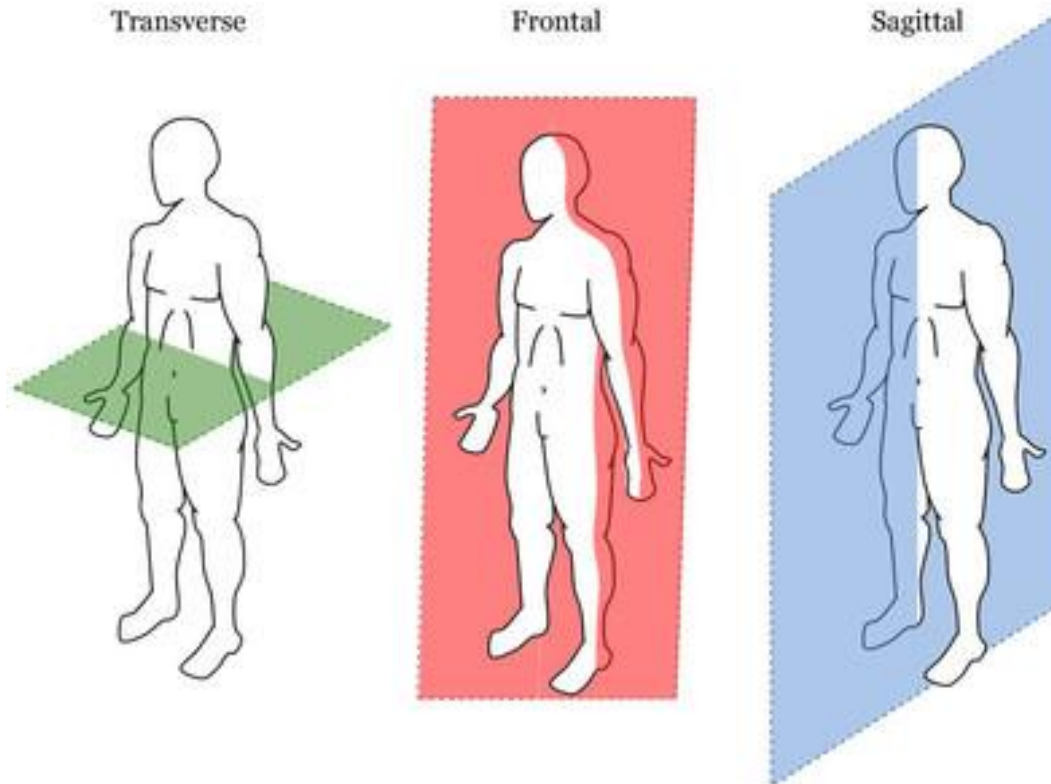


BPJEPS APT 2025-2026

Julia TASSET

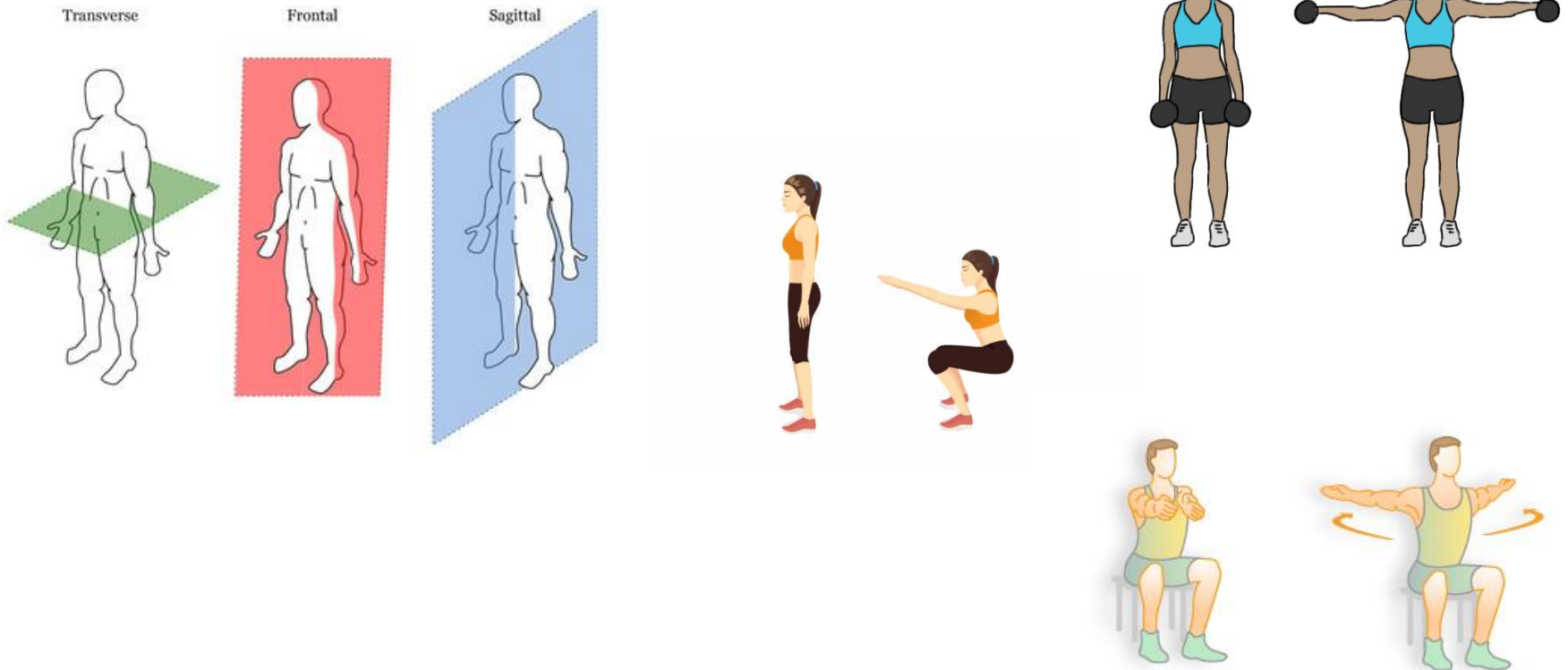
TERMINOLOGIES : Les plans

A partir de la position anatomique de référence, on décrit 3 plans imaginaires en deux dimensions passant par le centre de gravité du corps humain, perpendiculaire les uns par rapport aux autres.



TERMINOLOGIES : Les plans

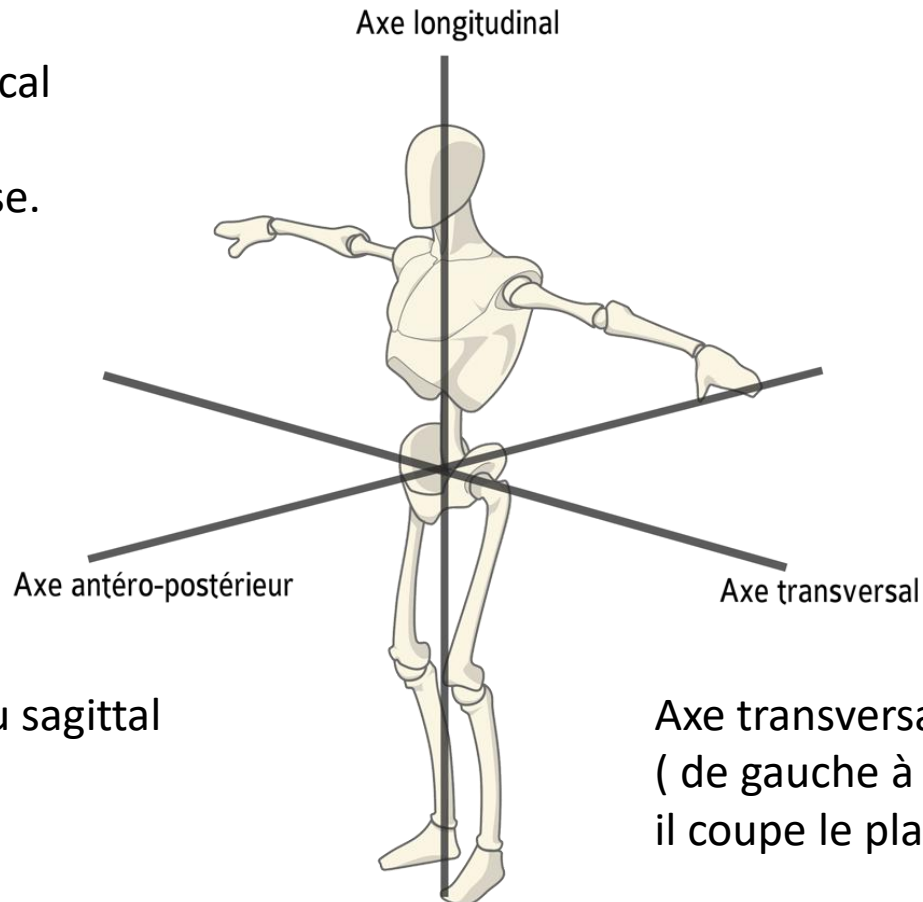
➤ Sur quel plan décrire les mouvements suivants ?



TERMINOLOGIES : Les axes

Les axes coupent les plans perpendiculairement.

Axe longitudinal ou vertical
(de haut en bas) :
il coupe le plan transverse.

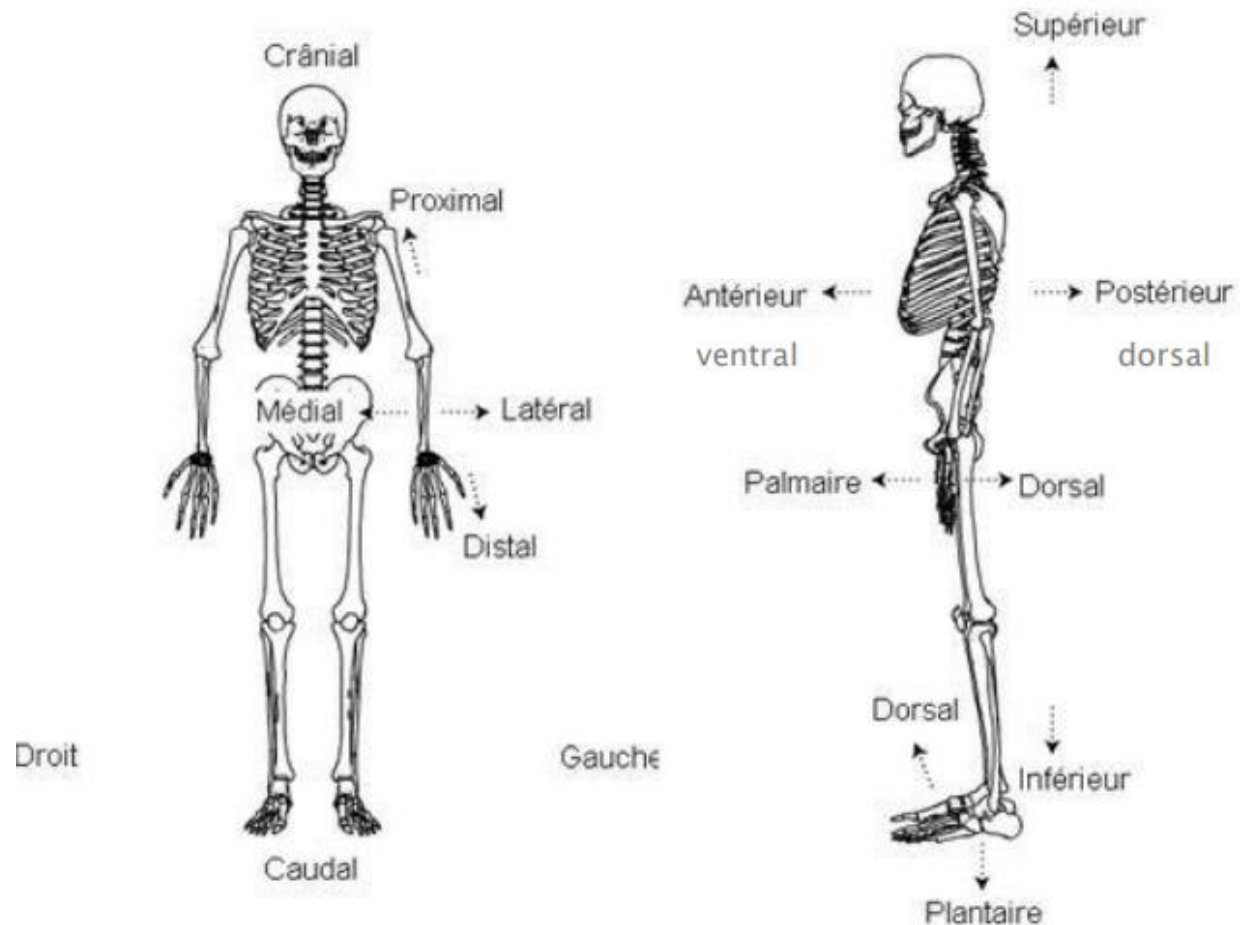


Axe antéro-postérieur ou sagittal
(de devant à derrière) :
il coupe le plan frontal.

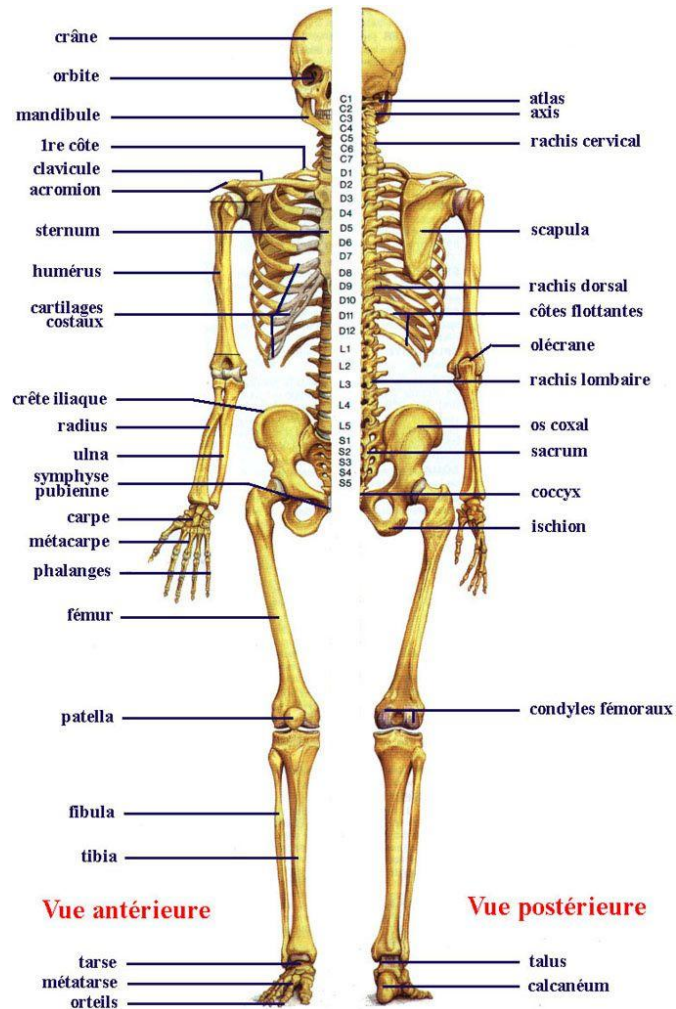
Axe transversal ou médio-latéral
(de gauche à droite) :
il coupe le plan sagittal.

TERMINOLOGIES : Descriptive

- Tête
- Tronc
- Membres supérieurs
- Membres inférieurs



TERMINOLOGIES : Le squelette



TERMINOLOGIES : Les mouvements sur le plan frontal

Cou

Inclinaison D/G

Epaule

Abduction / adduction

Colonne

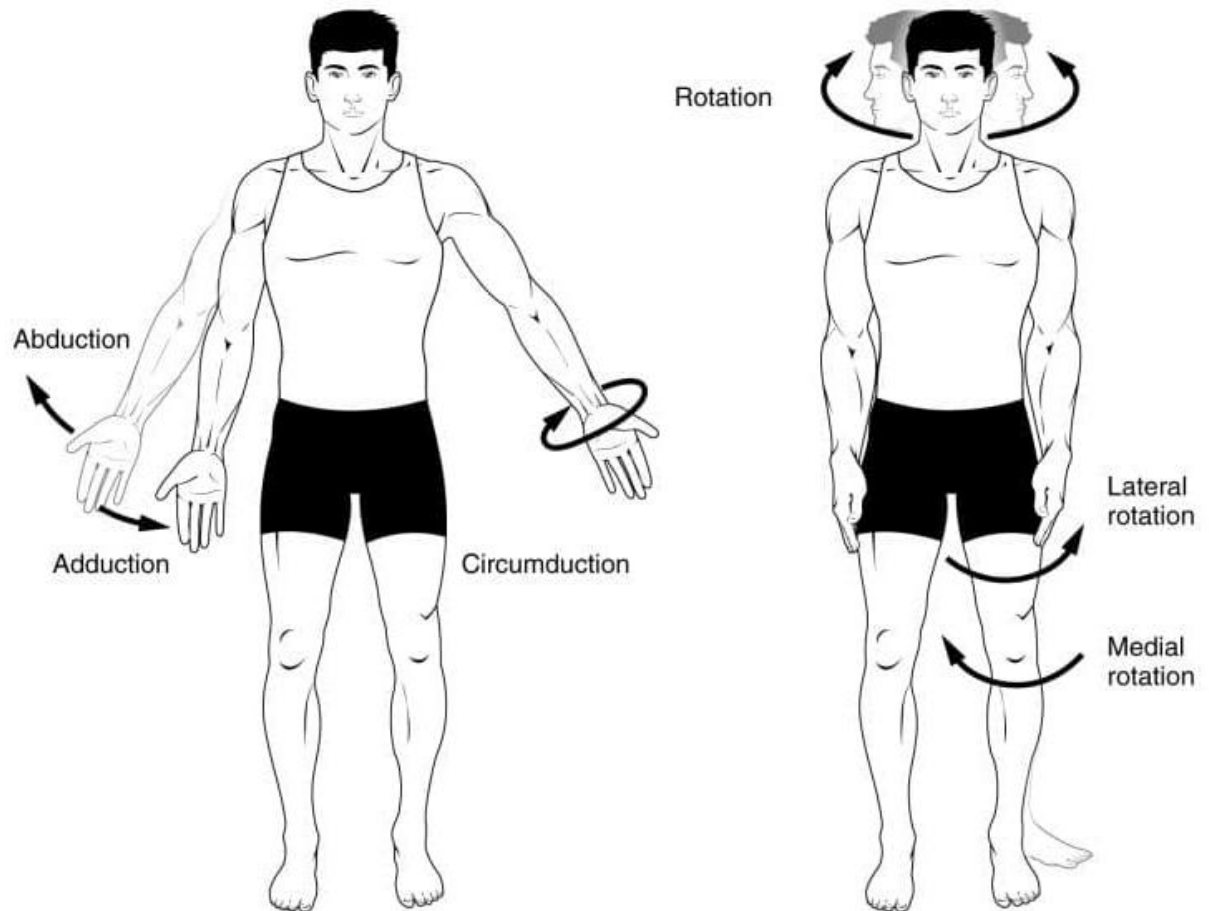
Inclinaison D/G

Hanche

Abduction / adduction

Cheville

Eversion / inversion



TERMINOLOGIES : Les mouvements sur le plan sagittal

**Cou – Epaule –
Coude – Poignet –
Colonne – Hanche –
Genou**

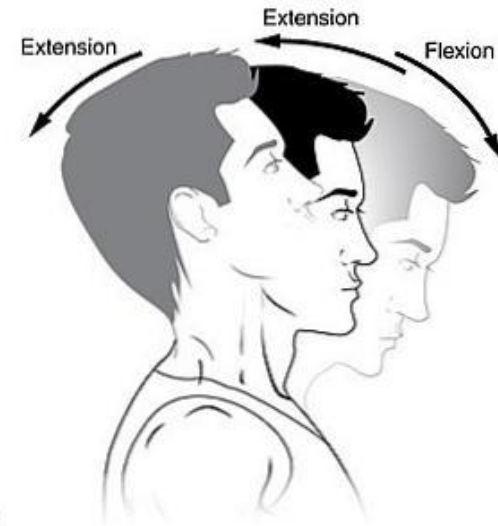
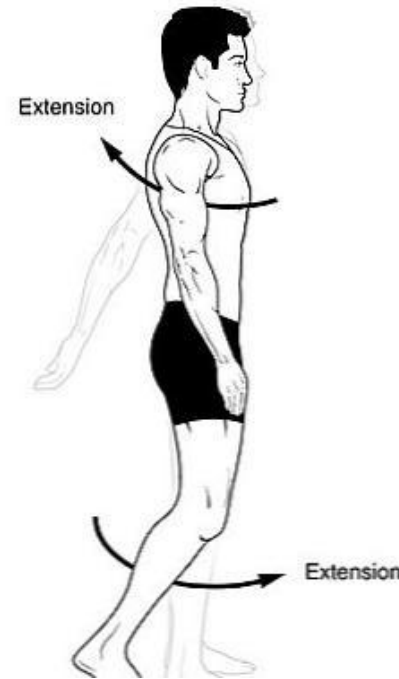
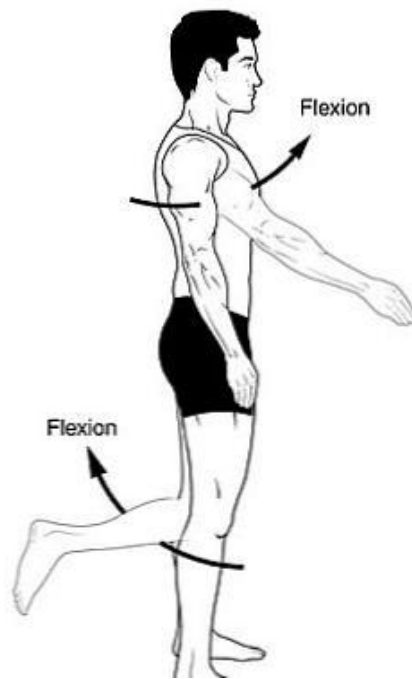
Flexion / extension

