se terminer au dessous du genou sur le tibia au niveau de la patte d'oie
- C'est un muscle biarticulaire qui agit sur la hanche et sur le genou
- Au niveau de la hanche il entraîne une flexion et une rotation interne
- Sur le genou il provoque une flexion et une rotation interne



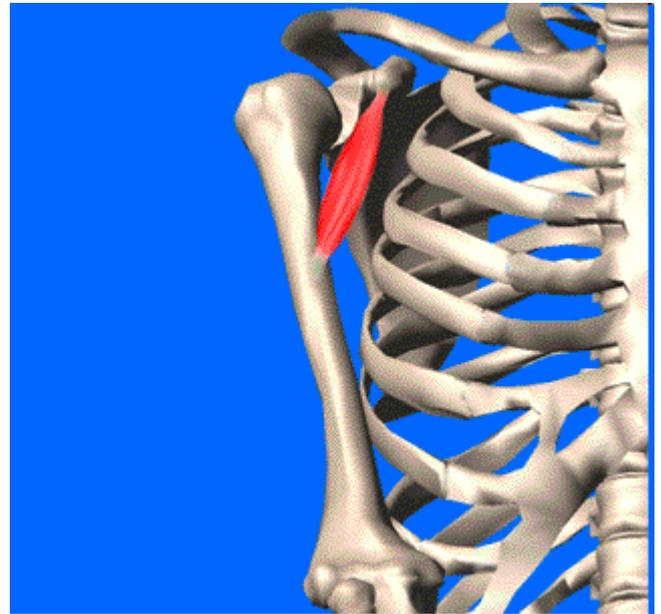
muscle droit interne



# Coraco brachial

## Le coraco brachial entraîne une antépulsion et une adduction du bras

- Le coraco-brachial part de l'apophyse coracoïde (partie supérieure de l'omoplate) et se termine sur la face interne, dans la partie moyenne de l'humérus
- Il entraîne une antépulsion et une adduction du bras
- L'antépulsion correspond à l'élevation du bras vers l'avant. Les muscles deltoïde antérieur, grand pectoral et coraco-brachial déterminent le mouvement. Accessoirement entrent en jeu le biceps brachial et le sous-scapulaire
- L'adduction rapproche le bras de l'axe du corps. Elle est gênée par le thorax et peut se poursuivre en passant soit en avant du corps (adduction plus antépulsion) soit en arrière (adduction plus rétropulsion).
- Sont sollicités lors de ces mouvements les muscles grand dorsal, grand pectoral et grand rond; accessoirement le petit rond, le court biceps et le coraco-brachial

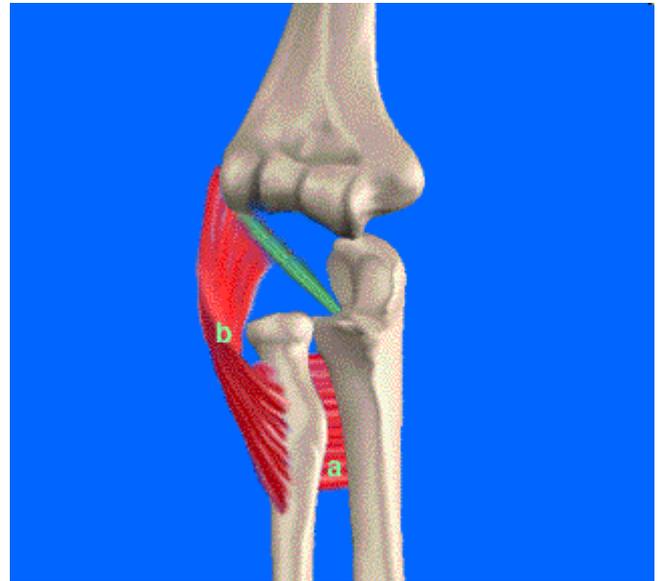


c o r a c o - b r a c h i a l

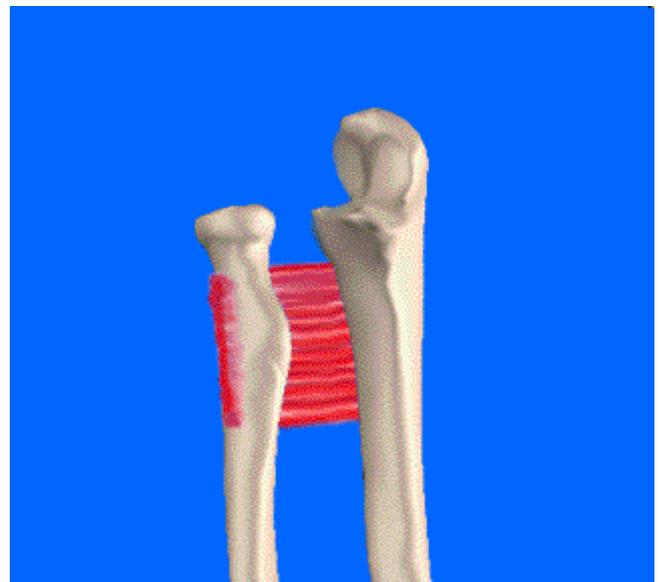
# Court supinateur

## Le muscle court supinateur

- Le court supinateur s'enroule autour du radius à partir de la courbure pronatrice du radius pour se terminer en 2 faisceaux au niveau de l'épicondyle et au niveau du cubitus. Il est supinateur
- court supinateur



le court supinateur  
-a : plan profond -b : plan superficiel

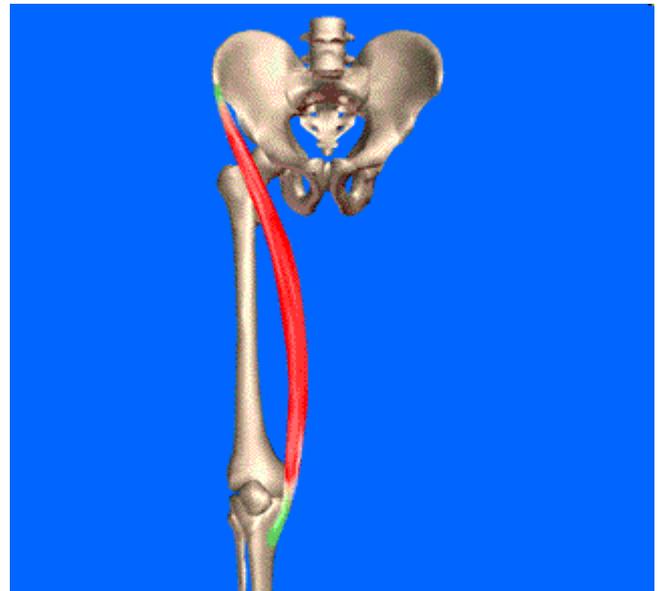


le court supinateur  
plan profond

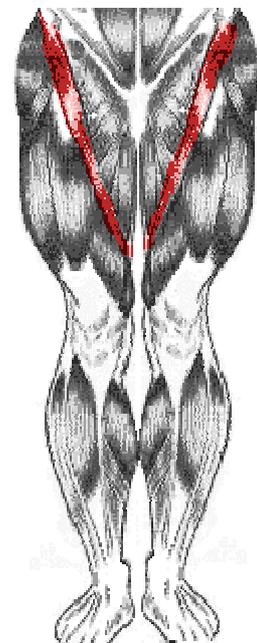
# muscle couturier

## Le muscle couturier

- Le couturier, muscle fin et long , part du bassin (au niveau de l'épine iliaque antéro supérieure) et s'enroule superficiellement au niveau de la cuisse pour se terminer sous le genou sur le tibia au niveau de la patte d'oie. C'est un muscle biarticulaire
- Il provoque au niveau de la hanche : une flexion, une rotation externe et une abduction. Au niveau du genou une flexion et une rotation interne.
- Si le membre inférieur est fixe il entraîne par contraction bilatérale une antéversion du bassin et par contraction unilatérale une antéversion , une rotation interne et une inclinaison latérale externe du bassin



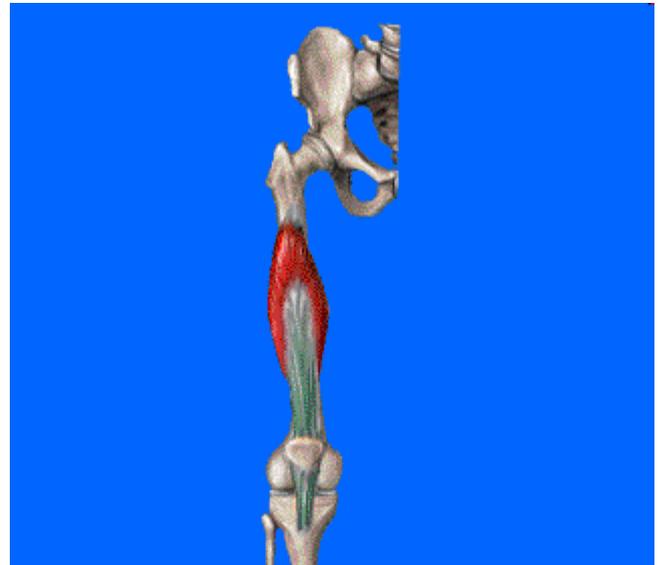
muscle couturier



# Crural

## Crural

- Le crural est le plus profond des muscles du quadriceps . Il s'attache sur la face antérieure du fémur et se termine sur la rotule prolongée par le tendon rotulien. Il provoque l'extension de la jambe.

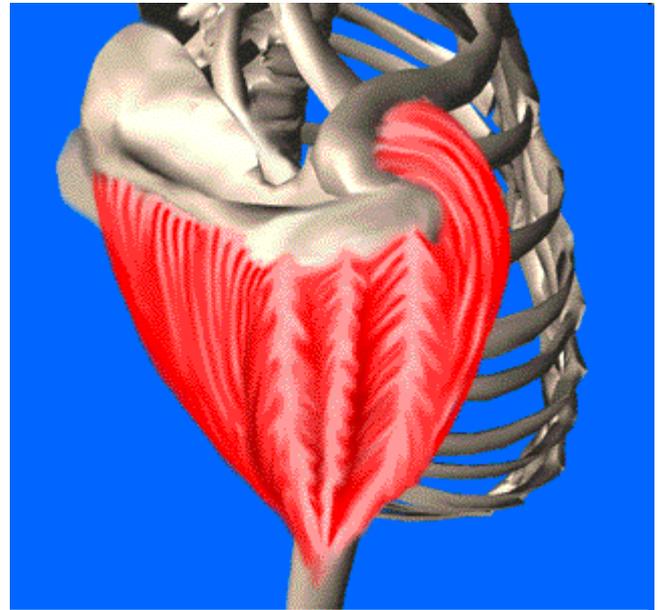


m u s c l e   c r u r a l

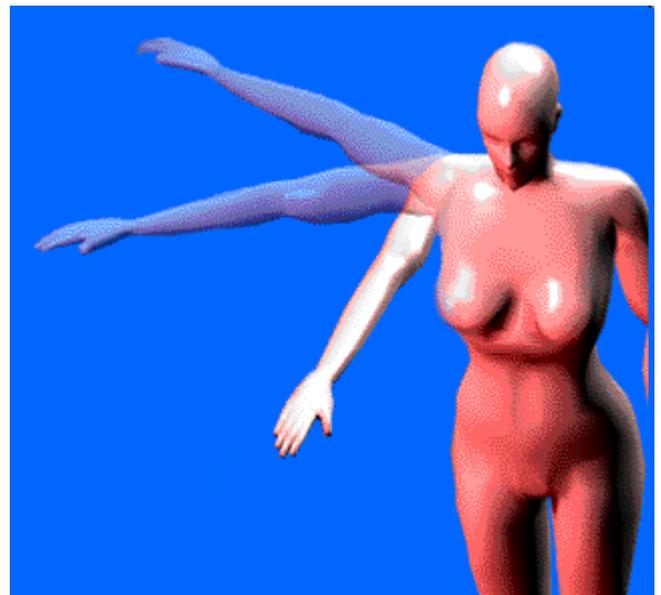
# Deltoïde

## Deltoïde

- Le muscle deltoïde englobe le moignon de l'épaule dont il donne l'arrondi. Il naît de l'épine de l'omoplate, de l'acromion et du 1/3 externe de la clavicule. Ses fibres convergent vers la face externe de l'humérus.
- La partie antérieure du muscle entraîne une antépulsion et une rotation interne du bras.
- Les fibres moyennes entraînent une abduction du bras (élévation latérale).
- Le faisceau postérieur réalise une rétropulsion et une légère rotation externe.



d e l t o ï d e

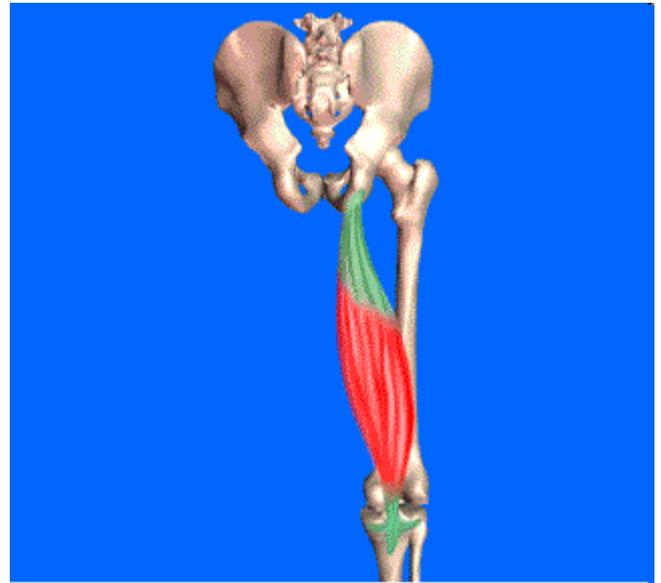


a c t i o n d e l t o ï d e

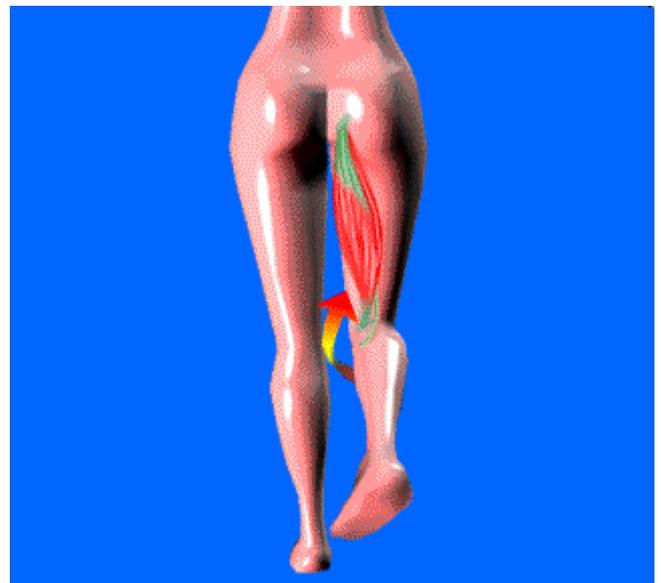
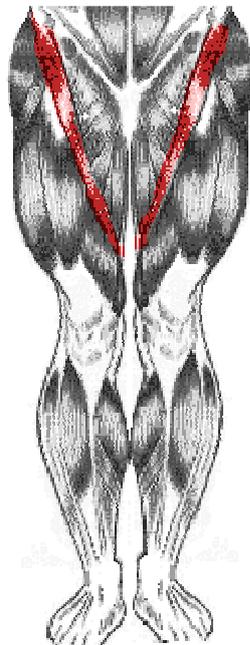
# Demi membraneux

## Demi membraneux

- Le demi membraneux , muscle ischio-jambier situé en arrière de la cuisse , part du bassin au niveau de l'ischion avec le demi tendineux et le biceps pour se terminer sur le tibia au dessous du genou dans sa partie interne. Muscle polyarticulaire il entraîne une extension de la hanche et une flexion du genou plus une rotation interne du genou (lorsque celui-ci est en flexion)



muscle demi-membraneux

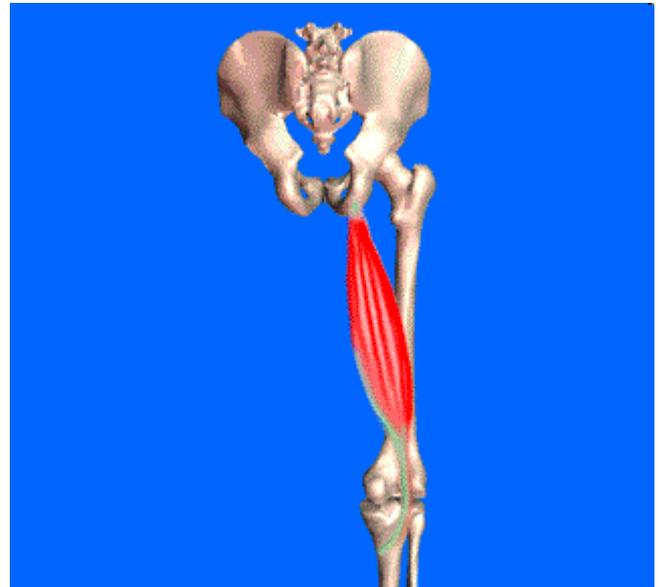


action des muscles demi-tendineux et demi-membraneux: extension de hanche rotation interne de jambe

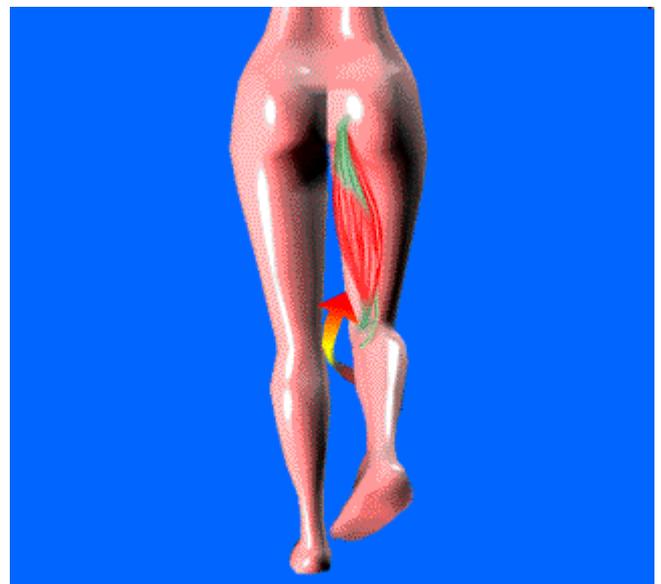
# Demi-tendineux

## Ischio-jambiers > Demi-tendineux

- Le demi tendineux , muscle ischio-jambier, situé en arrière de la cuisse , part du bassin au niveau de l'ischion avec le demi membraneux et le biceps pour se terminer sur le tibia au dessous du genou avec les muscles de la patte d'oie. Muscle polyarticulaire il entraîne une extension de la hanche et une flexion du genou plus une rotation interne du genou (lorsque celui-ci est en flexion)



muscle demi-tendineux

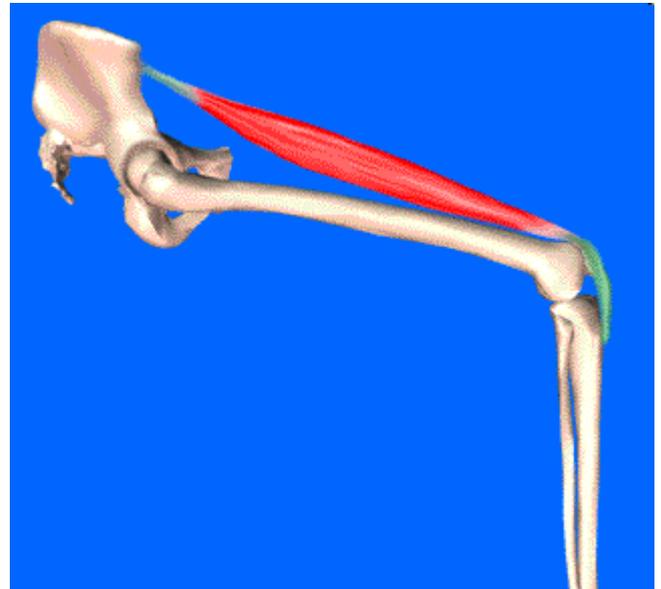


action des muscles demi-tendineux et demi-membraneux: extension de hanche rotation interne de jambe

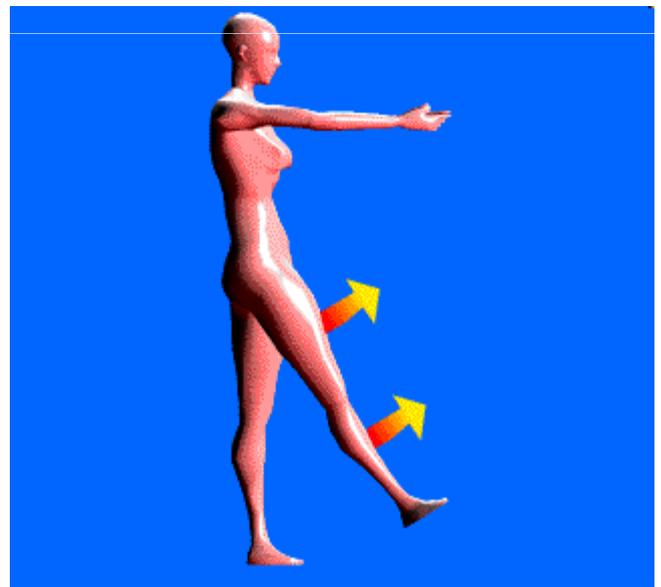
# Droit antérieur

## Le quadriceps >Droit antérieur

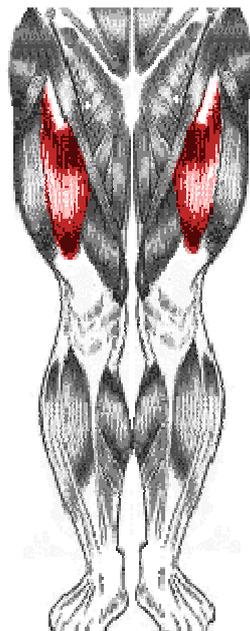
- Le droit antérieur part de la partie antérieure du bassin (épine iliaque antéro supérieure pour se terminer par un tendon commun englobant la rotule (tendon du quadriceps puis tendon rotulien) et venant s'attacher sur le tibia (au niveau de la tubérosité tibiale antérieure)
- Muscle poly-articulaire il agit sur la hanche et sur le genou. Il fléchit la hanche et étend le genou. Si le fémur est fixe il provoque une antéversion du bassin et une extension du genou



muscle droit antérieur



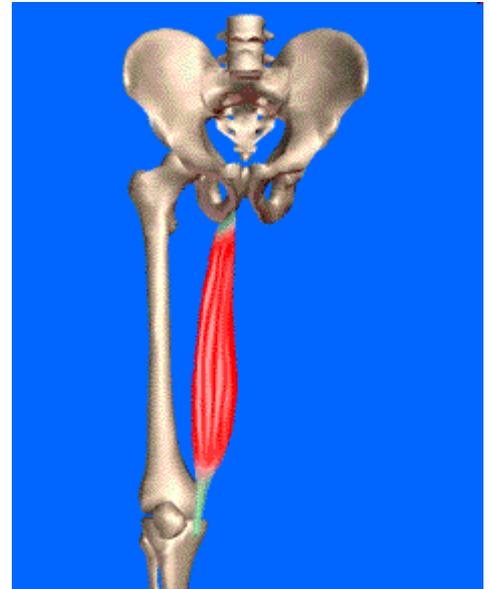
action du droit antérieur  
fléchion hanche-extension genou



