

Brevet Professionnel JEPS – AGG2F



Anatomie
Physiologie
Méthodologie d'entraînement

MALFERMO Romuald

06.35.19.79.02 – malfermo.romuald@hotmail.fr

Master EMIS & DUPP – Univ. De Bourgogne, DIJON

Intervenant BPJEPS AGG2F – CESA Metz

Références

- ▶ **Atlas d'anatomie humaine** – Frank H. NETTER, MD, *éd. Masson*
- ▶ **Anatomie, Physiologie, Biomécanique en STAPS** – P. Delamarche, M. Dufour, F. Multon sous la direction de L. Perlemuter, *éd. Masson*
- ▶ **La Bible de la Préparation Physique** – D. Reiss et Dr P. Prévost, *éd. Amphora*

Myologie

- ▶ Descriptive
 - Composition

Tendon

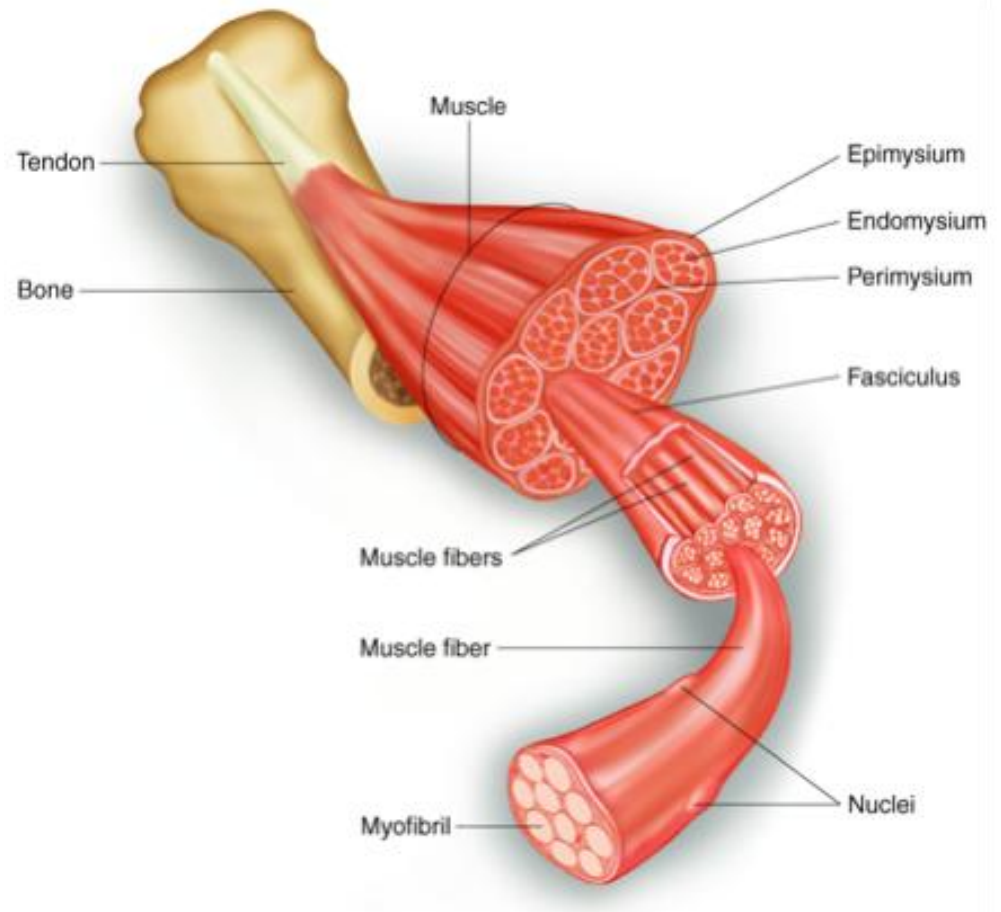
Muscle

Epimysium : entoure le muscle

Perimysium : entoure plusieurs faisceaux de muscle entre eux

Endomysium : entoure la fibrille

+ Aponévroses entourent les loges musculaires



Réf. : www.indoorcyclingassociation.com



Myologie

- ▶ Descriptive
 - Terminologie

Origine ou insertion

Terminaison

Caractéristiques

Action (variable selon « point fixe » / rôle

Couche : profonde / superficielle

Réf. : www.indoorcyclingassociation.com



Myologie

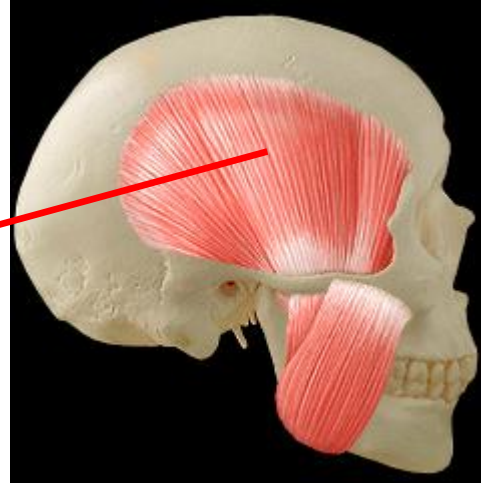
▶ Tête



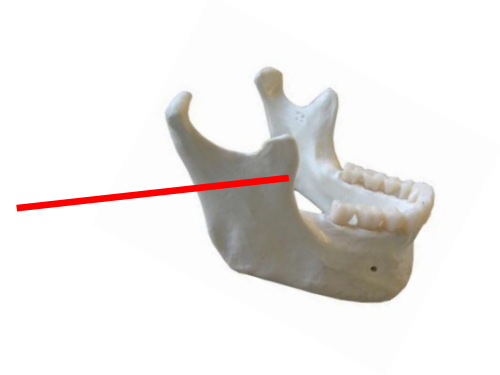
La Tête

Tête

Temporal



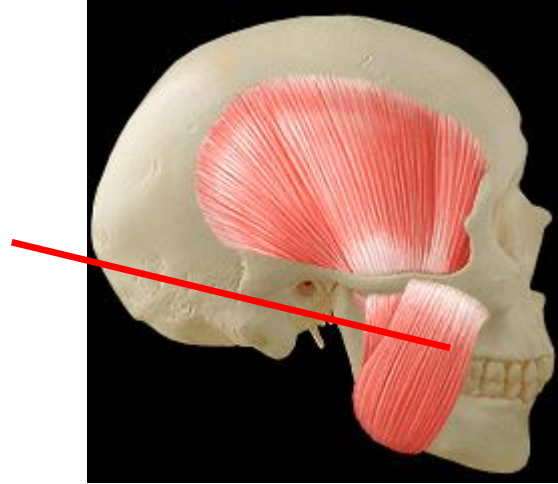
Origine : fosse temporale
Terminaison : processus coronoïde
Caractéristique : muscle épais en éventail
Action : élève la mandibule (fermeture)



La Tête

Tête

Masséter



*Origine : bord inférieur et processus temporale (superficielle)
processus zygomatique (profond)*

Terminaison : branche de la mandibule

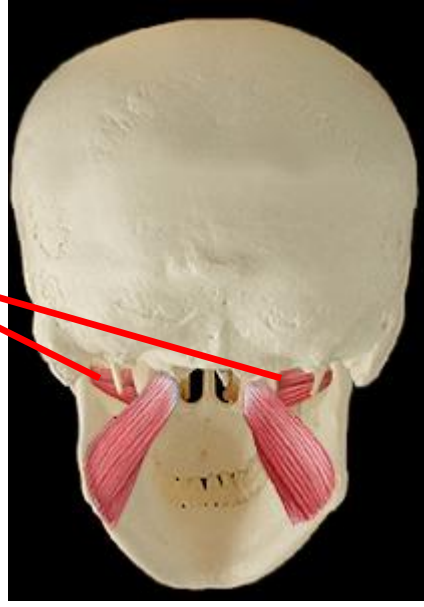
Caractéristique : muscle épais en trapèze

Action : élève la mandibule (fermeture)

La Tête

Tête

Ptérygoïdien
latéral



Origine : double (supérieur et inférieur)

Terminaison : fossette ptérygoidienne

Actions :

*ouverture (inférieur) et fermeture (supérieur) de la bouche
simultanée : mouvement avant de la mandibule*

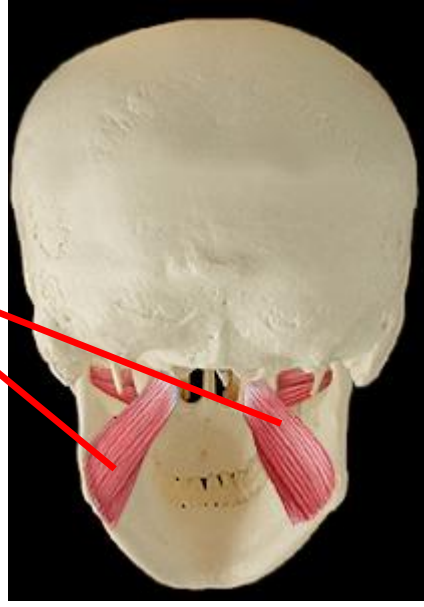
1 sur 2 : bascule de la mandibule

alternativement : mastication (balance de droite à gauche)

La Tête

Tête

Ptérygoïdien
médial



Origine : fosse ptérygoïdienne

Terminaison : face interne de la mandibule

Caractéristique : forme de trapèze

Action :

élève la mandibule

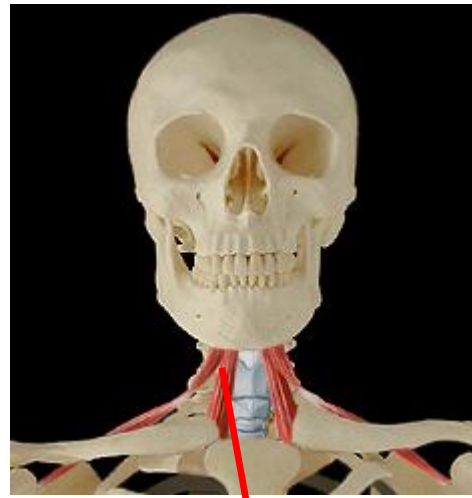
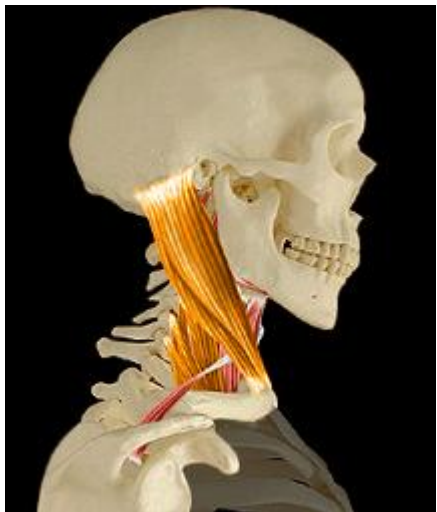
1 sur 2 : pivot de la mandibule

symétrique : mouvement avant de la mandibule

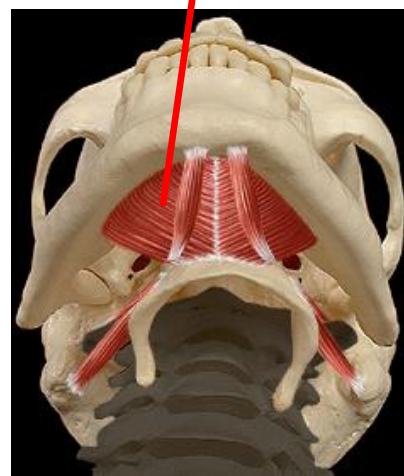
La Tête

Cou

Latéraux



Infrahyoïdiens
Suprahyoïdiens

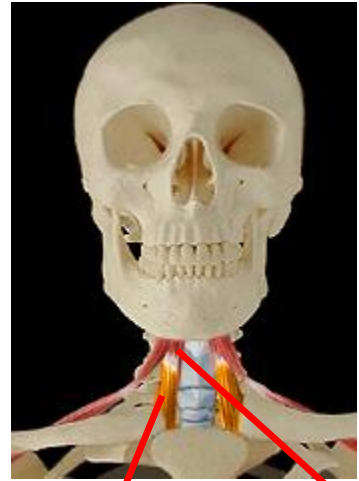
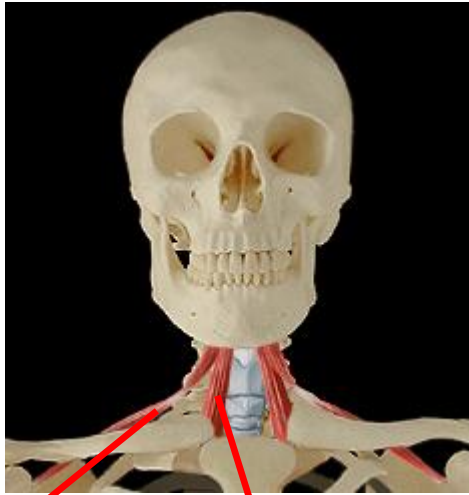


Prévertébraux



La Tête

Cou Infracyôïdiens

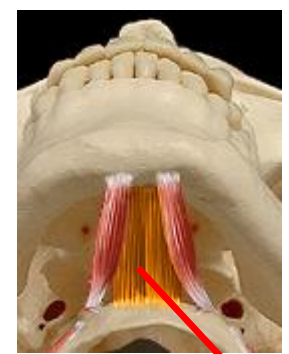
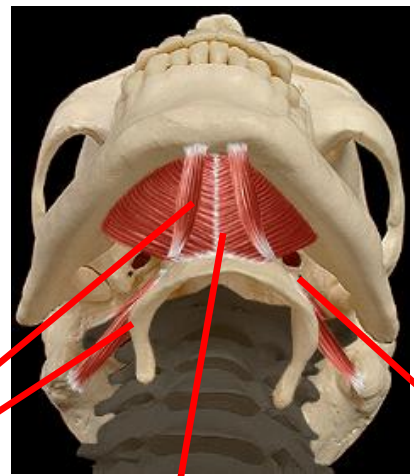


Omocyôïdien	Sternocyôïdien	Sternothyroïdien	Thyrohyidien
Mouvement de l'os cyôïdien (abaissement et arrière)		Abaisse le larynx	Maintien (os cyôïdien et thyroïde)

La Tête

Cou

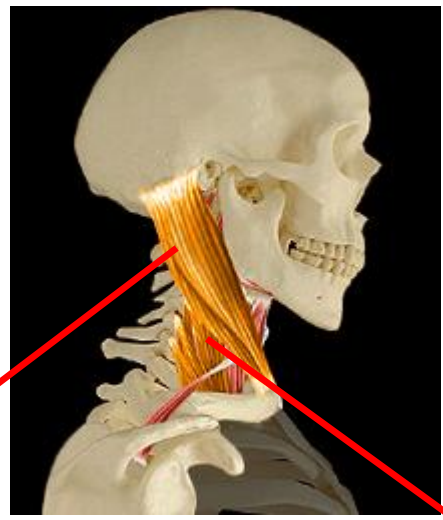
Suprahyoïdiens



Digastrique	Mylohyoïdien	Stylohyoïdien	Géniohyoïdien
Déglutition	Langue au palais	Mouvement de l'os hyoïde (élévation et avant)	

