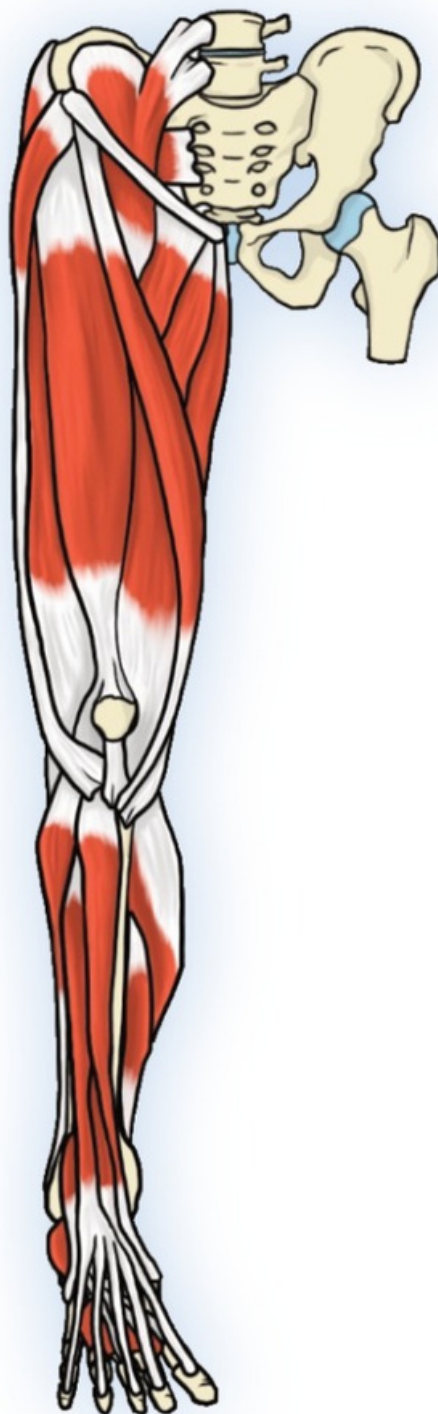


ANATOMIE

Fiches de révision

MEMBRE INFÉRIEUR

MYOLOGIE



BIOTOMY

Sommaire

- 1...Anatomie d'une fiche
- 6...Membre inférieur
- 7...L'iliaque
- 8...Le psoas
- 9...Le petit glutéal
- 10...Le moyen glutéal
- 11...Le grand glutéal
- 12...Le tenseur du fascia lata
- 13...Le piriforme
- 14...L'obturateur interne
- 15...Les jumeaux supérieur et inférieur
- 16...L'obturateur externe
- 17...Le carré fémoral
- 18...Le sartorius
- 19...Le quadriceps
- 20...Le droit fémoral
- 21...Le vaste médial
- 22...le vaste latéral
- 23...Le vaste intermédiaire
- 24...Les ischio-jambiers
- 25...Le biceps fémoral
- 26...Le semi tendineux

Sommaire

27...Le semi membraneux

28...Le pectiné

29...Le long adducteur

30...Le court adducteur

31...Le grand adducteur

32...Le gracile

33...Le poplité

34...Le tibial antérieur

35...Le long extenseur de l'hallux

36...Le long extenseur des orteils

37...Le 3ème fibulaire

38...Le long fibulaire

39...Le court fibulaire

40...Le tibial postérieur

41...Le long fléchisseur du 1

42...Le long fléchisseur des orteils

43...Le triceps sural

44...Le court extenseur des orteils
et de l'hallux

45...L'abducteur de l'hallux

46...L'adducteur de l'hallux

Sommaire

- 47**...Le court fléchisseur de l'hallux
- 48**...L'abducteur du 5
- 49**...Le court fléchisseur du 5
- 50**...L'opposant du 5
- 51**...Le court fléchisseur des orteils
- 52**...Le carré plantaire
- 53**...Les interosseux plantaires
- 54**...Les interosseux dorsaux
- 55**...Les lombricaux du pied
- 56**...Fiches d'entraînement

Anatomie d'une fiche

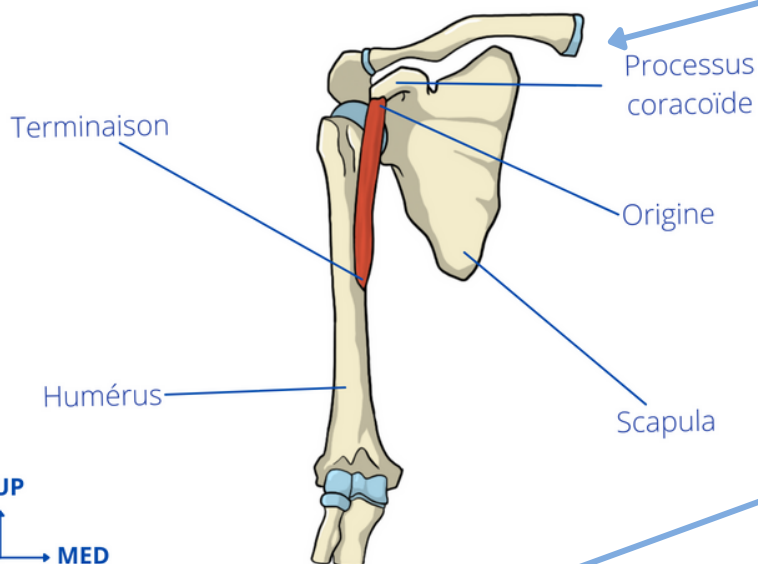
Exemple : Le coraco-brachial

Nom du muscle

Le coraco-brachial



Schéma légendé



Insertions musculaires

Insertions musculaires

Origine

Scapula - angle supéro-latéral - processus coracoïde - apex - partie médiale

Terminaison

Humérus - 1/4 moyen supérieur - face antéro-médiale

Action

Flexion, adduction d'épaule + bascule antérieure de la scapula

Trajet

Vers le bas, le dehors et l'arrière

Innervation

Nerf musculocutané C5, C6

Vascularisation

Artère brachiale

Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Nom du muscle

L'appellation en nouvelle et ancienne nomenclature de chaque muscle est inscrite en haut à gauche des fiches. La nouvelle nomenclature est la première en gras et la seconde représente l'ancienne nomenclature.

Le subscapulaire

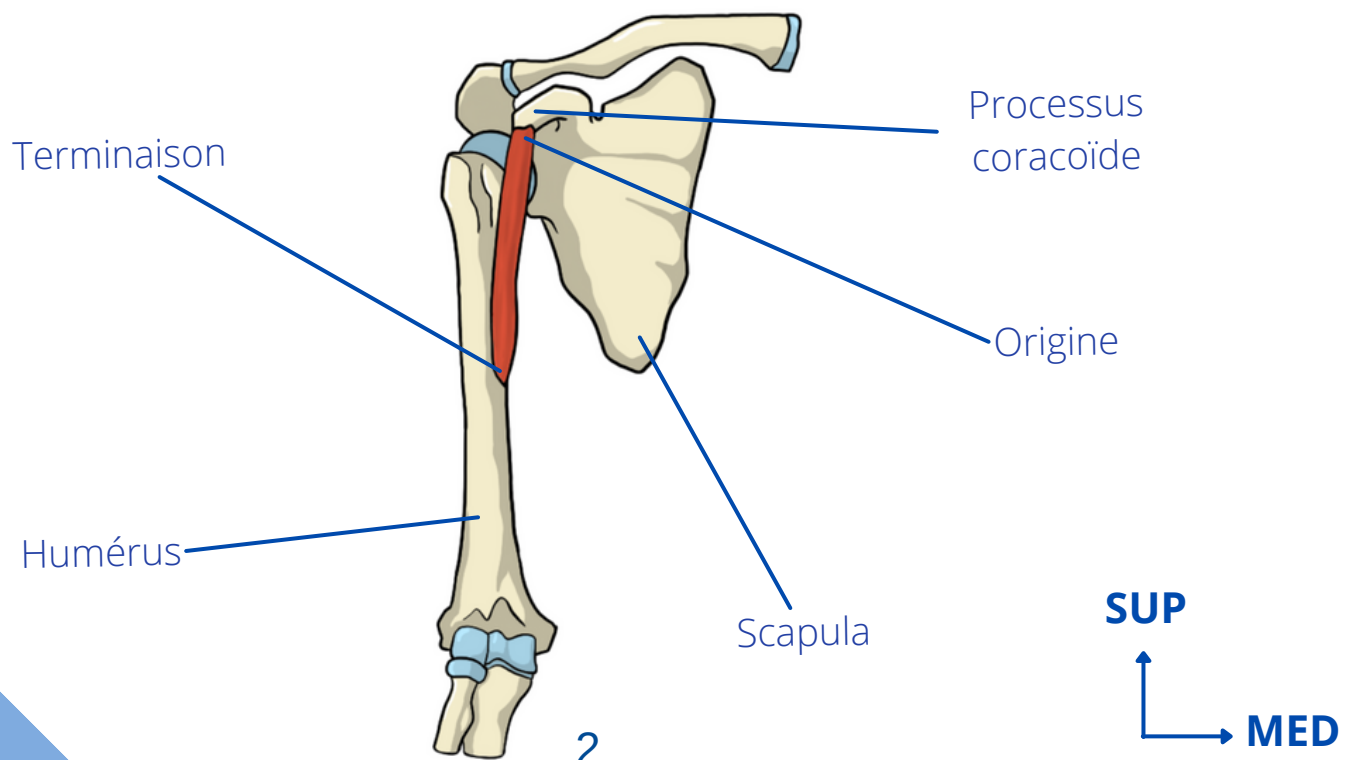
Sous-scapulaire

&

Le coraco-brachial

Schéma légendé

Dans cette partie de la fiche nous pouvons trouver un schéma décrivant la situation, les insertions et les différentes structures concernant le muscle décrit. Il est accompagné des légendes essentielles à la compréhension du muscle en question. Une indication spatiale est présente pour situer le schéma par rapport à la position anatomique de référence. Elle prend la forme de deux flèches. Dans cet exemple la flèche du haut indique "supérieur", la flèche de droite indique "médial". Avec ces informations en tête nous pouvons comprendre qu'il s'agit du membre supérieur droit et nous repérer dans l'espace.



Insertions musculaires

La description des insertions d'un muscle se fait de manière très méthodique. On commence toujours par décrire son origine puis on finit par sa terminaison et ce, dans un ordre décroissant. C'est à dire que l'on commence par décrire le plus général puis on finit par le plus précis.

En exemple, pour l'origine du coraco-brachial on énonce tout d'abord l'os sur lequel il s'insère : la scapula. Nous poursuivons par décrire la partie de la scapula sur laquelle il se situe : l'angle supéro-latéral. Sur quelle structure plus précisément ? Sur le processus coracoïde. Sur quelle partie de cette structure ? L'apex du processus coracoïde. Sur quelle partie de l'apex ? La partie médiale.

Nous progressons ainsi du plus général au plus précis afin d'avoir une description précise de la zone d'insertion.

Cela donnerait en synthétisant ces informations : Scapula - angle supéro-latéral - processus coracoïde - apex - partie médiale.

Pour la terminaison : il s'insère sur l'humérus, sur le quart moyen supérieur de ce dernier. Pour préciser d'avantage il s'insère sur la face antéro-médiale de cet os.

La synthèse est donc : Humérus - 1/4 moyen supérieur - face antéro-médiale.

C'est ainsi que les fiches sont construites pour éviter des textes inutilement longs et qu'il y ait plus de clarté.

Attention, il existe cependant des subtilités à prendre en compte. En effet Il est probable qu'un muscle ait une insertion sur plusieurs os ou structures distinctes.

Le droit fémoral par exemple, faisant partie du quadriceps a une terminaison sur deux structures différentes. Une première sur la patella, plus précisément sur sa base et sa face antérieure et une seconde sur le tibia, au niveau de son extrémité supérieure, sur la tubérosité tibiale antérieure.

Dans ce cas, les fiches décrivent cela de cette manière : Patella - base et face antérieure + Tibia - extrémité supérieure - tubérosité tibiale antérieure.

Dès qu'il y a un + il s'agit d'un ajout d'insertion à la description.

Certaines insertions en plusieurs parties ont des appellations propres comme l'origine du droit fémoral. Elle est composée de 3 parties telles que le tendon réfléchi, le tendon récurrent et le tendon direct. Dans ce cas-là, les appellations sont littéralement inscrites pour plus de clarté et de précision.

Trajet

La direction du muscle est décrite dans cette partie de la fiche. Ce trajet est décrit de l'origine à la terminaison du muscle qui sont ses points de départ et d'arrivée. Les directions énoncées sont à mettre en corrélation avec la position anatomique de référence. Les termes utilisés pour décrire les trajets sont : le bas, le haut, le dedans, le dehors, l'avant et l'arrière.

Pour le coraco-brachial : Vers le bas, le dehors et l'arrière.

Action

Dès lors que nous connaissons les insertions et le trajet d'un muscle, il est beaucoup plus simple d'en déduire son action. Elles sont inscrites par ordre d'importance avec les actions dynamiques principales en premier et les actions stabilisatrices ou accessoires en second.

Pour le coraco-brachial : Flexion, adduction d'épaule + bascule antérieure de la scapula

Innervation

Chaque muscle est innervé par un ou plusieurs nerfs. Ces nerfs émergent de racines nerveuses au niveau de la moelle épinière. Le nom du nerf est indiqué en premier, et le numéro de chaque racine nerveuse en second.

Pour le coraco-brachial : Nerf musculo-cutané C5, C6

Vascularisation

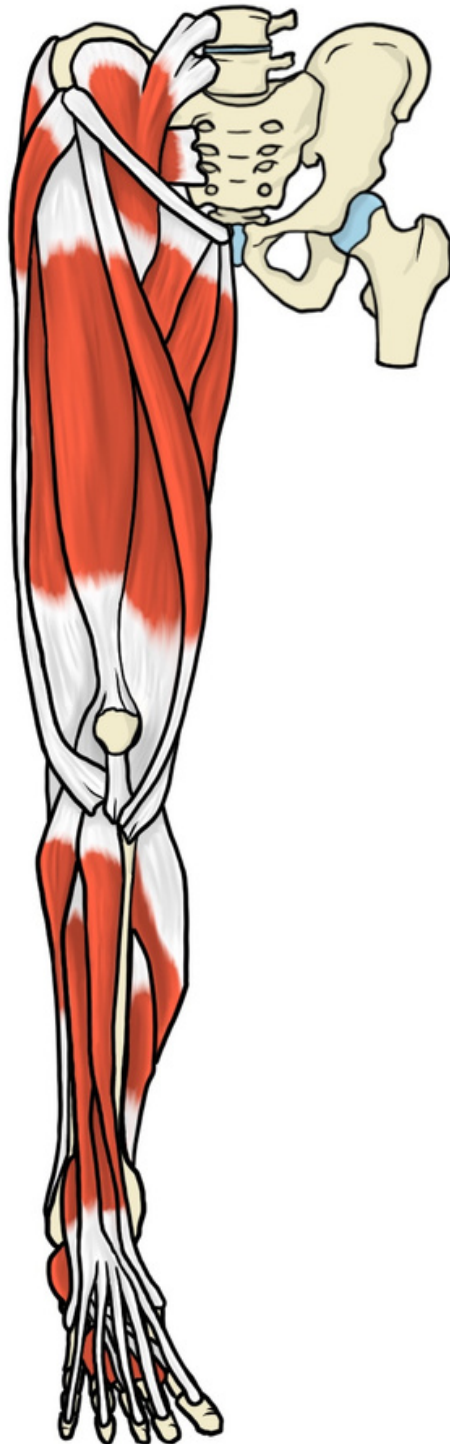
Chaque muscle est vascularisé par différentes artères, les principales sont citées ici.

Pour le coraco-brachial : Artère brachiale

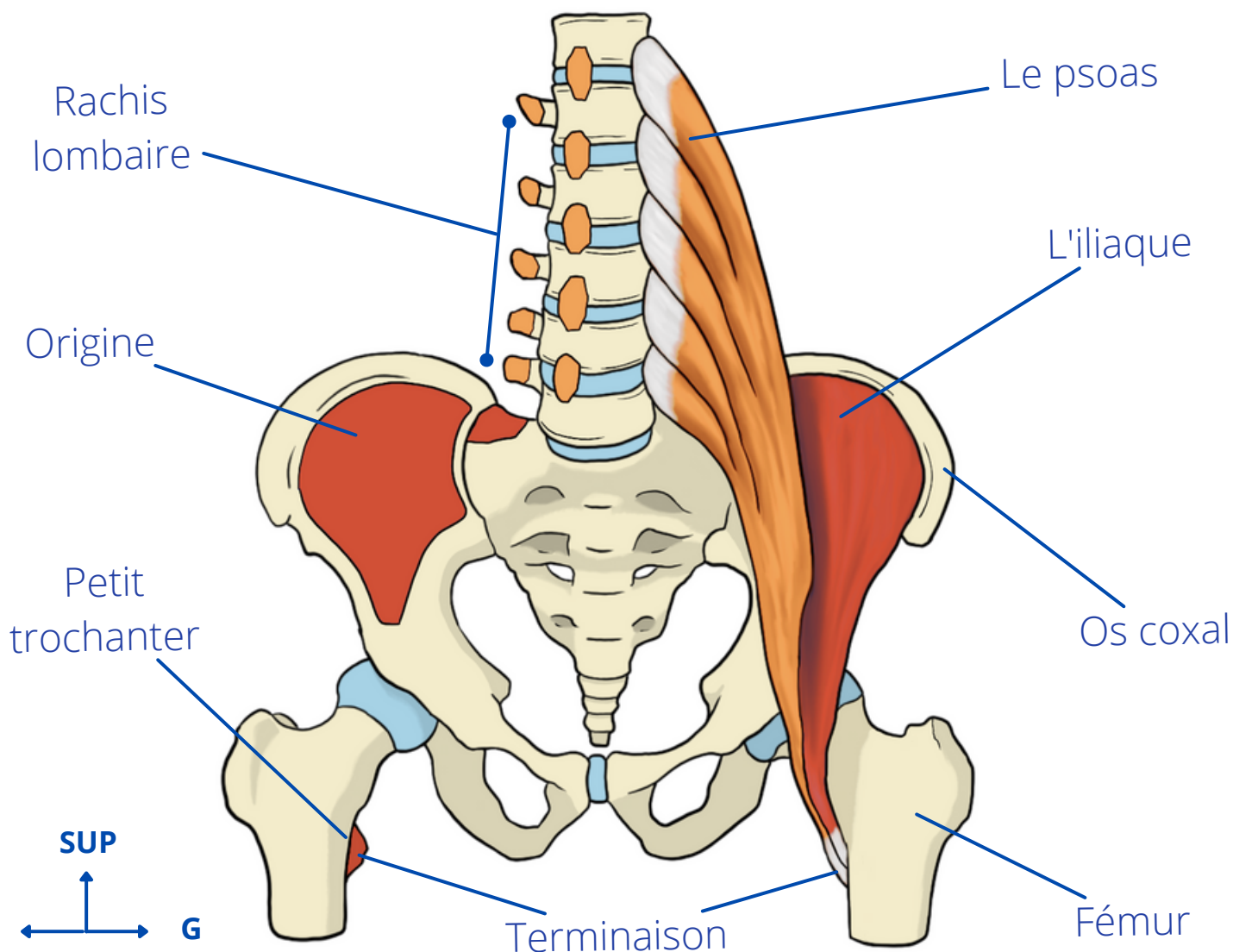
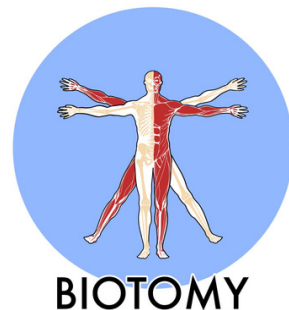
J'espère que ces fiches vont vous
simplifier l'anatomie!

Bon courage!

Membre inférieur



L'iliaque



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face médiale - 3/4 supérieurs
+ base du sacrum + crête iliaque

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - petit
trochanter

Action

Flexion de hanche, antéversion du bassin
+ Stabilisation antérieure de la hanche

Trajet

Vers le bas et l'avant puis vers le bas
et l'arrière

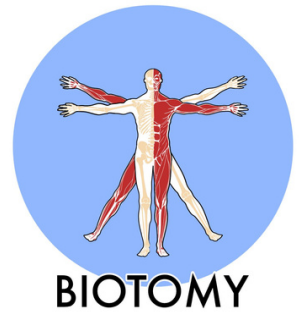
Innervation

Nerf fémoral L2, L3

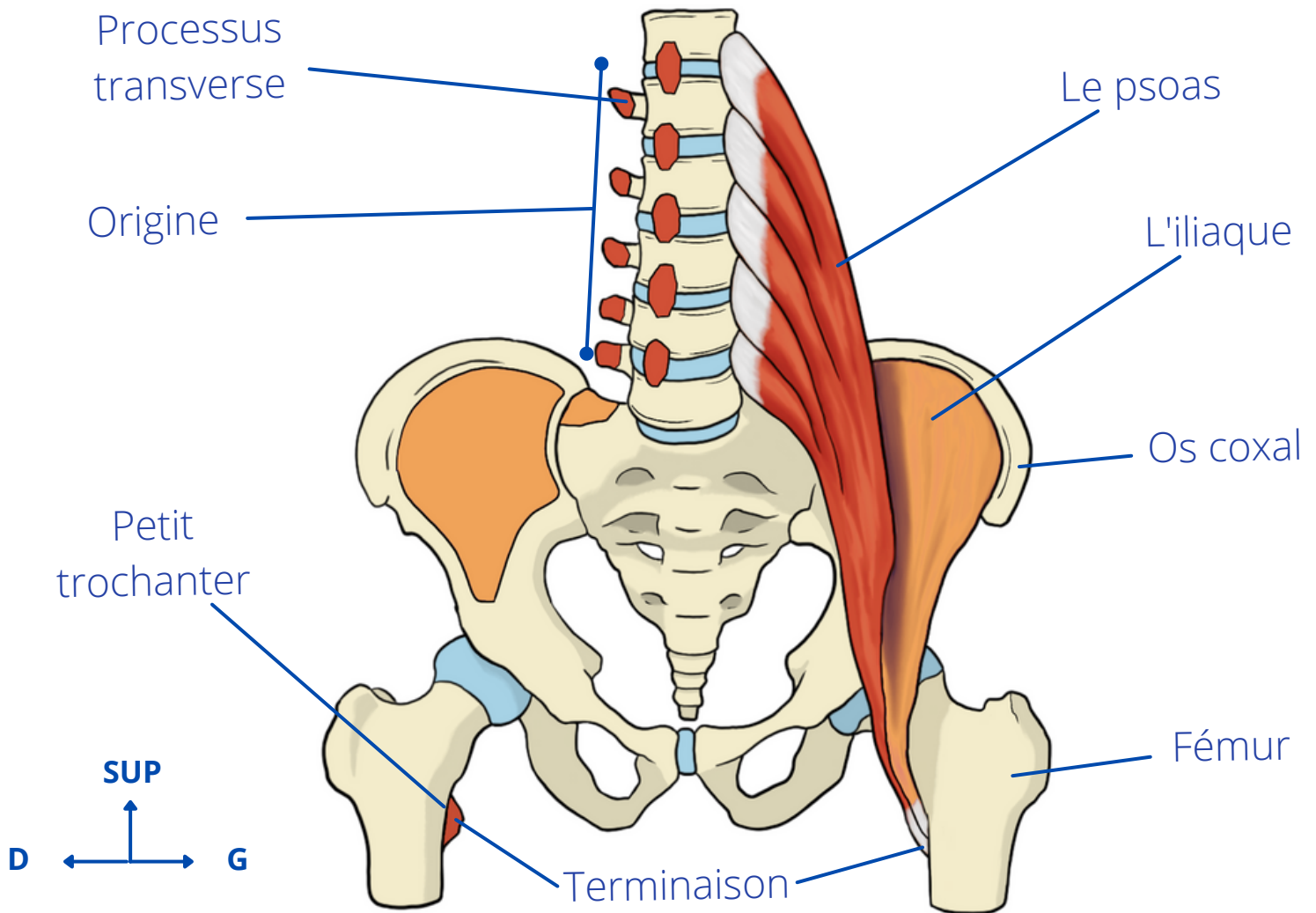
Vascularisation

Artère iliaque externe

Le psoas



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

T12 à L5 - Corps vertébral - partie antéro-latérale + L1 à L5 - Processus transverse - face antérieure

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - petit trochanter

Action

Flexion de hanche, rotation controlatérale du rachis + Stabilisation antérieure de la hanche

Trajet

Vers le bas, l'avant et le dehors puis le bas, l'arrière et le dehors

Innervation

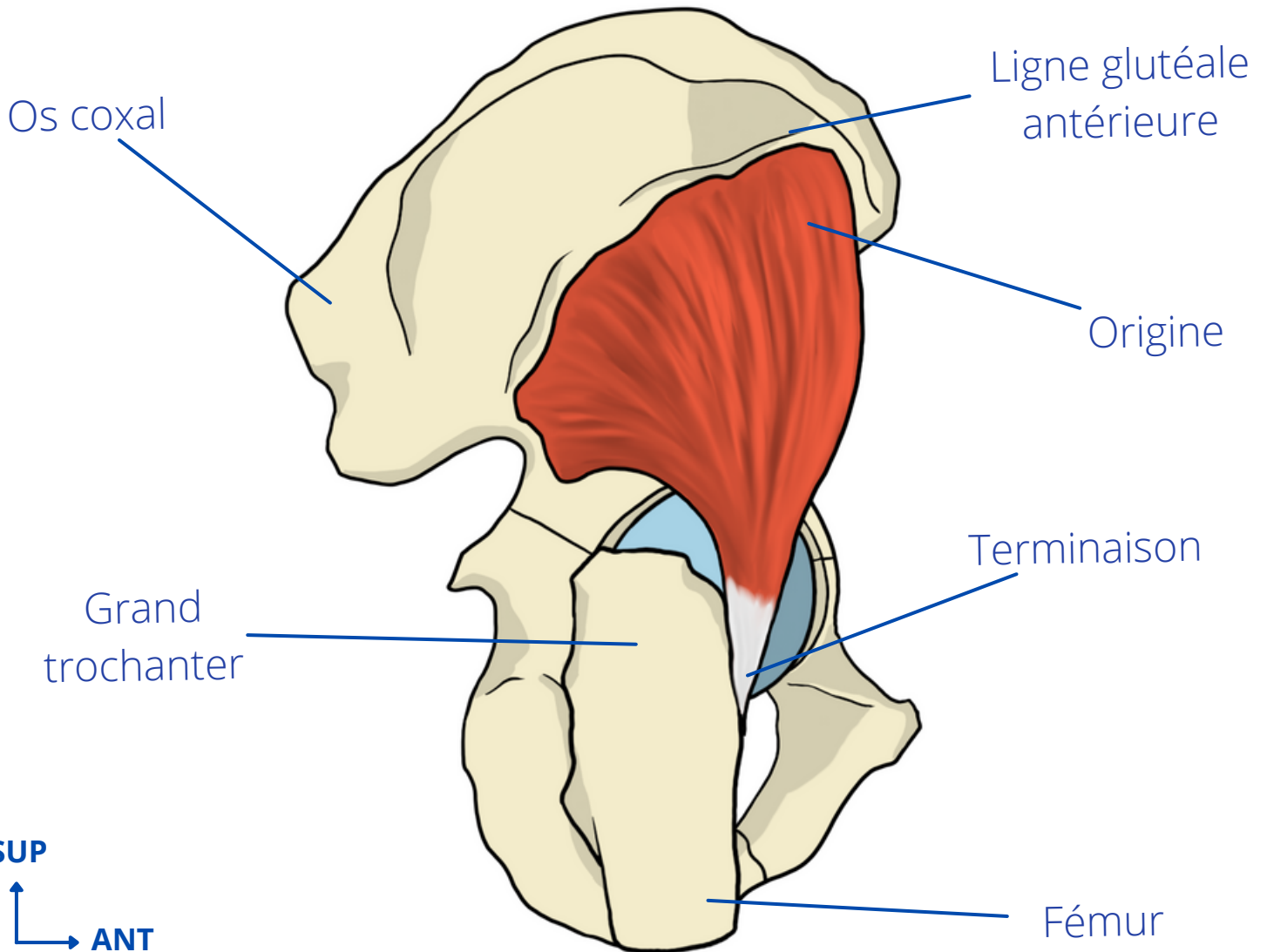
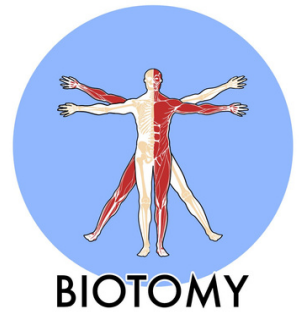
Nerf du psoas L1, L2, L3

Vascularisation

Artères lombales et artère iliaque externe

Le petit glutéal

Petit fessier



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face latérale - entre lignes glutéales antérieure et inférieure

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face antérieure

Action

Abduction et flexion de hanche +
Stabilisation de la hanche

Trajet

Vers le bas

Innervation

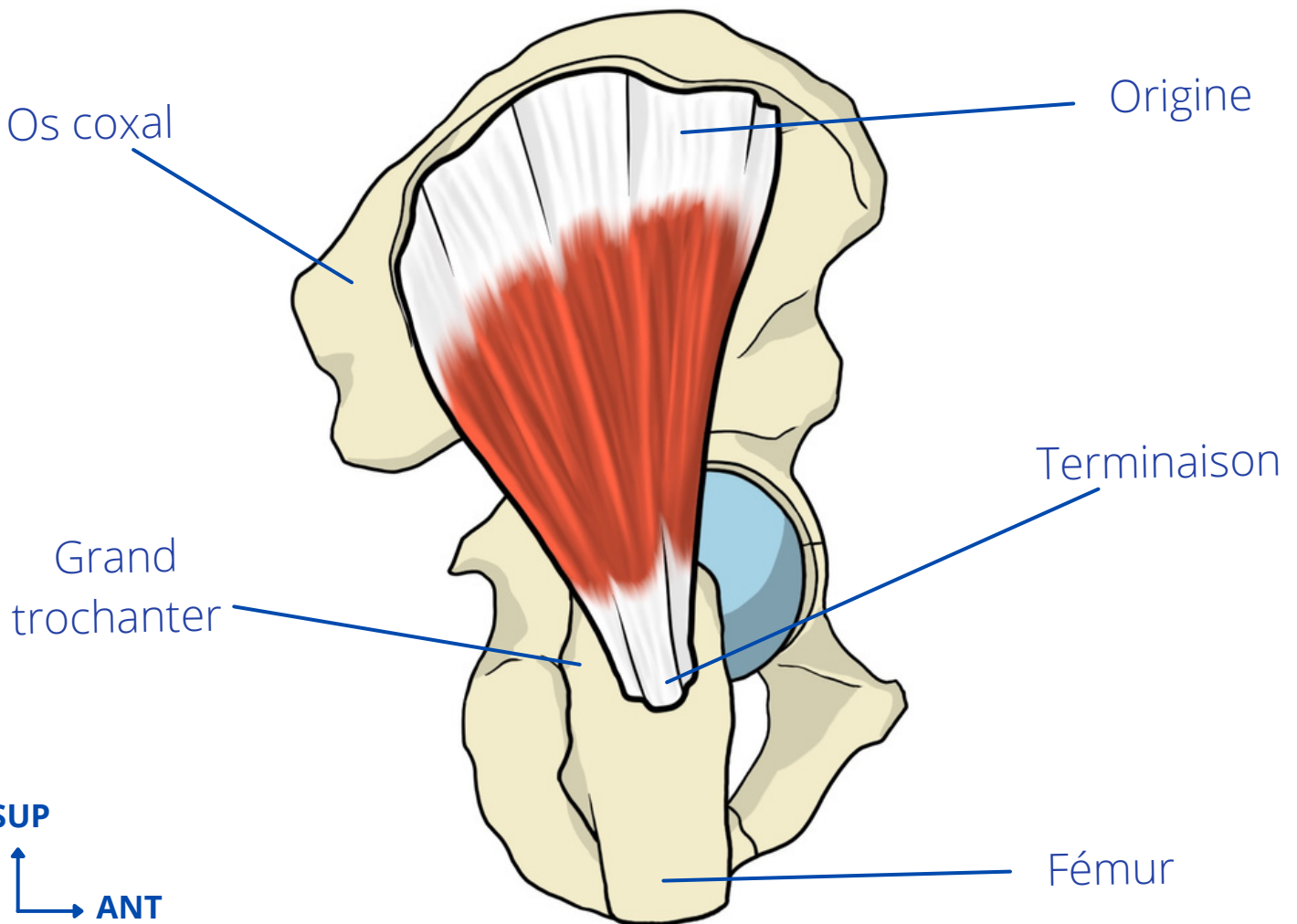
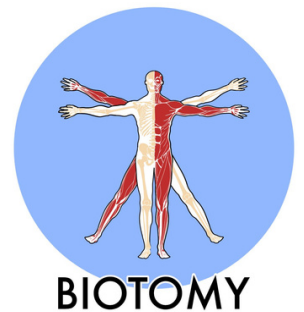
Nerf glutéal supérieur L4, L5, S1

Vascularisation

Artère glutéale supérieure

Le moyen glutéal

Moyen fessier



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face latérale - entre lignes glutéales antérieure et postérieure

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face latérale

Action

Abduction de hanche

+ Stabilisation latérale du bassin

Fibres antérieures : Flexion et rotation médiale

Fibres postérieures : Extension et rotation latérale



Trajet

Vers le bas



Innervation

Nerf glutéal supérieur L4, L5, S1

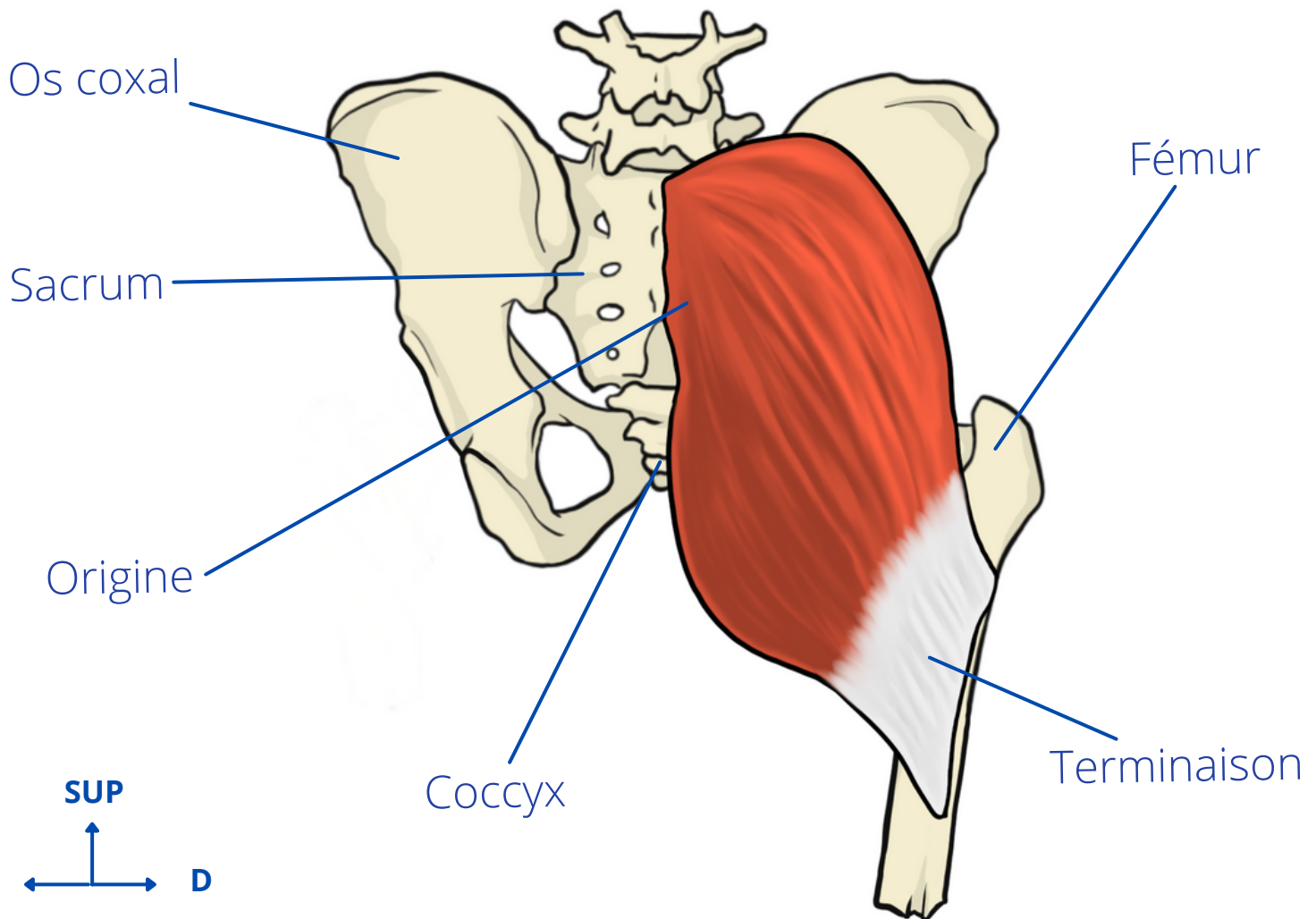
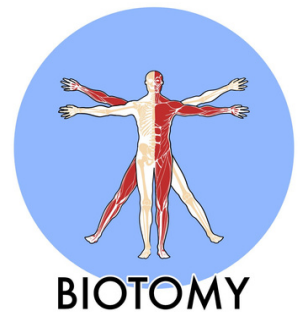


Vascularisation

Artère glutéale supérieure

Le grand glutéal

Grand fessier



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - crête iliaque et surface glutéale - en arrière de la ligne glutéale postérieure + Sacrum - face postérieure + Coccyx - bord latéral + Ligament sacro-iliaque + Ligament sacro-tubéral

Terminaison

Fémur - diaphyse - bord postérieur - ligne âpre - 1/3 supérieur + Bandelette ilio-tibiale - bord postérieur - 1/3 supérieur

Action

Extension et rotation latérale de hanche

Trajet

Vers le bas et le dehors

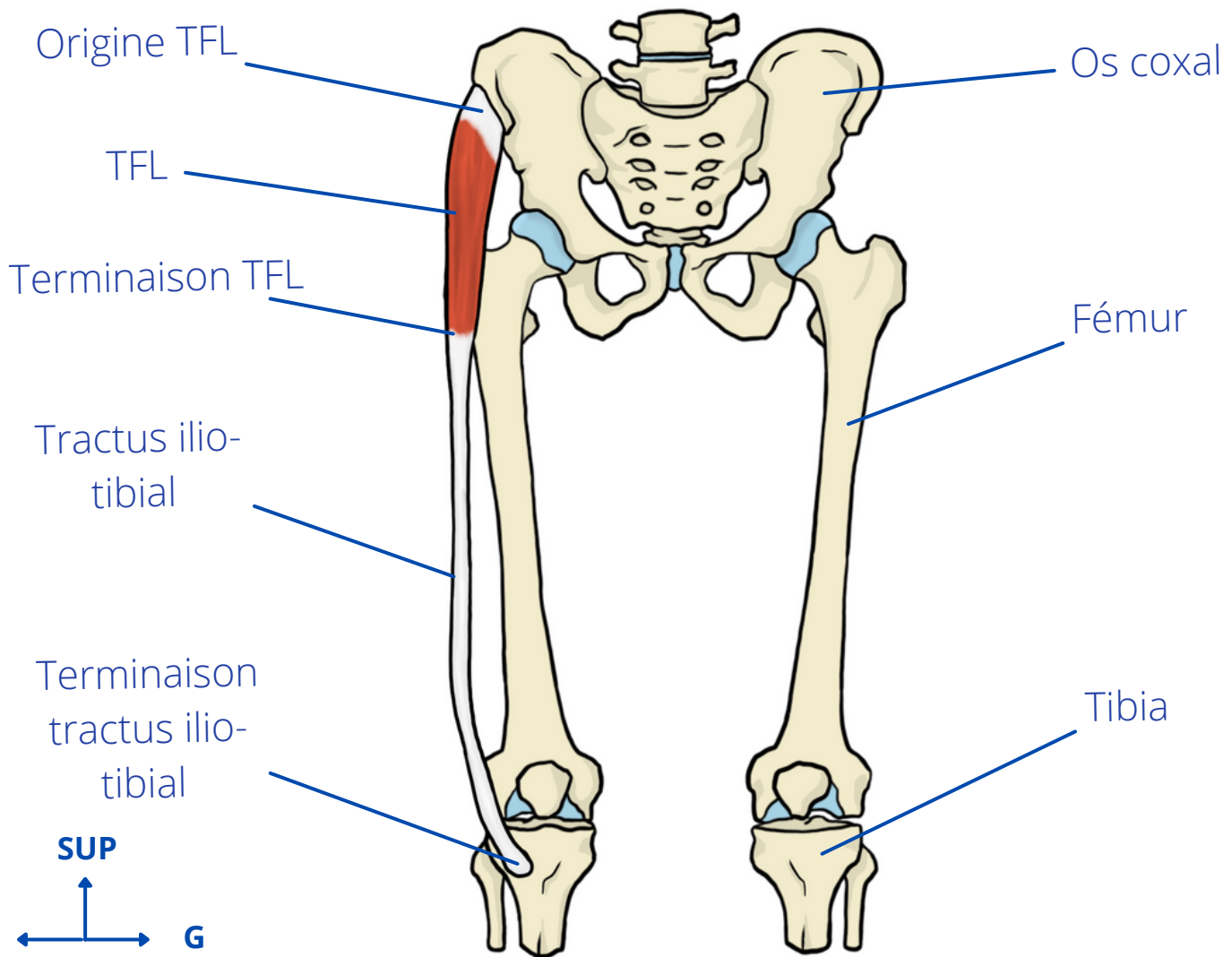
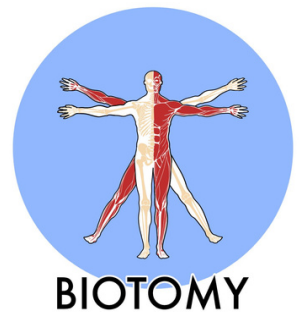
Innervation

Nerf glutéal inférieur L5, S1, S2

Vascularisation

Artères glutéales supérieure et inférieure

Le tenseur du fascia lata



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - EIAS - partie latérale + crête iliaque - partie antérieure

