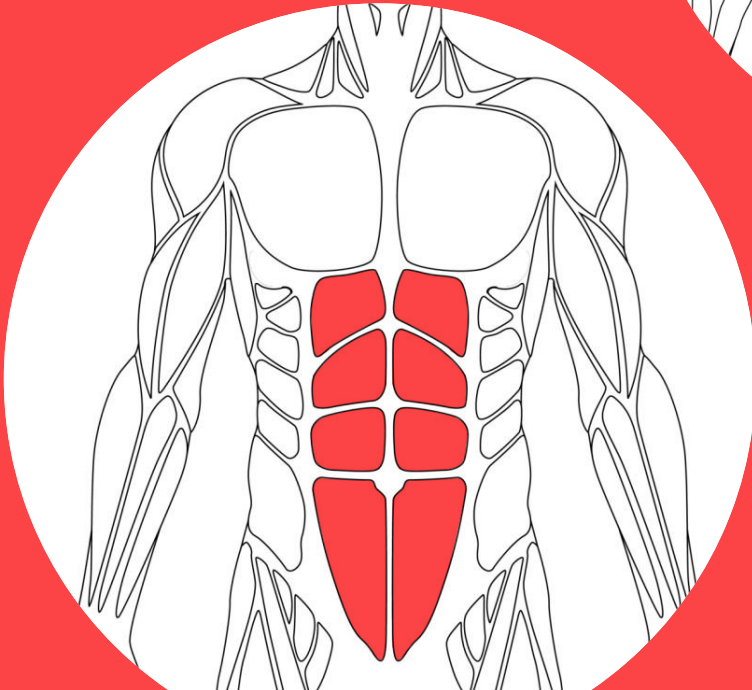
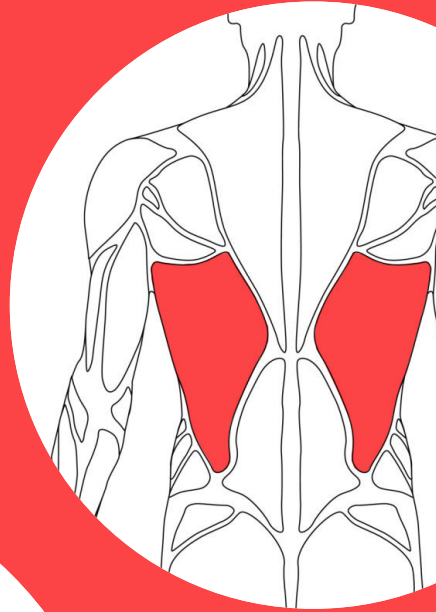


# LES PRINCIPAUX

## GROUPES

## MUSCULAIRES





# SOMMAIRE

## 1. LE TRONC

Les dorsaux	_____	p.3
Les épaules	_____	p.4
Les pectoraux	_____	p.5
Les abdominaux	_____	p.6

## 2. LE MEMBRE SUPÉRIEUR

Les biceps	_____	p.13
Les triceps	_____	p.14

## 3. LE MEMBRE INFÉRIEUR

Les fessiers et les abducteurs	_____	p.15
Les ischios jambiers	_____	p.16
Les quadriceps	_____	p.17
Les adducteurs	_____	p.18
Focus sur le squat	_____	p.21
Quiz rapide	_____	p.22
Les muscles de la jambe	_____	p.25

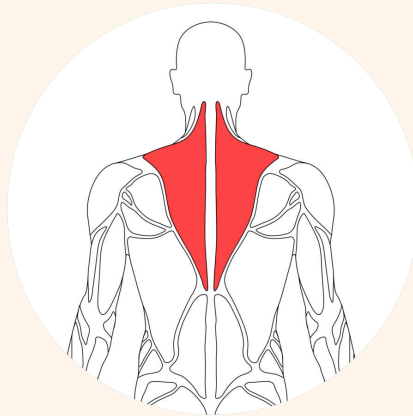
Commençons par les muscles du **tronc** qui assurent la statique et la mobilité de la colonne vertébrale.

## LES DORSAUX

### Les Trapèzes :

2 grands triangles, qui forment à eux 2 un losange. Il y a en réalité 3 faisceaux qui prennent leur origine sur la colonne vertébrale.

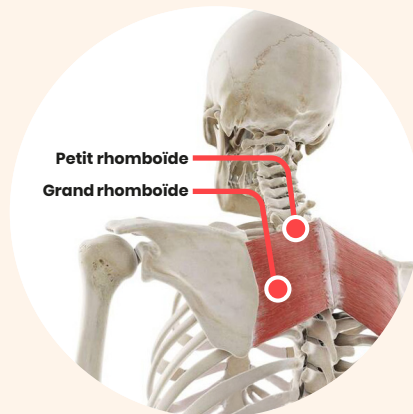
- Le faisceau supérieur s'étend de l'occiput jusqu'à la clavicule, **il rapproche l'épaule du crâne.**
- Le faisceau moyen s'étend des vertèbres dorsales jusqu'au bord de l'omoplate, **il rapproche l'omoplate de la CV.**
- Le faisceau inférieur s'étend des vertèbres dorsales jusqu'à la pointe de l'omoplate et **abaisse l'omoplate.**



### Les Rhomboïdes :

sous les Trapèzes, se trouvent les Rhomboïdes. Ils naissent des vertèbres dorsales jusqu'au bord interne de l'omoplate.

Étant dans une couche plus profonde que les Trapèzes, **ils fixent les omoplates.** Ils sont donc très importants pour le maintien d'une bonne posture.