La Tête

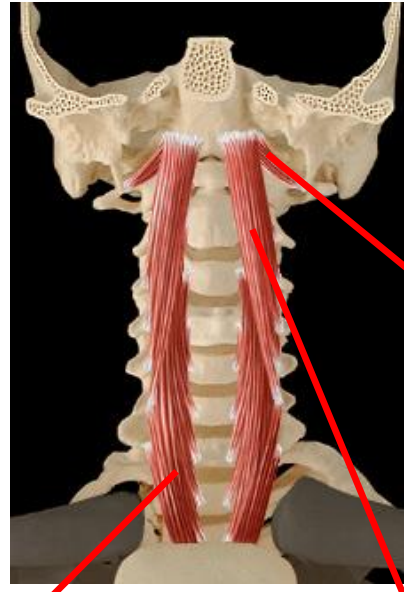
Cou Latéraux



Sterno-cléido-mastoïdien	Scalène antérieur	Scalène moyen	Scalène postérieur
Flexion tête-tronc Inclinaison latérale	Elévation de la cage thoracique (inspiration) Incline le cou		

La Tête

Cou
Prévertébraux



Long du cou	Long de la tête	Doit antérieur de la tête
Flexion latérale de la tête Flexion de la colonne cervicale		Incline la tête



Myologie

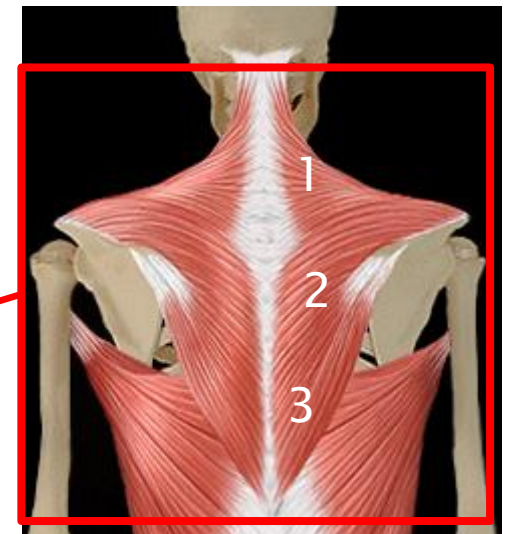
- ▶ Tronc
 - Le dos



Le Tronc - le dos

- ▶ Plan superficiel
 - Couche superficielle
- ## Le trapèze

Origine : 3 parties



Parties	Origines	Terminaisons
Descendante (1)	Os occipital, ligament nuchal et interépineux et processus épineux (jusqu'à C6)	Extrémité acromiale de la clavicule
Transverse (2)	Processus épineux (C7 à T3)	Idem + acromion
Ascendante (3)	Processus épineux (T4 à T12)	Tendon triangulaire (épine scapula)

Caractéristique : plat, triangulaire

Action : soulèvent (1), attirent en arrière (2) , abaisse (3) la ceinture scapulaire

+ inclinaison de la tête (1/2 - 1) et extension de la tête (1) - déplacement du tronc « bombe le torse » (2 & 3)



Le Tronc - le dos

- ▶ Superficiels
 - Couche superficielle

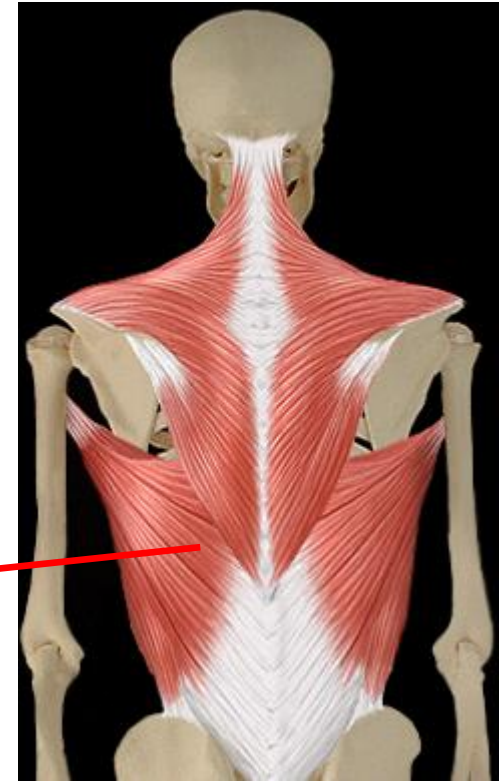
Le grand dorsal

*Origine : fascia thoracolombaire
(T7, L + crête sacrale)*

Terminaison : humérus

Caractéristique :

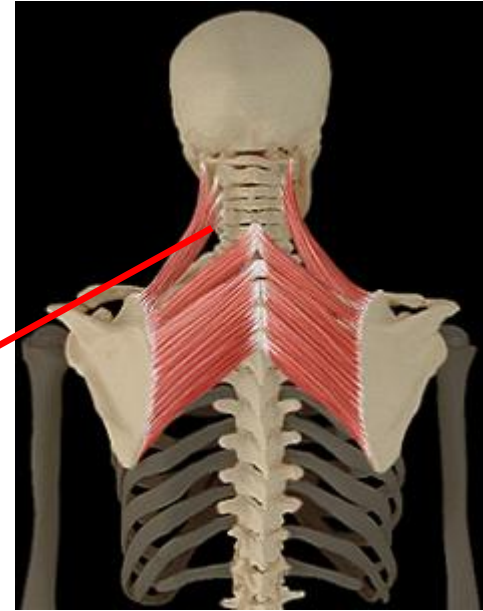
*Action : adduction, extension du bras – soulèvement du dos – ½ =
tord le tronc vers bras opposé*



Le Tronc - le dos

- ▶ Superficiels
 - Couche profonde

Elévateur de la scapula



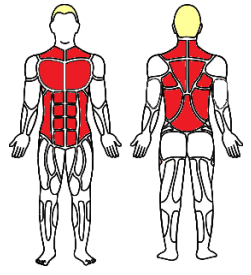
Origine : processus transverses de C1 à C4

Terminaison : angle supérieur de la scapula

Caractéristique : triangle allongé

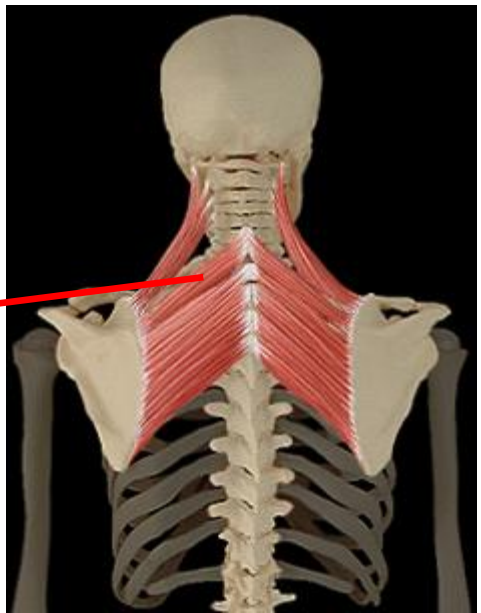
Action : élévateur de l'angle supérieur de la scapula - incline le cou

Le Tronc - le dos



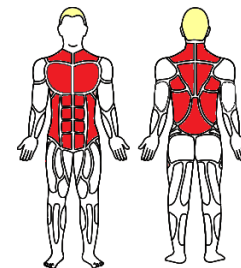
- ▶ Superficiels
 - Couche profonde

Petit rhomboïde



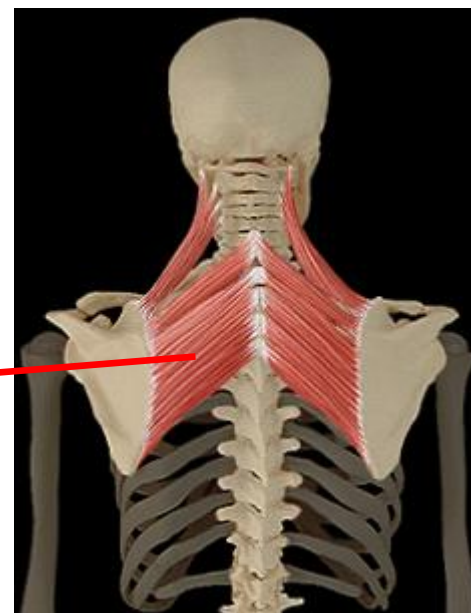
Origine : processus épineux de C6 et 7
Terminaison : bord médial de la scapula
Caractéristique : prolonge le grand rhomboïde
Action : attire la scapula côté médial

Le Tronc - le dos



- ▶ Superficiels
 - Couche profonde

Grand rhomboïde



Origine : processus épineux et ligament supraépineux (de T1 à T4)

Terminaison : bord médial de la scapula (sous l'épine)

Caractéristique : prolonge le petit rhomboïde

Action : attire la scapula côte médial



Le Tronc - le dos

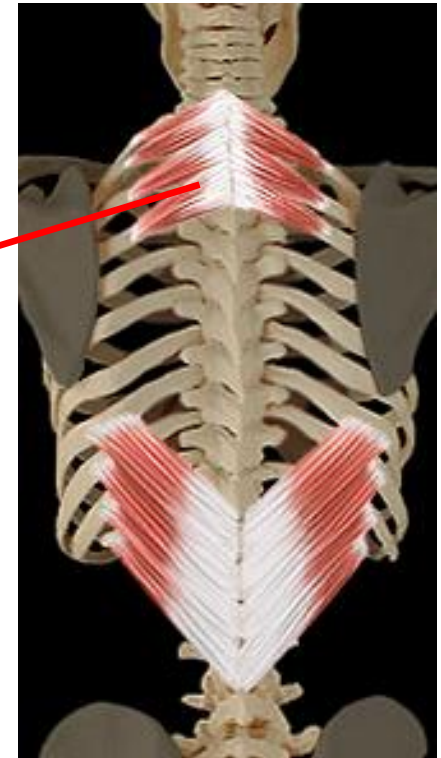
- ▶ Plan moyen
 - Dentelé postérieur supérieur

Origine : processus épineux et ligament supra-épineux de C6-C7 et T1 et T2

Terminaison : côtes 2 à 5

Caractéristique : lame mince (sous rhomboïde)

Action : soulève les côtes supérieurs (inspiration)





Le Tronc - le dos

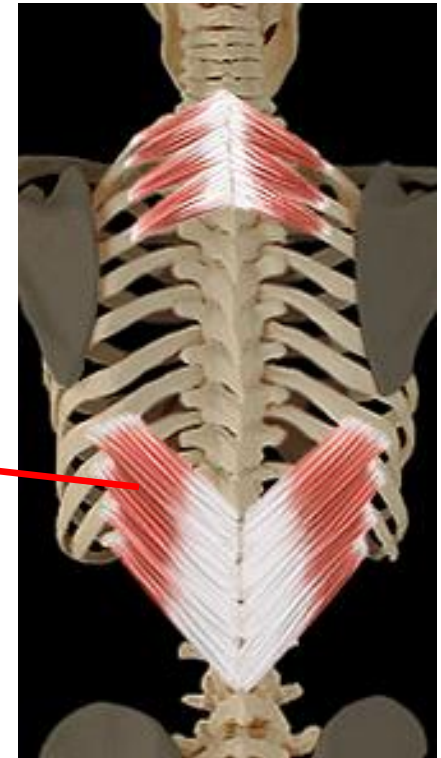
- ▶ Plan moyen
 - Dentelé postérieur inférieur

Origine : fascia thoracolombaire, processus Épineux de T11-T12 et L1-L2

Terminaison : côtes 9,10,11 et 12

Caractéristique : lame mince et trapézoïde

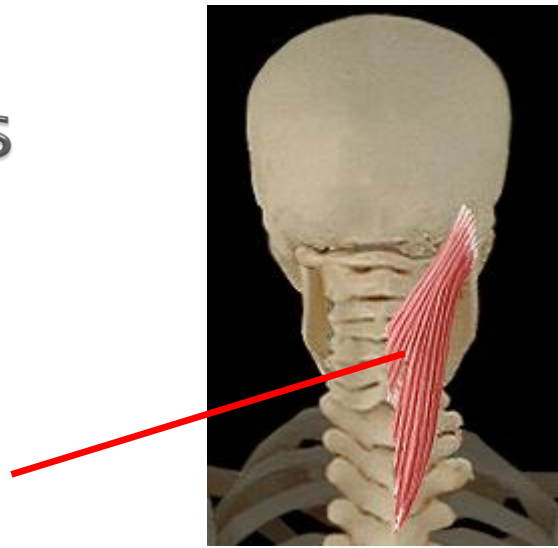
Action : abaisse les dernières côtes (inspiration)





Le Tronc - le dos

- ▶ Plan profond
 - Couche superficielle
Splénius de la tête

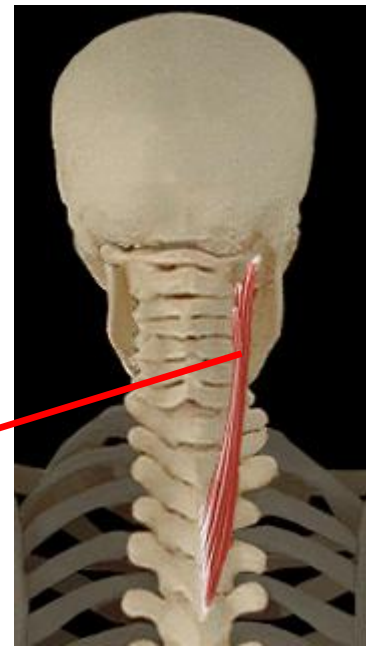


Origine : ligament nuchal (C3 à C7 + T1, T2 et T3)
Terminaison : partie latérale de la ligne nuchale supérieure et processus mastoïde
Action : extension de la tête – incliné sur son côté (1/2)



Le Tronc - le dos

- ▶ Plan profond
 - Couche superficielle
Splénius du cou



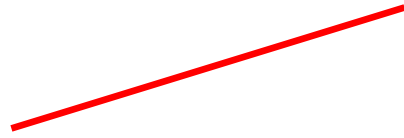
Origine : ligament supra-épineux et processus épineux (T3 à T5)

Terminaison : tubercule postérieur des processus transverses (C1 à C3)

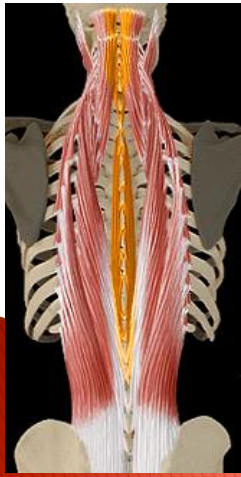
Action : extension de la tête – incliné sur son côté (1/2)

Le Tronc - le dos

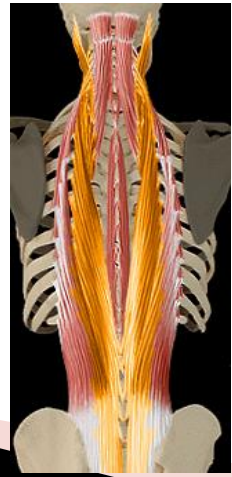
- ▶ Plan profond
 - Couche superficielle
 - Erecteur du rachis



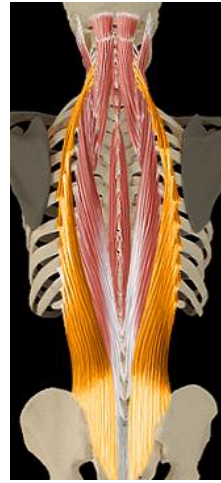
*Action : contraction symétrique > extension –
contraction asymétrique > inclinaison de la colonne
vertébrale*