Terminaison

Tractus ilio-tibial ou fascia lata qui s'insère sur le condyle latéral du tibia

Action

Hanche : Flexion, abduction, rotation médiale

Genou : Rotation latérale et verrouillage du genou en extension

Trajet

Vers le bas et l'arrière

Innervation

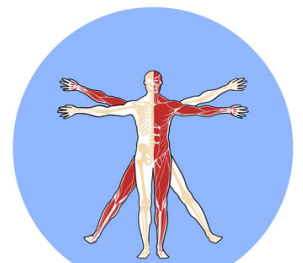
Nerf glutéal supérieur L4, L5

Vascularisation

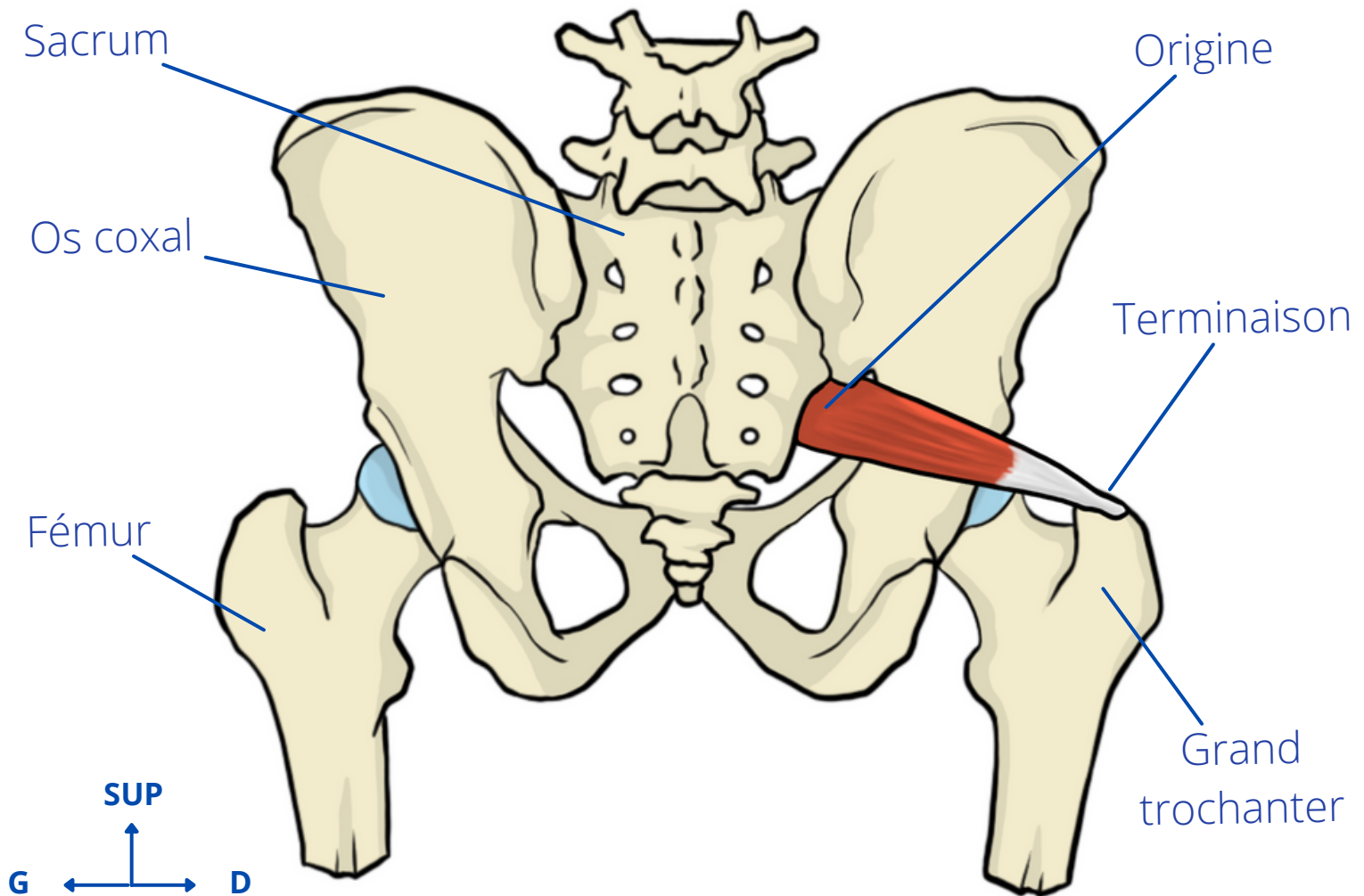
Artère glutéale supérieure

Le piriforme

Pyramidal



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Sacrum - vertèbres S2 à S4 - corps vertébraux - Face antérieure - partie latérale

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face supérieure

Action

Rotation latérale, abduction de hanche + Stabilisation de hanche

Trajet

Vers l'avant, le dehors et le bas

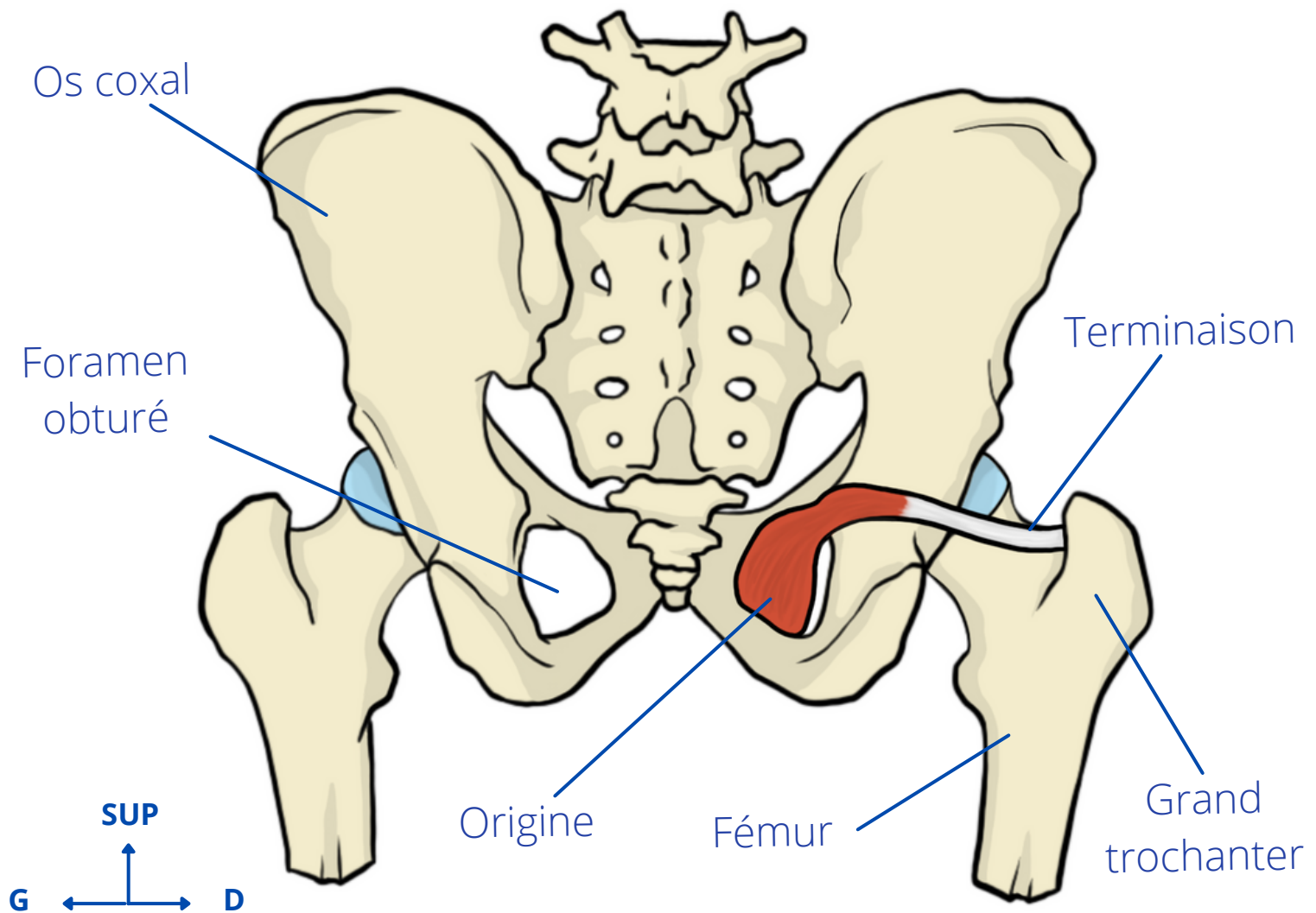
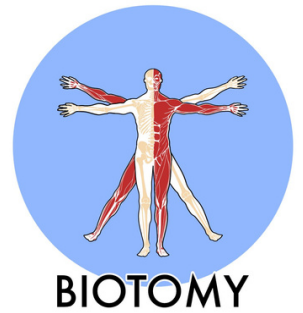
Innervation

Nerf du piriforme - S2

Vascularisation

Artères glutéales supérieure et inférieure

L'obturateur interne



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face médiale - foramen obturé

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face médiale

Action

Rotation latérale de hanche
+ Stabilisation de hanche

Trajet

Vers l'arrière et le dehors,
puis vers l'avant et le dehors

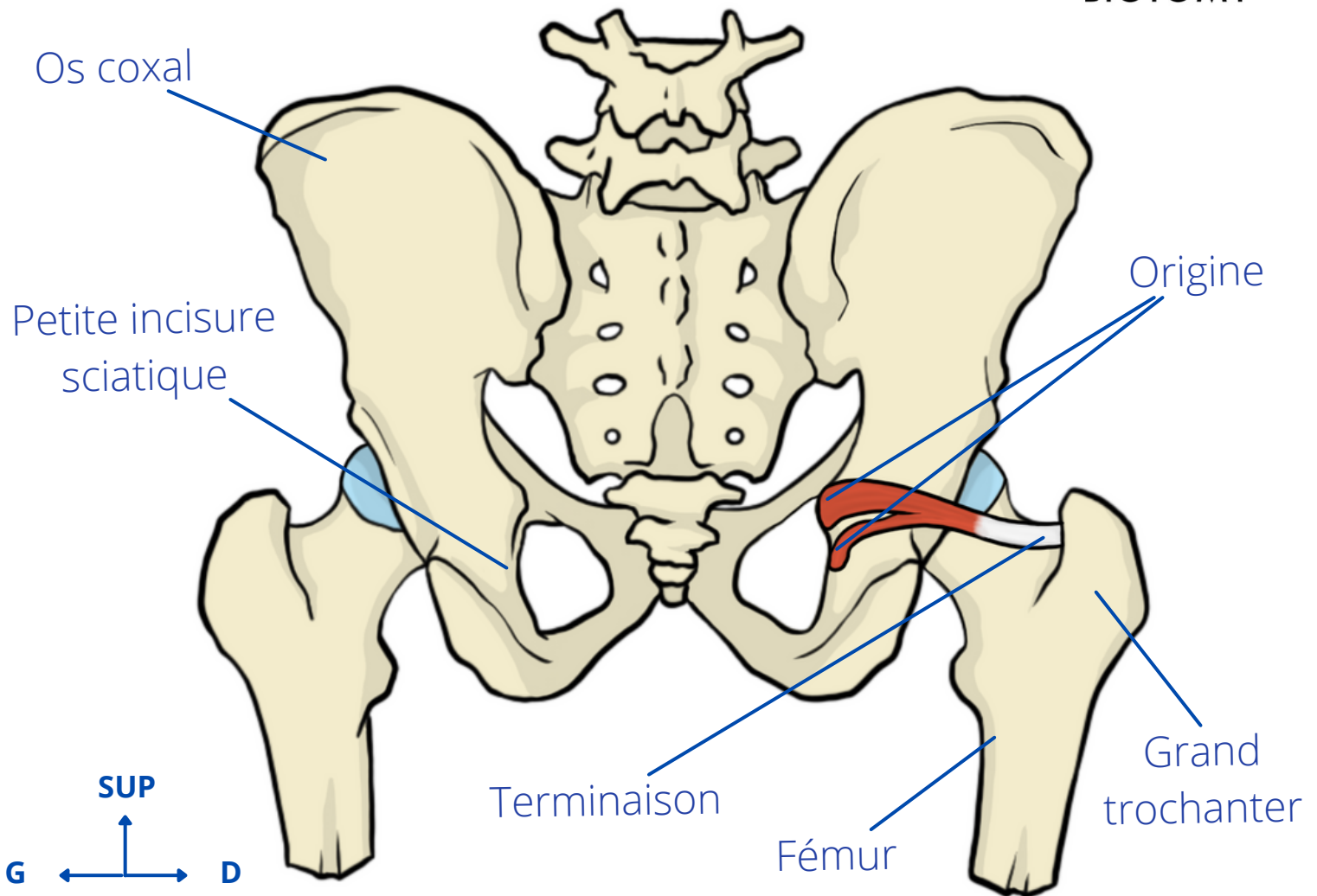
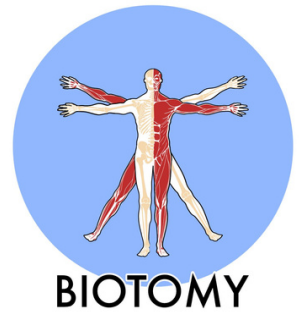
Innervation

Nerf de l'obturateur interne L5, S1, S2

Vascularisation

Artères obturatrices, artère pudendale interne, artère glutéale inférieure

Les jumeaux supérieur et inférieur



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - petite incisure sciatique - bords supérieur et inférieur

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face médiale

Action

Rotation latérale de hanche + Stabilisation de la hanche

Trajet

Vers l'avant et le dehors

Innervation

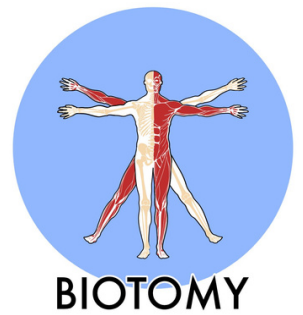
Pour le jumeau supérieur : Nerf du jumeau supérieur L5, S1, S2

Pour le jumeau inférieur : Nerf du jumeau inférieur et nerf du carré fémoral L4, L5, S1

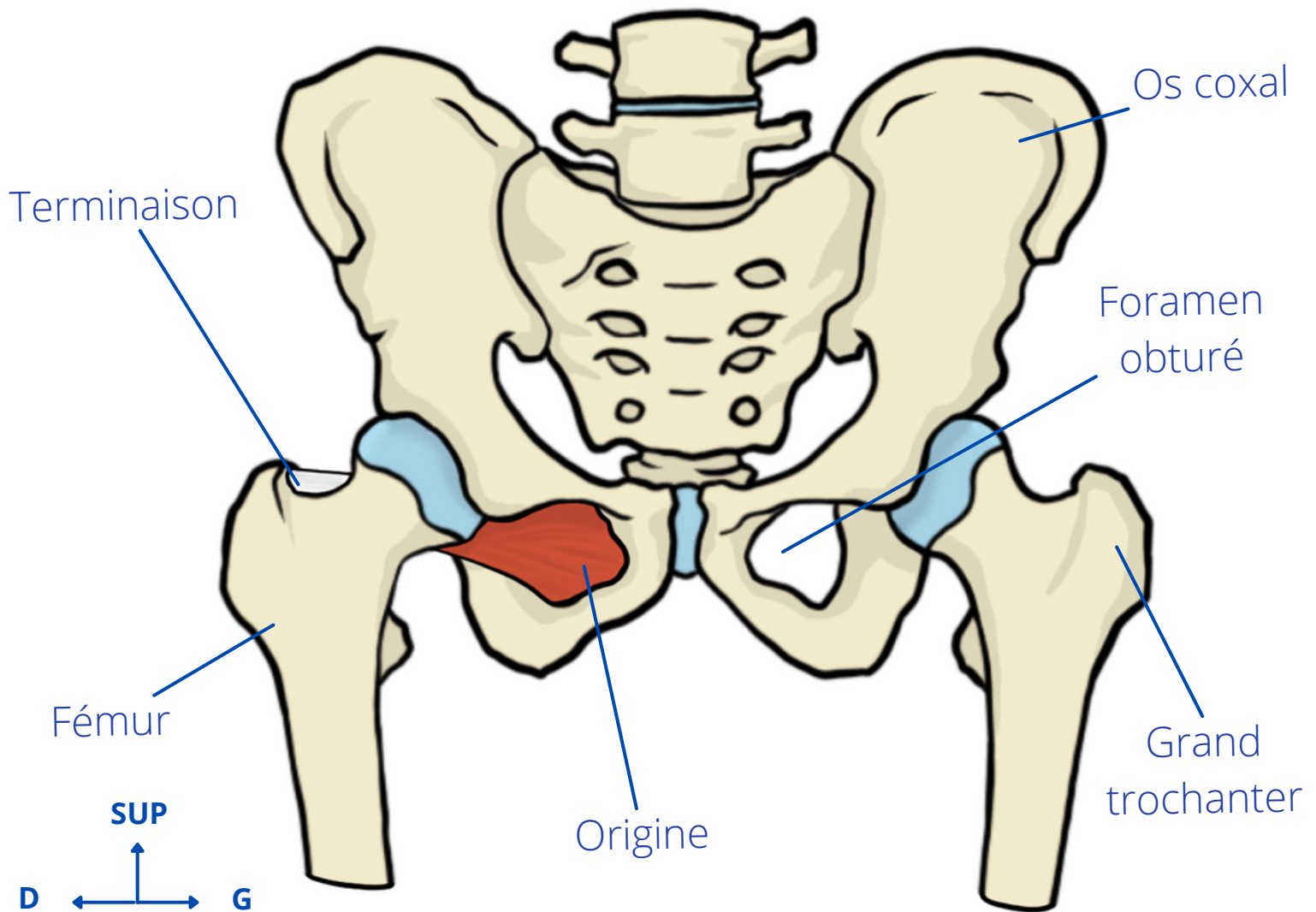
Vascularisation

Artères glutéale inférieure, circonflexe médiale et pudendale interne

L'obturateur externe



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face latérale - foramen obturé

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face médiale

Action

Rotation latérale de hanche et antéversion du bassin + Stabilisation de la hanche



Trajet

Vers l'arrière, le haut et le dehors



Innervation

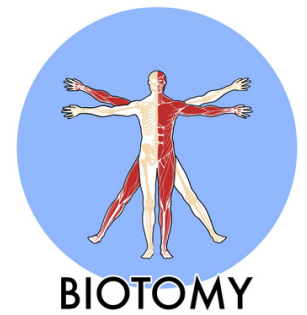
Nerf de l'obturateur externe L3, L4



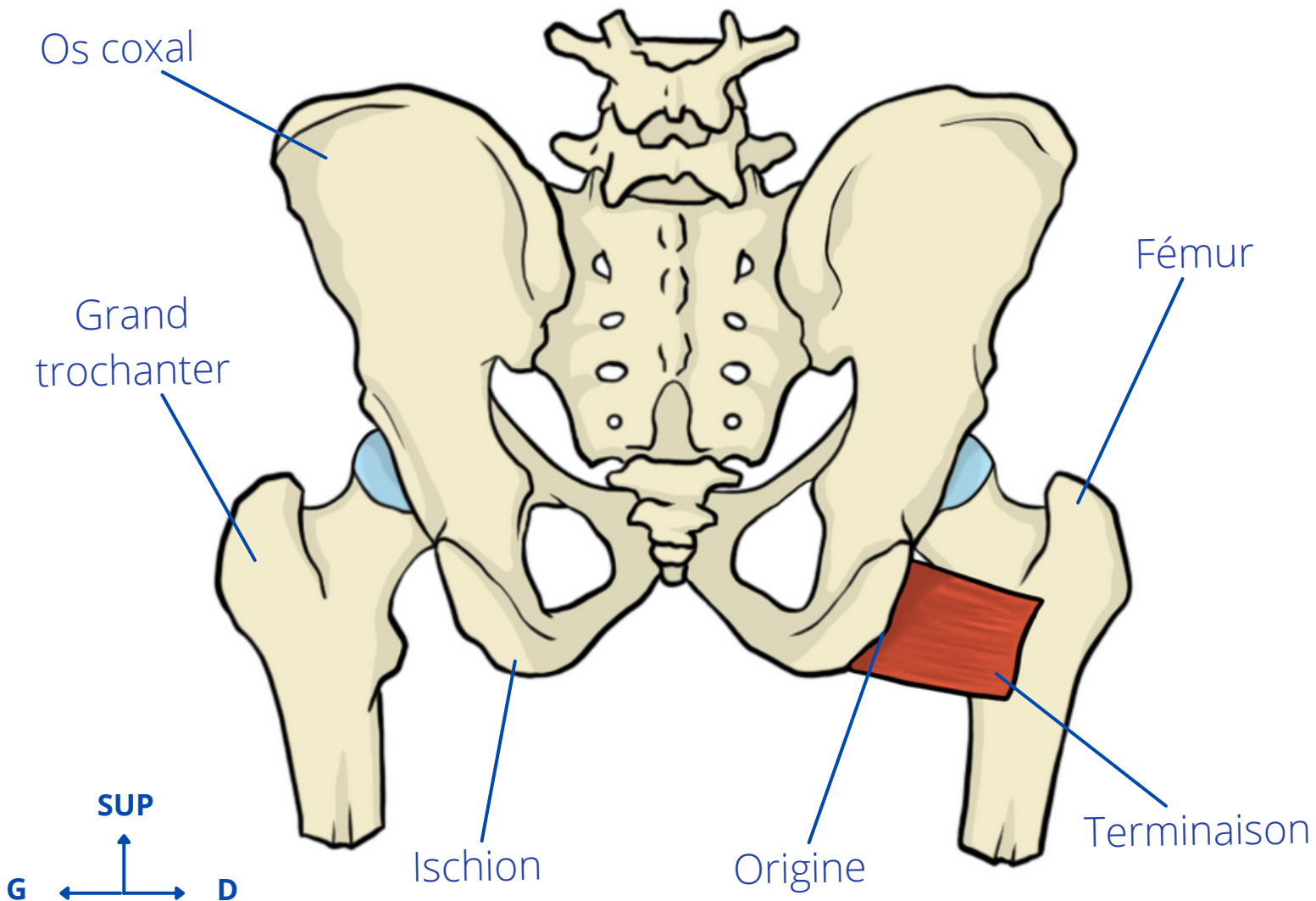
Vascularisation

Artères glutéale inférieure et circonflexe médiale

Le carré fémoral



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - corps de l'ischion - face latérale

Terminaison

Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face postérieure

Action

Rotation latérale, adduction de hanche + Stabilisation de la hanche

Trajet

Vers le dehors

Innervation

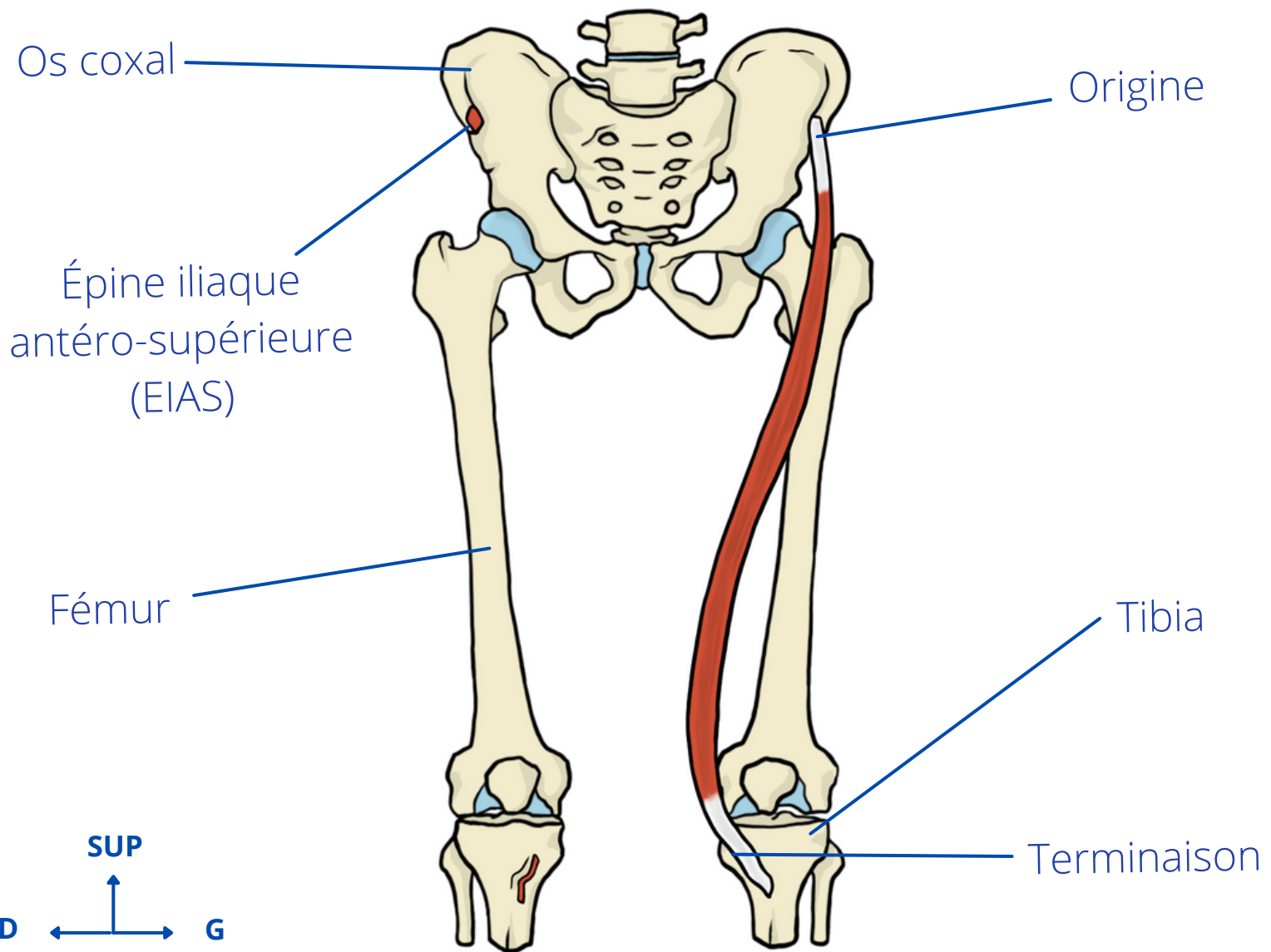
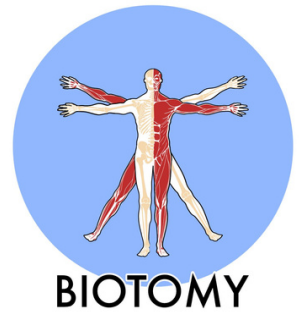
Nerf du jumeau inférieur et du carré fémoral L4, L5, S1

Vascularisation

Artères glutéale inférieure et circonflexe médiale

Le sartorius

Couturier



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - EIAS - partie médiale

Terminaison

Tibia - face médiale - 1/4 supérieur

Action

Hanche : Flexion, abduction et rotation latérale

Genou : Flexion et rotation médiale



Trajet

Vers le bas et le dedans



Innervation

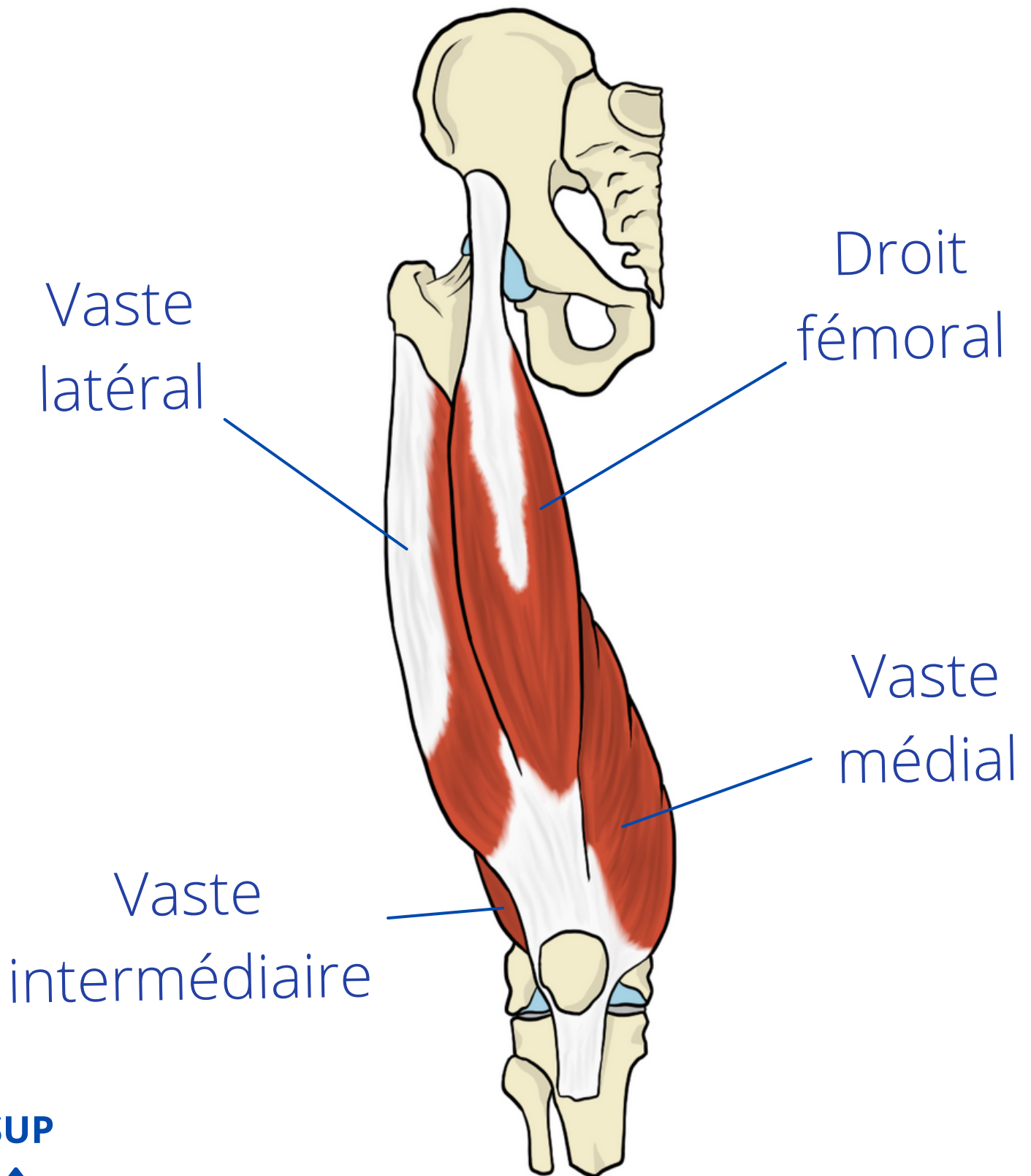
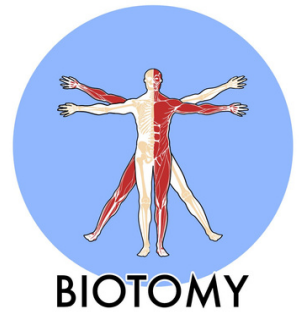
Nerf fémoral L2, L3



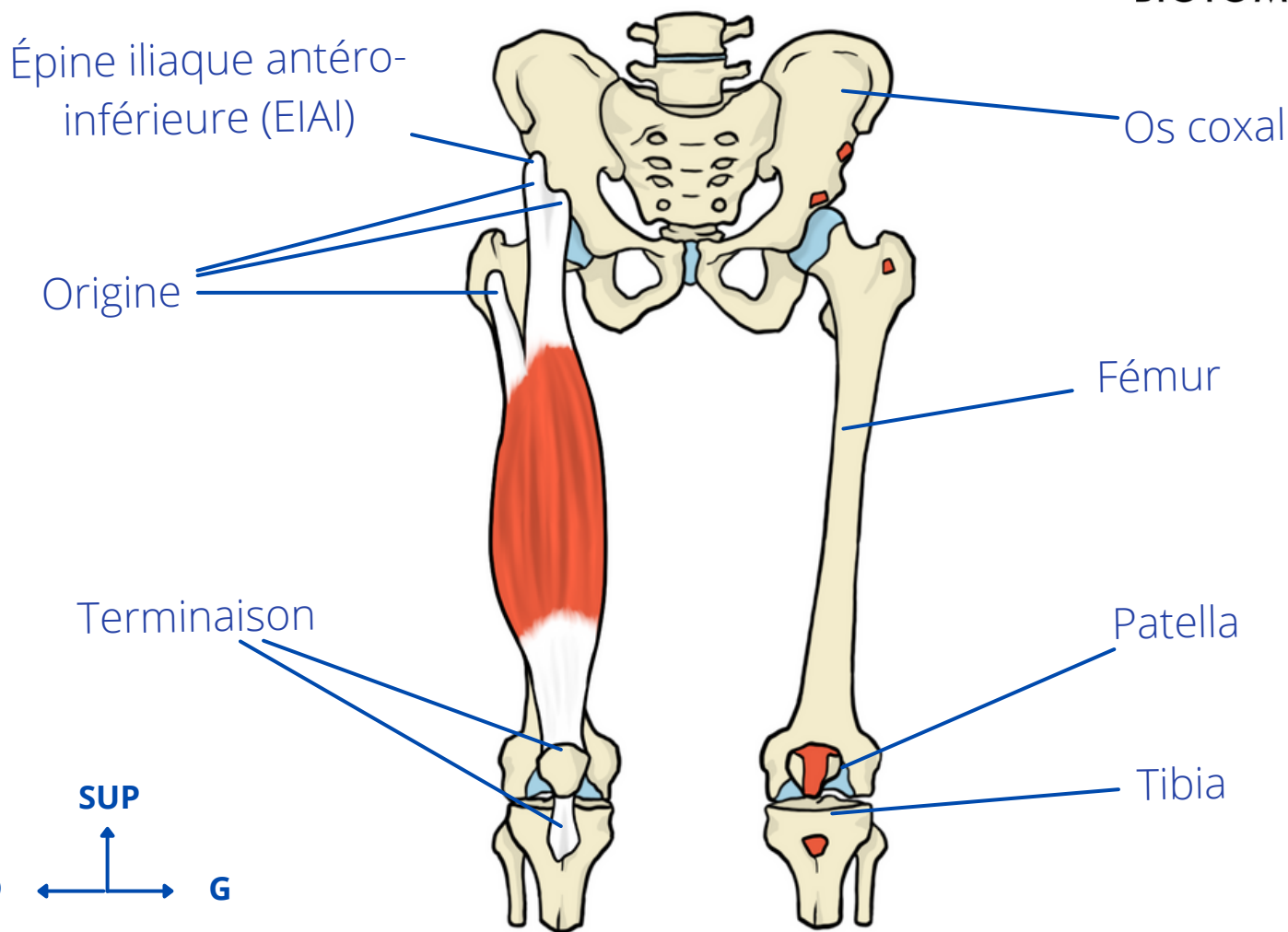
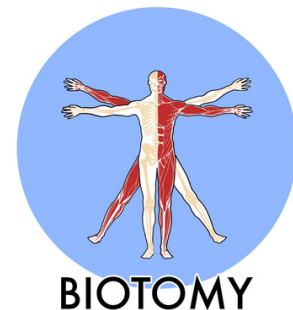
Vascularisation

Artère fémorale

Le quadriceps



Le droit fémoral



Insertions musculaires

Origine

Tendon direct : Os coxal - EIAI - partie supérieure

Tendon réfléchi : Os coxal - face externe - sillon supra-acétabulaire

Tendon récurrent : Fémur - extrémité supérieure - grand trochanter - face antérieure

Terminaison

Patella - base et face antérieure + Tibia - extrémité supérieure - tubérosité tibiale antérieure

Action

Hanche : Flexion

Genou : Extension



Trajet

Vertical



Innervation

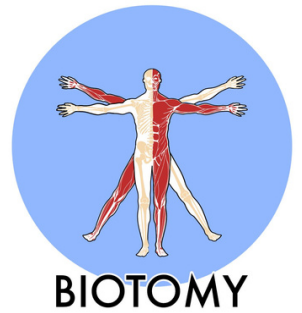
Nerf fémoral L2, L3, L4



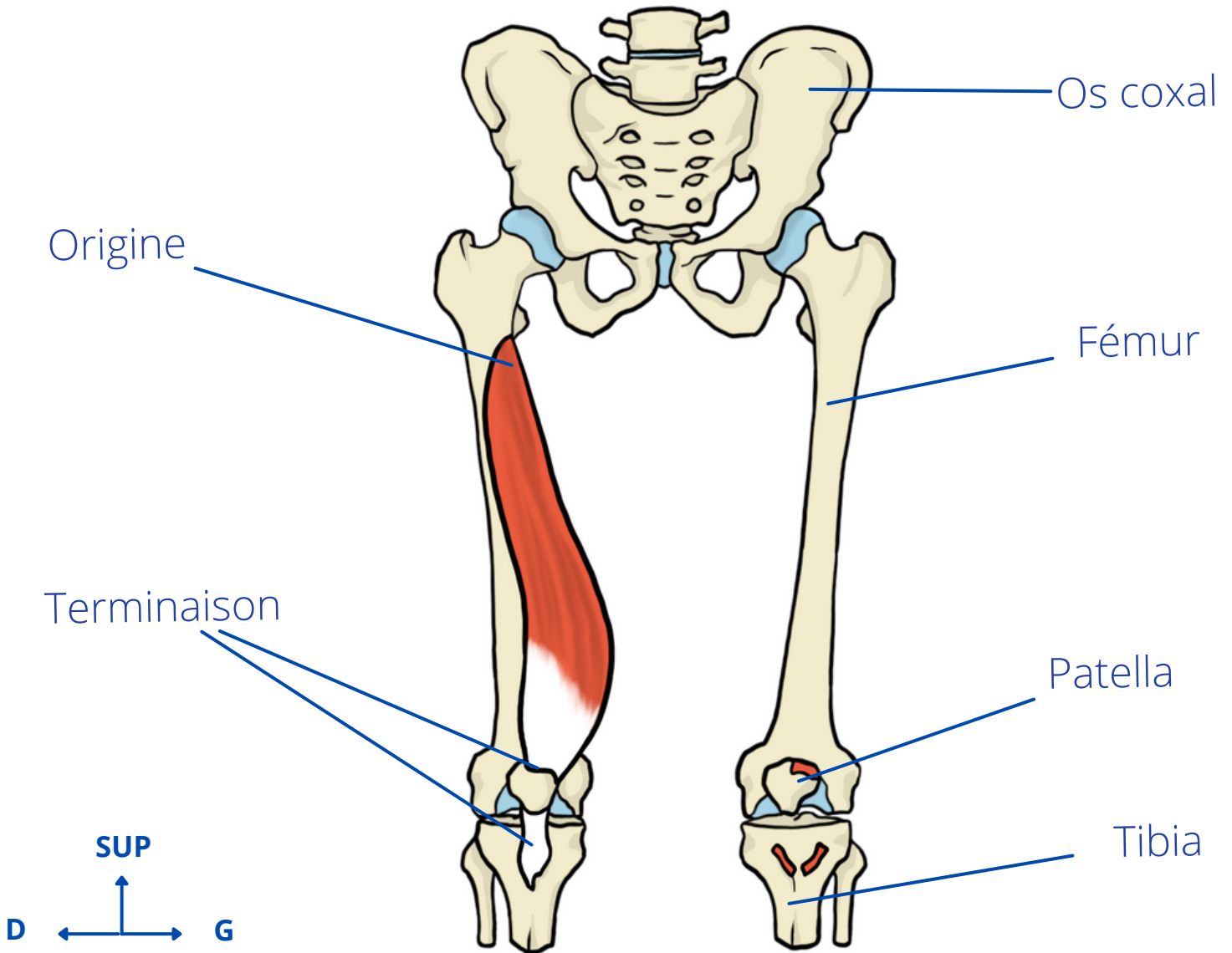
Vascularisation

Artère fémorale profonde

Le vaste médial



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Fémur - ligne âpre - lèvres médiale +
trifurcation - branche médiale +
bifurcation - branche médiale

Terminaison

Patella - base et bord médial + Tibia -
extrémité supérieure - crêtes obliques

Action

Extension et rotation médiale de genou

Trajet

Vers le bas et le dedans

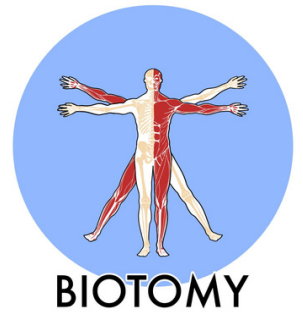
Innervation

Nerf fémoral L2, L3, L4

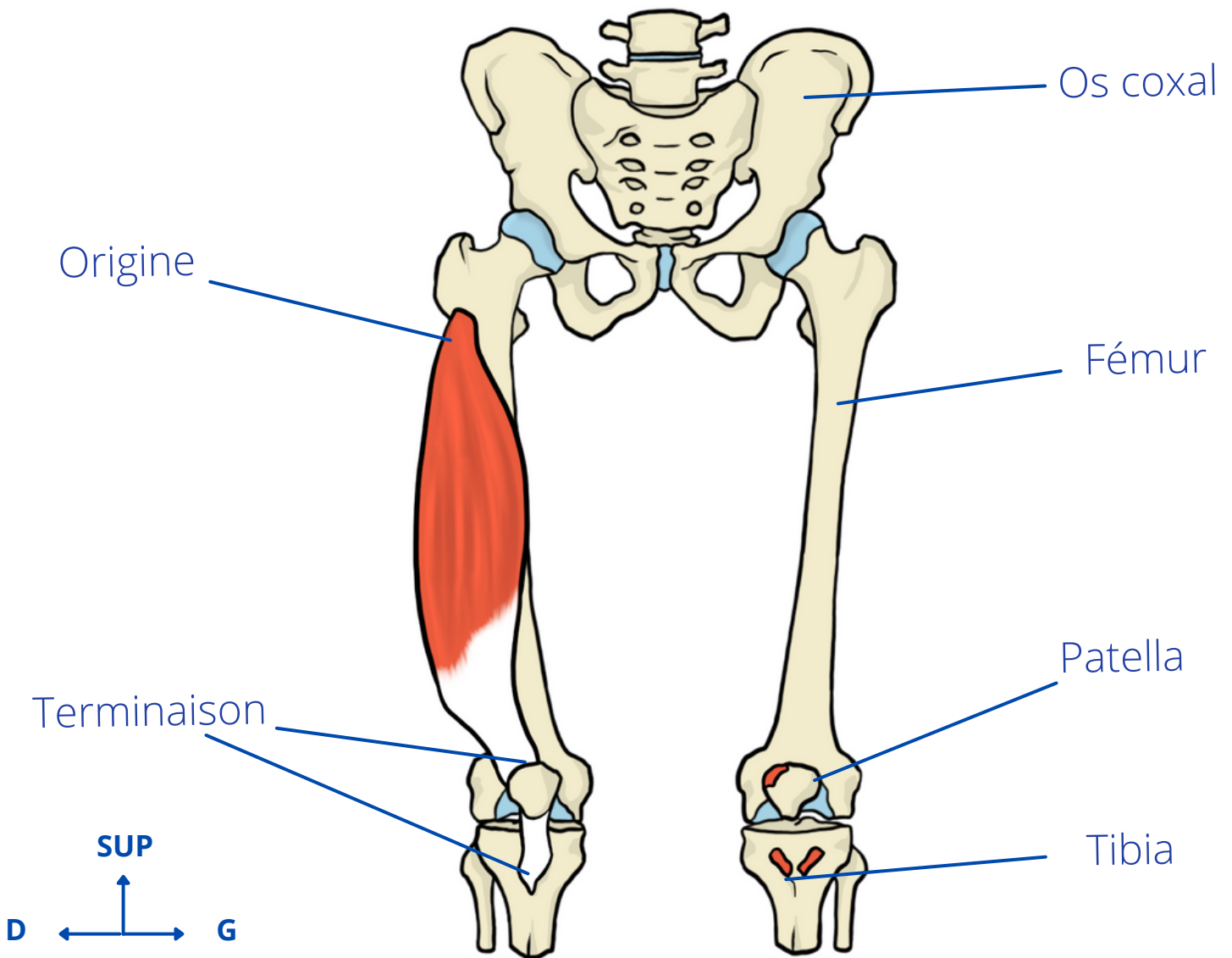
Vascularisation

Artère fémorale profonde

Le vaste latéral



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Fémur - ligne âpre - lèvres latérale + trifurcation - branche latérale + bifurcation - branche latérale

Terminaison

Patella - base et bord latéral + tibia - extrémité supérieure - crêtes obliques

Action

Extension et rotation latérale de genou

Trajet

Vers le bas et le dedans

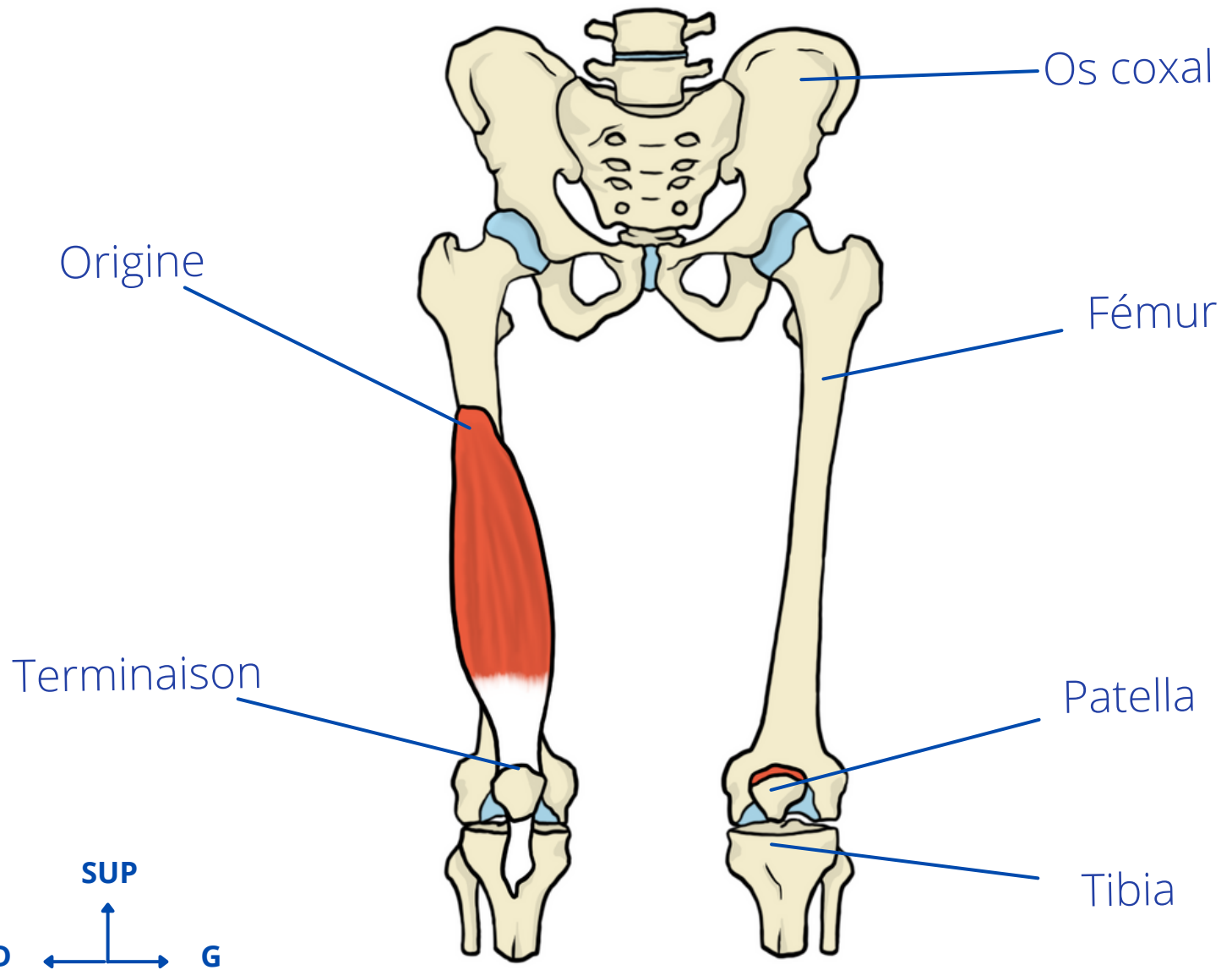
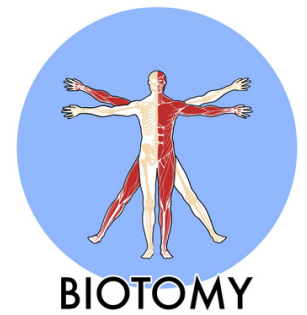
Innervation