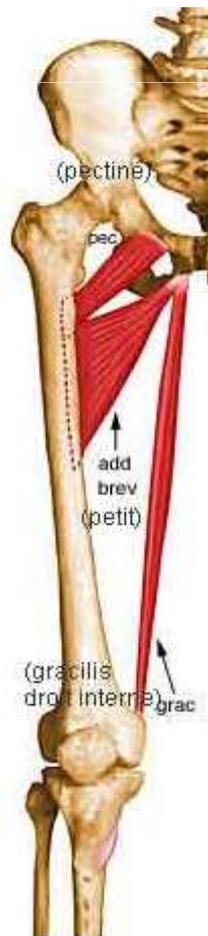
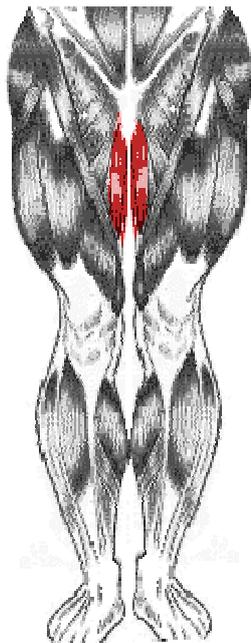
# Droit interne

## Droit interne

- Le droit interne , muscle situé dans la partie interne de la cuisse , fait partie des muscles adducteurs de la hanche
- petit adducteur droit interne pectine
- Il part de la partie antérieure du bassin ( au niveau du pubis) pour se terminer au dessous du genou sur le tibia au niveau de la patte d'oie
- C'est un muscle biarticulaire qui agit sur la hanche et sur le genou
- Au niveau de la hanche il entraîne une flexion et une rotation interne
- Sur le genou il provoque une flexion et une rotation interne



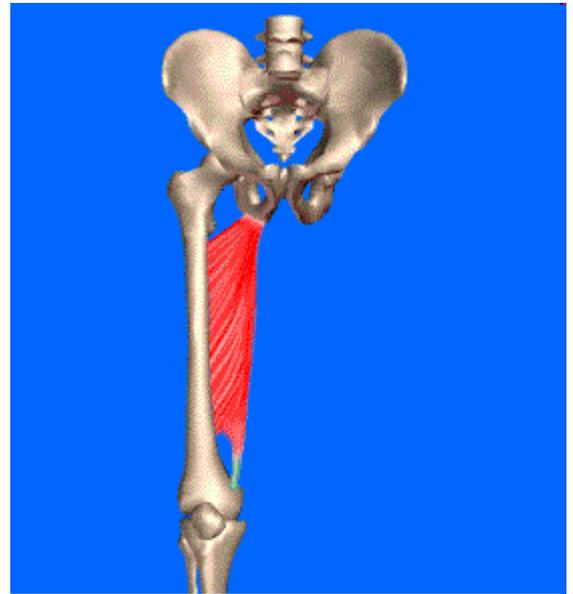
muscle droit interne



# Grand adducteur

## Grand adducteur

- Le muscle grand adducteur entraîne une adduction et une rotation interne de la hanche
- Le grand adducteur ( faisceau vertical) débute comme les autres muscles adducteurs de la hanche sur la partie antérieure du bassin ( pubis) mais se termine sur le condyle interne



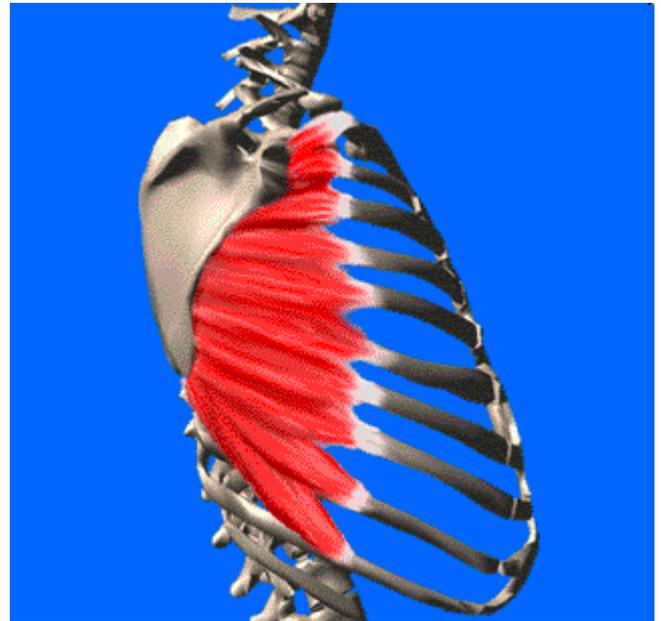
muscle grand adducteur



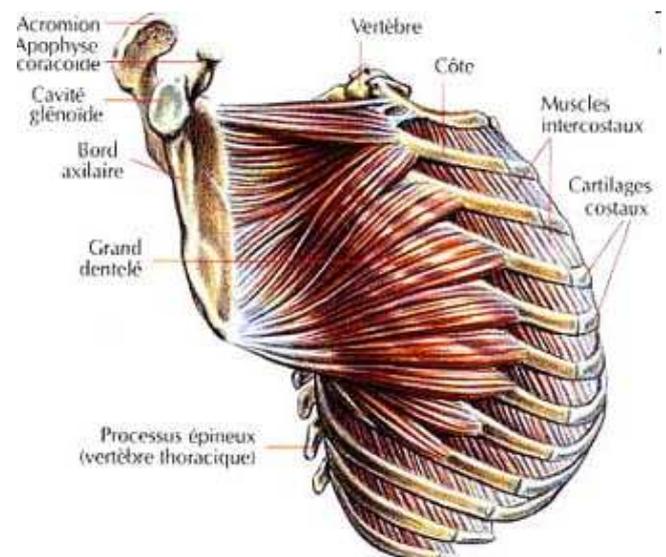
# Grand dentelé

## Grand dentelé

- Le grand dentelé permet de faire des pompes car il maintient par sa contraction, l'omoplate sur la cage thoracique, solidarissant ainsi les bras au buste
- Si l'omoplate est le point fixe, le grand dentelé est inspirateur
- Sa contraction plaque le bord interne de l'omoplate contre le thorax, et participe à l'abduction (antépulsion) du moignon de l'épaule
- muscle grand dentelé
- Le grand dentelé part de la partie antérieure des 10 premières côtes, contourne le thorax pour se terminer sur la face antérieure du bord interne de l'omoplate
- Il est séparé en dedans des côtes et en dehors du muscle sous scapulaire par un plan cellulo-graisseux favorisant les mouvements de l'omoplate
- Par ses fibres supérieures, il peut entraîner une sonnette externe du moignon de l'épaule.
- Il travaille en synergie avec le trapèze moyen pour stabiliser l'omoplate dans les actions de force
- Il est mis à contribution pour faire des pompes en maintenant par sa contraction, l'omoplate sur la cage thoracique, solidarissant ainsi les bras au buste



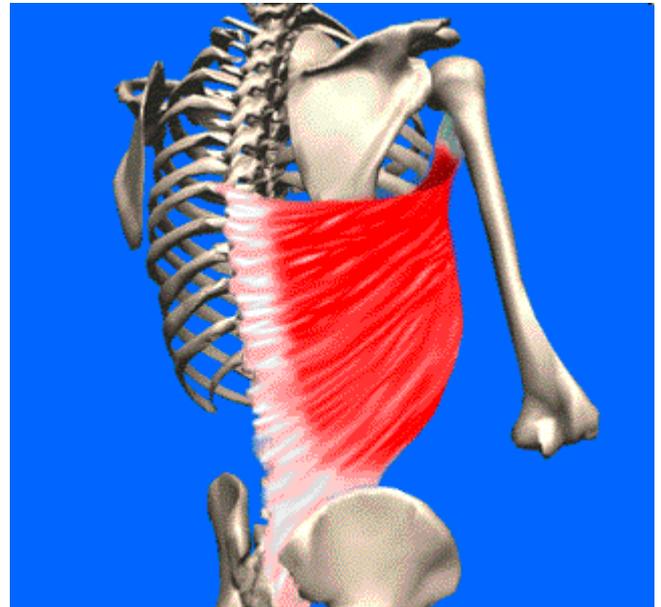
g r a n d d e n t e l é



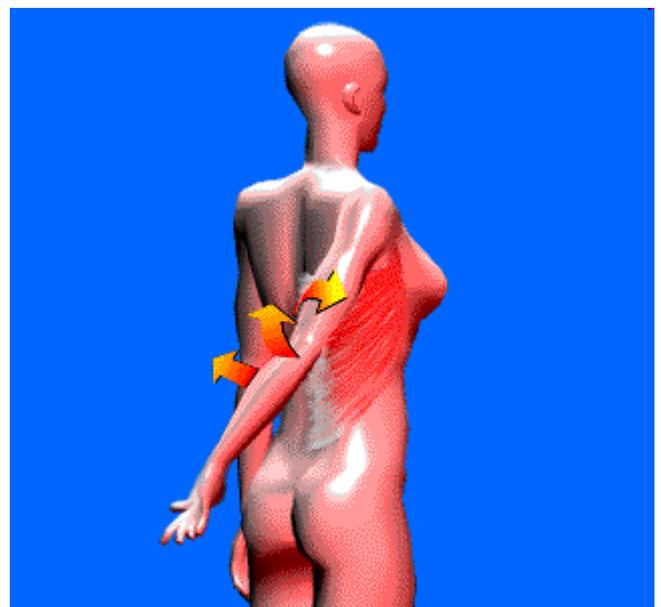
# Grand Dorsal

## Grand Dorsal

- Le muscle Grand dorsal est inspireur profond accessoire par sa portion costale (augmente le volume du Thorax)
- Fonctions du Grand dorsal
- Point fixe au niveau du Tronc : Adducteur, Rotateur Interne, et Rétropulseur d'Épaule.
- Point fixe au niveau du Bras : Inclinaison Latérale homolatéralement ou Hyperlordose Dorso-Lombaire bilatéralement.



g r a n d d o r s a l

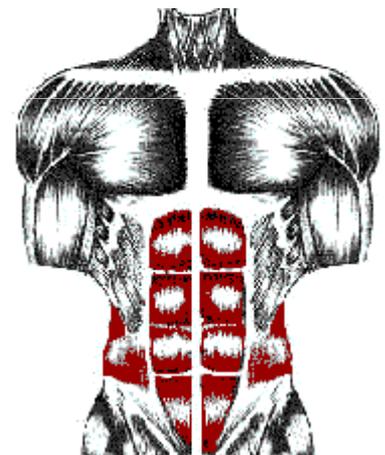
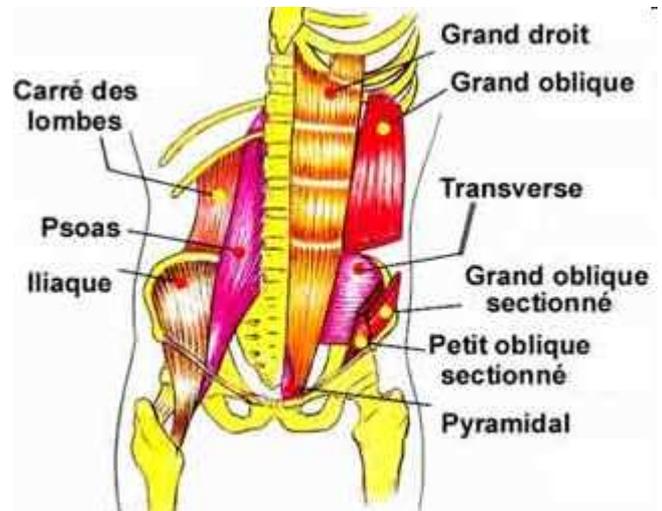


a c t i o n  
g r a n d d o r s a l

# Grand Droit

## Muscles de l'Abdomen > Grand Droit

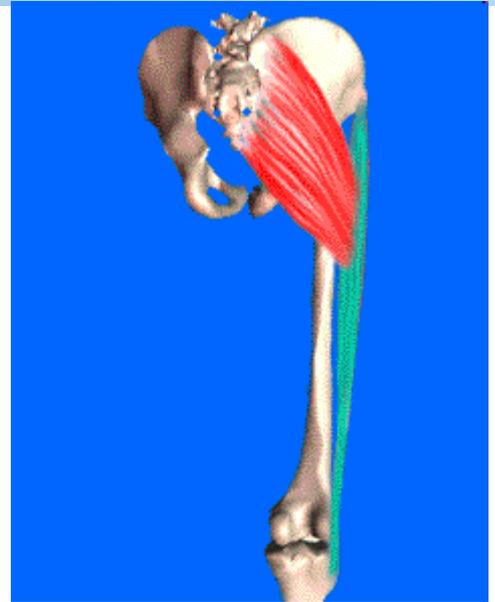
- Le grand droit est le plus superficiel des abdominaux , muscle plutôt élancé qui s'étend verticalement sur l'aponévrose des trois autres muscles de l'abdomen
- Il prend son origine en bas sur le pubis puis se dirige vers le haut et s'attache sur les côtes 5-6-et 7 de l'appendice xiphoïde du sternum
- Il est le plus direct des fléchisseurs du tronc



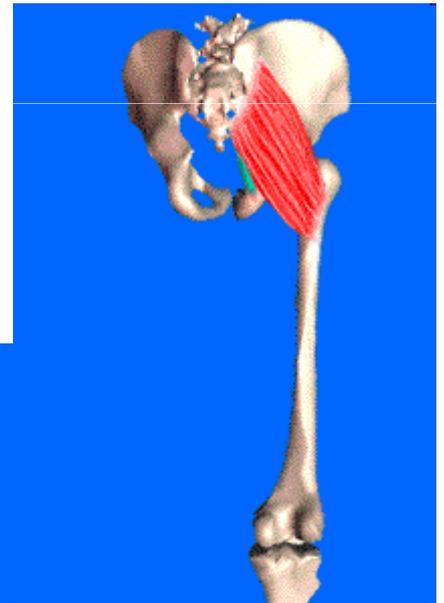
# Grand Fessier

## Grand Fessier

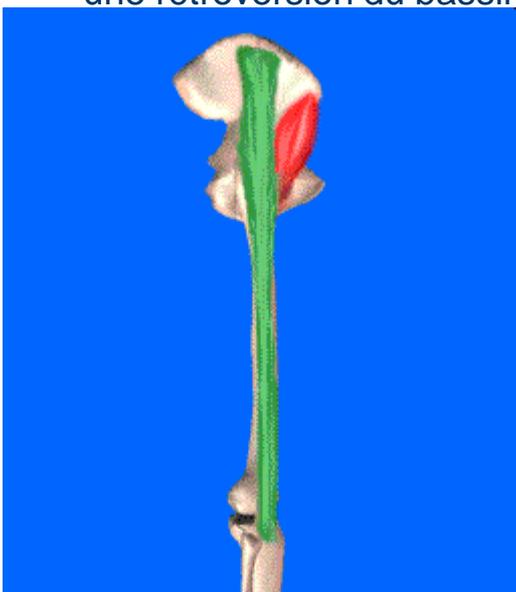
- Le grand fessier est le plus volumineux et le plus puissant des muscles du corps humain et représente l'essentiel de la fesse
- Fessiers Le grand fessier est constitué de 2 parties distinctes , le plan profond et le plan superficiel.
- Le plan profond situé en arrière de la hanche va de la partie postérieure du bassin ( fosse iliaque externe), du sacrum et du coccyx à la face postérieure du fémur dans son 1/4 supérieur
- Le plan superficiel double en arrière le plan profond , son origine est au contact du plan profond; par contre il ne se termine pas sur le fémur . Il vient se fixer sur une puissante membrane : le fascia lata
- Le plan superficiel réalise , avec le fascia lata et le tenseur du fascia lata , le deltoïde fessier
- La contraction du grand fessier entraîne une extension et une rotation externe de la hanche avec pour le plan profond un peu d'adduction et pour le plan superficiel de l'abduction
- Si le fémur est fixe la contraction unilatérale du plan profond entraîne une rétroversion, une rotation interne et une inclinaison latérale interne du bassin
- Par contraction bilatérale le plan profond entraîne une rétroversion du bassin.



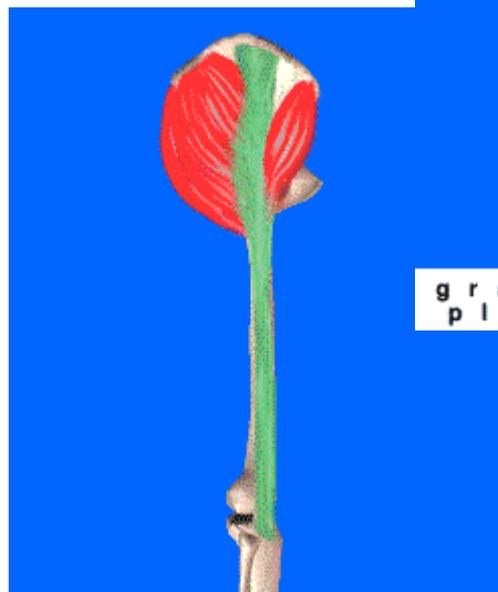
grand fessier  
plan superficiel



grand fessier  
plan profond



tenseur du fascia-lata

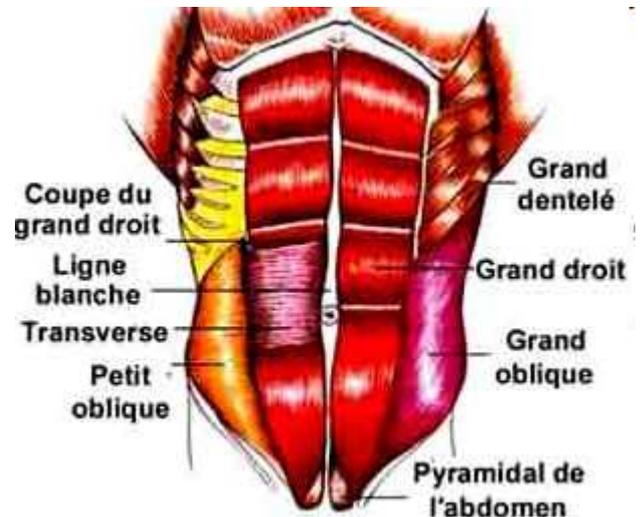


deltoïde fessier

# Grand oblique

## Grand oblique

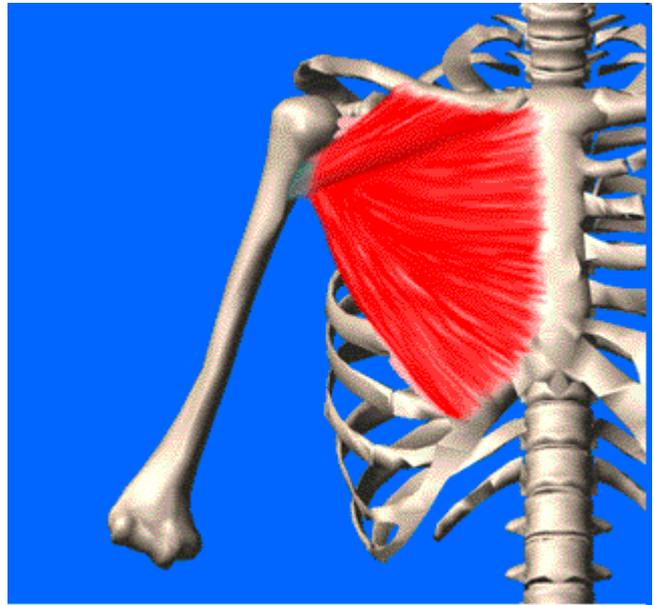
- abdominaux couche superficielle
- Le grand oblique couvre le devant et le côté de l'abdomen. Lorsque les deux côtés se contractent, les muscles fléchissent le tronc. Les fibres sont obliques et entraînent le tronc en inclinaison latérale du même côté et en rotation du côté opposé. Étant donné sa forme arrondie sur le côté et le devant, le grand oblique a un effet plus prononcé que le grand droit de l'abdomen pour aplatir l'abdomen.