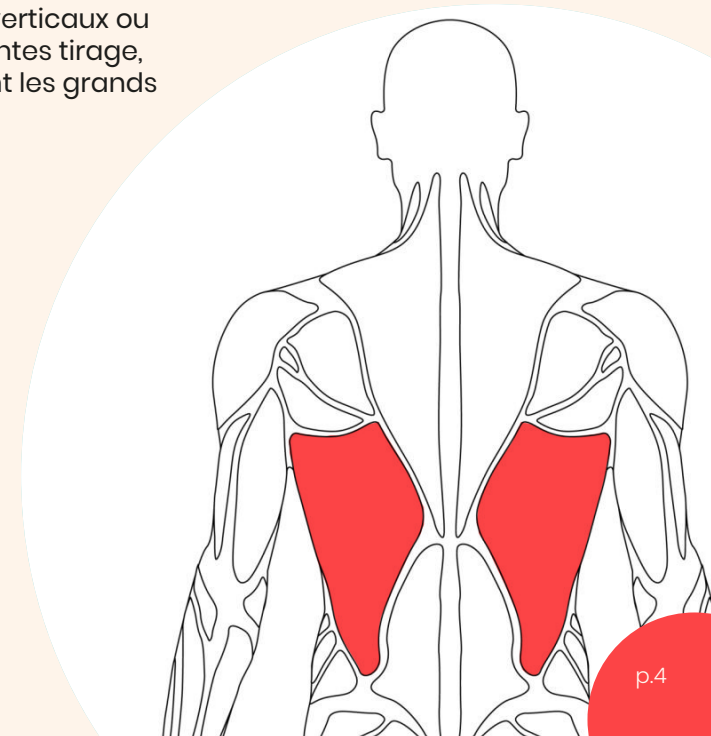


### Les Grands dorsaux :

ils constituent le plus grand muscle du corps humain. C'est eux qui donnent la forme du dos en V. Ils s'étendent de la colonne lombaire et dorsale, jusque vers les bras. Ils se terminent en effet sur l'humérus.

Le Grand dorsal **abaisse le bras levé, il le porte en arrière** (rétropulsion), **et en dedans** (rotation interne).

Tous les mouvements de traction à la barre, les tirages verticaux ou horizontaux, les descentes tirage, travaillent intensément les grands dorsaux.

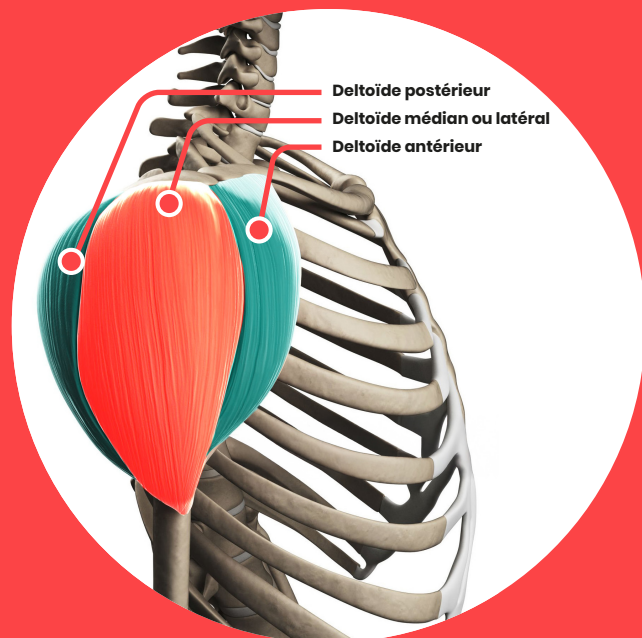


## LES ÉPAULES

### Les Deltoïdes :

les muscles qui forment le galbe de l'épaule s'appellent les deltoïdes. Comme pour les Trapèzes, il y a 3 faisceaux :

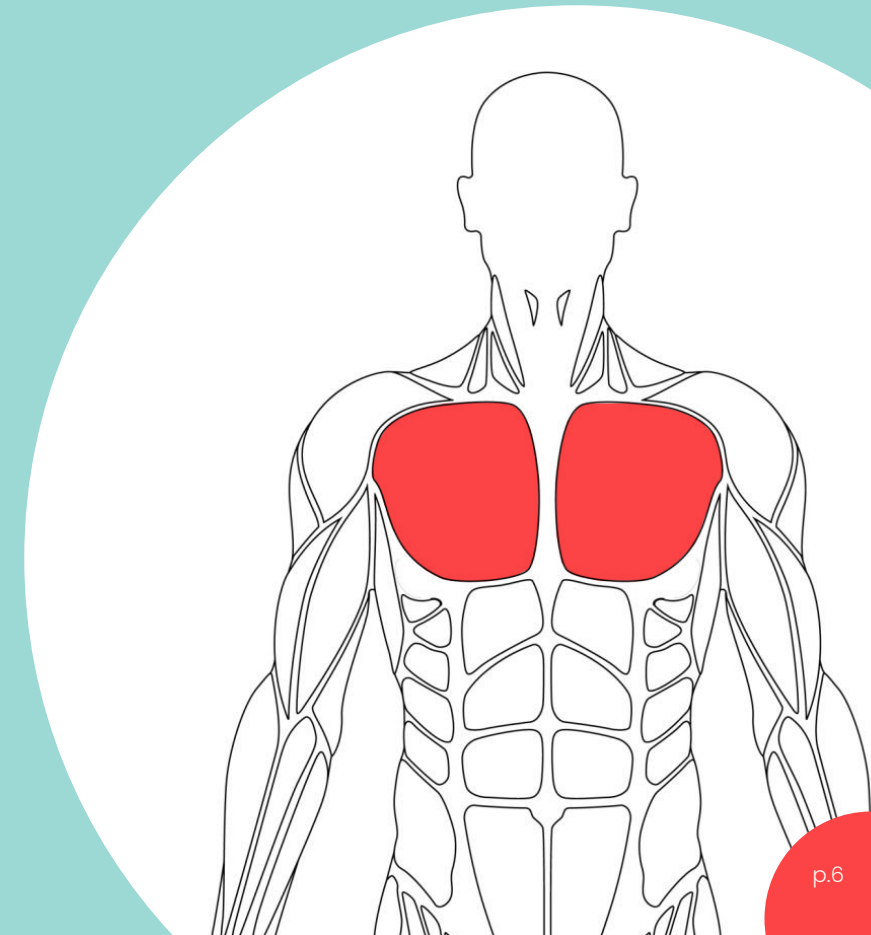
- le faisceau antérieur s'étend de la clavicule à l'humérus. **Il permet l'élévation frontale du bras, ou antépropulsion, et le porte en rotation interne.**
- le faisceau moyen s'étend de l'acromion (jonction entre clavicule et omoplate) jusqu'à l'humérus. **Il permet l'élévation latérale ou abduction.** Les mouvements de développé épaules sollicitent les faisceaux deltoïdes antérieur et moyen.
- le faisceau postérieur s'étend de l'épine de l'omoplate jusqu'à l'humérus. **Il permet de porter le bras en arrière ou répropulsion.**



## LES PECTORAUX

Ils s'insèrent sur la clavicule puis le long du sternum et s'étendent jusqu'à l'humérus.