Nerf fémoral L2, L3, L4

Vascularisation

Artère fémorale profonde

Le vaste intermédiaire



Insertions musculaires

Origine

Fémur - corps - faces antérieure et latérale - 2/3 supérieurs

Terminaison

Patella - base - partie postérieure

Action

Extension de genou

Trajet

Vers le bas et le dedans

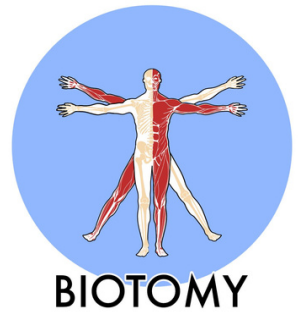
Innervation

Nerf fémoral L2, L3, L4

Vascularisation

Artère fémorale profonde

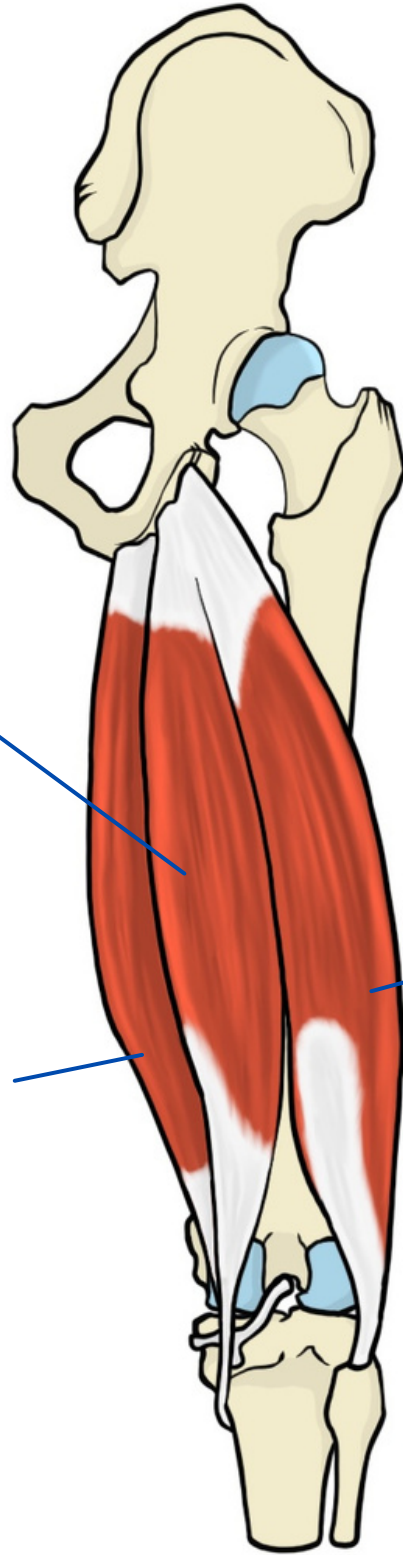
Les ischio-jambiers



Semi-
tendineux

Semi-
membraneux

Biceps
fémoral

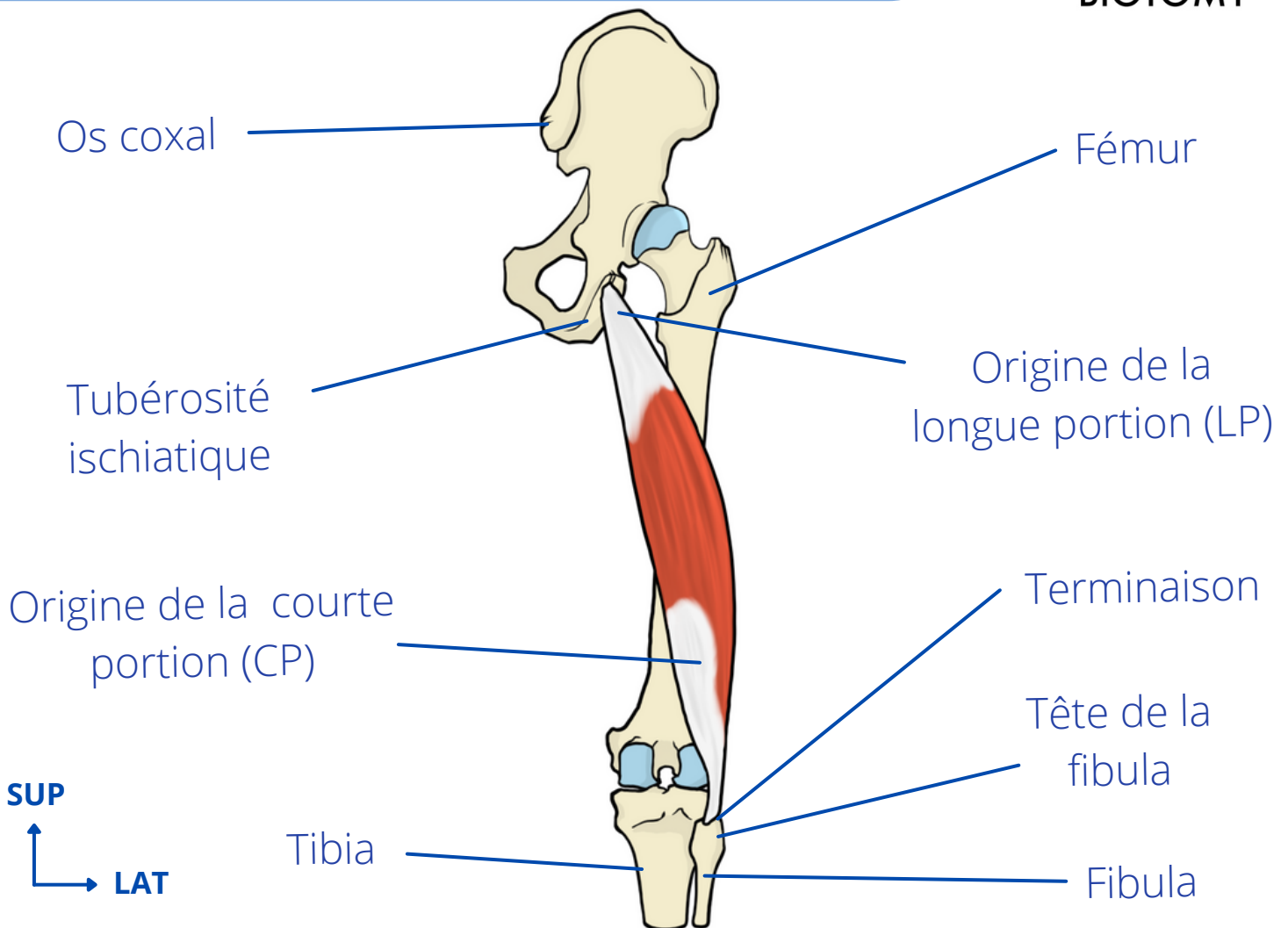
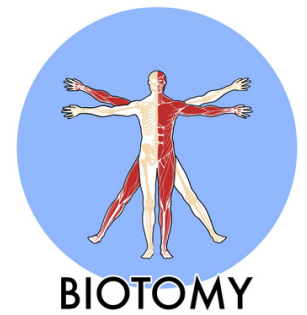


SUP



Le biceps fémoral

Biceps crural



Insertions musculaires

Origine

LP : Os coxal - tubérosité ischiatique - face postérieure

CP : Fémur - ligne âpre - 2/3 inférieurs - partie latérale

Terminaison

Fibula - extrémité supérieure - tête - partie postérolatérale

Action

Hanche : Extension, rétroversion du bassin

Genou : Flexion, rotation latérale

Trajet

Vertical

Innervation

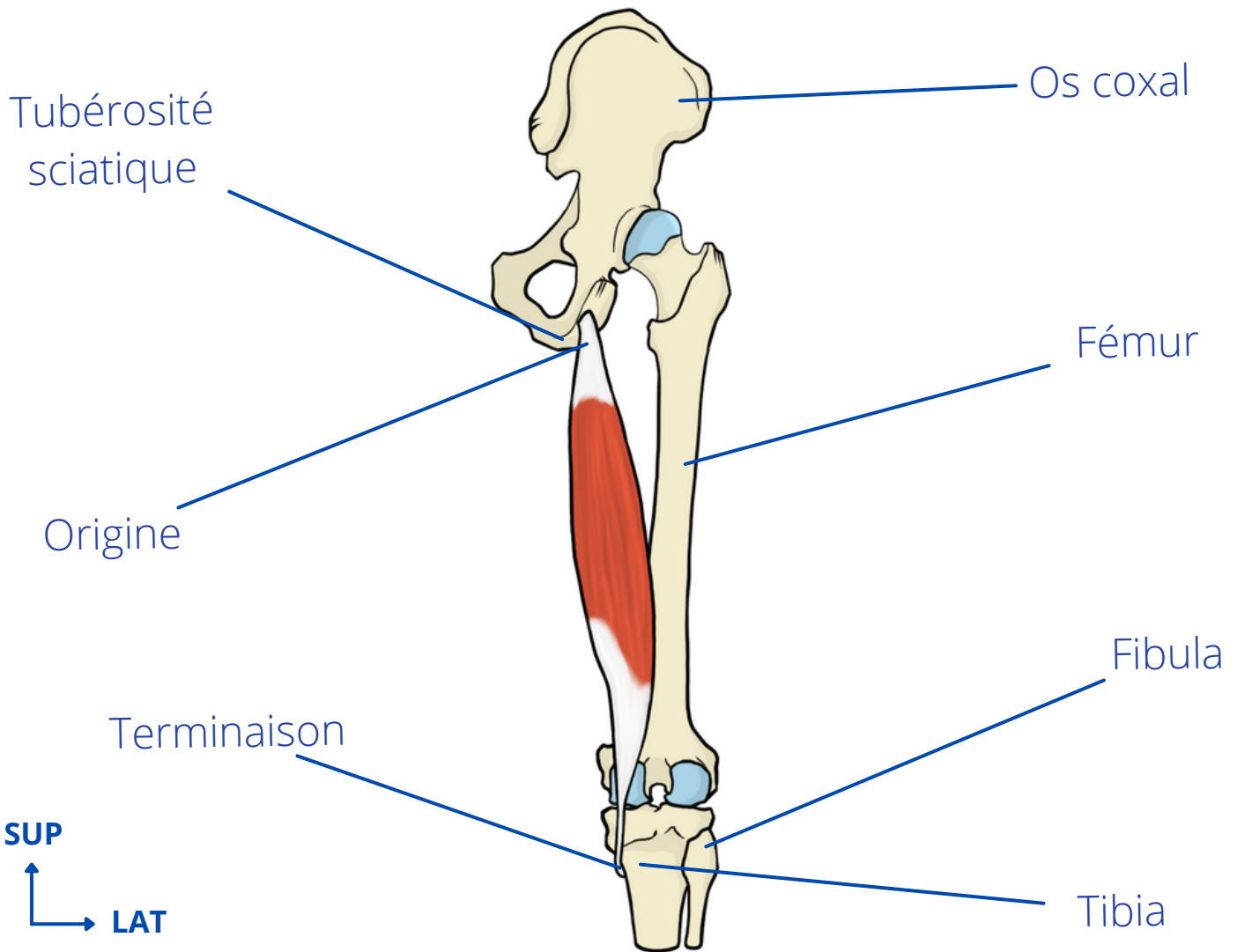
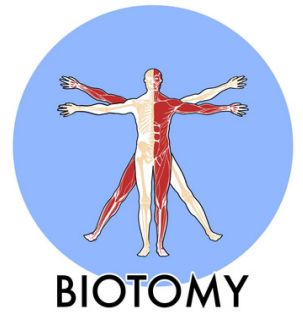
Nerf sciatique L5, S1, S2

Vascularisation

Artère glutéale inférieure et artère circonflexe médiale

Le semi tendineux

Demi-tendineux



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - tubérosité ischiatique - face postérieure - partie médiale

Terminaison

Tibia - face médiale du corps - 1/4 supérieur

Action

Genou : Flexion et rotation médiale

Hanche : Extension et rétroversion de bassin

Trajet

Vers le bas et le dedans

Innervation

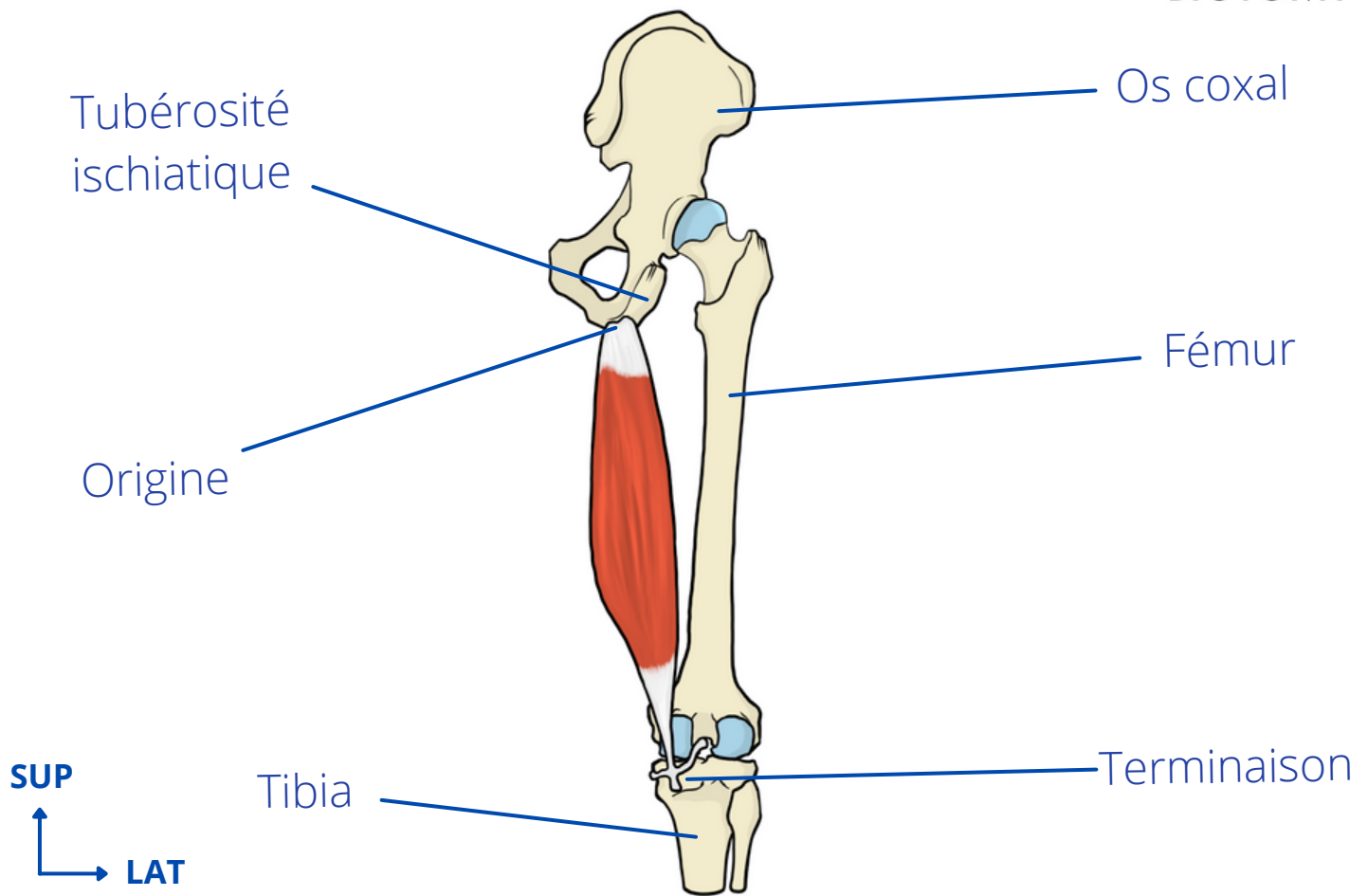
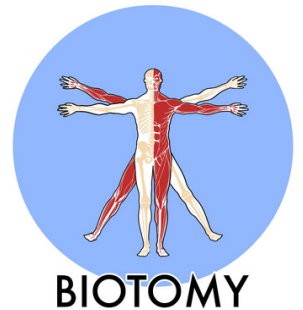
Nerf sciatique L5, S1, S2

Vascularisation

Artère glutéale inférieure et artères perforantes

Le semi membraneux

Demi-membraneux



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - Tubérosité ischiatique - face postérieure - partie latérale

Terminaison

Directe : tibia - épiphyse supérieure - face postérieure

Réfléchie : tibia - épiphyse supérieure - partie antéro-médiale

Récurrente : coque condylienne latérale

Action

Genou : Flexion, rotation médiale

Hanche : Extension et rétroversion de bassin

Trajet

Vers le bas et le dedans

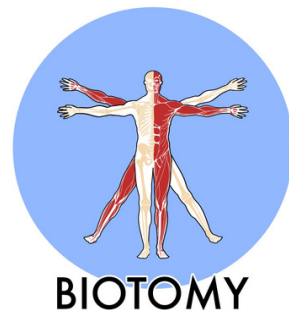
Innervation

Nerf sciatique L5, S1, S2

Vascularisation

Artères perforantes et artère circonflexe médiale

Le pectiné

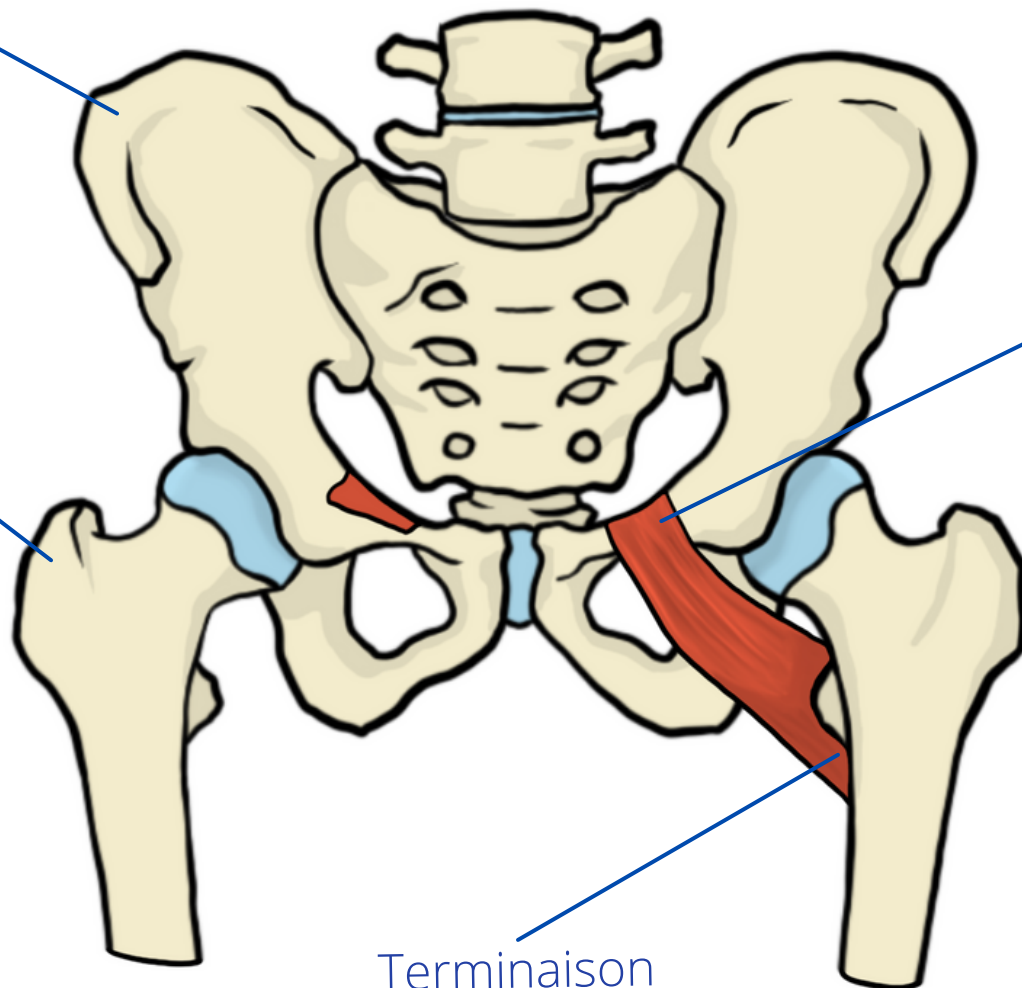
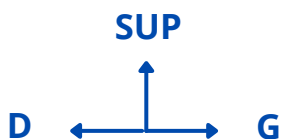


Os coxal

Fémur

Origine

Terminaison



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - branche supérieure du pubis
- crête pectinéale

Terminaison

Fémur - épiphyse supérieure - face
postérieure - ligne âpre - trifurcation -
branche moyenne



Action

Adduction et flexion de hanche



Trajet

Vers le bas, le dehors et
l'arrière



Innervation

Nerf fémoral L2, L3, L4

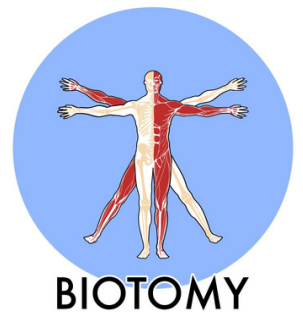


Vascularisation

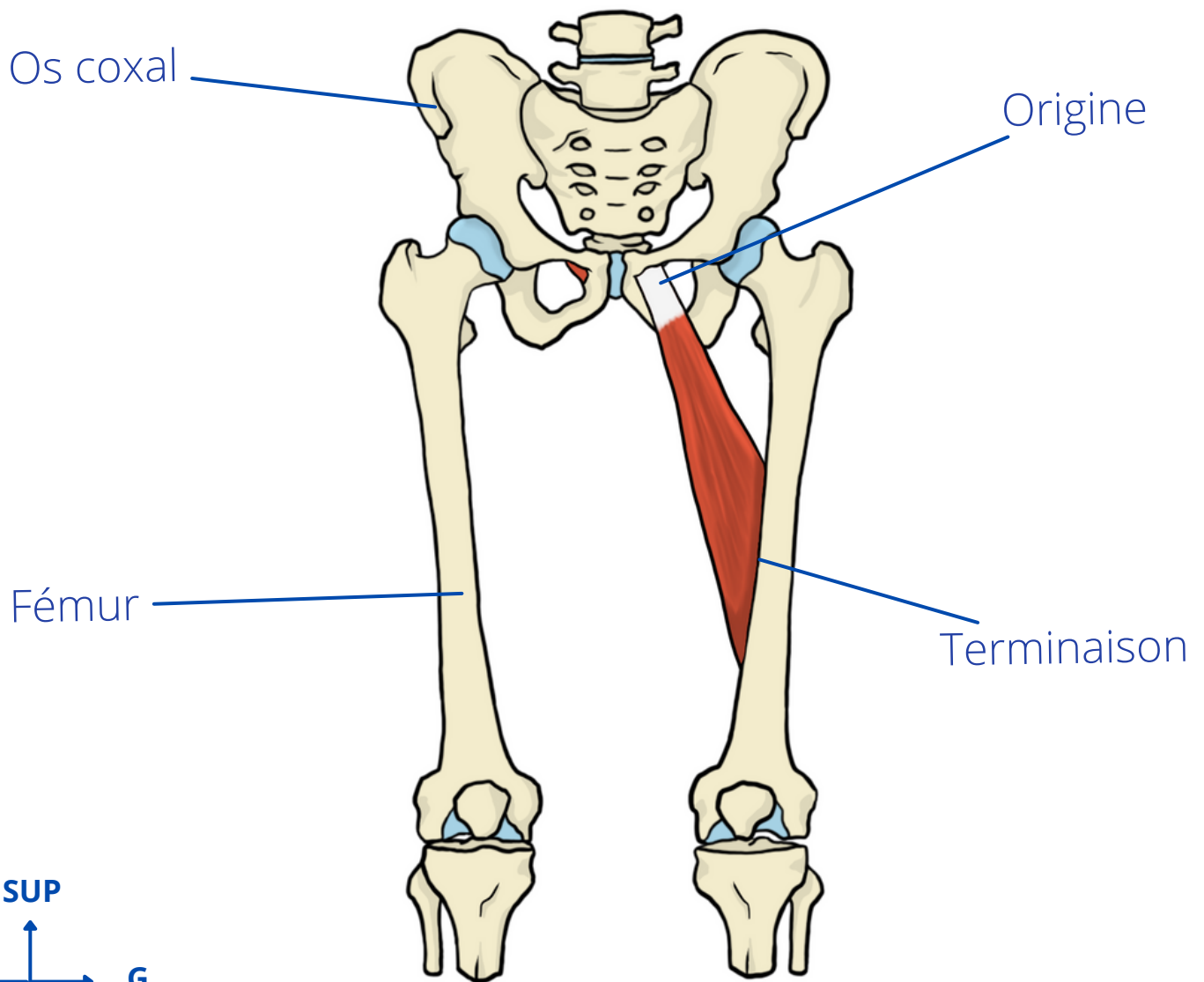
Artère circonflexe médiale

Le long adducteur

Moyen adducteur



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face latérale - corps du pubis
- partie inférieure

Terminaison

Fémur - diaphyse - ligne âpre - bord
postérieur - partie moyenne

Action

Adduction

Trajet

Vers le bas, le dehors et
l'arrière

Innervation

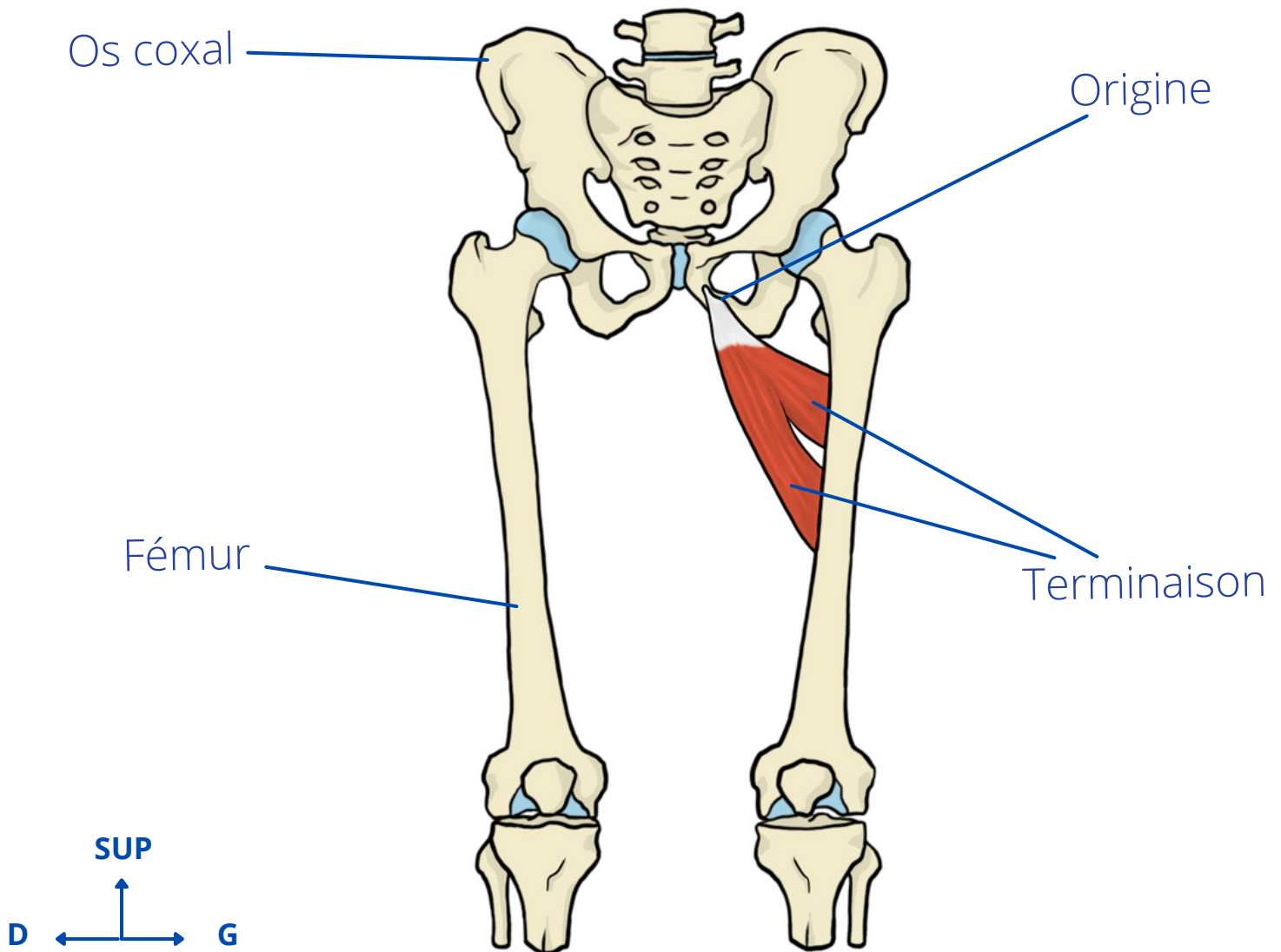
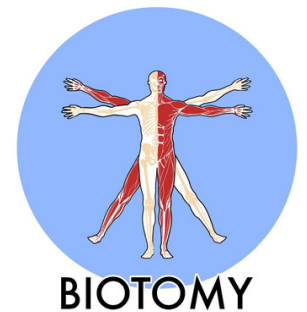
Nerf obturateur L2, L3, L4

Vascularisation

Artère fémorale profonde

Le court adducteur

Petit adducteur



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - face latérale - corps du pubis
- partie inférieure

Terminaison

Fémur - diaphyse - ligne âpre - bord
postérieur + trifurcation

Action

Adduction

Trajet

Vers le bas, le dehors et
l'arrière

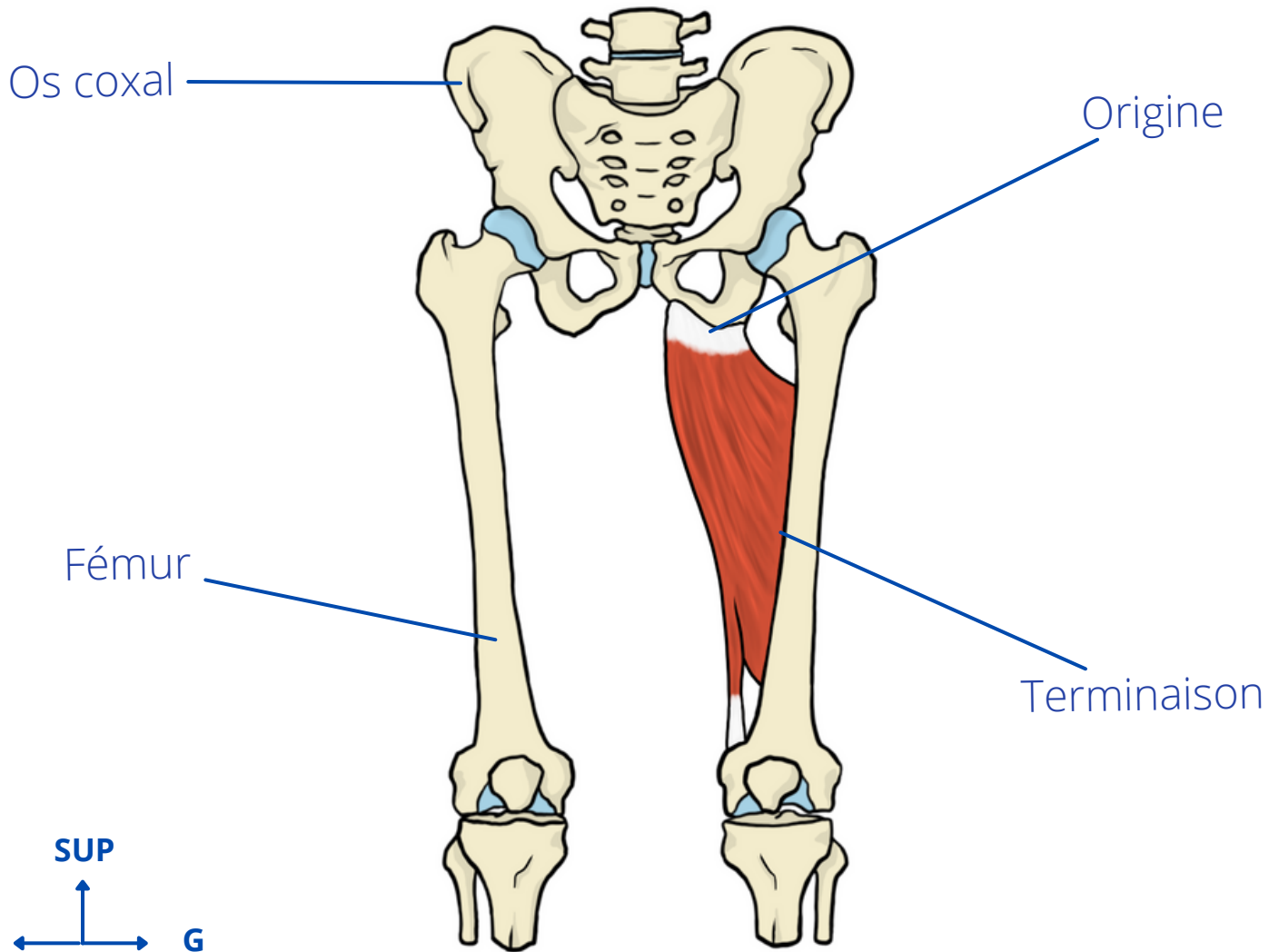
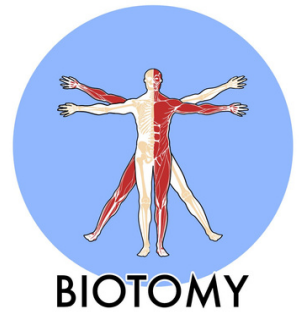
Innervation

Nerf obturateur L2, L3, L4

Vascularisation

Artère fémorale profonde

Le grand adducteur



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - branche ischiopubienne - face latérale - 2/3 postérieurs + Tubérosité ischiatique - face postérieure

Terminaison

Fémur - ligne âpre - trifurcation + bifurcation + tubercule de l'adducteur

Action

Adduction et extension de hanche

Trajet

Vers le bas, le dehors et l'arrière

Innervation

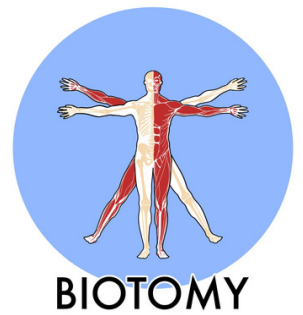
Nerf obturateur L2, L3, L4 et nerf sciatique L4, L5, S1

Vascularisation

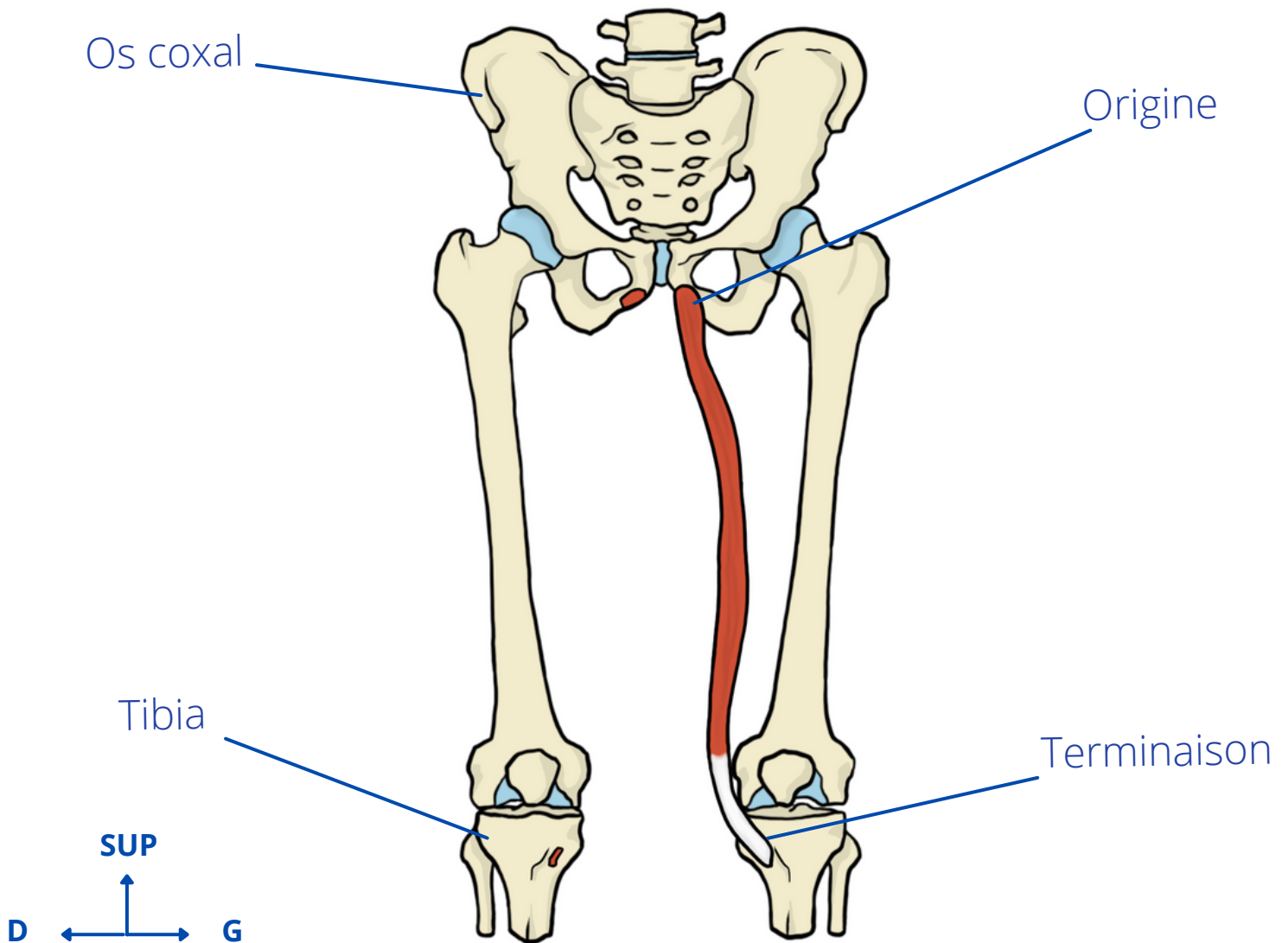
Artère fémorale, artère circonflexe médiale et artères perforantes

Le gracile

Droit interne



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Os coxal - branche inférieure du pubis - face latérale

Terminaison

Tibia - face antéromédiale - 1/4 supérieur

Action

Hanche : Adduction
Genou : Flexion, rotation médiale



Trajet

Vertical



Innervation

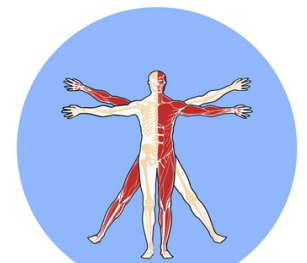
Nerf obturateur L2, L3



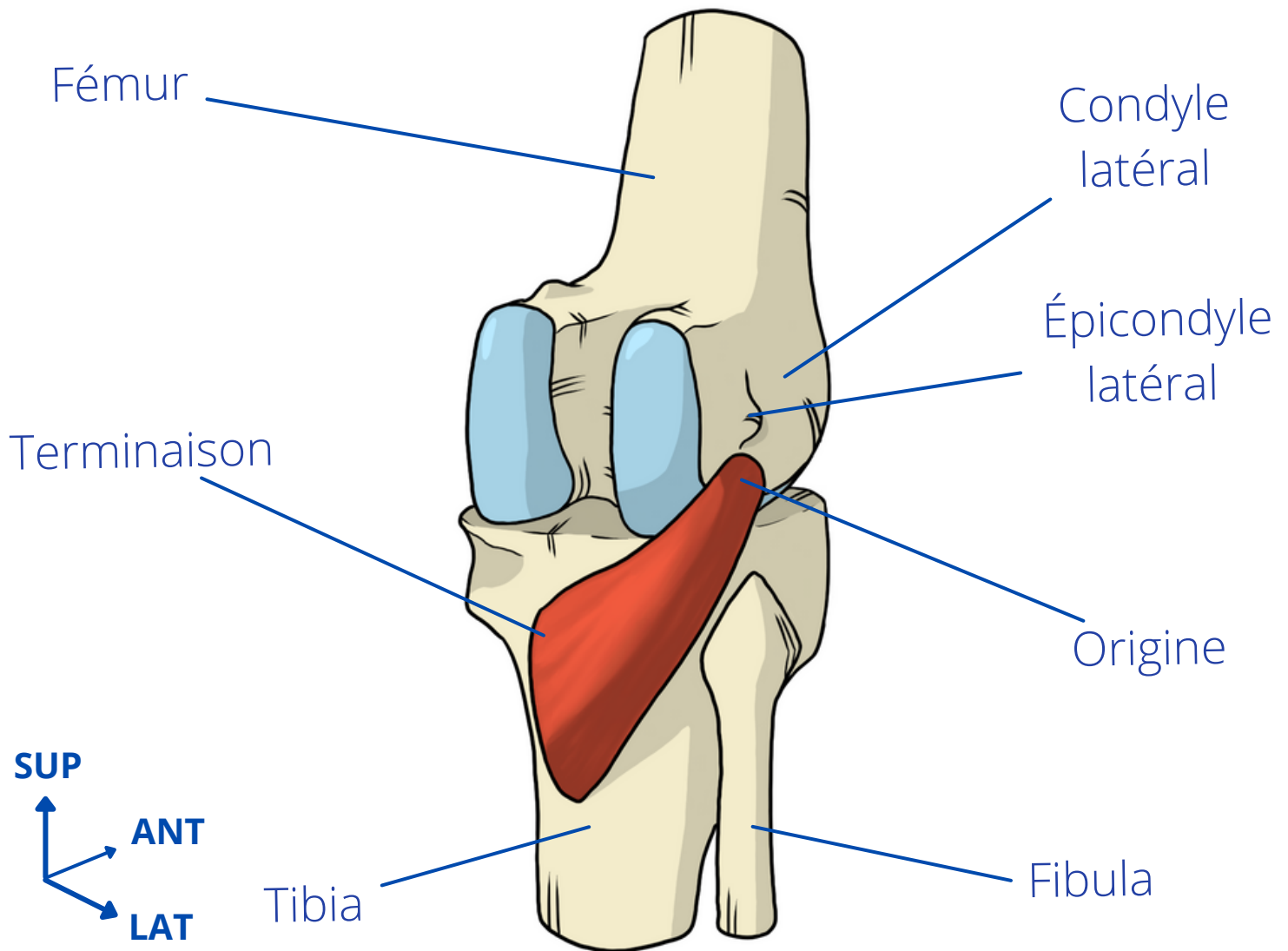
Vascularisation

Artère circonflexe médiale et artère fémorale

Le poplité



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Fémur - extrémité inférieure - face latérale - partie postéro-inférieure