Bassin

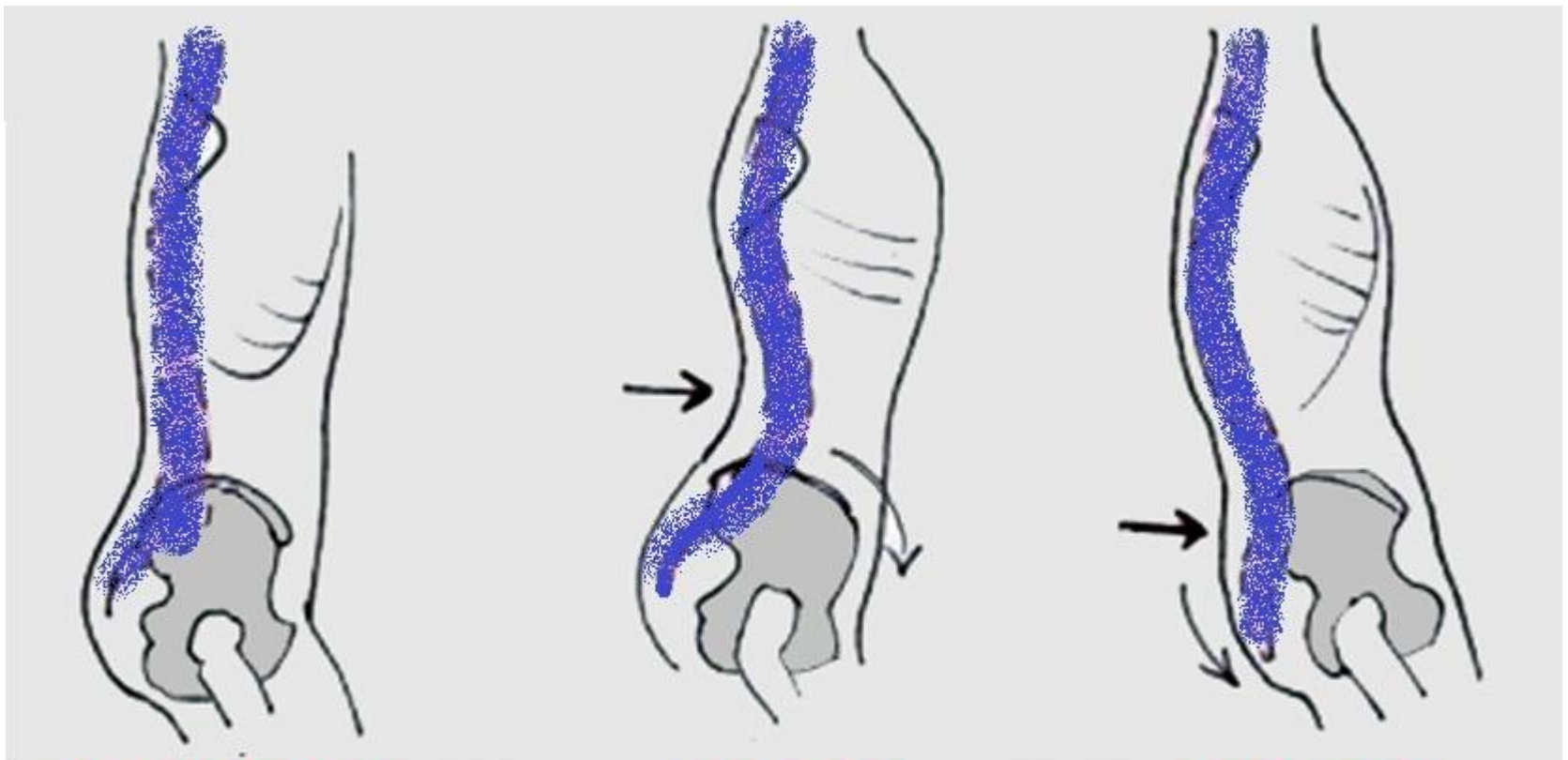
Antéversion /
rétroversion

Cheville

Flexion plantaire /
dorsale



TERMINOLOGIES : Les mouvements sur le plan sagittal



POSITION NORMALE

ANTEVERSION

RETROVERSION

TERMINOLOGIES : Les mouvements sur le plan transversal

Cou

Rotation D/G

Colonne

Rotation D/G

Epaule

Abduction / adduction horizontale

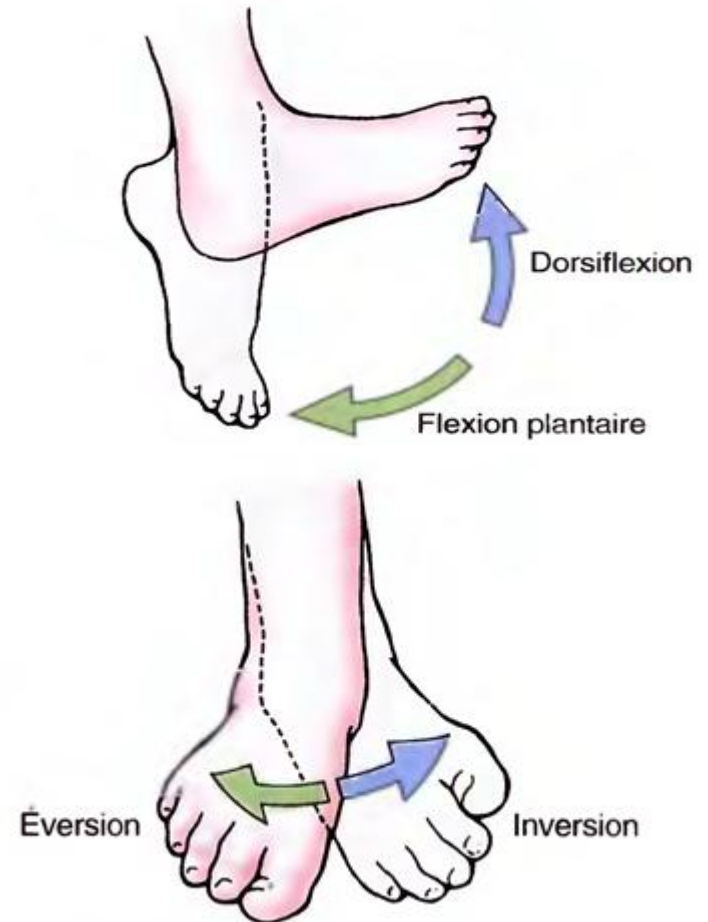
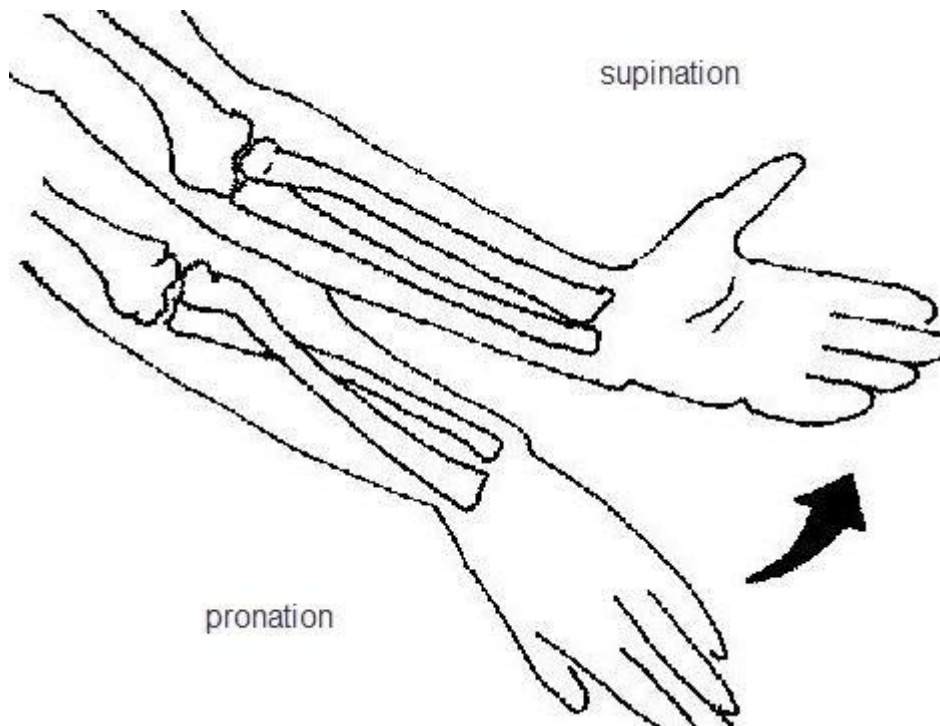
Rotation médiale / latérale

Hanche

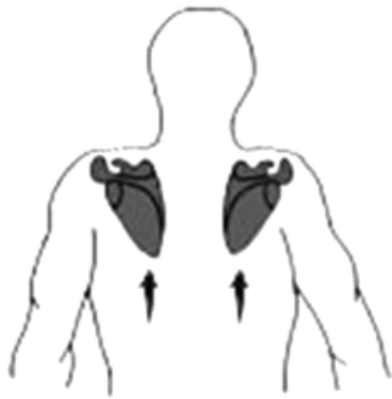
Abduction / adduction horizontale

Rotation médiale/latérale

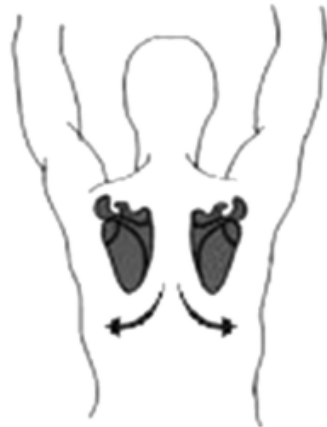
TERMINOLOGIES : Les mouvements



TERMINOLOGIES : Les mouvements



Elevation



Upward Rotation



Protraction

Les mouvements des scapulas :

Élévation / Abaissement

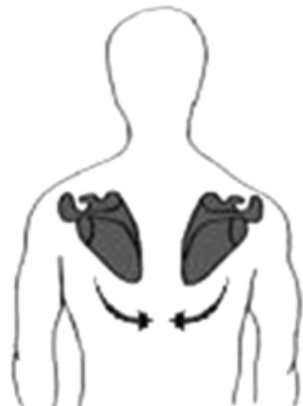
Sonnette externe / Sonnette interne

↳ *Mouvement de l'omoplate par rapport à son angle inférieur*

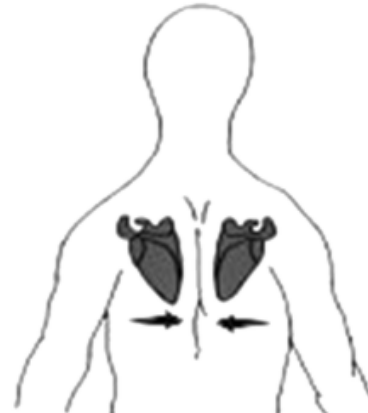
Abduction (= protraction) / Adduction



Depression



Downward Rotation



Retraction

METHODOLOGIE : Analyse du mouvement

A ce stade, pour comprendre et analyser un mouvement, il faut répondre aux questions suivantes :

- 1) Combien et quelles articulations sont engagées dans le mouvement ? (Une seule articulation = mouvement mono-articulaire / plusieurs articulation = mouvement polyarticulaire).
- 2) Quels mouvements effectuent ces articulations ?
- 3) Sur quel plan ?

 **Un mouvement se décrit toujours par rapport à une articulation.**

Exemple avec le mouvement de squat :

- 1) *3 articulations : hanche, genoux et chevilles*
- 2) *Triple extension de hanche, genoux et chevilles (flexion plantaire)*
- 3) *Sur le plan sagittal*

Exemples



Le squelette

Le squelette a 4 rôles :

Rôle de levier

Il est à la base de la mobilité grâce aux articulations qui permettent aux muscles d'actionner les différents segments du squelette

Rôle de maintien

La structure rigide des os permet de supporter notre corps (par ex. de prendre la posture debout)

Rôle de protection

Il protège les viscères/organes importants par les grandes cavités qu'il forme (crâne, thorax, bassin)

Rôle de réservoir

La moelle osseuse présente dans les os creux fabrique les cellules sanguines. C'est aussi une réserve de minéraux (calcium, phosphore)

Les os

- Le squelette est composé de 206 os
- Il existe 4 familles d'os :

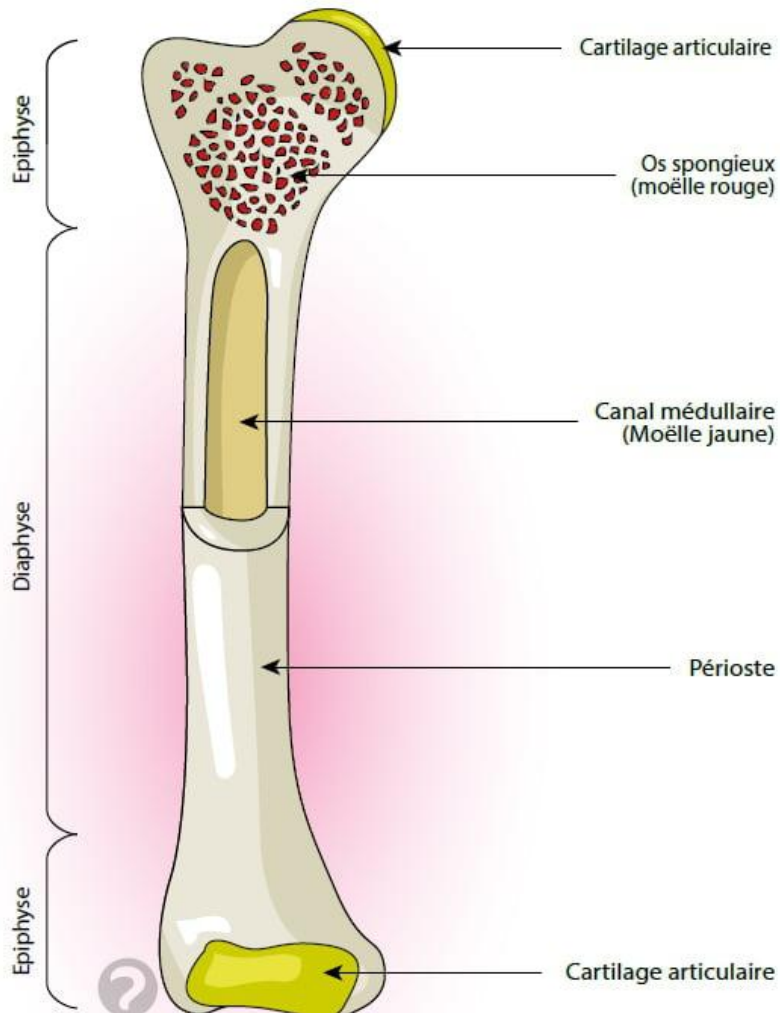
Les os longs
fémur

Les os irréguliers
vertèbres

Les os plats
Crâne, scapula, iliaque

Les os courts
phalange, os cubique

Les os



Epiphyse :

- Recouvre le cartilage
- Protège l'articulation
- Fluidifie le mouvement

Diaphyse :

- Membrane très innervée et vascularisée = Périoste
- Moelle osseuse est érythropoïèse = globule rouge
- Diminution des globules rouges = augmentation de la masse adipeuse (masse grasse)

Métaphyse :

- Lien entre le diaphyse et l'épiphyse
- Jonction entre les têtes et les corps
- = CROISSANCE

Les os

Ostéo = os

Genèse = naissance, croissance

{ Ostéogenèse = naissance de l'os

1^{ère} étape :

- Création du corps de l'os (ossification intra-membraneuse) : les ostéoblastes se regroupent pour former un point d'ossification.
- Création de la matrice osseuse
- Les ostéoblastes emmurés passifs deviennent des ostéocytes
- Création de l'os fibreux et du périoste en surface
- Création de la vascularisation via les canaux, c'est l'os spongieux et de la moelle osseuse

2^{ème} étape :

- Création des têtes (ossification endochondrale)
- Création de la matrice à cartilage
- Apparition des deux points d'ossifications secondaires de chaque coté des épiphyses

Les os

L'activité physique a un impact sur les os, elle va provoquer des microfissures et nécessiter une reconstruction. On parlera d'effet de résorptions pour une action « destructrice » des **ostéoclastes** qui sera réparée petit à petit par des **ostéoblastes**.

La densité osseuse augmente grâce à la pratique sportive. Les effets de torsions sont bénéfiques pour les os, ils créent des contraintes nouvelles et renforcent les articulations.

Ostéoporose = maladie dégénérante de l'os.

La présence plus importante d'ostéoclastes dans le corps entraîne une destruction osseuse plus rapide que sa reconstruction par les ostéoblastes, risque de fractures plus importantes.

