

Anatomie des Cuisses en Musculation

Anatomie des quadriceps

■ Le **quadriceps** est un gros muscle situé à l'avant de la cuisse. Il est formé par 4 chefs, le vaste interne et externe, le crural et le droit antérieur.

Les 3 premiers sont mono articulaires et vont du fémur à la rotule. Le droit antérieur lui est bi articulaire (il passe deux articulations) et va de l'iliaque à la rotule.

A la base les quatre chefs ont des insertions différentes, ils se terminent par un tendon commun sur la rotule, le tendon quadricipital.

Ils permettent l'extension de la jambe sur la cuisse. Le droit antérieur permet aussi la flexion de la cuisse sur le bassin.

Anatomie des adducteurs

Ces muscles, le grand, long et court adducteur font partis de la loge interne de la cuisse avec le pectiné et le gracile.

■ Le **grand adducteur** est le plus profond et large, il est formé par 3 faisceaux et va de la ligne ischio-pubienne au fémur pour les faisceaux supérieurs et moyens, et de la tubérosité ischiatique pour le faisceau inférieur au tubercule du grand adducteur au fémur.

Il permet l'adduction de la hanche, la rotation externe de la cuisse par rapport au bassin.

■ Le **long adducteur** se trouve au premier plan et va du pubis au fémur. Il permet l'adduction de la hanche, la rotation externe de la cuisse par rapport au bassin.

■ Le **court adducteur** est formé de deux faisceaux et va du pubis au fémur. Il est aussi adducteur de la hanche et rotateur externe.

■ Le **pectiné** va de l'os iliaque au fémur. Il permet l'adduction de la cuisse et la rotation externe.

■ Le **gracile** ou droit interne va de l'os iliaque descend le long de la cuisse et se termine sur le tibia. Pareil, il est adducteur de la cuisse par rapport au bassin, permet la rotation interne du genou de par ses insertions et un peu la flexion de la jambe sur la cuisse.

Pour savoir quelle est l'action mécanique des muscles, il suffit de regarder ou sont les insertions du muscle sur l'os et d'imaginer la contraction donc le rétrécissement du muscle. On en déduit l'action sur les membres comme la rotation interne ou externe, l'adduction ou l'abduction.

Anatomie des fessiers

- Le **grand fessier** est le muscle le plus gros et puissant de l'organisme. Il est mono articulaire et formé de deux couches, le plan superficiel et profond. Il va de l'os iliaque, du sacrum et du coccyx au fémur (grand trochanter).

Si on se place du point de vue du bassin, le grand fessier permet l'extension et la rotation externe de la cuisse sur le bassin. Si on se place du point de vue du fémur, il redresse le bassin. Il permet aussi de maintenir la posture en position verticale.

- Le **tenseur du fascia lata** ou TFL est un petit muscle allongé qui va de l'os iliaque au grand trochanter et qui se prolonge jusqu'au tibia par le fascia lata. Il est permet la rotation interne du fémur et est également fléchisseur et abducteur de la cuisse sur le bassin (la cuisse s'éloigne du corps sur le côté).

- Le **moyen fessier** est lui aussi mono articulaire. Il a une forme en éventail et recouvre le petit fessier. Il prend son origine sur (11) l'os iliaque (fosse iliaque externe) et se termine au niveau du fémur sur le grand trochanter (8) face externe.

Il est abducteur de la cuisse (on lève la jambe sur le côté) et permet de stabiliser le bassin si on se tient sur une jambe.

Il est également rotateur interne par ses fibres antérieures qui participent lors de la flexion, et rotateur externe par ses fibres postérieures qui participent à l'extension de la hanche.

Par exemple, si on se met debout sur une jambe (la gauche), le moyen fessier gauche est contracté pour stabiliser le bassin. Si en même temps on écarte la jambe droite sur le côté (abduction de la cuisse), le moyen fessier droit se contracte pour faire le mouvement. Il y a bien sûr d'autres muscles qui interviennent (tenseur du fascia lata, petit fessier...)

- Le **petit fessier** ressemble au moyen fessier qui le cache. Il va aussi de l'os iliaque au fémur mais son origine est plus basse que le moyen fessier. Il se termine sur le fémur au niveau du grand trochanter (8) mais sur la face antérieure. Il est abducteur et rotateur interne de la cuisse.

Pour savoir quelle est l'action mécanique d'une partie des fibres il suffit de regarder où sont les insertions du muscle sur l'os et d'imaginer la contraction donc le rétrécissement du muscle. On en déduit l'action sur le squelette. Finalement c'est simple...

Anatomie de la partie postérieure cuisse

Les ischio-jambiers situés sur la face postérieure de la cuisse sont formés par plusieurs muscles : le demi membraneux, Demi-tendineux et le Biceps crural avec sa longue et courte portion

- Le **demi membraneux** se trouve sous le demi tendineux, il est bi articulaire et va de l'os iliaque au tibia(fibula)

Il permet de fléchir le genou et aussi l'extension de la hanche. Si le genou est fléchi, il fait la rotation interne du tibia sur le fémur (insertions).

- Le **demi-tendineux** va de l'ischion au tibia. Il se termine sur la patte d'oie.

Il permet de fléchir la jambe sur la cuisse et aussi l'extension de la cuisse sur le bassin (action des ischios lors du squat). Si le genou est fléchi, il fait la rotation interne du tibia sur le fémur.

- Le **biceps fémoral** est formé par la longue portion et la courte portion. La longue portion bi articulaire prend naissance au niveau de l'ischion et se termine par un tendon sur le péroné. La courte portion a pour origine le fémur et se termine aussi sur le péroné.

Il permet de fléchir le genou et aussi l'extension de la hanche. Si le genou est fléchi, il fait la rotation externe de la jambe.

Pour mieux comprendre quelle est l'action mécanique des muscles, il suffit de regarder où sont les insertions du muscle sur l'os et d'imaginer la contraction donc le rétrécissement du muscle.

On en déduit l'action sur les membres comme la rotation interne ou externe, la flexion ou l'extension d'un membre X sur un membre fixe Y...