Il permet l'**adduction du bras et la rotation interne (c'est le muscle de l'étreinte)**. Les développés couchés avec barre ou haltères travaillent efficacement les pectoraux, les écartés couchés, le Papillon, le Pull-over. Et bien sûr les pompes.

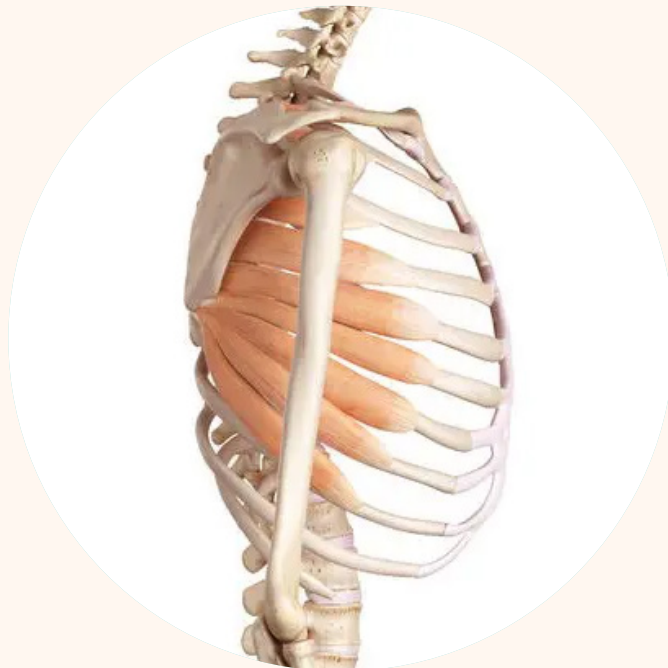


## LE DENTELÉ ANTÉRIEUR

il fait plutôt partie du plan latéral du tronc. On peut le toucher entre les grands dorsaux et les pectoraux. Il s'étend du bord interne de l'omoplate jusqu'aux 9 premières côtes.

Pendant l'exécution d'**une pompe**, la contraction des grands dentelés maintient les omoplates sur la cage thoracique et solidarise les bras au buste.

Si vous **abaissez bien vos épaules et vos omoplates et que vous levez le bras devant vous**, vous allez sentir le Grand dentelé.



## LES ABDOMINAUX

Chez l'être humain, l'abdomen est la région du corps située entre le thorax en haut et le bassin en bas. On l'appelle communément le ventre. Il contient la plus grande partie des organes digestifs.

Il est important pour un coach sportif de connaître les muscles de la paroi abdominale car ils participent à l'efficacité et à la sécurité des gestes sportifs.

**Les muscles de la paroi abdominale sont au nombre de 4 :** les Grands droits, les Obliques externes, les Obliques internes et le Transverse qui est un muscle profond.



## LES ABDOMINAUX

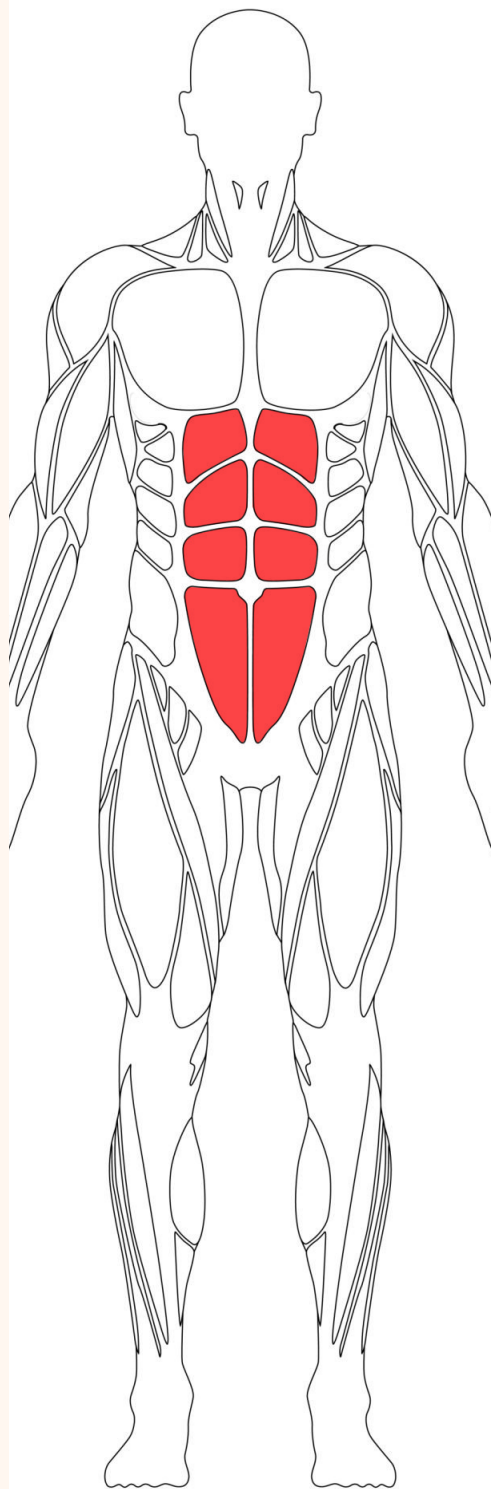
### Le Grand droit :

il s'étend de l'appendice xiphoïde, des 5, 6 et 7ème côtes jusqu'au pubis.