Terminaison

Tibia - corps - face postérieure - 1/4 supérieur

Action

Rotation médiale et flexion de genou + Stabilisation latérale du genou



Trajet

Vers le bas et le dedans



Innervation

Nerf tibial L4, L5, S1

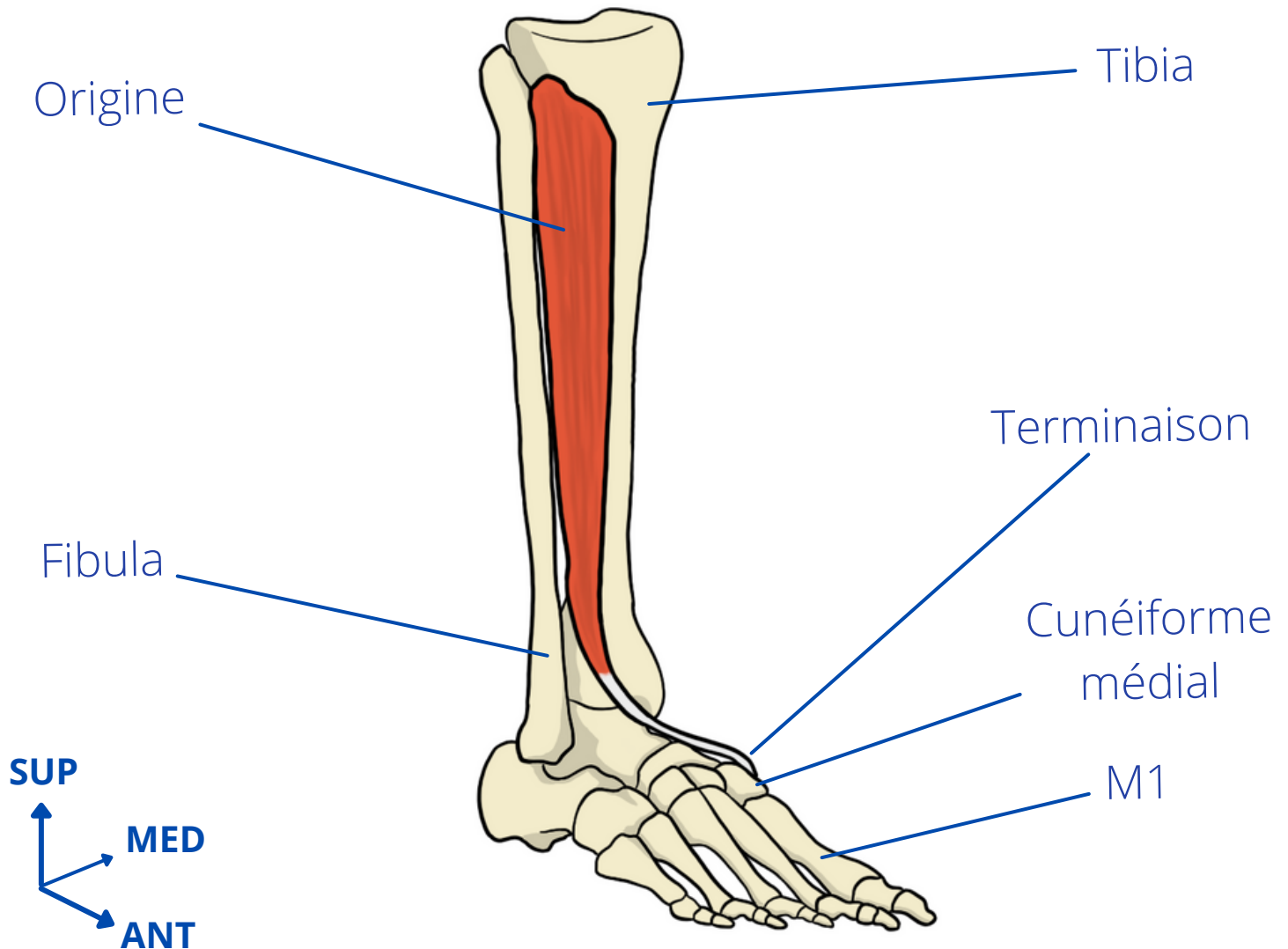
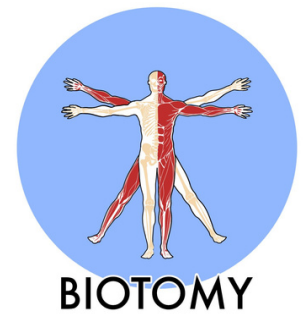


Vascularisation

Artère poplitée, et artère récurrente tibiale postérieure

Le tibial antérieur

Jambier antérieur



Insertions musculaires

Origine

Tibia - Face latérale - 2/3 supérieurs

Terminaison

Cunéiforme médial - face médiale - partie antéro-inférieure + M1 - base

Action

Flexion dorsale de cheville, supination et adduction du pied

Trajet

Vertical puis vers le bas, l'avant et le dedans du pied

Innervation

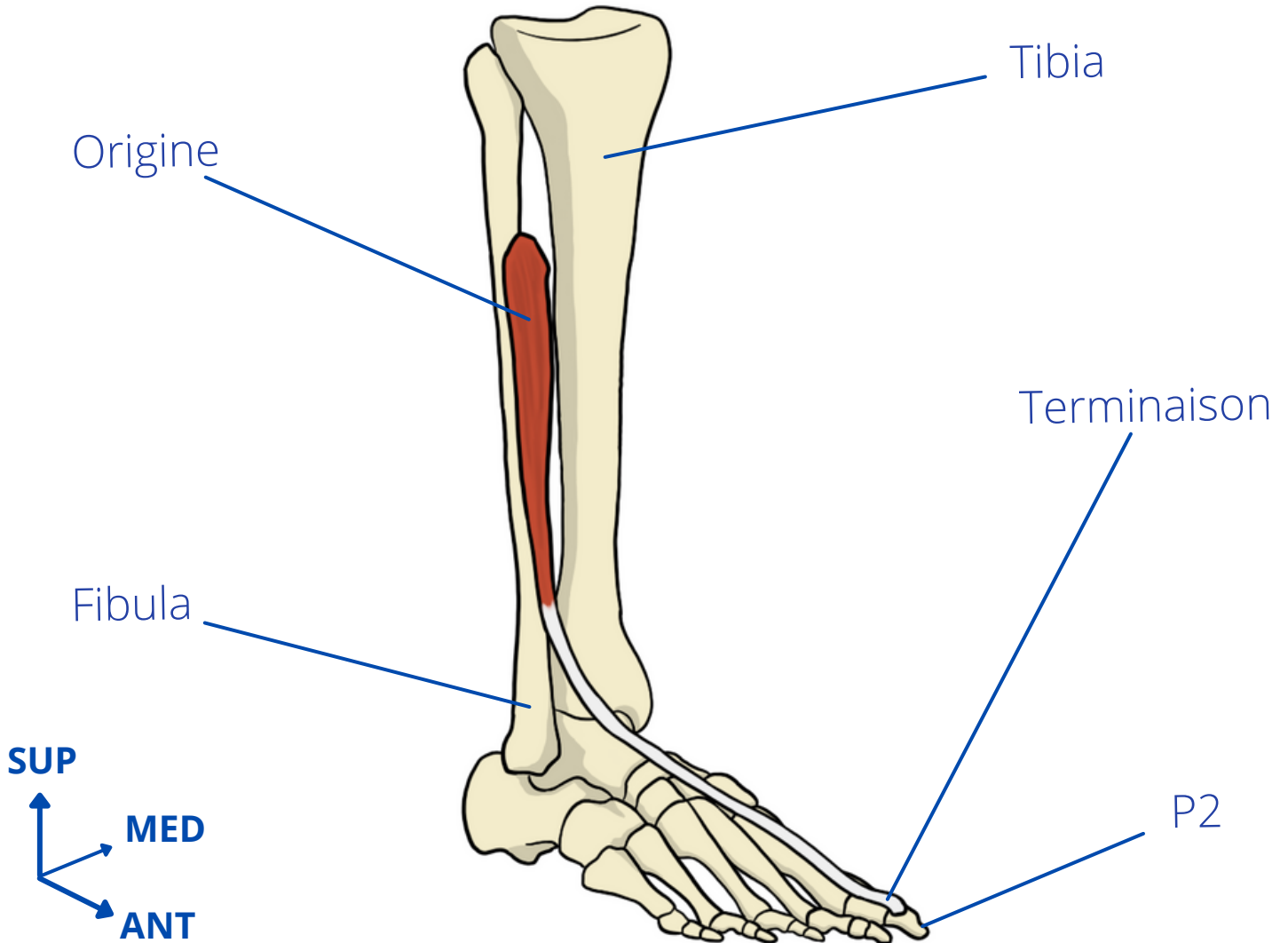
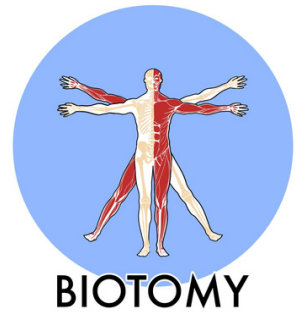
Nerf fibulaire profond L4, L5, S1

Vascularisation

Artère tibiale antérieure

Le long extenseur de l'hallux

Extenseur propre du 1



Insertions musculaires

Origine

Fibula - Face médiale - 1/4 moyen supérieur

Terminaison

P2 hallux - base - face dorsale

Action

Extension de l'hallux + flexion dorsale de la cheville, adduction et supination du pied

Trajet

Vertical puis vers le dedans, le bas et l'avant du pied

Innervation

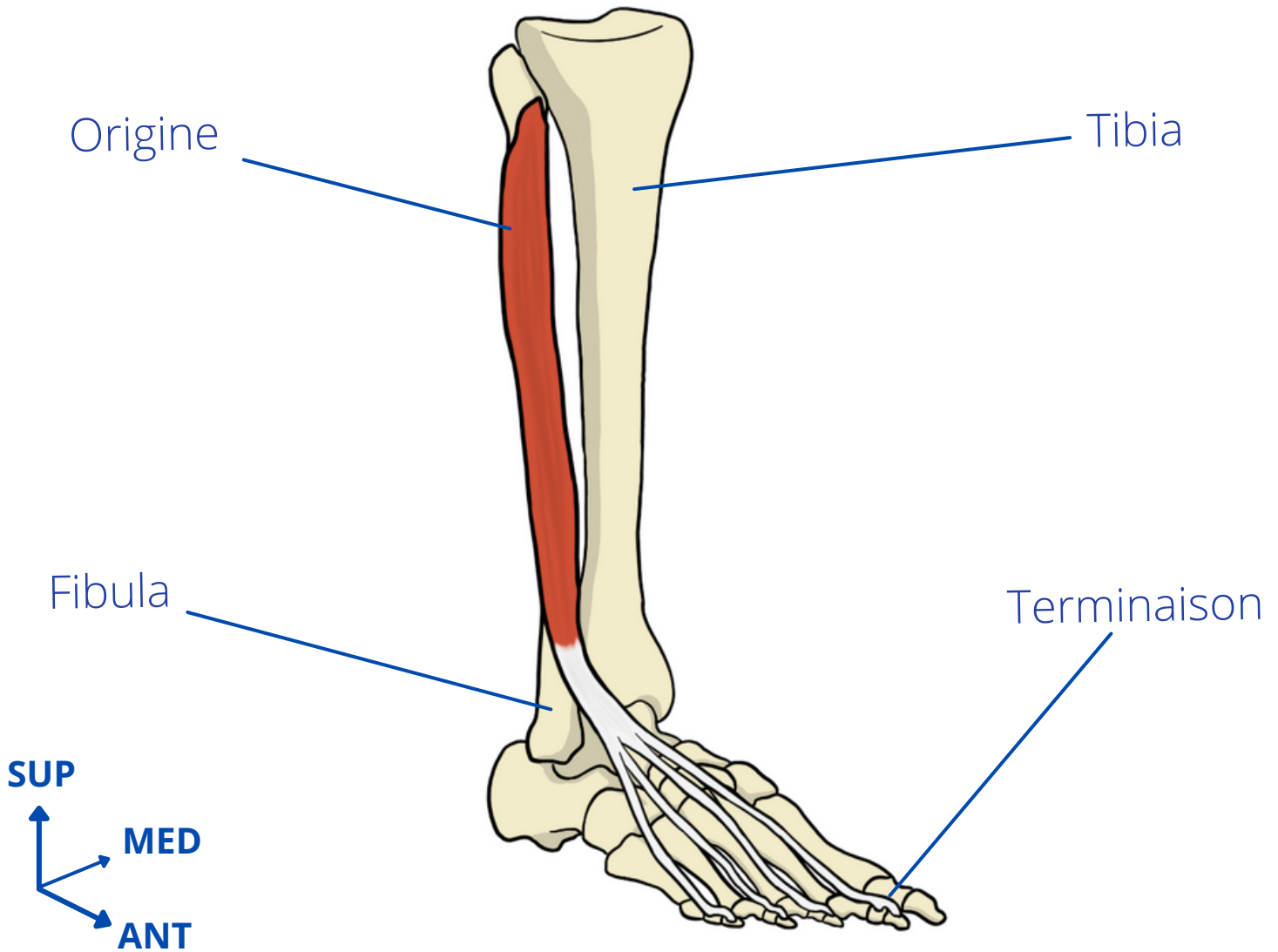
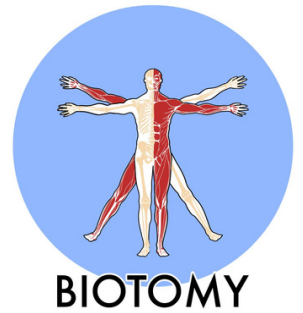
Nerf fibulaire profond L4, L5, S1

Vascularisation

Artère tibiale antérieure

Le long extenseur des orteils

Extenseur commun des orteils



Insertions musculaires

Origine

Fibula - face médiale - 3/4 supérieurs

Terminaison

P2 et P3 des 4 derniers orteils - base - face dorsale

Action

Extension des 4 derniers orteils, flexion dorsale de cheville, abduction et pronation du pied



Trajet

Vertical à la jambe puis vers le bas, l'avant et le dehors du pied



Innervation

Nerf fibulaire profond L4, L5, S1

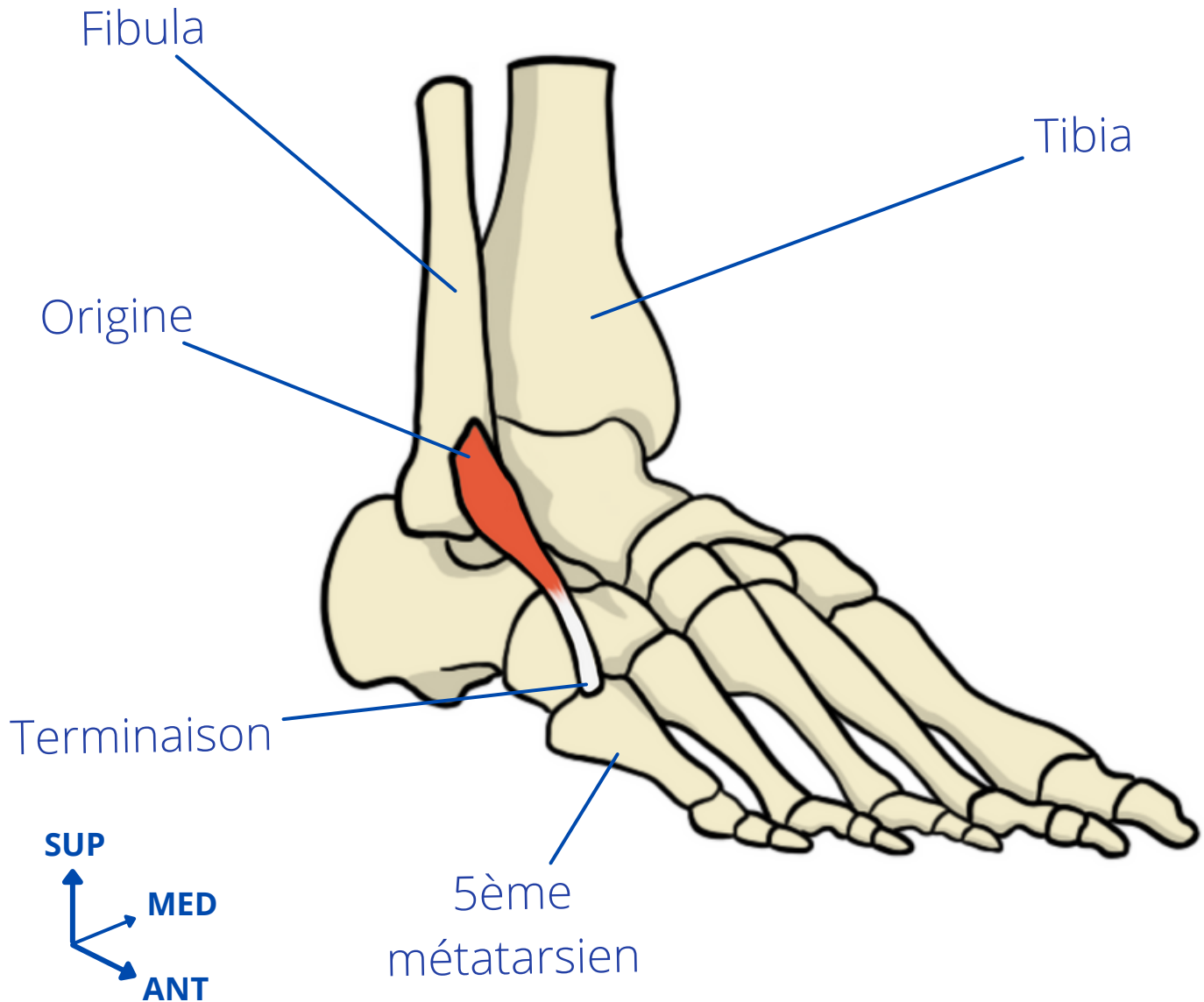
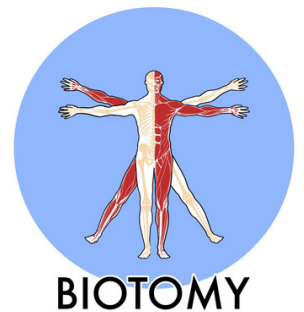


Vascularisation

Artère tibiale antérieure

Le 3ème fibulaire

Péronier antérieur/3ème péronier



Insertions musculaires

Origine

Fibula - face médiale - 1/4 inférieur +
membrane interosseuse - partie antérieure

Terminaison

5ème métatarsien - base - face dorsale

Action

Flexion dorsale de cheville,
abduction et pronation du pied

Trajet

Vertical puis vers le bas,
l'avant et le dehors du pied

Innervation

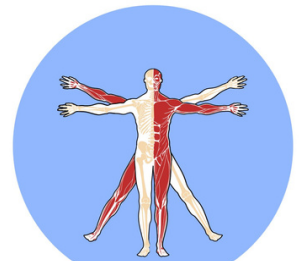
Nerf fibulaire superficiel L4, L5, S1

Vascularisation

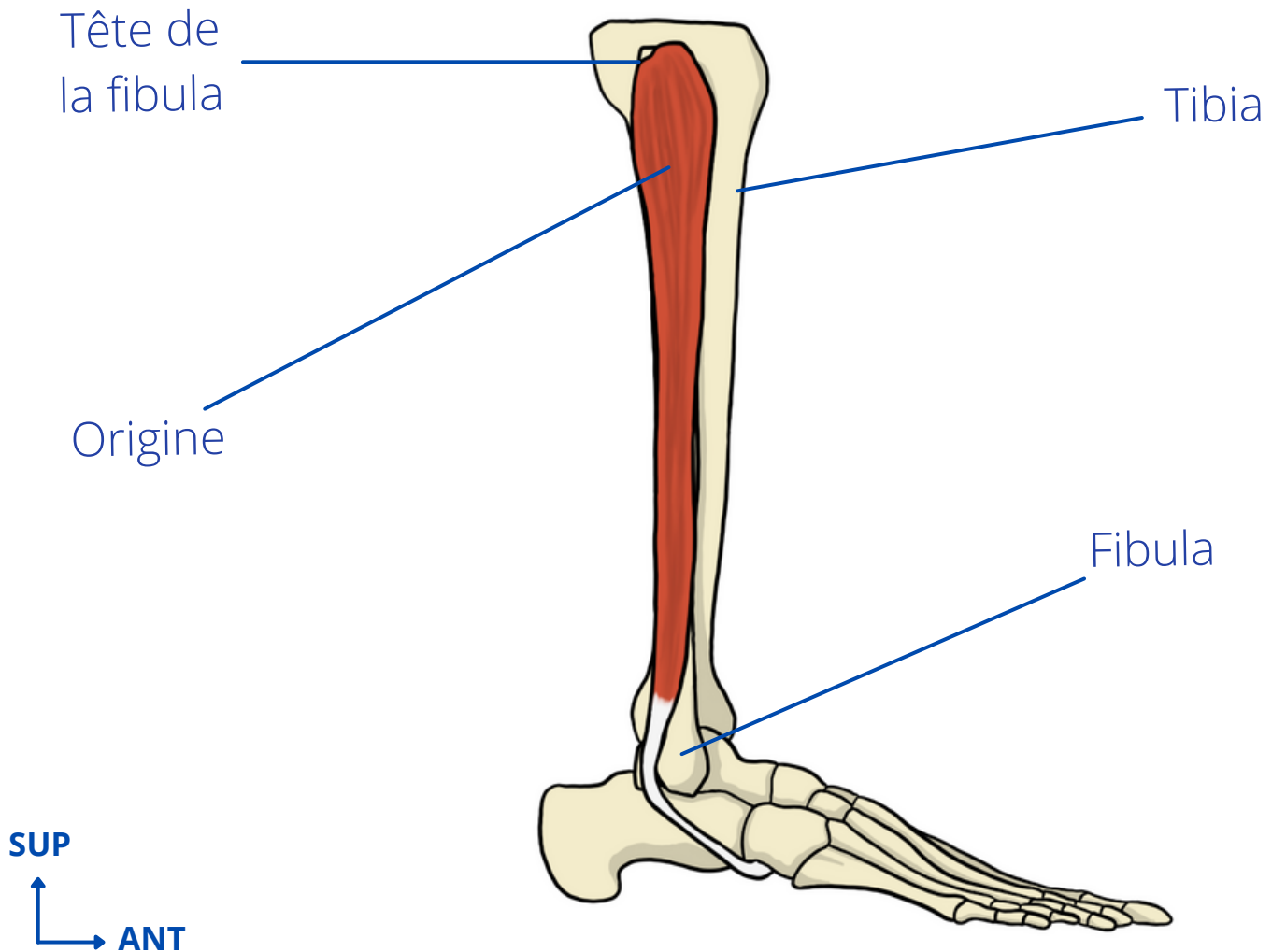
Artère tibiale antérieure

Le long fibulaire

Long péronier latéral



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Fibula - Corps - face latérale - 1/2 supérieur + extrémité supérieure - col et tête - partie antéromédiale

Terminaison

M1 - base - face plantaire + cunéiforme médial

Action

Flexion plantaire, pronation du pied et abduction du pied + Stabilité latérale de la cheville

Trajet

Vertical puis vers l'avant et le bas puis vers l'avant et le dedans

Innervation

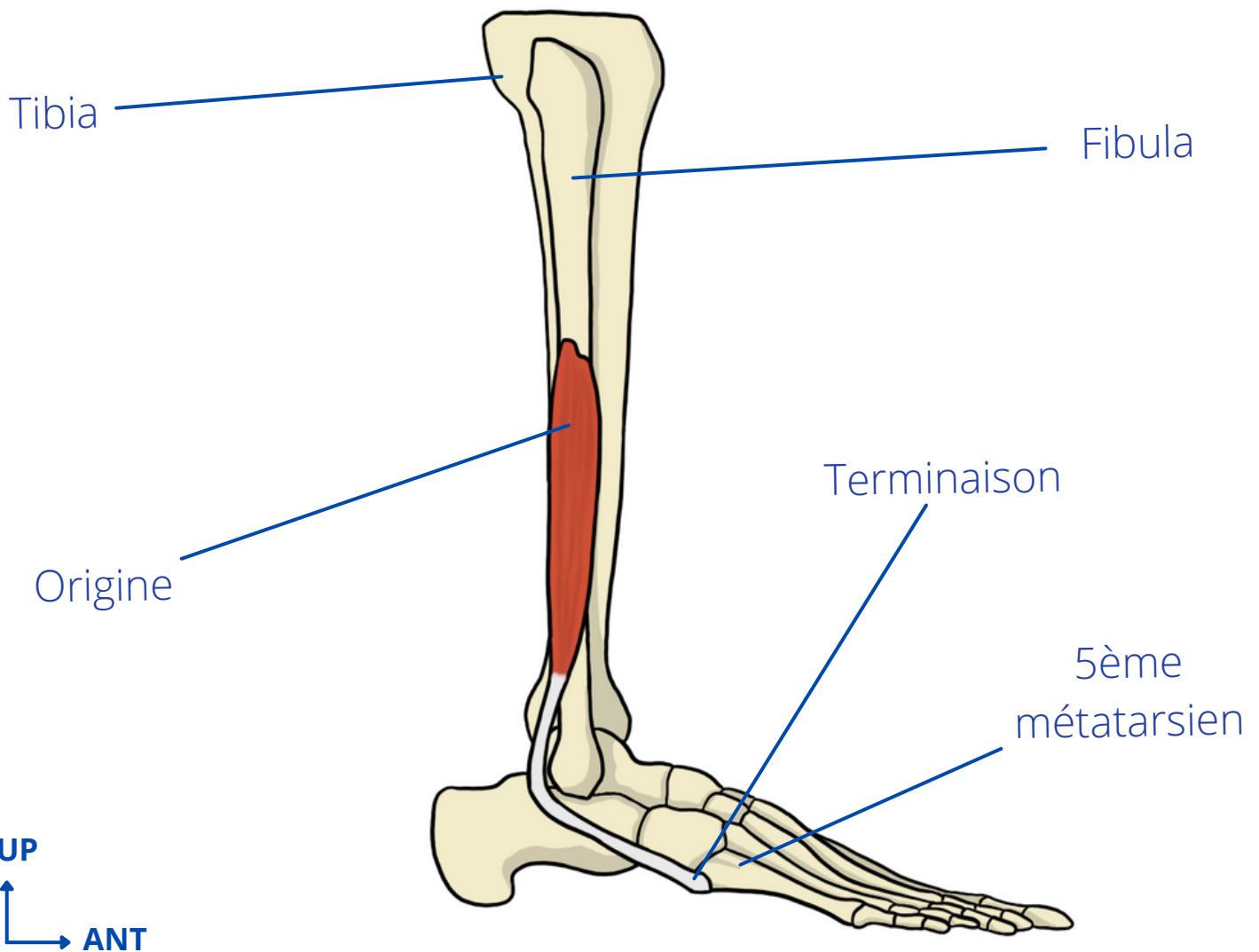
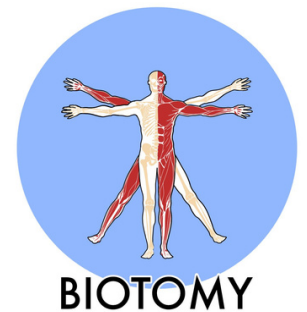
Nerf fibulaire superficiel L4, L5, S1

Vascularisation

Artères tibiale antérieure et fibulaire

Le court fibulaire

Court péronier latéral



Insertions musculaires

Origine

Fibula - Corps - face latérale - 2/3 inférieurs

Terminaison

5ème métatarsien - base - partie latérale - styloïde

Action

Flexion plantaire, pronation et abduction du pied + Stabilité latérale de la cheville

Trajet

Vertical puis vers l'avant et le bas

Innervation

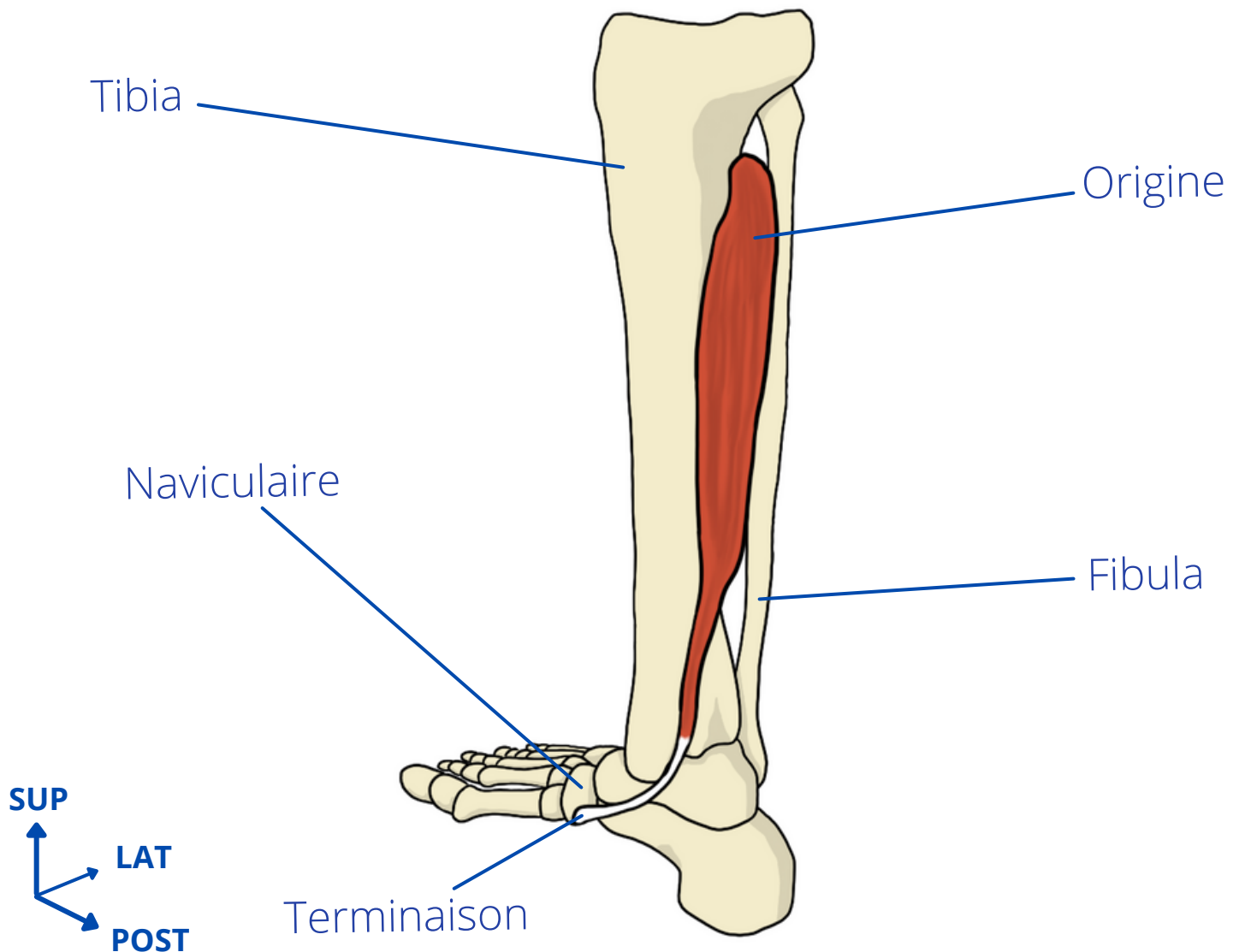
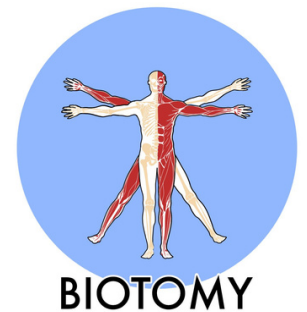
Nerf fibulaire superficiel L4, L5, S1

Vascularisation

Artères récurrentes fibulaires

Le tibial postérieur

Jambier postérieur



Insertions musculaires

Origine

Tibia - face postérieure + Fibula - face postérieure + Membrane interosseuse - face postérieure

Terminaison

Naviculaire - face médiale - tubérosité + tous les os du tarse et les métatarsiens sauf M1 et M5

Action

Flexion plantaire, de cheville, adduction et supination du pied

Trajet

Vers le bas et le dedans puis vers le bas et l'avant

Innervation

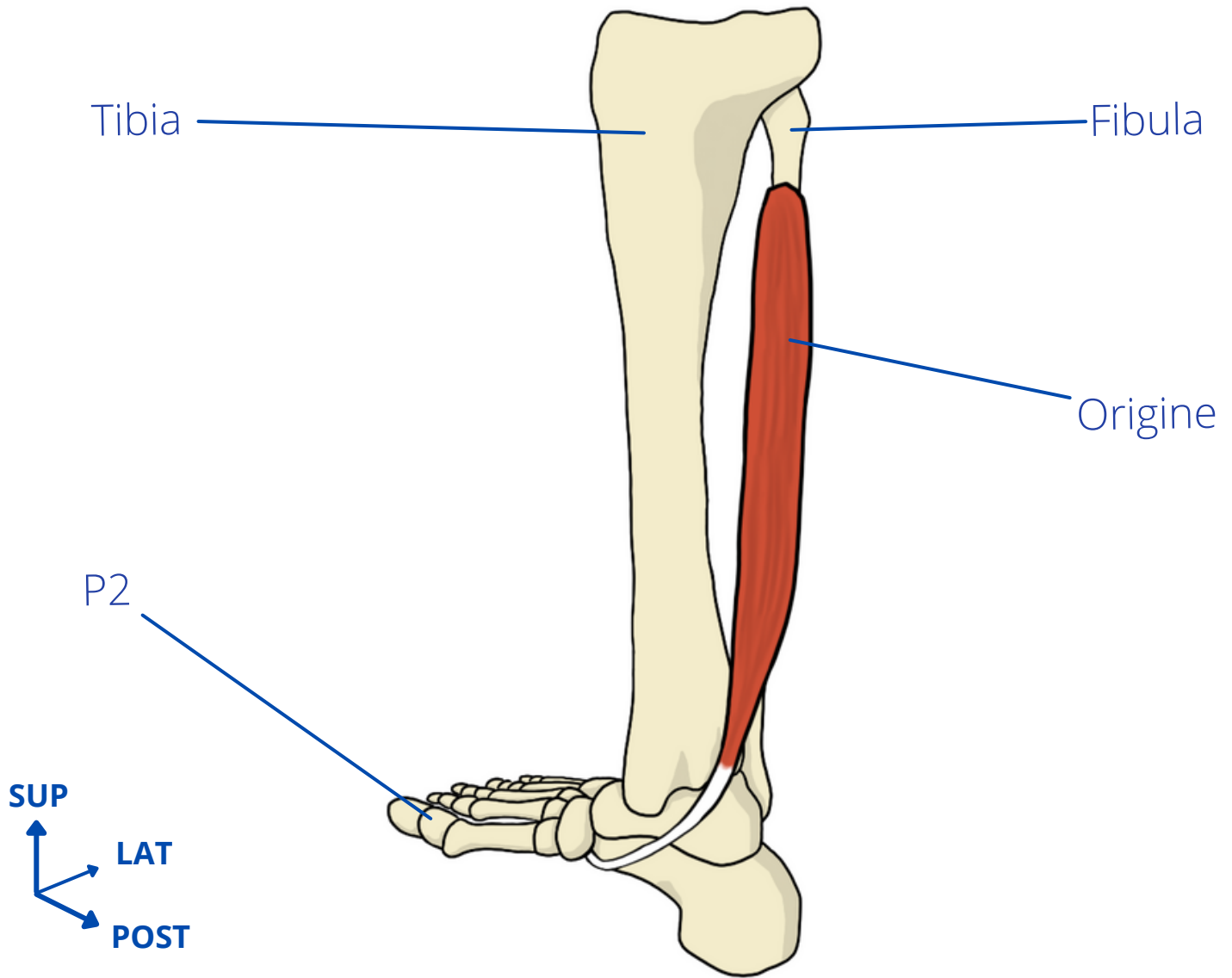
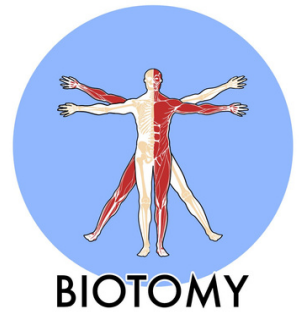
Nerf tibial L5, S1

Vascularisation

Artère tibiale postérieure

Le long fléchisseur du 1

Long fléchisseur propre du 1



Insertions musculaires

Origine

Fibula - face postérieure - 2/3 inférieurs +
membrane interosseuse - partie postérieure

Terminaison

P2 de l'hallux - base - face plantaire

Action

Flexion de l'hallux, flexion
plantaire de cheville, adduction et
supination du pied

Trajet

Vers le bas et le dedans puis vers
l'avant

Innervation

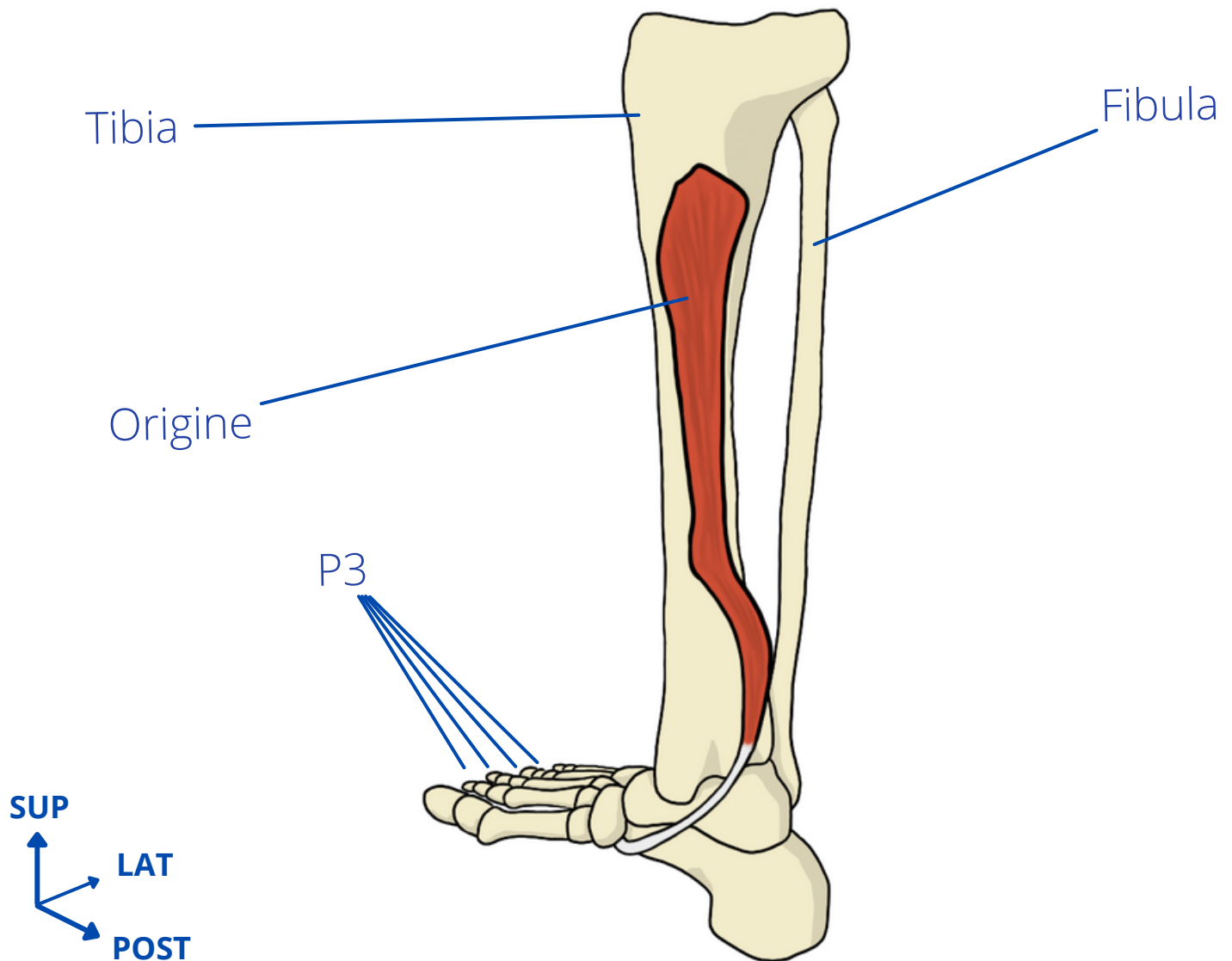
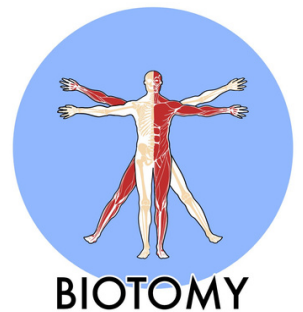
Nerf tibial L5, S1, S2

Vascularisation

Artère fibulaire

Le long fléchisseur des orteils

Long fléchisseur commun des orteils



Insertions musculaires

Origine

Tibia - face postérieure - 1/3 moyen

Terminaison

P3 des 4 derniers orteils - base - face plantaire

Action

Flexion des 4 derniers orteils, flexion plantaire de cheville, adduction et supination du pied

Trajet

Vers le bas et le dedans puis vers l'avant et le dehors

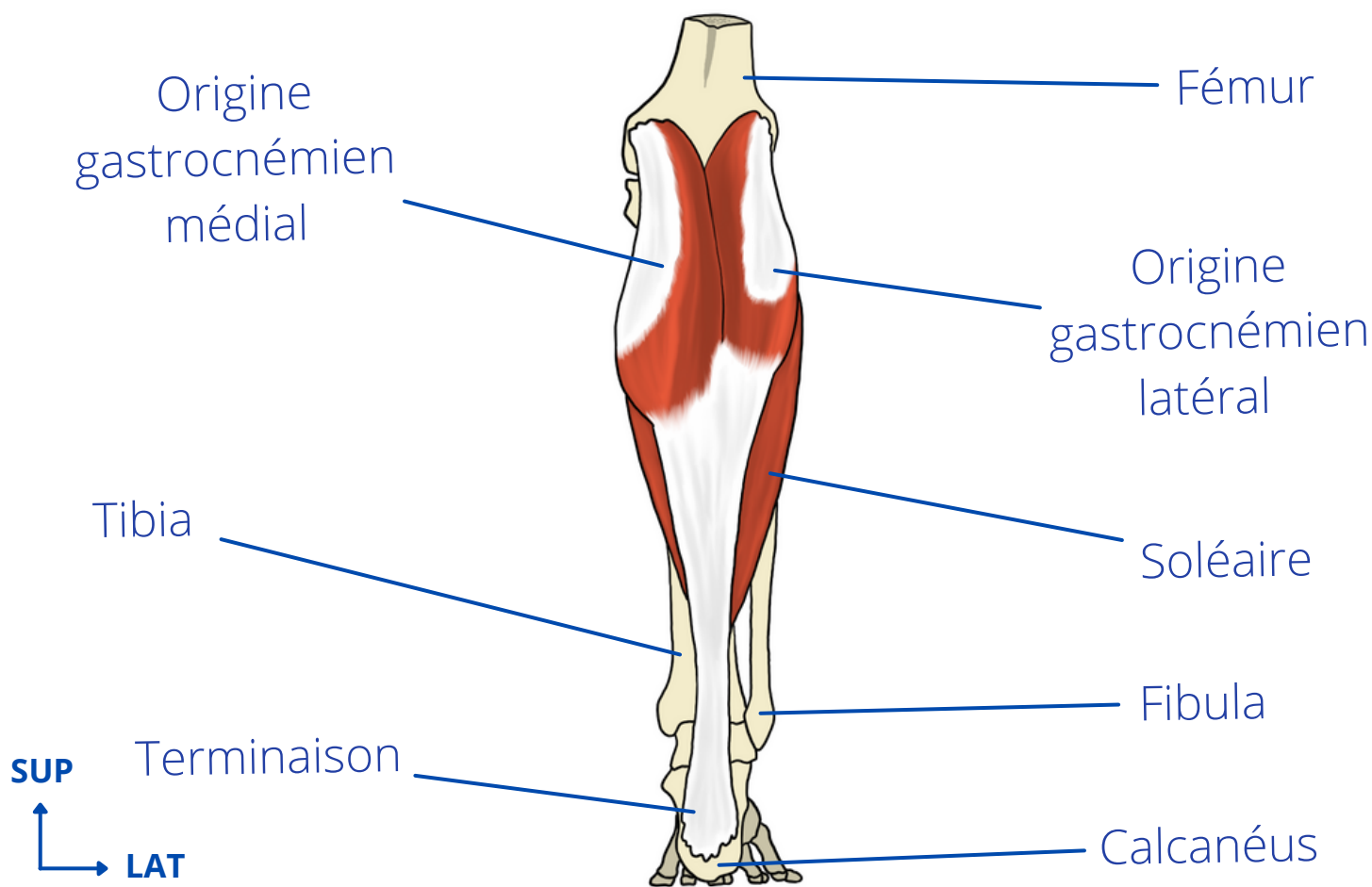
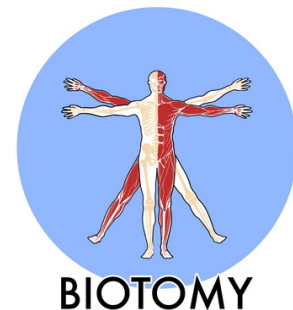
Innervation