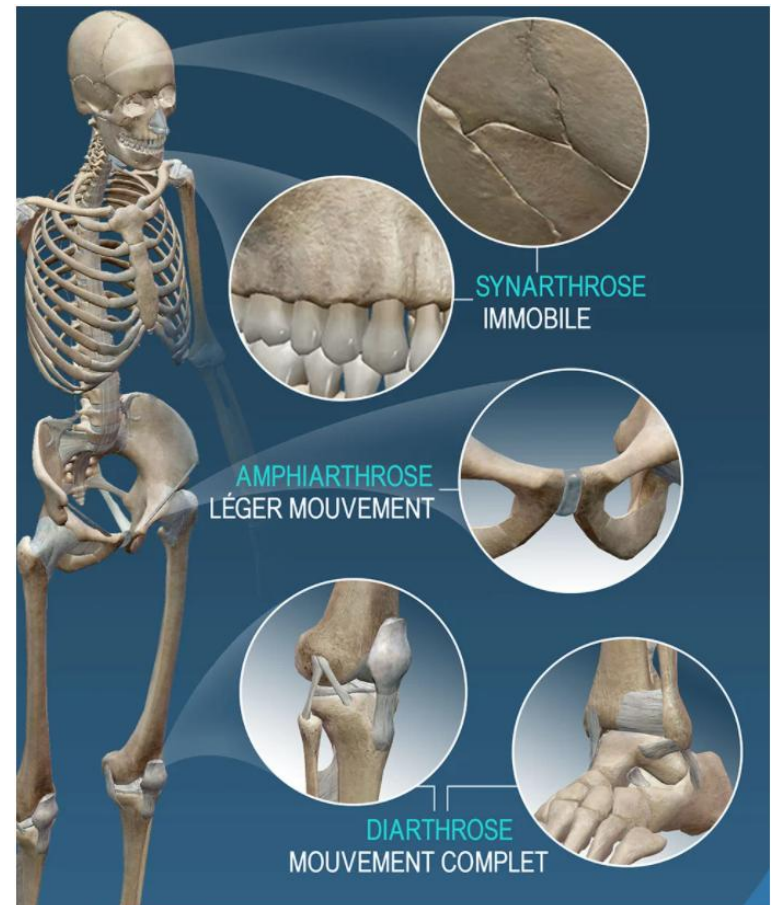
Les articulations

On peut classer les articulation en fonction de leur amplitude de mouvement :

Articulation fixe : os du crâne

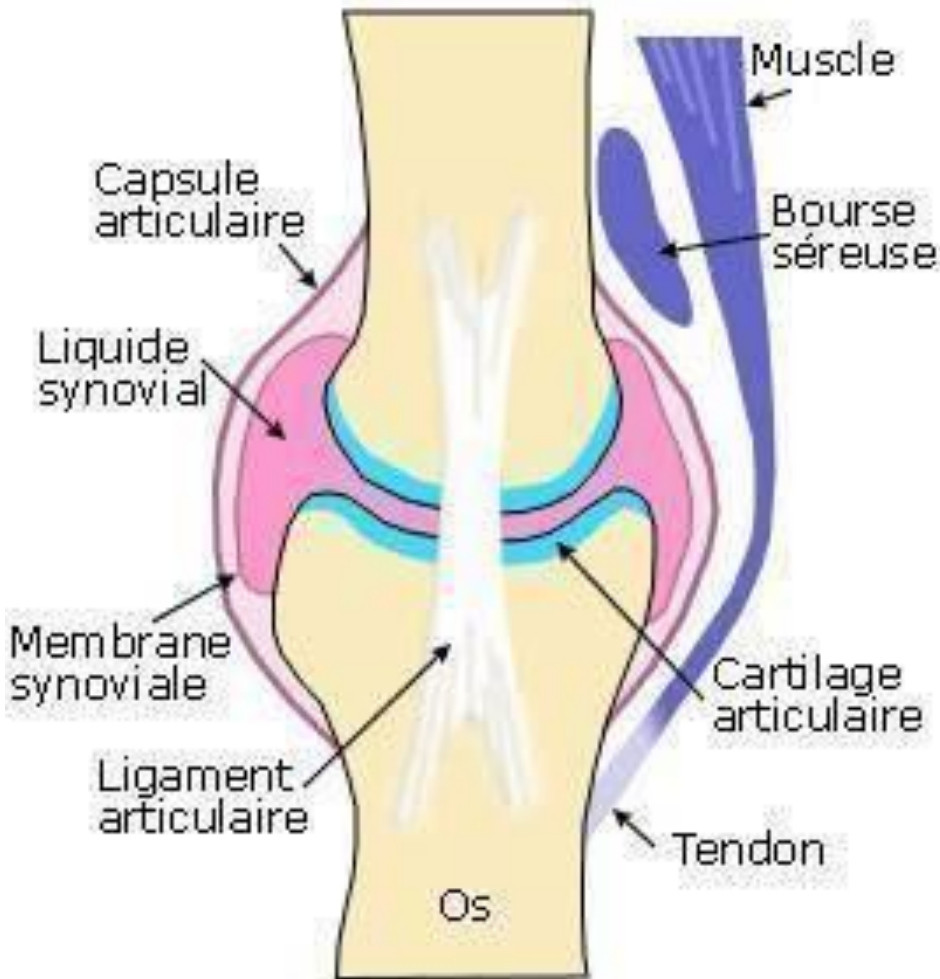
Articulation semi-mobile : vertèbres,
bassin

Articulation mobile : épaule, genou,
hanche



Les articulations mobiles

Schéma d'une articulation mobile



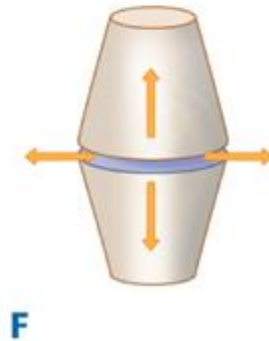
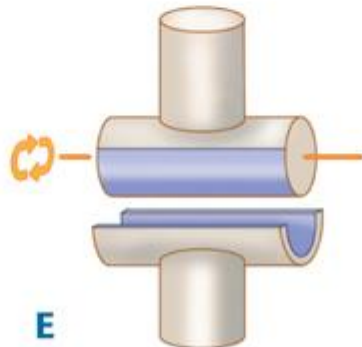
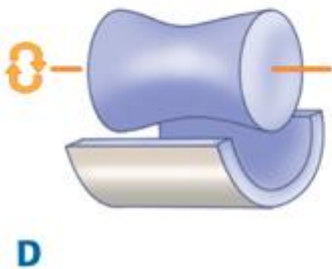
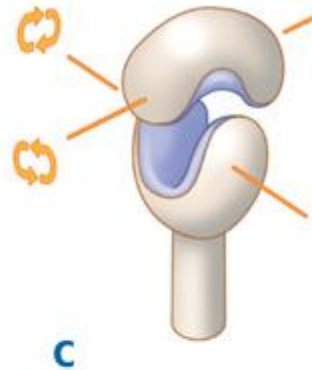
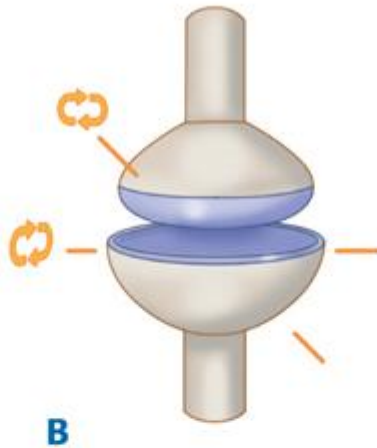
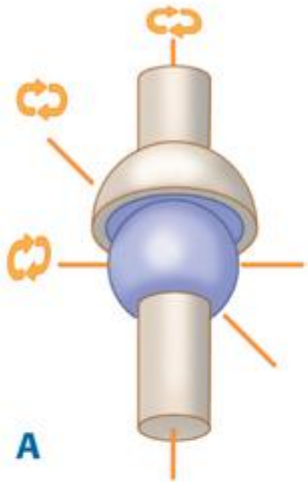
Un **ligament** est une bande de tissu fibreux résistant qui assure la réunion des os et des cartilages d'une articulation.

Le **tendon** est la partie du muscle en forme de cordons qui prolonge le corps musculaire. Les tendons sont fixés sur les parties du squelette et servent d'attaches au muscle.



Un tendon relie donc un muscle à un os, tandis qu'un ligament relie deux os dans une articulation.

Les articulations mobiles



A. Sphéroïde (énoarthrose) :
épaule, hanche

B. Condylaire (ellipsoïde) :
métacarpo-phalangienne

C. En selle (sellaire) :
carpo-métacarpienne

D. Trochléenne (ginglyme) :
coude, genou

E. Trochoïde :
radio-ulnaire

F. Plane (arthrodie) :
inter-carpienne

Les muscles

- Environ 600 muscles dans l'organisme
- La masse musculaire représente 43% de la masse totale
- **👉 Définition** : le muscle est un tissu formé de fibres douées de contraction permettant de produire un mouvement. Les muscles participent à diverses fonctions essentielles à la vie de l'organisme (respiration, digestion...) et à son adaptation au milieu environnant (locomotion, thermorégulation...).

Les muscles

- Les muscles ont 4 fonctions :

La production de mouvement

Le maintien de la posture

La stabilisation d'une articulation

La production de chaleur

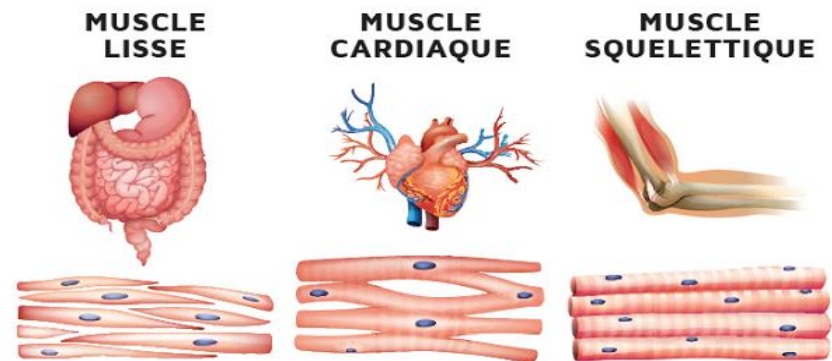
Les muscles

- 3 types de muscles :

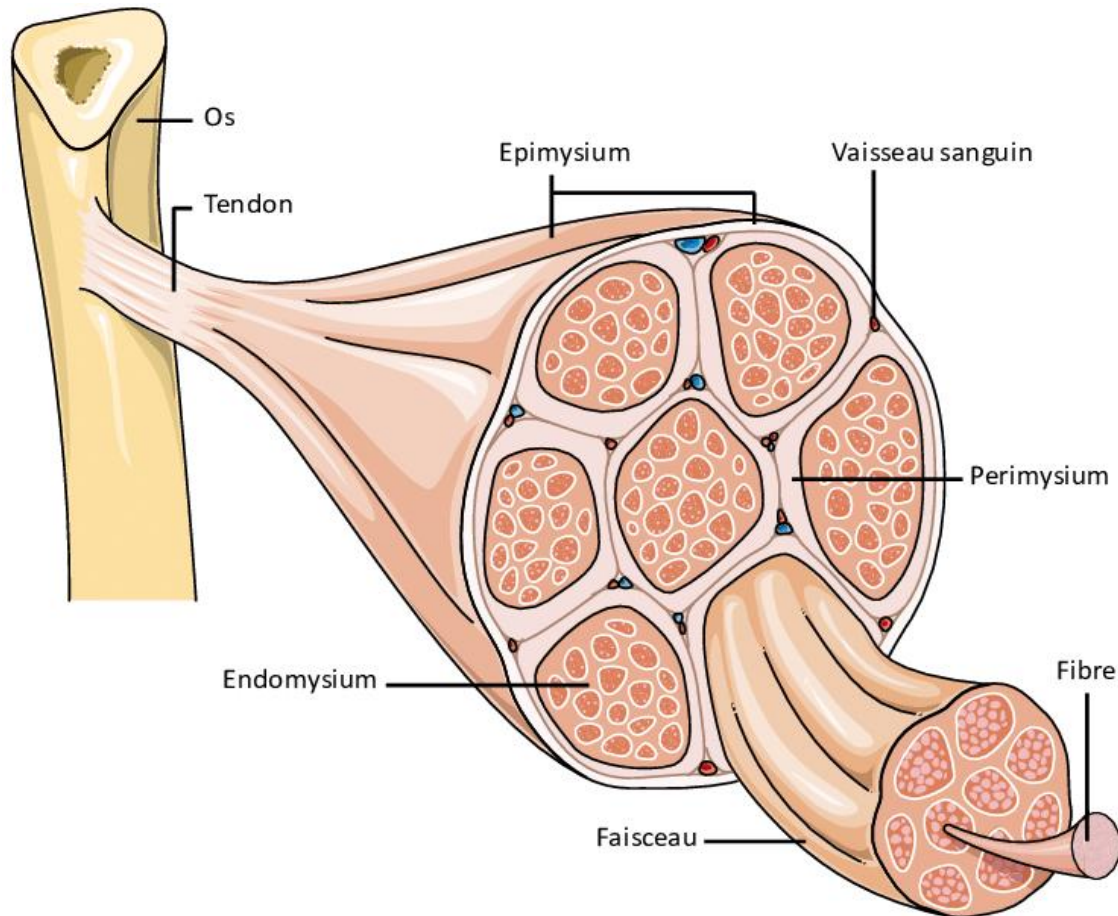
Muscles lisses : ils forment des couches denses qui tapissent la paroi interne des vaisseaux et des organes creux. Ils sont sous le contrôle du système nerveux neurovégétatif (ou autonome) qui ne répond pas au contrôle de la volonté.

Muscle strié cardiaque : muscle creux dont la contraction est involontaire, rythmique et automatique.

Muscle strié squelettique : muscle qui, par l'intermédiaire du tendon, se fixe au squelette et permet le mouvement de celui-ci dans une direction bien définie grâce à sa fonction essentielle de contraction. Il présente des fibres transversales et longitudinales. Sa contraction est volontaire.



Les muscles striés



Les muscles striés

- Les muscles striés ont 4 propriétés essentielles :

Excitabilité

Il réagit à une stimulation par la production de phénomènes électriques par l'intermédiaire de produits chimiques

Contractilité

Le tissu musculaire se raccourcit à tout stimulus de façon à mobiliser les éléments osseux auxquels il est rattaché

Elasticité

Le tissu musculaire reprend sa forme initiale lorsque s'arrête la contraction

Tonicité

Propriété du muscle à être dans un état permanent de tension (tonus musculaire)

Les muscles striés

- Les différents régimes de contraction musculaire :

Dynamique (isotonique)

Concentrique : les muscles se contractent en rapprochant leurs points d'insertion. Ils se raccourcissent pour provoquer un mouvement.

Excentrique : à l'opposé de la contraction concentrique, les muscles sont contractés mais les points d'insertion s'éloignent. Ils s'allongent pour provoquer un mouvement (retenir, résister, freiner).

Pliométrique : cycle étirement – raccourcissement. C'est la combinaison de la contraction excentrique immédiatement suivie d'une contraction concentrique. Utilisation de la propriété élastique du muscle.

Statique (isométrique)

Les muscles se contractent sans provoquer de mouvement. Les leviers ne bougent pas, les points d'insertions sont fixes.

Les muscles striés



CONCENTRIQUE



EXCENTRIQUE



ISOMÉTRIQUE

METHODOLOGIE : Analyse du mouvement

A ce stade, pour comprendre et analyser un mouvement, il faut répondre aux questions suivantes :

1. Combien et quelles articulations sont engagées dans le mouvement ? (Une seule articulation = mouvement mono-articulaire / plusieurs articulation = mouvement polyarticulaire).
2. Quels mouvements effectuent ces articulations ?
3. Sur quel plan ?
4. Quel type de contraction musculaire ?
5. Quels sont donc les muscles engagés ?

👉 Un mouvement se décrit par rapport à la phase de contraction concentrique, à partir de la pose anatomique de référence.

Exemple avec le mouvement de squat :

1. *3 articulations : hanche, genoux et chevilles*
2. *Triple extension de hanche, genoux et chevilles (flexion plantaire)*
3. *Sur le plan sagittal*
4. *Contraction concentrique à l'extension (phase de montée), et excentrique à la flexion*
5. *Grands fessiers (hanche), quadriceps (genoux), gastrocnémiens et soléaires (cheville)*

METHODOLOGIE : Apprendre les muscles

Pour étudier un muscle, on commence par observer l'articulation qu'il mobilise ainsi que les segments osseux sur lesquels il s'insère (origine et terminaison).

Cela permet de déterminer ses actions.

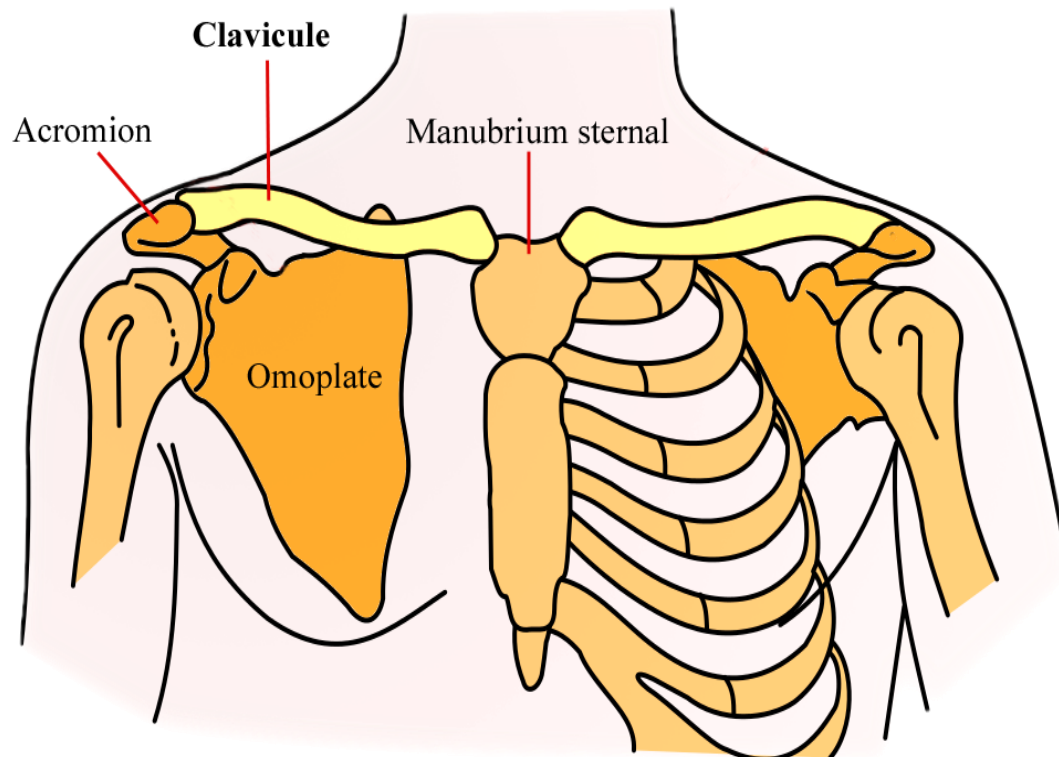
Cette analyse permet ensuite à l'éducateur sportif de comprendre la « mécanique » du mouvement, et de conseiller des exercices appropriés à ses objectifs de séance.