Sur les individus musclés, on peut voir 3 sections tendineuses, que l'on appelle communément les « tablettes de chocolat »

La partie droite et la partie gauche sont séparées par une formation tendineuse appelée « ligne blanche » de l'abdomen.

- **Le grand droit fléchit le buste sur le bassin (crunch)**, lorsque le bassin est fixe. Il a l'action inverse, **bassin sur le buste (rétroversion, crunch reverse)** lorsque c'est le buste qui est fixe.



### L'Oblique externe :

il s'étend de la 5 à la 12ème côte et se termine en bas sur la crête iliaque et en avant sur la gaine des grands droits.

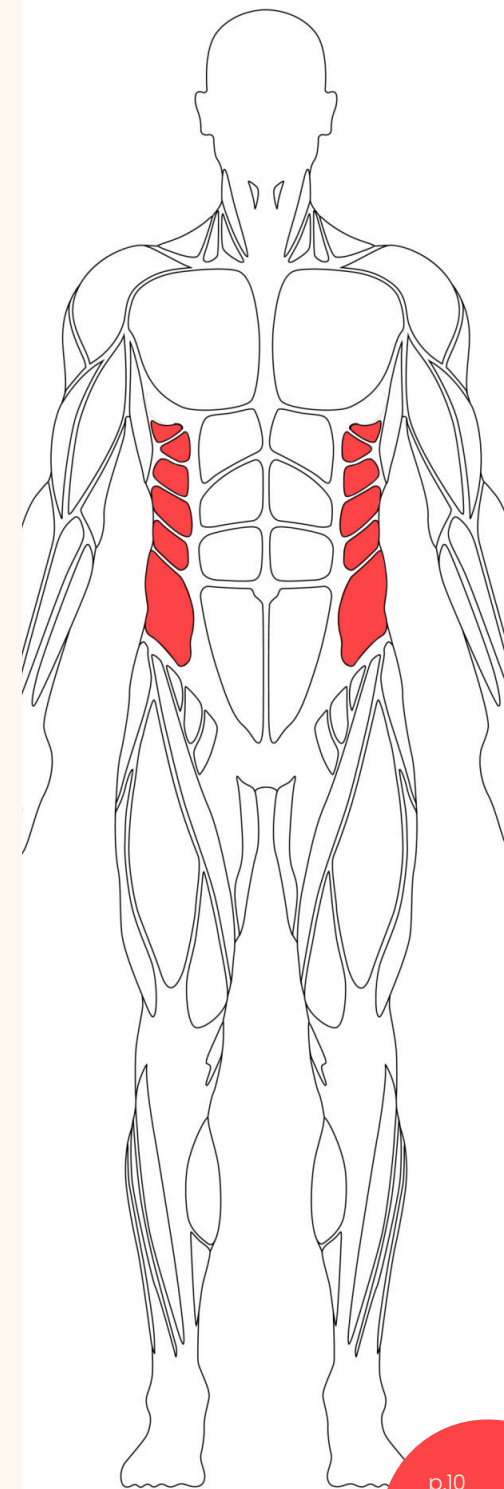
C'est un muscle superficiel, qui constitue le relief latéral de l'abdomen.

### L'Oblique interne :

il est sous l'oblique externe et s'étend de la crête iliaque jusqu'aux 3 dernières côtes .

- La contraction des Obliques du même côté provoque **l'inclinaison du buste et la rotation du buste.**

- Lorsque je fais un **crunch coude/genou opposé, je sollicite l'externe et l'interne opposé.**

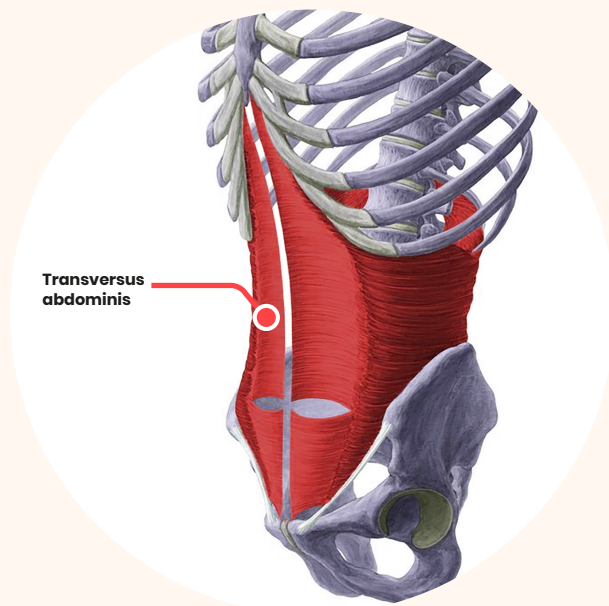


## LE TRANSVERSE

Parlons du Transverse, même si c'est un muscle profond.

Comme son nom l'indique ses fibres sont dirigées horizontalement autour de la taille. Comme une gaine naturelle. Il part des vertèbres lombaires, suit la crête iliaque et les dernières côtes, et se termine sur la ligne blanche et le pubis.

Lorsqu'il se contracte, **il rétrécit la taille, comme un corset** (on le sent lorsque l'on tousse, ou que l'on expire profondément). Cela crée une action de consolidation autour de la colonne lombaire. Il a aussi un rôle important de contention des viscères.