Spinal



Longissimus



Iliocostal



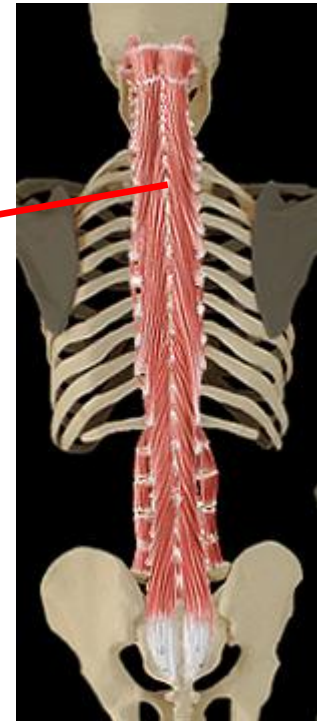
Le Tronc - le dos

- ▶ Plan profond
 - Couche profonde

Transversaires épineux
Interépineux
Intertransversaires

Cinq suboccipitaux :

- Petit droit postérieur de la tête
- Grand droit postérieur de la tête
- Droit latéral de la tête
- Muscle oblique supérieur de la tête
- Muscle oblique inférieur de la tête



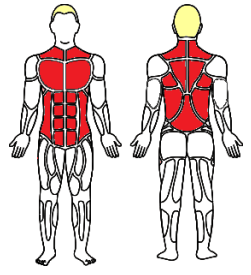


Myologie

- ▶ Tronc
 - Le thorax



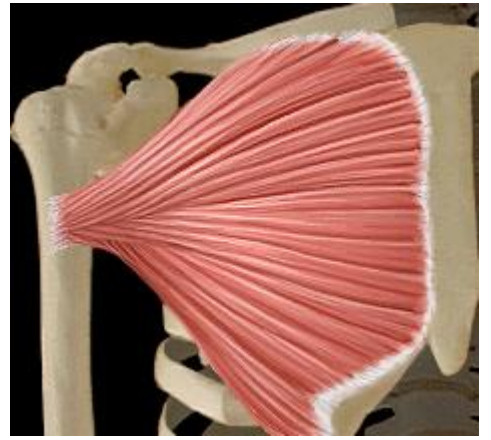
Le Tronc - le thorax



- ▶ Tronc > membres supérieurs
Plan superficiel

Le grand pectoral

Origine : 3 parties



Claviculaire	Sternocostale	Abdominale
Moitié sternale (bord antérieur)	Face antérieur du manubrium sternal + 6 1 ^{er} cartilages costaux	Gaine du muscle droit de l'abdomen

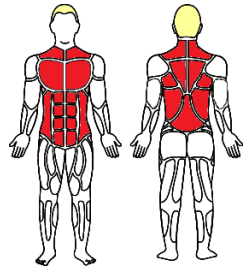
Terminaison : tubercule majeur (humérus)

Caractéristique : épais, recouvre la cage thoracique

Action : adduction et rotation interne du bras - soulèvent le tronc

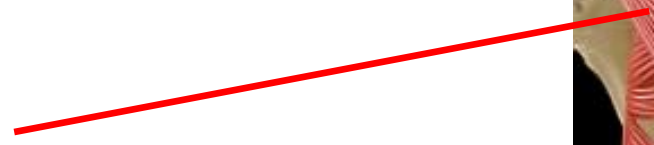


Le Tronc - le thorax



- ▶ Tronc > membres supérieurs
Plan profond

Le petit pectoral



Origine : face externe des côtes 3, 4 et 5

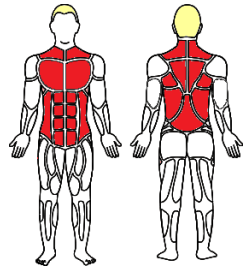
Terminaison : processus coracoïde

Caractéristique : sous grand pectoral

*Action : abaisse la ceinture scapulaire et attire en direction médiale
- élève les côtes (inspiration)*

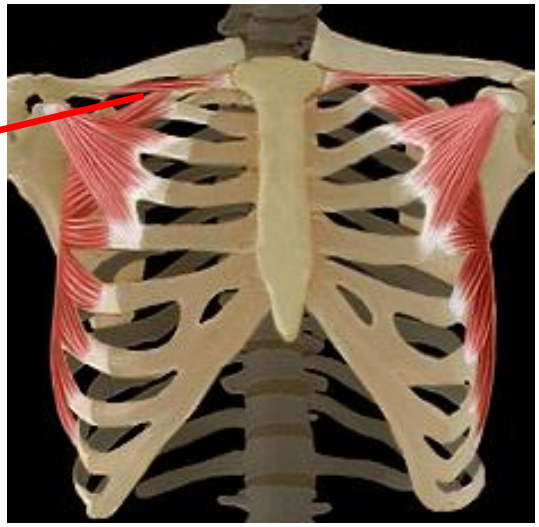


Le Tronc - le thorax



- ▶ Tronc > membres supérieurs
Plan profond

Le subclavier



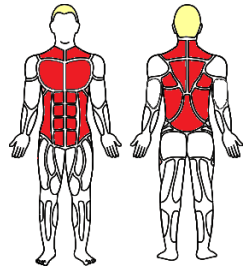
Origine : face supérieur de la 1^{ère} côte

Terminaison : face inférieur de la clavicule

Action : abaisse la clavicule donc la ceinture scapulaire

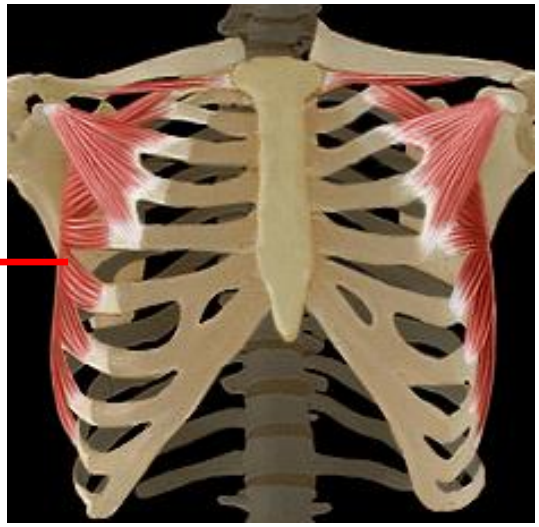


Le Tronc - le thorax



- ▶ Tronc > membres supérieurs
Plan profond

Le dentelé antérieur



Origine : sur 9 à 10 premières côtes

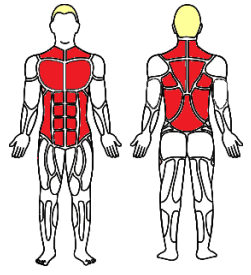
Terminaison : bord médial de la scapula

Action : attire la scapula sur le côté latéral

+ partie inférieur : fait pivoter la scapula (élévation du bras)

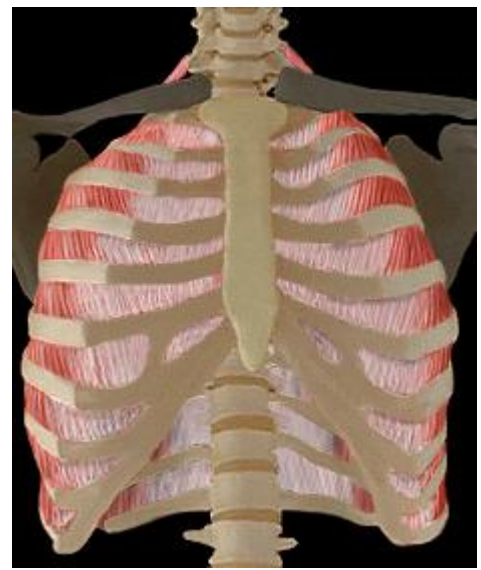
- élévation des côtes (inspiration)

Le Tronc - le thorax



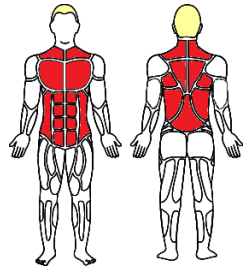
- ▶ Muscles intrinsèques
Face externe de la
cage thoracique

Intercostaux externes et internes





Le Tronc - le thorax



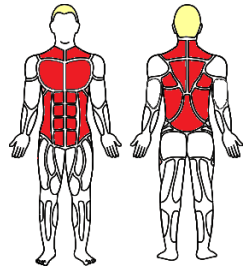
- ▶ Muscles intrinsèques
Face externe de la
cage thoracique

Élévateurs des côtes





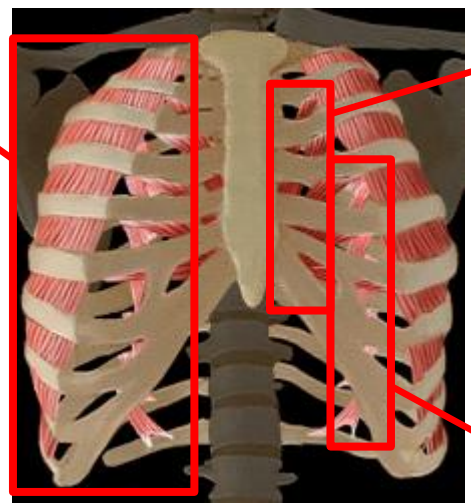
Le Tronc - le thorax



- ▶ **Muscles intrinsèques**
Face interne de la cage thoracique

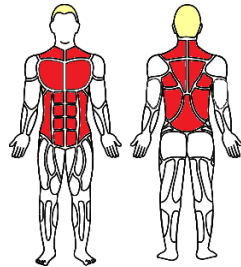
Intercostaux intimes

Transverse du thorax



Subcostaux

Le Tronc - le thorax



▶ Diaphragme

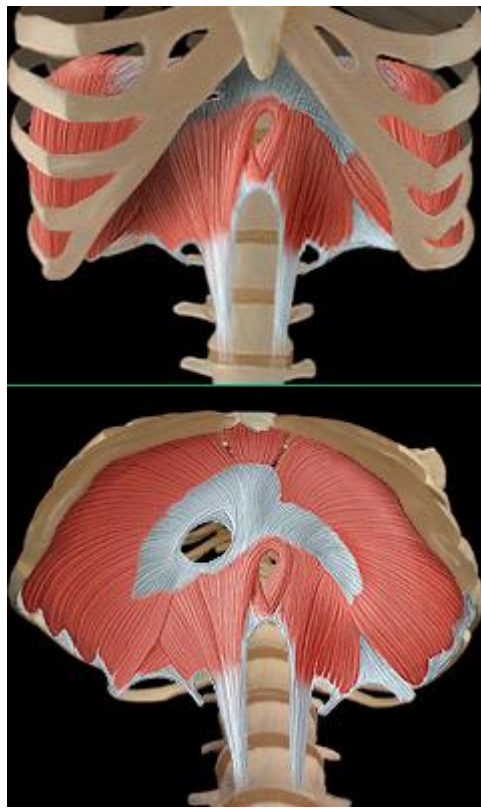
Origine :

Partie	Insertion
Sternale	Processus xiphoïde
Costale	6 dernières côtes
Lombaire	L1 à 4 pilier droit et L1 à 3 pilier gauche

Terminaison : centre tendineux

Caractéristique : lame musculaire

Action : inspiration (contraction augmente le volume)





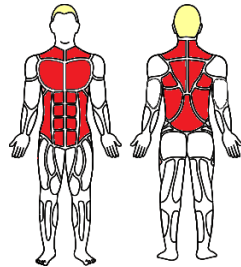
Myologie

- ▶ Tronc
 - L'abdomen





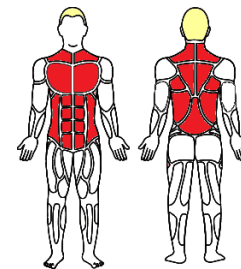
Le Tronc



- ▶ L'abdomen
 - Postérieur
 - Antérieur
 - Latéraux
 - Diaphragme pelvien



Le Tronc - L'abdomen



► Postérieur

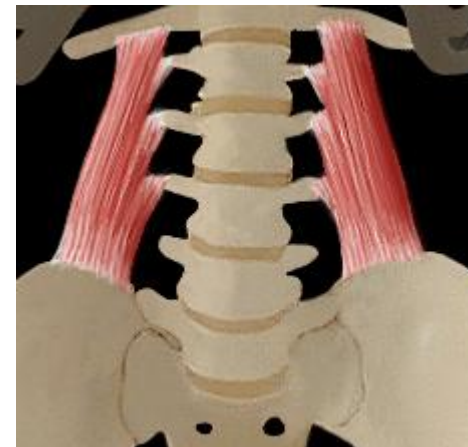
Carré des lombes

Origine : ligament iliolumbaire / crête iliaque

*Terminaison : processus costiforme (L1 à L4)
et 12^{ème} côte*

Caractéristique : lame musculaire

Action : attire colonne + thorax de son côté (1/2) - incline le bassin de son côté (1/2) - abaisse la 12^{ème} côte (expiration)





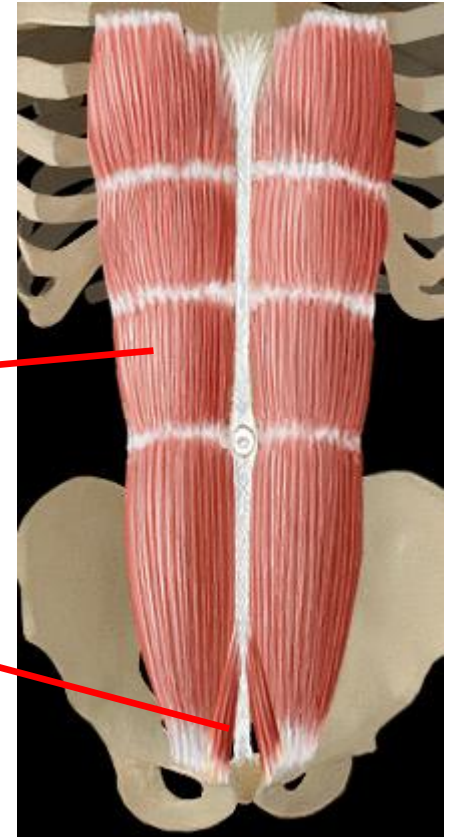
Le Tronc - L'abdomen

- ▶ Antérieur

Droit de l'abdomen

Pyramidal

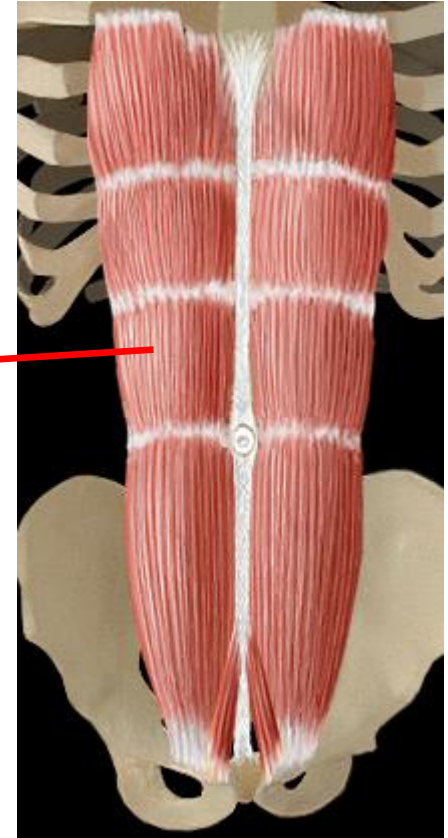
+ Gaine du muscle droit





Le Tronc - L'abdomen

- ▶ Antérieur
Droit de l'abdomen



Origine : 3 digitations (5^e, 6^e et 7^e cartilages costaux et du processus xiphoïde)

Terminaison : branche supérieur du pubis

Caractéristique : large bandeau entrecoupé de 3 ou 4 tendons intermédiaire (« intersections tendineuses »)