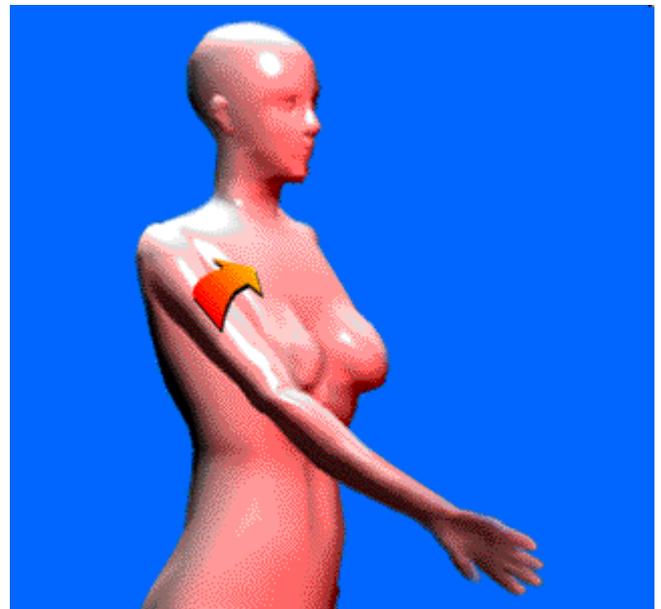
# Grand Pectoral

## Grand Pectoral

- Le muscle Grand Pectoral est un volumineux muscle dont le tendon s'attache sur le 1/4 supérieur de l'humérus (bord externe de la coulisse bicipitale) pour se poursuivre par des fibres musculaires disposées en éventail sur le devant du thorax et se terminant sur la clavicule, le long du sternum et des cartilages costaux
- pectoraux
- Le grand pectoral est adducteur et rotateur interne. Il est antépulseur jusqu'à 60deg., au delà de 90deg. il est abaisseur et rétropulseur du bras
- Si le bras est fixe il est abaisseur de la clavicule et inspireur



g r a n d p e c t o r a l

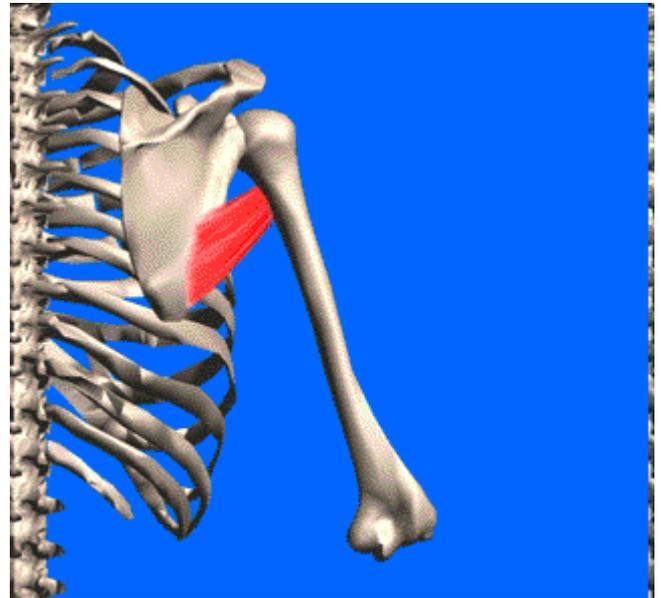


p e c t o r a l a n t é p u l s i o n

# Grand Rond

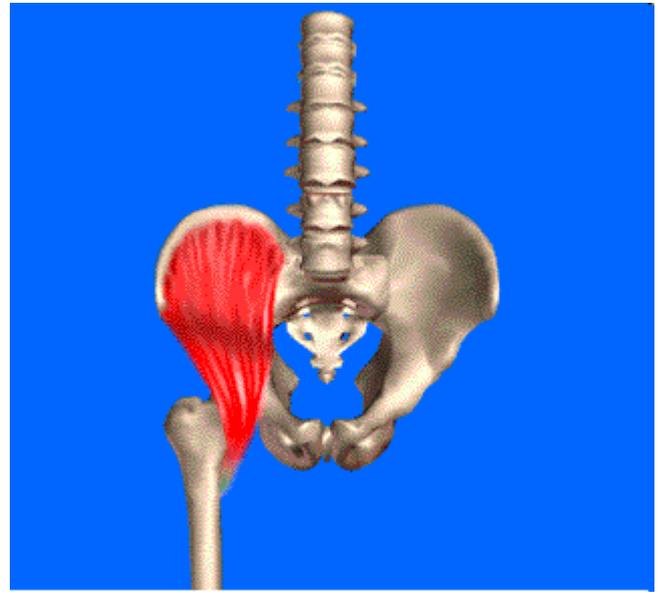
## muscle petit rond

- Le Grand Rond naît du bord externe de l'omoplate pour doubler le grand dorsal dans sa partie externe et se terminer comme lui à la face antérieure de l'humérus (dans la coulisse bicipitale)
- Il est rotateur interne, adducteur et rétropulseur du bras



g r a n d r o n d

# iliaque

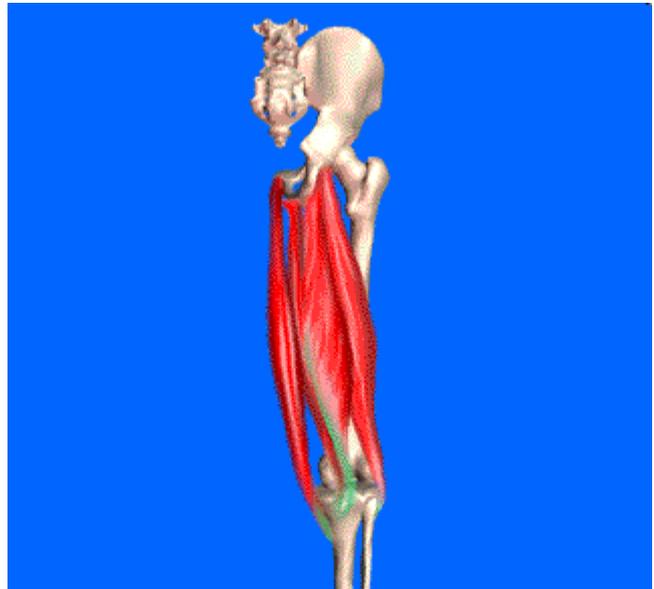


m u s c l e i l i a q u e

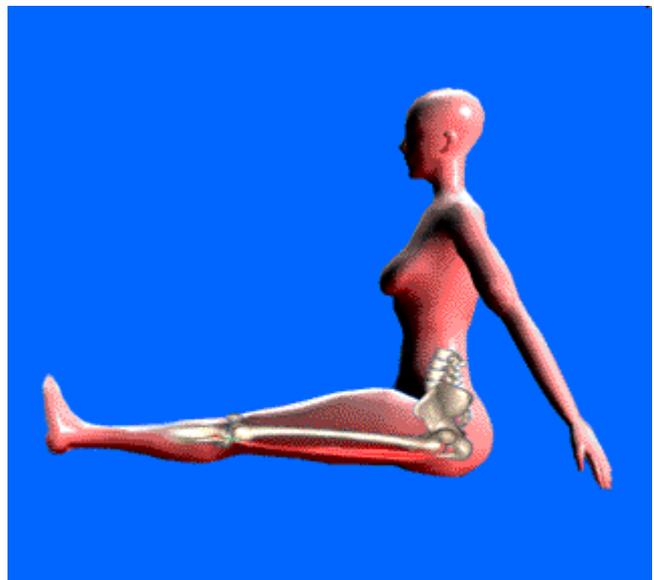
# Ischio jambiers

## Ischio jambiers

- Les ischios-jambiers , situés en arrière de la cuisse , partent du bassin au niveau de l'ischion ( partie sur laquelle on s'assoie) pour se terminer sur le tibia au dessous du genou
- Les ischios-jambiers se terminent sur le tibia , au dessous du genou , en dedans pour deux d'entre eux: le demi tendineux et le demi membraneux et en dehors pour le troisième : le long biceps
- Ce sont des muscles polyarticulaires qui agissent sur l'articulation de la hanche et du genou
- Très sollicités dans la course à pied, ils ont tendance a se rétracter et , en l'absence d'étirements réguliers , ils sont susceptibles de se déchirer (claquage du sprinter)
- ischios jambiers
- La rétraction des ischio-jambiers limite la flexion de la hanche obligeant la colonne vertébrale lombaire à compenser



muscles ischio-jambiers



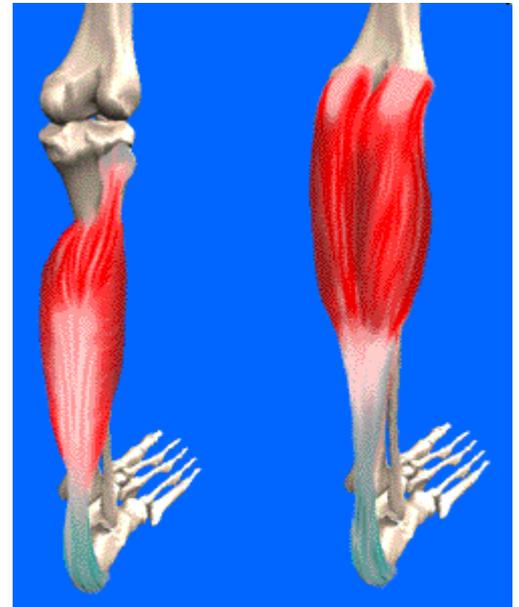
action des ischio-jambiers sur le bassin et la colonne vertébrale

# mollet

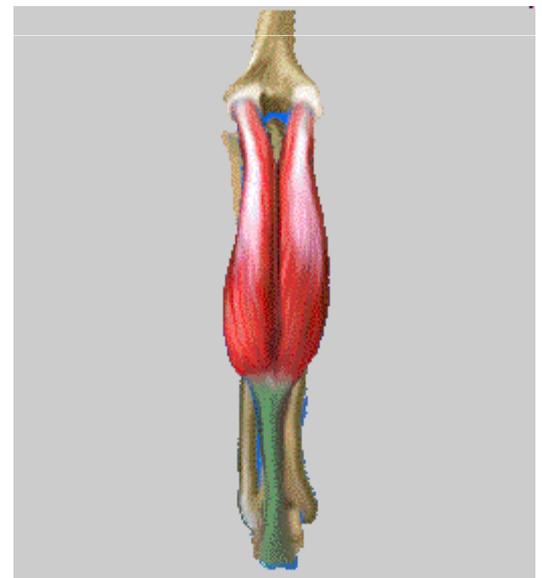
## Triceps sural

### Le muscle du mollet

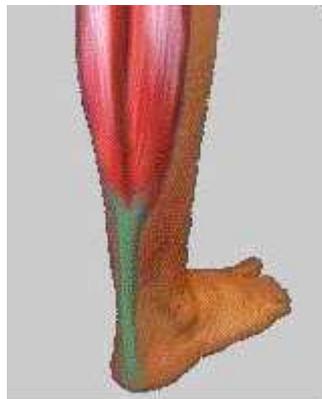
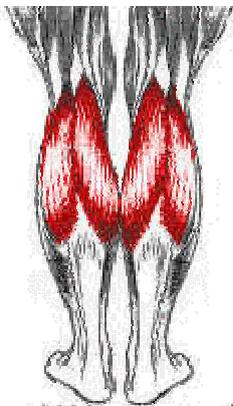
- Le muscle du mollet , encore appelé Triceps sural, est constitué de trois faisceaux musculaires, qui se fondent à la partie inférieure de la jambe pour former le tendon d'Achille, ce dernier venant s'insérer sur la partie postérieure du calcanéum
- Un muscle profond, le Soléaire, s'insère sur la partie haute du tibia et du péroné.
- Deux muscles superficiels, les Jumeaux, s'insèrent sur la face postérieure des condyles fémoraux, où ils participent à la stabilité du genou
- La cheville
- La cheville, située entre la jambe et le pied, implique l'extrémité inférieure du tibia, l'extrémité inférieure du péroné ainsi que l'astragale



triceps sural



les jumeaux et le tendon d'achille

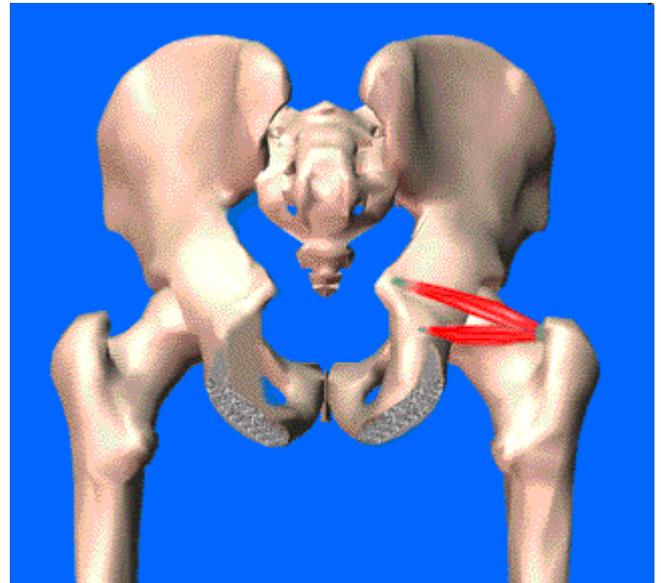


tendon d'achille

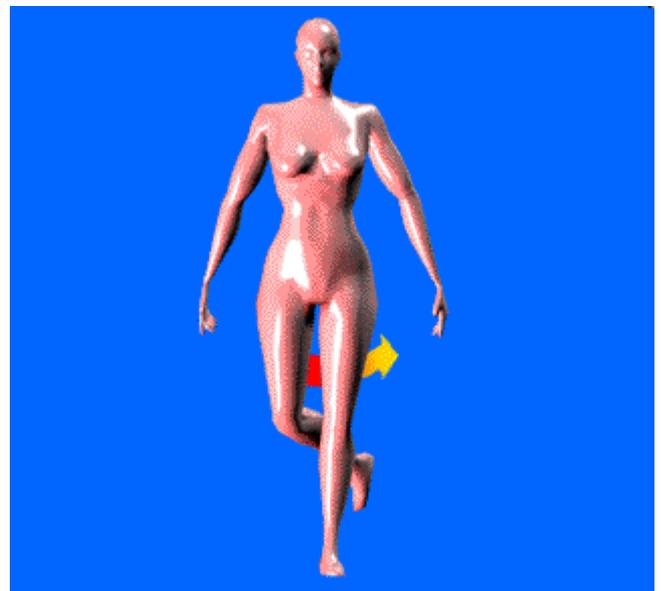
# jumeaux de la hanche

## Les jumeaux de la hanche

- Les jumeaux de la hanche font parties des muscles pelvi-trochantériens ; ils sont rotateurs externes du fémur
- Le jumeau supérieur de la hanche et le jumeau inférieur de la hanche sont accolés au dessus et au dessous de l'obturateur interne dès sa sortie du bassin et se terminent sur le trochanter au même endroit , comme tous les pelvitrochantériens ils sont rotateurs externes du fémur et comme l'obturateur interne peuvent accessoirement donner une flexion et une abduction du fémur.



**muscles jumeaux de la hanche**

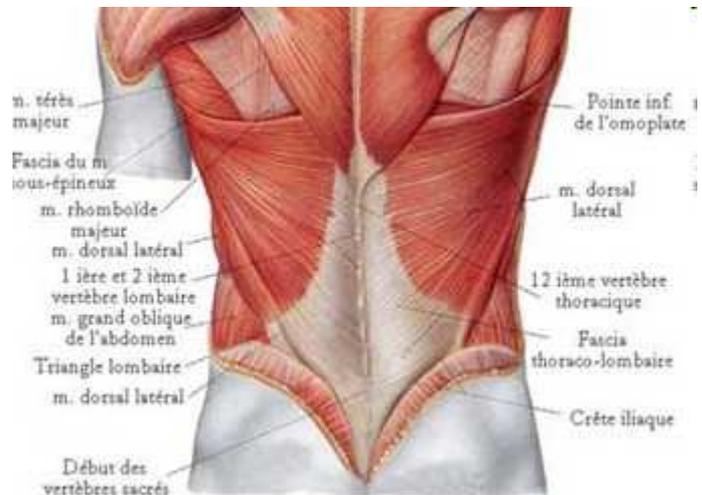


**action des muscles pelvi-trochantériens  
rotation externe du fémur**

# Lombaires

## Muscles Lombaires

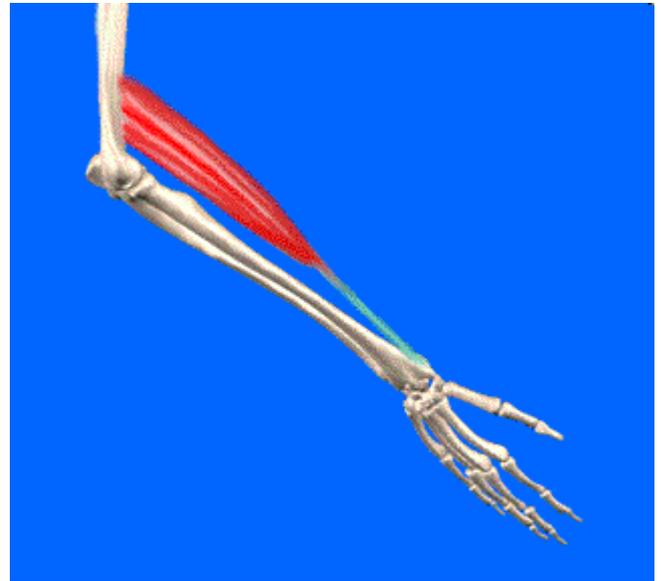
- Les lombaires sont des muscles extenseurs de la colonne vertébrale . Ils redressent le dos .
- muscles lombaires muscles du dos
- La tonicité des muscles lombaires et la souplesse de la colonne vertébrale sont deux facteurs essentiels de la prévention et du traitement du mal de dos
- Etirements de la chaîne postérieure
- Point fixe : ischion (partie postérieure du bassin).
- Position : jambes allongées et serrées, bras tendus, paumes vers le haut.
- Mouvement : montez la tête vers le haut, poussez les talons au loin en ramenant les pointes vers vous, et cherchez à éloigner vos fesses vers l'arrière pour avoir le dos bien droit



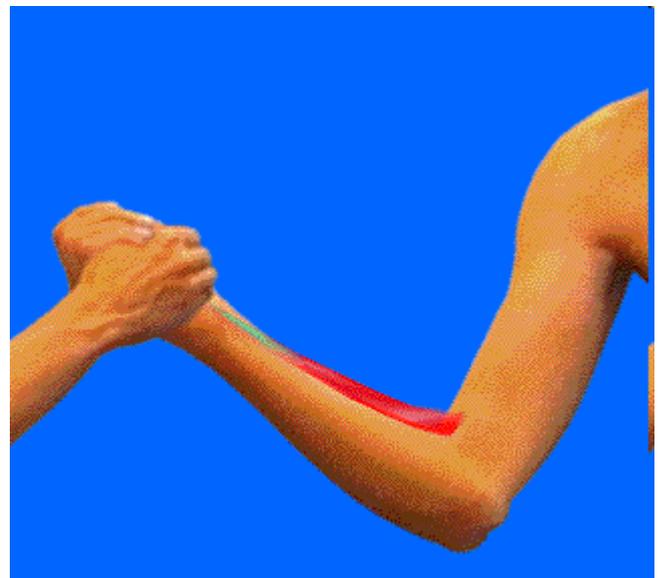
# Long Supinateur

## Long Supinateur

- Le long supinateur naît du bord externe de l'humérus (1/3 inférieur). Il se termine par un tendon sur l'extrémité inférieure du radius (bord externe : apophyse styloïde). Il est fléchisseur du coude en amenant l'avant bras en position intermédiaire :
- \* si l'avant bras est en pronation : il est supinateur
- \* si l'avant bras est en supination : il est pronateur



l e l o n g s u p i n a t e u r

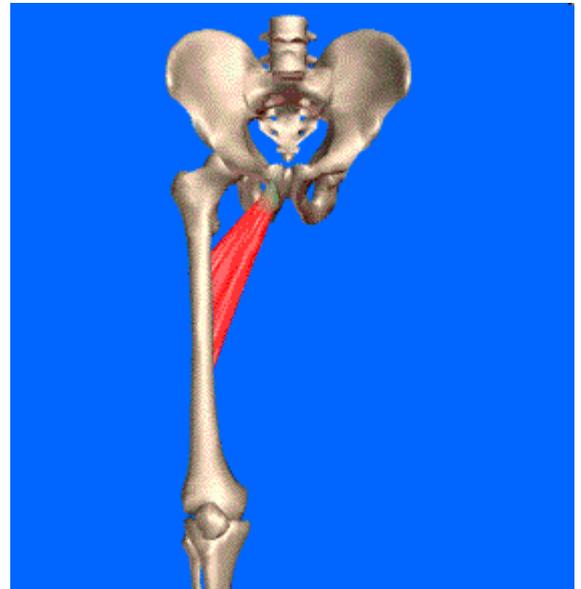


a c t i o n d u l o n g s u p i n a t e u r

# Moyen adducteur

## Moyen adducteur

- Le moyen adducteur rapproche un membre inférieur de l'autre
- Le moyen adducteur, comme le pectiné, le petit adducteur, et le grand adducteur ( faisceau moyen) , le moyen adducteur est situé à la partie interne de la cuisse et est adducteur de la hanche. Il rapproche un membre inférieur de l'autre .
- Allant du pubis à la crête verticale postérieure du fémur. Il entraîne une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche
- Lorsque le fémur est fixe il provoque une inclinaison ( bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéversion et rotation externe du bassin



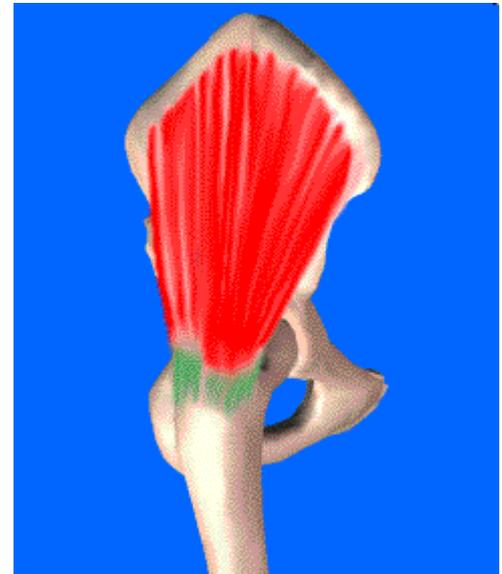
muscle moyen adducteur



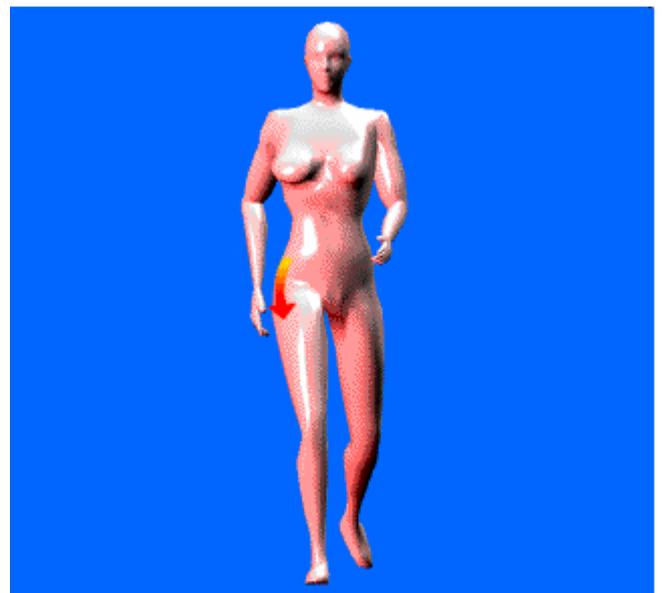
# Moyen fessier et petit fessier

## Moyen fessier et petit fessier

- Le moyen fessier naît sur la face externe du bassin ( fosse iliaque externe ), ses fibres convergent en éventail sur la face externe du grand trochanter
- Sa contraction entraîne l'abduction de la hanche
- moyen fessier
- Ses fibres antérieures peuvent participer à la flexion et ses fibres postérieures à l'extension de la hanche.
- Lorsque le fémur est fixe il provoque une inclinaison latérale externe ( bascule externe ) du bassin.
- Lors de la marche, au moment de l'appui sur un seul pied ( appui monopodal ) il empêche le bassin de basculer en dedans sous l'effet du poids du reste du corps.
- En cas de déficience du moyen fessier, le bassin bascule en dedans à chaque pas c'est la boiterie du moyen fessier.
- action du moyen fessier
- Le petit fessier est accolé à la partie antérieure du moyen fessier et a les mêmes actions que ses fibres antérieures.
- Il naît de la partie antérieure et externe du bassin (fosse iliaque externe) pour se terminer sur la partie externe et antérieure du grand trochanter.
- Sa contraction entraîne une flexion, abduction et rotation interne de la hanche.