## LE MEMBRE SUPÉRIEUR

### Le Brachial :

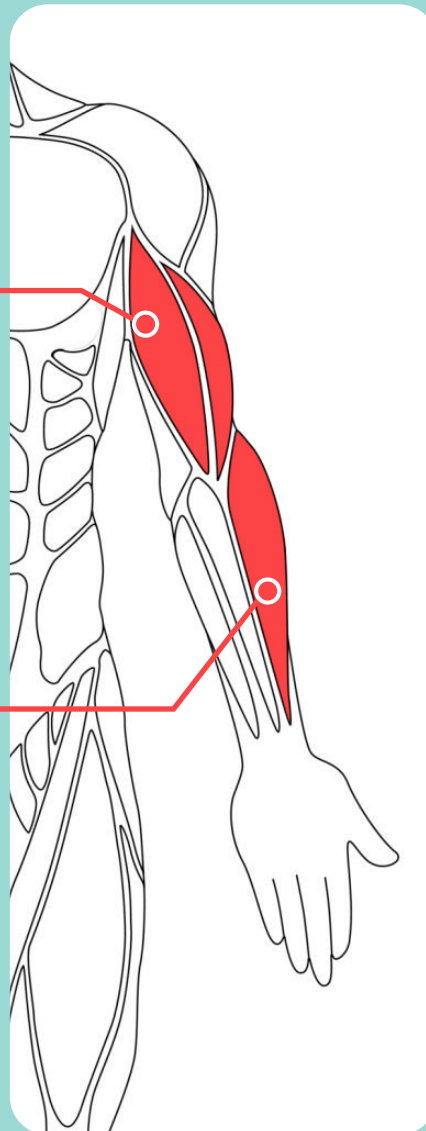
il joue un rôle majeur sur le volume du bras. Il s'insère sur l'humérus et se termine sur l'ulna. **C'est un puissant fléchisseur du coude. Il sert de support au biceps** (il se trouve donc sous le biceps).

### Le Biceps brachial :

s'étend de l'omoplate [glène de l'omoplate] jusqu'au radius. Comme son nom l'indique, il est constitué de deux chefs : le chef long et le chef court. Ils se rejoignent en un tendon commun qui passe par-dessus le coude et se termine en haut du radius. **Comme le Brachial il provoque la flexion de l'avant-bras sur le bras (curl).**

### Le Brachial radial :

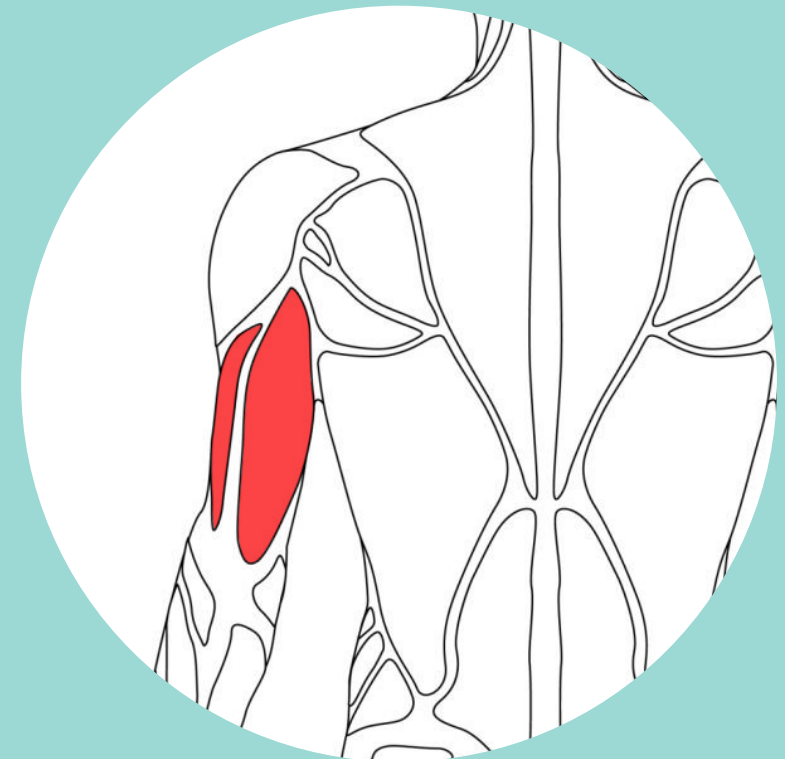
c'est un muscle allongé qui s'étend sur la partie latérale de l'avant-bras. Il s'insère sur l'humérus et se termine en bas sur le radius. 3ème fléchisseur du coude (avec le Brachial et le Biceps brachial), il est aussi responsable de ramener l'avant-bras en position neutre (c'est-à-dire qu'il ramène la main en pronation lorsqu'elle est en supination, et la ramène en supination lorsqu'elle est en pronation).



### Le Triceps :

il est composé de 3 chefs. Le Long triceps s'étend de l'omoplate [glène de l'omoplate] jusqu'au coude. Il est entouré du chef médial et du chef latéral qui s'attachent sur l'humérus. Les 3 se réunissent en un tendon sur le coude.

- l'ensemble du muscle provoque **l'extension de l'avant-bras sur le bras (extension triceps, dips)**

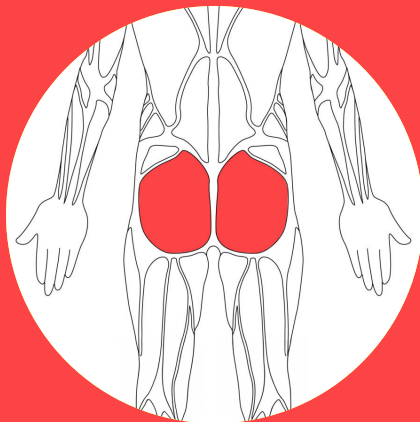


## LE MEMBRE INFÉRIEUR

### Le **Grand fessier** (ou grand glutéal) :

c'est le muscle le plus volumineux et le plus puissant du corps, il est le plus superficiel du groupe des fessiers (grand fessier, moyen fessier et petit fessier). Il s'étend de l'os iliaque, du sacrum et du coccyx jusqu'au fémur.

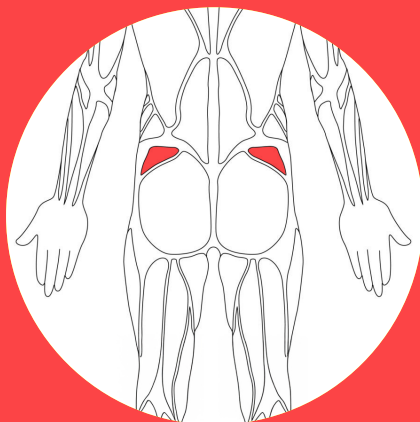
- Il lève la jambe vers l'arrière (**extension de la hanche**), étend le buste sur les hanches (**squat, descente levée**) et ouvre la cuisse (rotation externe de la hanche).



