



ANATOMIE

Entraînez votre corps, entraînez votre esprit



Tableau récapitulatif des actions musculaires

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
L'EPAULE (scapulo Humérale)	- ADDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Bascule omoplate : trapèze et rhomboïde • Grand dorsal • Grand pectoral • Grand rond 	<p><u>Trapèze</u> : base de l'occiput, puis des apophyses épineuses des vertèbres cervicales et dorsales (T10)</p> <p><u>Rhomboïde</u> : muscle aplati, situé entre le rachis et l'omoplate.</p> <p><u>Grand dorsal</u> : de la crête iliaque, du sacrum, de D6 à L5 et des 4 dernières côtes vers la face antérieure de l'humérus</p> <p><u>Grand pectoral</u> : de la clavicule, du sternum et des 6 premières côtes vers la face antérieure de l'humérus</p> <p><u>Grand rond</u> : du bord externe de l'omoplate vers la face antérieure de l'humérus</p>
	- ABDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 90° : Delfoïde et sus-épineux • Jusqu'à 180° : Trapèze et grand dentelé (bascule omoplate) 	<p><u>Delfoïde (moyen)</u> : de l'acromion vers face externe de l'humérus (galbe de l'épaule)</p> <p><u>Sus épineux</u> : de la fosse sus épineuse de l'omoplate vers le trochiter de l'humérus.</p> <p><u>Grand dentelé</u> : large nappe musculaire qui s'étale sur le côté de la cage thoracique (de la face profonde de l'omoplate, le long du bord interne et s'enroule autour des côtes)</p>
	- ANTEPULSION	<ul style="list-style-type: none"> • Delfoïde en début de mouvement • Grand pectoral • Coraco-brachial 	<p><u>Delfoïde (antérieur)</u> : de la clavicule vers la face externe de l'humérus</p> <p><u>Coraco-brachiale</u> : de l'apophyse coracoïde vers la face interne de l'humérus.</p>
	- RETROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> • Delfoïde (postérieure) • Grand dorsal • Grand rond 	<p><u>Delfoïde (postérieure)</u> : de l'épine de l'omoplate vers la face externe de l'humérus</p>
	- ROTATION EXTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Sous-épineux • Petit rond • Delfoïde postérieure 	<p><u>Sous-épineux</u> : de la fosse sous-épineuse vers le trochiter de l'humérus (muscle profond)</p> <p><u>Petit rond</u> : de la fosse sous-épineuse vers le trochiter de l'humérus. (muscle profond)</p>
	- ROTATION INTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Sous-scapulaire • Grand dorsal • Grand pectoral • Grand rond, delfoïde antérieur 	<p><u>Sous-scapulaire</u> : de la face profonde de l'omoplate vers la partie haute de l'humérus sur le trochin.</p>

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
LE COUDE	- FLEXION	<ul style="list-style-type: none"> • Brachial antérieur • Biceps • Long supinateur 	<p><u>Brachial antérieur</u> : de la face interne et externe de l'humérus vers la face antérieure de l'apophyse coronoïde du cubitus.</p> <p><u>Biceps</u> : de l'apophyse coracoïde, de l'omoplate vers le haut du radius.</p> <p><u>Long supinateur</u> : du tiers inférieur de l'humérus vers l'apophyse styloïde du radius.</p>
	- EXTENSION	<ul style="list-style-type: none"> • Triceps brachial • Anconé 	<p><u>Triceps brachial</u> : de la face postérieure de l'humérus vers la face supérieure de l'olécrâne.</p> <p><u>Anconé</u> : de l'humérus (face postérieure épicondyle) vers la face postérieure du cubitus.</p>
	- PRONATION	<ul style="list-style-type: none"> • Rond pronateur • Carré pronateur 	<p><u>Rond pronateur</u> : de l'humérus (épitrochlée) vers la face externe du radius.</p> <p><u>Carré pronateur</u> : de la face antérieure du cubitus vers la face antérieure du radius.</p>
	- SUPINATION	<ul style="list-style-type: none"> • Court supinateur • Biceps 	<p><u>Court supinateur</u> : de la partie haute et externe du cubitus (épicondyle) puis enroule le radius (face externe).</p>
LE POIGNET	- FLEXION	<ul style="list-style-type: none"> • Grand palmaire • Petit palmaire • Cubital antérieur 	<p><u>Grand palmaire</u> : de l'épitrochlée vers le 2^{ème} métacarpien.</p> <p><u>Petit palmaire</u> : de l'épitrochlée vers le ligament annulaire du carpe.</p> <p><u>Cubital antérieur</u> : de l'épitrochlée (bord postérieur du cubitus) vers le pisiforme.</p>
	- EXTENSION	<ul style="list-style-type: none"> • 1^{er} radial • 2^{ème} radial • Extenseur doigts • Cubital postérieur 	<p><u>1^{er} radial</u> : de la partie inférieure de l'humérus vers la face postérieure du second métacarpien.</p> <p><u>2^{ème} radial</u> : de l'épicondyle vers la face postérieure du troisième métacarpien.</p> <p><u>Extenseur doigts</u> : de l'épicondyle vers les phalanges des doigts</p> <p><u>Cubital postérieur</u> : de l'épicondyle vers la base du cinquième métacarpien.</p>
	- ADDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Cubital postérieur • Cubital antérieur 	
	- ABDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Les radiaux • Grand palmaire 	