Muscle	Faisceaux / chefs	Origines (O)	Terminaisons (T)	Articulations (A)	Actions	Exemple exercice

Articulation scapulo-thoracique

L'articulation :

Articulation entre la scapula (= omoplate) et le thorax



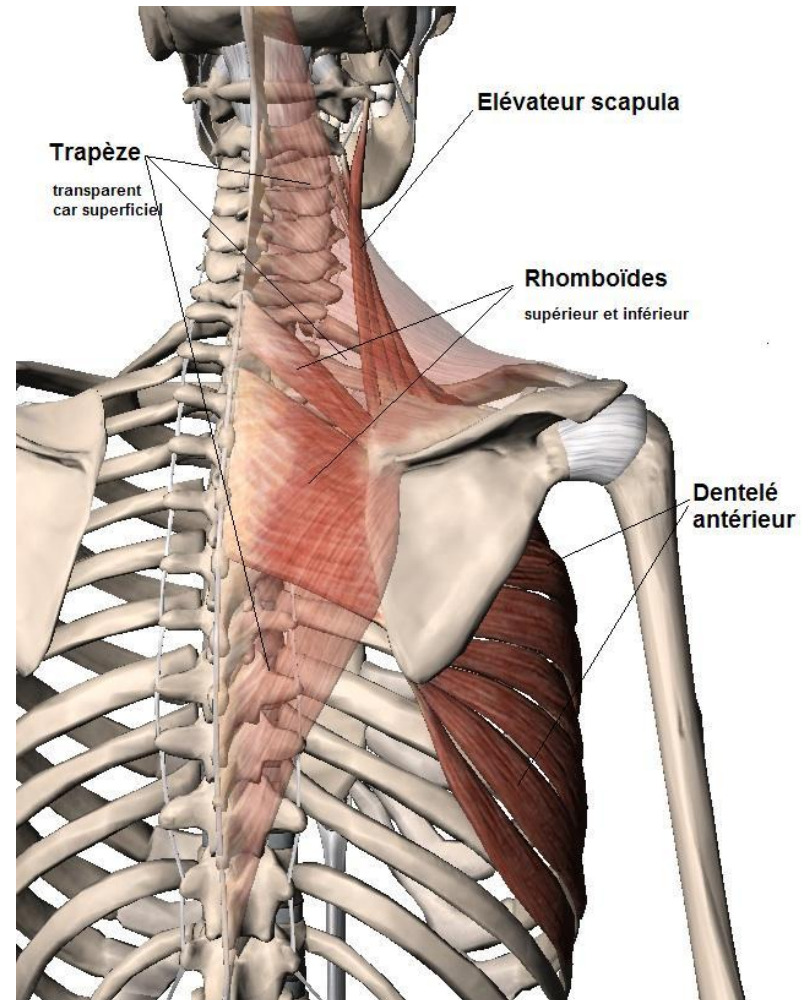
Articulation scapulo-thoracique

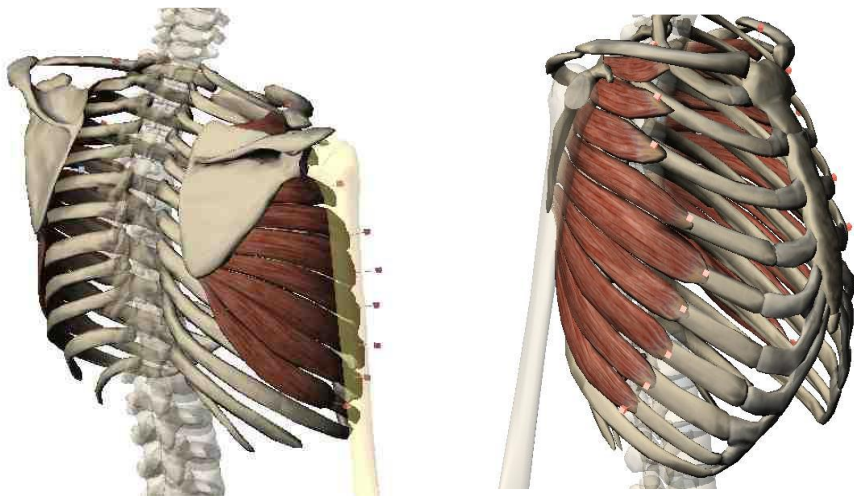
Les muscles :

Grand dentelé

Rhomboïdes

Trapèzes





Grand dentelé

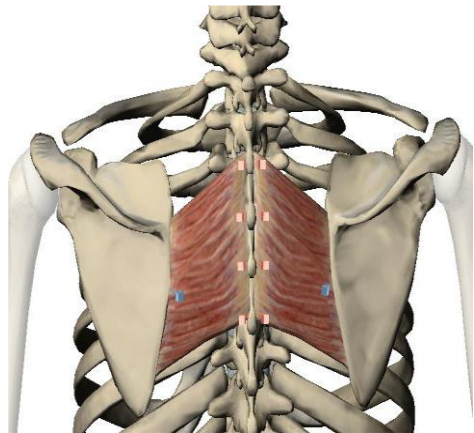
O : 10 premières côtes

T : Bord spinal face antérieure

A : Costo-scapulaire

-Abduction de la scapula

Les rhomboïdes : 2 faisceaux



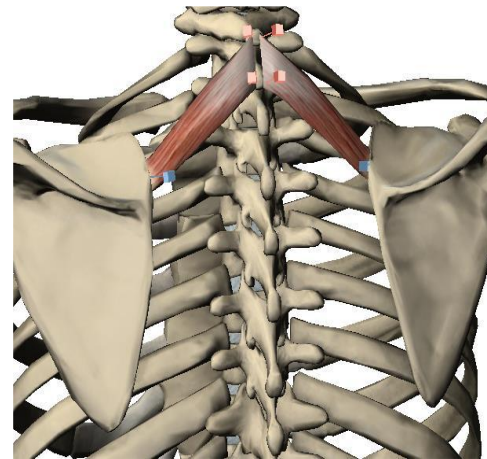
Les grands rhomboïdes

O : Apophyses épineuses D1 à D4

T : Bord spinal face postérieure

A : Scapulo-vertébrale

-Adduction de la scapula



Les petits rhomboïdes

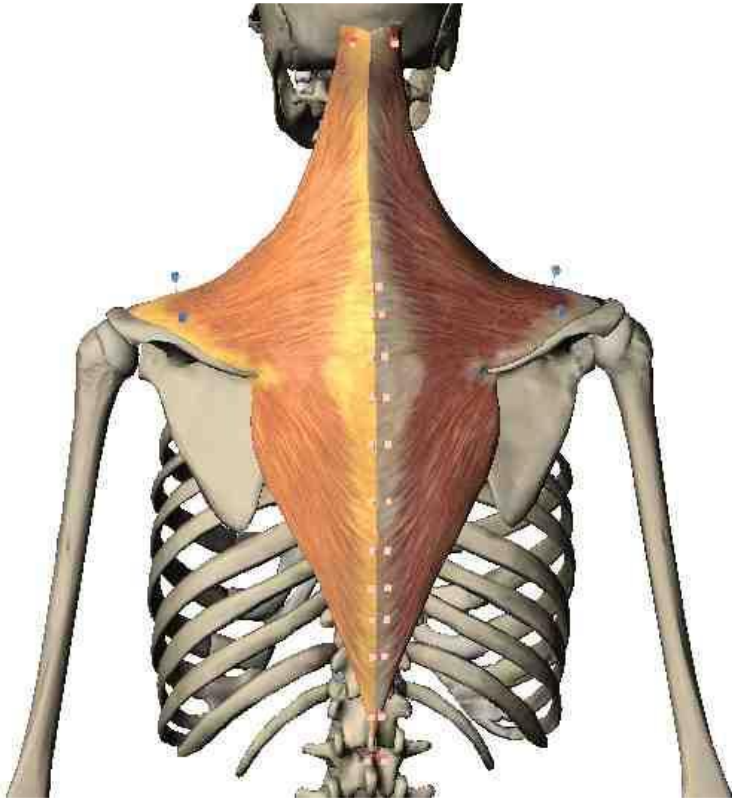
O : Apophyses épineuses C6 à C7

T : Scapula bord spinal supérieur face postérieure

A : Scapulo-vertébrale

-Adduction de la scapula

Les trapèzes : 3 faisceaux



Faisceau supérieur

O : Ligne courbe occipitale à l'apophyse épineuse C7

T : Acromion ; 1/3 externe de la clavicule

- Élévation de la scapula
- Sonnette externe

Faisceau moyen

O : Apophyses épineuses D1 à D5

T : Epine de la scapula

- Adduction de la scapula

Faisceau inférieur

O : Apophyses épineuses D5 à D11

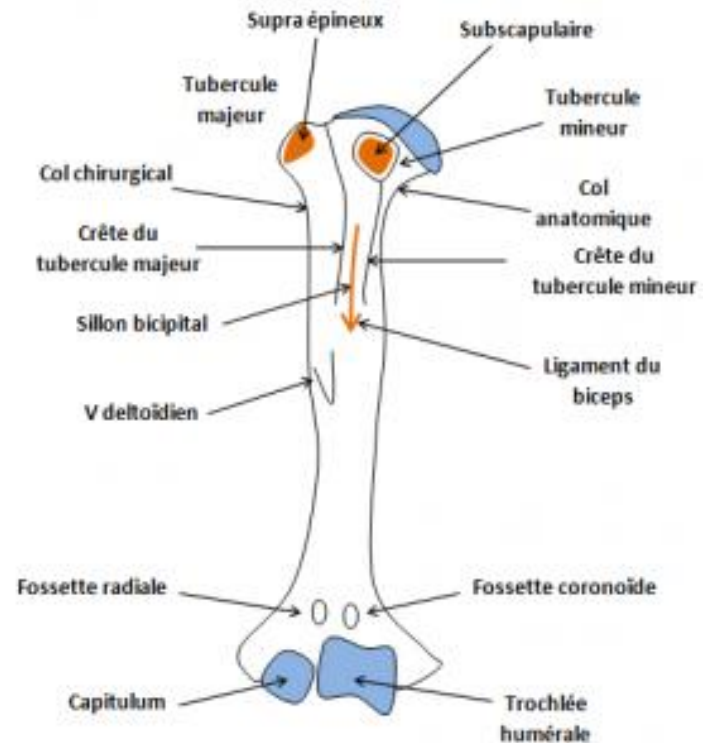
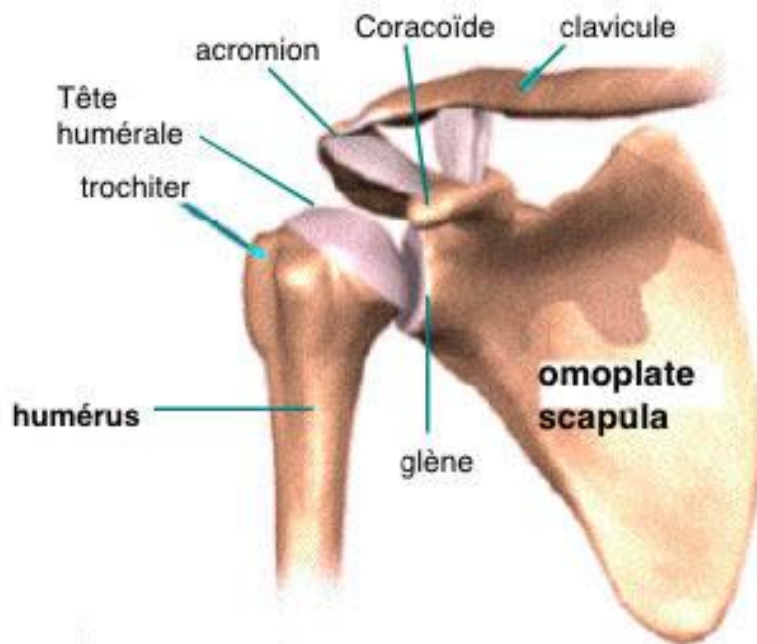
T : Epine de la scapula

- Abaissement de la scapula
- Sonnette externe

Articulation scapulo-humérale

L'articulation :

Articulation entre la scapula (= omoplate) et l'humérus



Structure de l'humérus

Articulation scapulo-humérale

Les muscles :

Deltoïdes

Grand pectoral

Petit pectoral

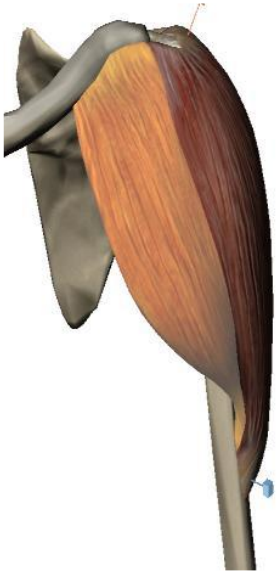
Coraco brachial

Coiffe des rotateurs (sub-scapulaire, supra-épineux, infra-épineux, petit rond)

Grand dorsal

Grand rond

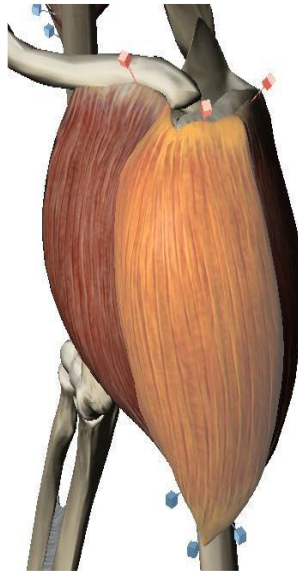
Deltoïde : 3 faisceaux



Deltoïde antérieur

O : 1/3 externe de la clavicule
 T : Empreinte deltoïdienne
 (V deltoïdien)

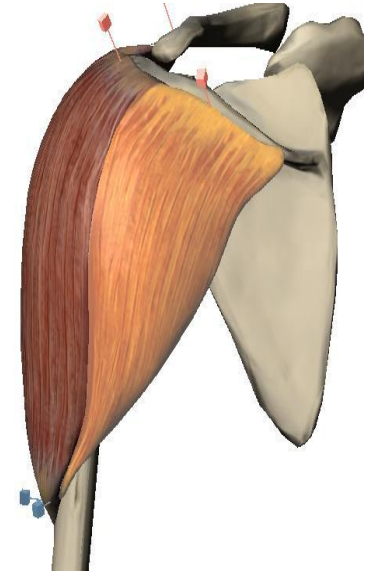
-Flexion de l'épaule
 -Rotation interne humérus



Deltoïde moyen

O : Acromion
 T : Empreinte deltoïdienne

-Abduction humérus

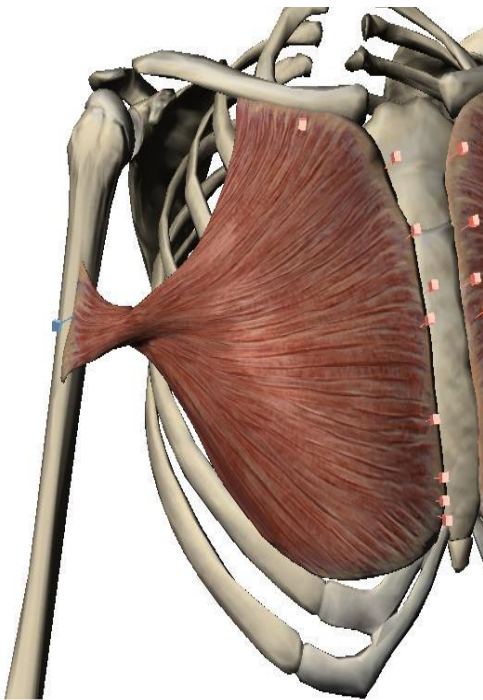


Deltoïde postérieur

O : Bord inférieur de l'épine de
 l'omoplate
 T : Empreinte deltoïdienne

-Extension de l'épaule
 -Rotation externe humérus

Grand pectoral : 3 faisceaux



Faisceau claviculaire

O : $\frac{1}{2}$ interne face antérieure de la clavicule

Faisceau sterno-chondral

O : Cartilages costaux de C2 à C6

Faisceau abdominal

O : Gaine du grand droit de l'abdomen

T commune : Crête sous-trochitérienne (coulisse bicipitale)

Actions communes :

- Adduction horizontale humérus
- Flexion épaule
- Rotation interne humérus

Petit pectoral



Grand pectoral

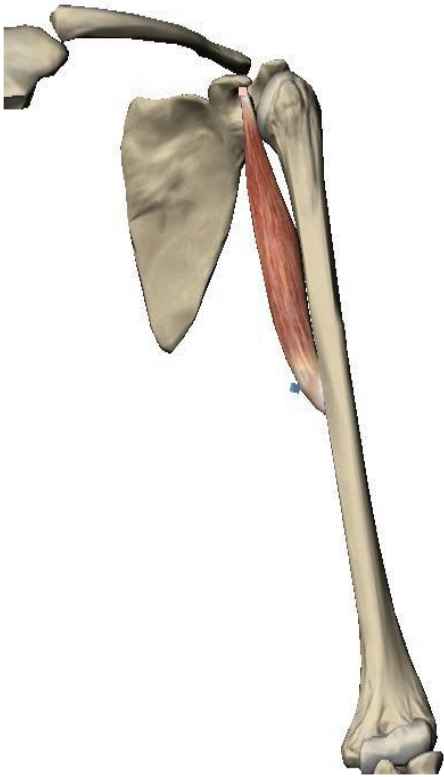


Petit pectoral

O : Apophyse coracoïde

T : côtes 3 à 5

-Abaissement de la scapula/élévation des côtes (ouverture cage thoracique)