Action : abaisse les côtes (expiration) - flexion du thorax sur le bassin



Le Tronc - L'abdomen

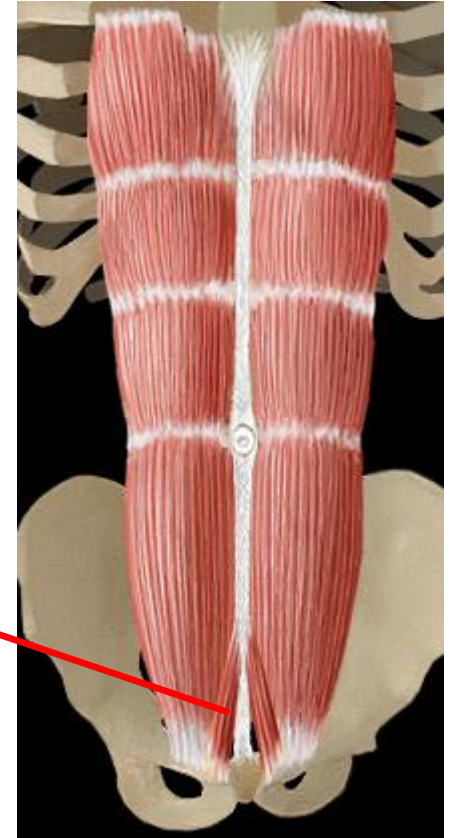
- ▶ Antérieur
Pyramidal

Origine : branche supérieur du pubis

Terminaison : ligne blanche

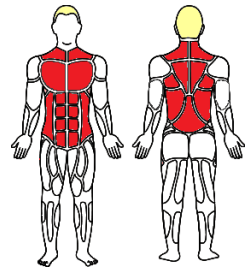
Caractéristique : atrophie

Action : intercostal interne qui tend la ligne blanche





Le Tronc - L'abdomen



▶ Latéraux – Superficiel Oblique externe

Origine : 7 ou 8 digitations des 8 dernières côtes

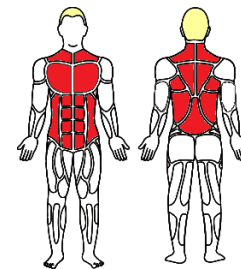
Terminaison : crête iliaque – aponévrose du muscle oblique externe

Caractéristique : lame musculaire

Action : incline la colonne (1/2) – flexion le la colonne lombaire – abaisse les côtes (expiration)



Le Tronc - L'abdomen



▶ Latéraux - Moyen Oblique interne

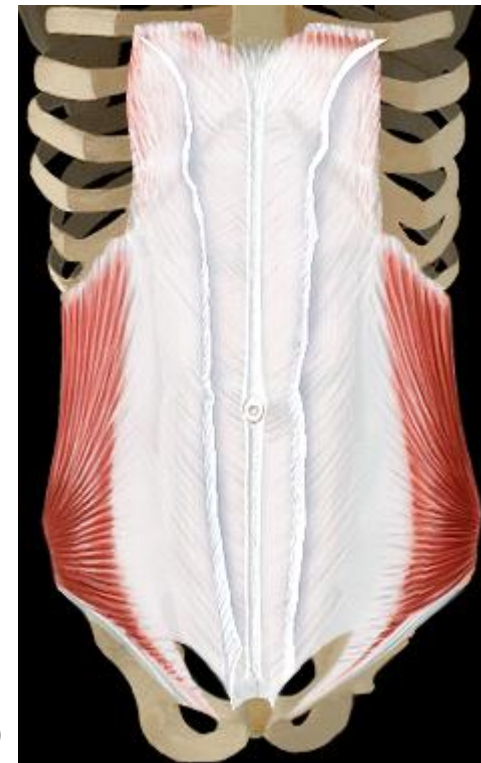
Origine : 3 parties - processus épineux les L

- Crête iliaque - ligament inguinal

*Terminaison : 3 derniers cartilage costaux -
aponévrose jusqu'à la ligne blanche*

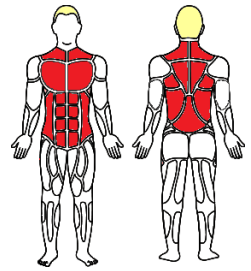
Caractéristique : fin sous l'oblique externe

*Action : incline la colonne (1/2) - flexion le la
colonne lombaire - abaisse les côtes (expiration)*





Le Tronc - L'abdomen



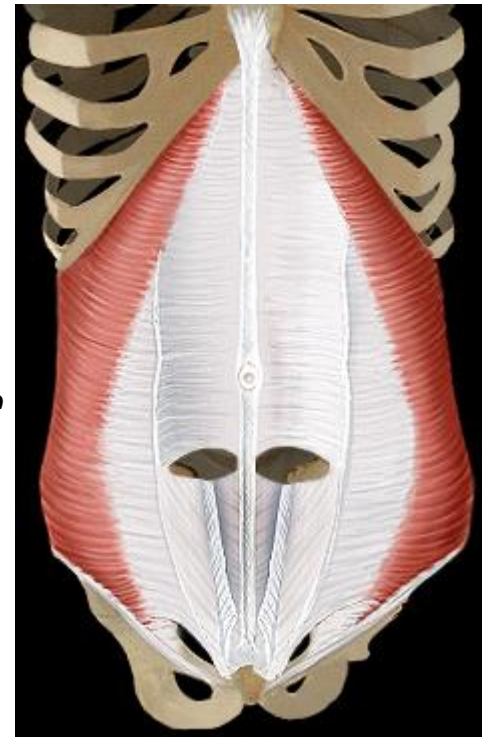
▶ Latéraux – Profond Transverse

Origine : 6 dernières côtes – processus épineux des L

Terminaison : aponévrose jusqu'à la ligne blanche

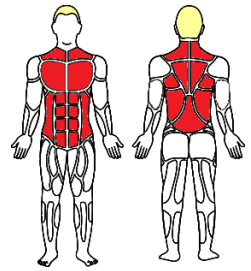
Caractéristique : sous l'oblique interne

Action : contraction et compression des viscères et expiration





Le Tronc - L'abdomen

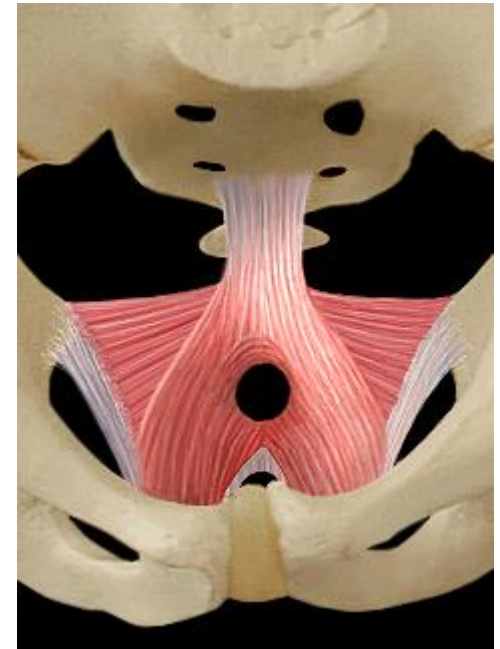


- ▶ Latéraux - Diaphragme pelvien
Élévateur de l'anus

Origine : fascia du muscle obturateur interne

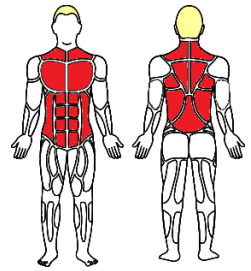
Caractéristique : plat et symétrique

Action : maintien des viscères et continence





Le Tronc - L'abdomen



- ▶ Latéraux - Diaphragme pelvien
Élévateur de l'anus

Origine : épine iliaque

Terminaison : coccyx

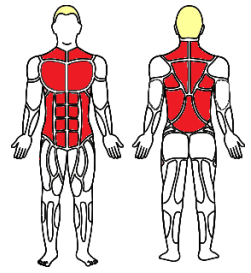
Caractéristique : lame triangulaire

Action : tonus du plancher pelvien



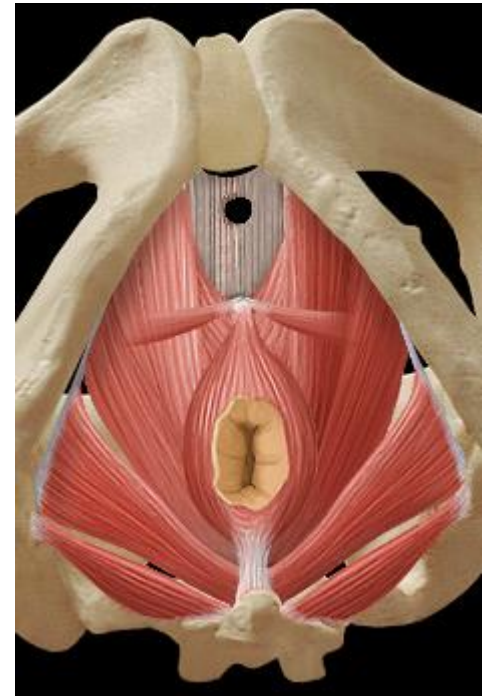


Le Tronc - L'abdomen



- ▶ Latéraux - Diaphragme pelvien
Élévateur de l'anus

Caractéristique : anneau musculaire





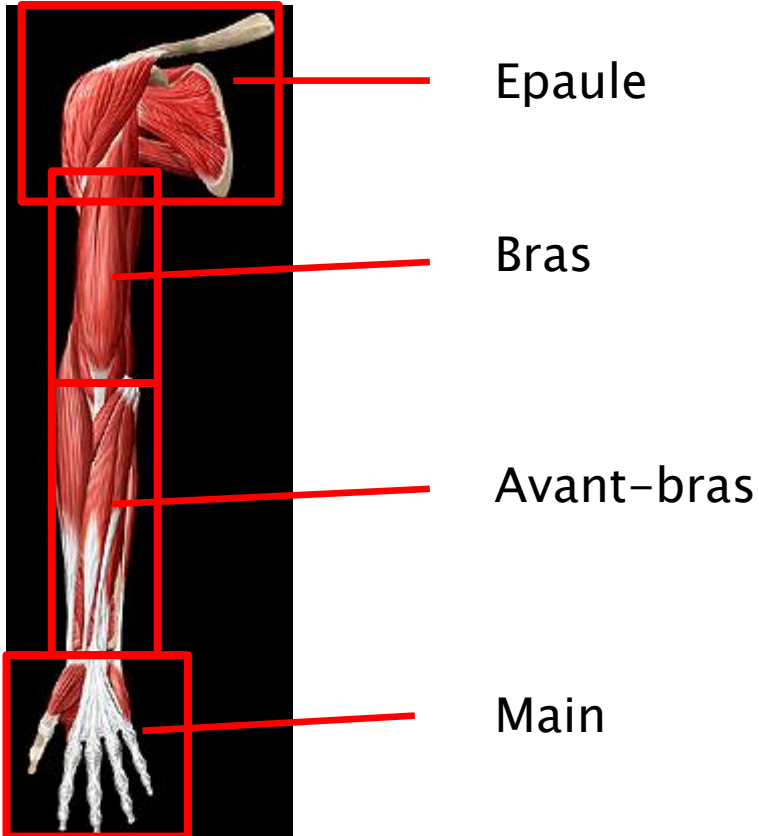
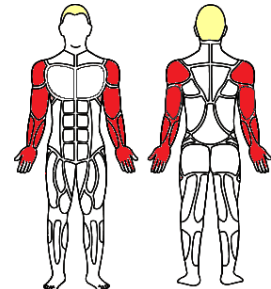
Myologie

- ▶ Membres supérieurs

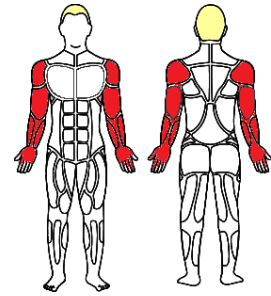




Les Membres supérieurs



L'épaule

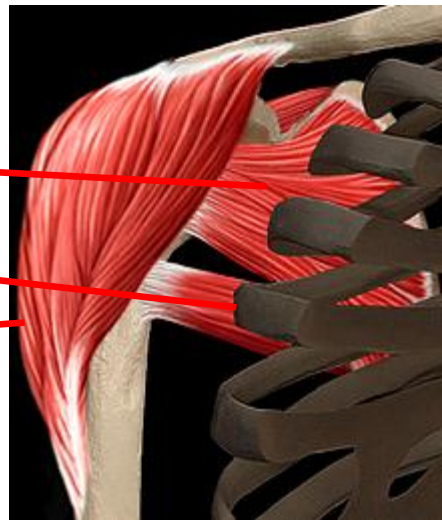


- ▶ Muscles

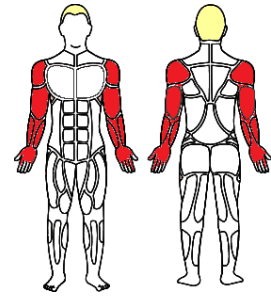
Antérieurs

Postérieurs

Latéraux



L'épaule



▶ Muscles – Antérieurs



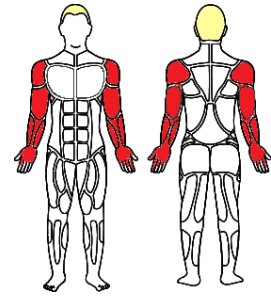
Origine : fosse scapulaire

Terminaison : humérus

Caractéristique : triangulaire

Action : endorotation du bras – adduction – maintien de l'articulation

L'épaule

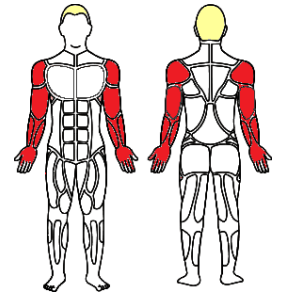


► Muscles – Postérieurs



	Supra-épineux 1	Infra-épineux 2	Petit rond 3	Grand rond 4
O	Fosse supra épineuse + fascia	Fosse infra épineuse + fascia	Bord lat. scapula	Angle inf. de la scapula
T	Humérus (tubercule maj.)			(tubercule min.)
A	Abduct. du bras Maintien articul.	Exorotation du bras – Maintien de l'articulation		Rétroversion et endorotation du bras

L'épaule



- ▶ Muscles – Latéraux
Delfoïde



Origine : clavicule – acromion – épine de la scapula

Terminaison : humérus

Caractéristique : volumineux

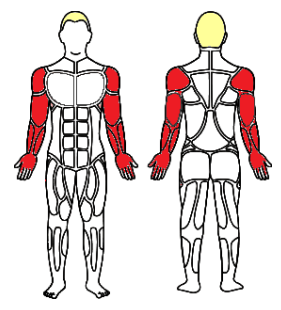
Action : abducteurs du bras (90° de la vertical)

+ partie clavculaire : antéversion et endorotation du bras

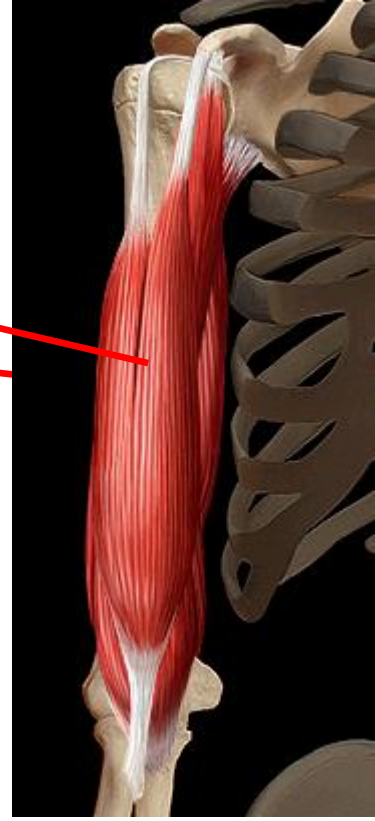
+ partie épineuse : rétroversion et exorotation du bras