Nerf tibial L5, S1

Vascularisation

Artère tibiale postérieure

Le triceps sural



Insertions musculaires

Origine

Gastrocnémien médial : Fémur - épicondyle médial - partie postéro-supérieure + Condyle médial

Gastrocnémien latéral : Fémur - épicondyle latéral - partie postéro-supérieure + Condyle latéral

Soléaire : Tibia - 1/3 moyen - bord médial + Fibula - col et corps - partie postérieure

Terminaison

Calcanéus - face postérieure - partie inférieure

Action

Flexion plantaire de cheville

Gastrocnémiens : Flexion de genou

Trajet

Vertical

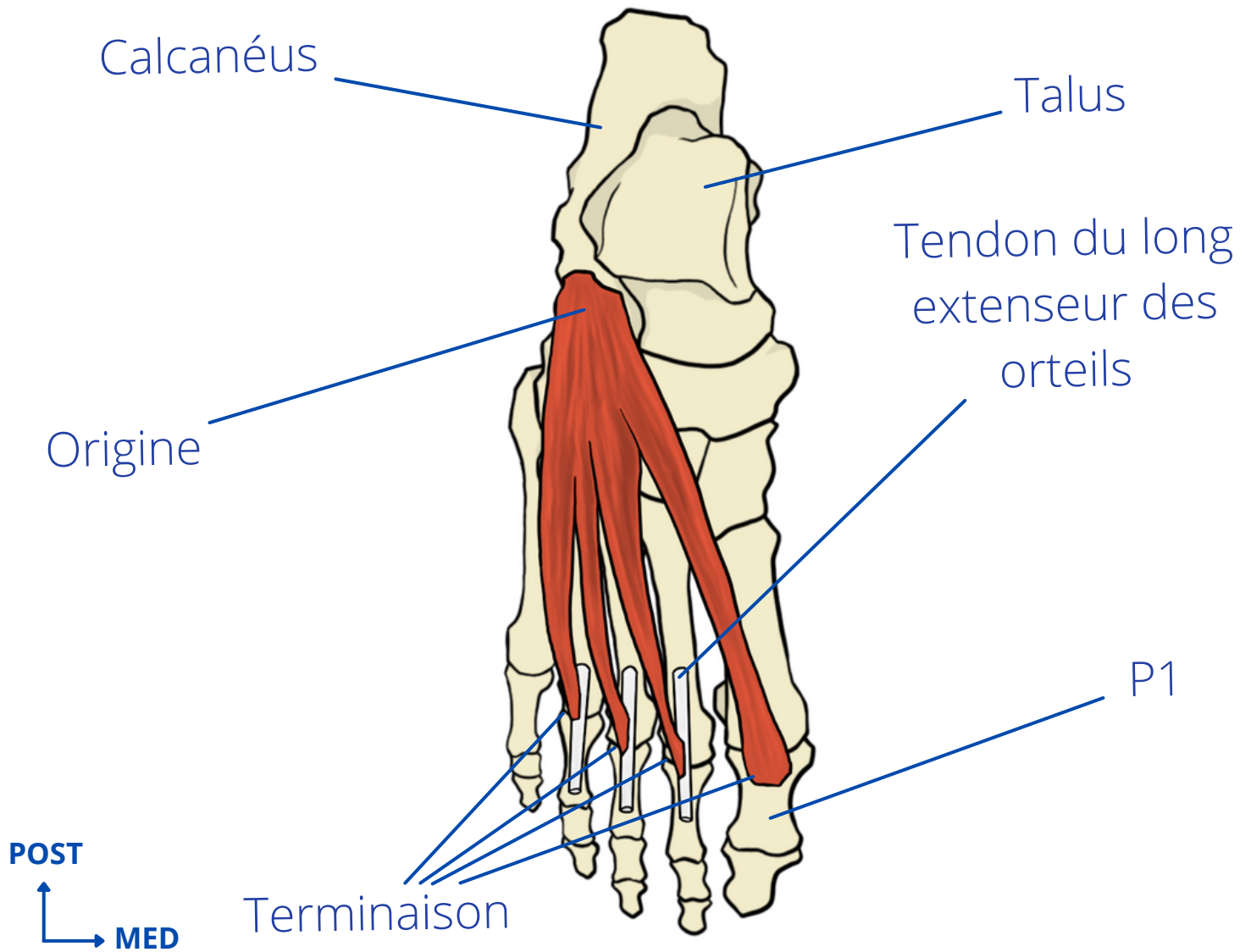
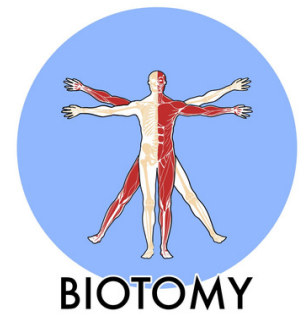
Innervation

Nerf tibial L4, L5, S1, S2

Vascularisation

Artère poplitée, artère tibiale postérieure et artère fibulaire

Le court extenseur des orteils et de l'hallux



Insertions musculaires

Origine

Calcanéus - face supérieure -
partie antérolatérale

Terminaison

Tendons du long extenseur des orteils
du 2, 3 et 4ème doigts - partie latéral +
P1 hallux - base - face dorsale

Action

Extension des 4 premiers orteils

Trajet

Vers l'avant, le bas et le dedans

Innervation

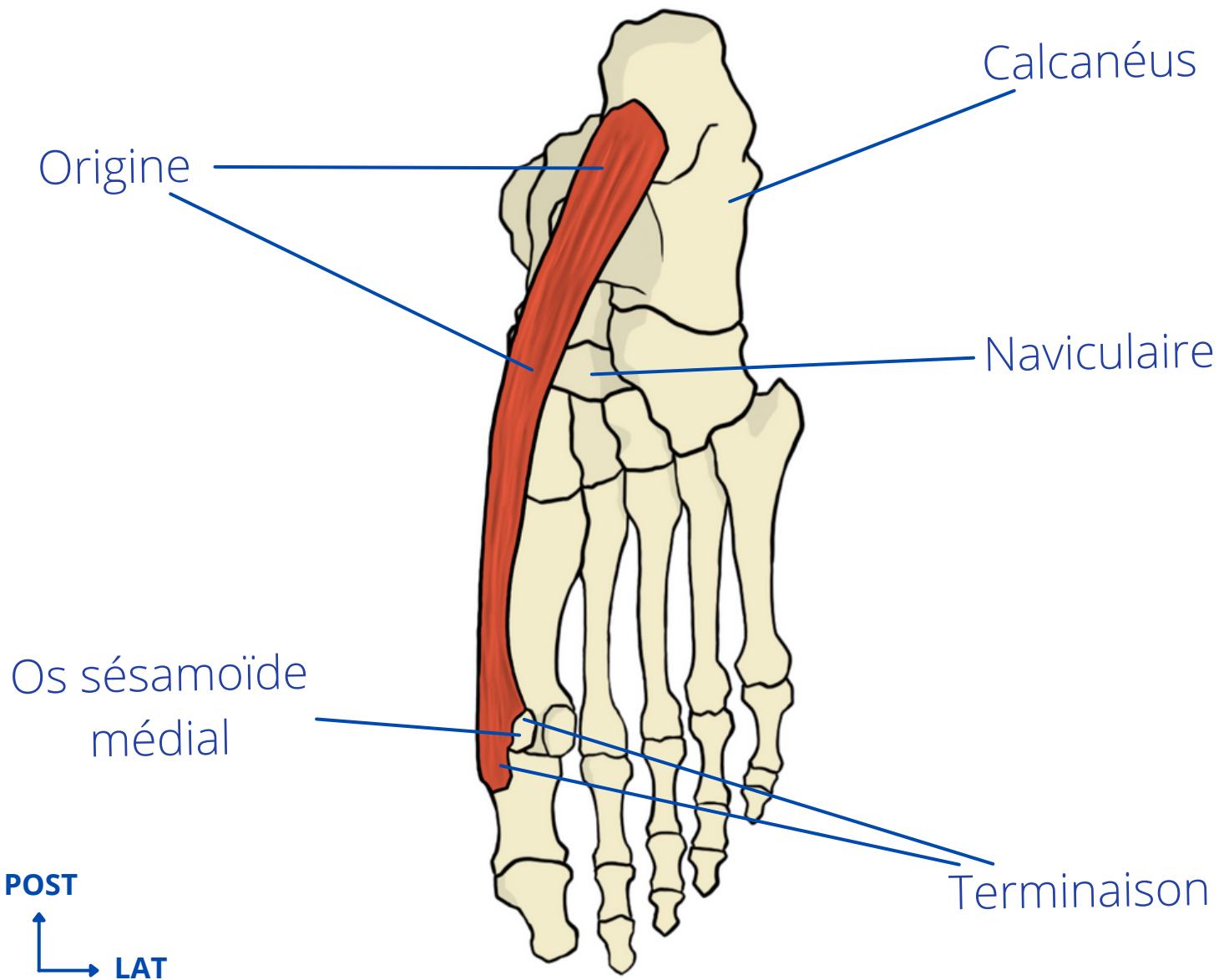
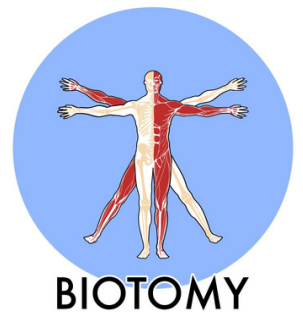
Nerf fibulaire profond L5, S1

Vascularisation

Artère dorsale du pied

L'abducteur de l'hallux

Adducteur du gros orteil



Insertions musculaires

Origine

Calcanéus - face inférieure -
processus médial + naviculaire

Terminaison

P1 de l'hallux - base - face plantaire
+ sésamoïde médial

Action

Abduction et flexion de l'hallux

Trajet

Vers l'avant

Innervation

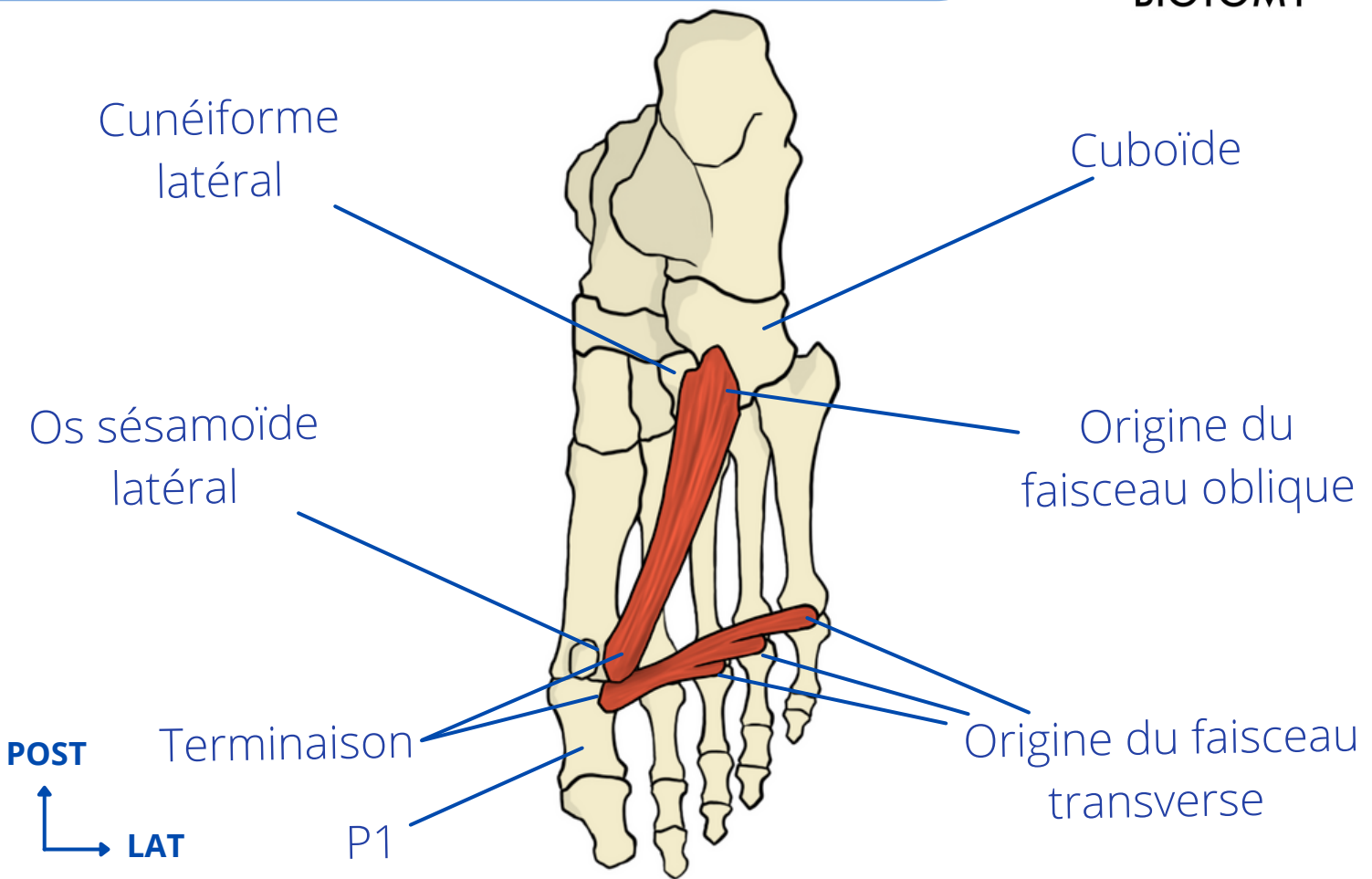
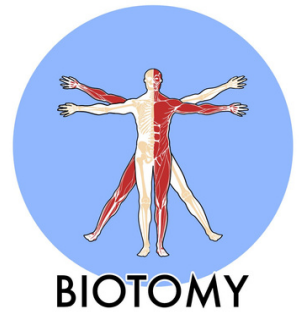
Nerf plantaire médial L5, S1

Vascularisation

Artère plantaire médiale

L'adducteur de l'hallux

Abducteur du gros orteil



Insertions musculaires

Origine

Faisceau oblique : Cuboïde - face plantaire - tubérosité + Cunéiforme latéral - face plantaire

Faisceau transverse : Capsule articulaire de l'articulation métacarpo-phalangienne des 3, 4 et 5ème orteils - face plantaire

Terminaison

P1 de l'hallux - base - face plantaire - tubercule latéral + sesamoïde latéral

Action

Adduction de l'hallux + stabilisation des articulations métatarso-phalangiennes des 1, 3, 4 et 5èmes orteils



Trajet

Faisceau oblique : Vers l'avant et le dedans

Faisceau transverse : Vers le dedans



Innervation

Nerf plantaire latéral S2, S3

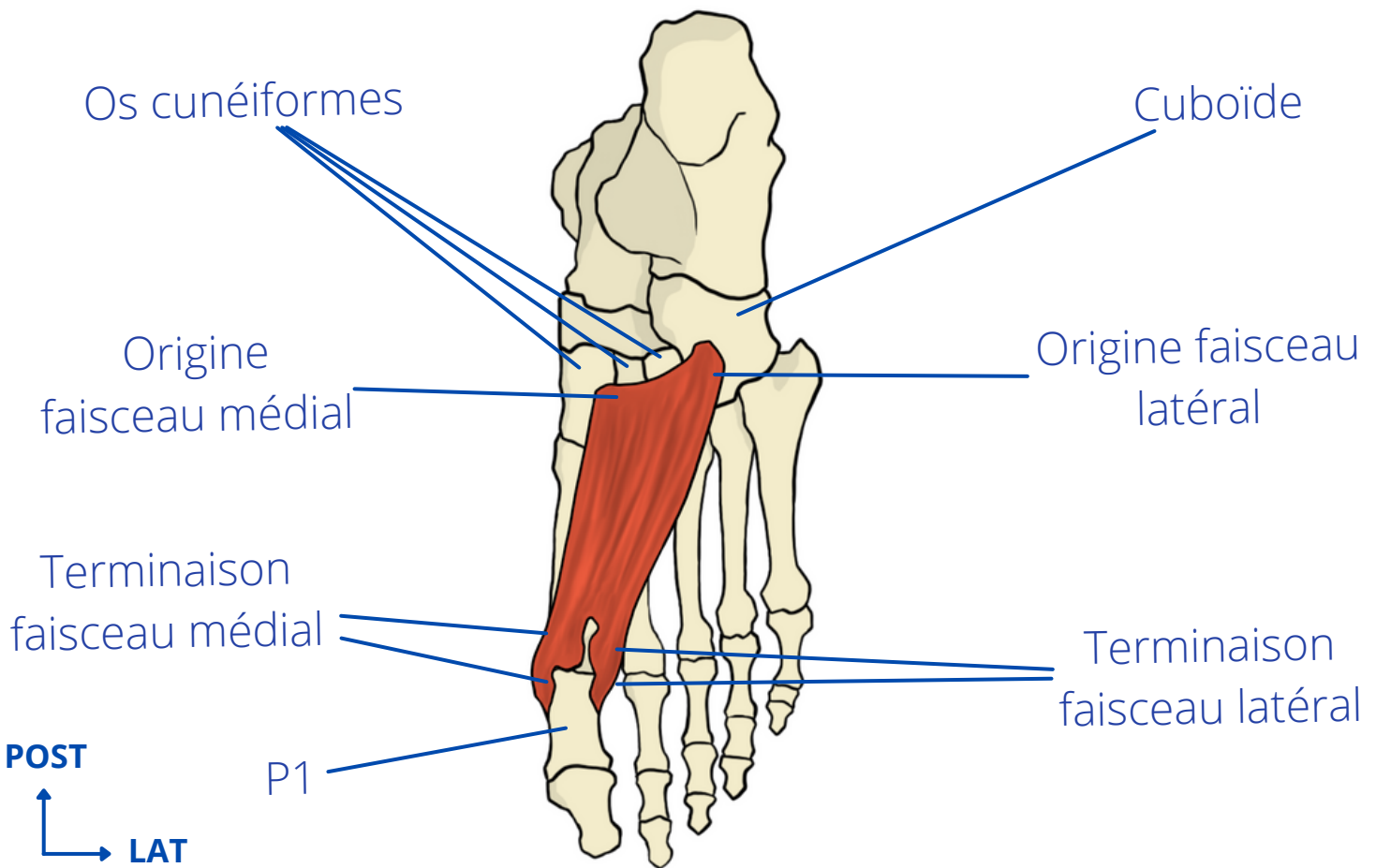
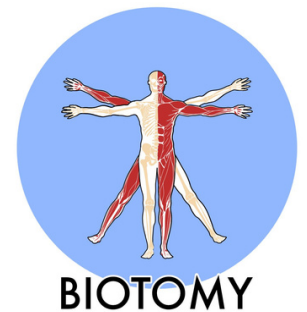


Vascularisation

Artères plantaires latérale et médiale

Le court fléchisseur de l'hallux

Court fléchisseur du gros orteil



Insertions musculaires

Origine

Faisceau latéral : Cuboïde - face plantaire - tubérosité - partie médiale

Faisceau médial : Cunéiformes médial, intermédiaire et latéral - face plantaire - partie antérieure

Terminaison

Faisceau latéral : P1 de l'hallux - face plantaire - partie latérale

Faisceau médial : P1 de l'hallux - face plantaire - partie médiale

Action

Flexion de l'articulation métatarso-phalangienne de l'hallux + stabilisation de l'articulation métatarso-phalangienne du 1

Trajet

Vers l'avant et le dedans

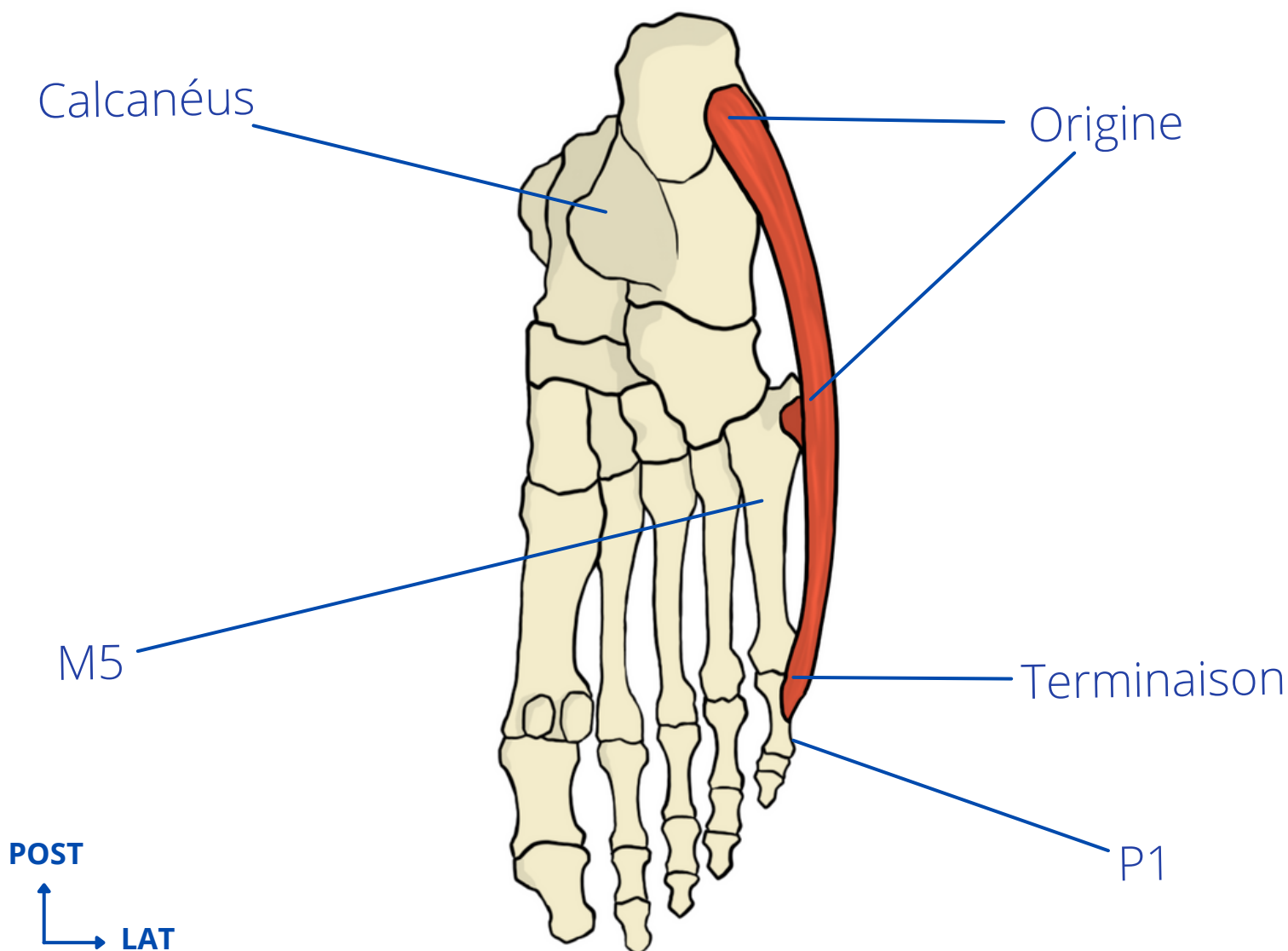
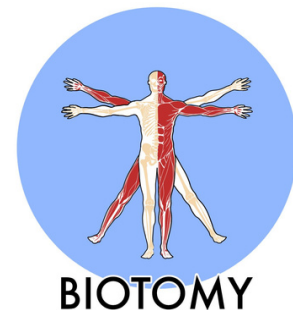
Innervation

Nerf plantaire médial L5, S1

Vascularisation

Artère plantaire médiale

L'abducteur du 5



Insertions musculaires

Origine

Calcanéus - face inférieure - tubérosité - processus latéral + Styloïde de M5

Terminaison

P1 du 5ème orteil - base - face plantaire

Action

Abduction du 5ème orteil + stabilisation de l'articulation métatarso-phalangienne du 5

Trajet

Vers l'avant

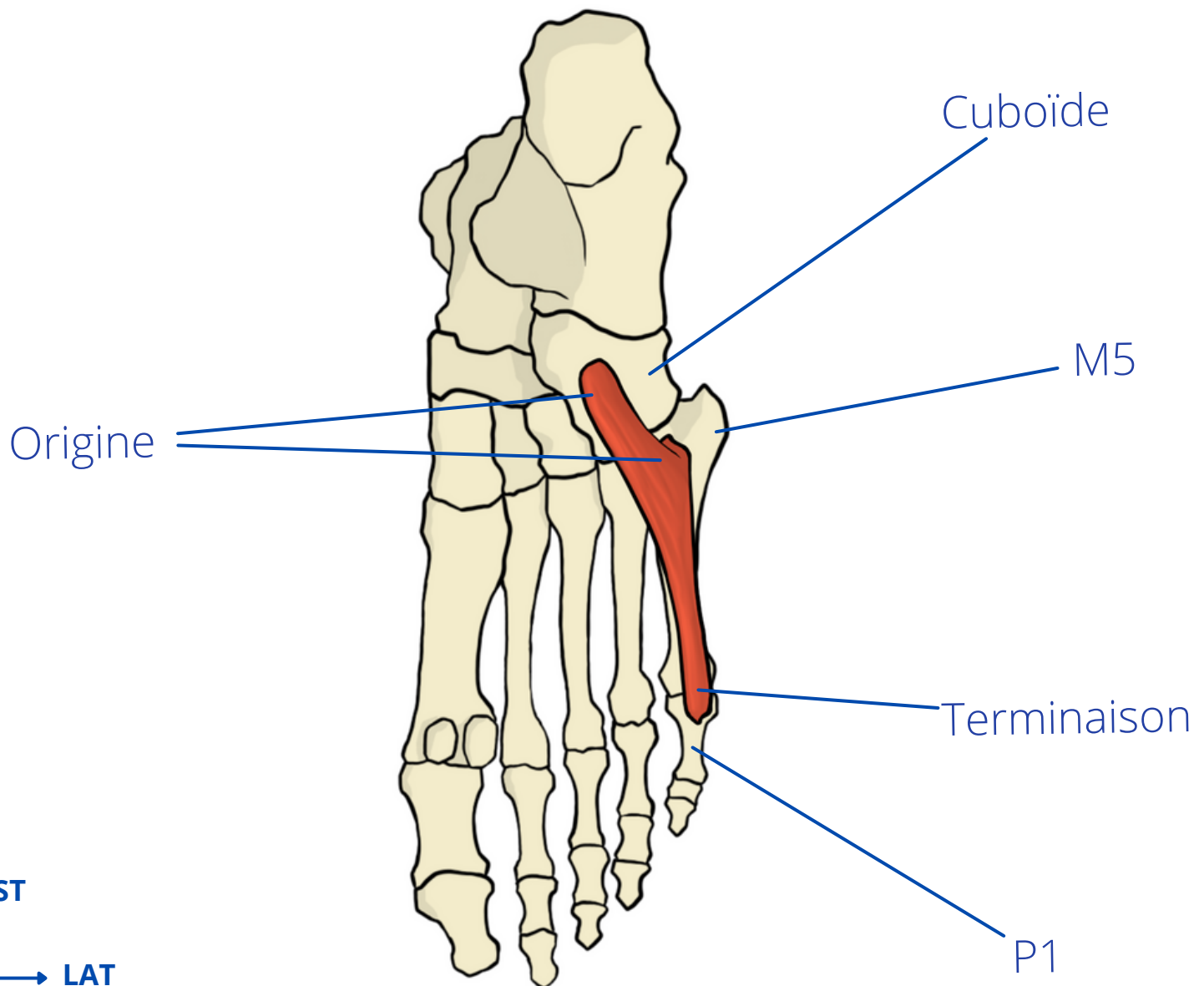
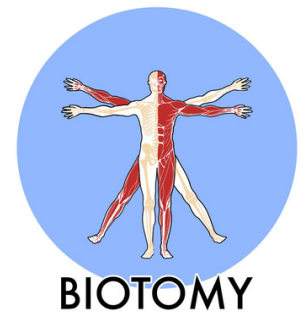
Innervation

Nerf plantaire latéral S2, S3

Vascularisation

Artère plantaire latérale

Le court fléchisseur du 5



Insertions musculaires

Origine

Cuboïde - face plantaire - tubérosité - partie latérale + Styloïde de M5

Terminaison

P1 du 5ème orteil - base - face plantaire



Action

Flexion de l'articulation métatarso-phalangienne du 5ème orteil



Trajet

Vers l'avant



Innervation

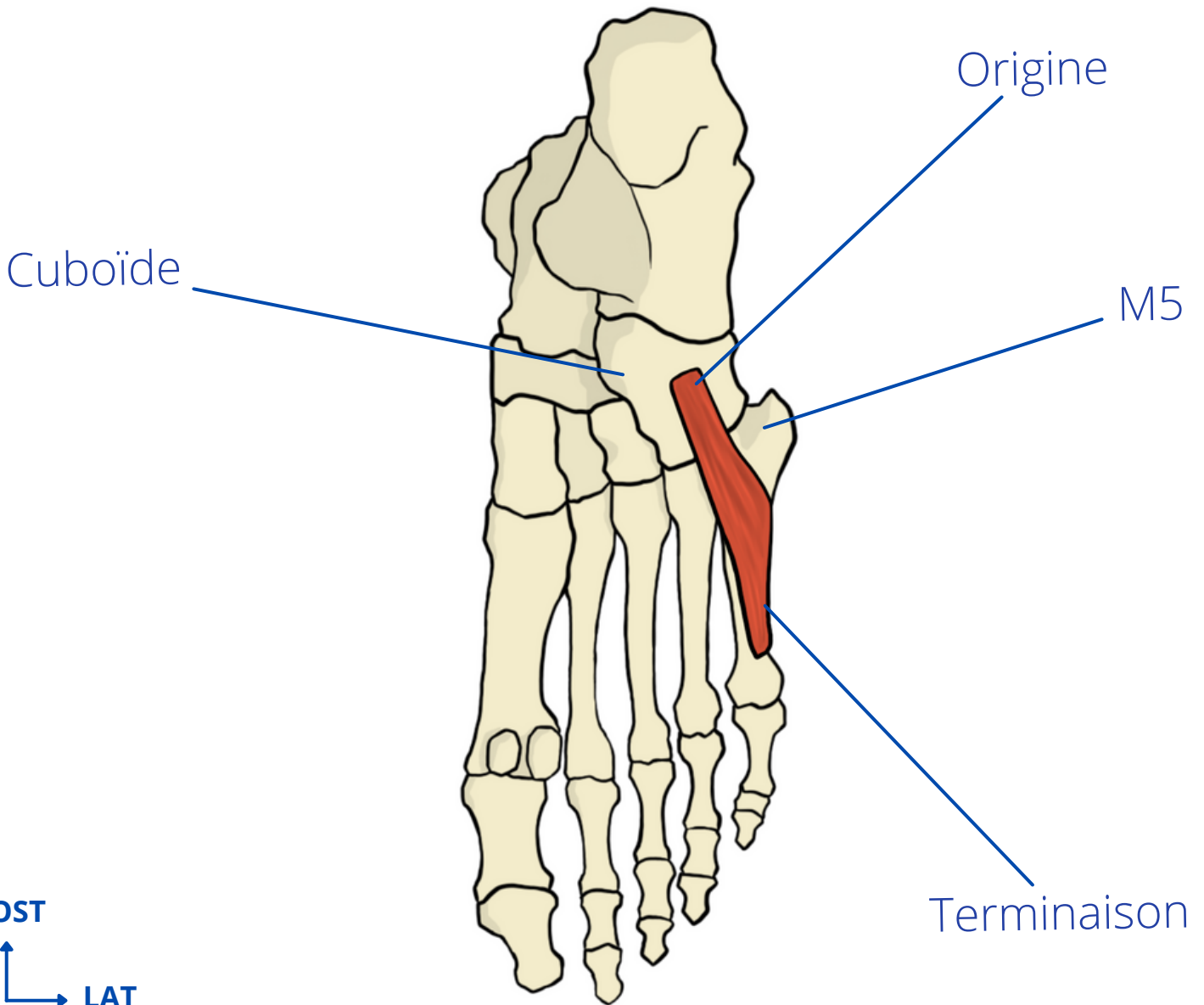
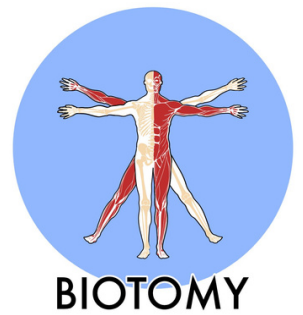
Nerf plantaire latéral S2, S3



Vascularisation

Artère plantaire latérale

L'opposant du 5



Insertions musculaires

Origine

Cuboïde - face plantaire - tubérosité - partie latérale

Terminaison

M5 - diaphyse - face latérale



Action

Flexion, supination et adduction de M5



Trajet

Vers l'avant et le dehors



Innervation

Nerf plantaire latéral S2, S3

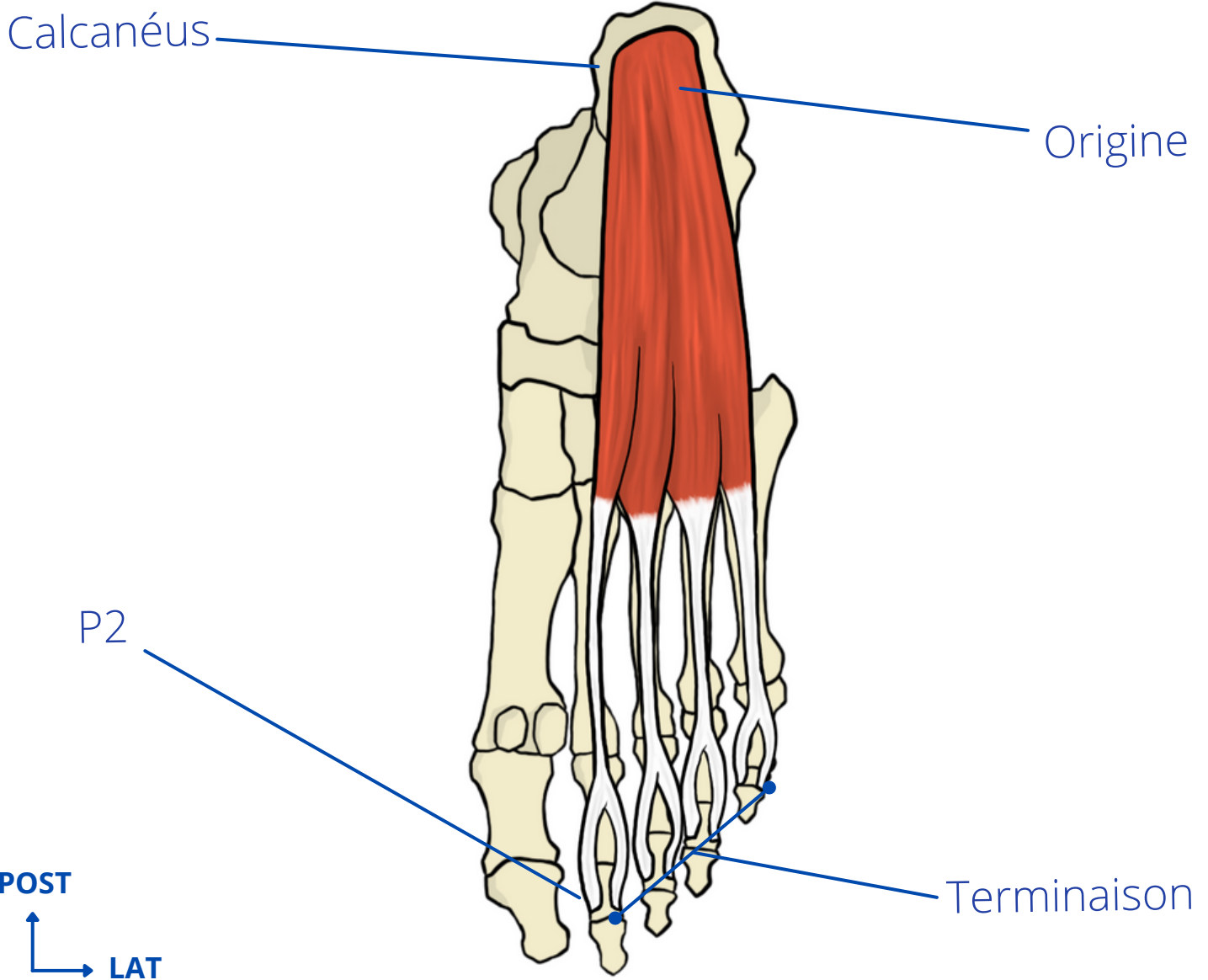
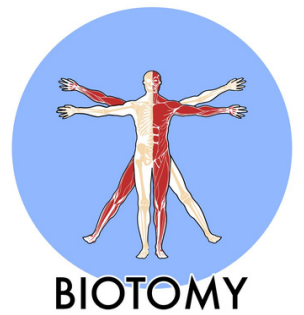


Vascularisation

Artère plantaire latérale

Le court fléchisseur des orteils

Court fléchisseur plantaire



Insertions musculaires

Origine

Calcanéus - face inférieure - tubérosité calcanéenne + aponévrose plantaire

Terminaison

P2 des 4 derniers orteils - diaphyse - face inférieure

Action

Flexion des 4 derniers orteils

Trajet

Vers l'avant

Innervation

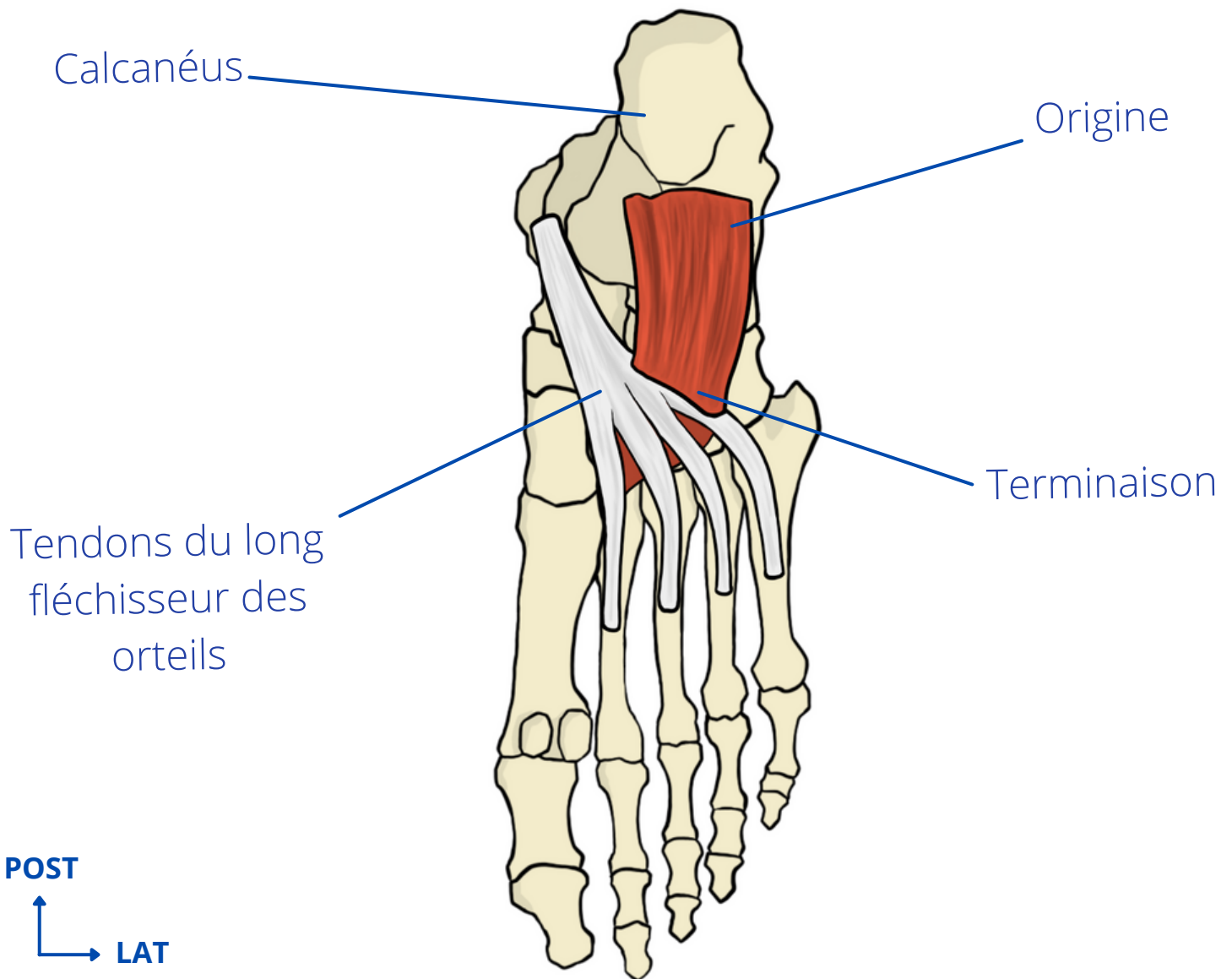
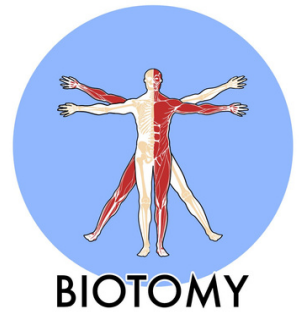
Nerf plantaire médial L5, S1

Vascularisation

Artères plantaires latérale et médiale

Le carré plantaire

Chair carrée de Sylvius



Insertions musculaires

Origine

Calcanéus - face inférieure - partie moyenne

Terminaison

Long fléchisseur des orteils - tendon du 5ème orteil - partie latérale

Action

Flexion des 4 derniers orteils +
Maintien de la voûte plantaire

Trajet

Vers l'avant

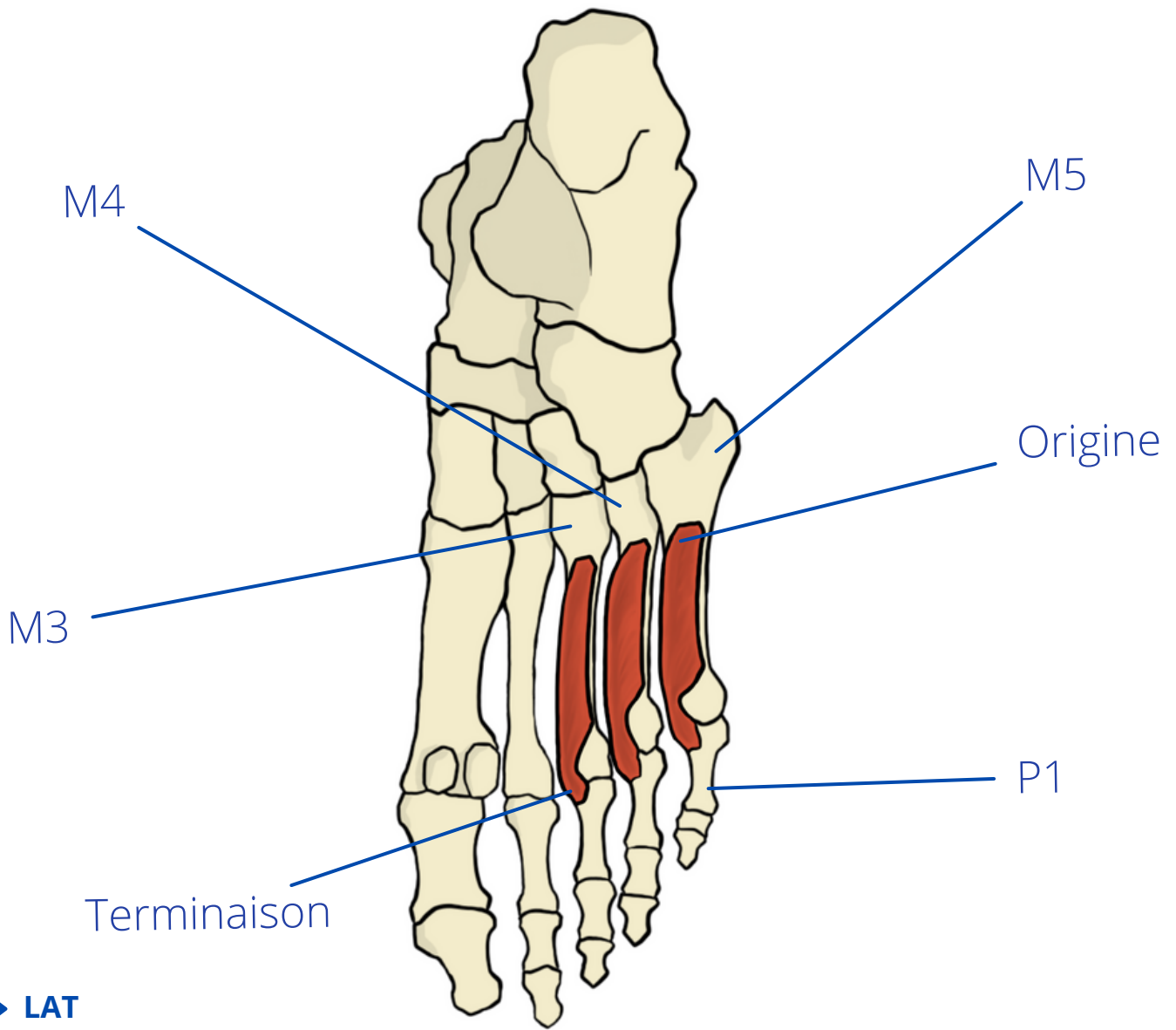
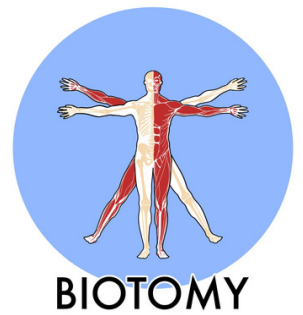
Innervation