m o y e n f e s s i e r

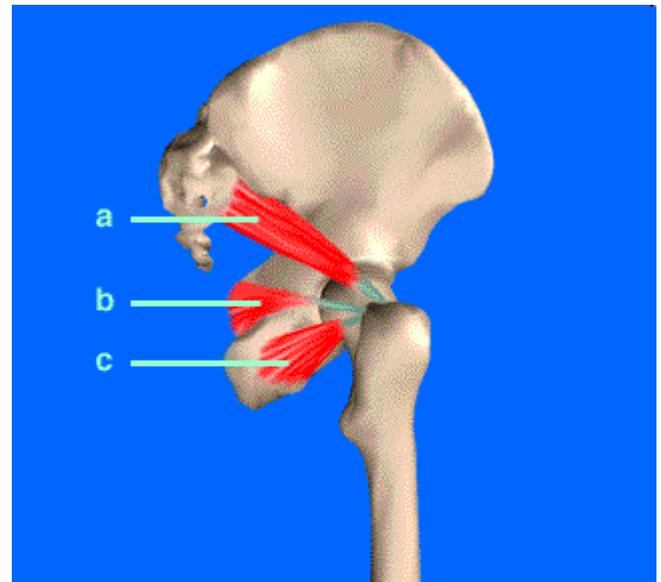


a c t i o n d u m o y e n f e s s i e r  
l o r s d e l a m a r c h e

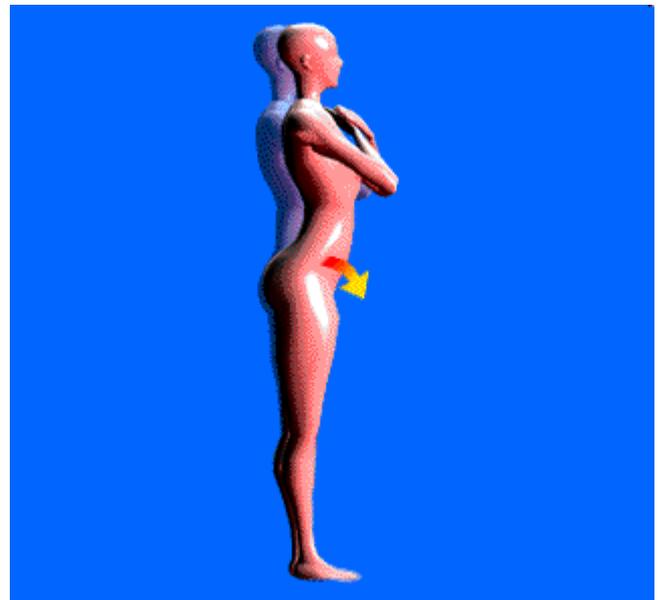
# Obturateur externe

## Obturateur externe

- L'obturateur externe fait partie des muscles pelvi-trochantériens ; il est rotateur externe du fémur
- L'obturateur externe débute sur la face externe du bassin, passe sous puis en arrière du col du fémur pour se terminer sur le grand trochanter. Sa contraction entraîne une rotation externe du fémur et plus accessoirement une flexion et une abduction de la hanche. Par contraction unilatérale sur un fémur fixe il entraîne une rotation interne et une inclinaison latérale du bassin interne (bascule interne). Et par contraction bilatérale une antéversion du bassin



muscles pelvi-trochantériens  
vue de profil - a: pyramidal  
b: obturateur interne - c: obturateur externe

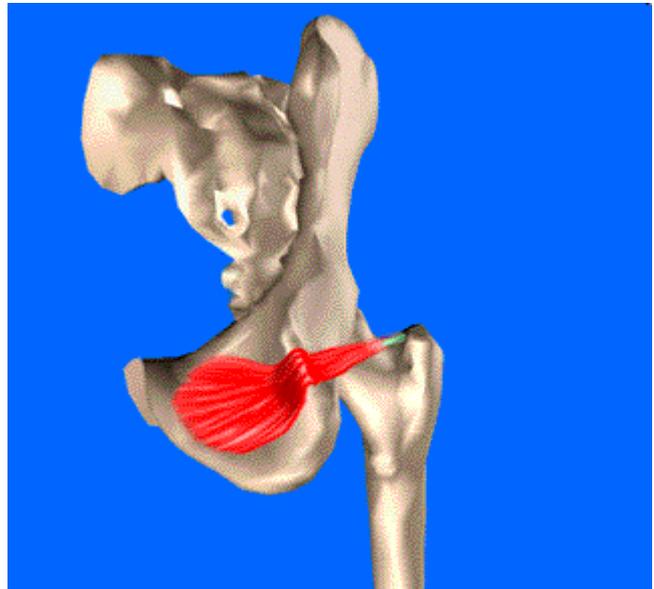


antéversion du bassin

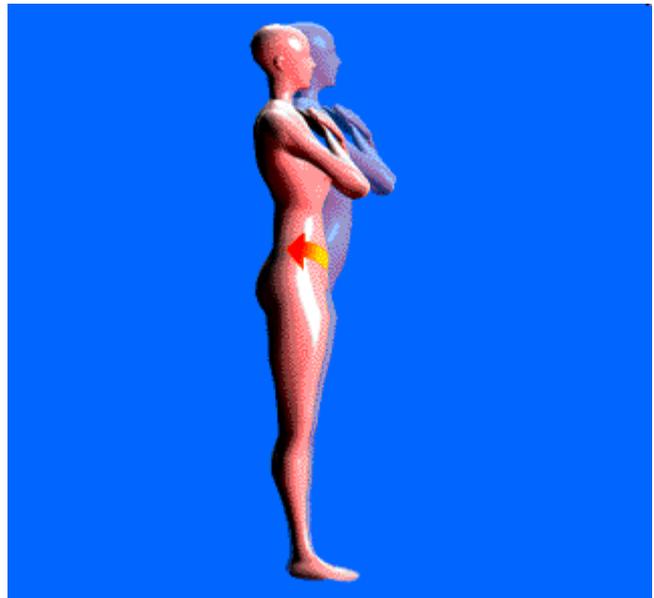
# L'obturateur interne

## L'obturateur interne

- L'obturateur interne fait partie des muscles pelvi-trochantériens ; il est rotateur externe du fémur
- L'obturateur interne part de la face interne de l'os iliaque (bassin), sort du bassin, passe derrière le col du fémur et se termine sur la face interne du grand trochanter en même temps que les muscles jumeaux de la hanche. La contraction de l'obturateur interne entraîne une rotation externe du fémur et accessoirement une flexion et une abduction du fémur. Si le fémur est fixe il provoque une rotation interne et une inclinaison latérale interne (bascule interne) du bassin par contraction unilatérale et une rétroversion du bassin par contraction bilatérale



muscle obturateur interne

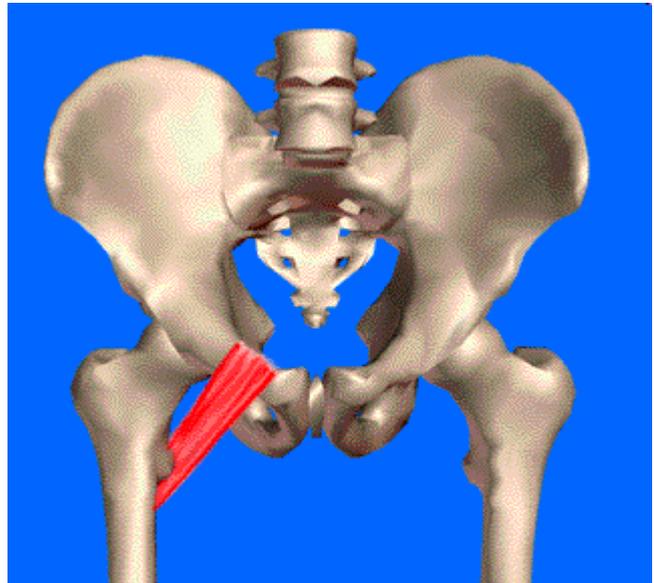


rétroversion du bassin

# pectiné

## Le pectiné

- pectinéPectiné
- Le pectiné, le petit adducteur, le moyen adducteur, le grand adducteur ( faisceau moyen), situés a la partie interne de la cuisse sont adducteurs de la hanche. Allant du pubis a la crête verticale postérieure du fémur. Ils entraînent une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche. Lorsque le fémur est fixe ils provoquent une inclinaison ( bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéversion et rotation externe du bassin

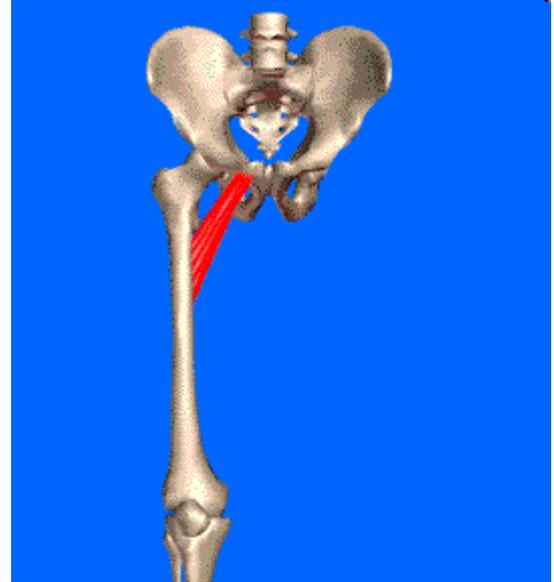


m u s c l e   p e c t i n é

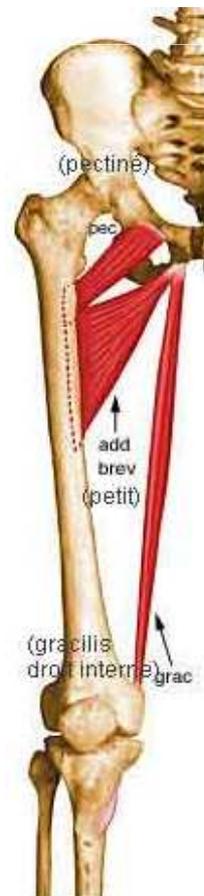
# petit adducteur

## petit adducteur droit interne pectine Petit adducteur

- Le pectiné, le petit adducteur , le moyen adducteur , le grand adducteur ( faisceau moyen) , situés a la partie interne de la cuisse sont adducteurs de la hanche
- Allant du pubis a la crête verticale postérieure du fémur. Ils entraînent une adduction mais aussi une flexion et une rotation externe de hanche
- Lorsque le fémur est fixe ils provoquent une inclinaison ( bascule) latérale interne du bassin et accessoirement une antéverson et rotation externe du bassin



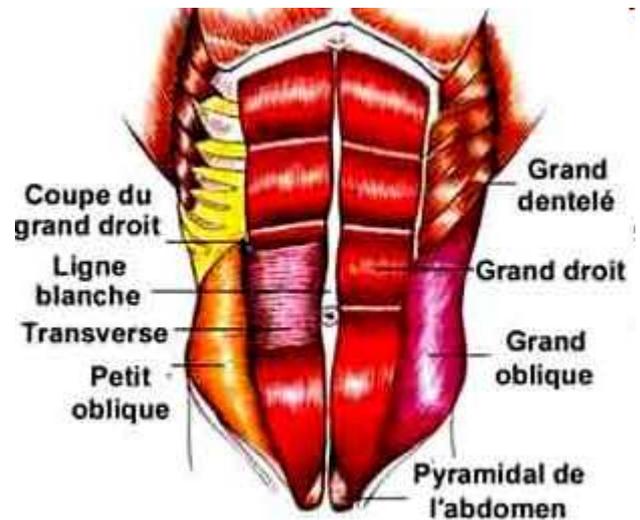
muscle petit adducteur



# Petit oblique

## Petit oblique

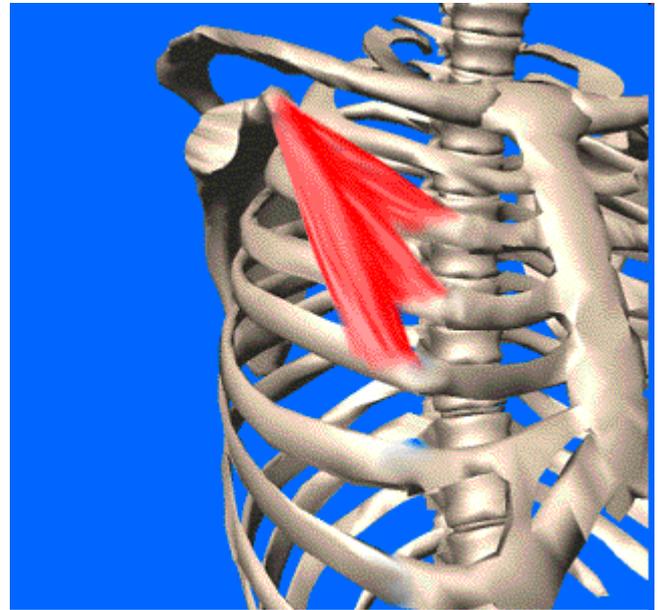
- abdominaux couche superficielle
- Situé sous le grand oblique le petit oblique s'attache en bas sur l'arcade fémorale, sur la crête iliaque et sur l'aponévrose lombaire. Ses fibres se terminent sur les 4 dernières côtes et sur l'aponévrose du petit oblique. Les fibres se dirigent en éventail et leur action sur un seul côté permet l'inclinaison latérale et la rotation du tronc de côté



# Petit pectoral

## Petit pectoral

- Le petit pectoral part de la partie antérieure des 3ème, 4ème et 5ème côtes pour se terminer sur l'omoplate au niveau de l'apophyse coracoïde. Il fait décoller l'angle intérieur de l'omoplate en attirant la coracoïde en avant et en dedans et en bas. Si l'omoplate est fixe, c'est un muscle inspirateur

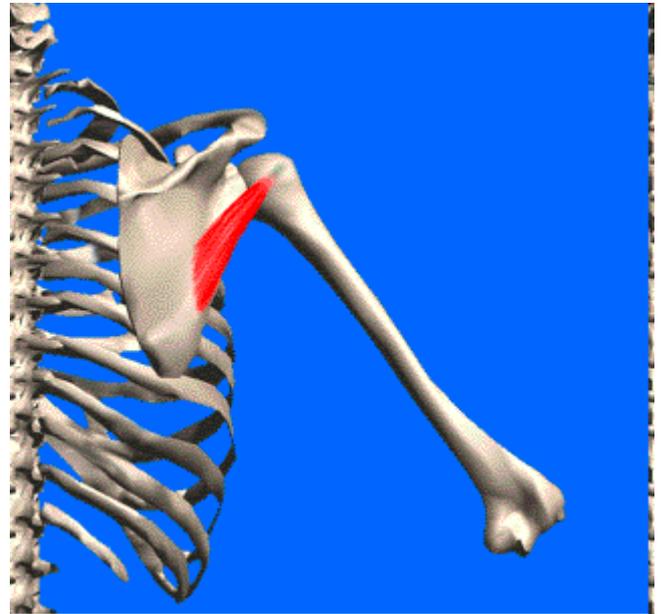


p e t i t   p e c t o r a l

# petit rond

## muscle petit rond

- Le muscle Petit rond est un muscle satellite du sous-épineux dont il suit le bord inférieur. Il est rotateur externe du bras, mais , s'attachant plus bas sur la face postérieure du trochiter, il n'est pas abducteur du bras

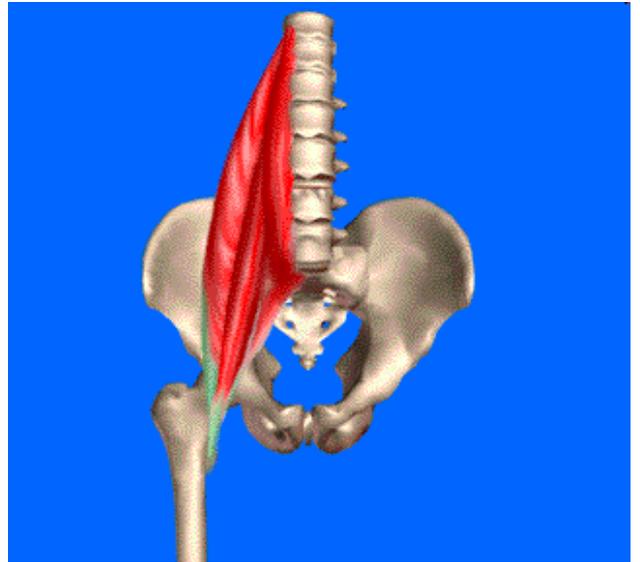


p e t i t   r o n d

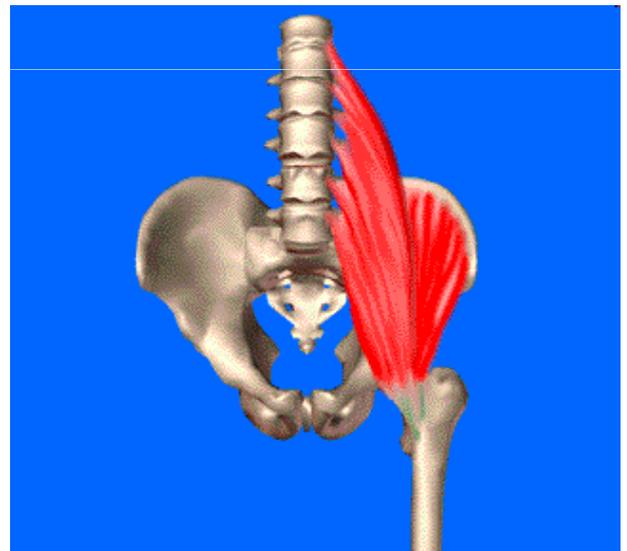
# Le Psoas

## Le Psoas

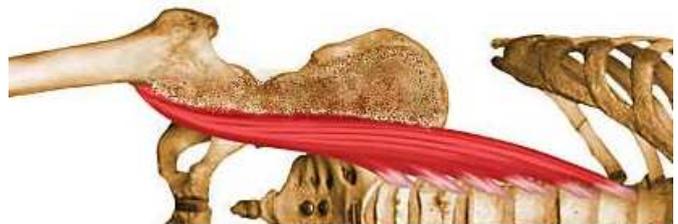
- Le psoas est particulièrement utile dans les activités où la flexion des jambes est jumelée à celle du tronc comme dans le tir au football ou le grimper à la corde .
- Le muscle psoas est inactif dans la position assise ou verticale. Il devient particulièrement actif lorsqu'il s'agit de contrôler les déviations de la position du tronc, principalement lorsque celui-ci est en flexion latérale ou se penche vers l'arrière
- Lorsque les vertèbres sont fixes le psoas permet la flexion de la hanche.
- Le psoas compense également la traction vers l'arrière d'une charge très lourde portée par le bas du dos (randonnée pédestre avec sac à dos)
- Le Grand Psoas, étendu obliquement entre les lombes et la partie supérieure de la cuisse, est épais et arrondi à sa partie moyenne, aplati supérieurement, tendineux en bas, il s'attache à la dernière vertèbre-dorsale, à toutes les lombaires, excepté la cinquième, et descend au-devant de la branche horizontale du pubis, pour aller se fixer au petit trochanter
- Il fléchit la cuisse sur le bassin, en la tournant en dehors
- Le Petit Psoas, qui manque quelquefois, est grêle, allongé; situé au-devant du précédent, il a à peu près les mêmes attaches en haut; en bas, il se fixe à l'éminence iléo-pectinée. Il seconde l'action du précédent



muscle psoas de face



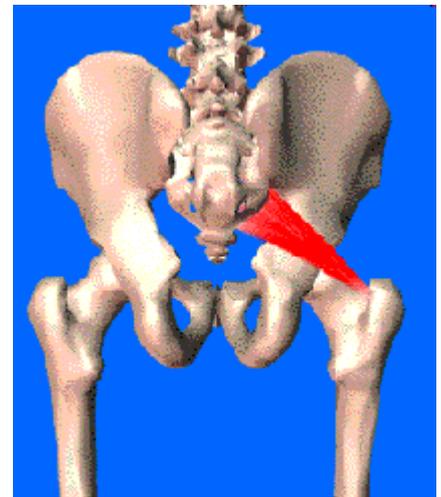
muscle psoas-iliaque



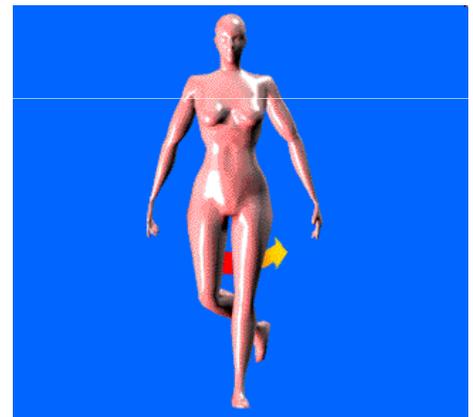
# muscle pyramidal ou piriforme

## Le muscle pyramidal ou piriforme

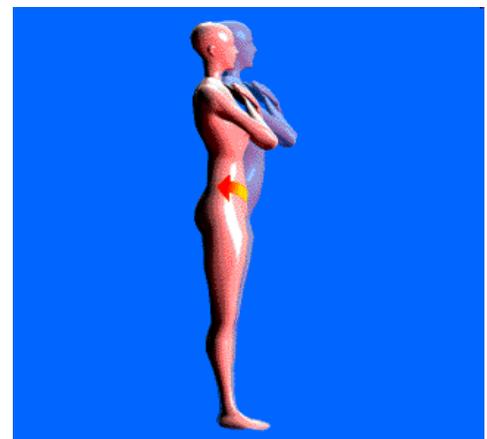
- Le pyramidal fait partie des muscles pelvi-trochantériens ; il est rotateur externe du fémur
- Le pyramidal va de la face antérieure du sacrum à la face supérieure du grand trochanter en passant en arrière du col fémoral. il entraîne par sa contraction une rotation externe du fémur et accessoirement une abduction. Si le fémur est fixe il provoque une rotation interne du bassin par contraction unilatérale ou une rétroversion du bassin par contraction bilatérale.
- Il est à noter qu'une sciatalgie peut être provoquée par la compression du nerf sciatique par le muscle pyramidal.
- Lors de la course ou de la position assise, il peut comprimer le nerf sciatique au point d'émergence du nerf sous le pyramidal et sur les muscles jumeau et obturateur interne.