Le Bras

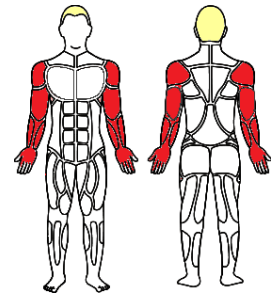


- ▶ Muscles
Antérieurs
Postérieurs





Le Bras



- ▶ Muscles – Antérieurs
Superficielle > Biceps brachial

Origine : chef long > supra-glénoïdal (dans la capsule articulaire) / chef court > processus coracoïde

Terminaison : radius

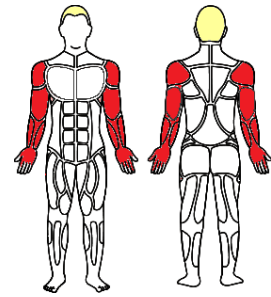
Caractéristique : visible

Action : flexion avant-bras – supination





Le Bras

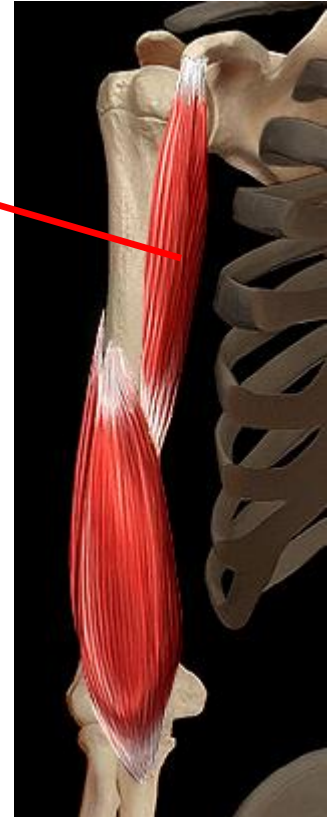


- ▶ Muscles – Antérieurs
Profond > Coracobrachial

Origine : processus coracoïde

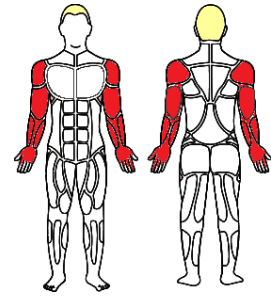
Terminaison : humérus

Action : antéversion et adduction du bras – abaisse la ceinture scapulaire





Le Bras



- ▶ Muscles – Antérieurs
Profond > Brachial

Origine : humérus

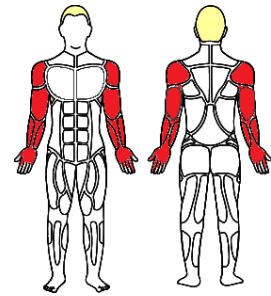
Terminaison : ulna (par la capsule articulaire)

Action : flexion avant-bras – maintien l'articulation





Le Bras



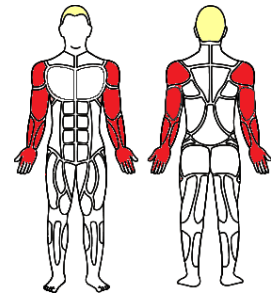
- ▶ Muscles – Postérieurs
Triceps brachial

*Origine : chef long > infraglénoidal – chef latéral
> humérus – chef médial > humérus
Terminaison : olécrane de l'ulna
Caractéristique : épais
Action : extension du bras*





Le Bras



- ▶ **Muscles – Postérieurs**
Anconé



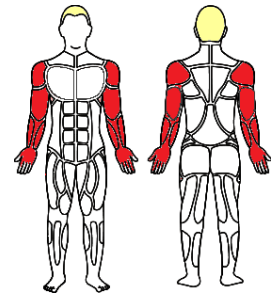
Origine : humérus

Terminaison : olécrane

Caractéristique : triangulaire

Action : extenseur de l'avant-bras

L'Avant-bras



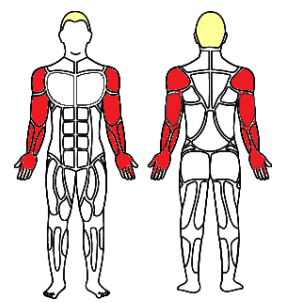
► Muscles



	Antérieurs	Postérieurs
O	Humérus	
T	Ulna / radius / carpe / métacarpe	
C	Charnu + gaine tendineuse	
A	Fléchisseurs	Extenseurs



L'Avant-bras



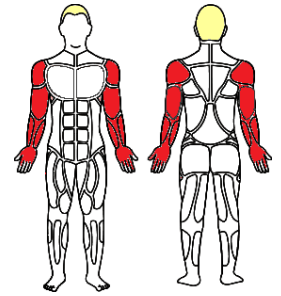
- ▶ Muscles Antérieurs



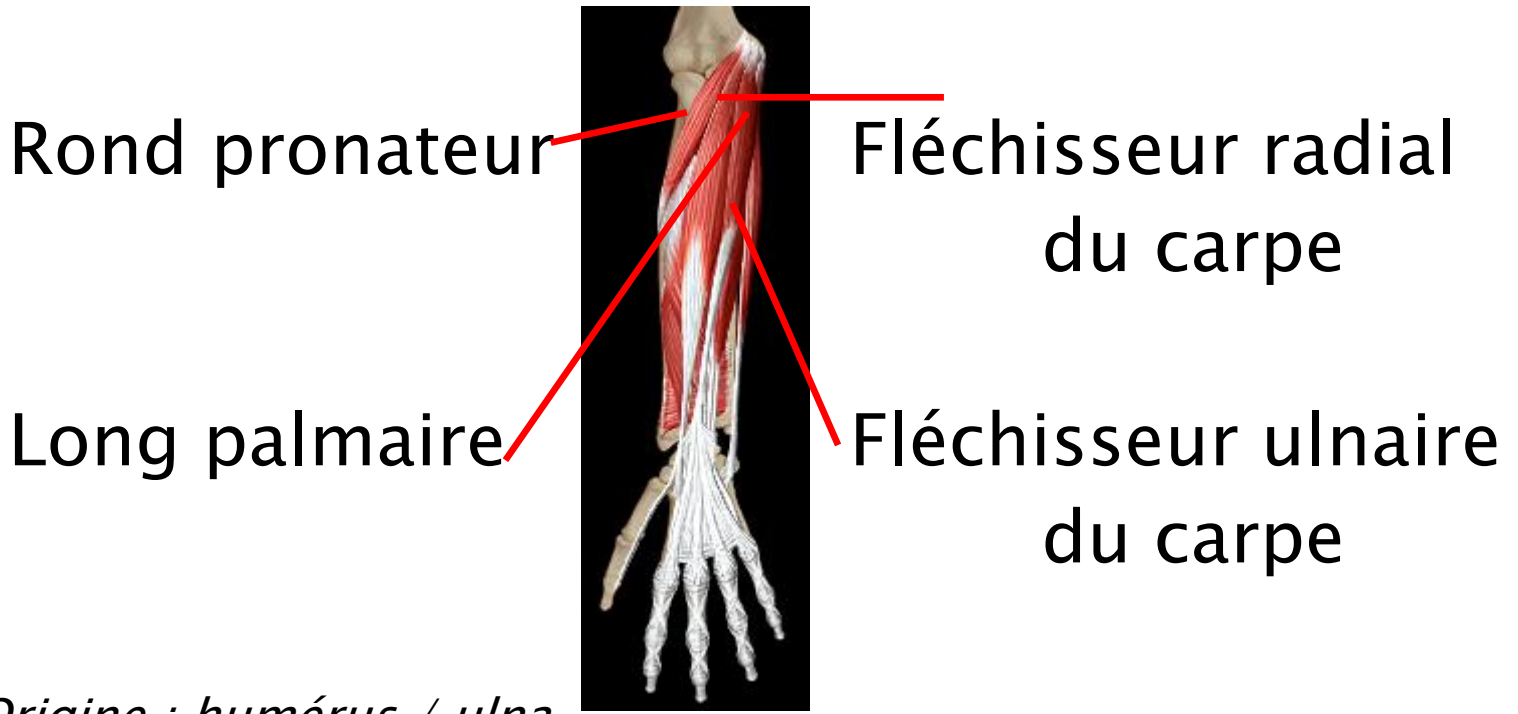
Postérieurs



L'Avant-bras



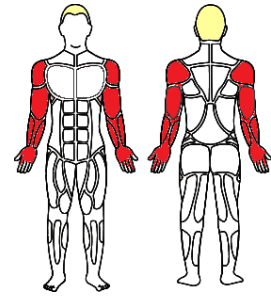
- ▶ Muscles
Antérieurs – Premier plan



Origine : humérus / ulna



L'Avant-bras

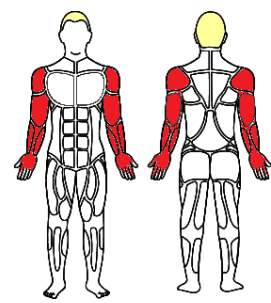


- ▶ Muscles
Antérieurs – Second plan

Fléchisseur superficiel
des doigts



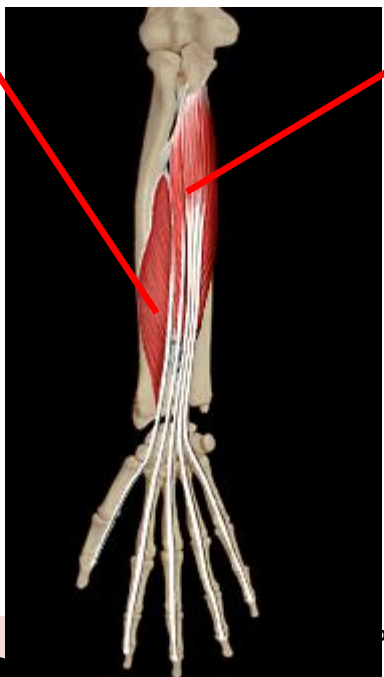
L'Avant-bras



- ▶ Muscles
Antérieurs – Troisième plan

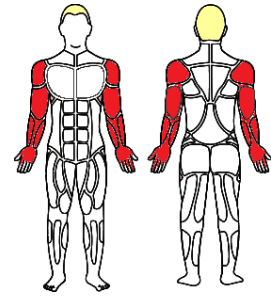
Long fléchisseur
du pouce

Fléchisseurs profond
des doigts



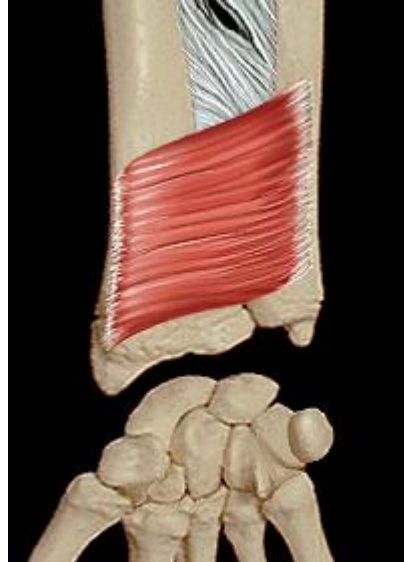


L'Avant-bras

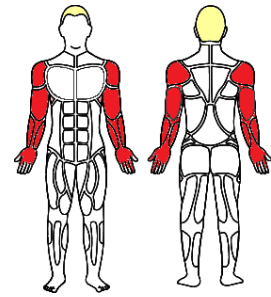


- ▶ Muscles
Antérieurs - Quatrième plan

Carré pronateur



L'Avant-bras



- ▶ Muscles
Postérieurs > latéraux

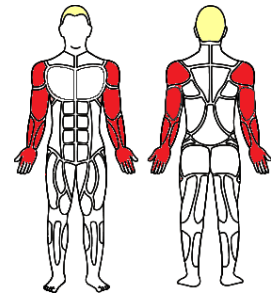


Brachioradial

Long extenseur radial du carpe

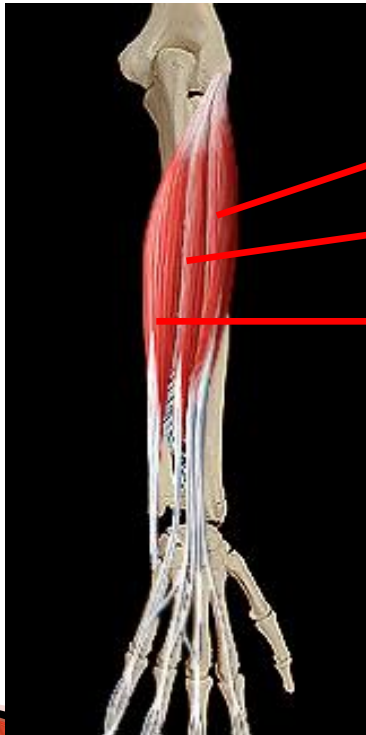
Court extenseur radial du carpe

L'Avant-bras



► Muscles

Postérieurs > médiaux > superficiel

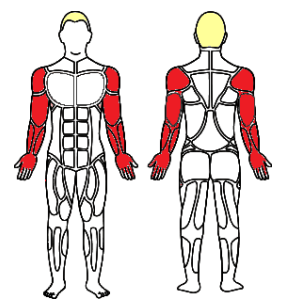


Extenseur des doigts

Extenseur du petit doigt

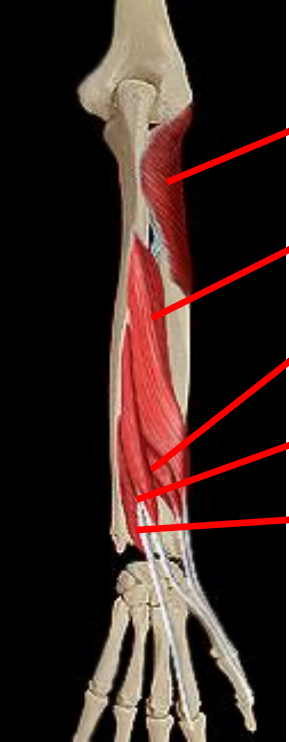
Extenseur ulnaire du carpe

L'Avant-bras



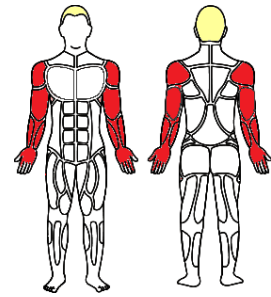
► Muscles

Postérieurs > médiaux > profond



- Supinateur
- Long abducteur du pouce
- Court extenseur du pouce
- Long extenseur du pouce
- Extenseur de l'index