Nerf plantaire latéral S2, S3

Vascularisation

Artères plantaires latérale et médiale

Les interosseux plantaires



Insertions musculaires

Origine

M3, M4 et M5 - diaphyse - partie médiale

Terminaison

P1 des orteils 3, 4 et 5 - base - partie médiale

Action

Adduction des orteils + flexion de l'articulation métatarso-phalangienne

Trajet

Vers l'avant

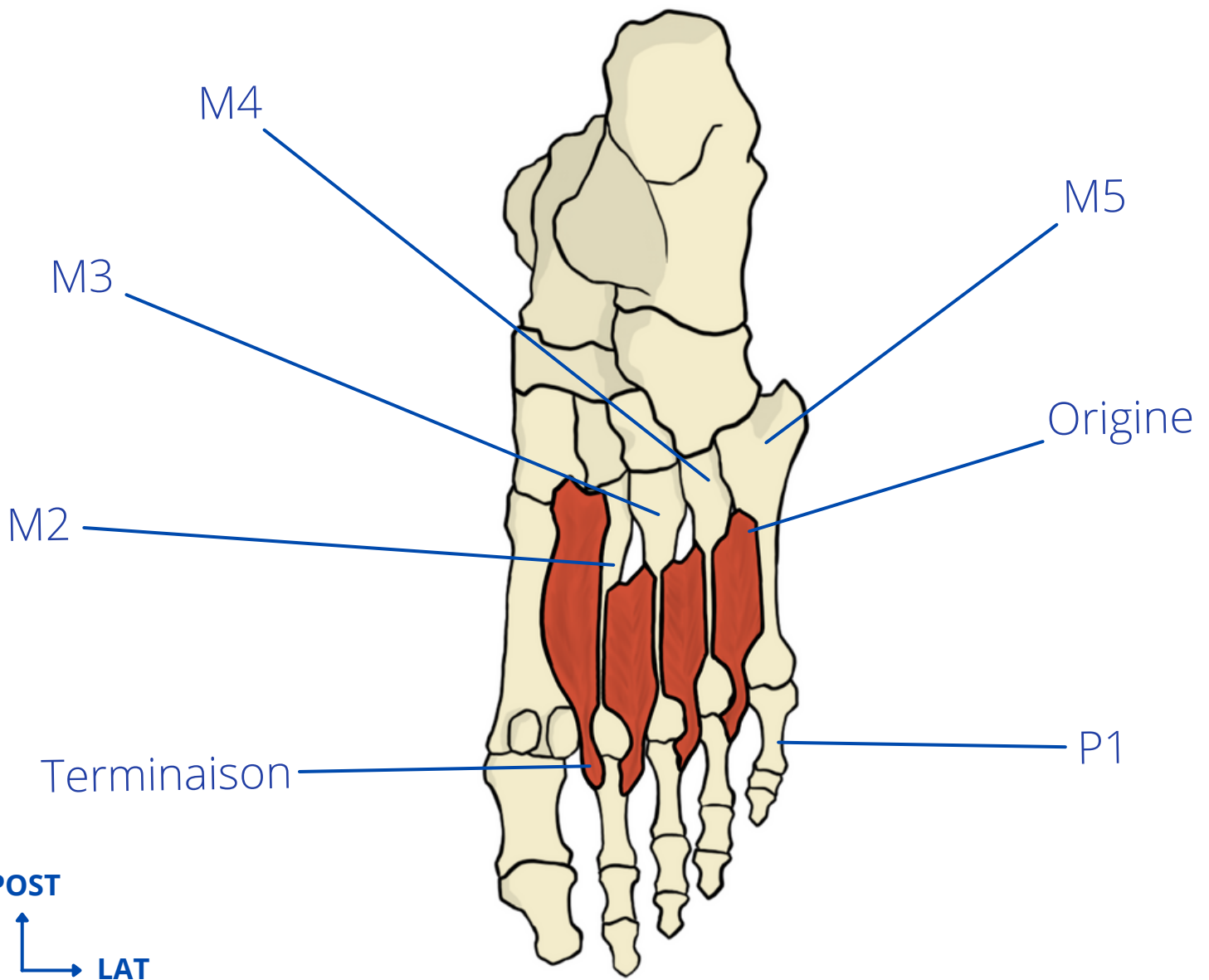
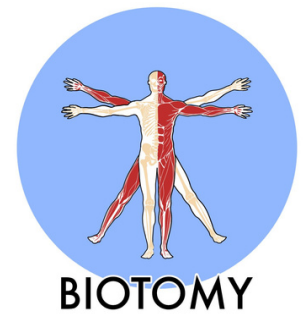
Innervation

Nerf plantaire latéral S2, S3

Vascularisation

Artère plantaire latérale

Les interosseux dorsaux



Insertions musculaires

Origine

Tous les métatarsiens - faces adjacentes

Terminaison

P1 des orteils 2, 3 et 4 - base

Action

Abduction des orteils + flexion de l'articulation métatarso-phalangienne



Trajet

Vers l'avant



Innervation

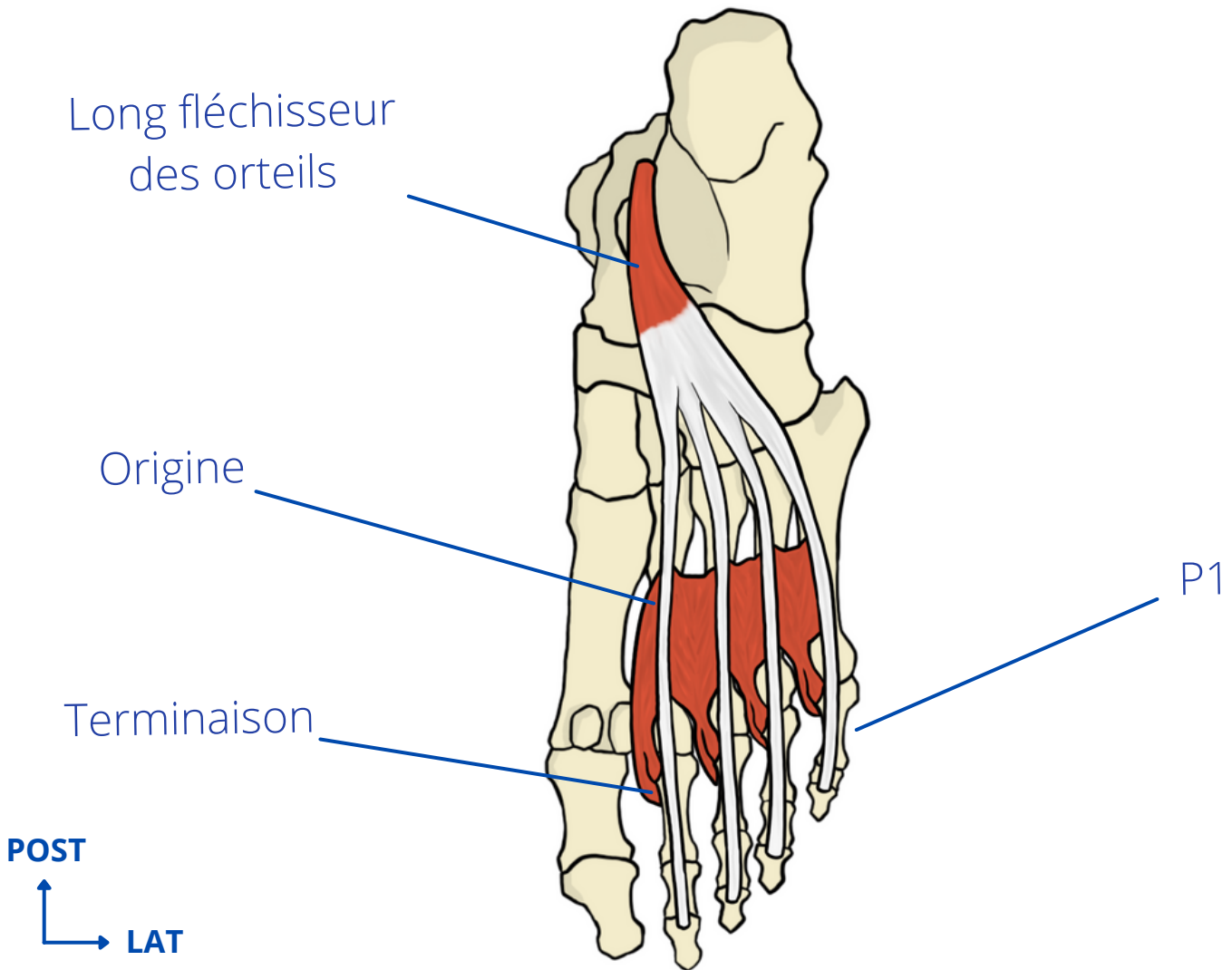
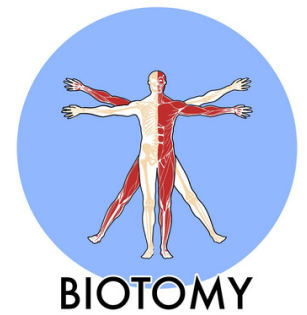
Nerf plantaire latéral S2, S3



Vascularisation

Artère plantaire latérale

Les lombricaux du pied



Insertions musculaires

Origine

Tendons du long fléchisseur des orteils

Terminaison

P1 des 4 derniers orteils - base - face médiale + tendon du long extenseur des orteils - partie médiale

Action

Flexion des articulations métatarso-phalangiennes des 4 derniers orteils + extension des IPP et IPD



Trajet

Vers l'avant



Innervation

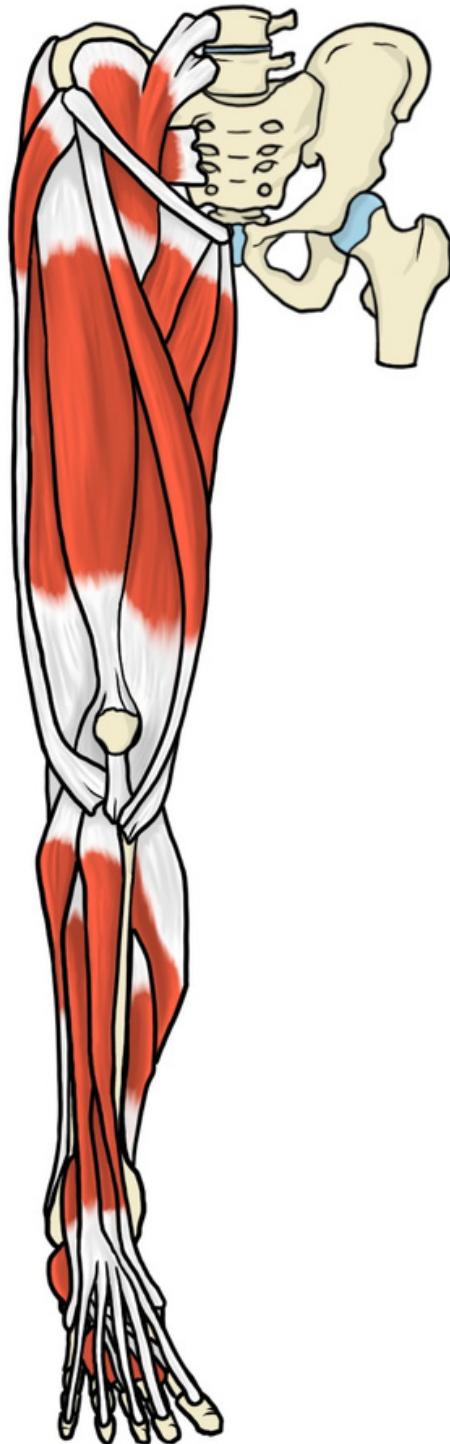
Nerf plantaire latéral et médial
L5, S1, S2, S3



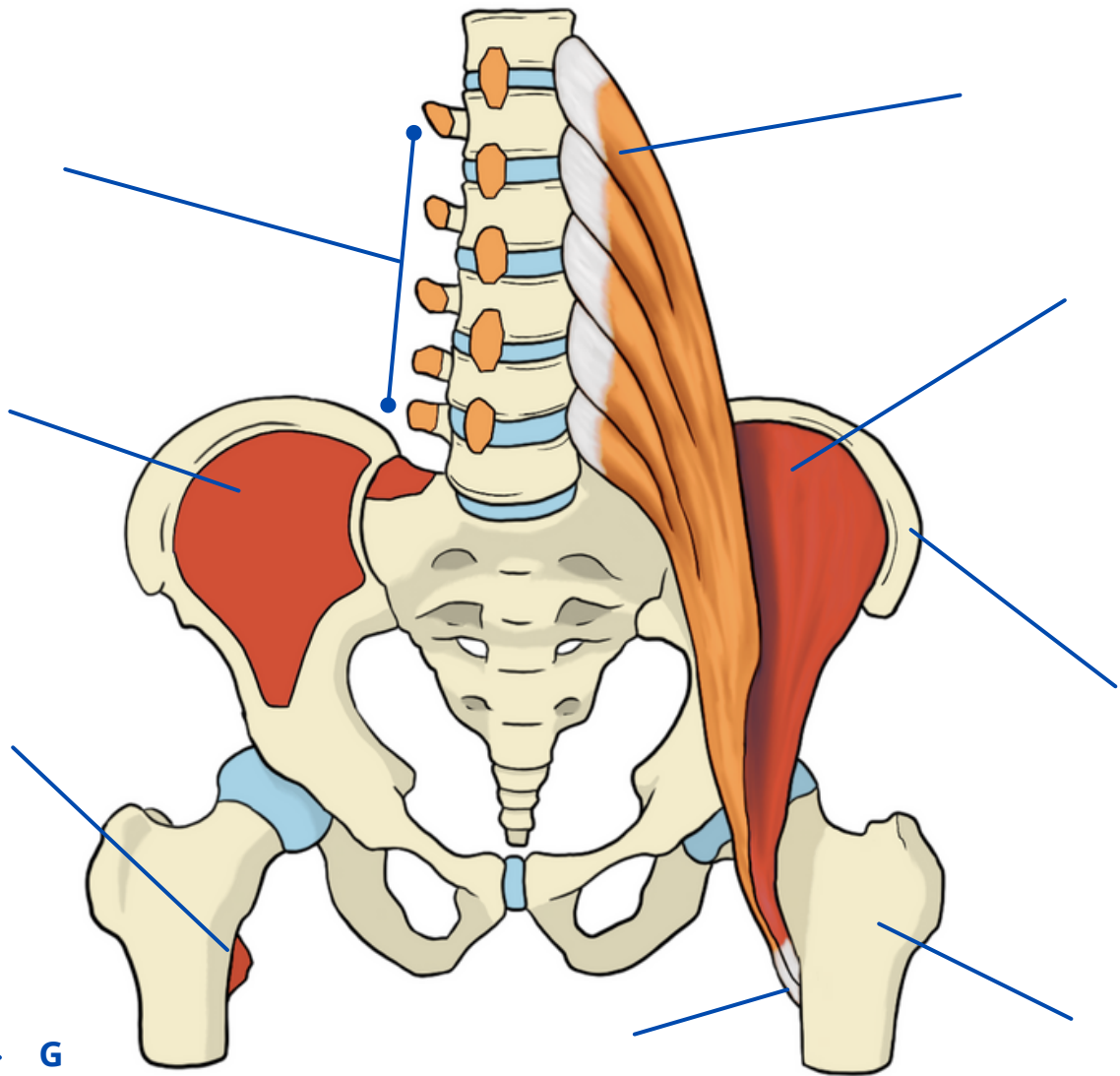
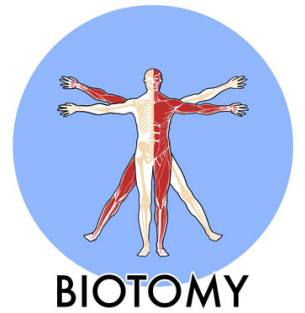
Vascularisation

Artères plantaires latérale et médiale

Fiches d'entraînement



L'iliaque



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

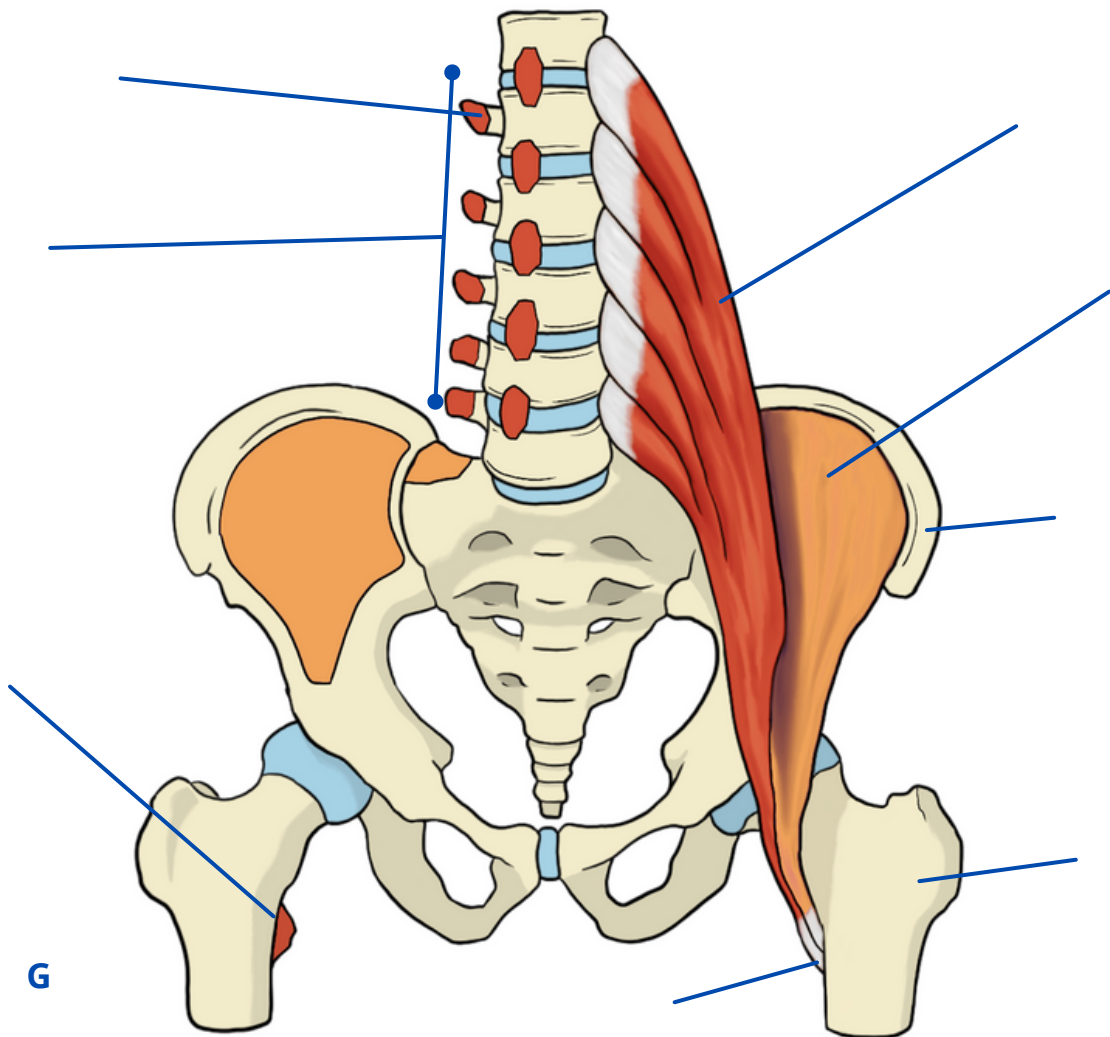
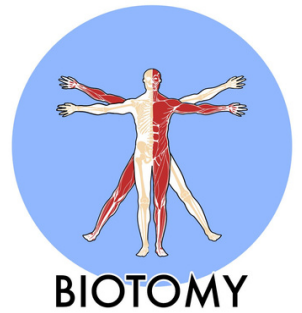
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le psoas



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



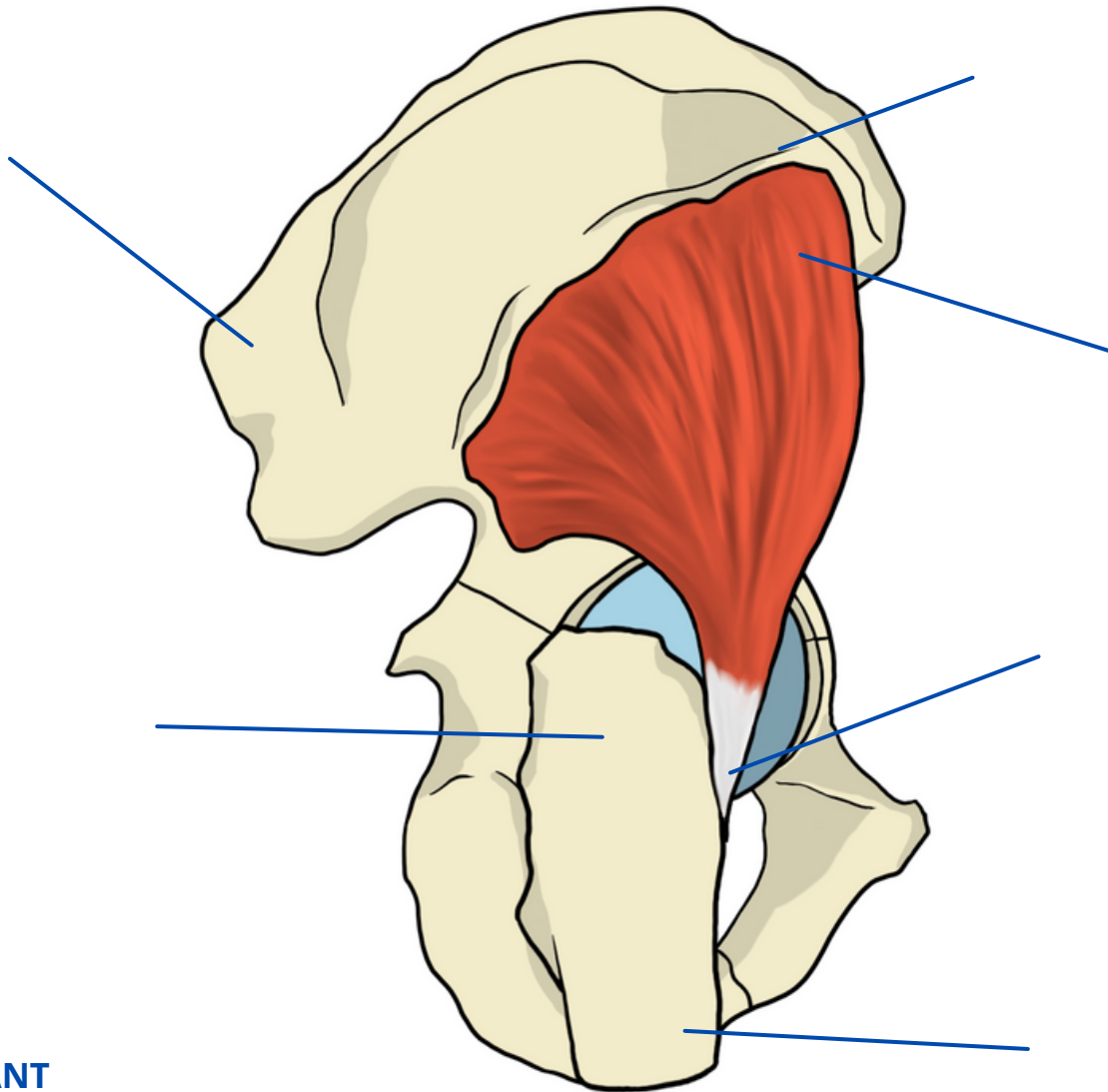
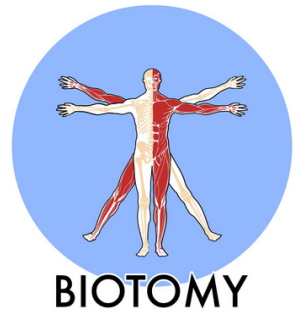
Innervation



Vascularisation

Le petit glutéal

Petit fessier



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

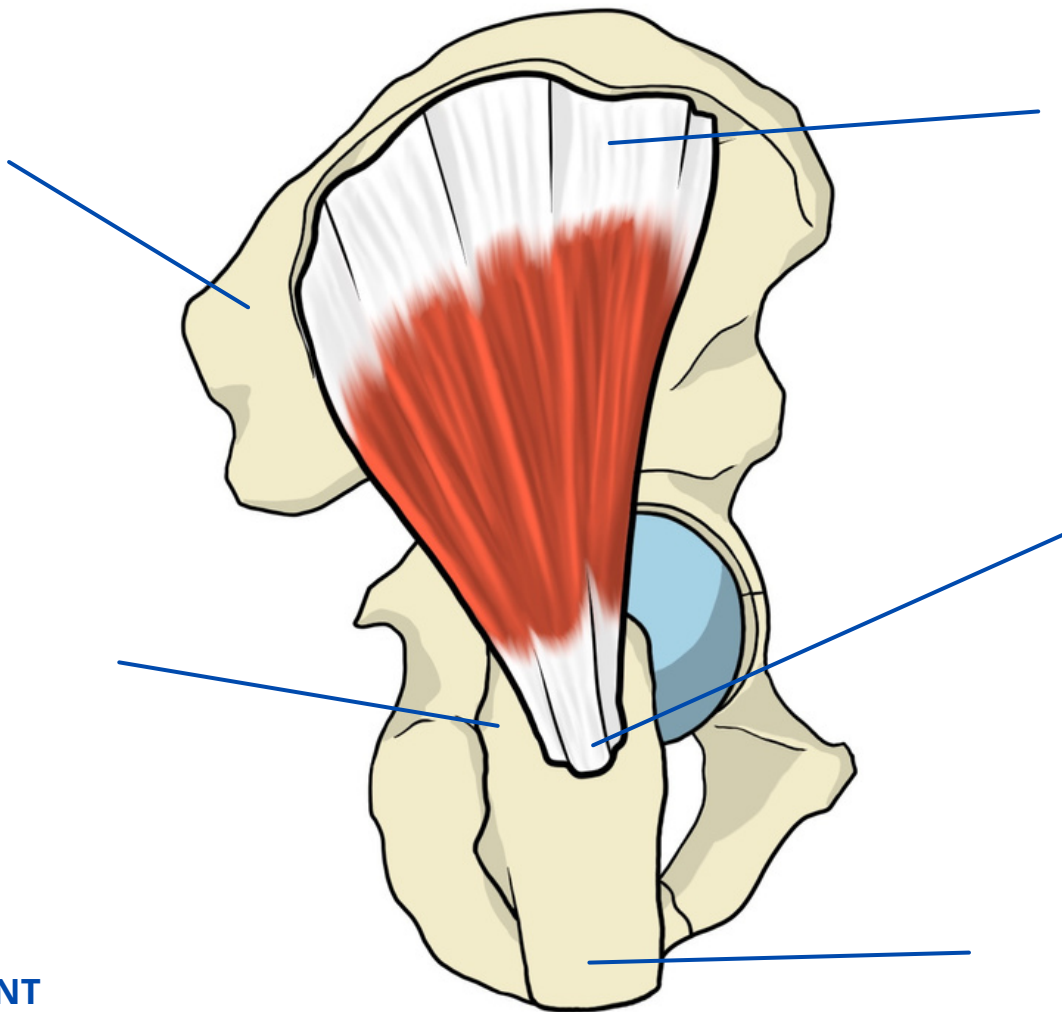
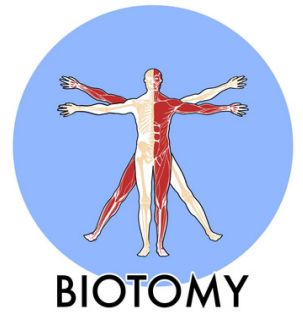
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le moyen glutéal

Moyen fessier



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

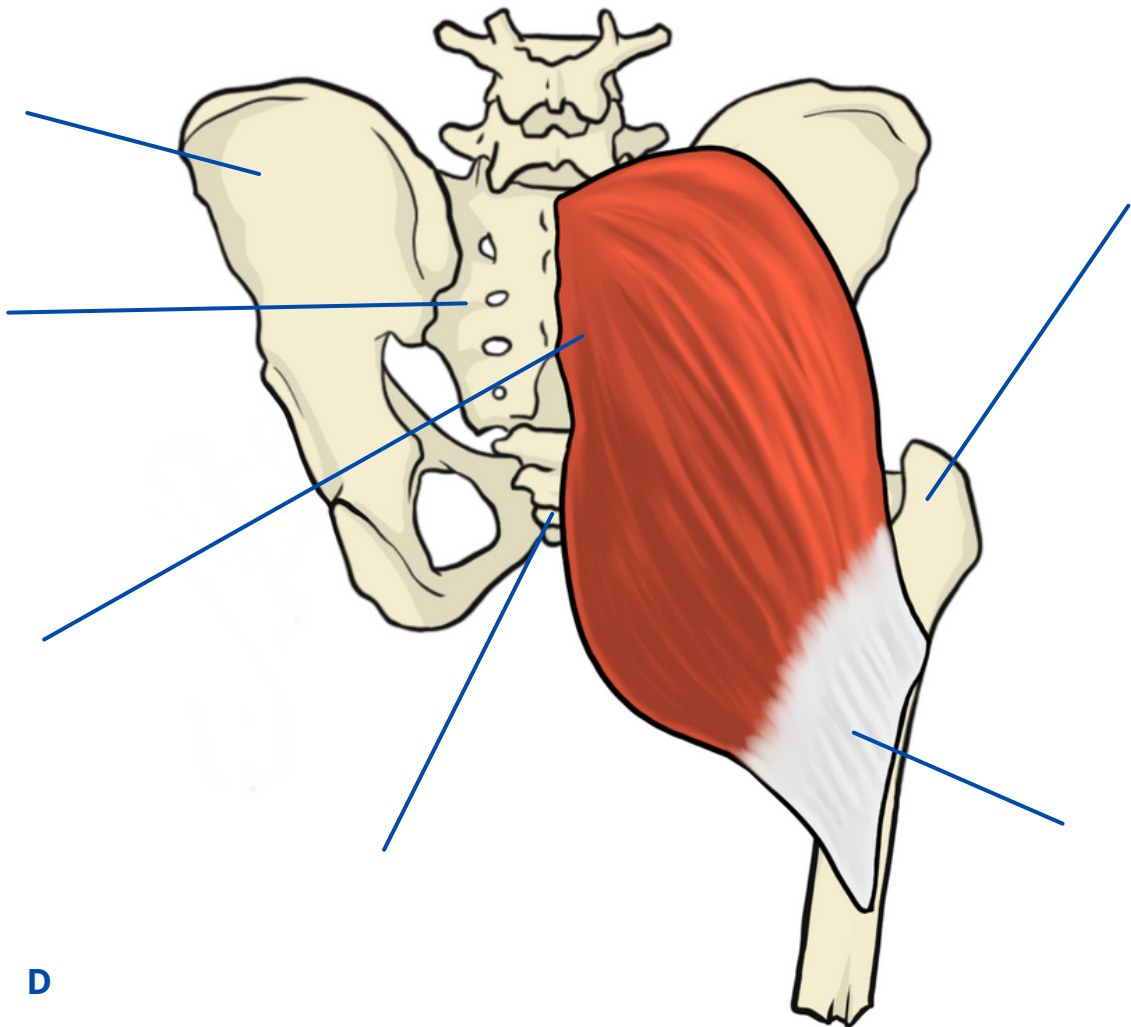
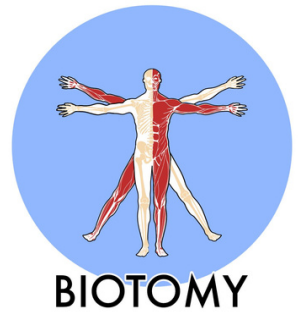
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le grand glutéal

Grand fessier



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

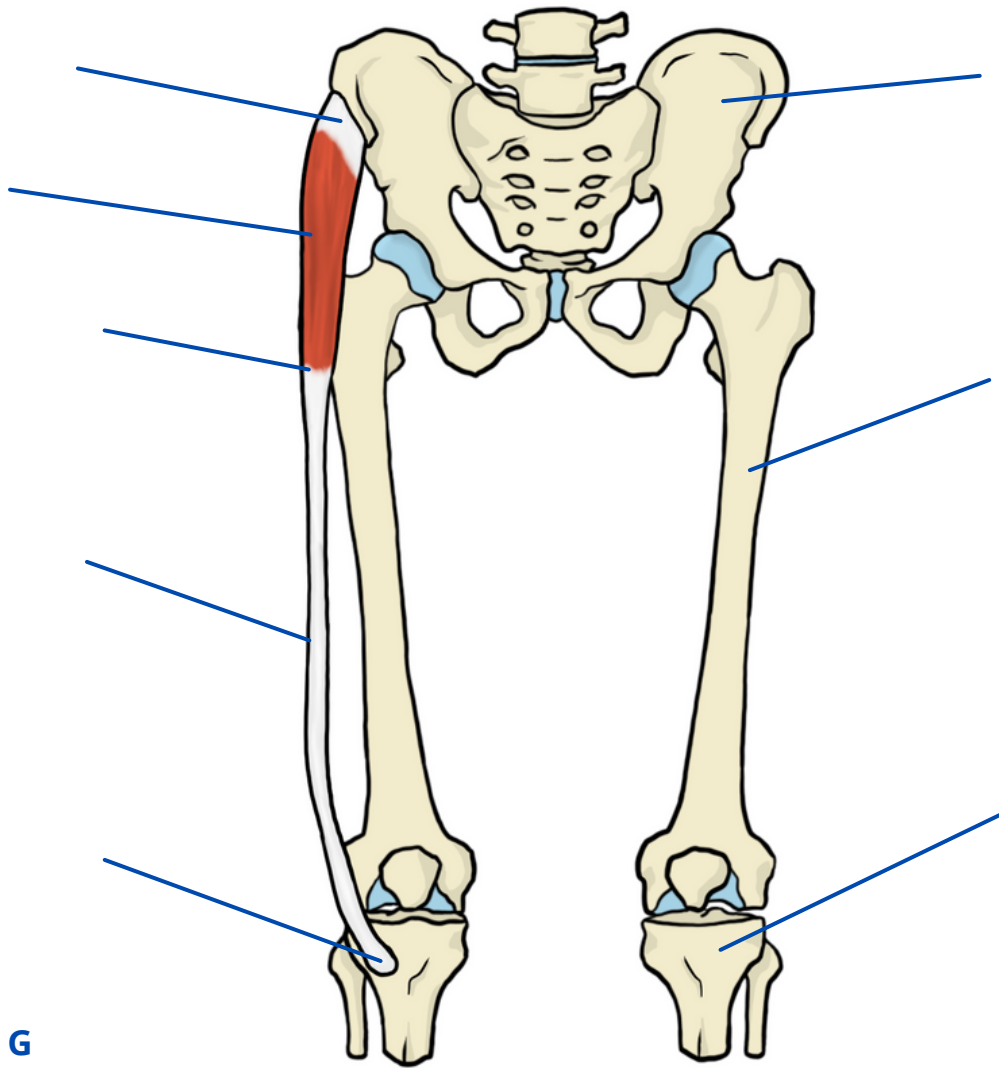
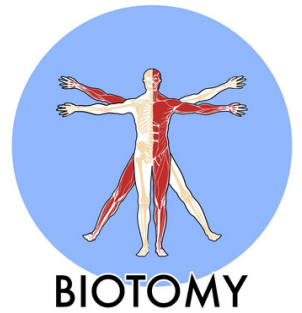
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le tenseur du fascia lata



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



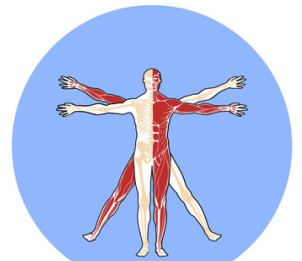
Innervation



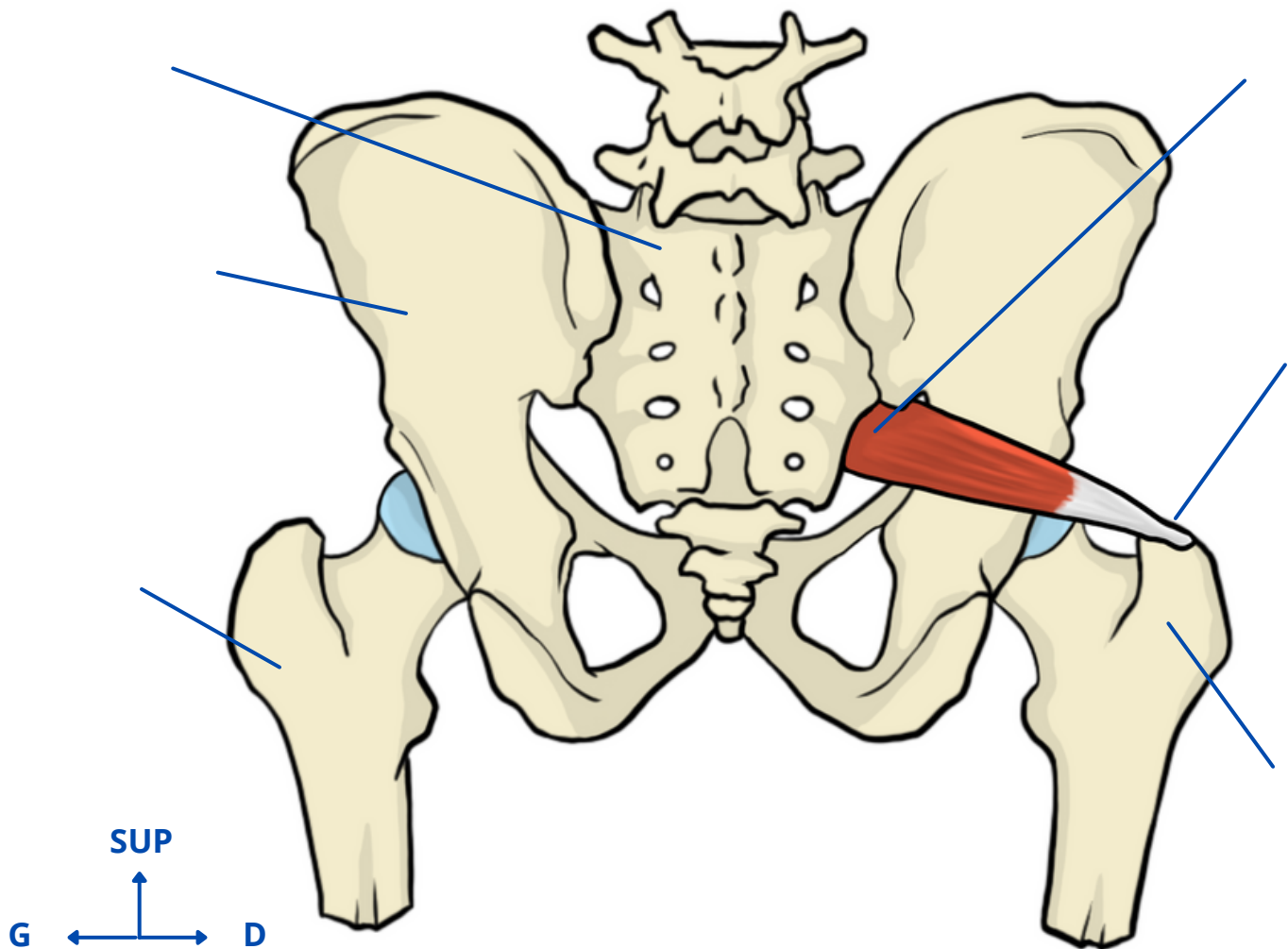
Vascularisation

Le piriforme

Pyramidal



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

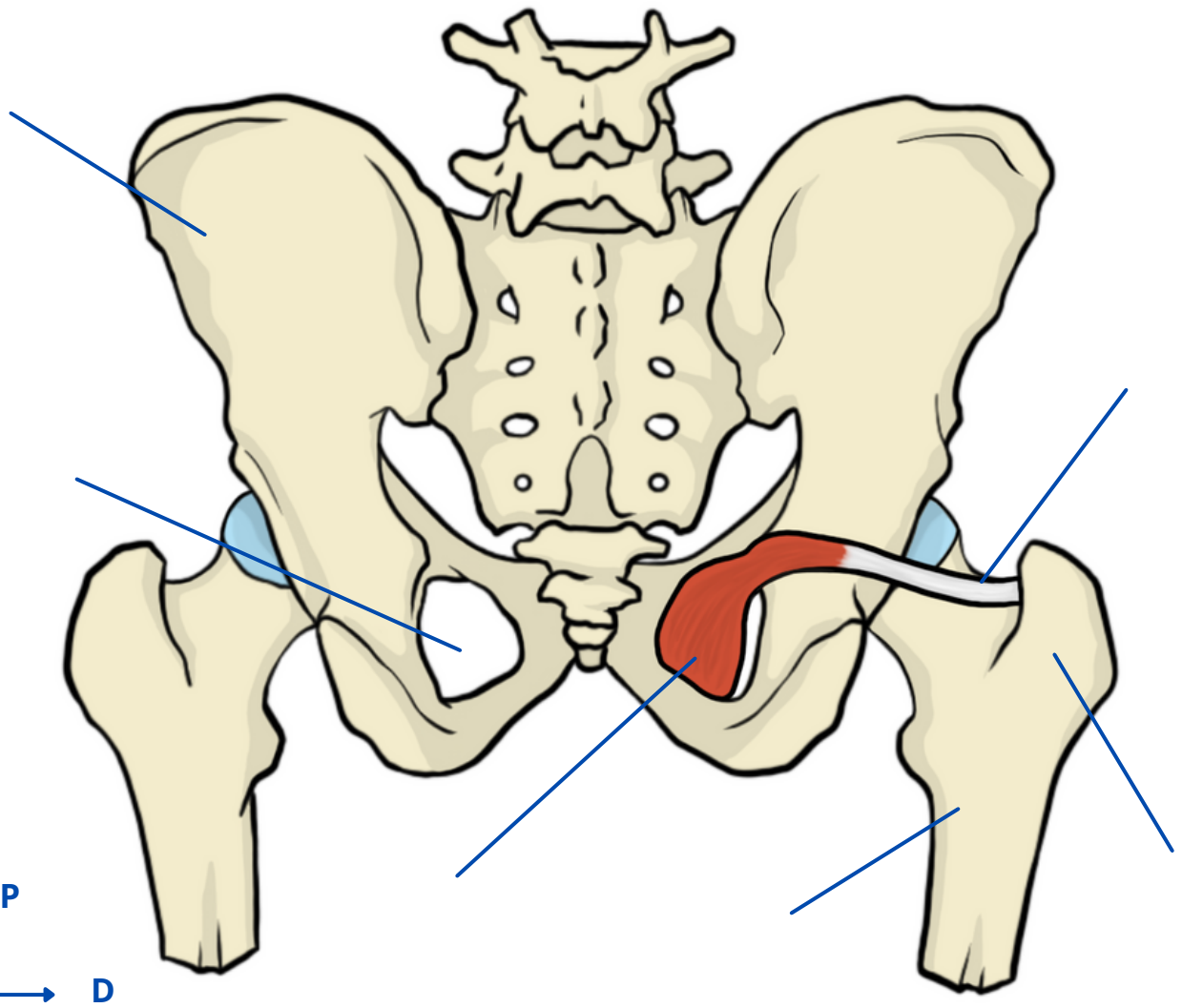
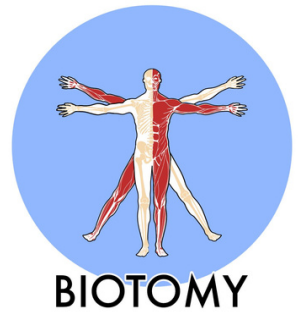