muscle pyramidal



action des muscles pelvi-trochantériens  
rotation externe du fémur

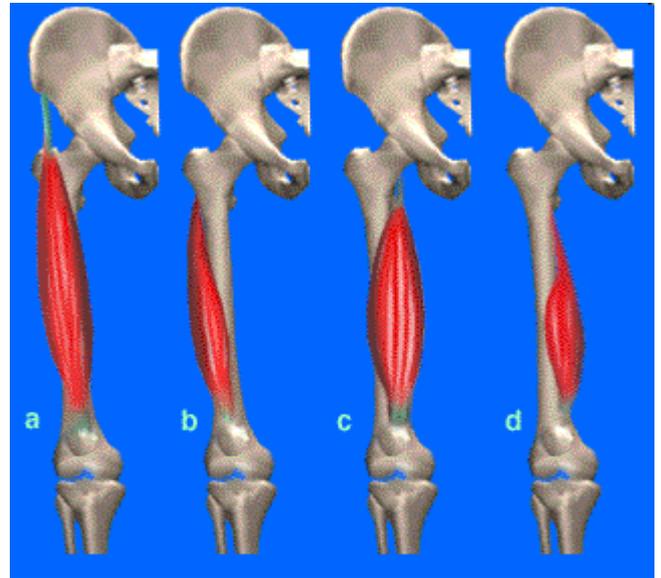


rétroversion du bassin

# quadriceps

## Le quadriceps : musculation, étirement, électrostimulation

- Le quadriceps : musculation, étirement, électrostimulation et stretching
- Le quadriceps est situé à l'avant de la cuisse.
- Il est formé par 4 chefs, les vastes interne et externe, le crural et le droit antérieur
- Les 3 premiers sont mono articulaires et vont du fémur à la rotule. Le droit antérieur est bi articulaire et va de l'iliaque à la rotule
- A la base les quatre chefs ont des insertions différentes, ils se terminent par un tendon commun sur la rotule, le tendon quadricipital
- Ils permettent l'extension de la jambe sur la cuisse. Le droit antérieur permet aussi la flexion de la cuisse sur le bassin
- quadriceps vaste interne externe crural droit antérieur

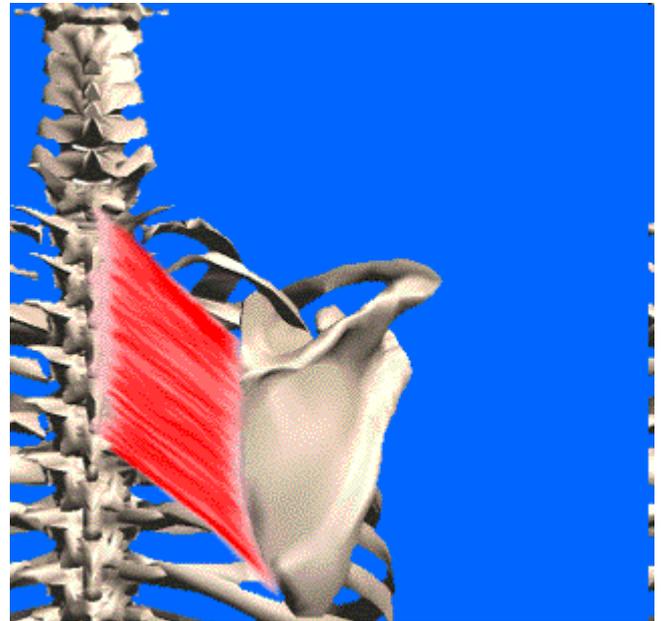


origine et insertion des muscles  
-a: droit antérieur -b: vaste externe  
-c: crural -d : vaste interne

# Rhomboïde

## muscle rhomboïde

- Le rhomboïde , muscle plat , va des apophyses épineuses de C7 à D4 (7ème vertèbre cervicale à la 4ème vertèbre dorsale) pour se terminer sur le bord interne de l'omoplate
- Il entraîne une adduction et une sonnette interne de l'omoplate (rétropulsion et bascule vers le bas du moignon de l'épaule)

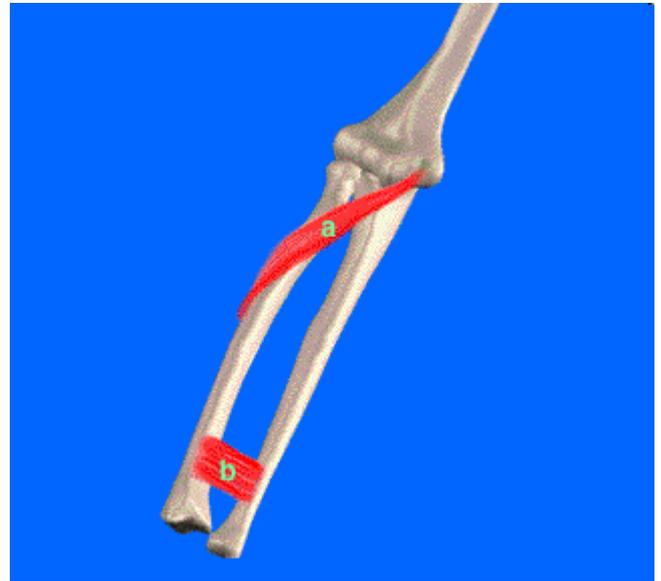


r h o m b o ï d e

# Rond pronateur

## rond pronateur

- Le rond pronateur , oblique en bas et en dehors , naît de l'épitrôchlée (humérus) et de la coronoïde (cubitus). Il se termine sur le radius dans sa partie moyenne et externe. Il est pronateur de l'avant bras et fléchisseur du coude

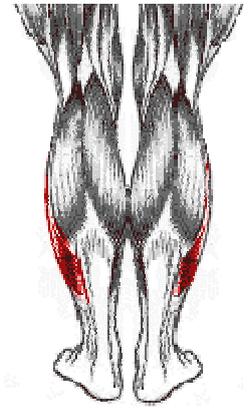


a : le rond pronateur  
b : le carré pronateur

# Soléaires

## Soléaires

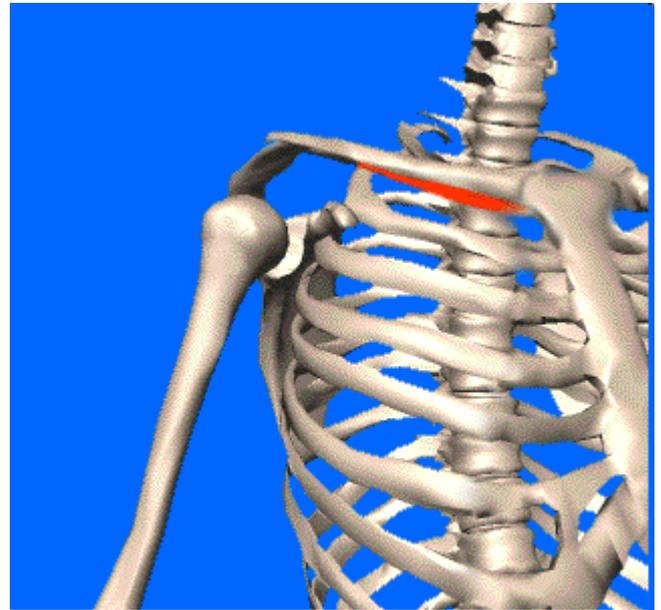
- Le soléaire est un muscle épais situé à l'arrière de la jambe. Il s'insère en haut sur la partie supérieure du péroné (l'un des deux os de la jambe) et sur l'arc tendineux qui relie la tête du péroné à celle du tibia. Son tendon s'insère sur la partie moyenne du calcanéum (os du talon). Il sert à étendre le pied ou à lever le talon, ce qui a pour effet de lever tout le corps



# Sous clavier

## muscle sous clavier

- Le sous clavier , tout petit muscle allant de la face intérieure de la clavicule à la face supérieure de la première côte , abaisse la clavicule



s o u s - c l a v i e r

# Sous épineux

## Le muscle sous épineux

- Le muscle sous épineux naît de la fosse sous épineuse (partie supérieure de la face postérieure de l'omoplate. Il se prolonge en dehors par une tendon qui passe en arrière de l'articulation scapulo-humérale pour se terminer sur l'humérus au dessous et en arrière du muscle sus épineux.
- Le sous épineux est rotateur externe de l'humérus et provoque un peu d'abduction

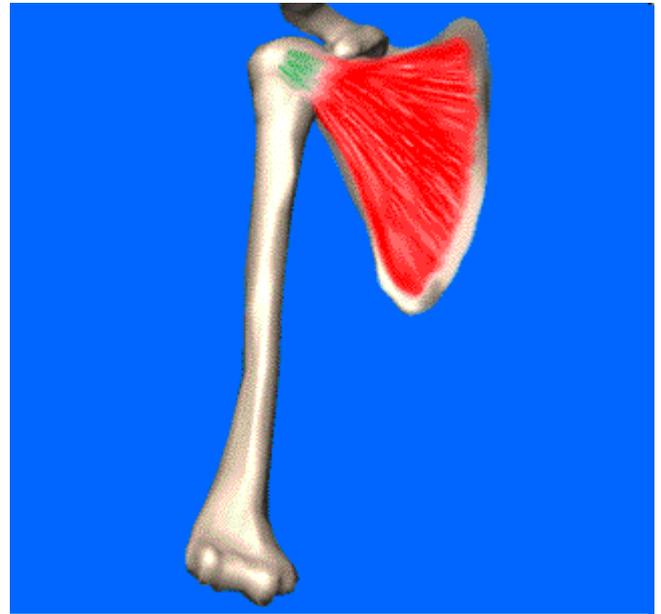


s o u s - é p i n e u x

# Sous-scapulaire

## Le muscle sous-scapulaire

- part de la face antérieure de l'omoplate et se termine par un tendon qui passe en avant de l'articulation scapulo-humérale pour se terminer sur l'humérus au niveau du Trochin
- Il est rotateur interne du bras

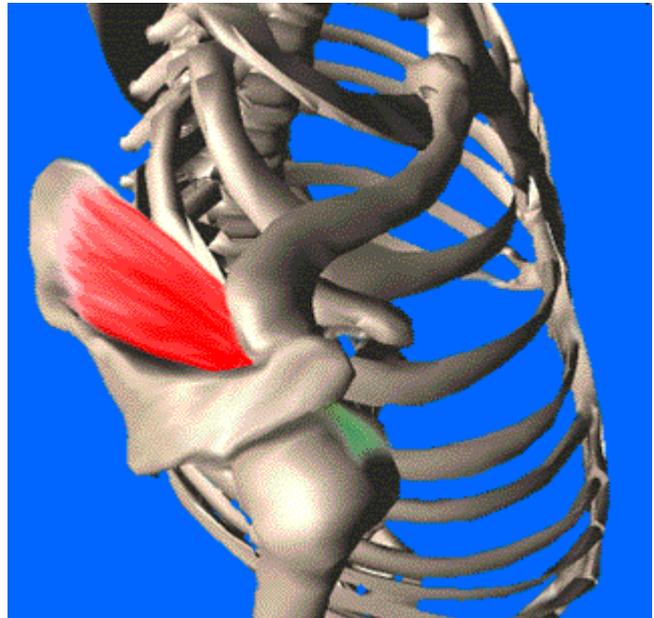


s o u s - s c a p u l a i r e

# Sous épineux

## Le muscle sous épineux

- Le muscle sous épineux naît de la fosse sous épineuse (partie supérieure de la face postérieure de l'omoplate). Il se prolonge en dehors par une tendon qui passe en arrière de l'articulation scapulo-humérale pour se terminer sur l'humérus au dessous et en arrière du muscle sus épineux.
- Le sous épineux est rotateur externe de l'humérus et provoque un peu d'abduction

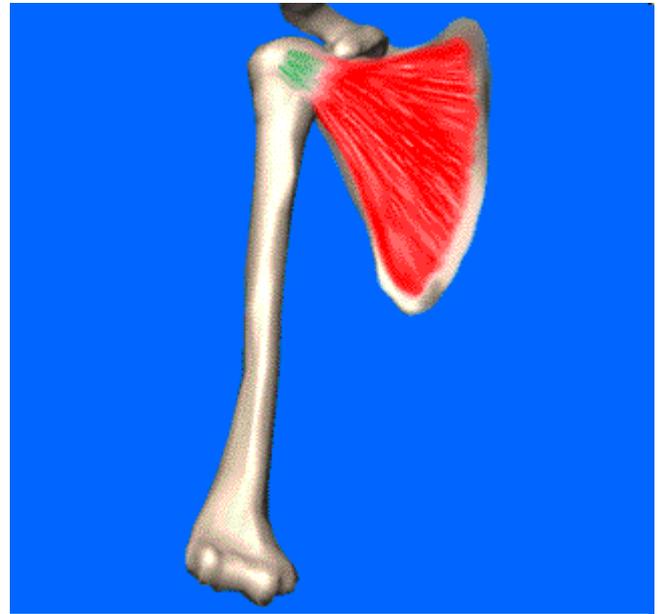


s u s - é p i n e u x

# Sous-scapulaire

## Le muscle sous-scapulaire

- part de la face antérieure de l'omoplate et se termine par un tendon qui passe en avant de l'articulation scapulo-humérale pour se terminer sur l'humérus au niveau du Trochin
- Il est rotateur interne du bras

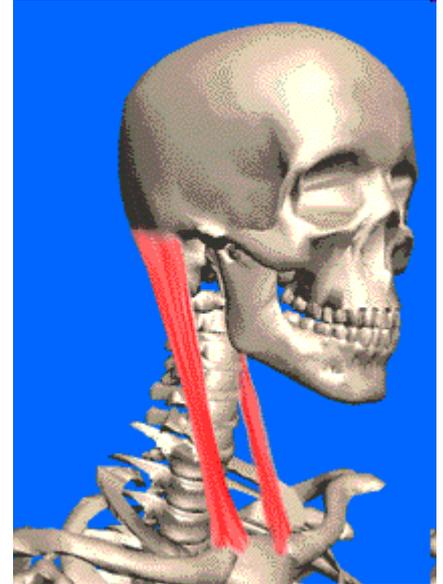


s o u s - s c a p u l a i r e

# Sterno-cleido-mastoidien

## Sterno-cleido-mastoidien

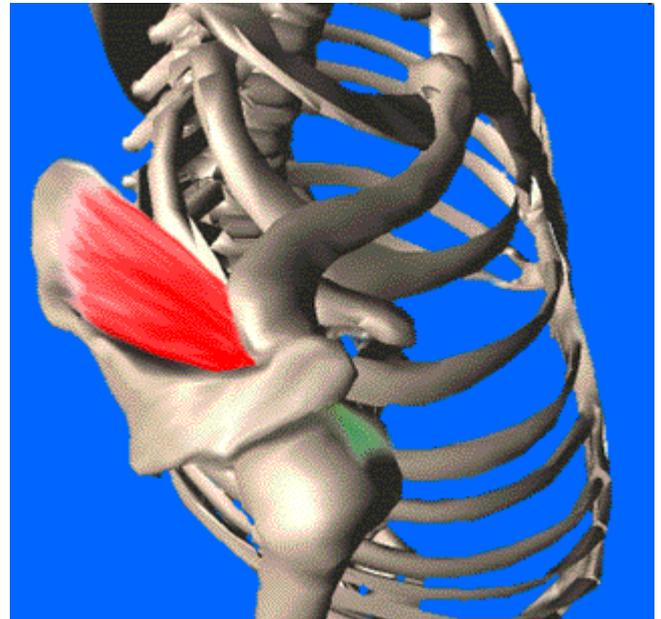
- Muscle sterno-cléido-mastoïdien ( muscle du cou )
- Le muscle sterno-cléido-mastoïdien est un muscle pair du cou, tendu verticalement, entre la clavicule et le sternum en bas et la mastoïde de l'os temporal et l'os occipital en haut
- Son action permet la rotation controlatérale et la flexion de la tête
- Il doit son nom de sterno-cléido-mastoïdien au fait qu'il est attaché au sternum (sterno-), aux clavicules (cléido-), et au processus mastoïde de l'os temporal du crâne
- muscle sterno-cleido-mastoidien



# Sus-épineux

## Le muscle sus-épineux

- Le muscle sus épineux part de la fosse sus épineuse ( partie supérieure de la face postérieure de l'omoplate ) et se termine à l'extrémité supérieure de l'humérus (trochiter)
- Dans son trajet le sus épineux passe entre la tête de l'humérus et la voûte formée par l'acromion et la clavicule. Il est abducteur de l'épaule en complétant l'action du deltoïde

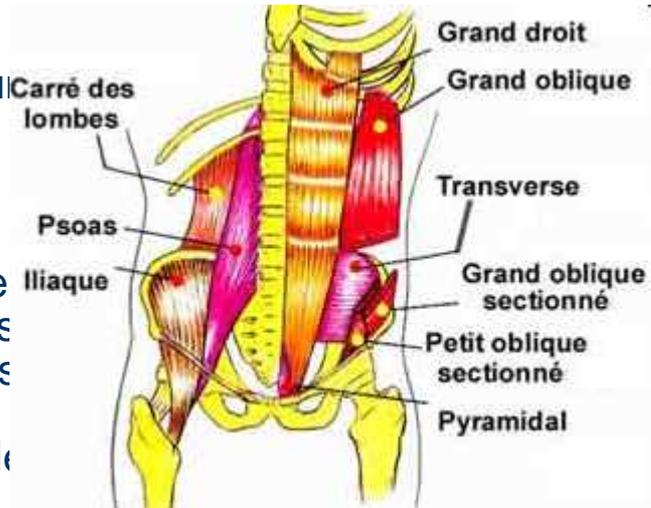


s u s - é p i n e u x

# Transverses

## muscles transverses

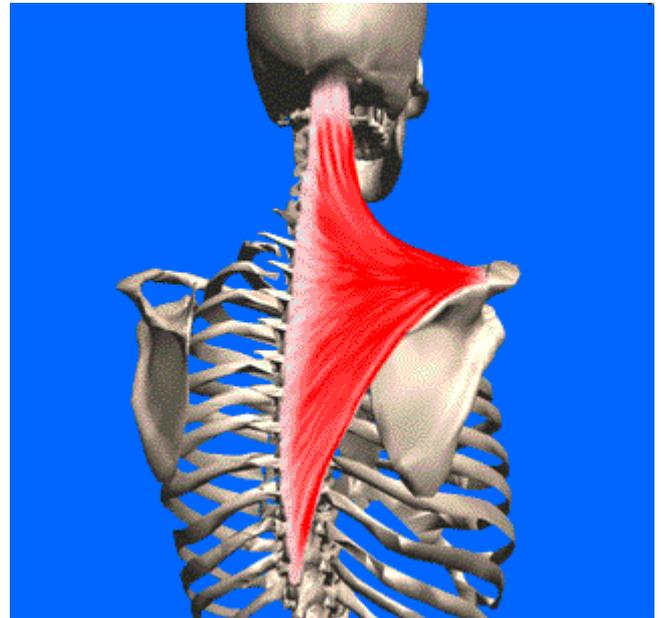
- Muscler les transverses est essentiel pour avoir ou garder un ventre plat. Ce sont les muscles les plus profonds de l'ensemble des abdominaux
- Le transverse est un des muscles stabilisateurs du tronc. Les fibres sont à l'horizontale et lorsqu'elles sont contractées réduisent le diamètre de la région abdominale en rentrant le ventre .
- Le transverse est le muscle qui provoque l'action de tousser
- Liens internes voisins du muscle transverse



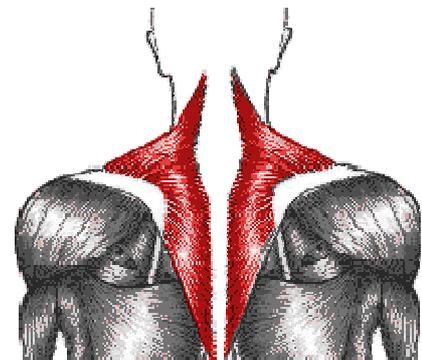
# Trapèze

## Trapèze

- Le muscle Trapèze est un muscle de la Loge postérieure de l'épaule, de la nuque, et du tronc. Il est très vaste et occupe toute la région supérieure du dos à la manière d'un Losange
- Muscle Trapèze
- Il permet le haussement des épaules et l'extension cervicale bilatérale
- trapeze muscle



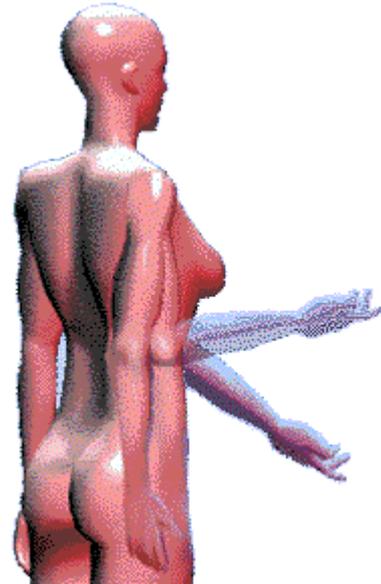
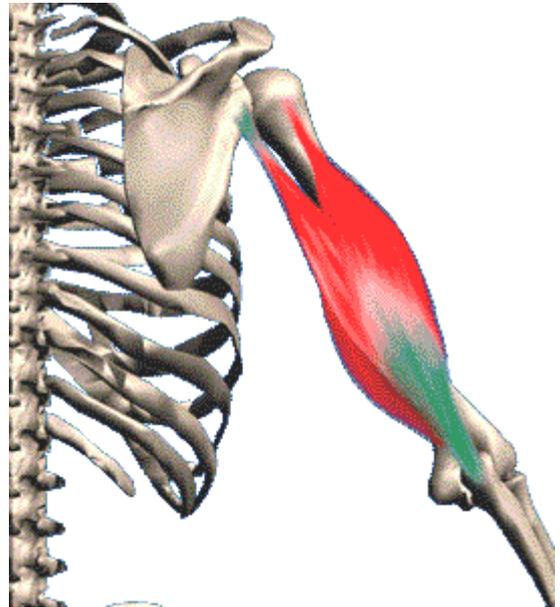
t r a p è z e



# Triceps brachial

## Triceps brachial

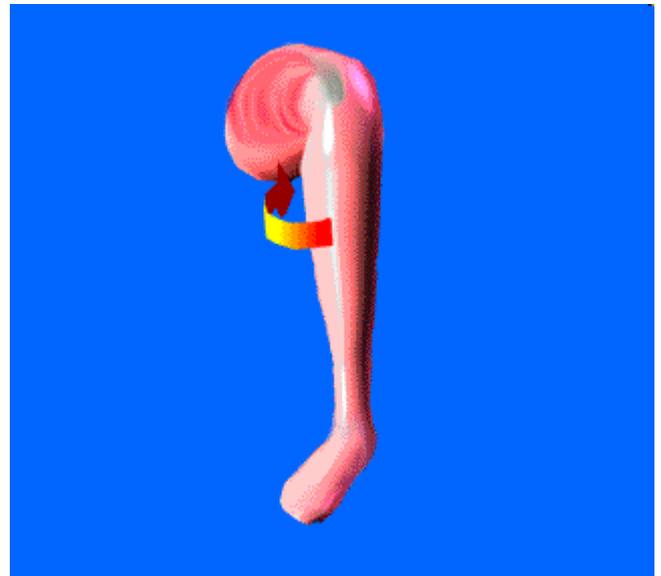
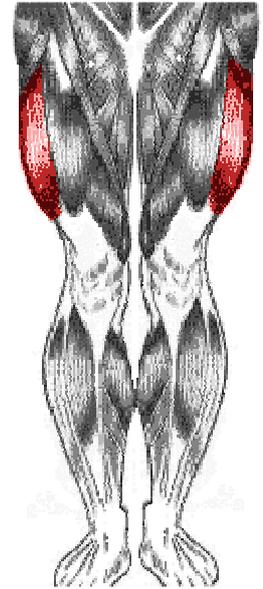
- Le triceps brachial , muscle postérieur du bras, est bi-articulaire. Agissant sur le coude par ses 3 chefs, le triceps brachial est le muscle de l'extension de l'avant bras
- Triceps brachial
- triceps brachialUn des chefs du triceps , le long biceps , naît du bord inférieur de la glène de l'omoplate pour se terminer par un tendon commun sur l'olécrane (cubitus) . Sa contraction entraîne , en plus de l'extension du coude , une adduction et une rétroimpulsion du bras
- Les deux autres chefs sont le vaste interne et le vaste externe qui naissent de la face postérieure de l'humérus pour se terminer par le tendon commun tricipital sur l'olécrane (extrémité supérieure de l'humérus). Leur unique mais puissante action est l'extension du coude



# Vaste externe

## Vaste externe

- Le vaste externe participe à la constitution du puissant muscle quadriceps.
- Il part de la crête postérieure du fémur, s'enroule en dehors autour du fémur et du muscle crural pour rejoindre le vaste interne et se terminer sur la rotule et le tendon rotulien
- vaste externe
- Il participe à l'extension de la jambe, et à la rotation externe du genou.