La main

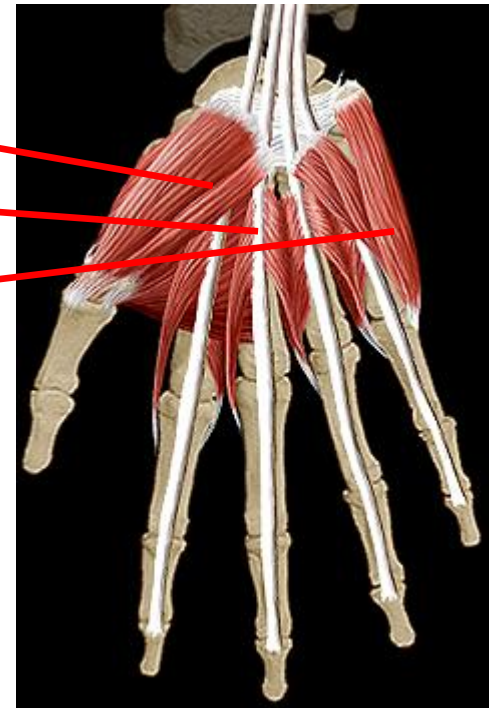


► Muscles

Eminence thénar

Région intermédiaire

Eminence hypothénar





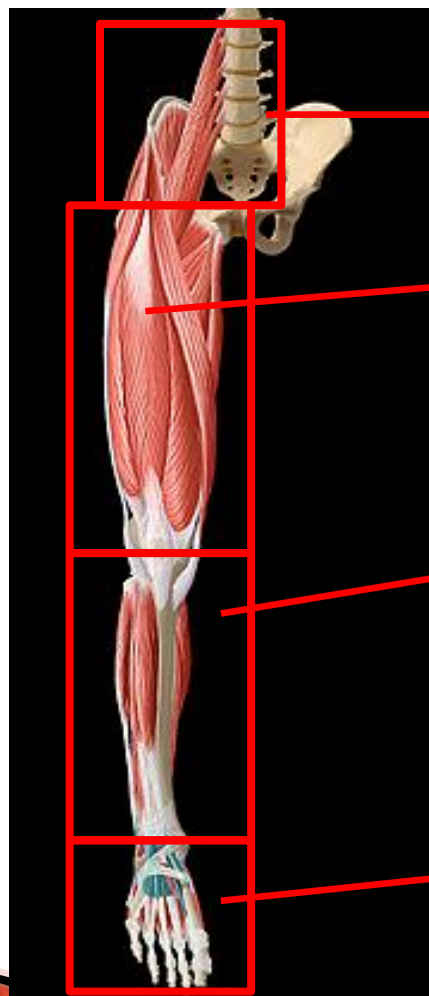
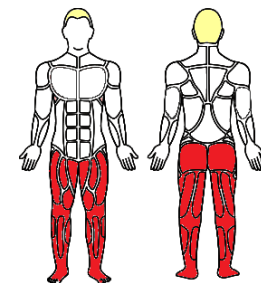
Myologie

- ▶ Membres inférieurs





Les Membres inférieurs



La hanche

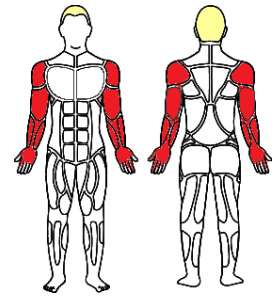
Cuisse

Jambe

Pied

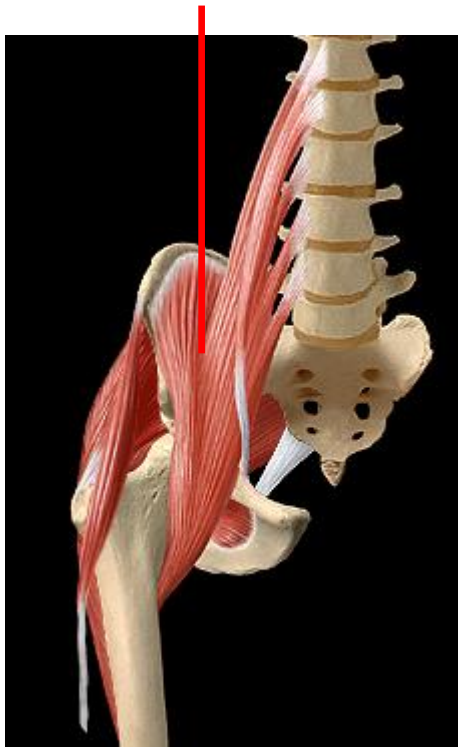


Les muscles de la hanche

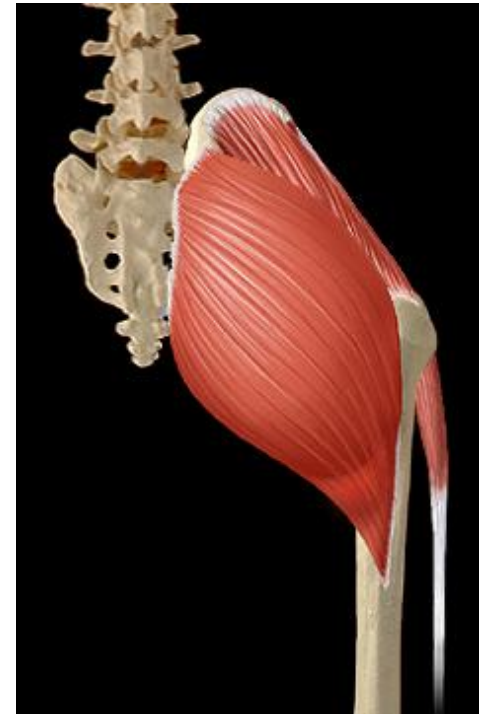


► Muscles

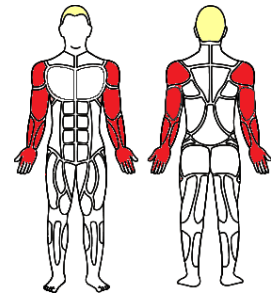
Fosse iliaque



Région fessière (glutéale)



Les muscles de la hanche



► Fosse iliaque Iliopsoas

*Origine : superficielle > vertèbres T12 à L4
et disques intervertébraux - profonde >
processus costiformes de L1 à L4 - fosse
iliaque*

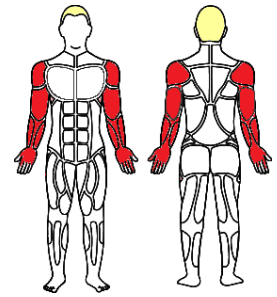
Terminaison : fémur

Caractéristique : psoas majeur + iliaque

*Action : fléchisseur de la hanche (cuisse -
tronc)*



Les muscles de la hanche



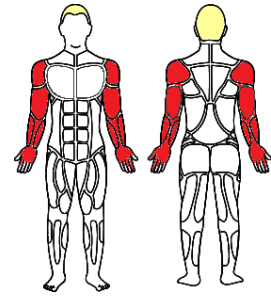
- ▶ Fosse iliaque
Psoas mineur

Origine : vertèbres T12 et L1
Terminaison : éminence iliopubienne
Action : accessoire l'iliopsoas





Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

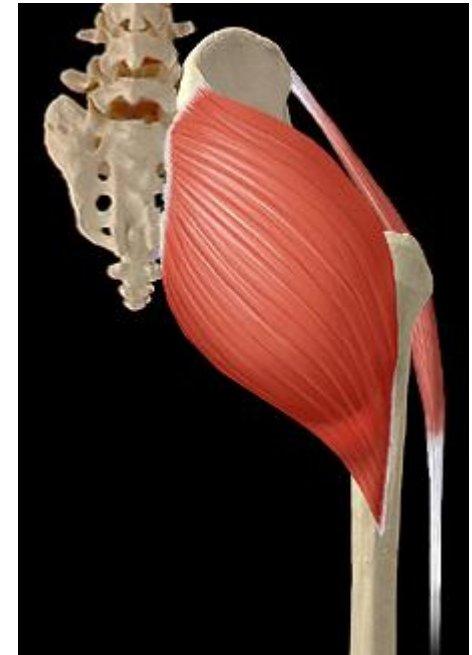
Première couche > Grand fessier

Origine : aile iliaque – sacrum et coccyx

Terminaison : fémur

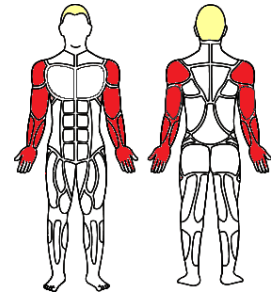
Caractéristique : masse quadrangulaire

Action : extension du bassin – rotation externe de la cuisse – posture





Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

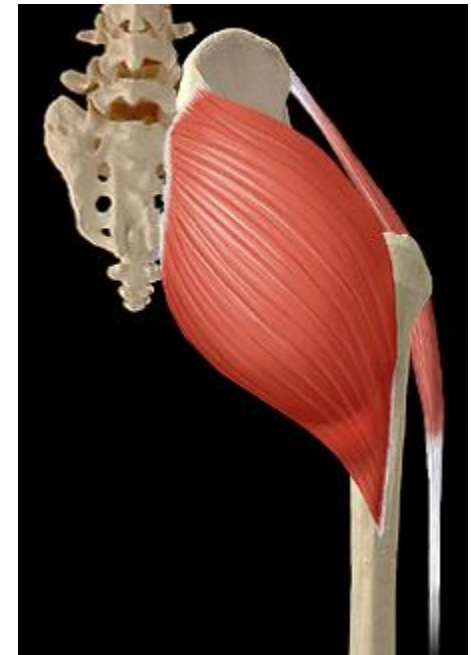
Première couche > Tenseur du fascia lata

Origine : épine iliaque

Terminaison : face latéral du tibia

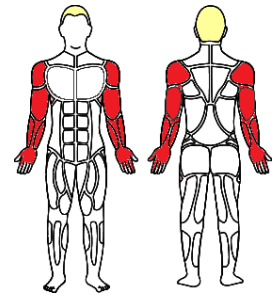
Caractéristique : aplati – quadrilatère

*Action : flexion de la cuisse – adduction
endorotation de la hanche*





Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

Deuxième couche > Moyen fessier

Origine : aile illiaque

Terminaison : face latéral du grand trochanter

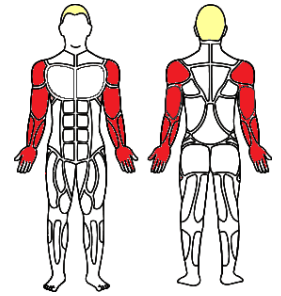
Caractéristique : triangulaire

Action : extension du bassin - abduction de la cuisse





Les muscles de la hanche



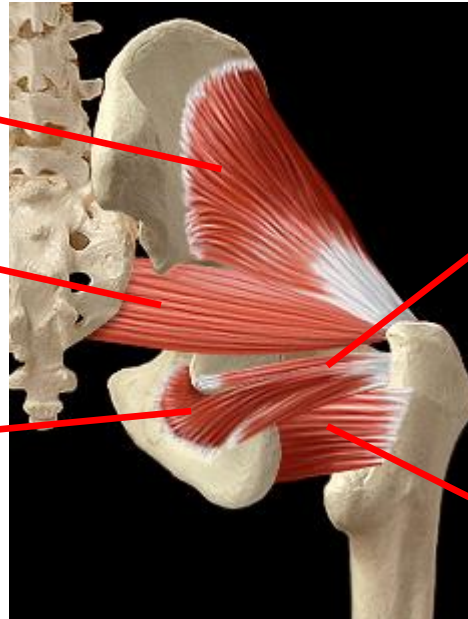
► Région fessière (glutéale)

Troisième couche

Petit fessier

Piriforme

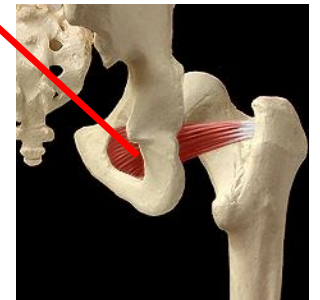
Obturateur
Interne



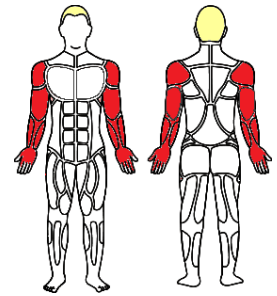
Jumeaux supérieur
et inférieur

Obturateur externe

Carré du fémur



Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

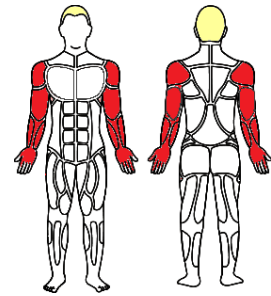
Troisième couche

Petit fessier



O	Aile iliaque
T	Grand trochanter
C	triangulaire
A	Extension du bassin Posture Abduction de la cuisse

Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

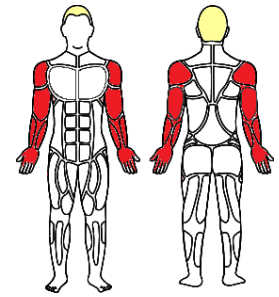
Troisième couche



Jumeaux supérieur
et inférieur

O	> Épine ischiatique < tubérosité ischiatique
T	Fosse trochantérique
C	allongé
A	Exorotation et Abduction de la cuisse

Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

Troisième couche

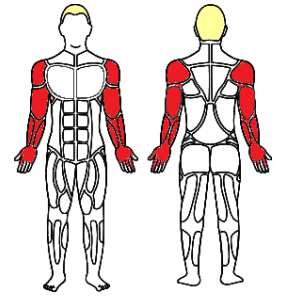
Piriforme



O	Sacrum
T	Grand trochanter
C	« poire allongée » + aplatie
A	Exorotation et abduction/flexion de la cuisse



Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

Troisième couche

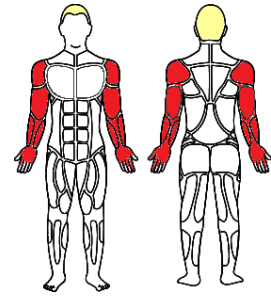
Obturateur
Interne



O	Trou obturé
T	Fosse trochantérique
C	Triangulaire aplati
A	Exrotation + abduction/flexion de la cuisse



Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

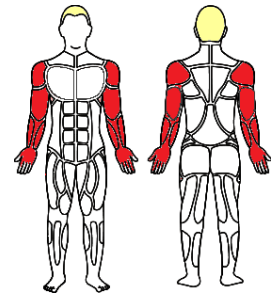
Troisième couche

Obturateur externe



O	Trou obturé
T	Grand trochanter
C	aplatis
A	Rotation et Abduction de la cuisse

Les muscles de la hanche



► Région fessière (glutéale)

Troisième couche

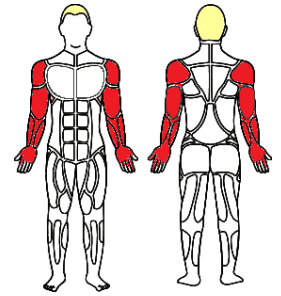


Carré du
fémur

O	Branche verticale de l'ischium
T	Grand trochanter
C	Quadrilatère épais
A	Exorotateur