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
LA HANCHE	- FLEXION	<ul style="list-style-type: none"> • Psoas • Iliaque • Droit antérieur • Tenseur du fascia-lata • Couturier 	<p><u>Psoas</u> : de D12-L5 corps vertébraux, L1 à L5 apophyses transverses vers le fémur.</p> <p><u>Iliaque</u> : de la fosse iliaque vers le fémur.</p> <p><u>Droit antérieur</u> : de l'épine iliaque antéro-inférieure (os iliaque) vers le tendon rotulien.</p> <p><u>Tenseur du fascia-lata</u> : de l'épine iliaque antéro-supérieure vers la tubérosité externe du tibia (fascia-lata).</p>
	- EXTENSION	<ul style="list-style-type: none"> • Grand fessier • Long biceps • Demi-membraneux • Demi-tendineux • Moyen fessier (fibres postérieures) • Grand adducteur (fibres postérieures) <p>ischio-jambiers</p>	<p><u>Couturier</u> : de l'épine iliaque vers la face interne du tibia. (croise les faces antérieure et intérieure de la cuisse).</p> <p><u>Grand fessier</u> : de la face postérieure du sacrum et du coccyx, et sur la fosse iliaque externe vers la partie haute du fémur (partie haute) et sur le fascia-lata (sur le plan superficiel).</p> <p><u>Moyen fessier</u> : de la fosse iliaque externe vers le grand trochanter.</p> <p><u>Petit fessier</u> : de la fosse iliaque externe vers la face antérieur du grand trochanter.</p>
	- ADDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Grand adducteur • Moyen adducteur • Petit adducteur • Pectiné • Droit interne • Psoas • Iliaque • Long biceps et plan profond du grand fessier <p>adducteurs</p>	<p><u>Long biceps</u> : de l'ischion (arrière de l'os iliaque) vers la tête du péroné.</p> <p><u>Demi-membraneux</u> : de l'ischion vers la face interne du tibia (patte d'oie).</p> <p><u>Demi-tendineux</u> : de l'ischion vers la patte d'oie face interne du tibia.</p> <p><u>Grand adducteur</u> : de la branche ischio-pubienne vers le bord postérieur du fémur.</p> <p><u>Moyen adducteur</u> : du pubis vers le bord postérieur du fémur.</p> <p><u>Petit adducteur</u> : du pubis vers le bord postérieur du fémur.</p> <p><u>Pectiné</u> : du pubis vers la partie haute du fémur (fait partie des adducteurs).</p> <p><u>Droit interne</u> : du pubis vers le tibia (patte d'oie)</p>
	- ABDUCTION	<ul style="list-style-type: none"> • Moyen fessier • Petit fessier • Deltoïde fessier (grand fessier + tenseur du fascia-lata) • Pyramidal • Obturateurs interne et externe • Jumeaux de la hanche • Couturier 	<p><u>Deltoïde fessier</u> : ensemble du plan superficiel du grand fessier en arrière et le tenseur du fascia-lata en avant.</p> <p><u>Pyramidal</u> : de la face antérieur du sacrum vers la face supérieure du grand trochanter.</p> <p><u>Obturateur interne</u> : de la face interne de l'iliaque vers le grand trochanter.</p> <p><u>Obturateur externe</u> : de la face externe de l'iliaque vers le grand trochanter.</p> <p><u>Jumeaux de la hanche</u> : (muscle profond de la hanche) de la face interne de l'iliaque vers le grand trochanter.</p>

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
LA HANCHE	-ROTATION INTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Moyen fessier • Petit fessier • Tenseur du fascia-lata 	<p><u>Carré crural</u> : de la face externe de l'ischion vers la face postérieure du grand trochanter.</p>
	- ROTATION EXTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Grand fessier • Pyramidal • Obturateurs interne et externe • Jumeaux • Carré crural • Long biceps • Adducteurs. 	
LE GENOU	- FLEXION	<ul style="list-style-type: none"> • Long biceps • Demi-membraneux • Demi-tendineux • Couturier • Droit interne • Jumeau interne • Jumeau externe <p>} ischio-jambiers</p>	<p><u>Long biceps</u> : de l'ischion (arrière de l'os iliaque) vers la tête du péroné. <u>Demi-membraneux</u> : de l'ischion vers la face interne du tibia (patte d'oie). <u>Demi-tendineux</u> : de l'ischion vers la patte d'oie face interne du tibia.</p> <p><u>Couturier</u> : de l'épine iliaque vers la face interne du tibia. (croise les faces antérieure et intérieure de la cuisse).</p> <p><u>Jumeaux de la jambe</u> : de la partie inférieure du fémur vers le tendon d'Achille.</p>
	- EXTENSION	<ul style="list-style-type: none"> • Droit antérieur • Vaste externe • Vaste interne • Crural • Deltoïde fessier <p>} Quadriceps</p>	<p><u>Vaste externe</u> : de la ligne âpre du fémur (arrière fémur) vers la base de la rotule (tendon rotulien). <u>Vaste interne</u> : de la ligne âpre du fémur (arrière fémur) vers la base de la rotule (tendon rotulien). <u>Droit antérieur</u> : de l'épine iliaque antéro-inférieure vers la base de la rotule (tendon rotulien) <u>Crural</u> : du corps du fémur vers la base de la rotule (tendon rotulien).</p> <p><u>Deltoïde fessier</u> : ensemble du plan superficiel du grand fessier en arrière et le tenseur du fascia-lata en avant.</p>