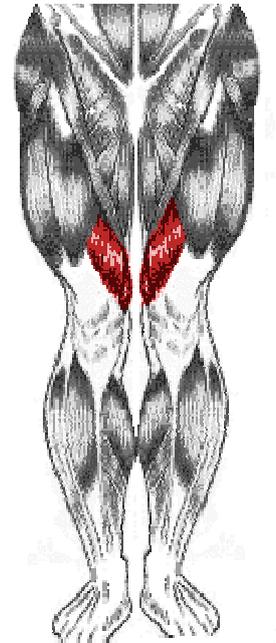


action du vaste externe

# Vaste interne

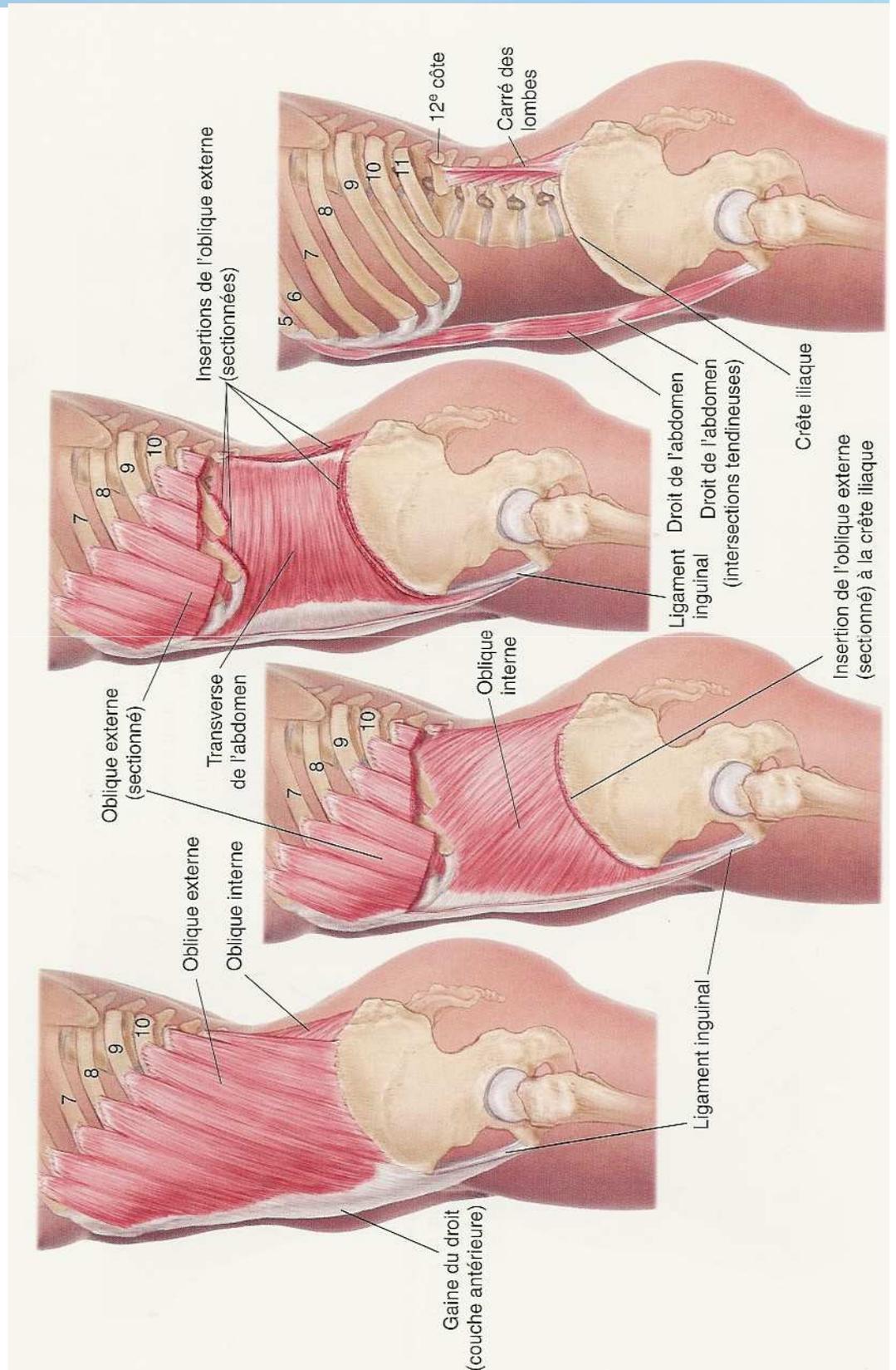
## Vaste interne

- Le vaste interne participe à la constitution du puissant muscle quadriceps.
- Il part de la crête postérieure du fémur, s'enroule en dedans autour du fémur et du muscle crural pour rejoindre le vaste externe et se terminer sur la rotule et le tendon rotulien. Il participe à l'extension de la jambe, stabilise la rotule en dedans pour l'empêcher de se luxer en dehors et, sur le genou fléchi, participe à la rotation interne du genou