Les muscles de la cuisse



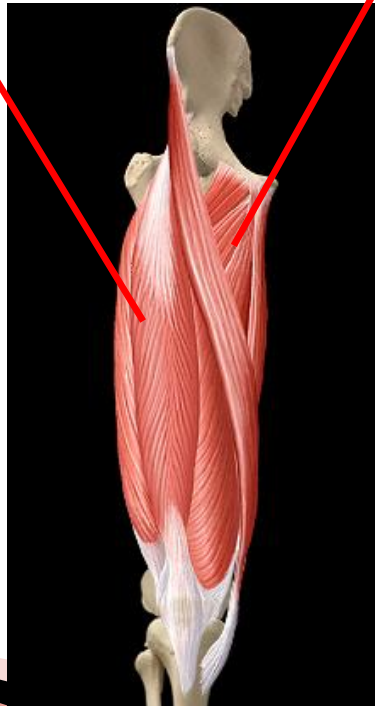
► Muscles

Compartiments

Antérieur

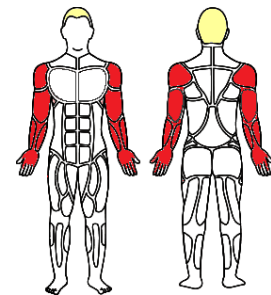
Médial

Postérieur





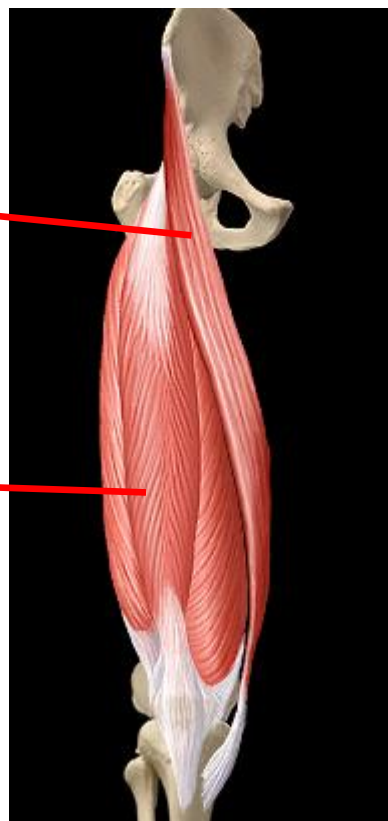
Les muscles de la cuisse



► Muscles > antérieurs

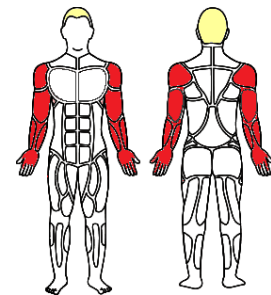
Sartorius
ou « couturier »

Quadriceps





Les muscles de la cuisse



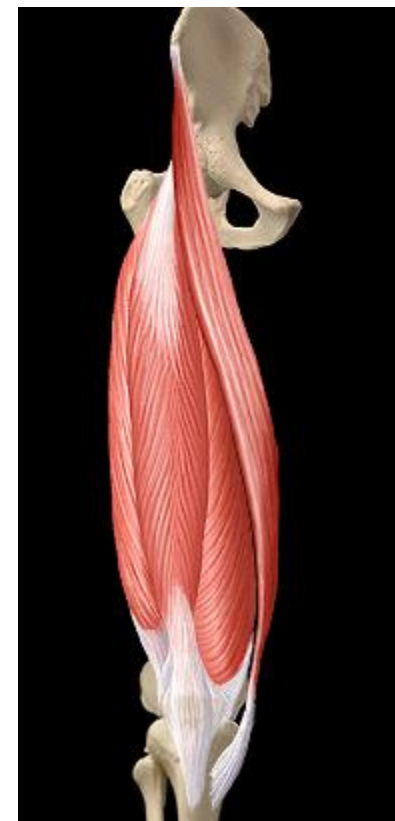
- ▶ Muscles > antérieurs
 - Sartorius ou « couturier »

Origine : épine iliaque

Terminaison : tibia via la « patte d'oie »

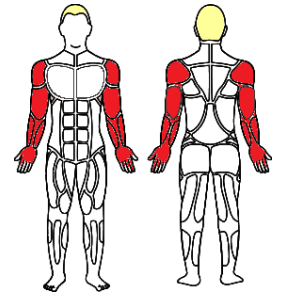
Caractéristique : épais

*Action : flexion de la hanche – exorotation et
abduction de la cuisse – flexion du genou
– endorotation de la jambe*



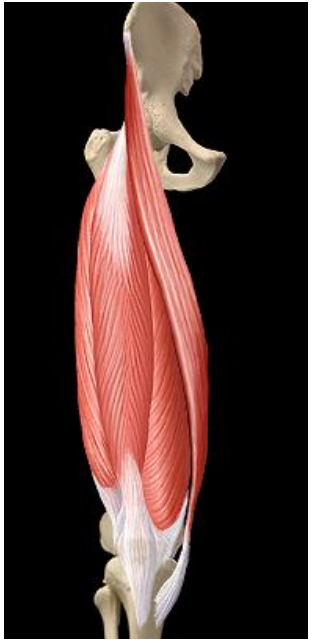


Les muscles de la cuisse



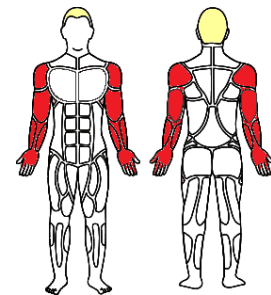
► Muscles > antérieurs Quadriceps

	Droit du fémur	Vaste latéral	Vaste médial	Vaste interméd.
O	Épine iliaque / acétabulum	Grand troch.	Lèvre médiale de la ligne âpre	Fémur
T	Patella			
C	Volumineux			
A	Extenseur du genou			
	+ Flexion de la hanche			



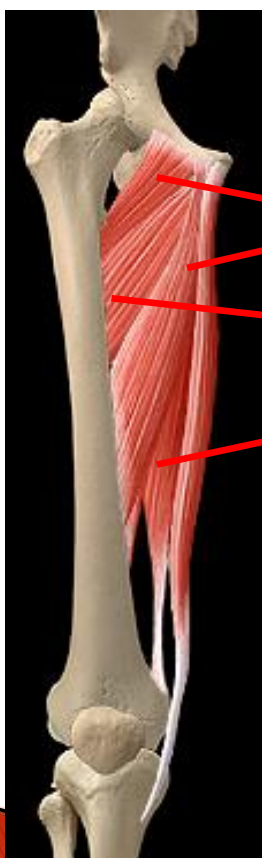


Les muscles de la cuisse



► Muscles > médiaux

Plans



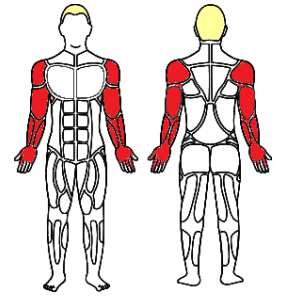
Superficiel

Intermédiaire

Profond



Les muscles de la cuisse



► Muscles > médiaux Plan superficiel

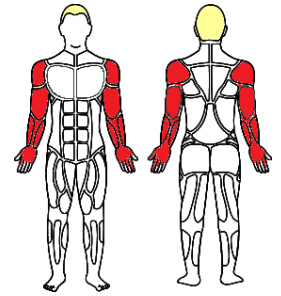


- Pectiné
- Long adducteur
- Gracile

	Pectiné	Long add.	Gracile
O	Pubis	Pubis	Pubis
T	Petit troch.	Ligne âpre	Tibia
C	Aplati - trapèze	Triangle aplati	Lanière
A	Flexion / add. Hanche - Exorot. cuisse	Add. hanche Flex , exorot. cuisse	Add. Hanche Flexion cuisse Flex, endo jambe



Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > médiaux / Plan intermédiaire
Court adducteur

Origine : pubis

Terminaison : ligne âpre

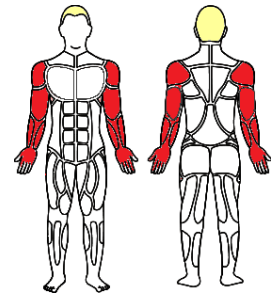
Caractéristique : triangulaire aplati

*Action : flexion et adducteur de la hanche -
exorotation de la cuisse*





Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > médiaux / Plan profond
Grand adducteur

Origine : ischiopubienne et tubérosité ischiatique

Terminaison : ligne âpre (orifices fibreux) – fémur

Caractéristique : hiatus adducteur

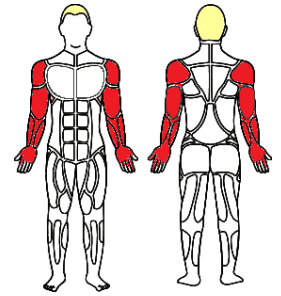
Action : adduction et flexion de la hanche –

+ endorotation (si fléchie et tournée vers l'extérieur)





Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > postérieurs

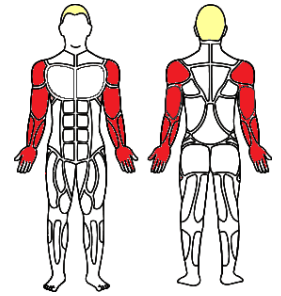
Plan superficiel

Plan profond





Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > Postérieur / Plan superficiel
Biceps fémoral

Origine : chef long > tubérosité ischiatique

chef court > ligne âpre

Terminaison : fibula

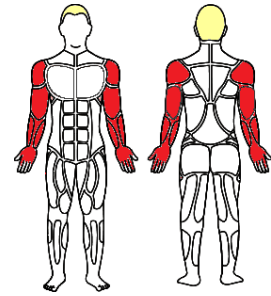
Caractéristique : visible

Action : flexion de jambe – extenseur du bassin et de la cuisse





Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > Postérieur / Plan superficiel
Semitendineux

Origine : tubérosité ischiatique

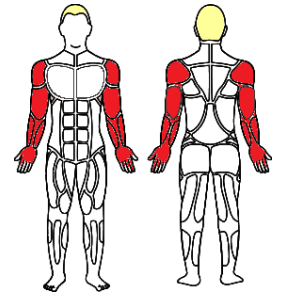
Terminaison : tibia - patte d'oie

*Action : flexion du genou - extension de la hanche
- stabilise le bassin*





Les muscles de la cuisse



- ▶ Muscles > Postérieur / Plan profond
Semi-membraneux

Origine : tubérosité ischiatique

Terminaison : tibia (3 faisceaux)

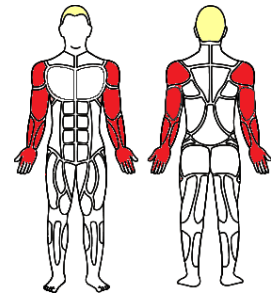
Caractéristique : aplati

Action : flexion du genou - extension et stabilisation de la hanche





Les muscles de la jambe



► Muscles > Cruraux Compartiment



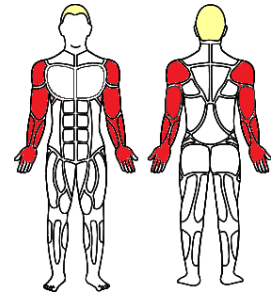
Antérieur ou « des extenseurs »

Latéral ou « des fibulaires »

Postérieur ou « des fléchisseurs »



Les muscles de la jambe



► Muscles > Cruraux > Antérieur



Tibial antérieur

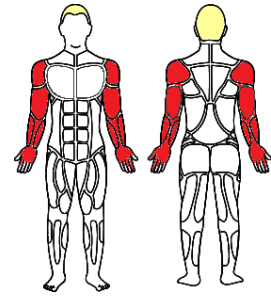
Long extenseur des orteils

Troisième péronier (ou fibulaire)

Long extenseur de l'hallux (gros orteil)



Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Antérieur
Tibial antérieur

Origine : tibia

Terminaison : base du premier métatarse

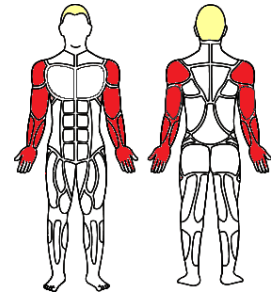
Caractéristique : long – prisme triangulaire

Action : extension dorsale et supination





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Antérieur
Long extenseur des orteils

Origine : tibia - fibula - fascia crural

Terminaison : métatarsophalangiennes (des 4 autres orteils)

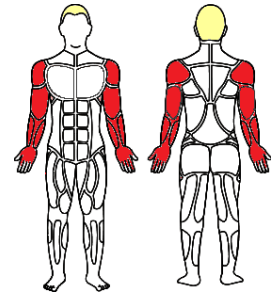
Caractéristique : aplati

Action : extension des orteils, dorsal du pied - pronation du pied





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Antérieur
Troisième péronier (ou fibulaire)

Origine : fibula

Terminaison : 5^{ème} os métatarsal

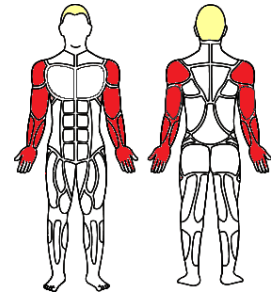
Caractéristique : fait défaut chez 1 pers/15

Action : renforce la pronation





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Antérieur
Long extenseur de l'hallux (gros orteil)

Origine : fibula

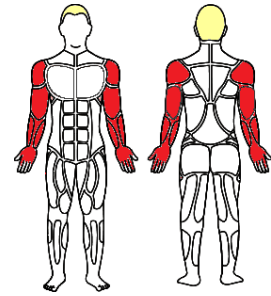
Terminaison : phalange distale du gros orteil

*Action : renforce action du tibial antérieur -
extension du gros orteil - stabilise la
pronation/supination*

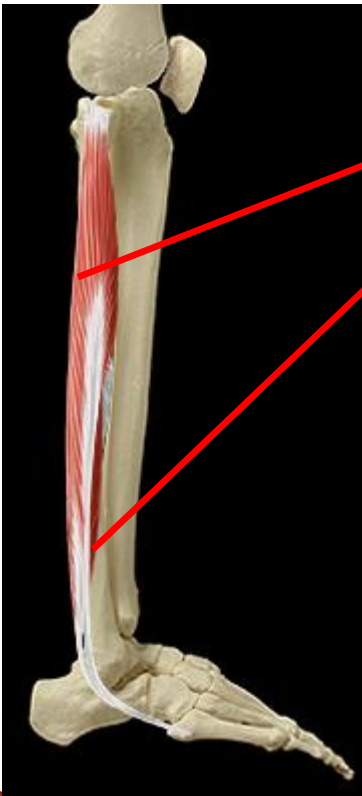




Les muscles de la jambe



► Muscles > Cruraux > Latéraux

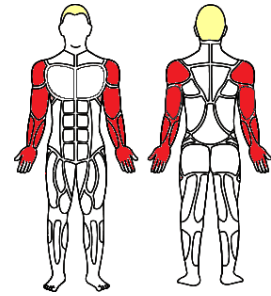


Long fibulaire (ou péronier)

Court fibulaire (ou péronier)



Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Latéraux
Long fibulaire

Origine : fibula

Terminaison : calcanéus > plante du pied

> Cunéiforme

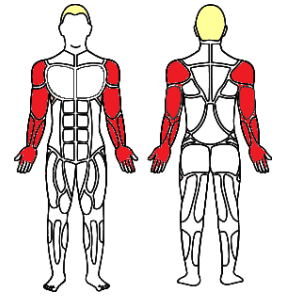
Caractéristique : visible

Action : pronateur du pied – flexion plantaire





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Latéraux
Court fibulaire

Origine : fibula

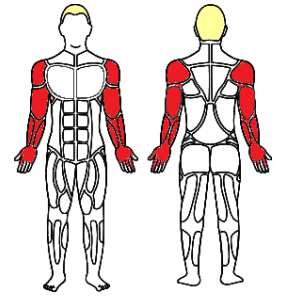
Terminaison : 5^{ème} os métatarsal

Action : pronateur du pied – flexion plantaire





Les muscles de la jambe



▶ Muscles > Cruraux > Postérieur

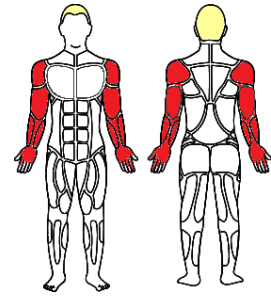


< Loge superficielle
Loge profonde >





Les muscles de la jambe



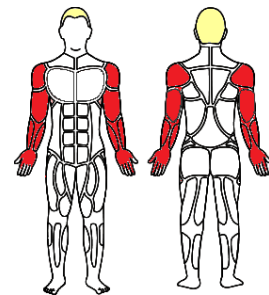
- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Superficielle