Le coraco-brachial

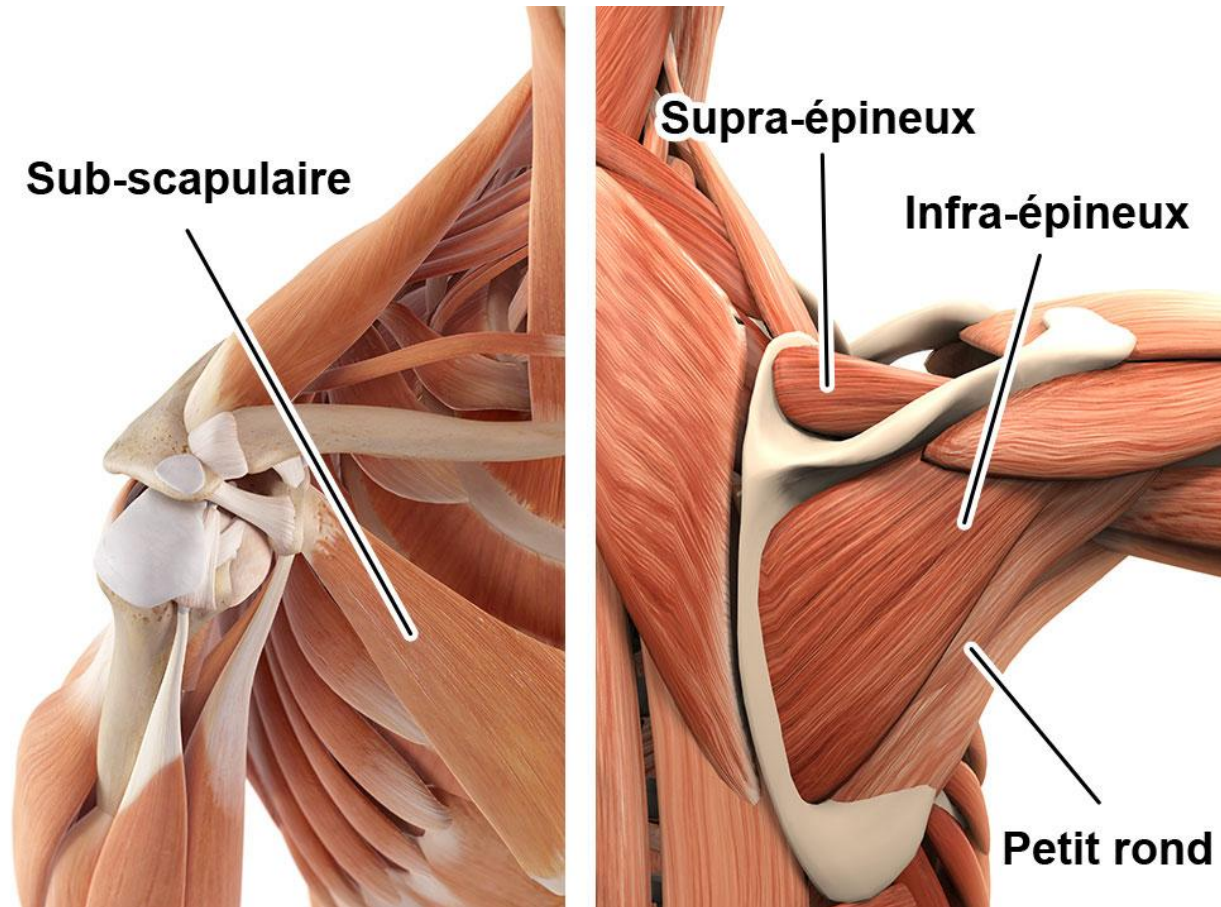
O : Apophyse coracoïde

T : Face interne de l'humérus prolongation de la crête sous-trochinéenne

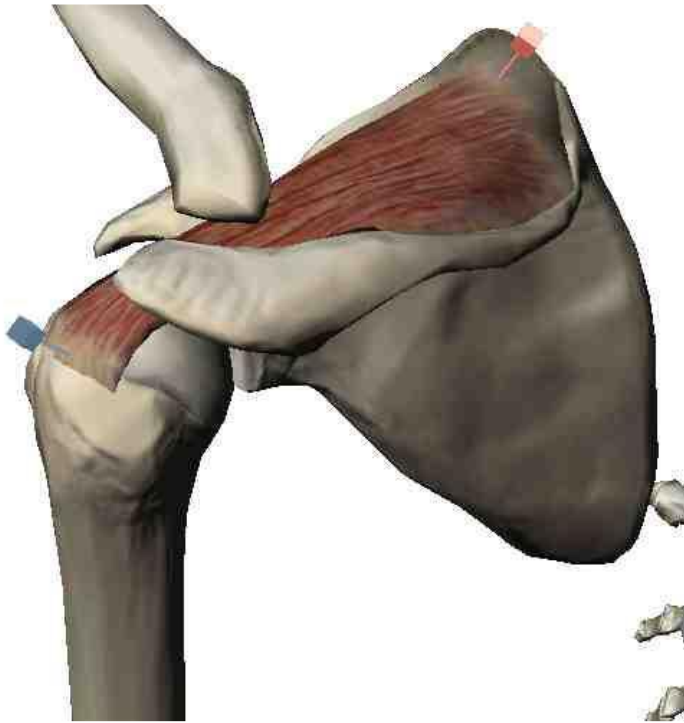
- Adduction de l'humérus
- Flexion de l'épaule

La coiffe des rotateurs : 4 muscles

La coiffe des rotateurs est un ensemble de tendons de muscles situé au niveau de l'articulation de l'épaule. Elle a un rôle important dans la stabilisation de l'articulation qui est instable par nature.



Le supra-épineux



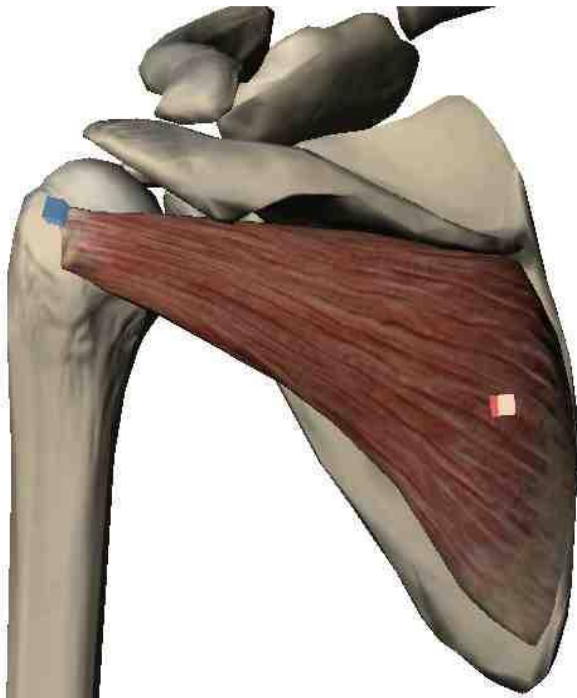
O : Fosse sus-épineuse

(passe sous la voûte de l'acromion)

T : Partie supérieure du trochiter

-Abduction humérus (« starter de l'élévation »)

L'infra-épineux



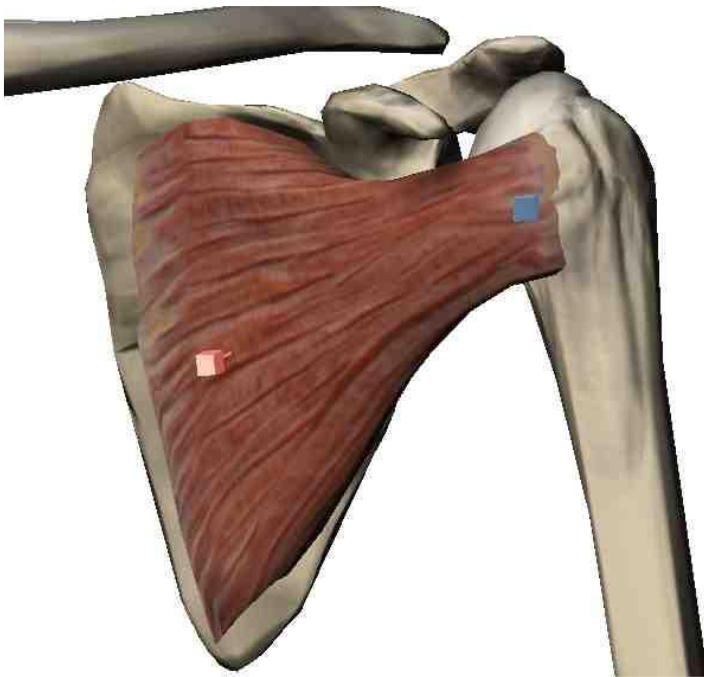
O : Fosse sous-épineuse

T : Partie inférieure du trochiter

-Adduction humérus

-Rotation externe humérus

Le sub-scapulaire



O : Fosse sous-scapulaire

T : Trochin

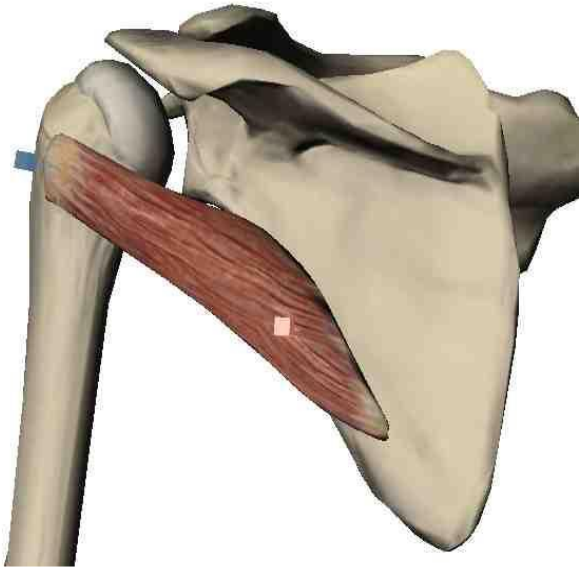
-Adduction humérus

-Rotation interne humérus

Vue antérieure

(le sub-scapulaire se loge sous l'omoplate)

Le petit rond



O : Scapula bord axillaire (externe)

T : Partie inférieure du trochiter

-Adduction humérus

-Rotation externe humérus

Le Grand Dorsal : 3 faisceaux

Faisceau vertébral

O : Apophyse épineuse D7 à D12

Faisceau costal

O : Côtes 10 à 12

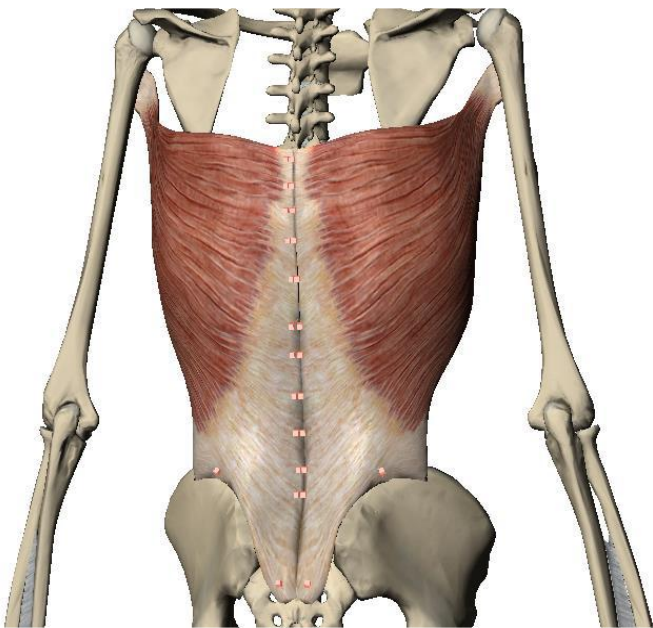
Faisceau iliaque

1/3 postérieure de la crête iliaque

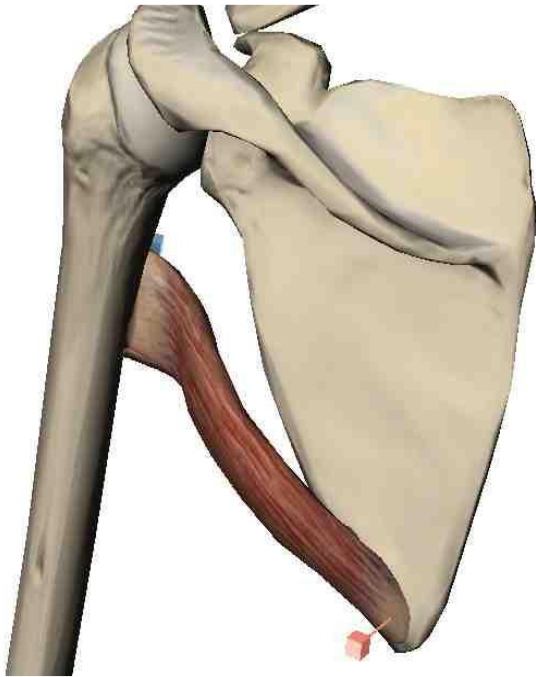
T commune : Humérus crête sous-trochinienne
(coulisse bicipitale)

Actions communes :

- Adduction humérus
- Extension épaule
- Rotation interne humérus



Le Grand Rond



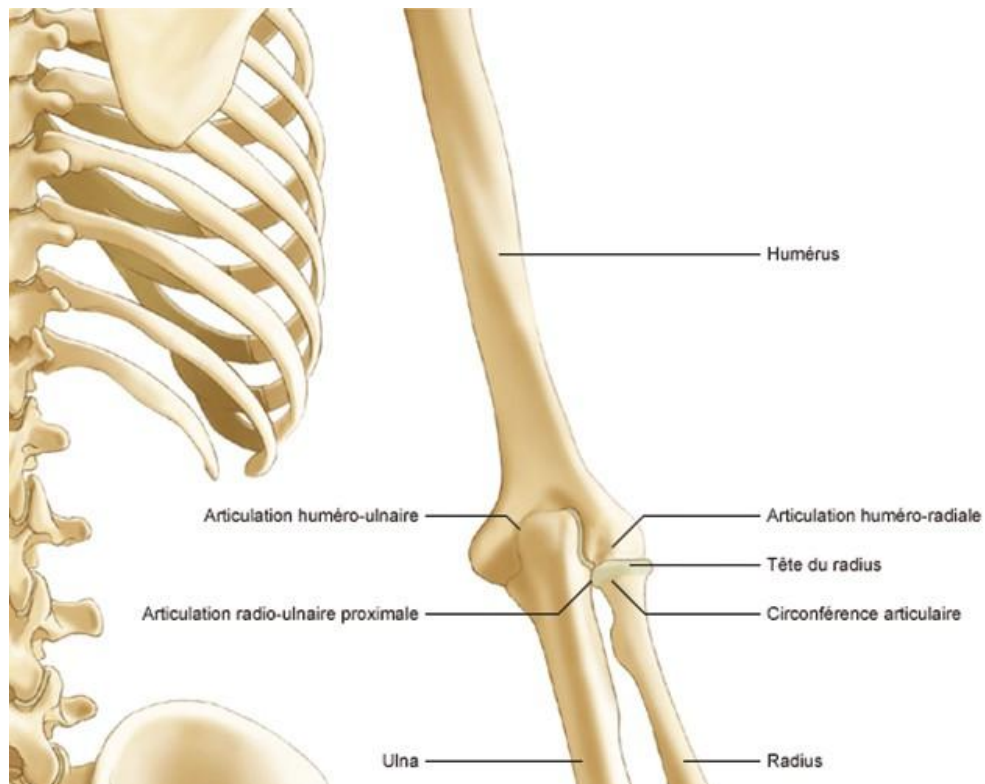
O : Scapula bord axillaire (externe)
T : Crête sous trochinienne (coulisse bicipitale)

- Adduction humérus
- Extension de l'épaule
- Rotation interne humérus
- *Idem grand dorsal*

Articulation huméro-radiale

L'articulation :

Articulation entre l'humérus et le radius ou l'ulna (= coude)



Articulation huméro-radiale

Les muscles :

Biceps

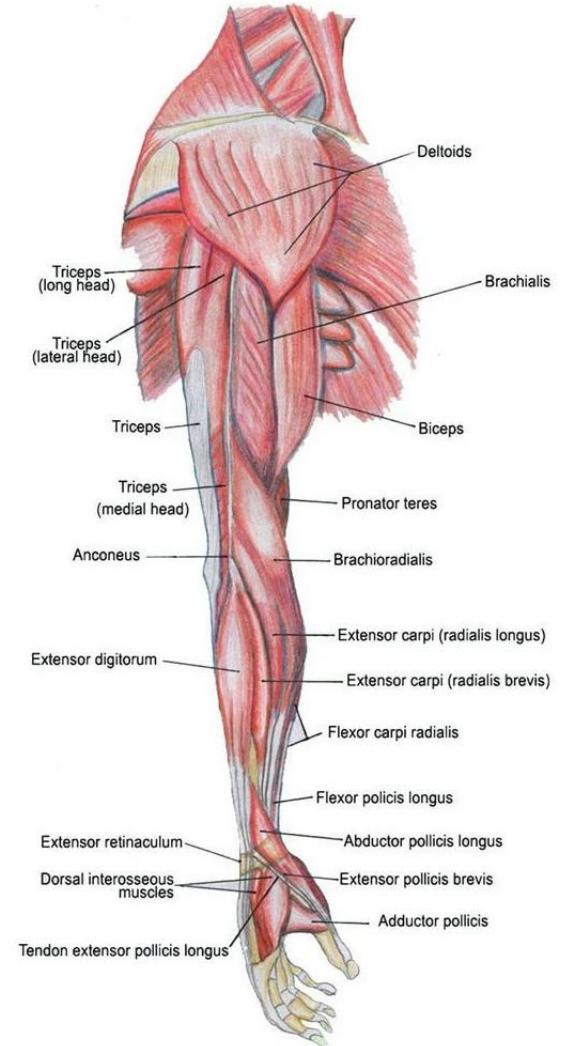
Brachial antérieur

Triceps

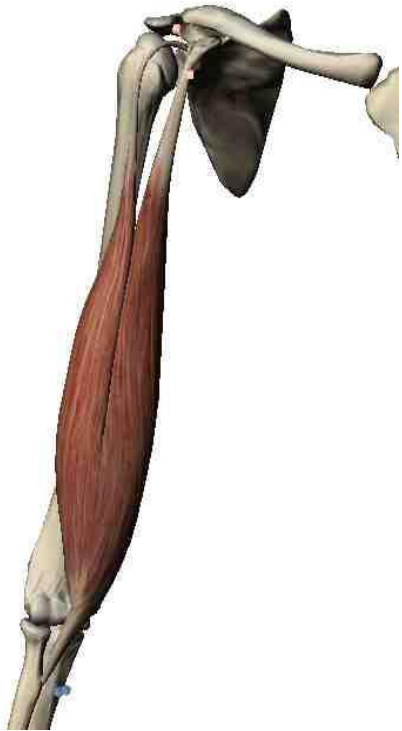
Anconé

Brachioradial (= long supinateur)

Muscles secondaires du coude



Biceps : 2 chefs



Longue portion

O : Tubérosité sus-glénoïdienne
T : Tubérosité bicipitale (radius) ;
Partie supérieure antérieure du cubitus

- Flexion coude
- Légère flexion épaule
- Supination
- Ab**duction

Courte portion

O : Apophyse coracoïde
T : Tubérosité bicipitale (radius) ;
Partie supérieure antérieure du cubitus

- Flexion coude
- Légère flexion épaule
- Supination
- Add**uction

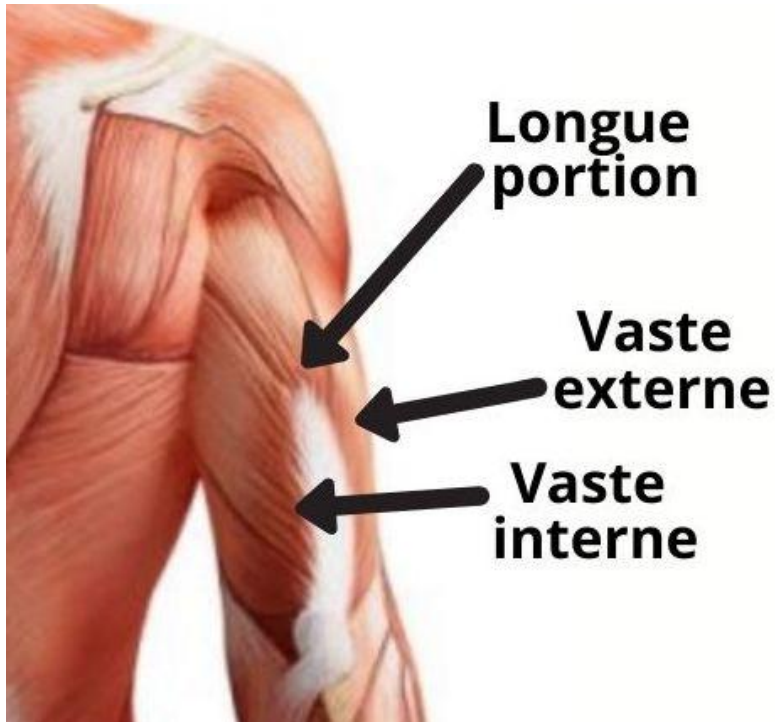
Le brachial antérieur



O : $\frac{1}{2}$ inférieure de la face antérieure de l'humérus
T : Empreinte du brachial antérieur (ulna)