Le **Moyen fessier** s'étend de l'os iliaque jusqu'au grand trochanter.

- Ils lèvent la jambe sur le côté (**abduction de la hanche**). Dans la marche, ou lorsque l'on est en appui sur un pied, il stabilise le bassin. Les danseurs classiques ont des fessiers et moyens fessiers très développés car ils sont toujours en rotation externe de la hanche (par exemple en « **1ère classique** »).

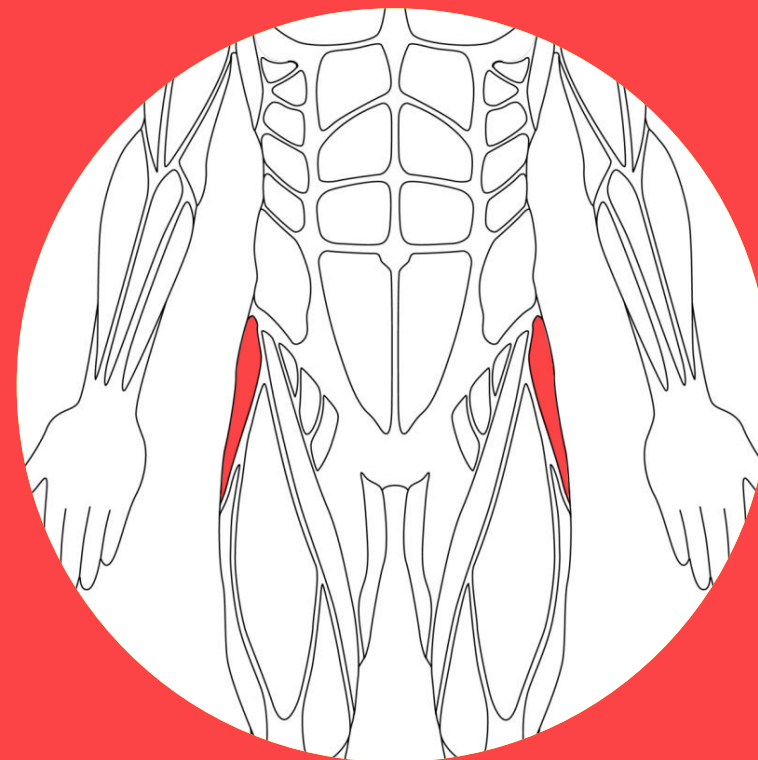
C'est un muscle important pour l'intégrité du genou. Les études ont montré qu'un moyen fessier musclé permet de maintenir un alignement correct du genou c'est-à-dire aligné sur le milieu du pied, lors d'un impact.



### Le **Tenseur du fascia lata** :

fin et peu puissant, il s'étend de l'os iliaque jusqu'au tibia.

Comme le Moyen fessier il est **abducteur de la hanche**, c'est-à-dire qu'il permet de lever la cuisse sur le côté et **rotateur externe**.



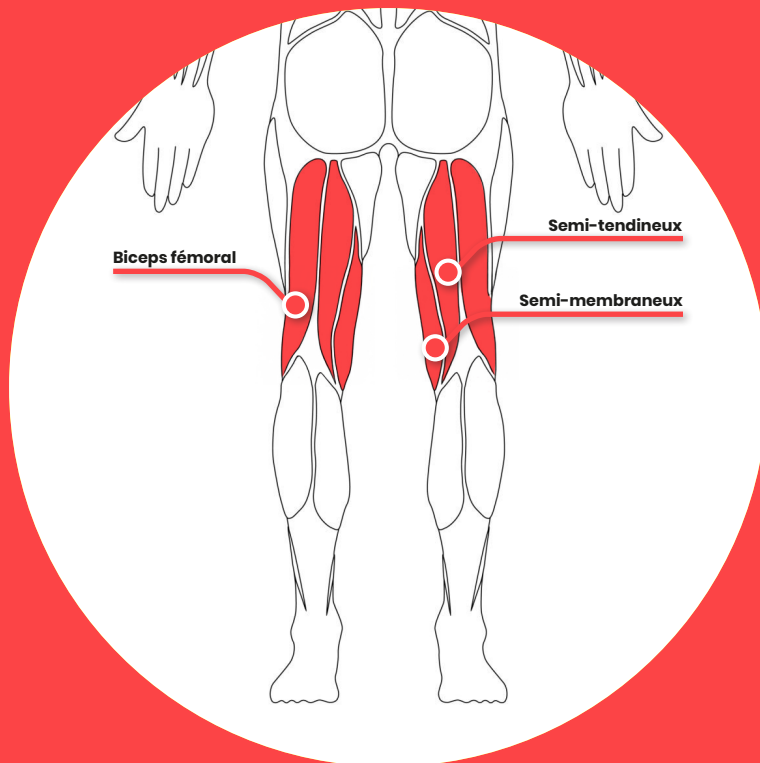
## L'ARRIÈRE DE LA CUISSE

Les **Ischios Jambiers** se composent de 3 muscles qui naissent tous de l'ischion et enjambent l'articulation du genou.

Le **Biceps fémoral** (le plus latéral) :

il s'étend de l'ischion jusqu'à la fibula (péroné), le **Demi-tendineux** (le plus central) et le **Demi-membraneux** (le plus médial) se terminent sur le tibia.

- Les Ischios Jambiers **fléchissent la jambe sur la cuisse (curl) et participent à l'extension de la hanche (extension arrière de la cuisse)**.