Innervation



Vascularisation

L'obturateur interne



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

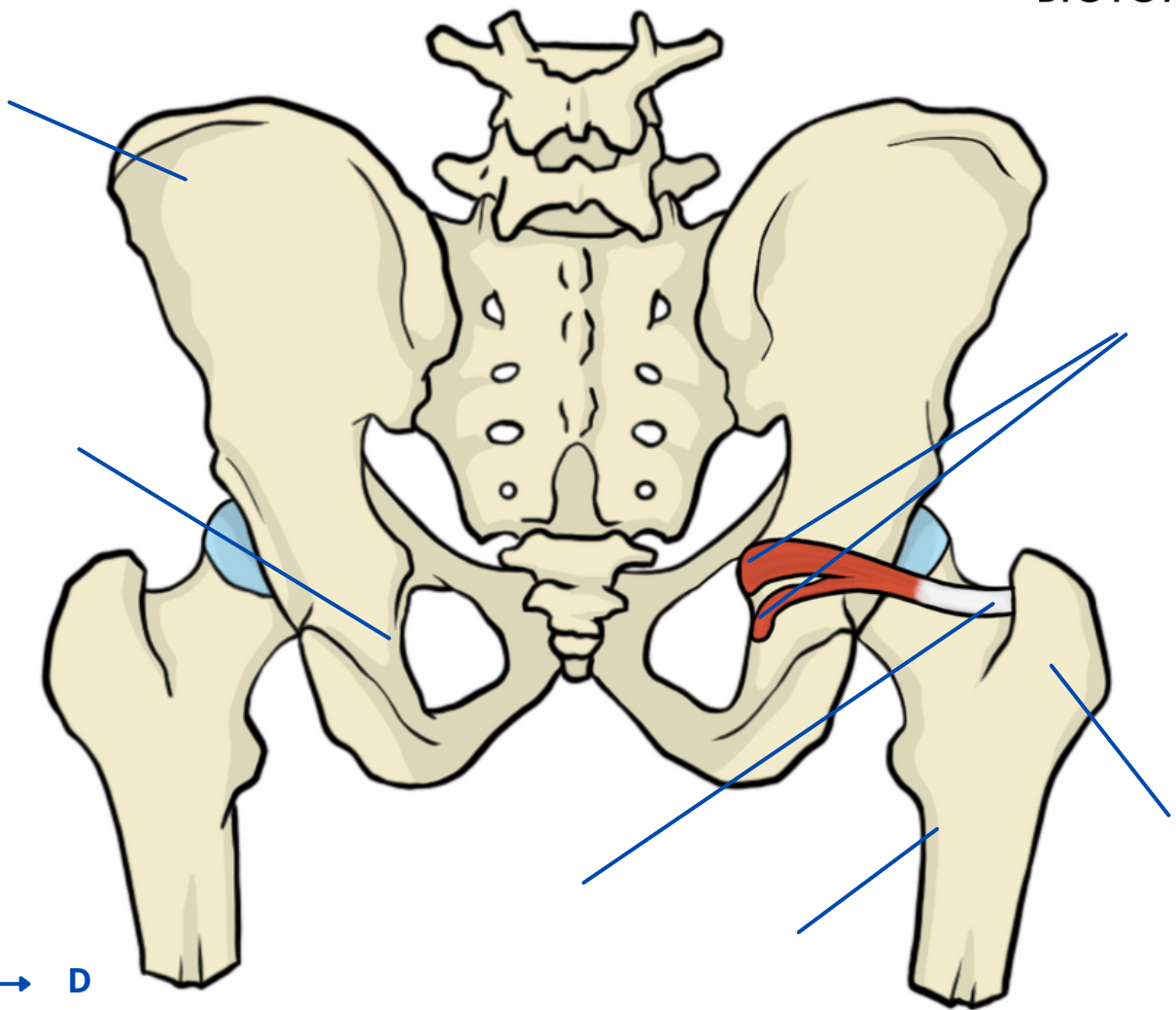
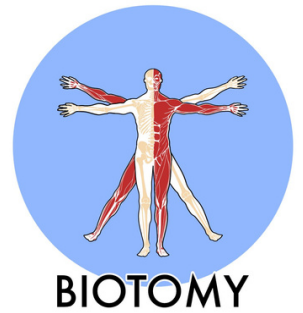


Innervation



Vascularisation

Les jumeaux supérieur et inférieur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

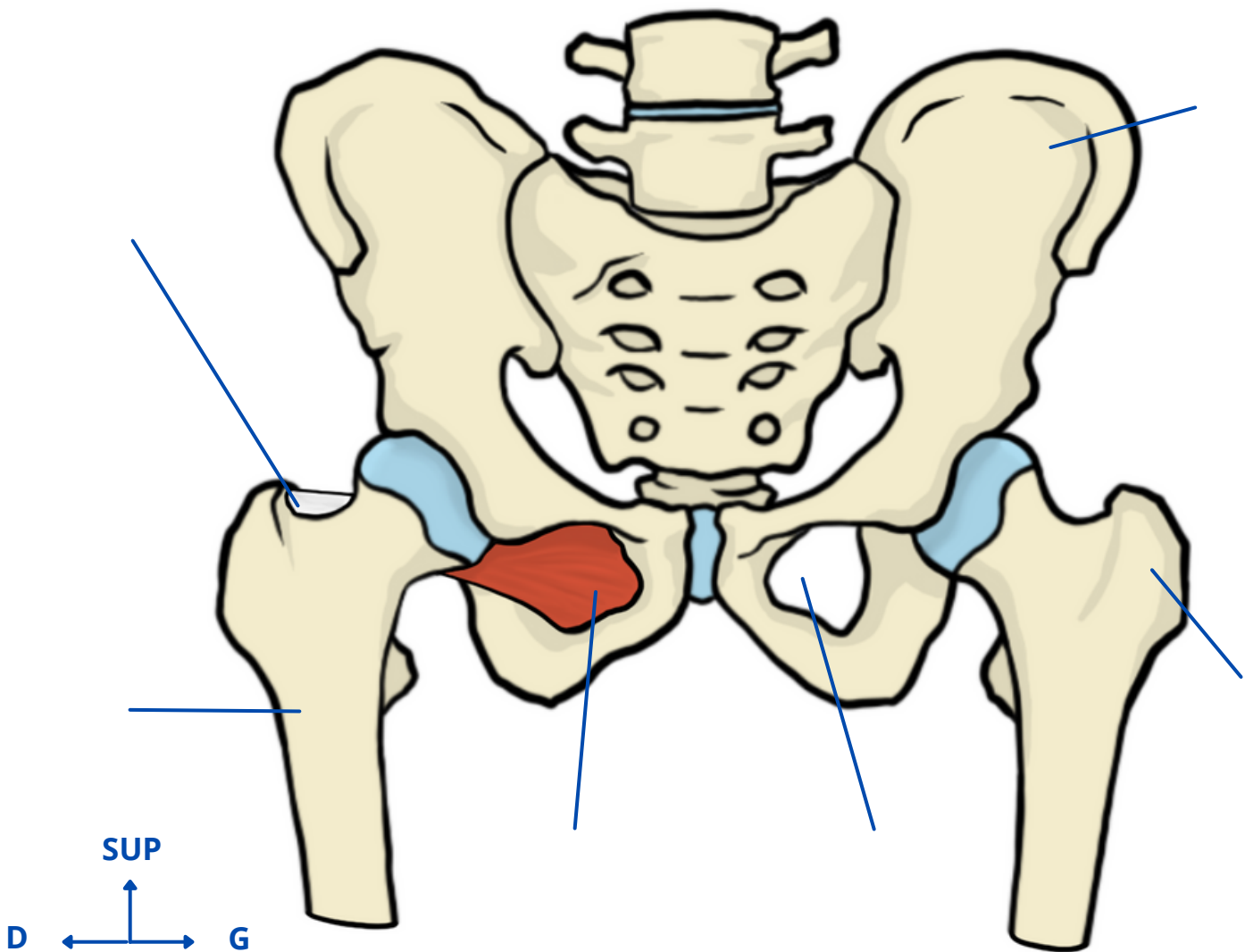
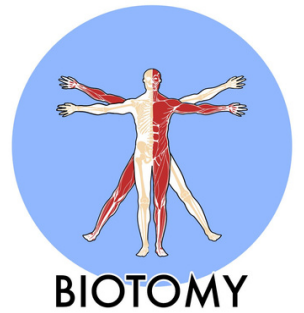


Innervation



Vascularisation

L'obturateur externe



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

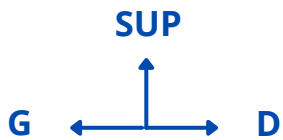
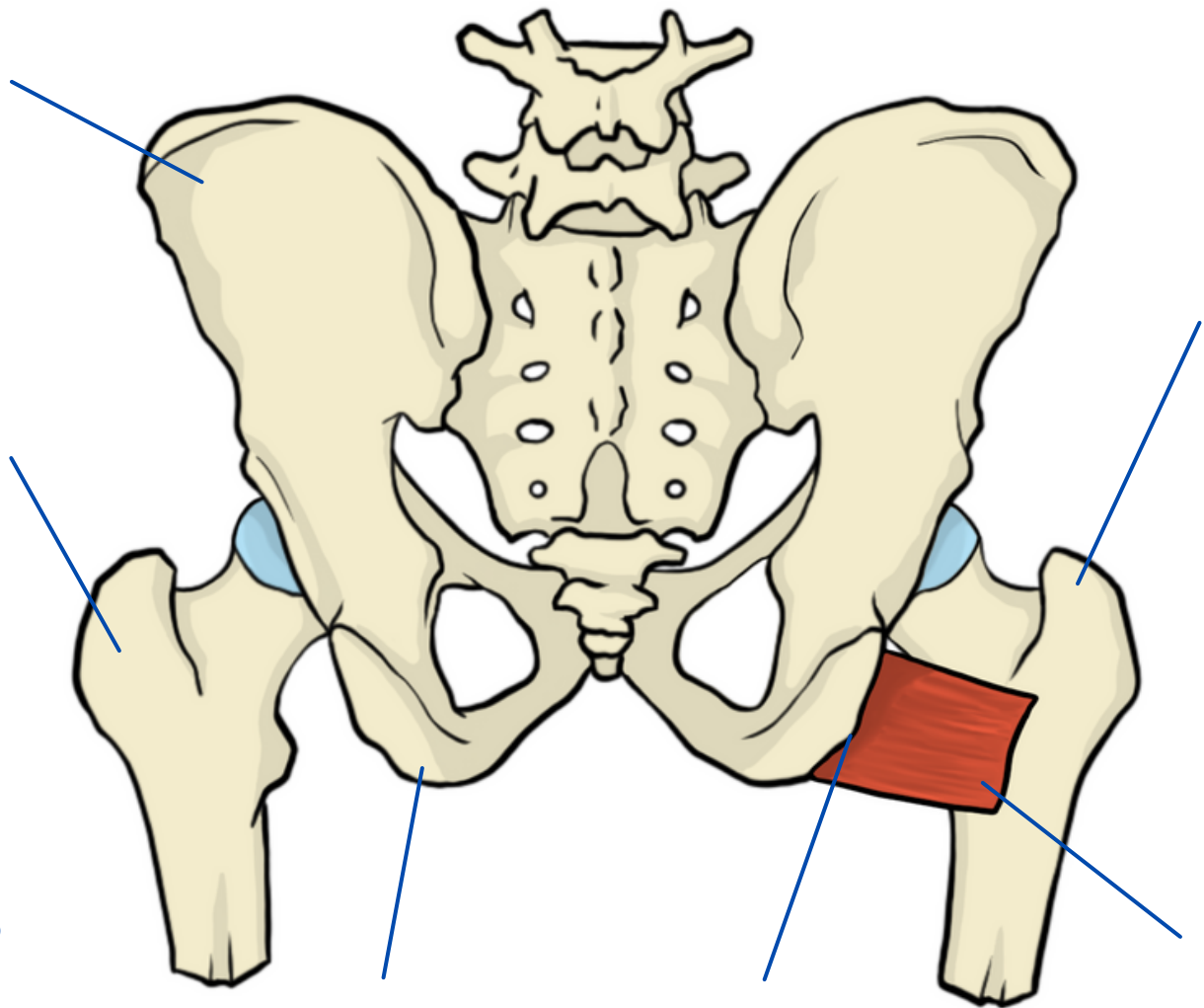
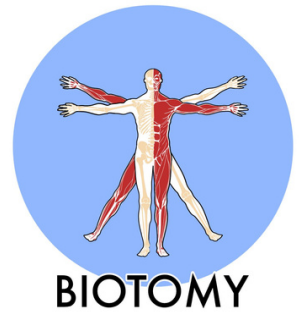


Innervation



Vascularisation

Le carré fémoral



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

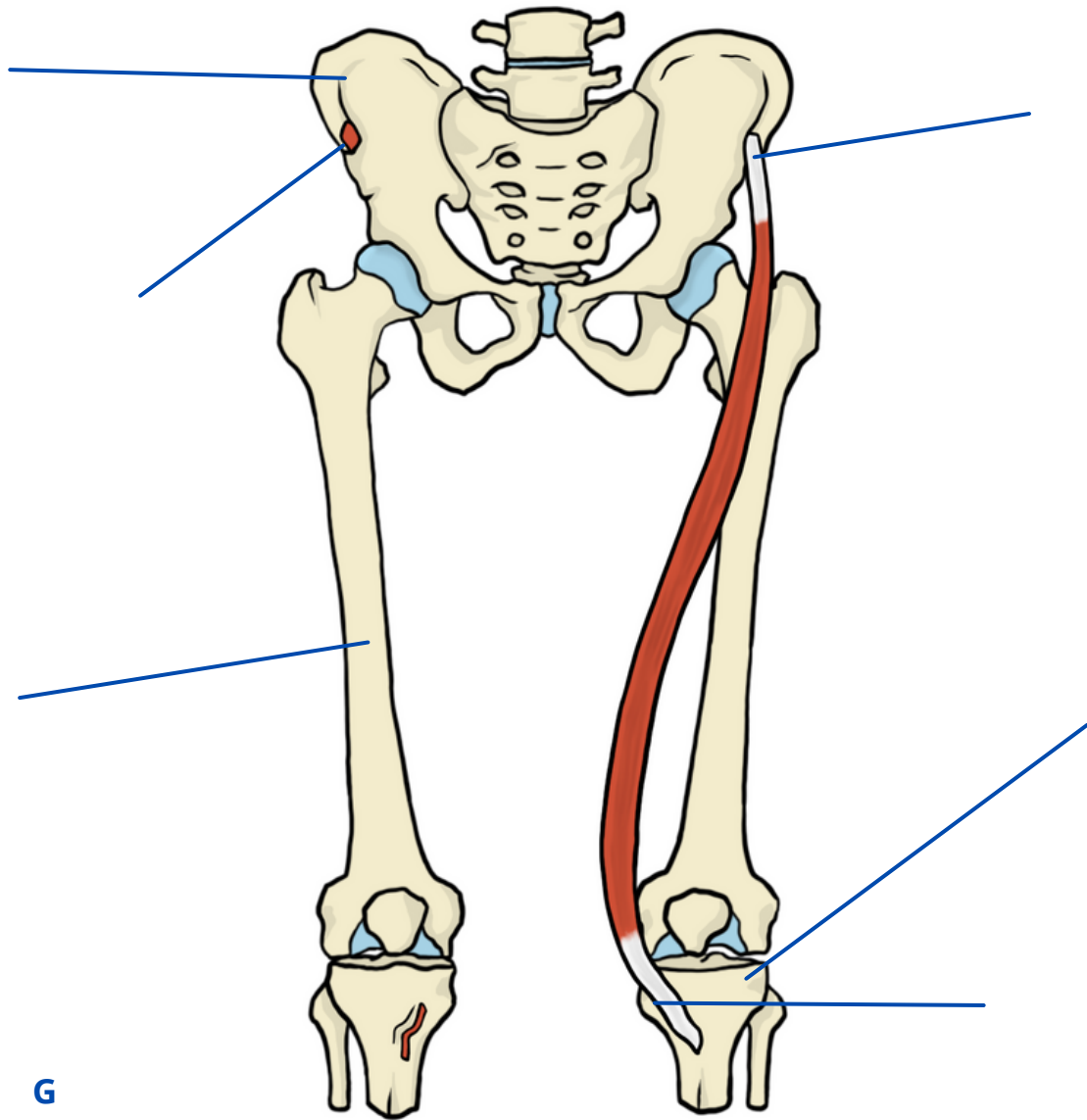
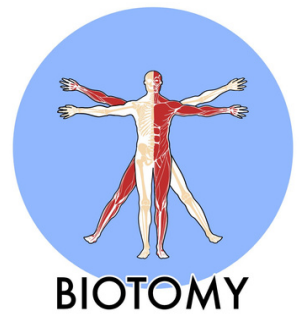
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le sartorius

Couturier



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

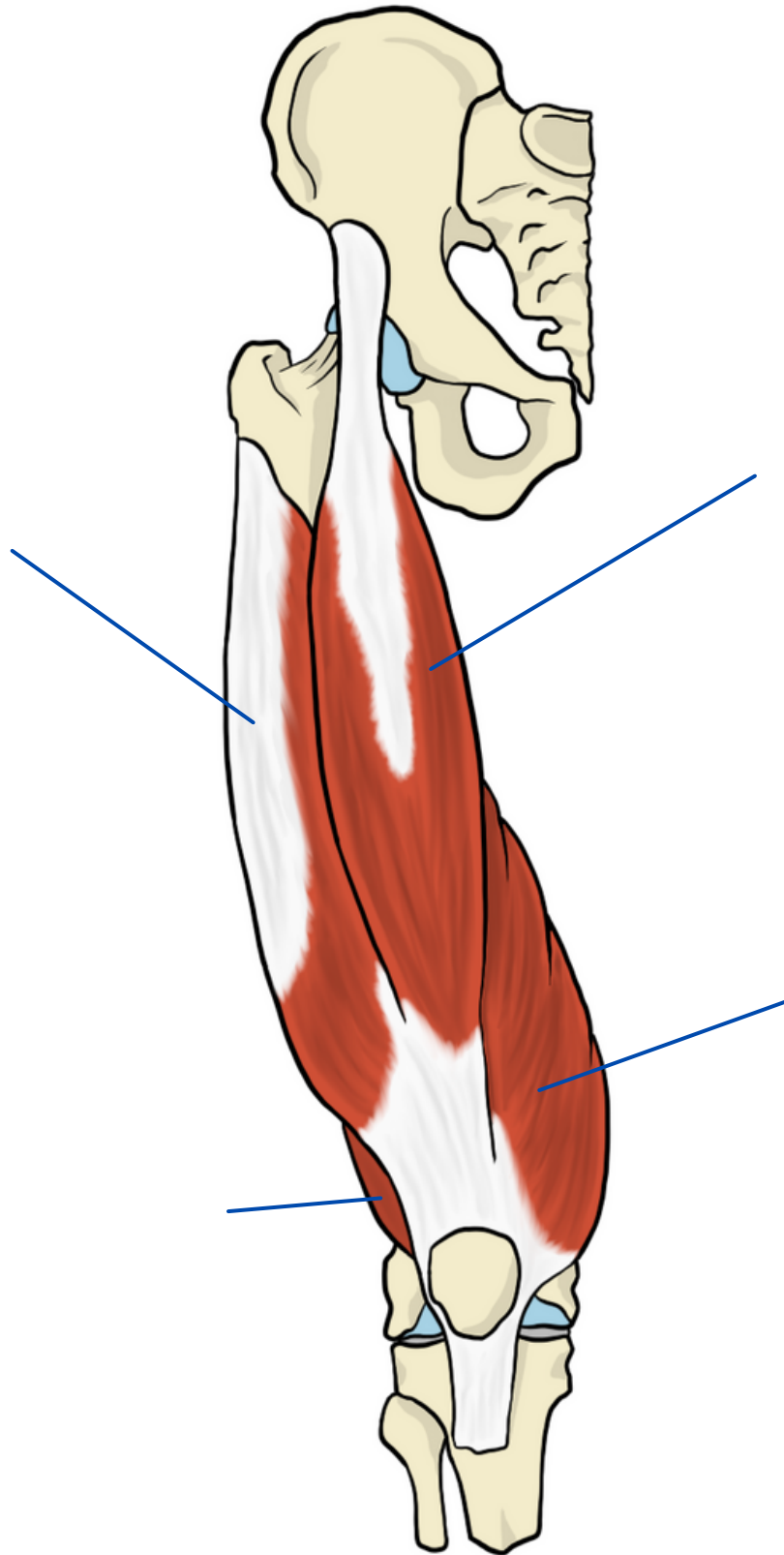
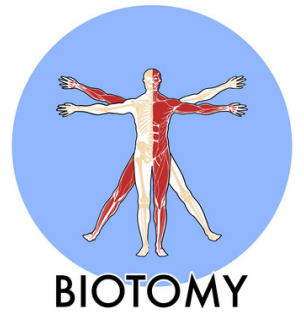
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

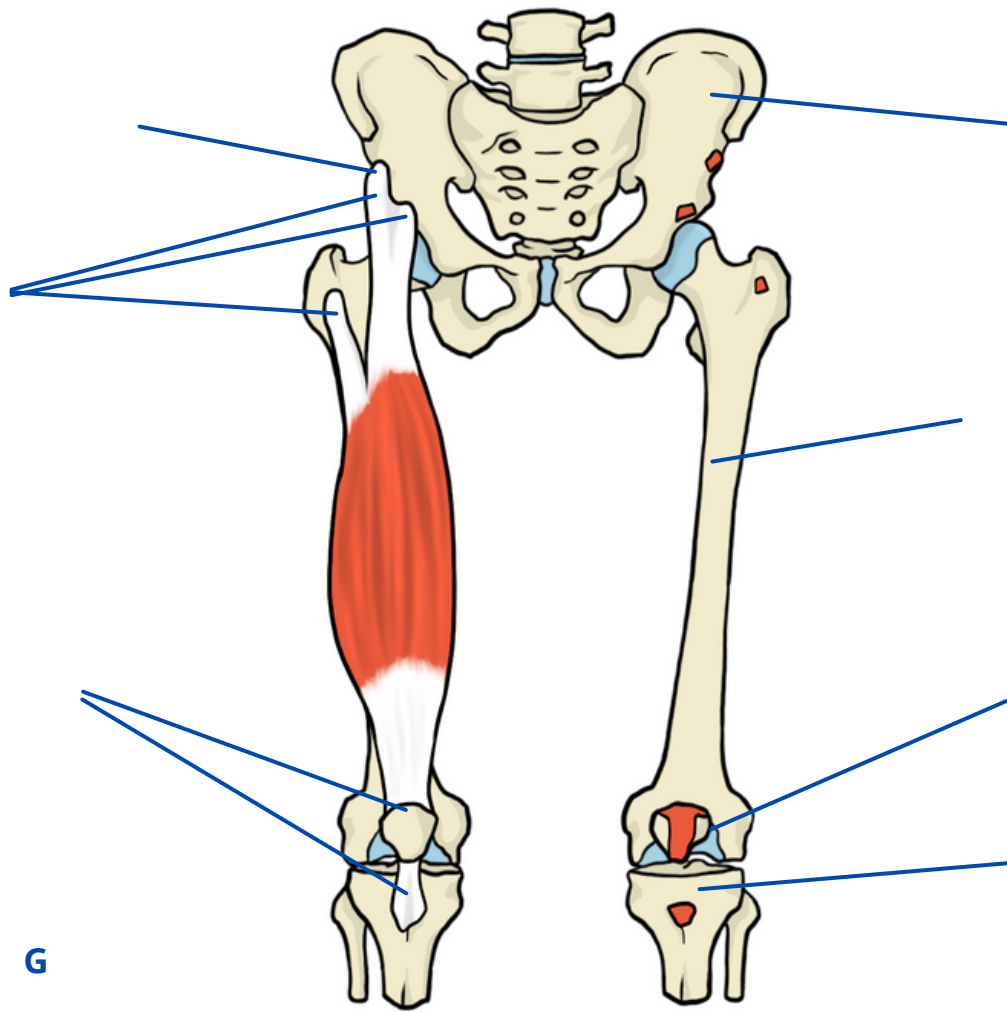
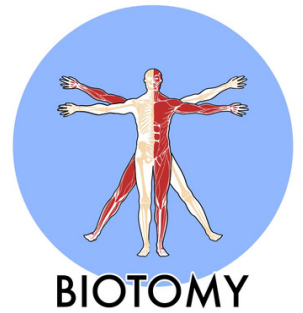
Le quadriceps



SUP



Le droit fémoral



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

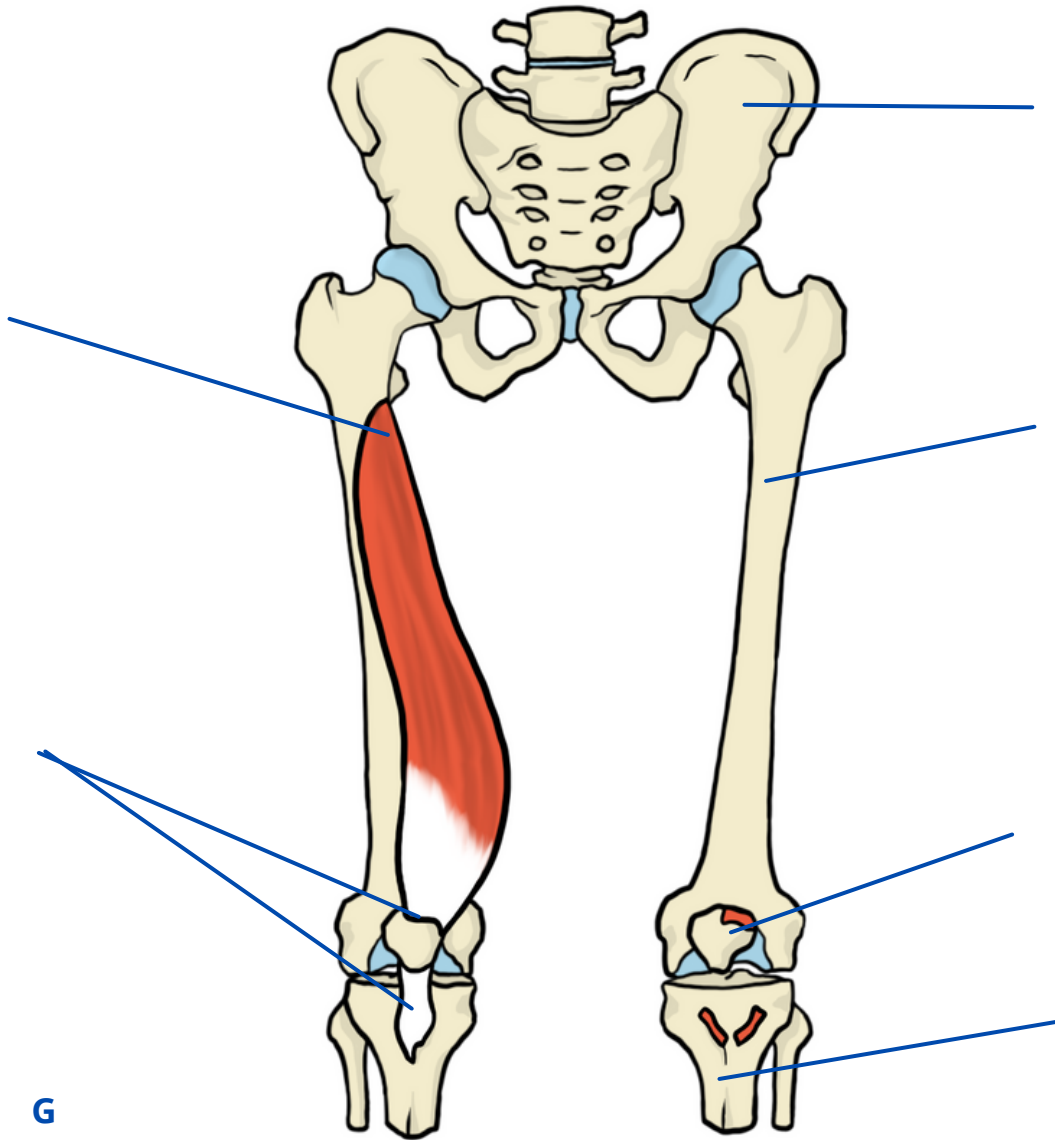
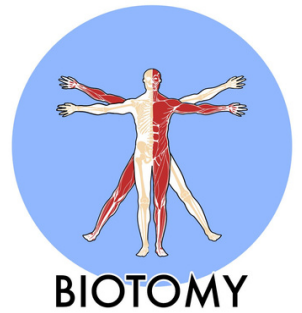
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le vaste médial



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

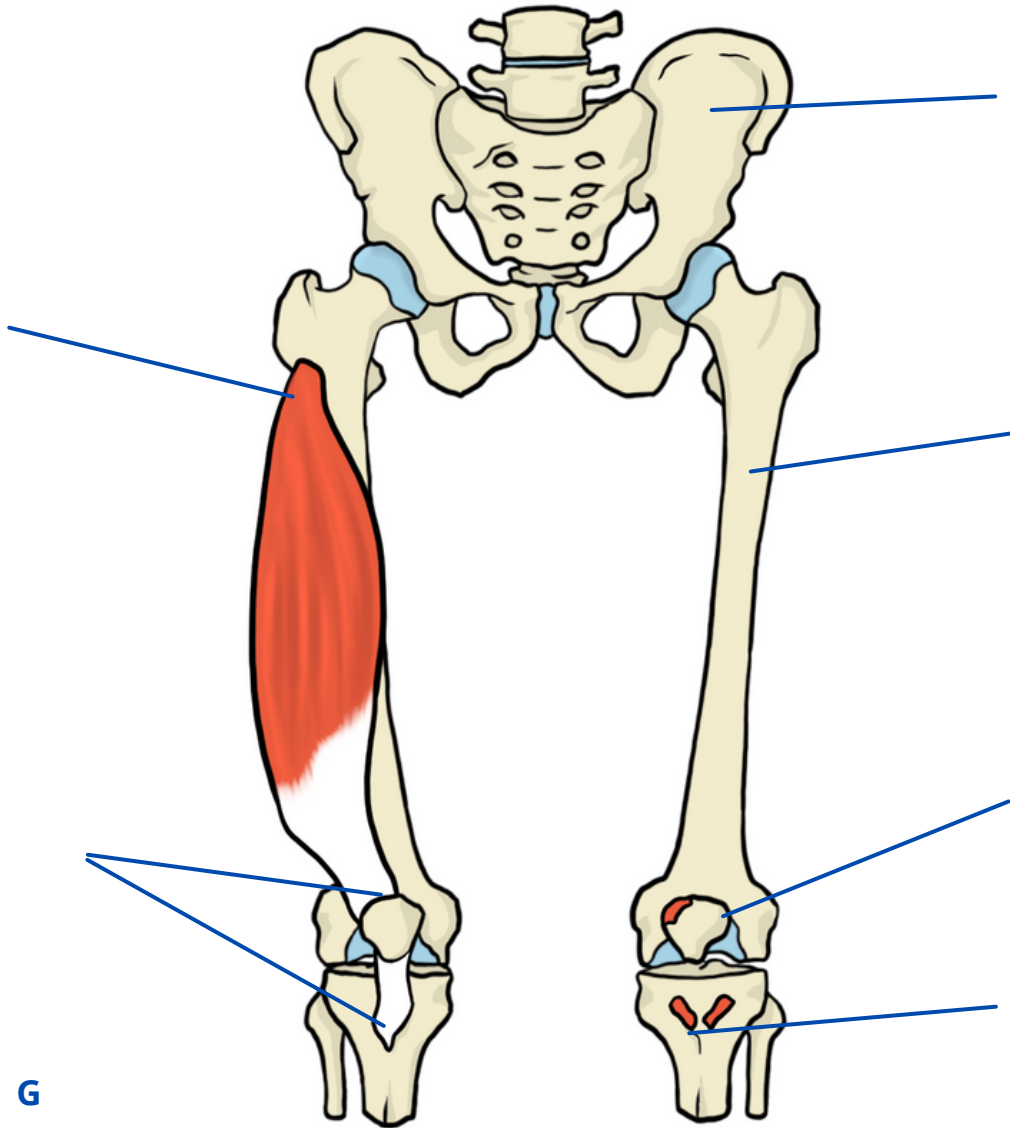
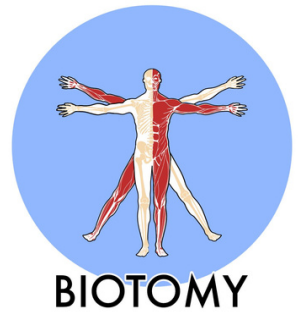


Innervation



Vascularisation

Le vaste latéral



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

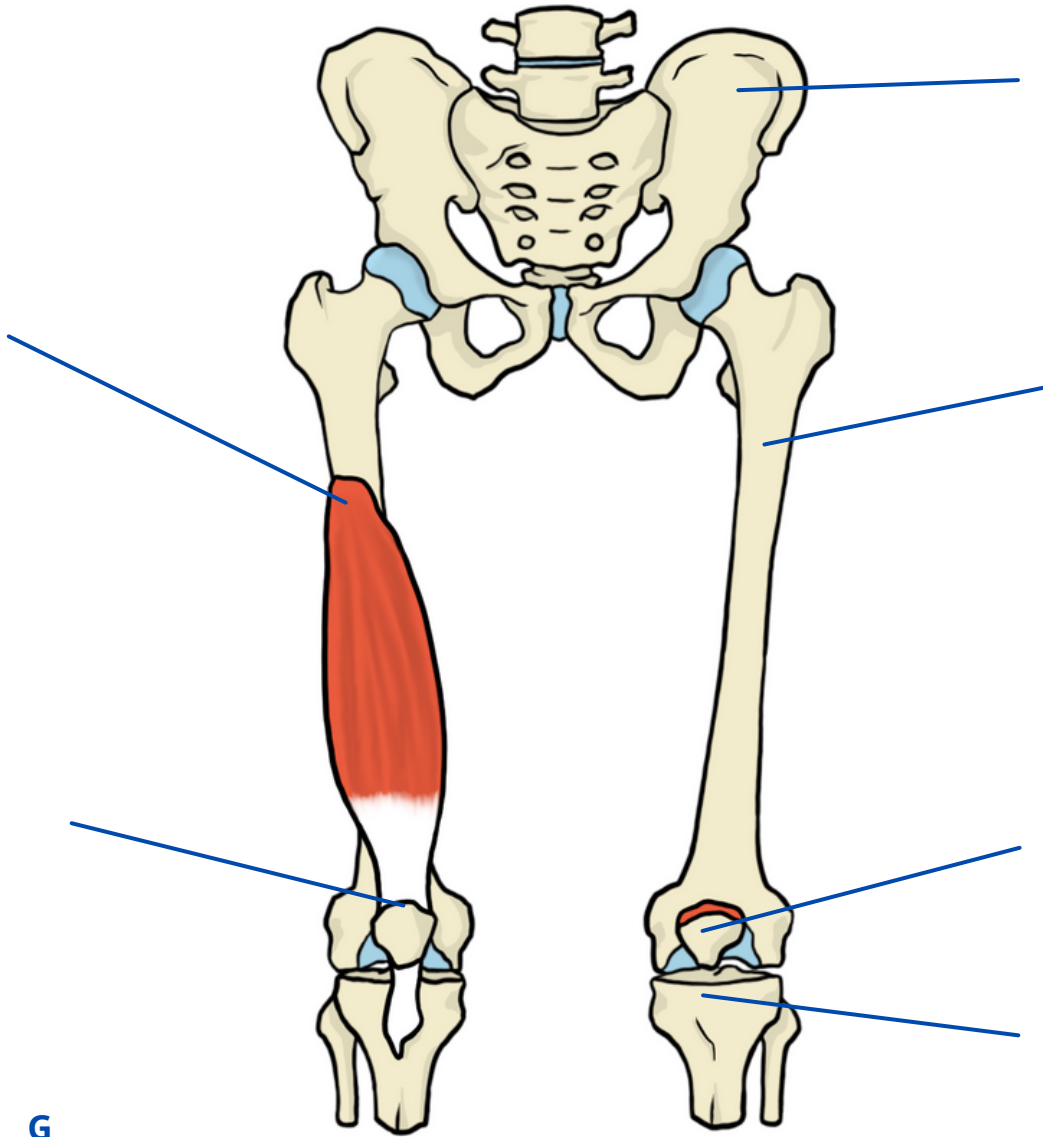
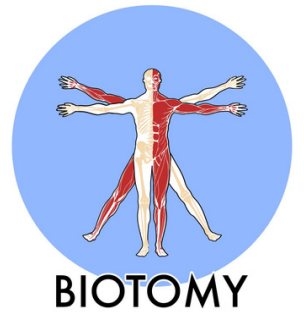
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le vaste intermédiaire



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

Trajet

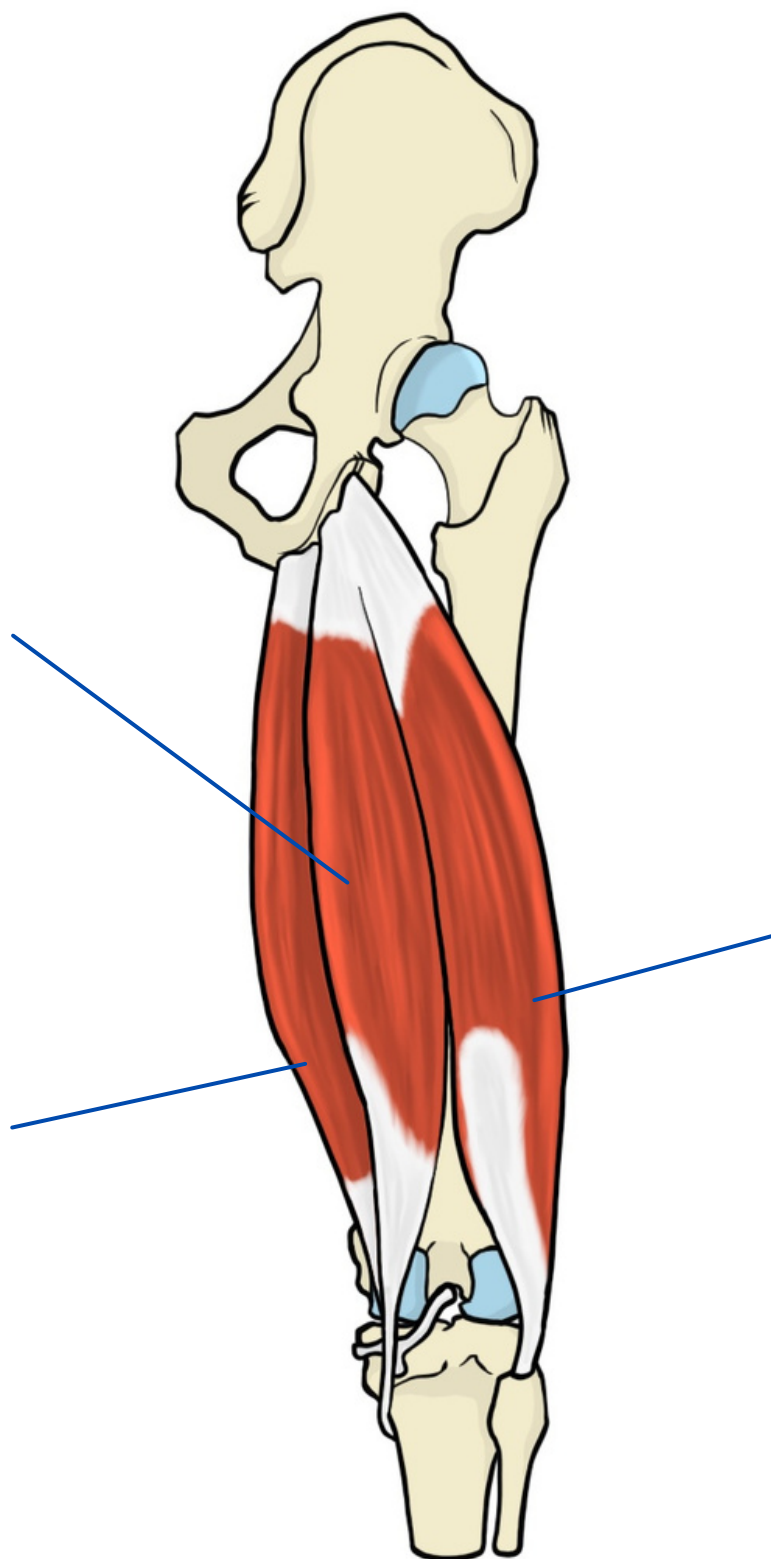
Innervation

Vascularisation

Les ischio-jambiers



BIOTOMY



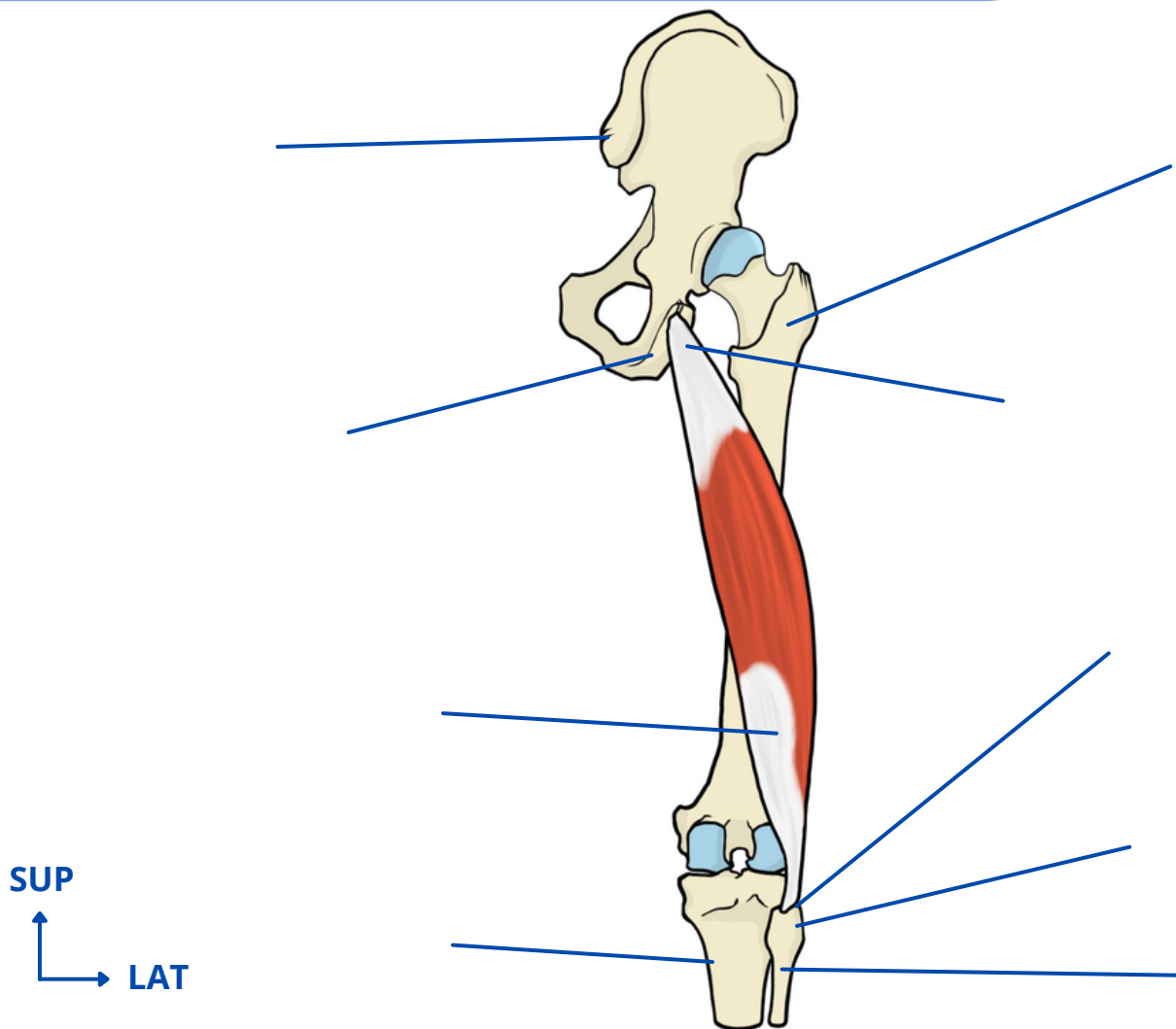
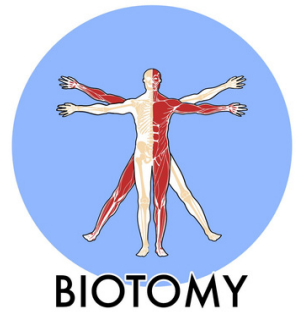
SUP