-Flexion du coude

Triceps : 3 chefs



Vaste interne

O : Partie inférieure face postérieure de l'humérus

T : Olécrane

-Extension coude

Vaste externe

O : Partie supérieure face postérieure de l'humérus

T : Olécrane

-Extension coude

Longue portion

O : Tubérosité sous-glénoïdienne

T : Olécrane

-Extension coude

-Légère adduction

-Extension épaule

L'anconé



O : Epicondyle (humérus)

T : $\frac{1}{4}$ supérieur postérieur du cubitus (ulna)

-Extension coude

Le brachioradial (long supinateur)



O : Bord externe partie inférieure de l'humérus

T : Apophyse styloïde du radius

-Supination

-Flexion coude (prise neutre)

Muscles secondaires du coude

Court supinateur

O : Face antérieure de l'épicondyle (humérus) ;
Crête supinatrice de l'ulna

T : Face antérieure partie supérieure du radius
(enroule le radius par l'arrière)

-Supination

Rond pronateur

O : Epitrochlée (humérus) ; Apophyse
coronoïde (ulna)

T : Milieu du radius face externe

-Pronation

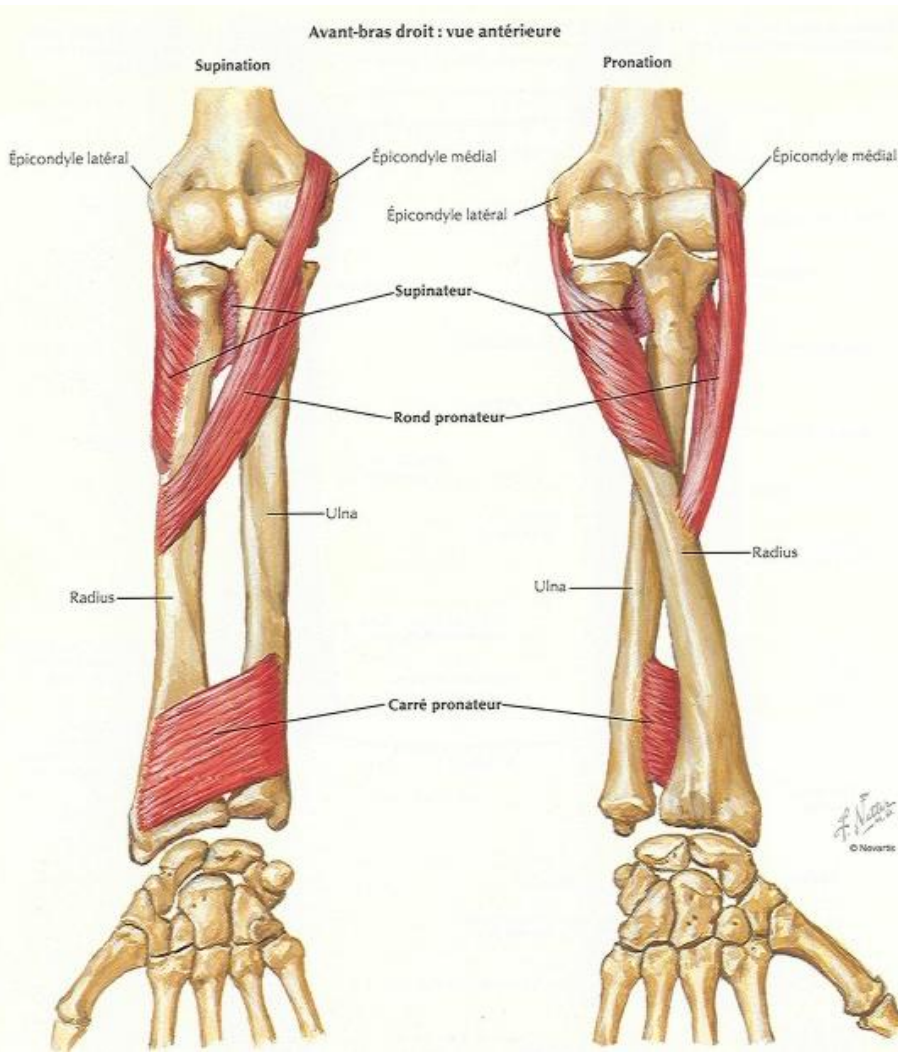
-Faible flexion du coude

Carré pronateur

O : Ulna face antérieure partie inférieure

T : Radius face antérieure partie inférieure

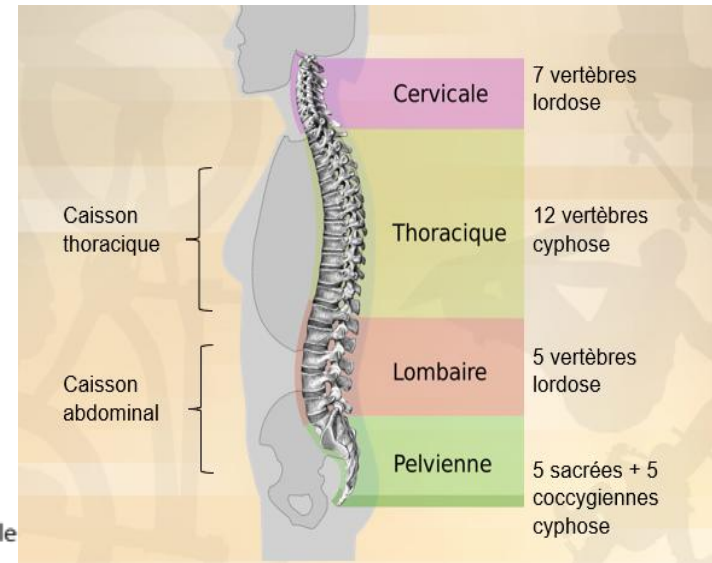
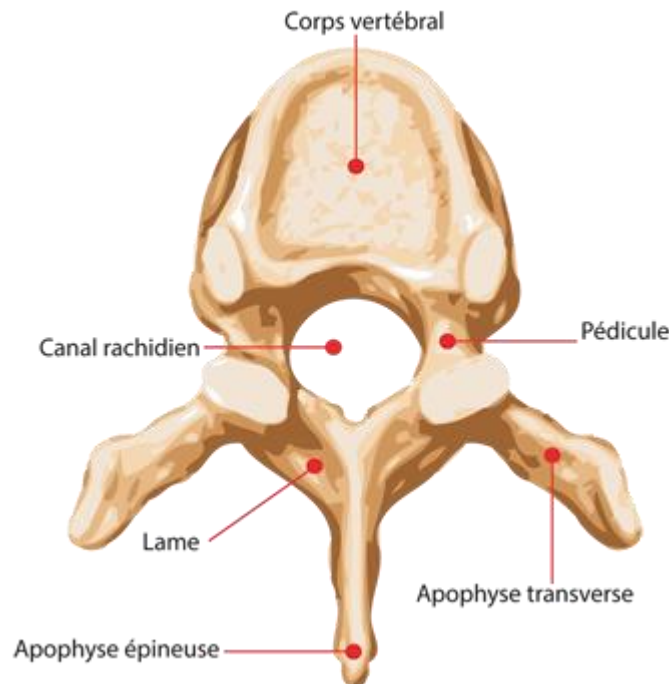
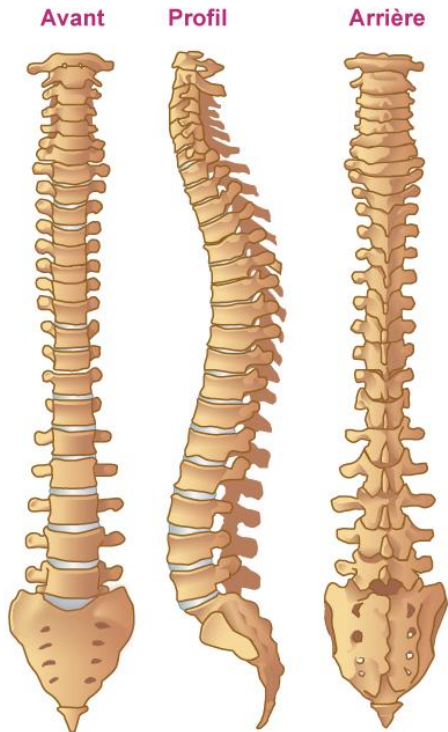
- Pronation



Le rachis

L'articulation :

La rachis, ou la colonne vertébrale, est formé par la superposition des vertèbres reliées entre elles par les disques intervertébraux.



Le rachis

Les muscles :

Muscles érecteurs & extenseurs du rachis

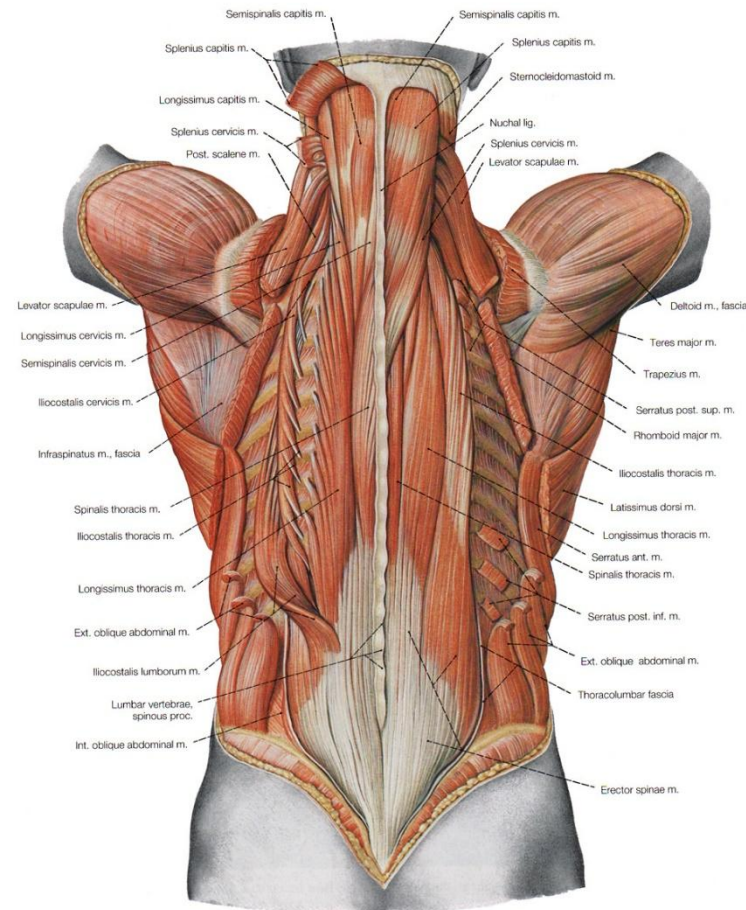
Carré des lombes

Diaphragme

Muscle droit de l'abdomen

Transverse

Obliques internes et externes



Érecteur du rachis :

Épineux

Longissimus

Iliocostal

Semi-épineux

Multifidus

Carré
des lombes

Les muscles extenseurs du rachis

Semi-épineux

Multifidus (ou transversaire épineux)

Carré des lombes

Épineux

Longissimus

Iliocostal

Interépineux

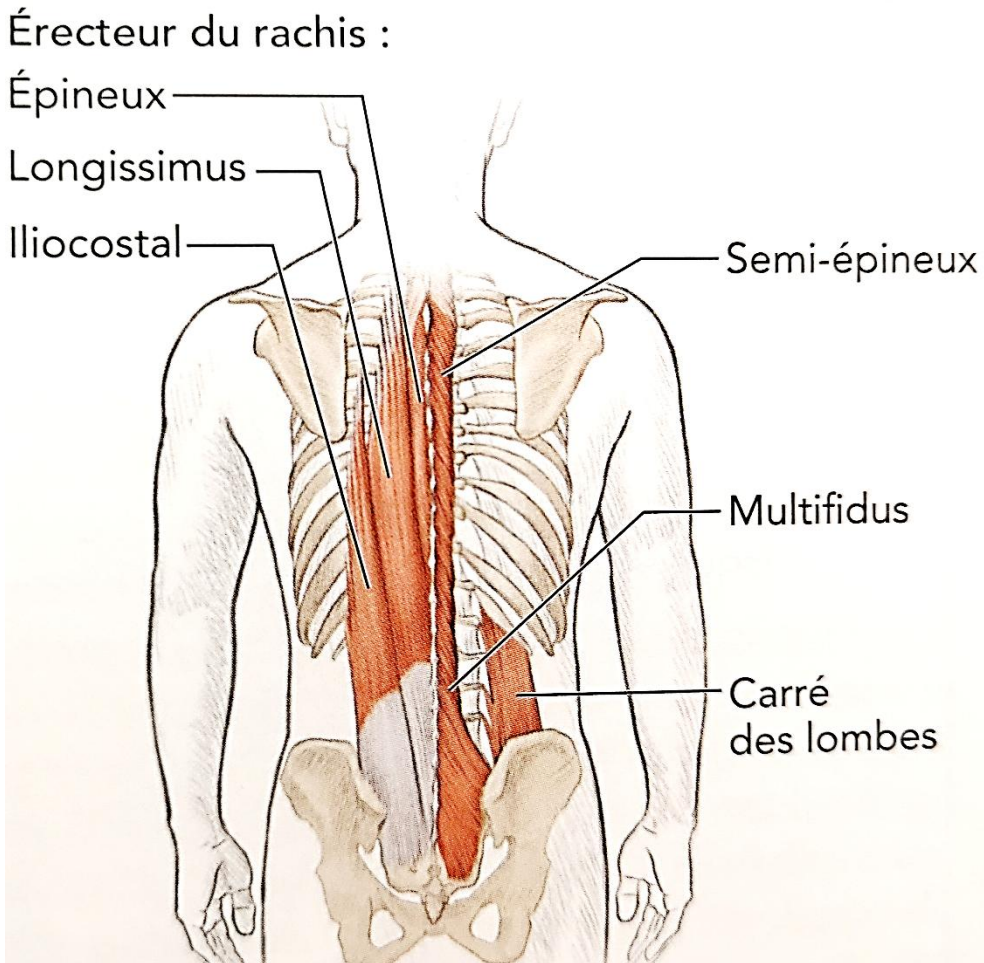
Intertransversaire

Les muscles érecteurs du rachis

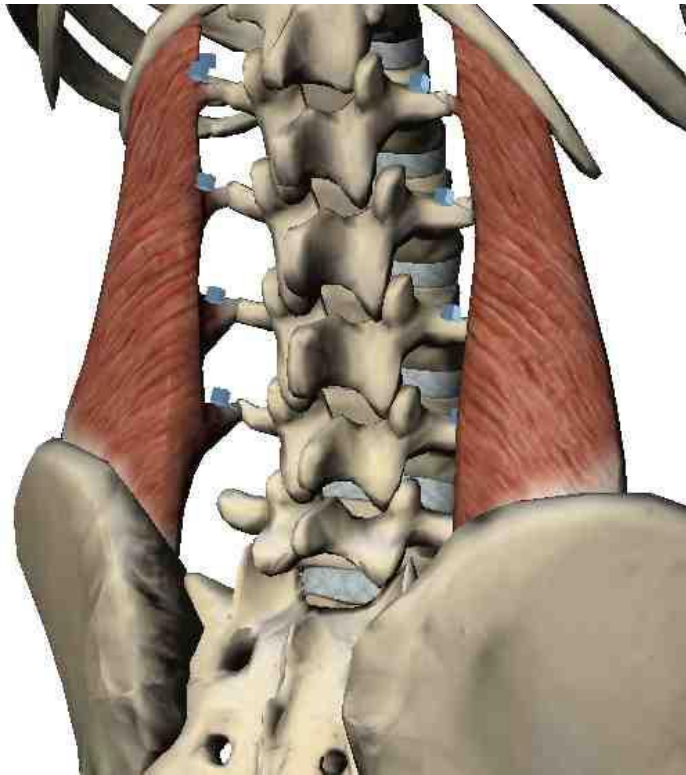
Épineux

Longissimus (ou grand dorsal)

Iliocostal



Carré des lombes

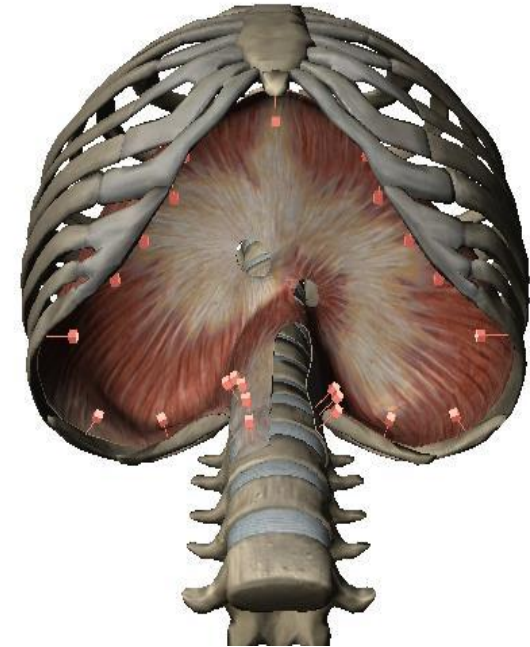
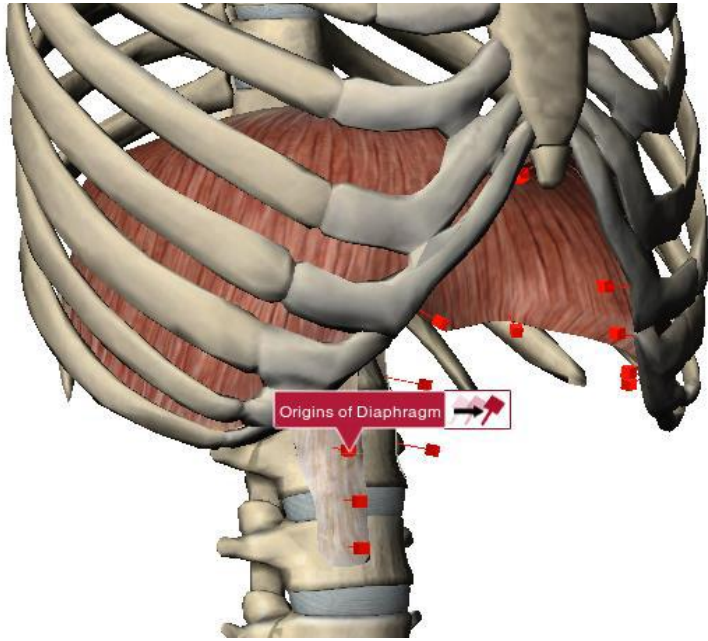


O : Dernière côte ; 5 vertèbres lombaires
(processus transverse)

T : Crête iliaque

- Inclinaison de son côté (1)
- Abaisse la dernière côte (expiration) (2)
- Hyperextension lombaire (2)
- Extension du rachis