## L'AVANT DE LA CUISSE

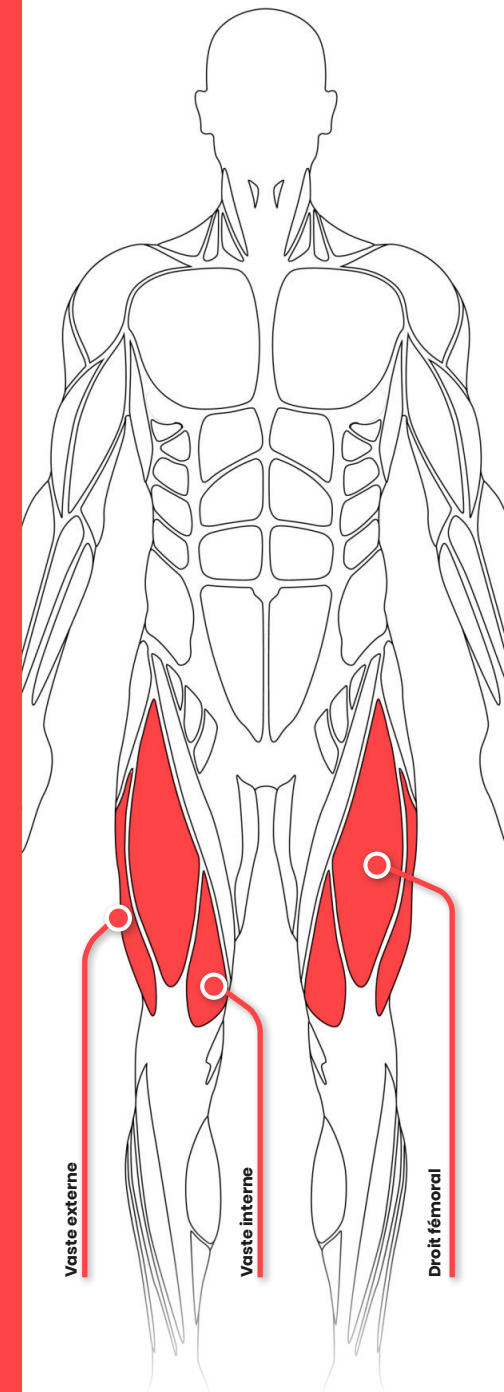
Le **Quadriceps** :

c'est un des muscles les plus puissants du corps. Il comprend 4 faisceaux se terminant sur le tibia, grâce à un tendon commun, le Tendon Rotulien. Du plus profond au plus superficiel, on trouve :

- Le **Vaste intermédiaire et les Vaste latéral (externe) et Vaste médial (interne)** qui s'étendent tous trois du fémur au tendon rotulien.

- Le **Droit Fémoral (ou Droit antérieur)** : il recouvre le vaste intermédiaire. Et, au contraire des 3 vastes, il part de l'os iliaque, franchit la hanche puis le genou et se termine sur le Tendon Rotulien, donc il est bi-articulaire.

- Le Quadriceps est extenseur du genou - **il allonge la jambe sur la cuisse**, et il est fléchisseur de la hanche, c'est-à-dire qu'**il ramène la cuisse vers la hanche**.

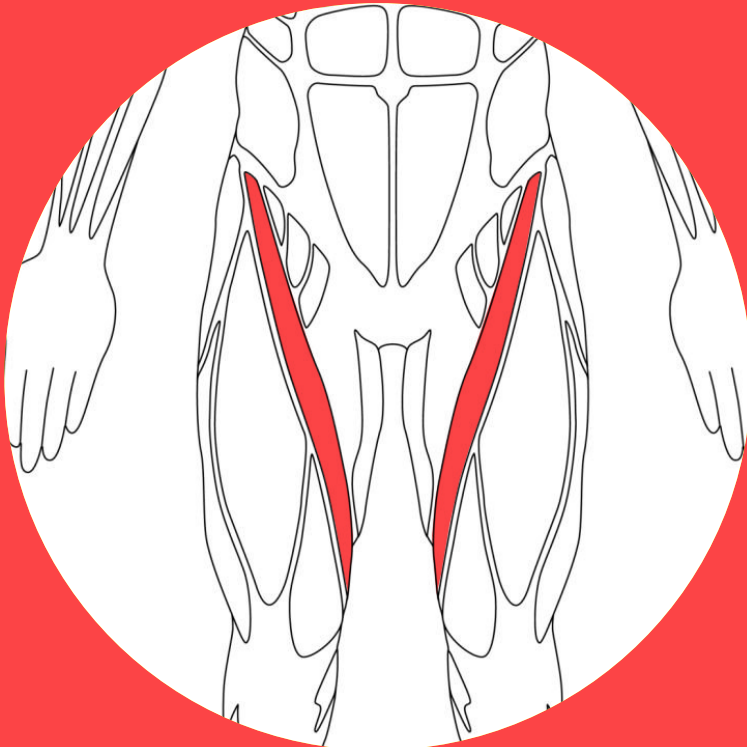


## L'AVANT DE LA CUISSE

**Le Sartorius** (anciennement Couturier) :

c'est un muscle long, fin, superficiel qui s'enroule autour de la cuisse. Il s'attache sur l'os iliaque, descend le long de la cuisse en avant et se termine sur la partie haute et interne du tibia – la patte d'oie. Il franchit donc la hanche et le genou.

- Il est **fléchisseur, abducteur et rotateur externe** de la hanche (**exemple un « Retiré en Classique »**).

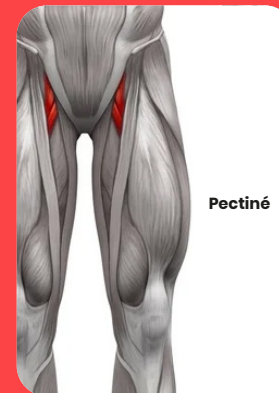


## L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

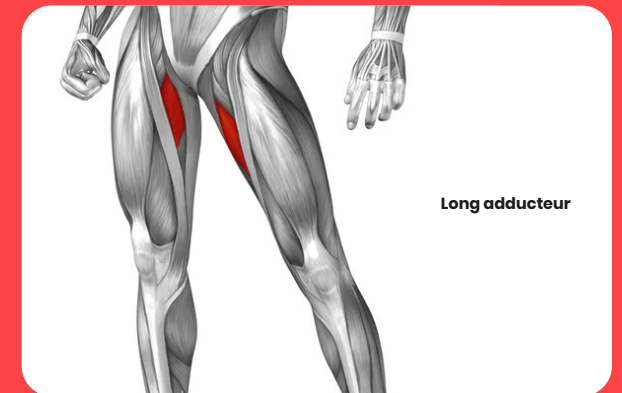
Les 5 adducteurs sont composés du **Pectiné**, du **Court adducteur**, du **Long Adducteur**, du **Grand adducteur** et du **Gracile**.