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
LE GENOU	- ROTATION INTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Couturier • Demi-tendineux • Demi-membraneux • Droit interne • Poplité 	<p><u>Couturier</u> : de l'épine iliaque vers la face interne du tibia. (croise les faces antérieure et intérieure de la cuisse).</p> <p><u>Demi-membraneux</u> : de l'ischion vers la face interne du tibia (patte d'oie).</p> <p><u>Demi-tendineux</u> : de l'ischion vers la patte d'oie face interne du tibia.</p> <p><u>Droit interne</u> : du pubis vers le tibia (patte d'oie).</p> <p><u>Poplité</u> : de la face externe du condyle externe du fémur vers la face postérieure du tibia.</p>
	- ROTATION EXTERNE	<ul style="list-style-type: none"> • Tenseur du fascia-lata • Fibres superficielles du Grand Fessier • Long et court biceps 	<p><u>Long biceps</u> : de l'ischion (arrière de l'os iliaque) vers la tête du péroné.</p> <p><u>Court biceps</u> : de la ligne âpre du fémur vers la tête du péroné.</p> <p><u>Grand fessier</u> : de la face postérieure du sacrum et du coccyx, et sur la fosse iliaque externe vers la partie haute du fémur (partie haute) et sur le fascia-lata (sur le plan superficiel).</p>
LA CHEVILLE	- FLEXION DORSALE (orteils vers soi)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambier antérieur • Extenseurs orteils • Péronier antérieur 	<p><u>Jambier antérieur</u> : de la face externe du tibia vers le premier cunéiforme et premier métatarsien.</p> <p><u>Extenseurs orteils</u> : de la face interne du péroné vers le gros orteil et 4 autres doigts du pied.</p> <p><u>Péronier antérieur</u> : de la face interne du péroné vers le cinquième métatarsien.</p>
	- FLEXION PLANTAIRE (pointe du pied)	<ul style="list-style-type: none"> • Long péronier latéral • Court péronier latéral • Triceps sural • Fléchisseur du 1^{er} orteil • Jambier antérieur • Fléchisseur commun des orteils 	<p><u>Long péronier latéral</u> : du péroné vers la base du premier métatarsien et premier cunéiforme (sous le pied).</p> <p><u>Court péronier latéral</u> : de la partie inférieure du péroné vers le cinquième métatarsien, sur le tubercule.</p> <p><u>Triceps sural</u> : de la face postérieure tibia-péroné vers le tendon d'Achille.</p> <p><u>Fléchisseurs des orteils</u> : de la face postérieure du tibia vers les orteils.</p> <p><u>Long Fléchisseur propre du 1^{er} orteil</u> : de la face postérieure du péroné vers la deuxième phalange du 1^{er} orteil.</p>

Articulation	Mouvements	Muscles moteurs	Origine
LA CHEVILLE	- SUPINATION (+ adduction)	<ul style="list-style-type: none"> • Extenseur propre du 1^{er} orteil • Jambier antérieur • Jambier postérieur • Fléchisseur commun des orteils • Fléchisseur propre du 1^{er} orteil 	<p><u>Extenseur propre du 1^{er} orteil</u> : de la face interne du péroné vers la deuxième phalange du premier orteil.</p> <p><u>Jambier antérieur</u> : de la face interne du péroné vers le premier cunéiforme et premier métatarsien.</p> <p><u>Jambier postérieur</u> : des faces postérieures du tibia et du péroné vers le bord interne du scaphoïde et des autres os du tarse (sauf astragale).</p> <p><u>Fléchisseurs des orteils</u> : de la face postérieure du tibia vers les orteils.</p> <p><u>Fléchisseur propre du 1^{er} orteil</u> : du cuboïde et cunéiformes 2 et 3 vers la première phalange.</p>
	- PRONATION (+ abduction)	<ul style="list-style-type: none"> • Court et long péronier latéral • Péronier antérieur • Extenseur commun des orteils, faisceaux externes 	<p><u>Long péronier latéral</u> : du péroné vers la base du premier métatarsien et premier cunéiforme (sous le pied).</p> <p><u>Court péronier latéral</u> : de la partie inférieure du péroné vers le cinquième métatarsien, sur le tubercule.</p> <p><u>Péronier antérieur</u> : de la face interne du péroné vers le cinquième métatarsien.</p> <p><u>Extenseur commun des orteils</u> : de la face interne du péroné vers les orteils.</p>