Le diaphragme

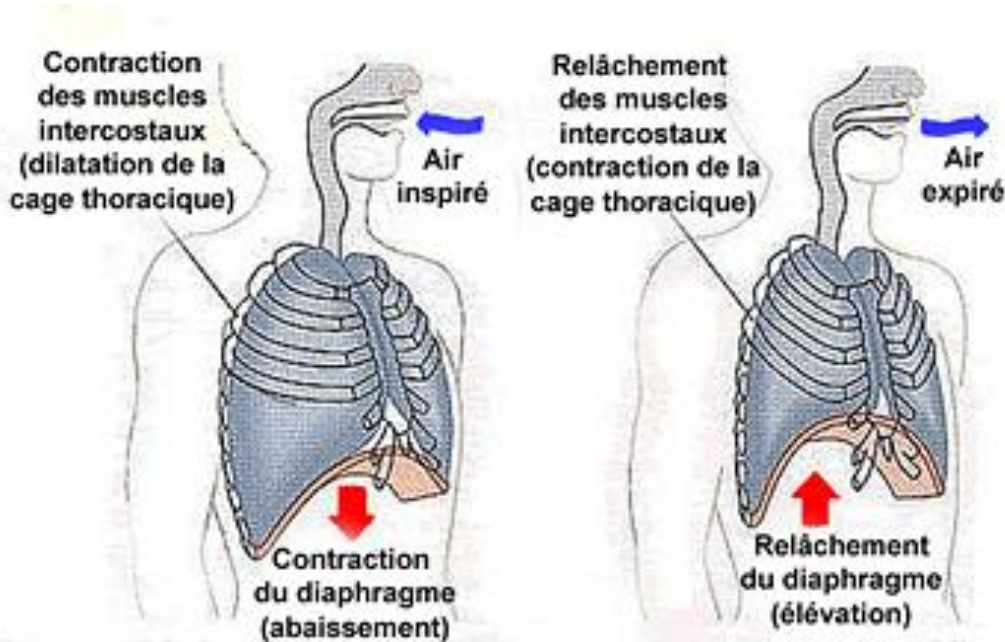


O : Centre phrénique (aponévrose en forme de trèfle)

T : Appendice xiphoïde ; Cartilages costaux 7 à 12 ; L1 à L4 à droite ; L1 à L3 à gauche

-Inspiration

→ Zoom sur la respiration



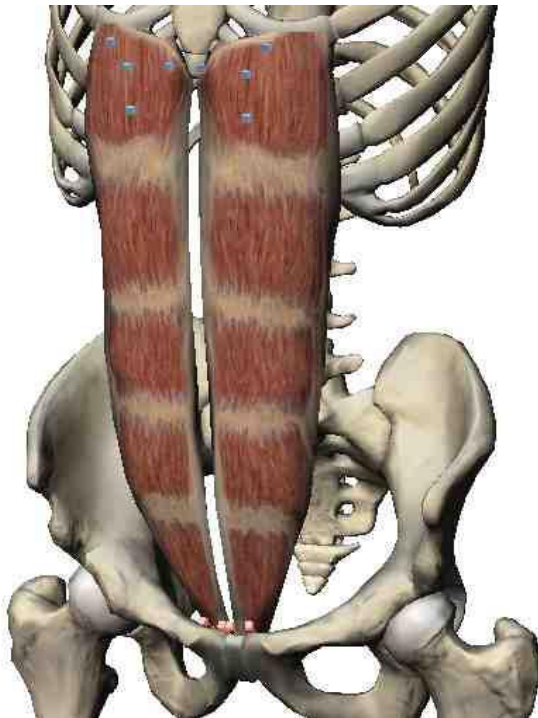
Muscles inspireurs

- Le diaphragme (principal inspireur = pompe)
- Les muscles intercostaux externes (élévation des côtes)
- Sterno-cléido-mastôïdien (rôle secondaire = inspiration claviculaire)
- Scalènes (rôle secondaire = inspiration claviculaire)

Muscles expirateurs

- Les abdominaux : grand droit de l'abdomen, transverse (expiration forcée = ventre plat), oblique interne, oblique externe
- Les intercostaux internes

Muscle droit de l'abdomen



O : Côtes 5 à 7 ; Appendice xiphoïde (sternum)

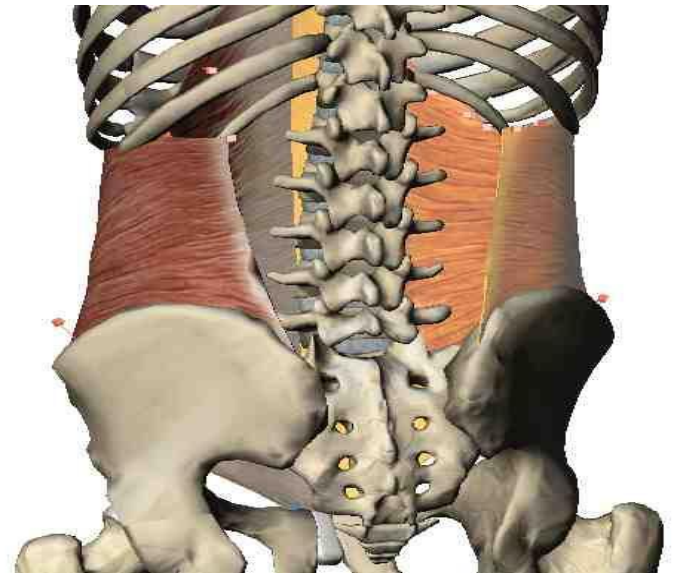
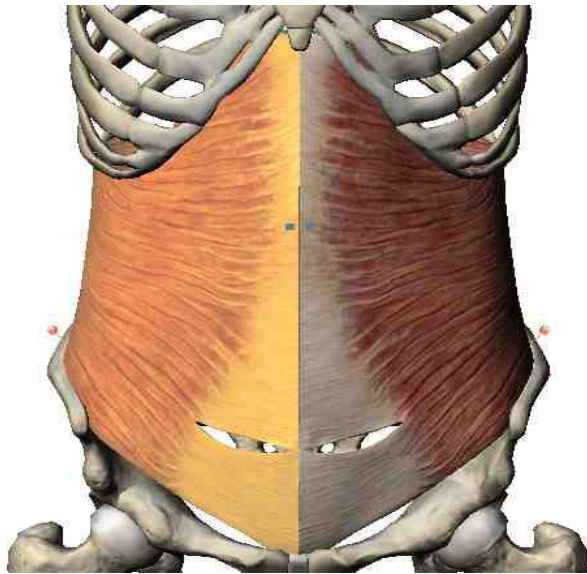
T : Pubis

-Flexion du tronc

*Aide à l'expiration

*Aide à engager la flexion des hanches

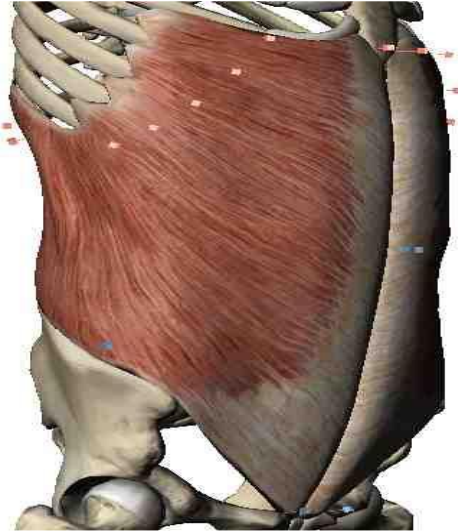
Le transverse



O : 7 dernières côtes en faces profondes ; Apophyses transverses des 5 lombaires ;
Crête iliaque ; Pubis

T : Ligne blanche

-Réduit le diamètre du ventre = fonctionne comme une gaine

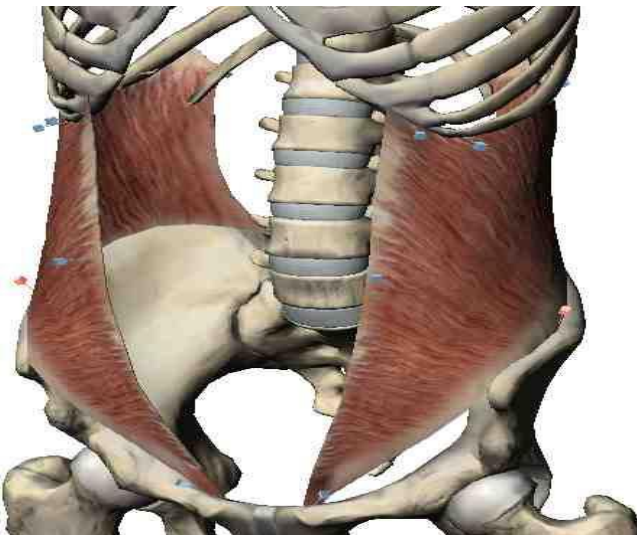


Grand Oblique (externe)

O : 7 dernières côtes faces superficielles ;
Crête iliaque

T : Ligne blanche ; Pubis

- Inclinaison latérale (1)
- Rotation du côté opposé (2)
- Flexion du tronc (2)



Petit Oblique (interne)

O : 2/3 supérieurs de la crête iliaque ; Arcade
fémorale du pubis ; Masse commune
(tendon entre les 2 crêtes sacrées)

T : Du sternum à la 12^{ème} côte ; Ligne blanche

- Inclinaison latérale (1)
- Rotation de son côté (1)
- Flexion du tronc (2)

Le bassin

L'articulation :

Le bassin est composé de plusieurs articulations :

- Coxo-fémorale X2
- Sacro-iliaque X2
- Symphyse pubienne



Le bassin

Les muscles de l'articulation coxo-fémorale :

Le sartorius

Le tenseur du fascia-lata (TFL)

Le deltoïde fessier L'ischio-jambier

Le grand adducteur

Le moyen adducteur

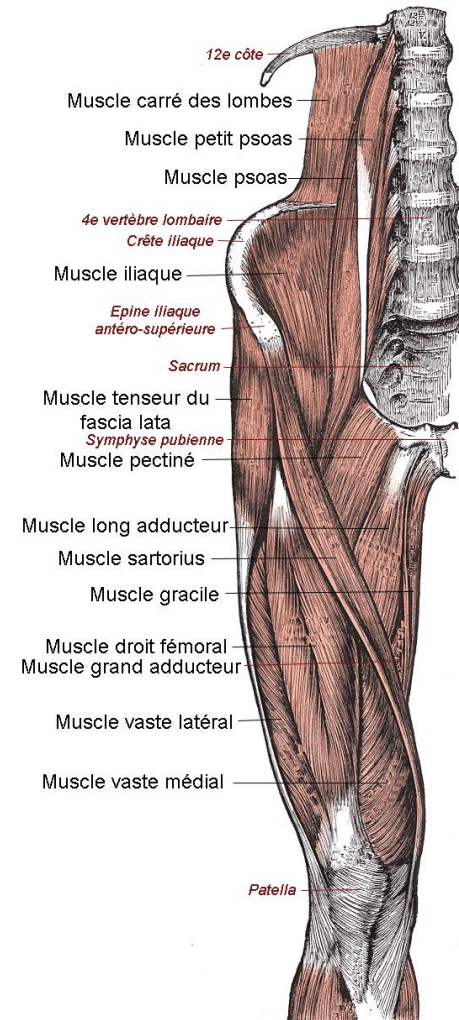
Le petit adducteur

Le pectiné

Le gracile (= droit interne)

L'ilio-psoas

Le périnée



Le sartorius (couturier)



O : EIAS (= épine iliaque antéro supérieure)
T : Face antérieure de l'extrémité supérieure
du tibia

- Flexion de hanche
- Rotation interne
- Abduction

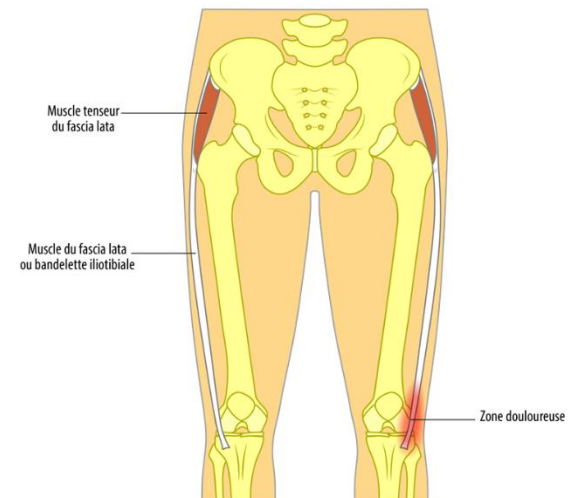
Tenseur du fascia-lata (TFL)



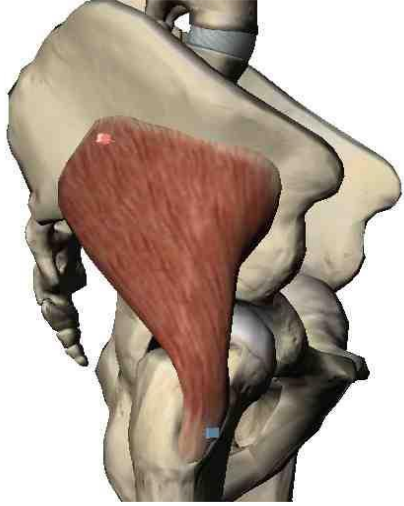
O : EIAS

T : Face antérieure de l'extrémité supérieure du tibia

- Flexion de hanche
- Rotation interne
- Abduction de hanche



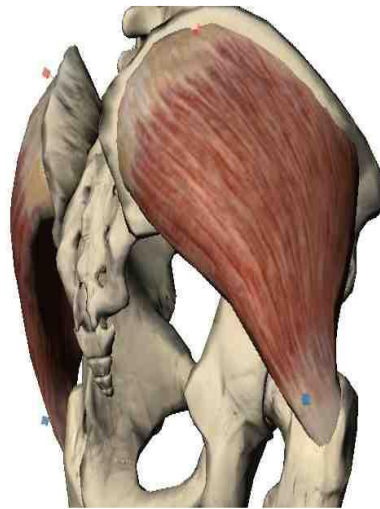
Deltoïde fessier : 3 chefs



Le petit fessier

O : $\frac{1}{2}$ inférieure fosse iliaque face externe
T : Face antérieure du grand trochanter

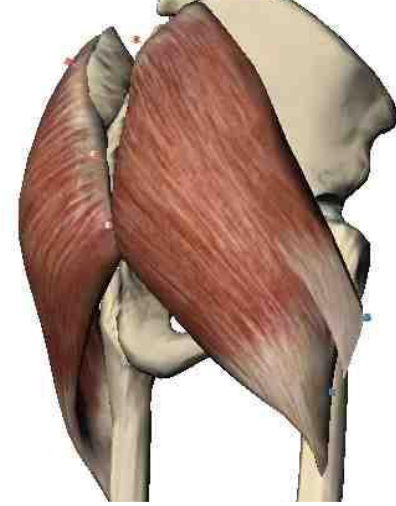
- Abduction de hanche
- Rotation interne
- Flexion hanche



Le moyen fessier

O : $\frac{1}{2}$ supérieure fosse iliaque face externe
T : Grand trochanter

- Abduction de hanche



Le grand fessier

O : $\frac{1}{5}$ de la crête iliaque postérieure ;
Tubercules sacrés postéro-externes ;
Partie postérieure bords externes du coccyx et du sacrum

T : Aponévrose du TFL ; Ligne âpre du fémur

- Extension de hanche
- Rotation externe

Les ischios-jambiers : 4 chefs



Biceps femoral

Semi-tendineux

Semi-membraneux

Semi-membraneux

O : Ischion partie externe

T : Extrémité supérieure face postérieure du tibia

Semi-tendineux

O : Ischion partie interne

T : Face interne partie supérieure du tibia (patte d'oie)

-Extension de hanche

-Flexion du genou

-Rotation interne

Biceps fémoral (biceps long et biceps court)

O : Ischion partie moyenne (biceps long) ;

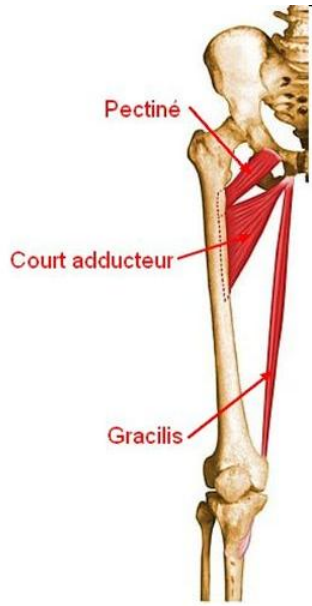
1/2 inférieure face externe ligne âpre du fémur

T : Tête de la fibula ; Tubérosité externe du tibia

-Extension de hanche (biceps long)

-Flexion du genou

-Rotation externe



Moyen adducteur

O : Face interne du pubis

T : Ligne âpre, face postérieure, partie moyenne du fémur

- Adduction
- Rotation externe

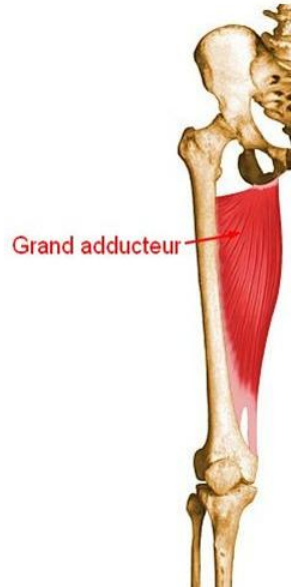


Petit adducteur

O : Face interne du pubis

T : Ligne âpre branche de trifurcation face postérieure ;
Ligne âpre, partie moyenne du fémur

- Adduction
- Rotation externe



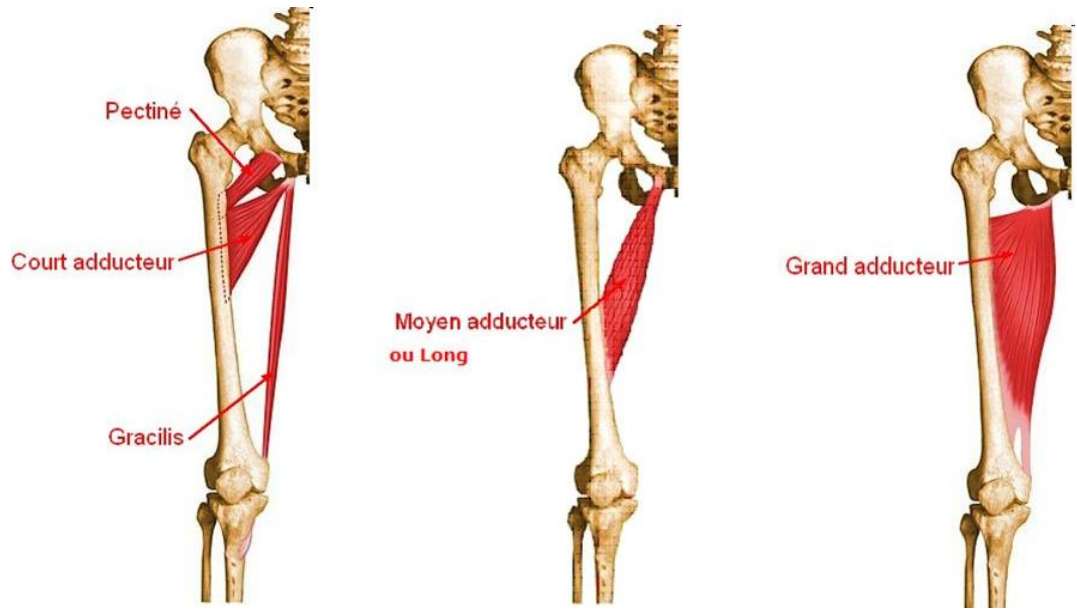
Grand adducteurs :

- Faisceau supérieur
- Faisceau moyen
- Faisceau inférieur

O : Branche ischio-pubienne, Tubérosité ischiatique

T : Ligne âpre branche de trifurcation supérieure face postérieure, Tubercule du grand adducteur