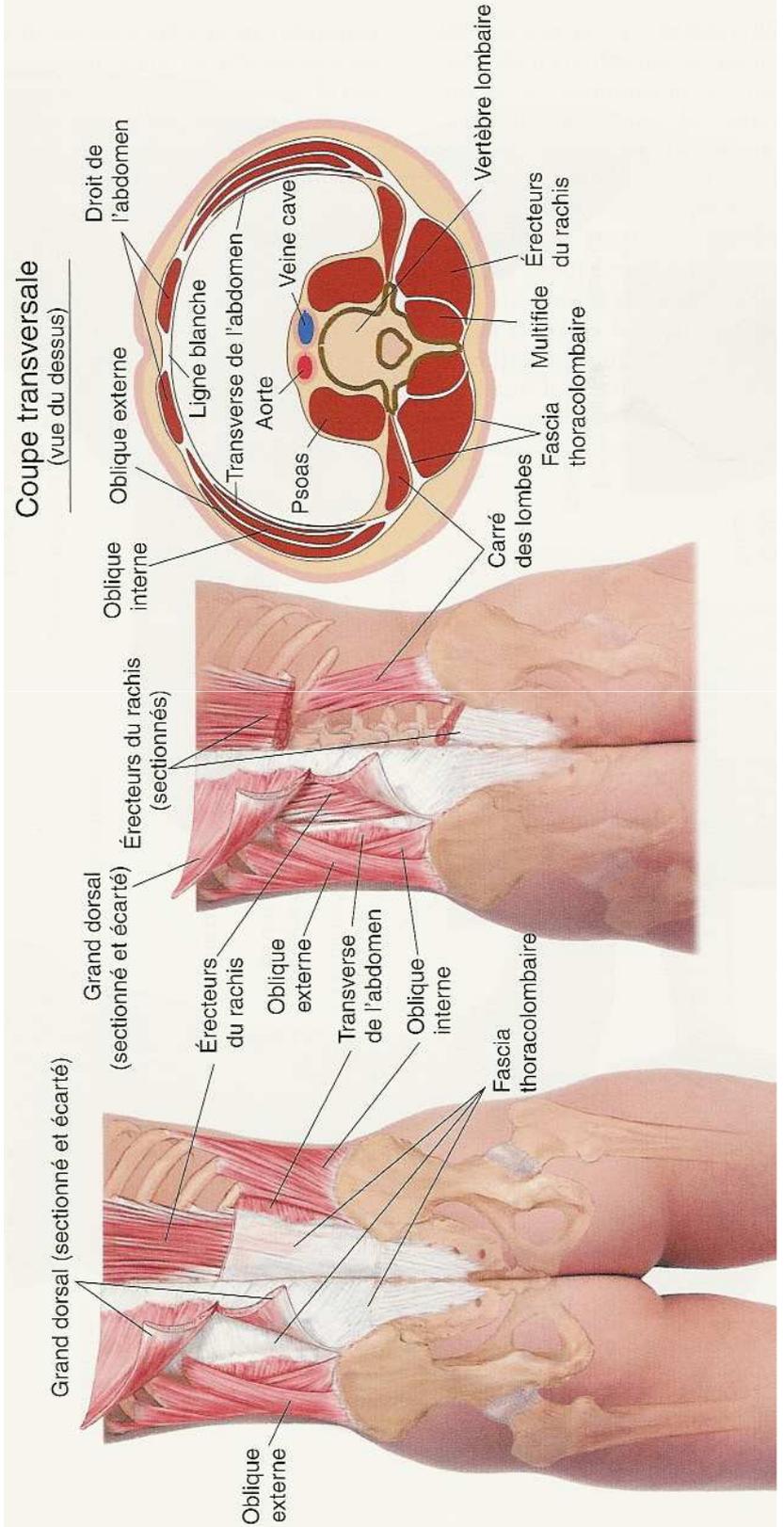


**FIN**

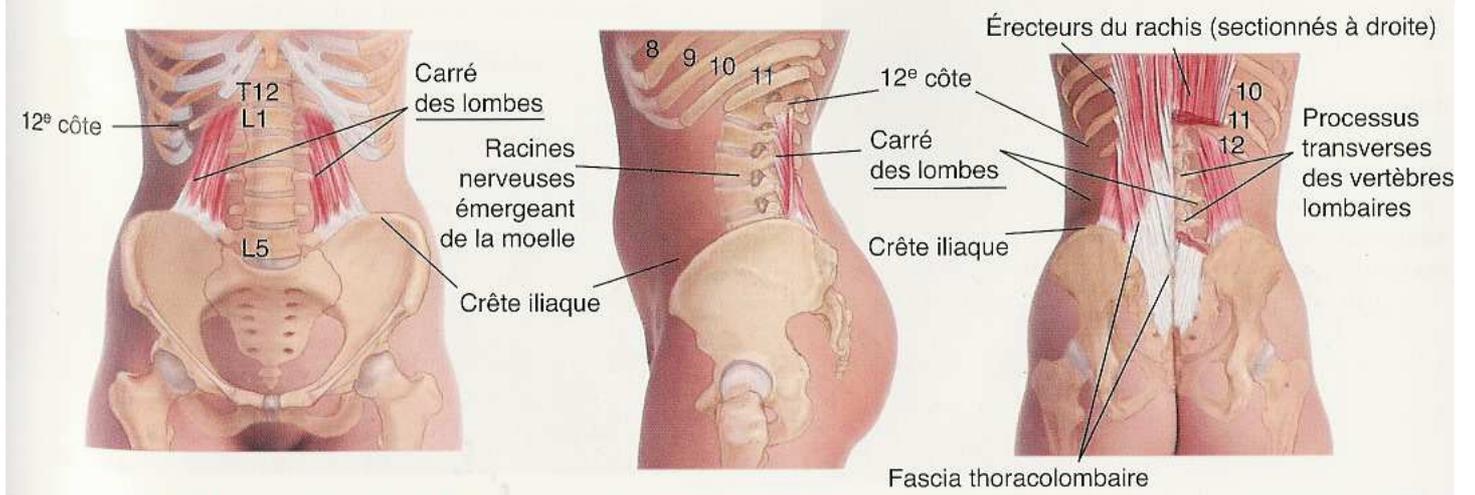
# Muscles abdomen lombes vue latérale



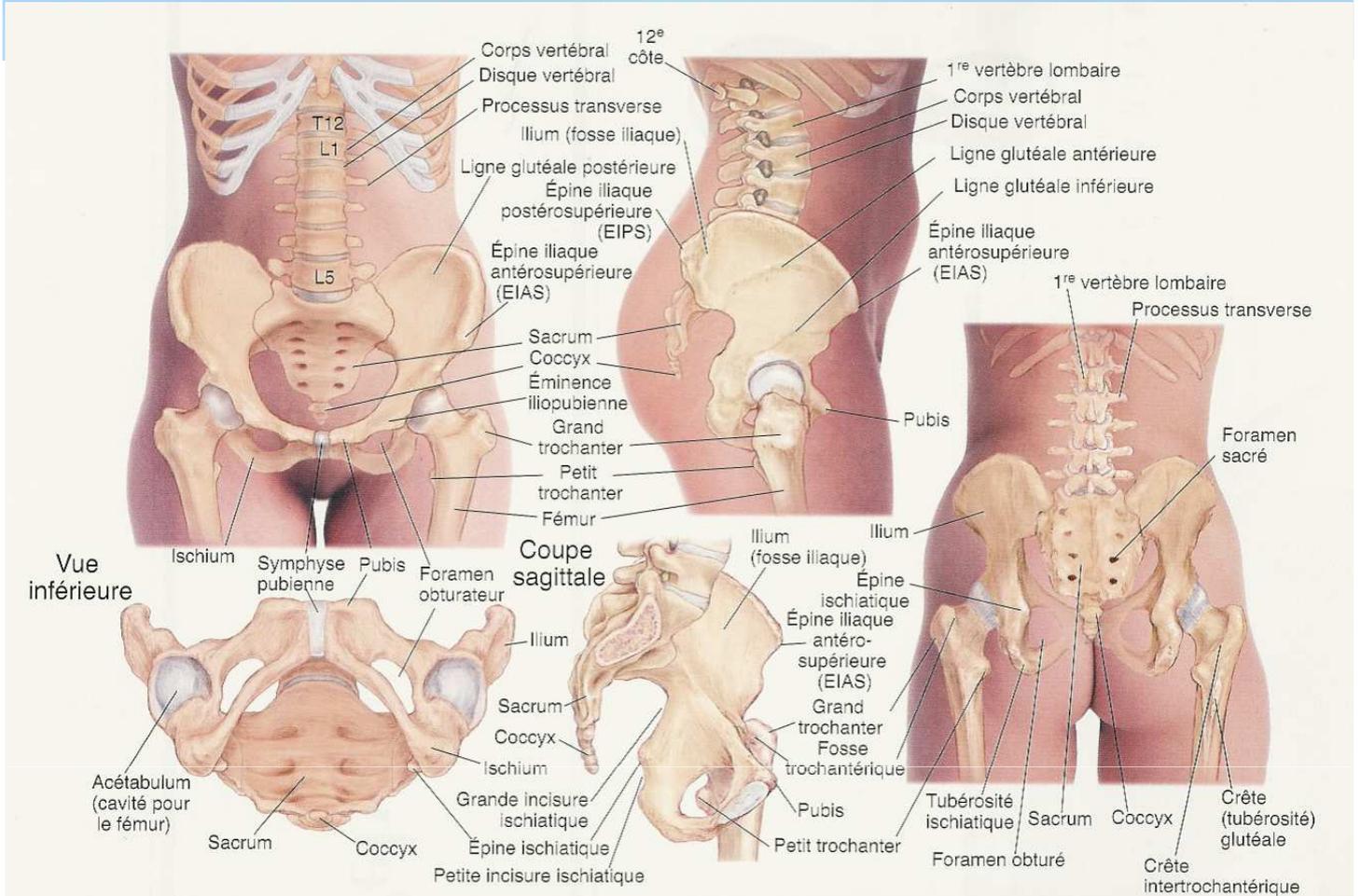
# Muscle région lombaire

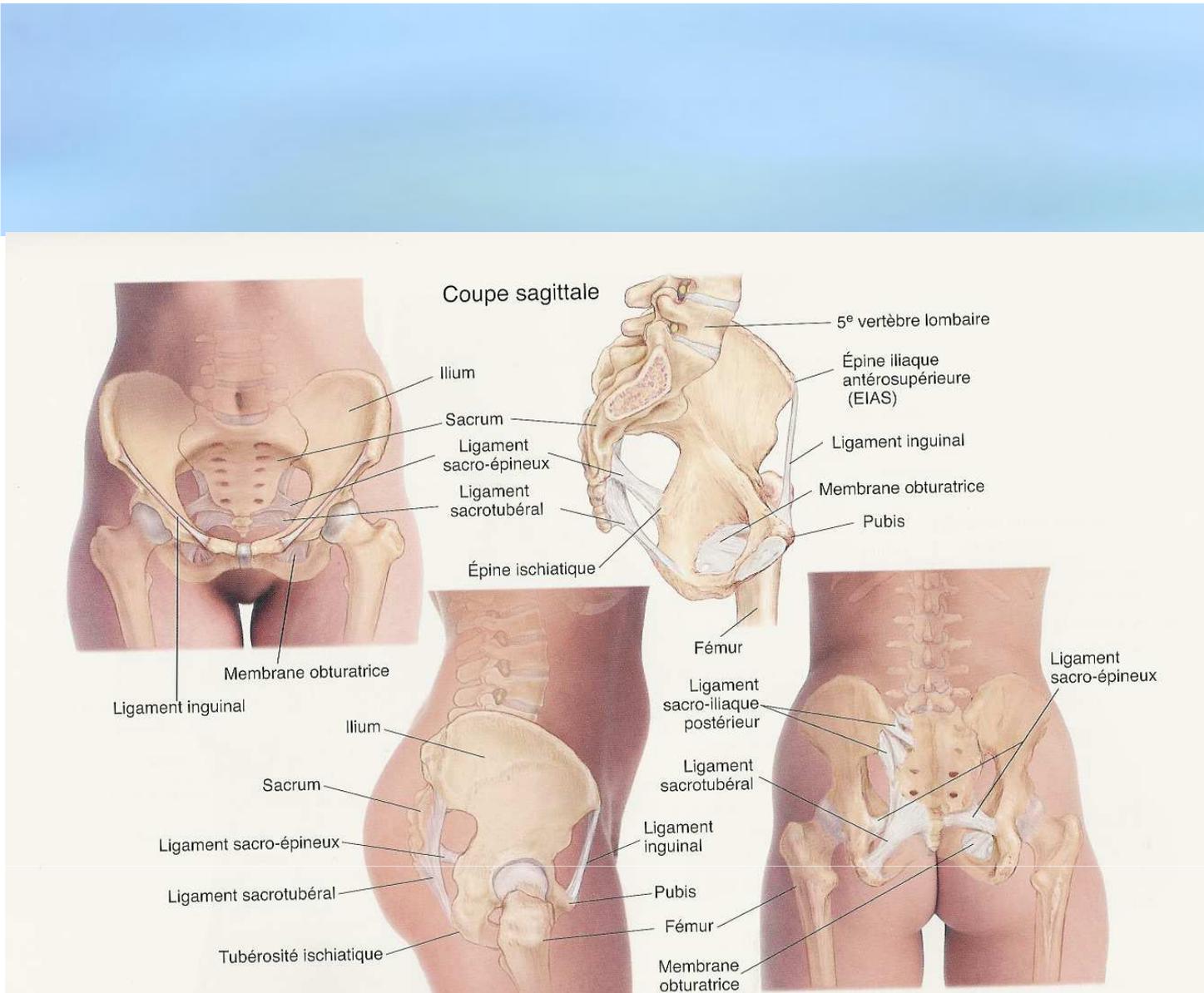


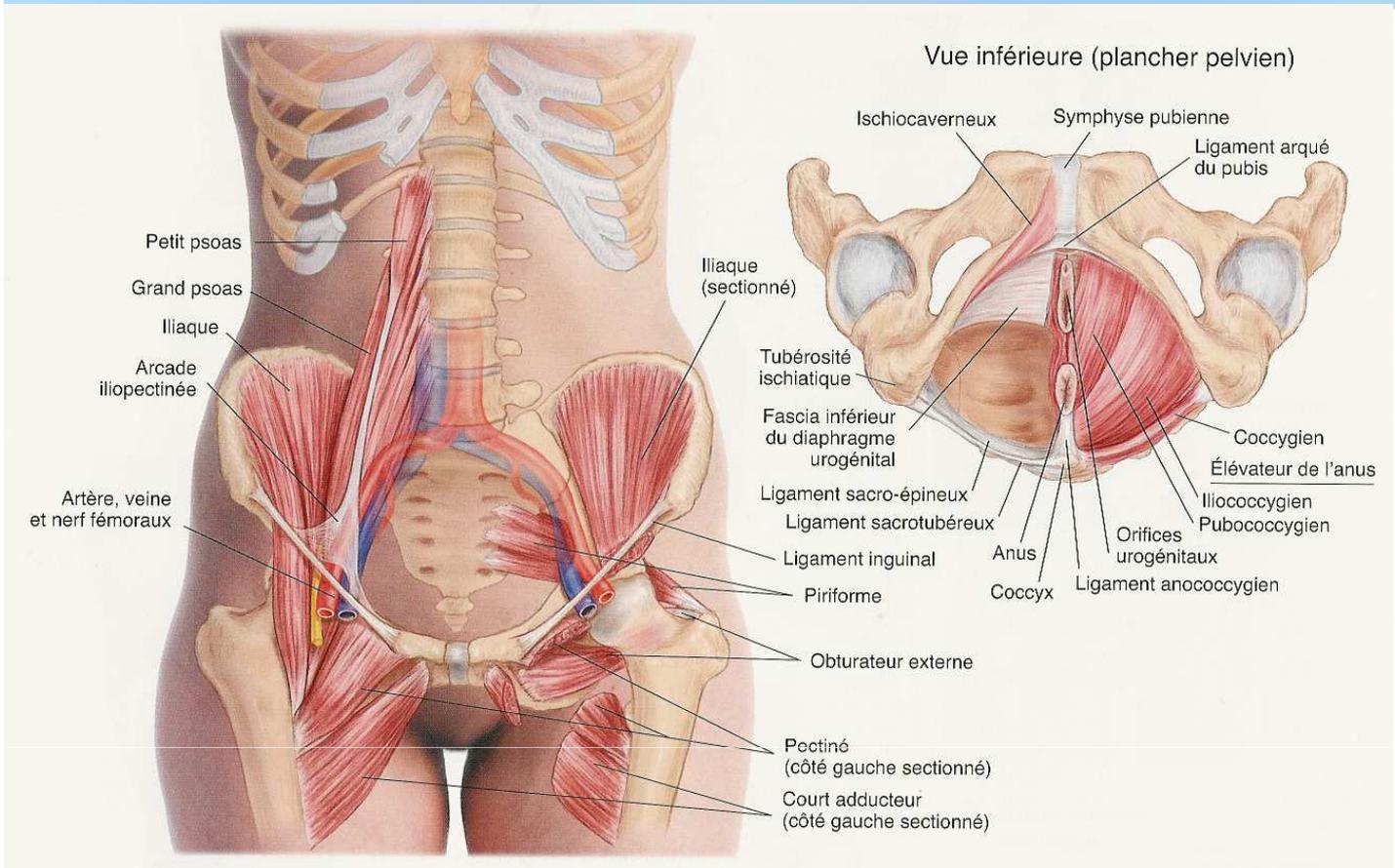
# Carré des lombes



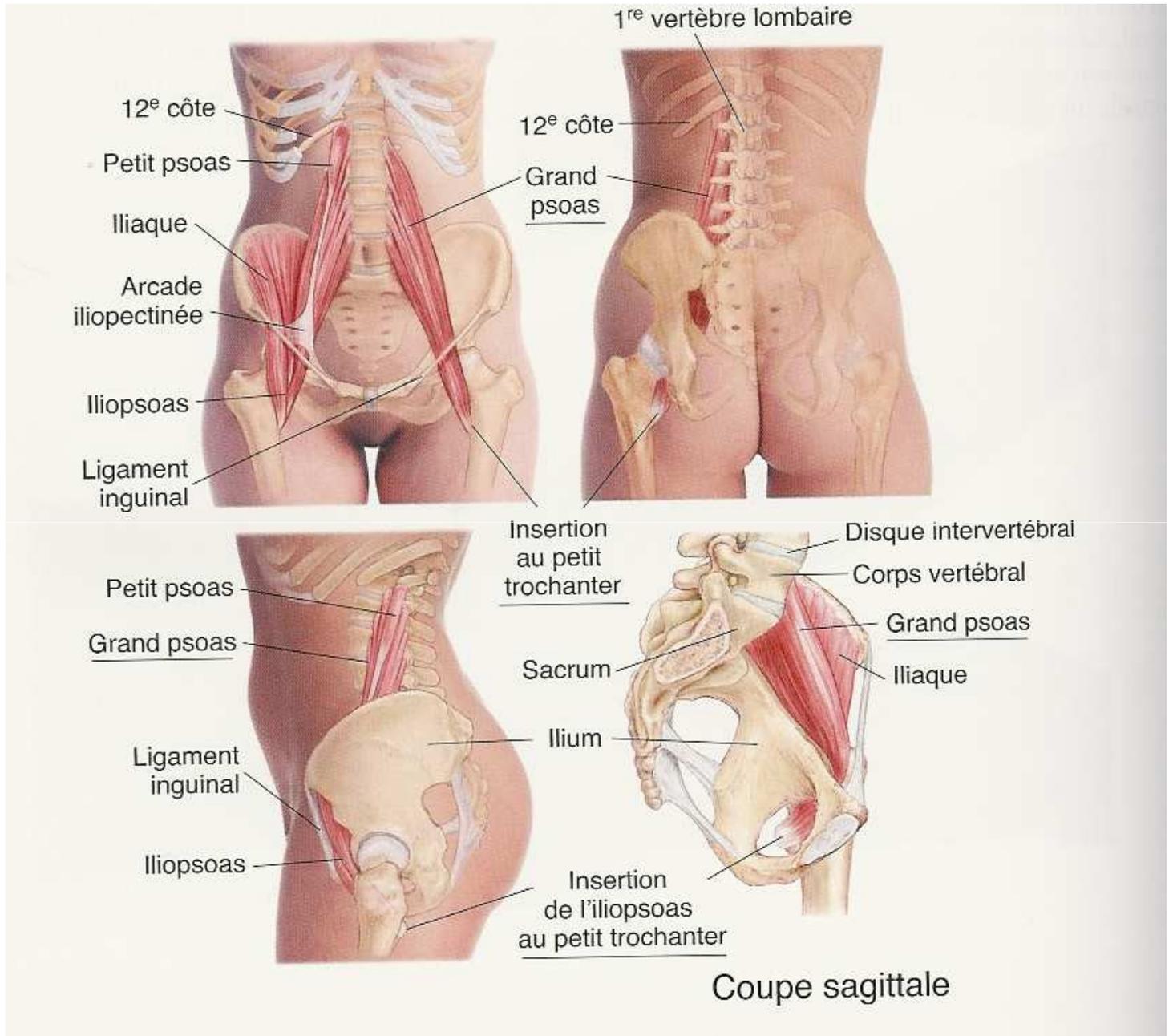
# Pelvis



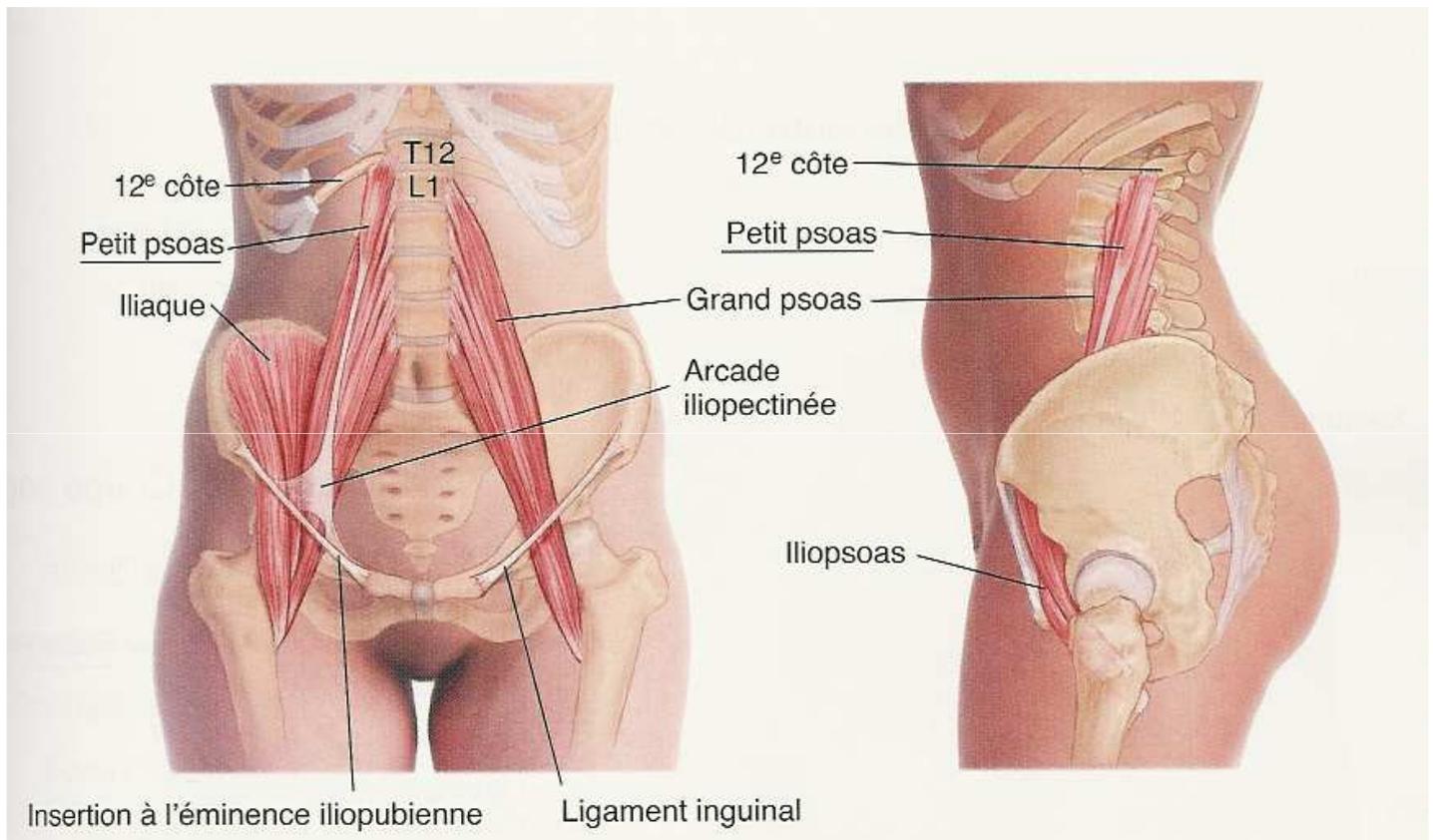




# Grand psoas

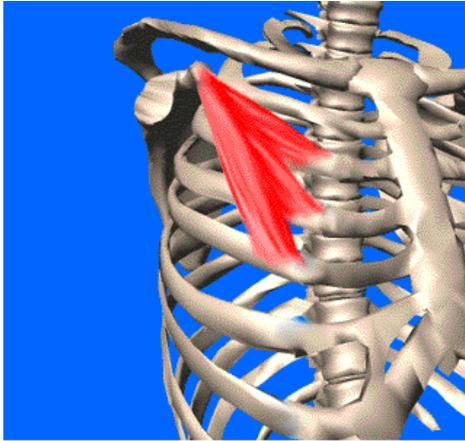


# Petit psoas

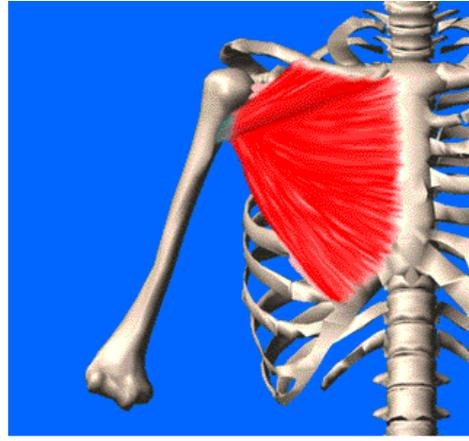




# Muscle antérieur supérieur

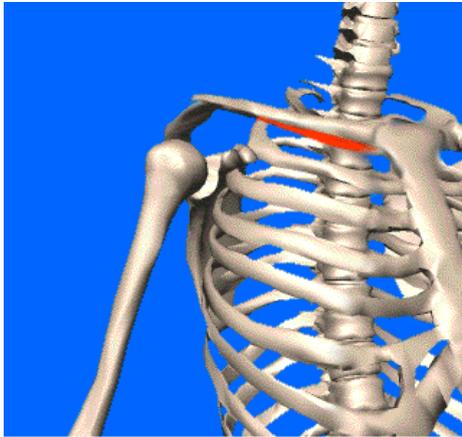


p e t i t   p e c t o r a l



g r a n d   p e c t o r a l

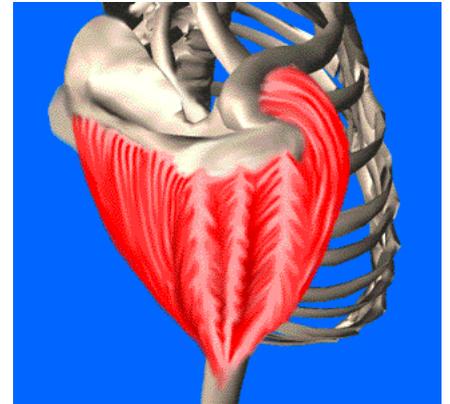
# Muscle omoplate



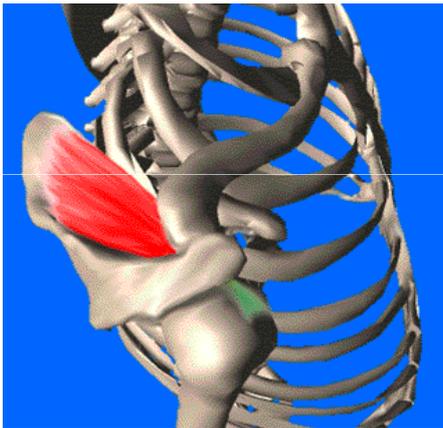
sous-clavier



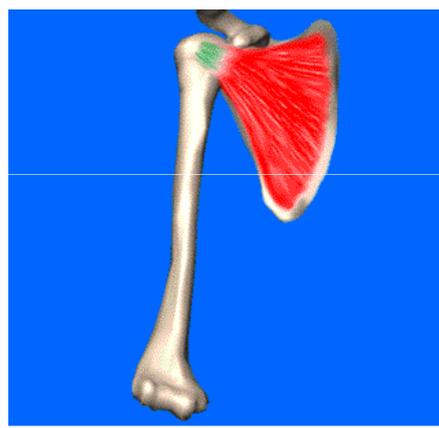
sous-épineux



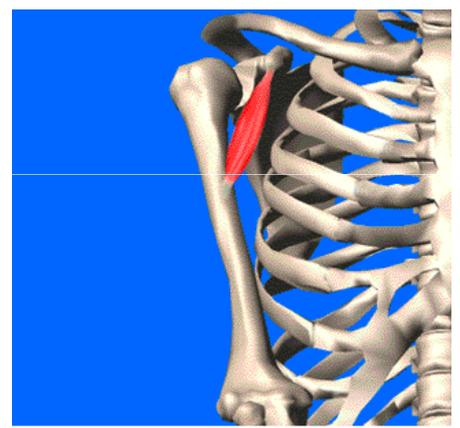
deltoïde



sus-épineux



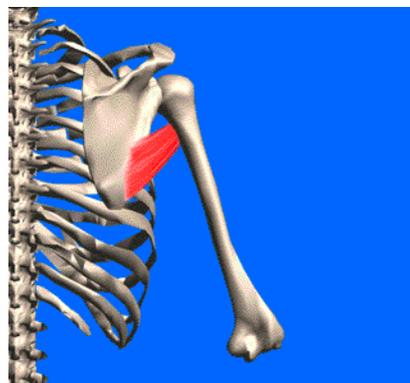
sous-scapulaire



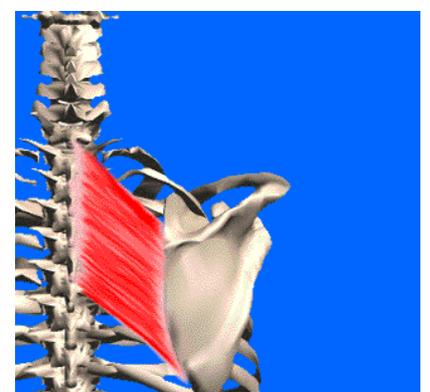
coraco-brachial



petit rond

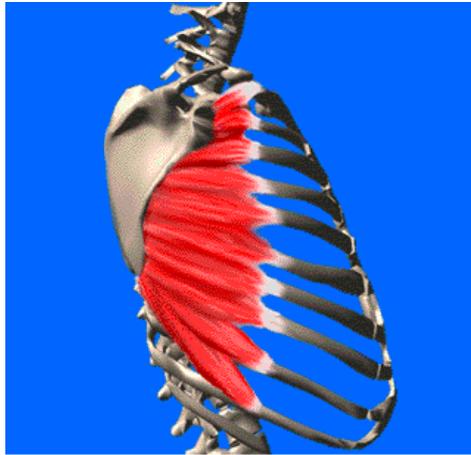


grand rond

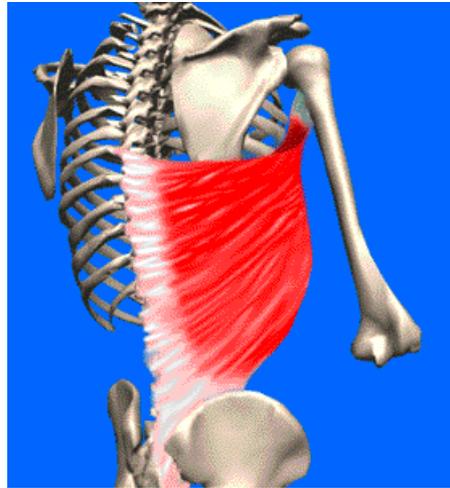


rhomboïde

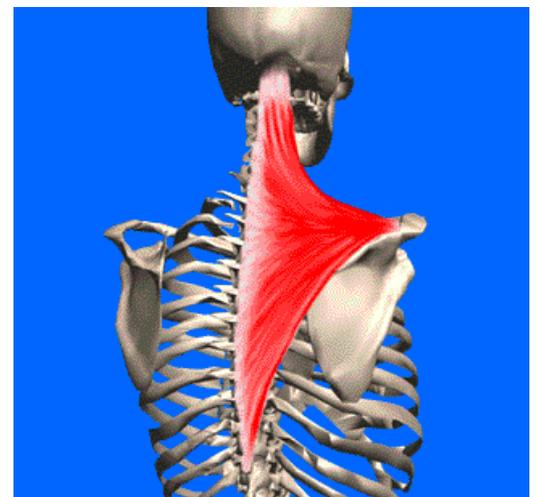
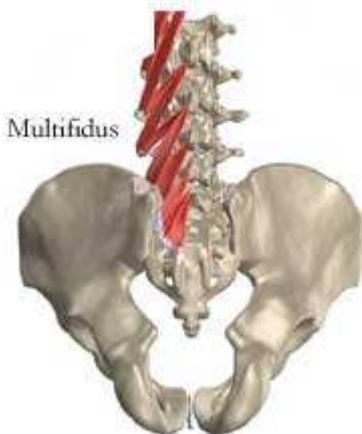
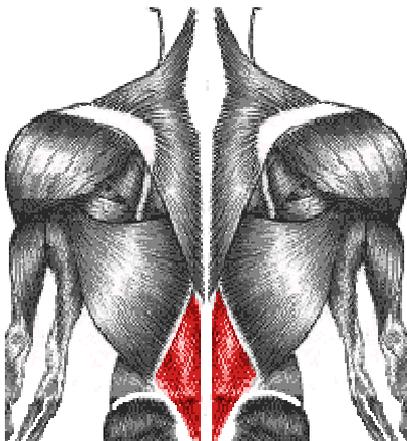
# Muscle du dos