Triceps sural



Plantaire

Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Superficielle
Triceps sural (=Soléaire + Gastrocnémiens*)

Origine : tibia, fibule (soléaire) – fémur (jumeaux)

Terminaison : tendon « d'Achille » jusqu'au Calcanéus

Caractéristique : visible

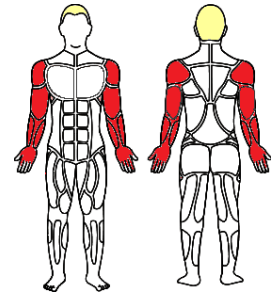
*Action : flexion plantaire – supination du pied
– flexion du genou*

* ou jumeaux (chef médial et latéral)





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Superficielle Plantaire

Origine : fémur

Terminaison : calcaneus

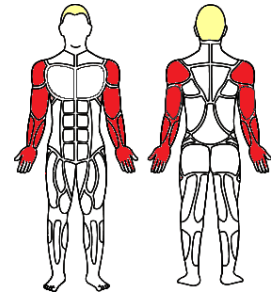
Caractéristique : grêle

Action : aide le triceps > flexion plantaire, supination et flexion du genou





Les muscles de la jambe



► Muscles > Cruraux > Postérieur > Profonde

Poplité

Tibial
Postérieur

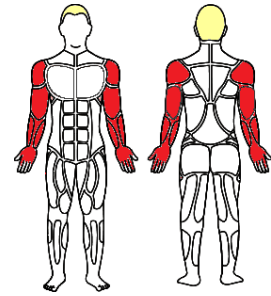


Long fléchisseur
des orteils

Long fléchisseur
de l'hallux



Les muscles de la jambe



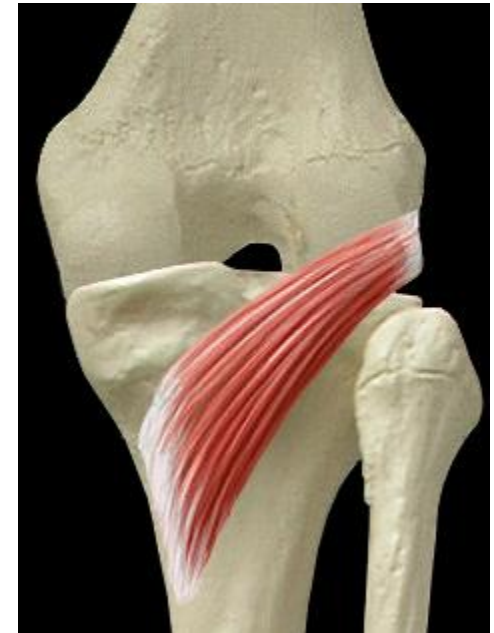
- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Profonde
Poplité

Origine : fémur

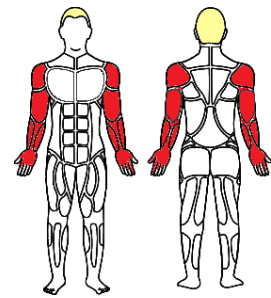
Terminaison : tibia

Caractéristique : aplati et triangulaire

Action : rotation du tibia – stabilité



Les muscles de la jambe

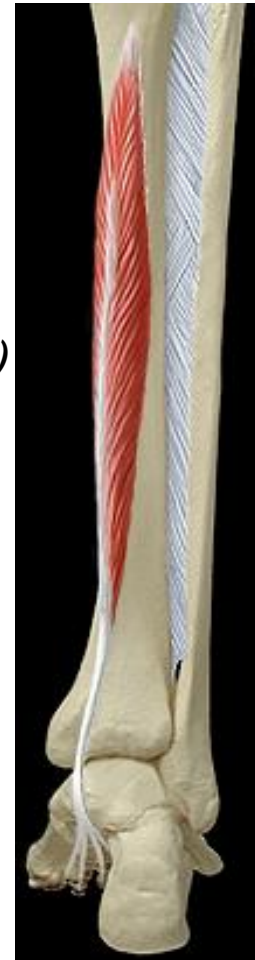


- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Profonde
Long fléchisseur des orteils

Origine : tibia

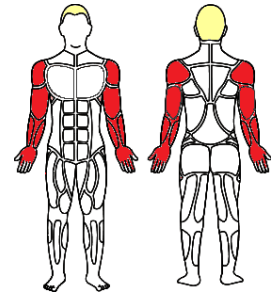
*Terminaison : plante du pied > petit orteil (3 tendons)
> 2^{ème} à 4^{ème} orteils (phalange distale)*

Action : flexion des phalanges (4 orteils latéraux) - flexion plantaire et supination





Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Profonde
Tibia postérieur

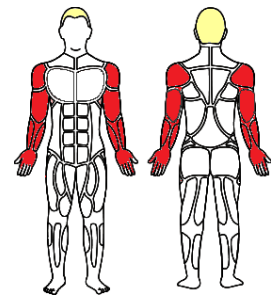
Origine : tibia et fibula

Terminaison : os naviculaire et les 3 cunéiformes

Action : flexion plantaire et supination



Les muscles de la jambe



- ▶ Muscles > Cruraux > Postérieur > Profonde
Long fléchisseur de l'hallux

Origine : fibula

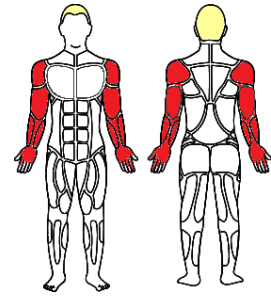
Terminaison : phalange distale (gros orteil)

Action : flexion du gros orteils - flexion plantaire et supination





Les muscles du pied

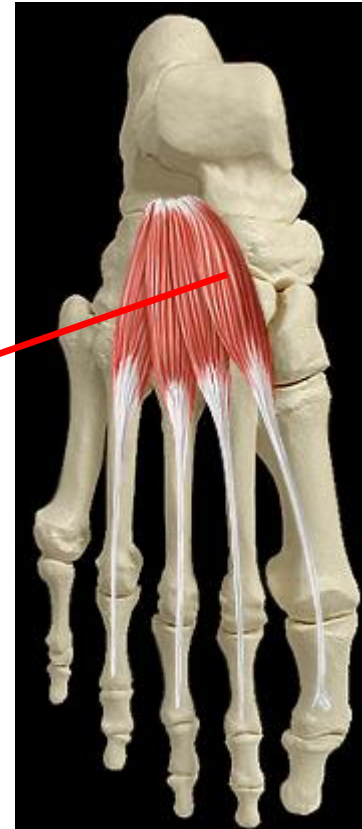


► Muscles

Dos du pied

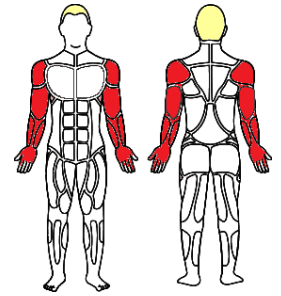
Court extenseur de l'hallux

Origine : ligament talocalcanéen
Terminaison : phalange proximale
Action : extension





Les muscles du pied

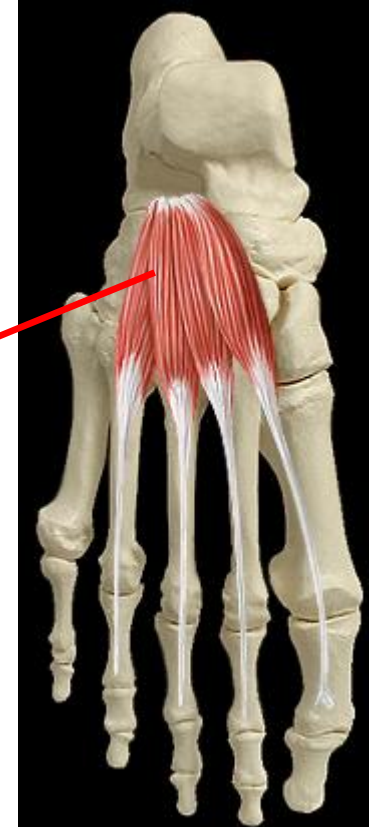


► Muscles

Dos du pied

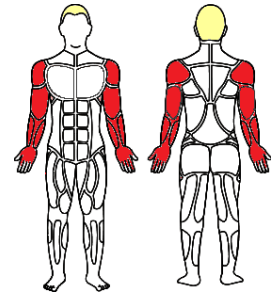
Court extenseur des orteils

Origine : ligament talocalcanéen
Terminaison : tendons extenseur
Action : renforce l'action du long extenseur





Les muscles du pied



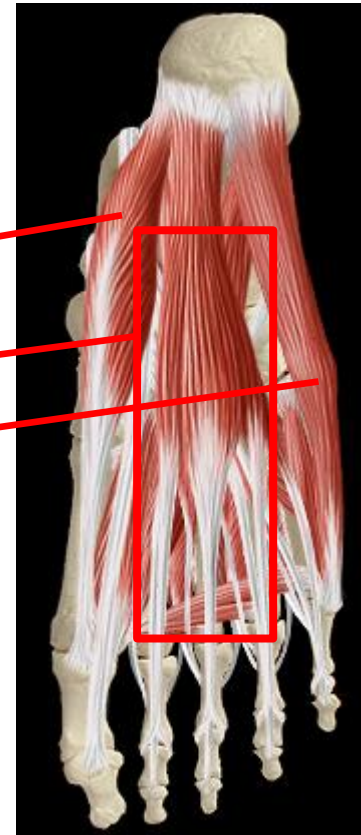
► Muscles

Plante du pied

Gp médial

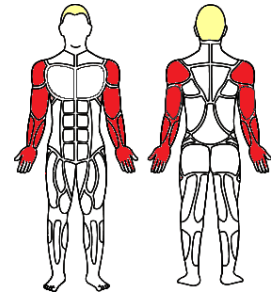
Gp latéral

Gp moyen





Les muscles du pied



► Muscles

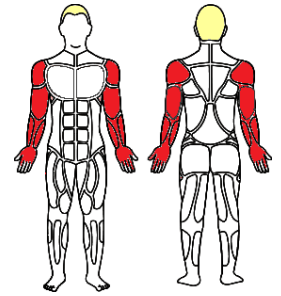
Plante du pied > Gp médial

Abducteur
Court fléchisseur
Adducteur





Les muscles du pied



► Muscles

Plante du pied > Gp latéral

Plan superficiel

Abducteur du petit orteil

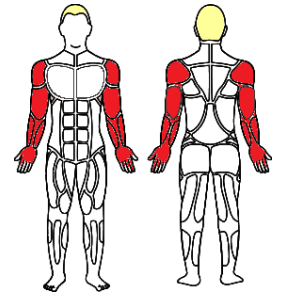
Court fléchisseur du petit orteil

Adducteur



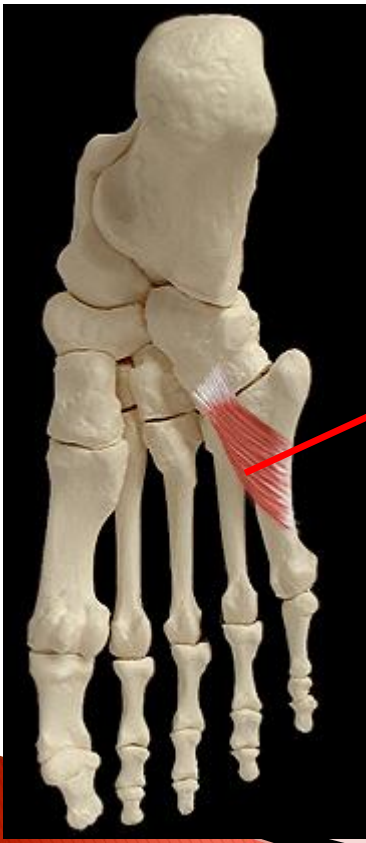


Les muscles du pied



► Muscles

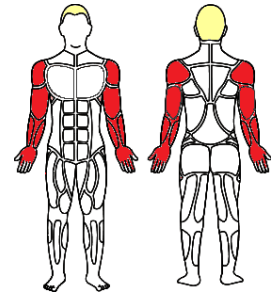
Plante du pied > Gp latéral
Plan profond



Opposant du petit orteil

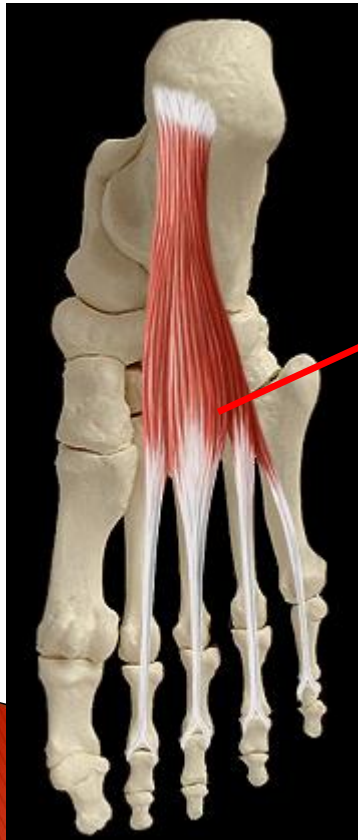


Les muscles du pied



► Muscles

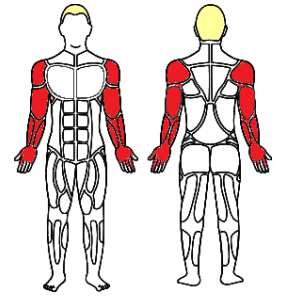
Plante du pied > Gp moyen
Premier plan



Court fléchisseur des orteils

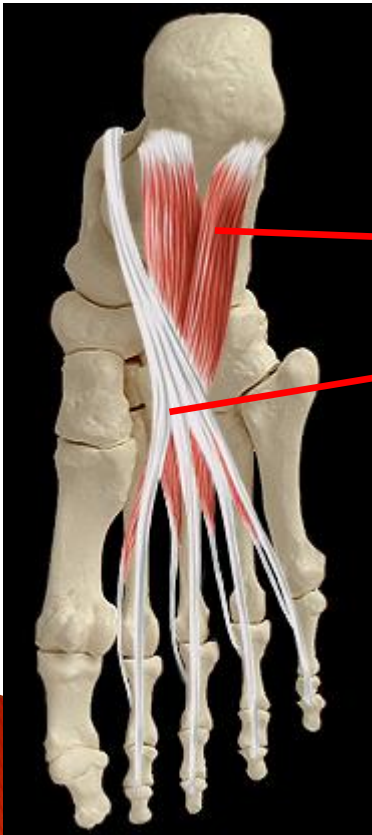


Les muscles du pied



► Muscles

Plante du pied > Gp moyen
Deuxième plan

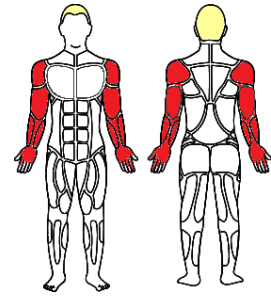


Carré plantaire

Lombrireaux du pied



Les muscles du pied



► Muscles

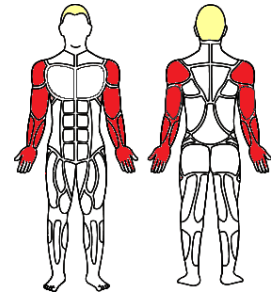


Plante du pied > Gp moyen
Troisième plan

Interosseux plantaires



Les muscles du pied



► Muscles

Plante du pied > Gp moyen
Quatrième plan



Interosseux dorsaux

Anatomie – Fonctionnelle

▶ K