- Adduction de hanche
- Flexion de hanche
- Rotation interne



Pectiné

O : Arcade du pubis
T : Ligne âpre branche de trifurcation
face postérieure

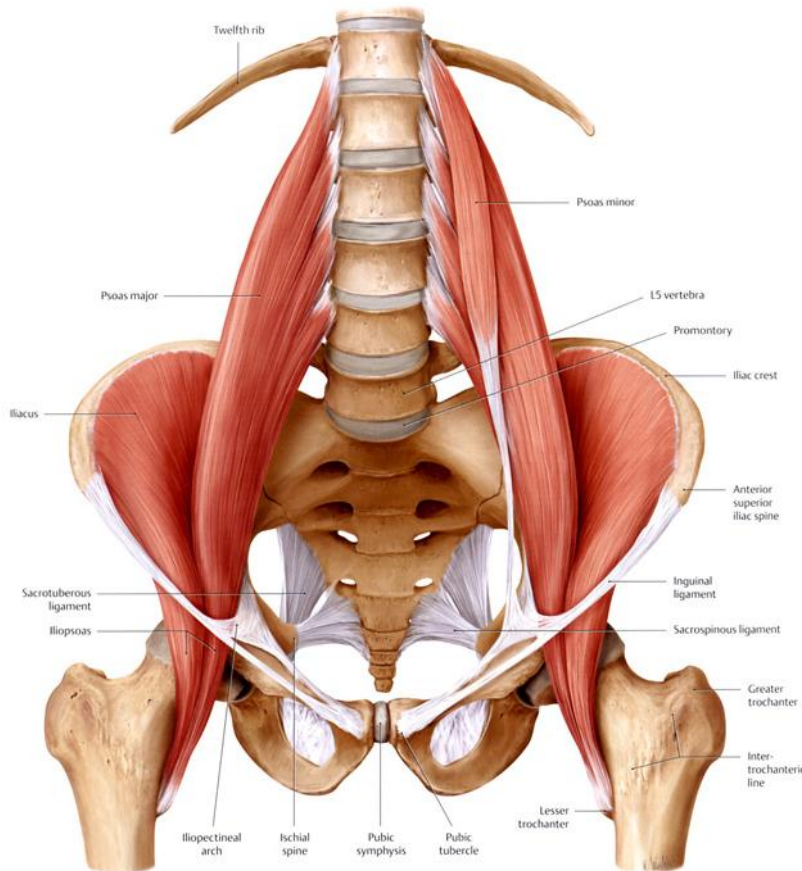
- Adduction
- Rotation externe
- Flexion de hanche

Gracile (droit interne)

O : Face antérieure du pubis ; 1/3 interne de la branche ischio-pubienne
T : Partie supérieure face interne du tibia

- Adduction
- Rotation interne
- Flexion de hanche

Ilio-psoas (psoas et iliaque)



Psoas

O : Bord inférieur D12 ; Apophyses transverses D12 à L5 et sur leurs disques intervertébraux

T : Petit trochanter

-Flexion de hanche
-Rotation externe

Iliaque

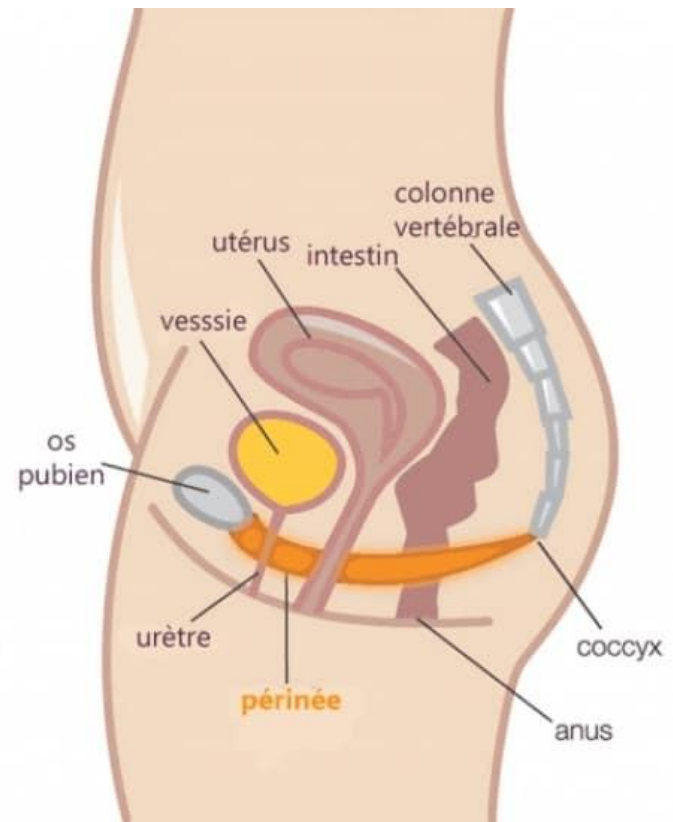
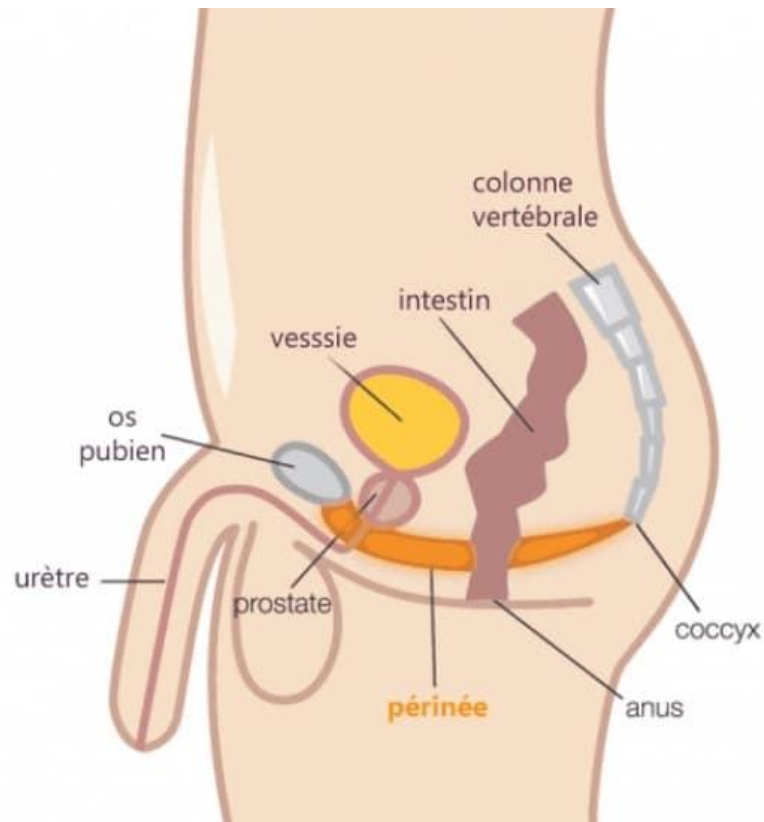
O : 2/3 supérieurs de la fosse iliaque interne ; Lèvre moyenne de la crête iliaque ; 1/3 postérieur de la ligne arquée ; Epines iliaques antérieures ; Ligament ilio-lombaire et base du sacrum

T : Tendon commun du psoas = petit trochanter

-Flexion de hanche (point fixe colonne)
-Flexion du tronc (point fixe fémur, contraction bilatérale)
-Inclinaison de son côté (point fixe fémur, contraction unilatérale)

Le périnée ou plancher pelvien

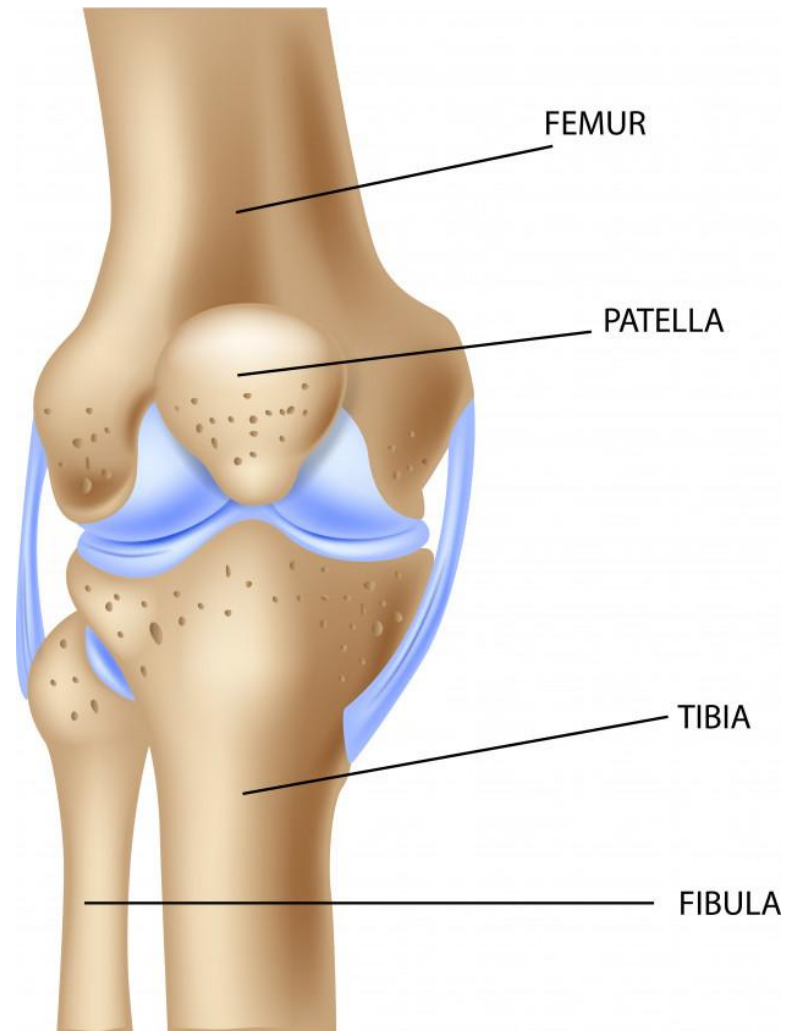
Le périnée s'étend du pubis jusqu'au coccyx. C'est une sorte de "hamac" qui soutient toute la zone du petit bassin et donc, des organes génitaux et de l'anus.



Articulation fémoro-tibiale

L'articulation :

Articulation entre le fémur et le tibia
(= genou)

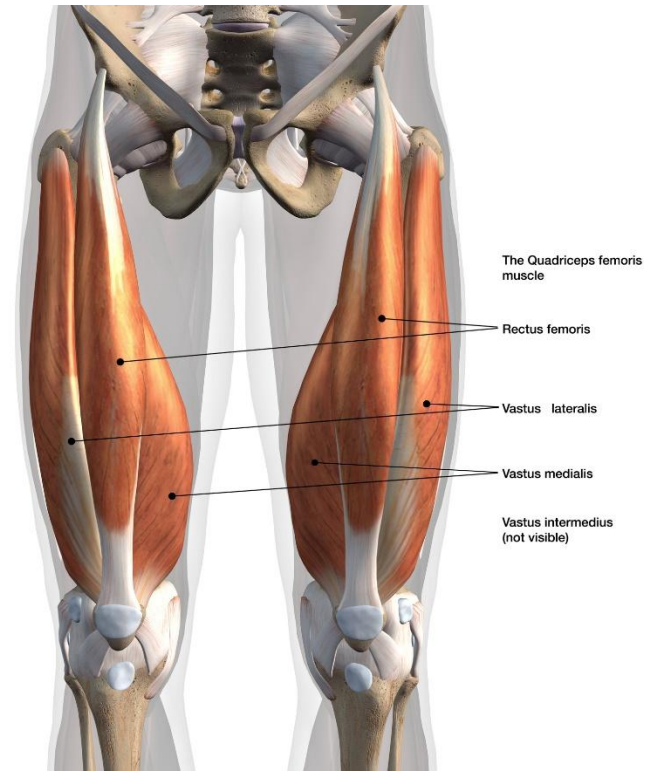


Articulation fémoro-tibiale

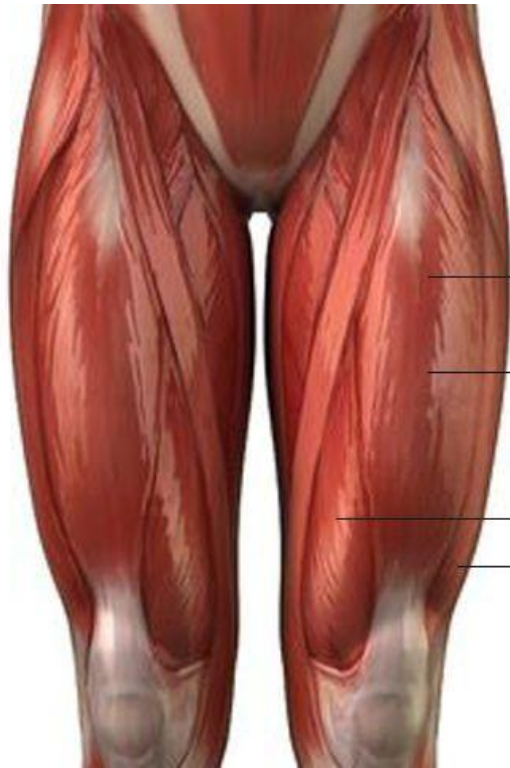
Les muscles :

Le quadriceps

Le poplité



Le quadriceps : 4 chefs



Droit fémoral

**Vaste intermédiaire
(muscle profond)**

**Vaste interne
Vaste externe**

Droit antérieur (ou fémoral)

O : EIAI (épine iliaque antéro-inférieure) ;
Grand trochanter

T : Patella ; Partie supérieure antérieure du tibia

-Flexion de hanche

-Extension du genou

Vaste externe

O : Grand trochanter ; Ligne âpre face externe
du fémur

T : Patella ; Partie supérieure antérieure du tibia

Vaste interne

O : Ligne âpre face interne du fémur

T : Patella ; Partie supérieure antérieure du tibia

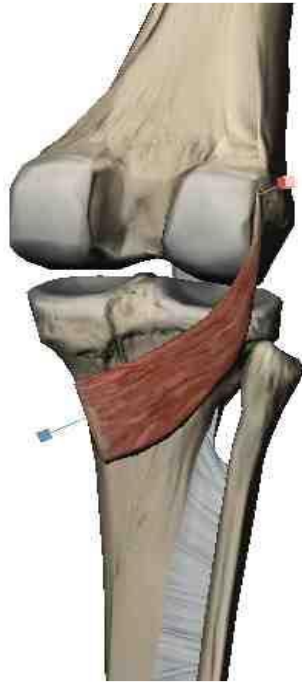
Crural (ou vaste intermédiaire, profond)

O : 2/3 supérieurs face antérieure du fémur

T : Patella ; Partie supérieure antérieure du tibia

- Extension du genou

Le Poplité



O : Fémur condyle face externe

T : Face postérieure du tibia

-Flexion de genou

Articulation tibio-tarsienne

L'articulation :

Articulation de la cheville

Les muscles :

Le soléaire

Les gastrocnémiens (= jumeaux)

Le tibial antérieur (= jambier antérieur)

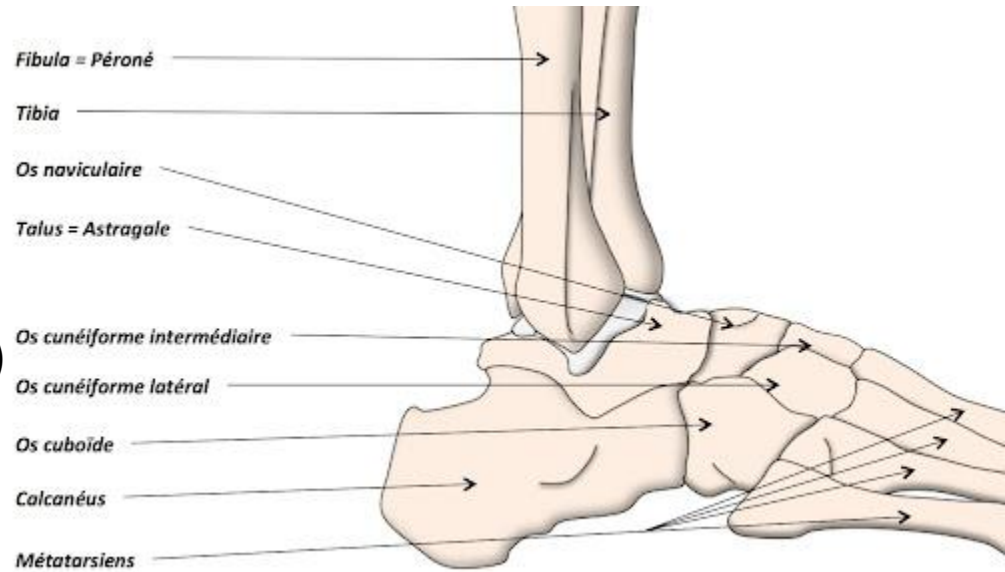
Le tibial postérieur (= jambier postérieur)

Le court fibulaire (= court péronier)

Le long fibulaire (= long péronier)

L'extenseur propre du gros orteil

L'extenseur des orteils





Le soléaire

O : 1/4 supérieure de la fibula ;

1/2 supérieure du tibia

T : Face postérieure du calcanéum

-Flexion plantaire

Le triceps sural



Les gastrocnémiens (ou jumeaux)

O : Faces postérieures des condyles du fémur

T : Face postérieure du calcanéum

-Flexion plantaire

-Flexion de genou

Tibial antérieur (jambier antérieur)



O : 2/3 supérieurs face externe du tibia
T : 1^{er} cunéiforme ; 1^{er} métatarse

- Flexion dorsale
- Supination

Tibial postérieur (jambier postérieur)



O : 2/3 supérieurs face postérieure du tibia ;
2/3 supérieurs face postérieure de la fibula ;
Partie intermédiaire de la membrane inter-osseuse

T : Tubercule scaphoïde tarsien ;
Petite apophyse du calcanéum ;
Faces inférieures des autres os tarse ;
Faces inférieures de la base des 3 métatarsiens
intermédiaires

- Flexion plantaire
- Rotation interne
- Adduction

Court fibulaire (court péronier)



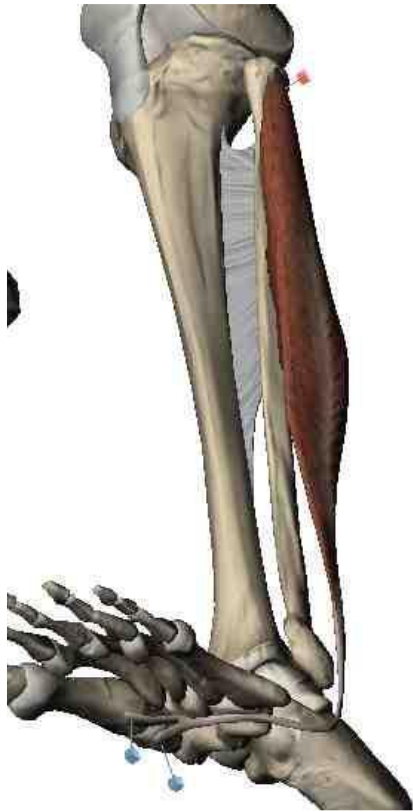
O : Partie supérieure face externe du péroné
en dessous du long

T : Tubérosité du 5^{ème} métatarsien

-Flexion plantaire

-Eversion (pronation)

Long fibulaire (long péronier)



O : Partie supérieure face externe du péroné en dessus du court
T : Base des 1^{er} métatarsiens et cunéiforme (sous le pied)

- Flexion plantaire
- Eversion (pronation)

Extenseur propre du gros orteil



Extenseur des orteils



Les muscles du corps