g r a n d d e n t e l é

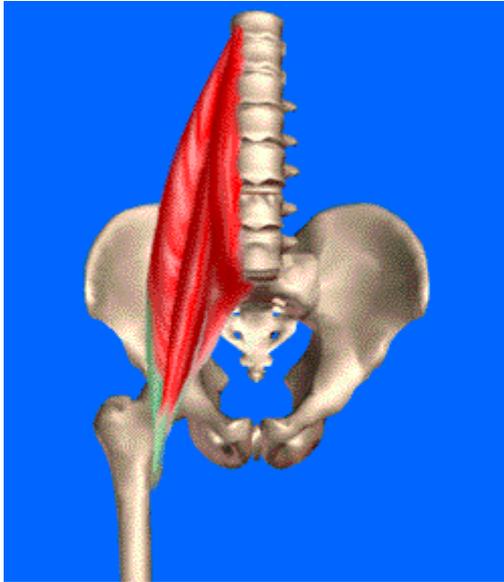


g r a n d d o r s a l

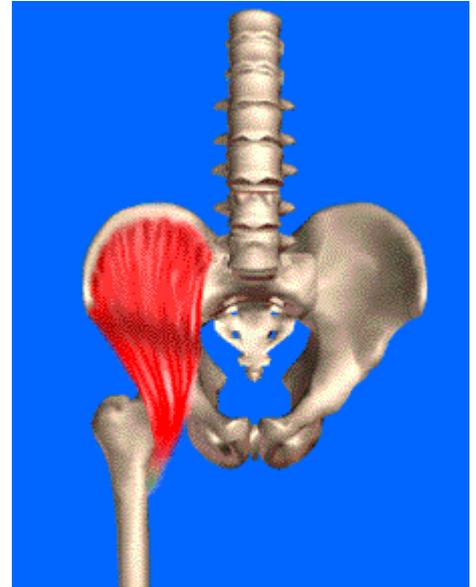


t r a p è z e

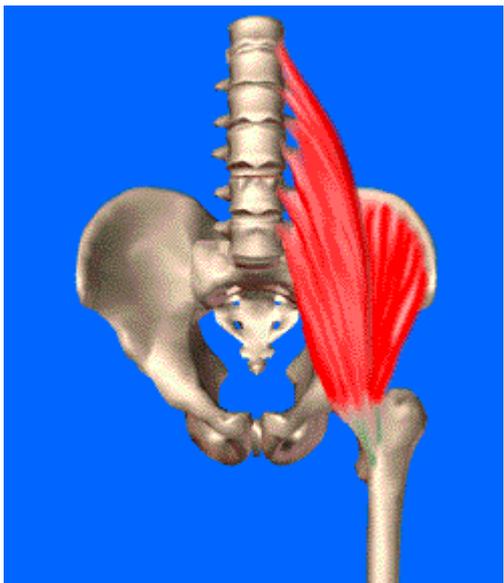
# PSOAS iliaque



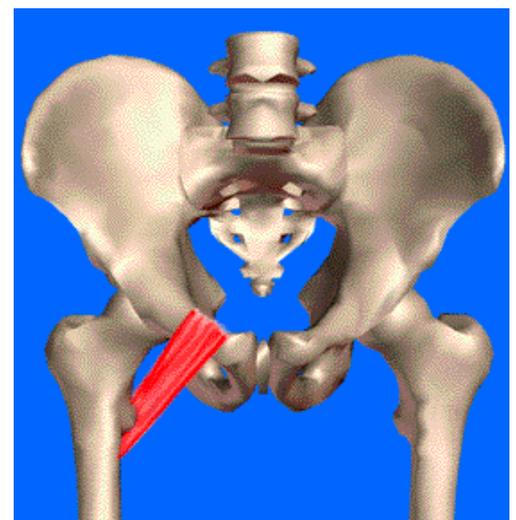
muscle psoas de face



muscle iliaque

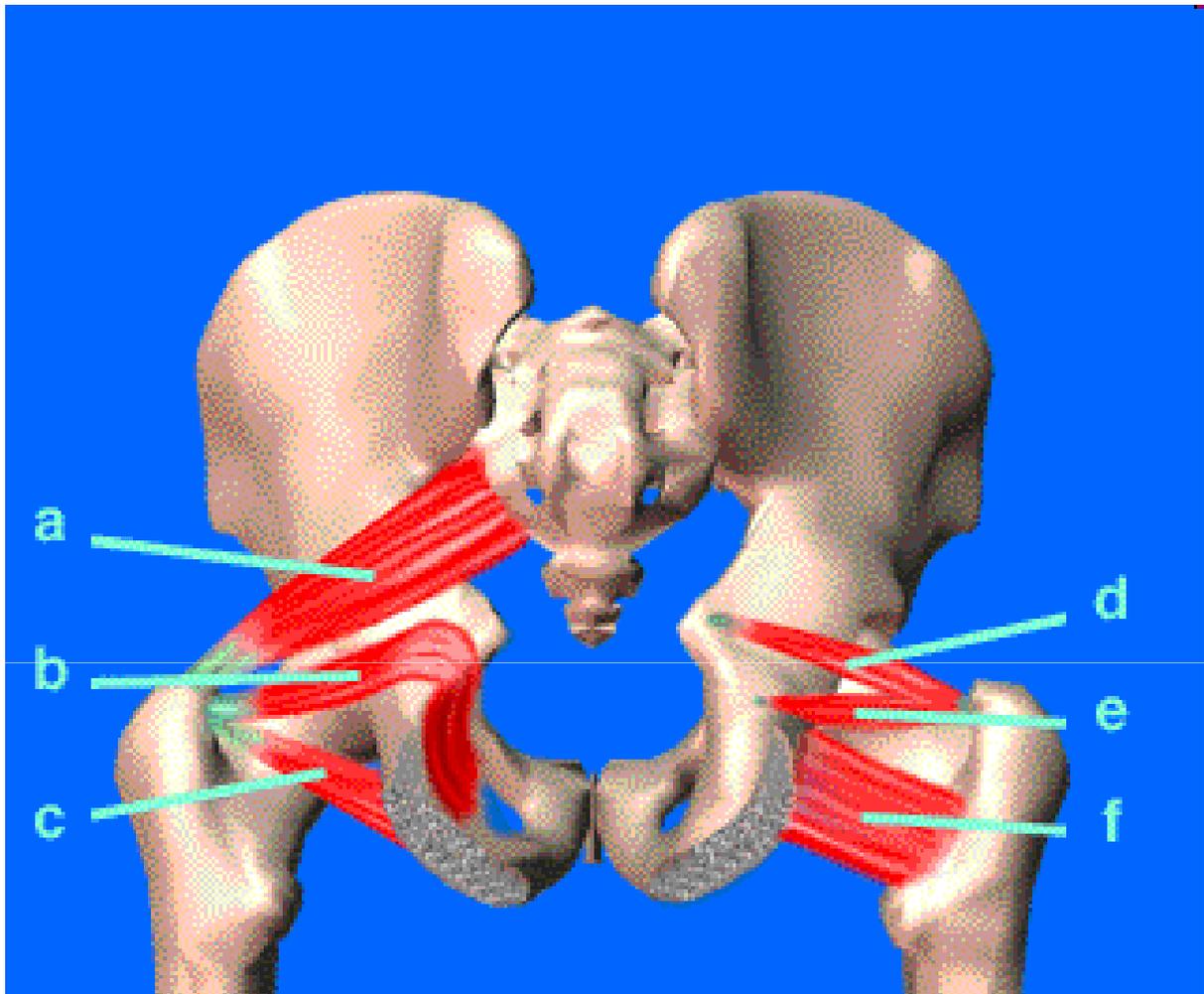


muscle psoas-iliaque



muscle pectiné

# Le carré crural



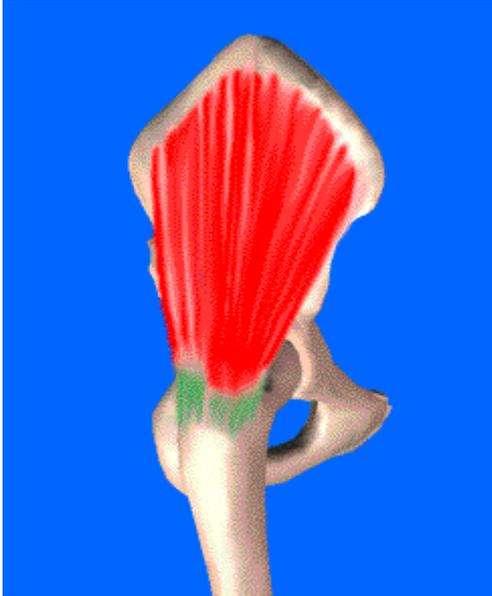
**muscles pelvi-trochantériens  
vue de dessous et de derrière  
a: pyramidal - b: obturateur interne  
c: obturateur externe - d: jumeau supérieur  
e: jumeau inférieur - f: carré crural**

## Le carré crural

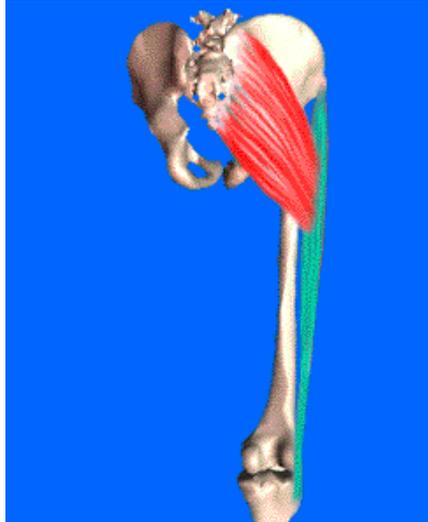
Le carré crural fait partie des muscles pelvi-trochantériens ; il est rotateur externe du fémur

Le carré crural s'attache sur la partie postérieure (ischion) de l'aile iliaque , il est presque horizontal , passe en arrière du col du fémur et se termine sur le grand trochanter. Sa contraction entraîne une rotation externe du fémur. Si le fémur est fixe sa contraction provoque une rotation interne du bassin par contraction unilatérale et une rétroversion du bassin par contraction bilatérale

# Fessier



m o y e n f e s s i e r



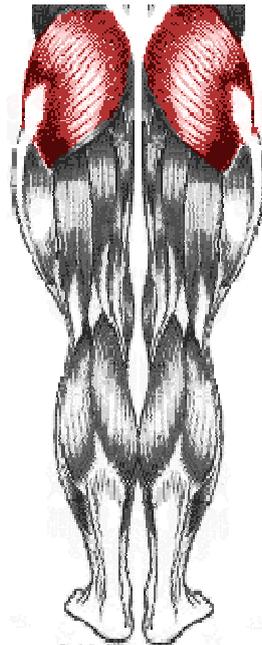
g r a n d f e s s i e r  
p l a n s u p e r f i c i e l



d e l t o ï d e f e s s i e r

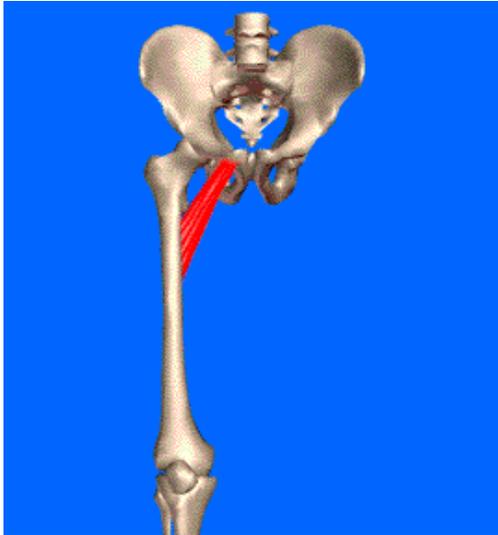


t e n s e u r d u f a s c i a - l a t a

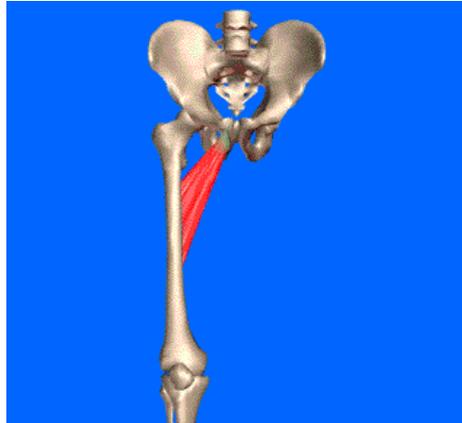


d e l t o ï d e f e s s i e r

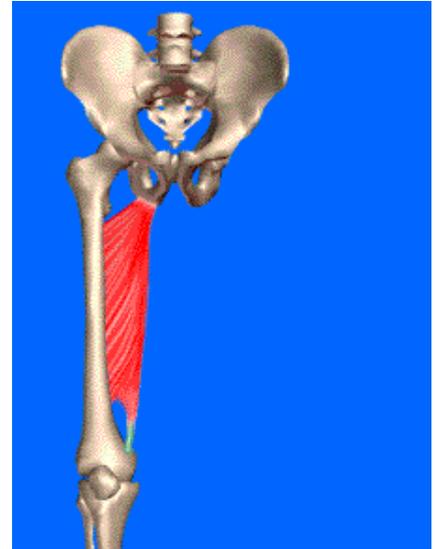
# Adducteur



muscle petit adducteur



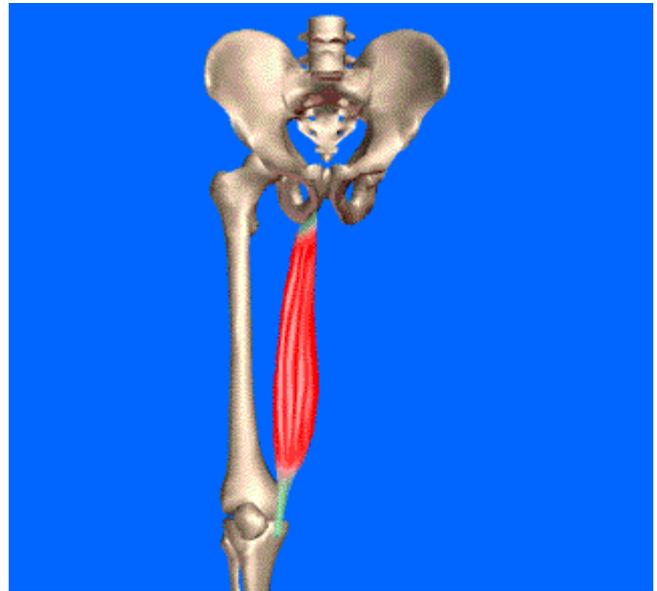
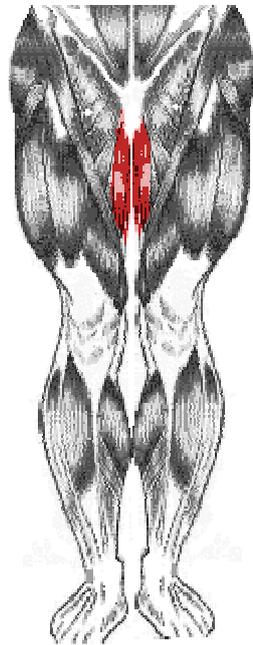
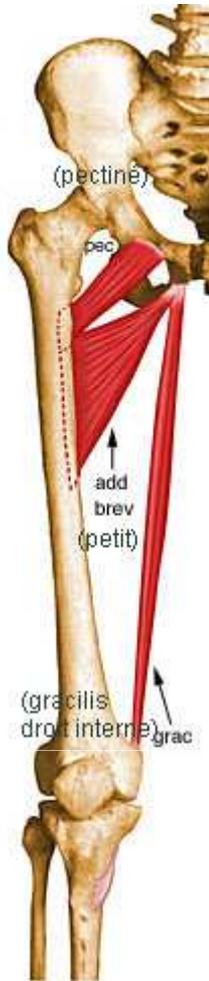
muscle moyen adducteur



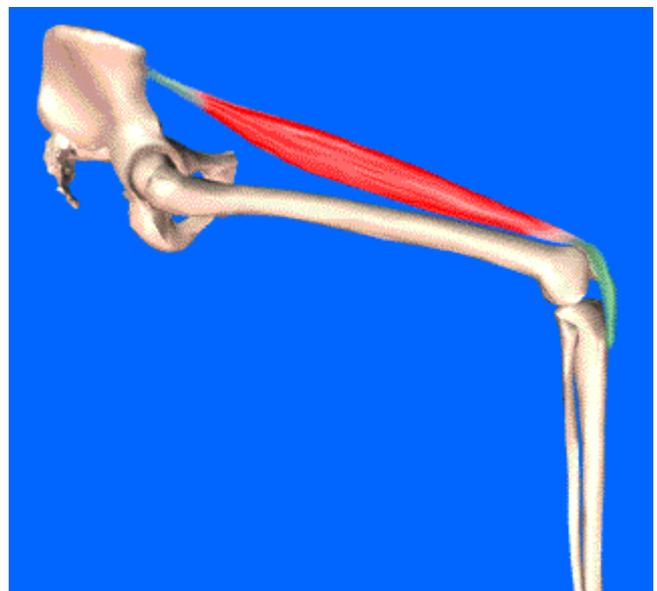
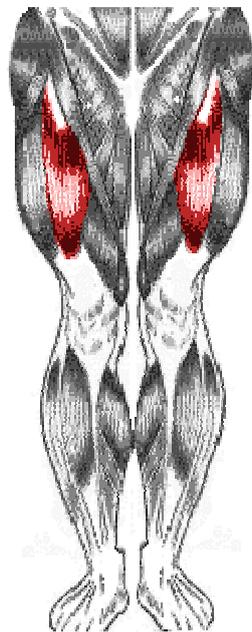
muscle grand adducteur



# Droit interne et antérieur



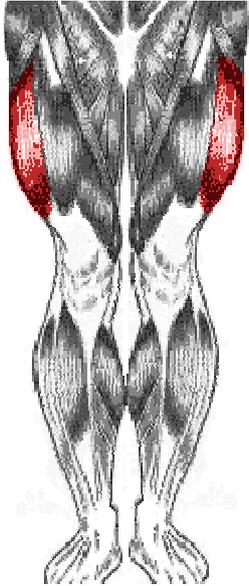
muscle droit interne



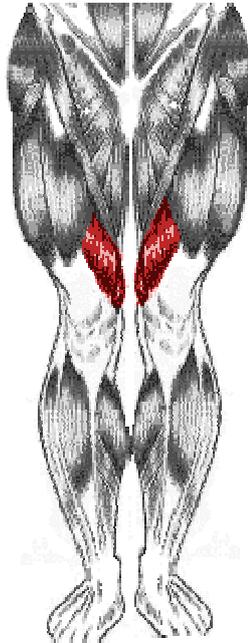
muscle droit antérieur

# Vaste externe – interne

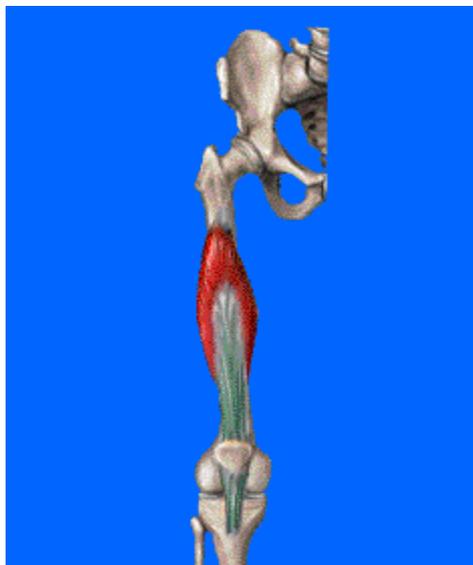
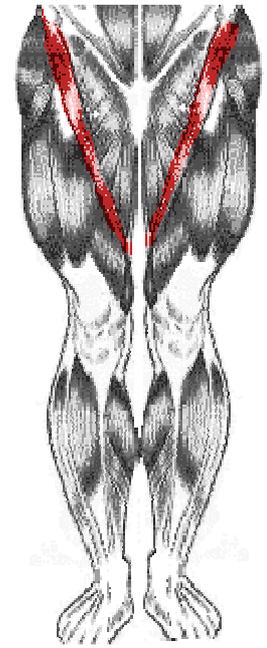
**externe**



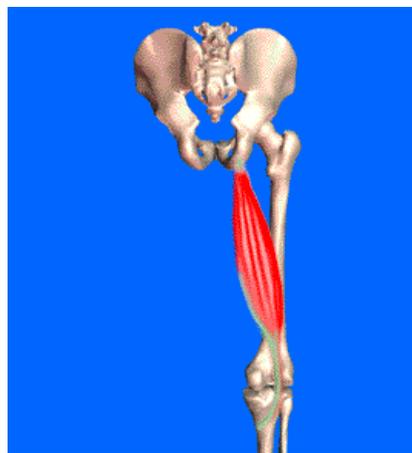
**interne**



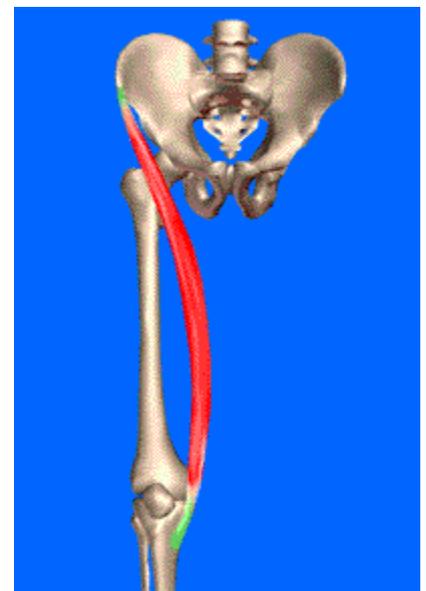
**couturier**



**m u s c l e   c r u r a l**

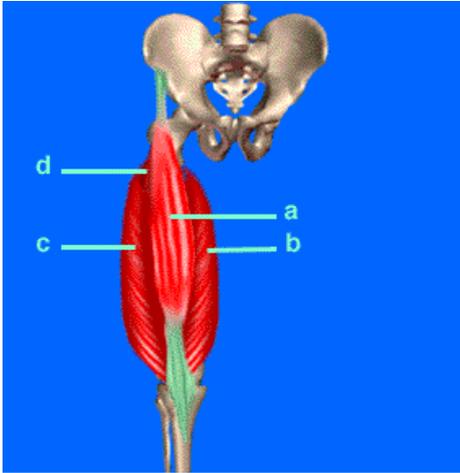


**m u s c l e   d e m i - t e n d i n e u x**

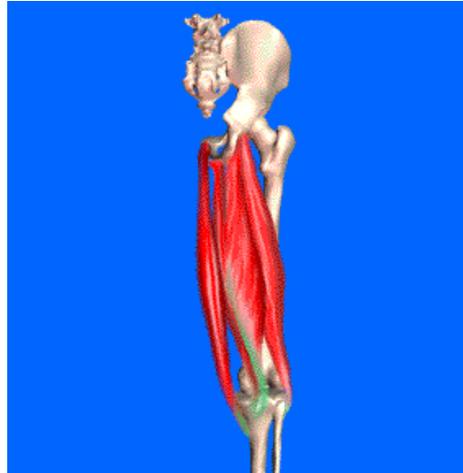


**m u s c l e   c o u t u r i e r**

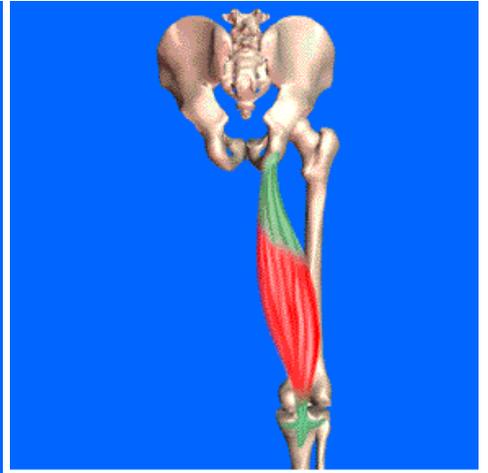
# Cuisse



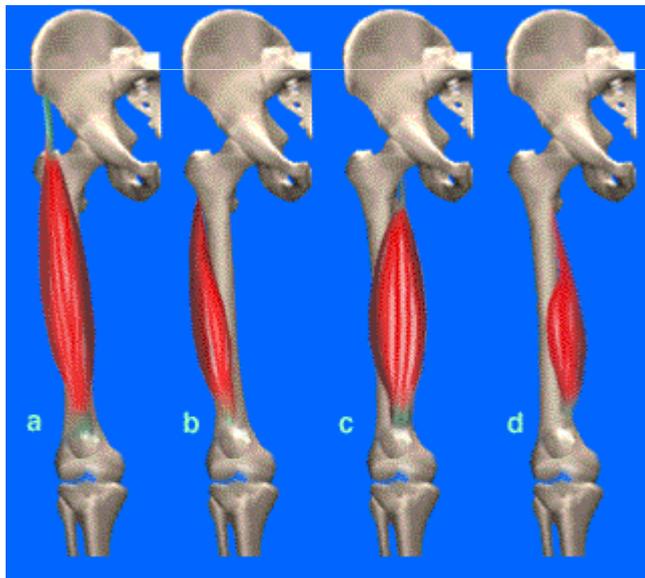
quadriceps-vue de face  
a: droit antérieur - b: vaste interne  
c: vaste externe - d: crural



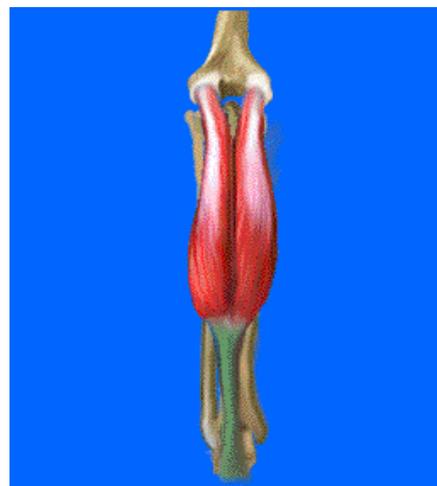
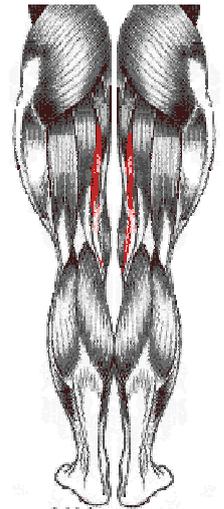
muscles ischio-jambiers



muscle demi-membraneux



origine et insertion des muscles  
-a: droit antérieur -b: vaste externe  
-c: crural -d : vaste interne



les jumeaux et  
le tendon d'achille