Ils démarrent tous proches du pubis, et se terminent sur le fémur. Sauf le Gracile qui se termine sur la Patte d'oie.

- Ils sont adducteurs de la hanche, donc **ramènent la cuisse vers la ligne centrale du corps** et participent à **la flexion de la hanche**.



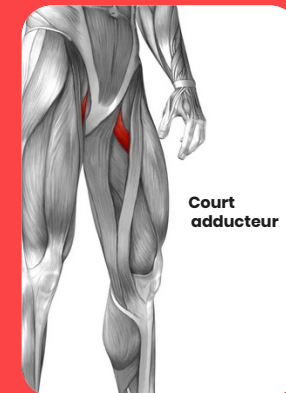
Pectiné



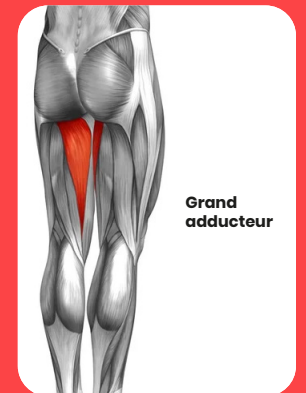
Long adducteur



Gracile



Court adducteur



Grand adducteur



## FOCUS SUR LE SQUAT

**C'est le mouvement de musculation par excellence !**

Il sollicite tous les muscles de la cuisse et donc le système cardiovasculaire. Il mobilise les Quadriceps et les Adducteurs lors de la flexion, les Ischios jambiers et les Fessiers lors de l'extension. Les abdominaux sont engagés ainsi que les muscles profonds du dos pour maintenir le dos long et protéger la colonne. Le Squat écarté sollicite plus les Adducteurs.

**QUIZ RAPIDE**

**SUR LES MUSCLES**

**DES CUISSSES**



# Si on récapitule 😊 :

**1**

Combien de muscles composent le Quadriceps ?

- combien composent les Adducteurs ?

- combien composent les Ischios Jambiers ?

**2**

Juste pour ancrer les informations, quel muscle ou groupe de muscles est/sont le/les principal/principaux responsable(s) des mouvements suivants :

- Extension de hanche

- Élévation latérale

- Squat

- Croiser une cuisse

- Flexion de jambe

## Réponses :

1-Le tiercé gagnant est 4, 5 et 3 !

2-le Grand Fessier

les Abducteurs – Moyen fessier et Tenseur du Fascia Lata  
les Quadriceps – Vaste médial, Vaste intermédiaire, Vaste latéral, Droit fémoral

les Adducteurs – Pectiné, Court adducteur, Long adducteur, Grand Adducteur, Gracile

Ischios Jambiers – Demi membraneux, Demi tendineux, Biceps fémoral

## LES MUSCLES DE LA JAMBE

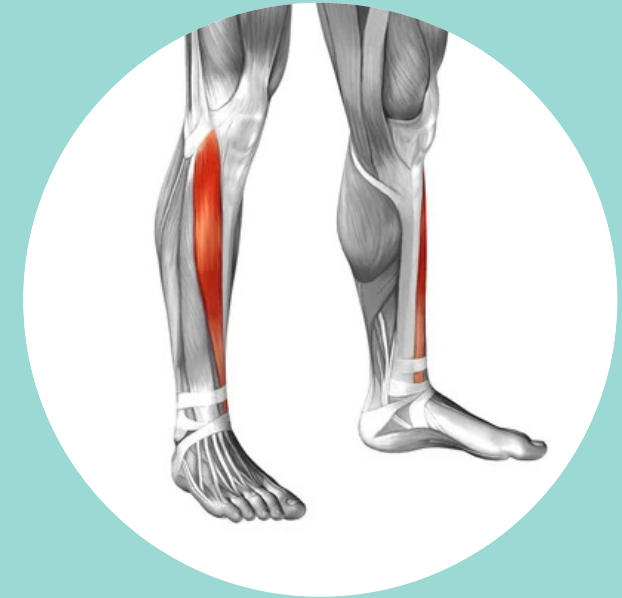
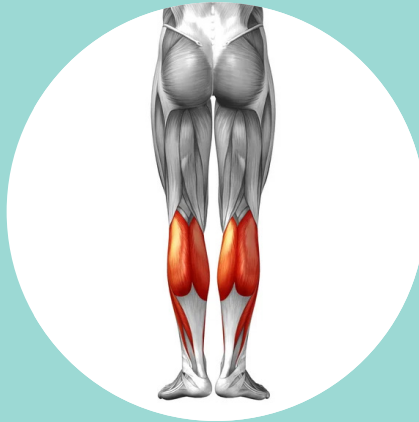
### Le Triceps sural :

c'est ce que l'on appelle **le mollet**. Il est formé des gastrocnémiens (ou jumeaux) et du soléaire.

- **Les Gastrocnémiens** sont volumineux. Ils partent du fémur et se terminent sur le tendon d'Achille (ils sont donc bi-articulaires).

- **Le Soléaire** est un muscle fort. Il démarre sur le tibia et fibula et rejoint lui aussi le tendon d'Achille.

-Le Triceps sural est responsable de la flexion plantaire, lorsqu'on **s'élève sur demi-pointe**, que l'on **s'assoit sur les talons**. C'est aussi la position du  **pied de derrière dans la marche**.



### Le Jambier antérieur :

c'est le muscle que l'on sent à l'avant de la jambe. Il est assez important, il relie le tibia au pied. Il démarre sur le tibia, court tout le long de l'os et se termine sur la face médiale du pied.

Le Jambier antérieur est responsable de **la flexion dorsale, lorsque l'on relève le dos du pied vers le tibia. On trouve la flexion dorsale lorsque l'on est accroupi, ou lors de l'arrivée ou du départ de saut, ou lors de la montée d'un escalier. C'est la position du pied qui s'avance dans la marche.**