LAT

Le biceps fémoral

Biceps crural



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

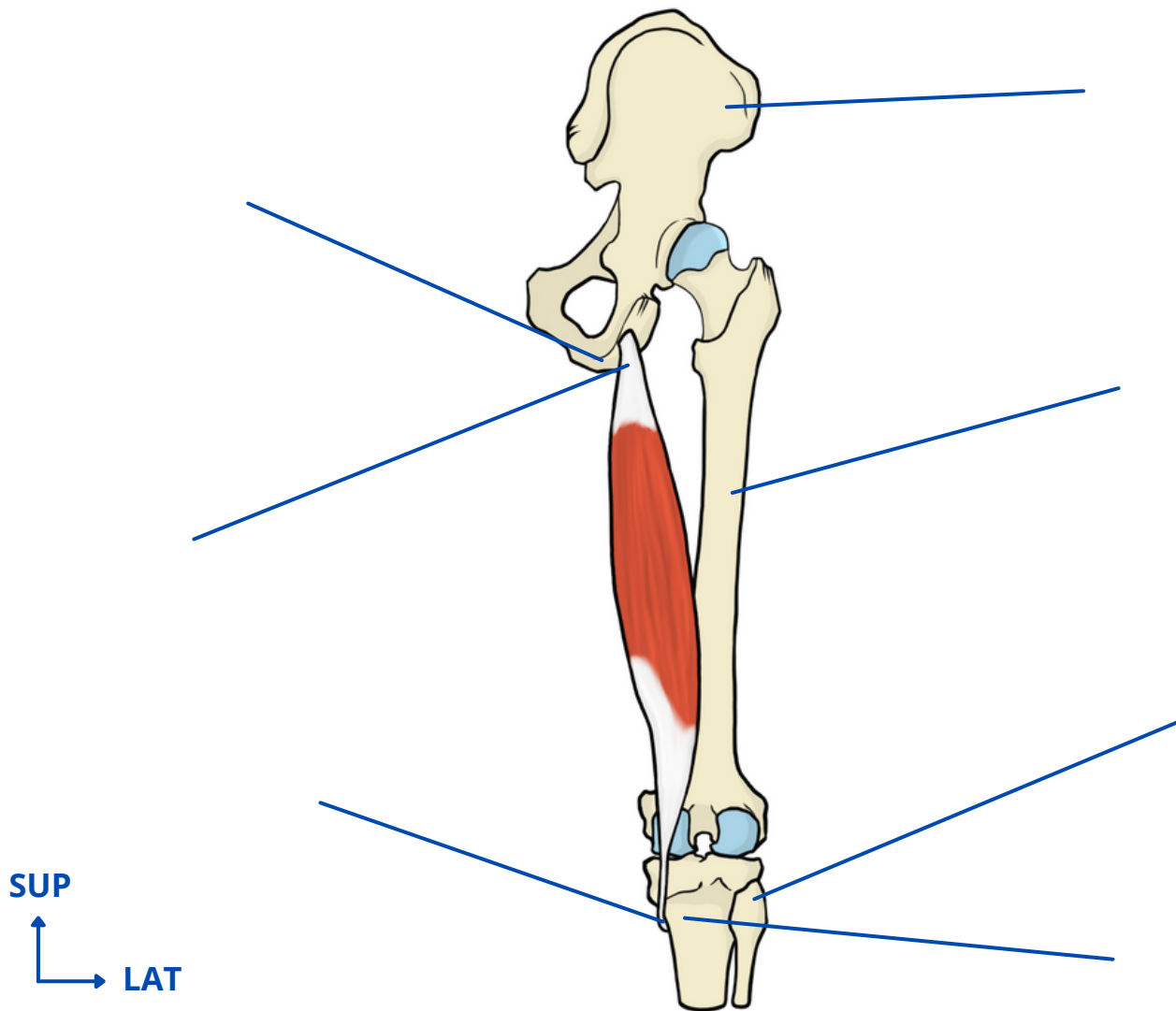
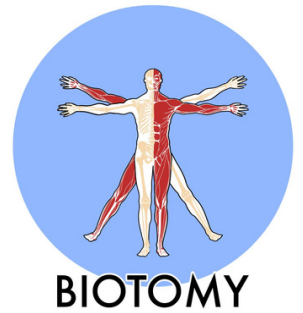
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le semi tendineux

Demi-tendineux



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

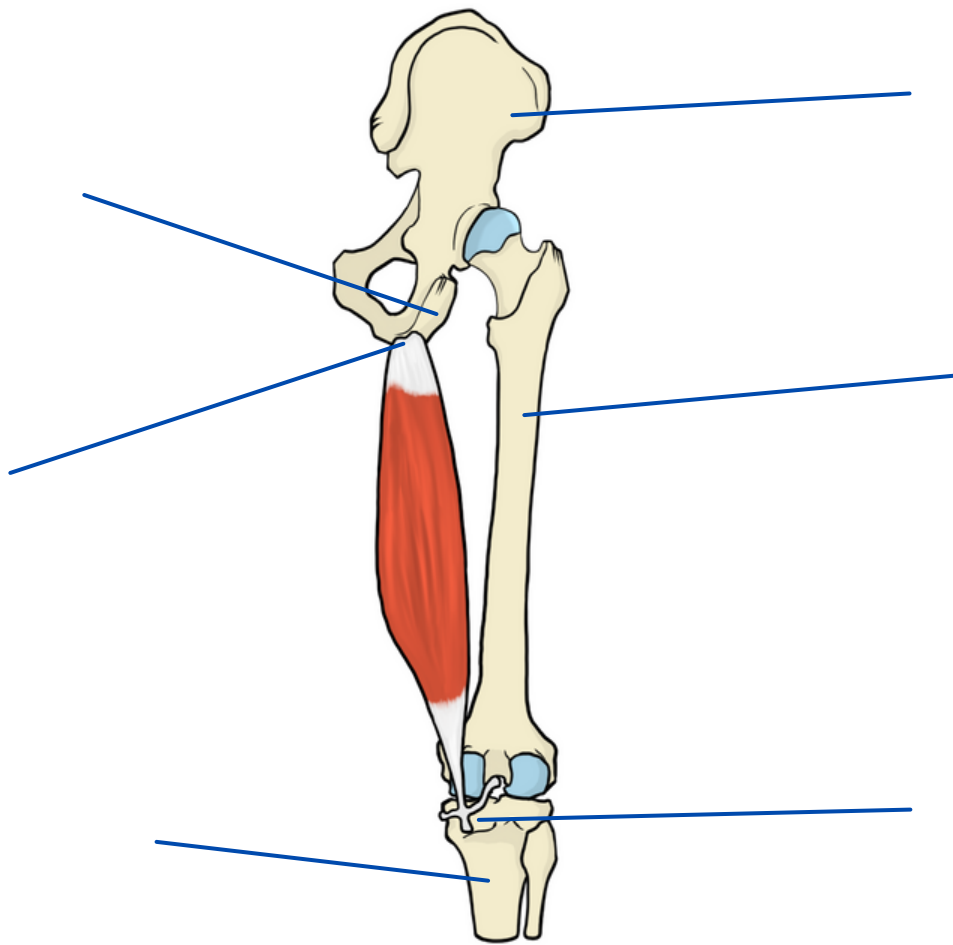
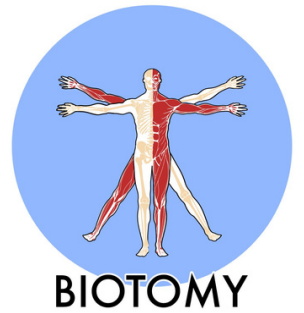
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le semi membraneux

Demi-membraneux



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

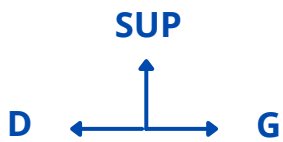
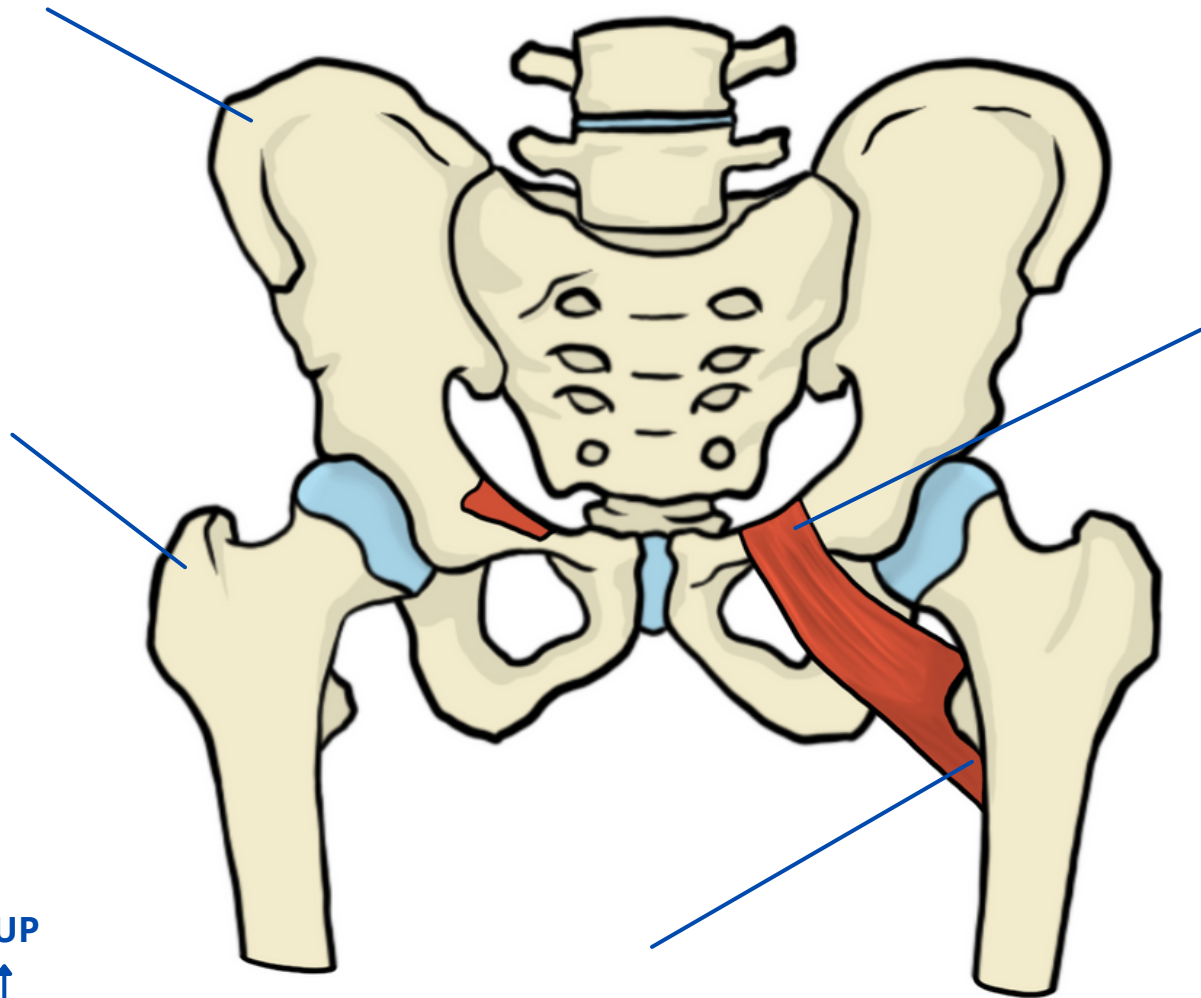
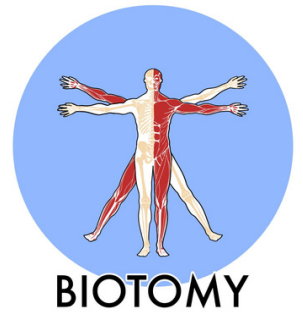


Innervation



Vascularisation

Le pectiné



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

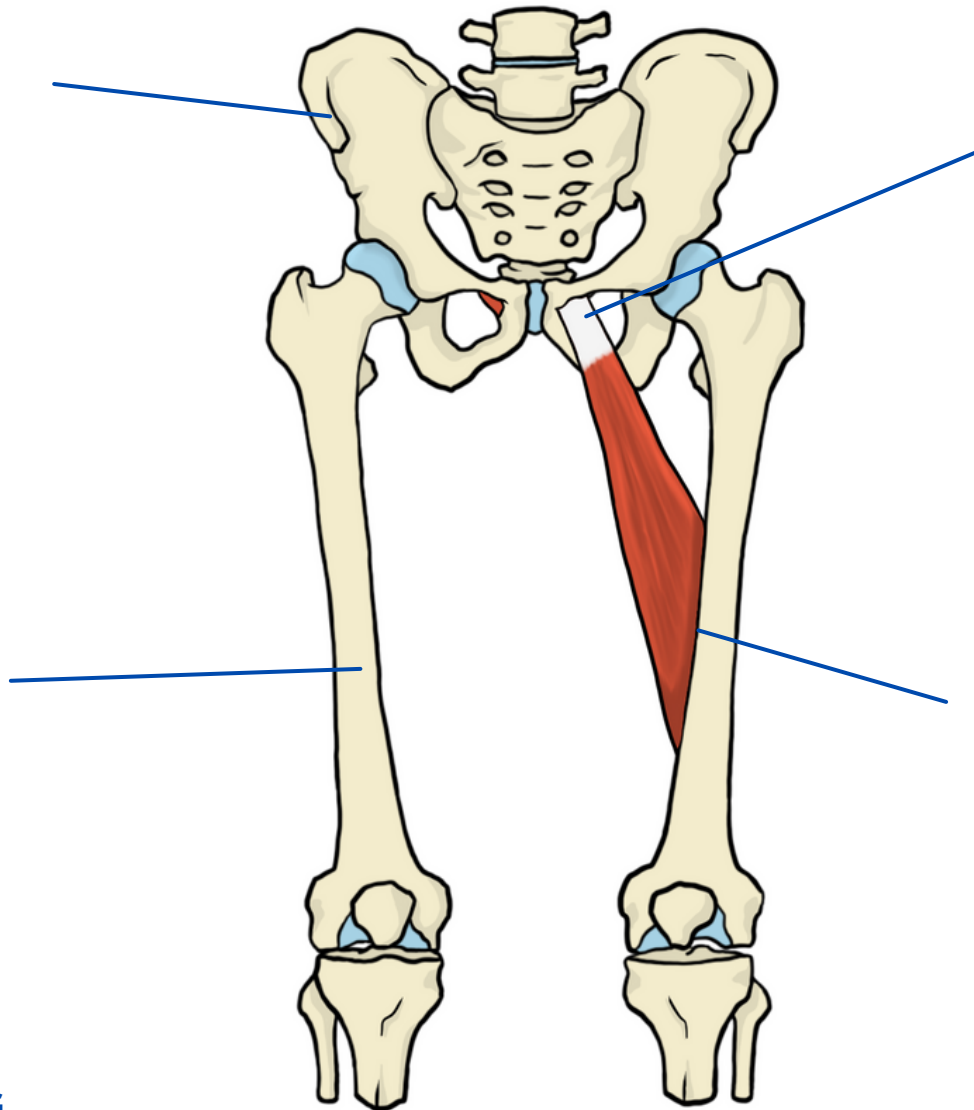
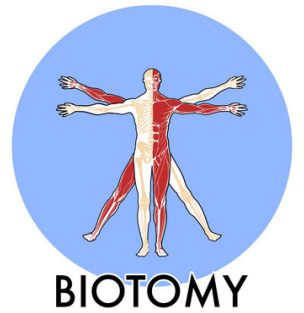
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le long adducteur

Moyen adducteur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

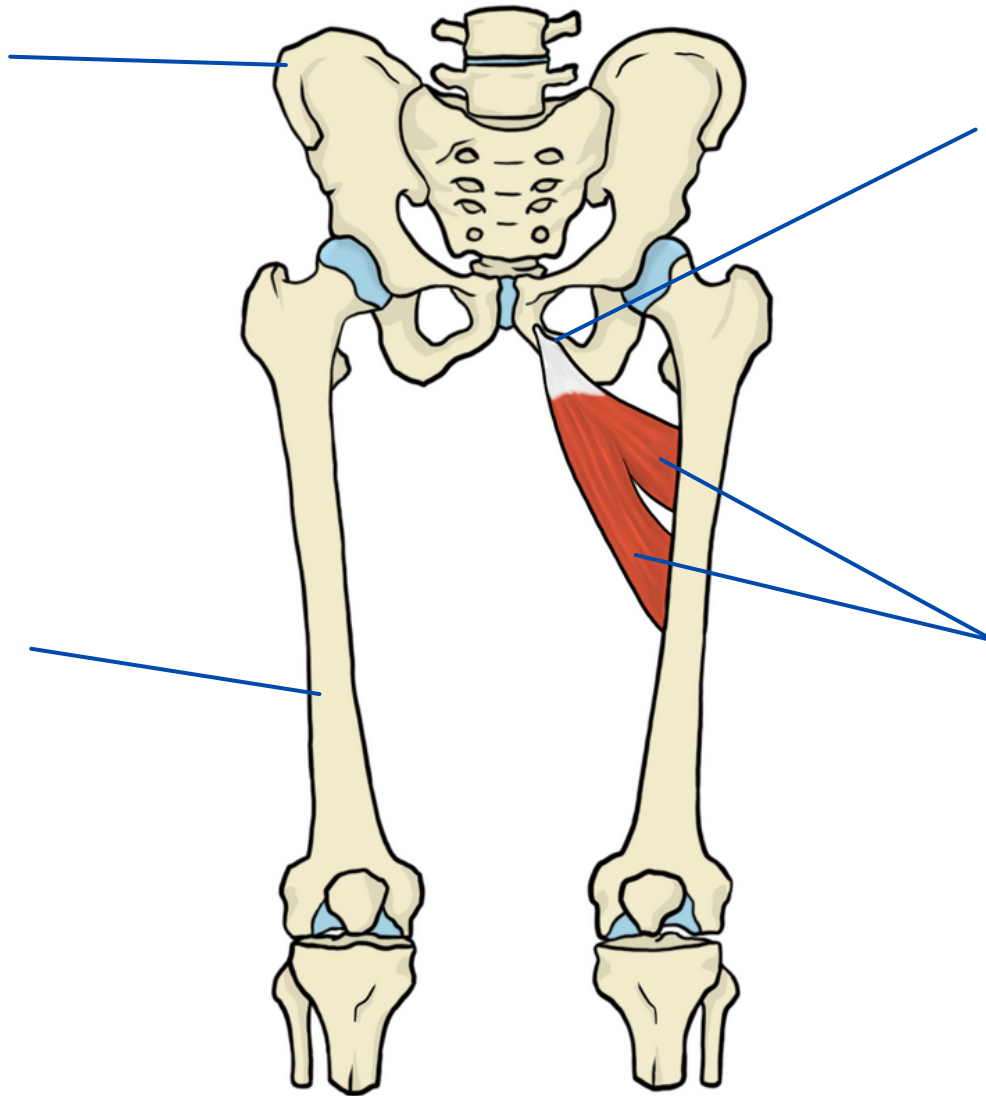
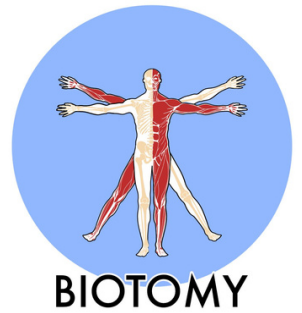
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le court adducteur

Petit adducteur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

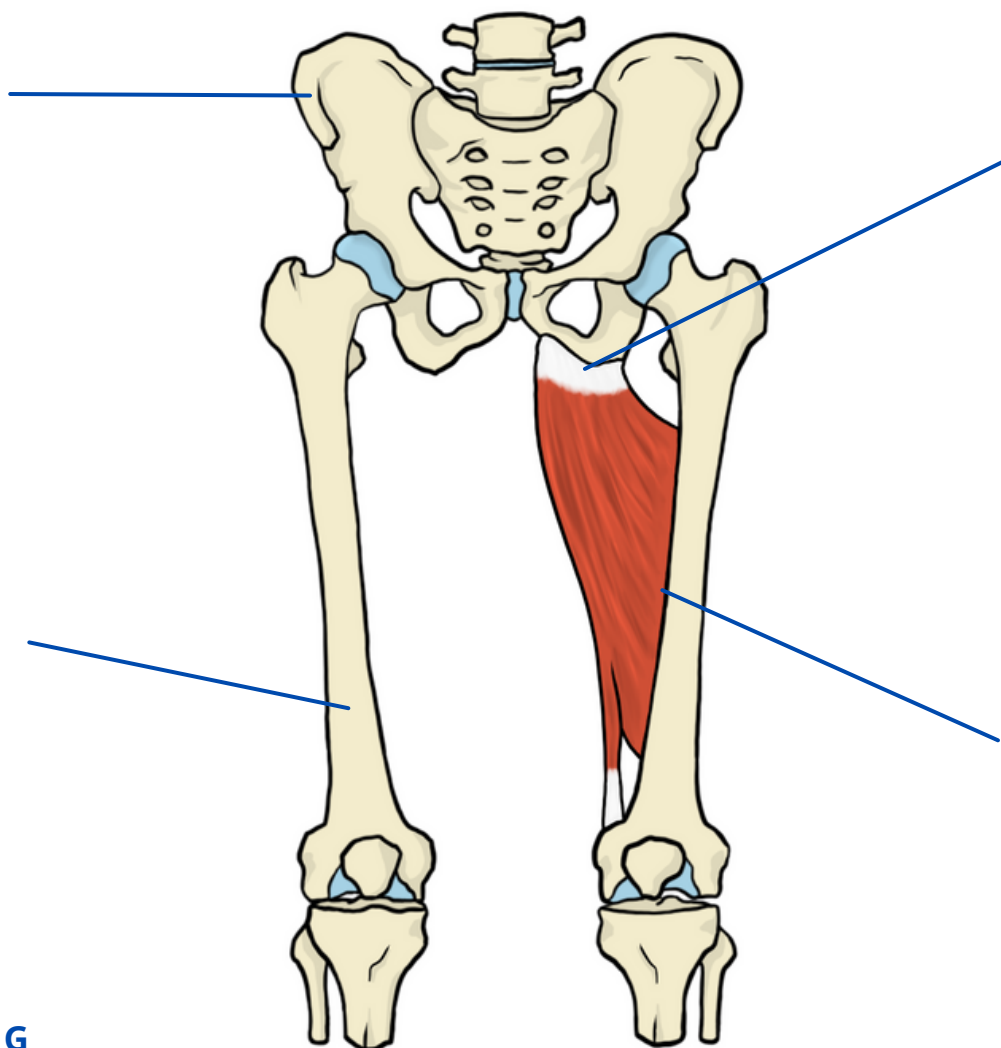
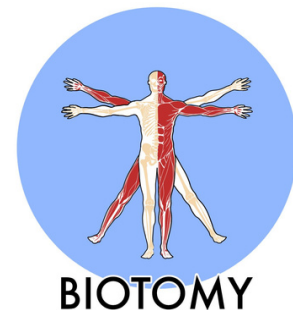
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le grand adducteur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



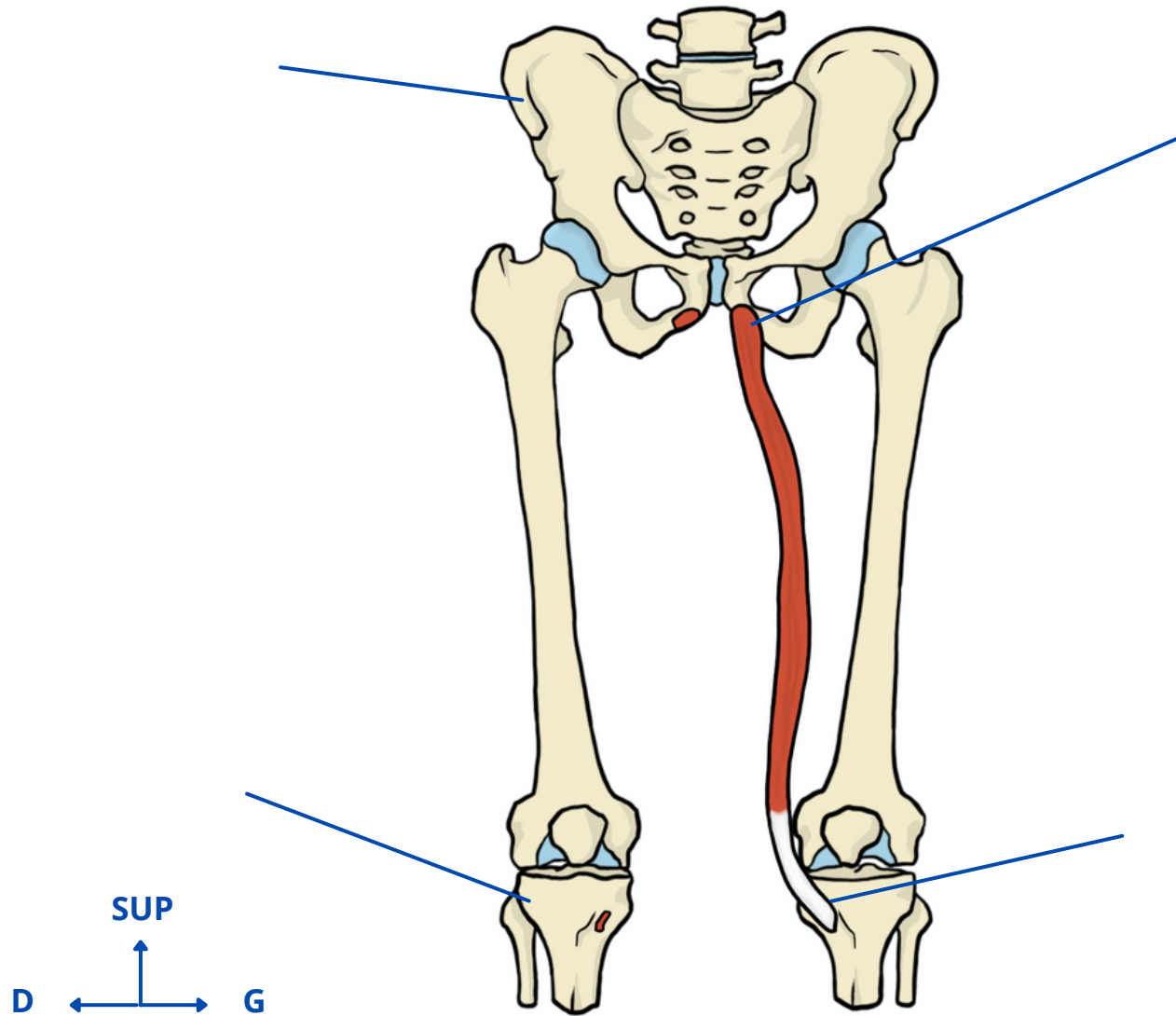
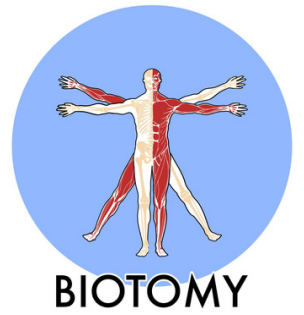
Innervation



Vascularisation

Le gracile

Droit interne



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

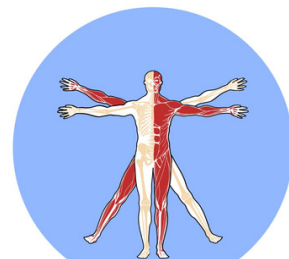


Innervation

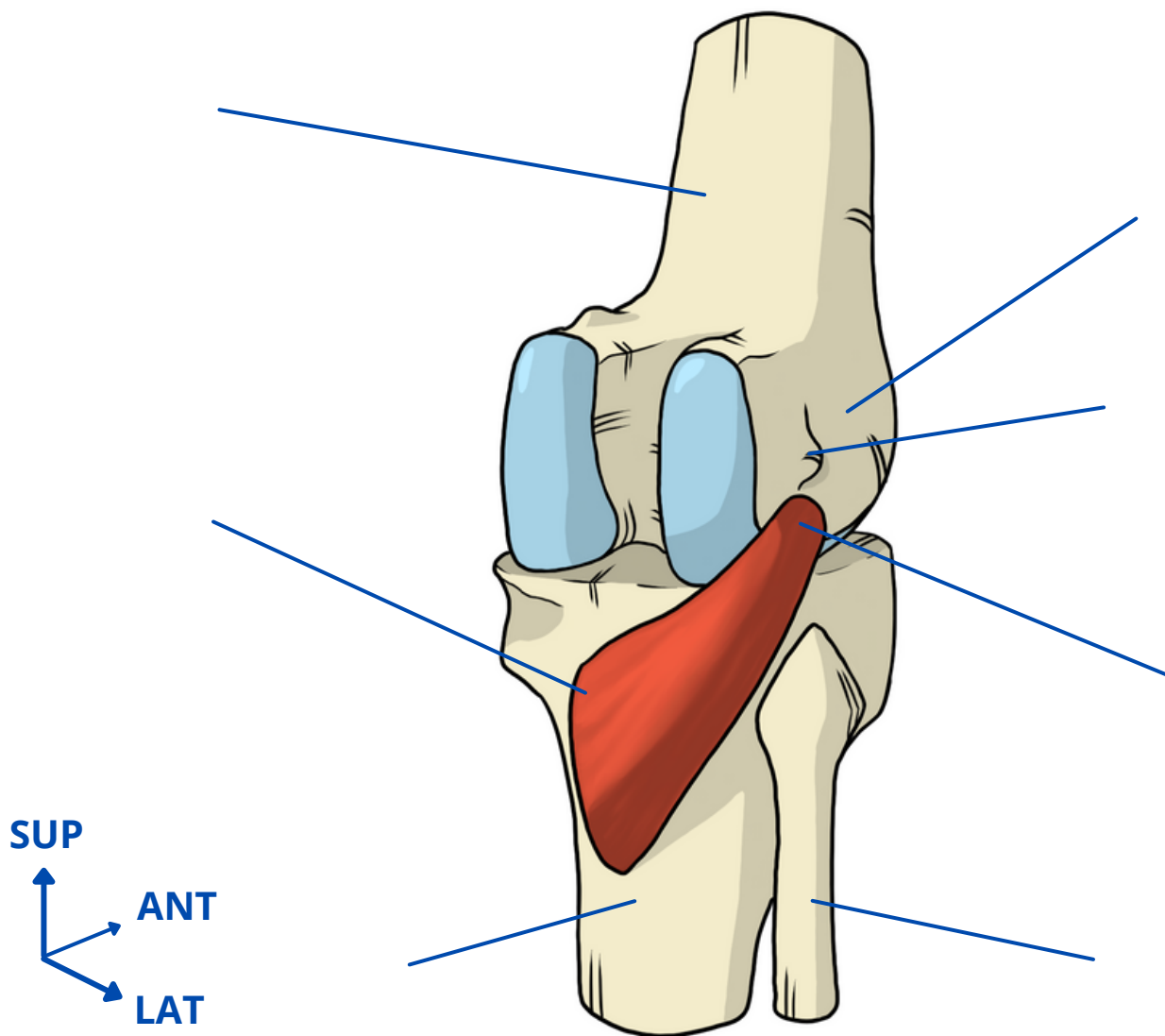


Vascularisation

Le poplité



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



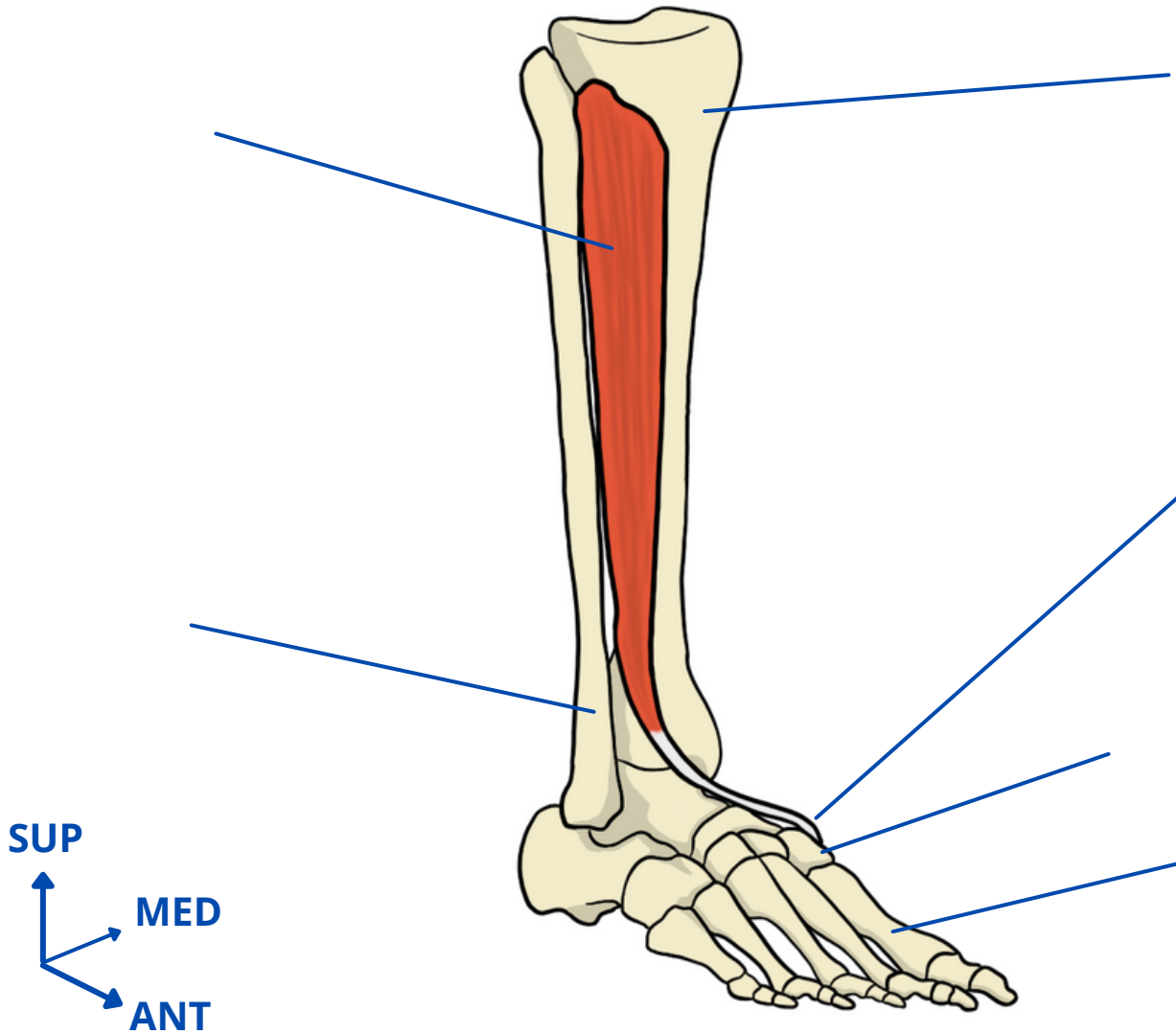
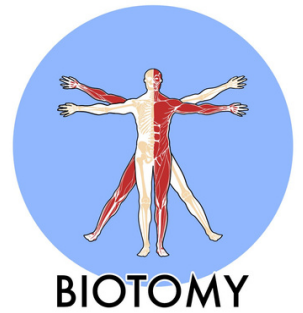
Innervation



Vascularisation

Le tibial antérieur

Jambier antérieur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

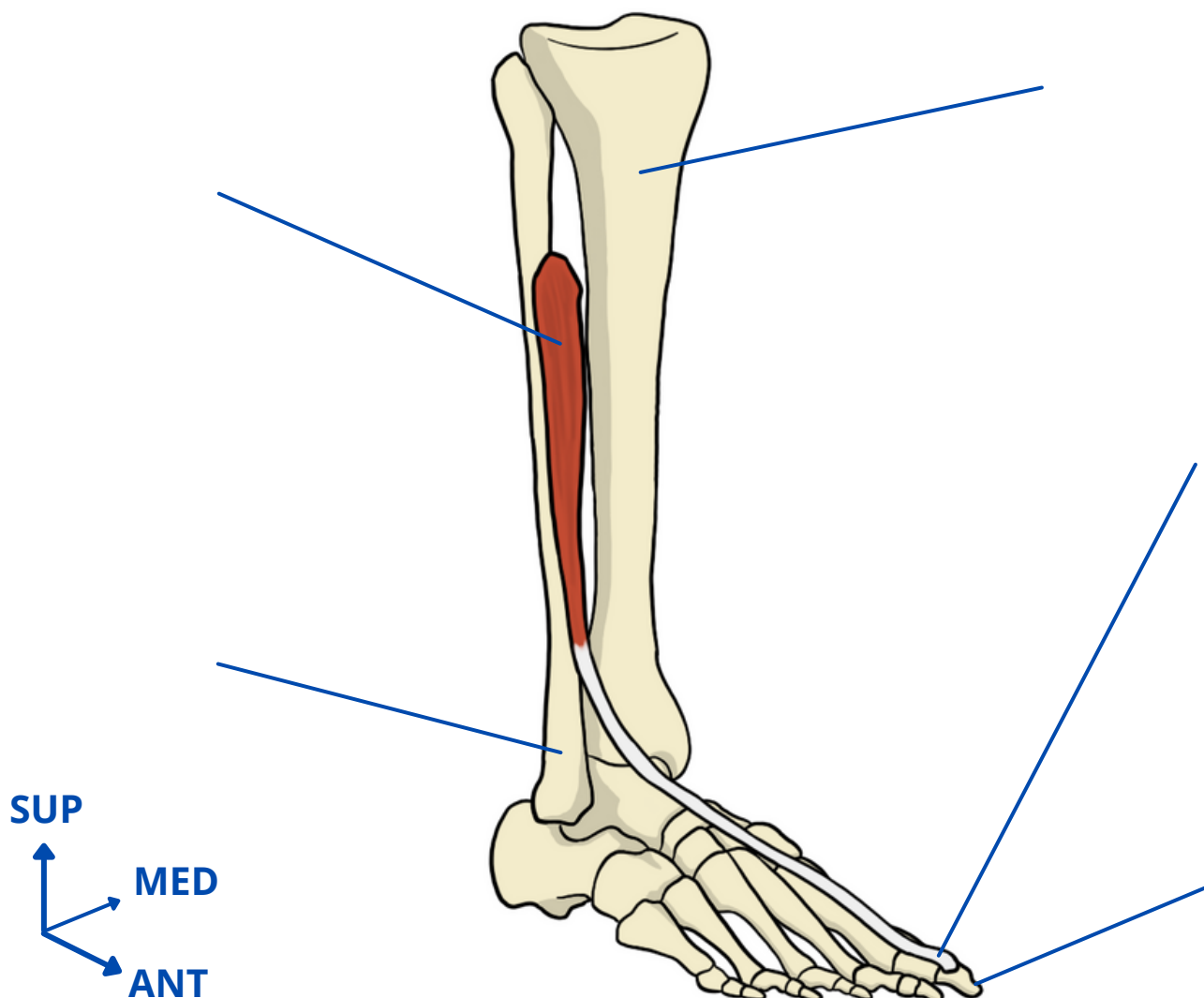
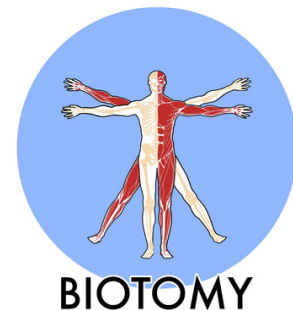
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le long extenseur de l'hallux

Extenseur propre du 1



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

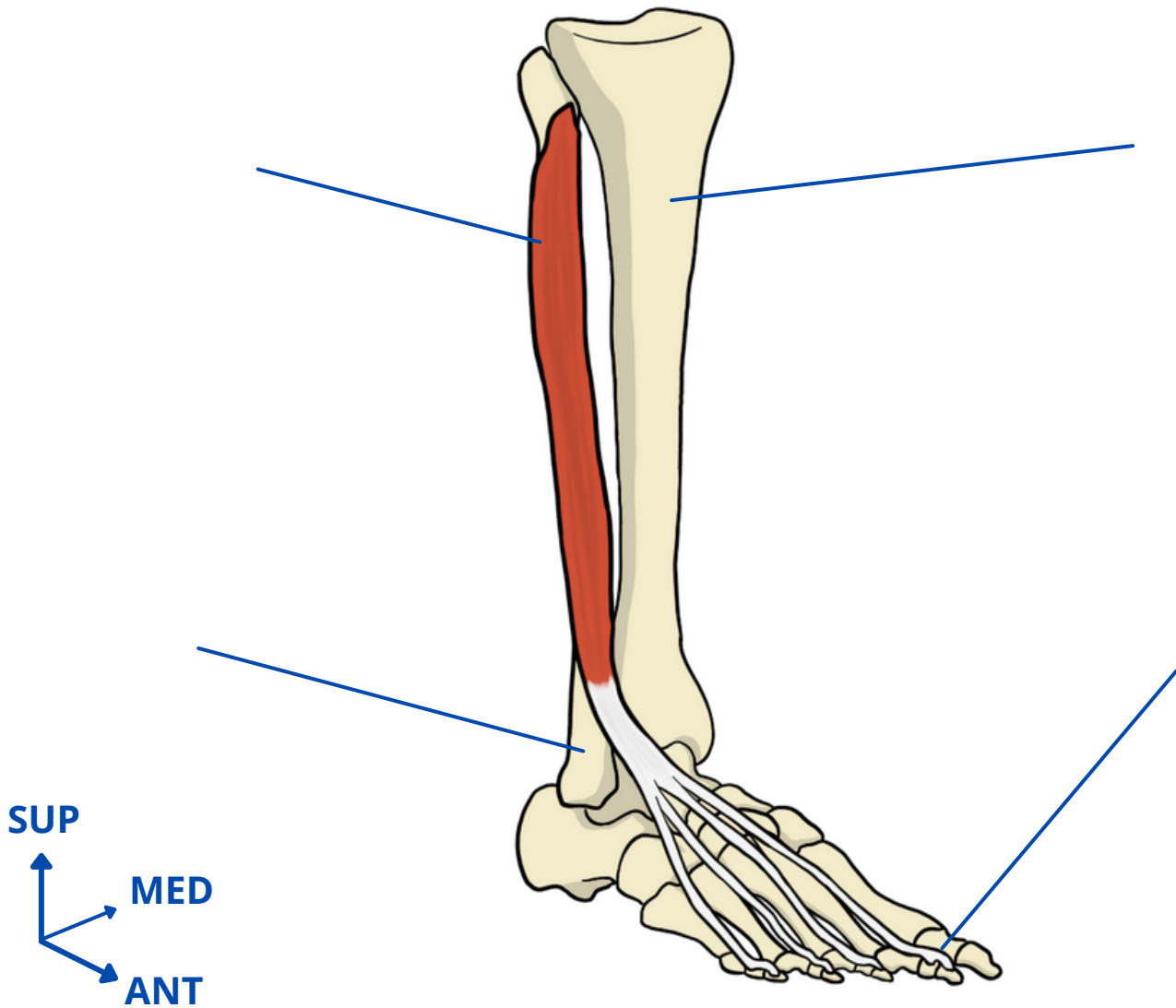
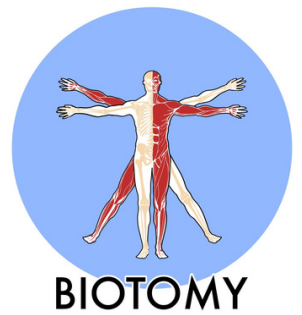
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le long extenseur des orteils

Extenseur commun des orteils



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action



Trajet



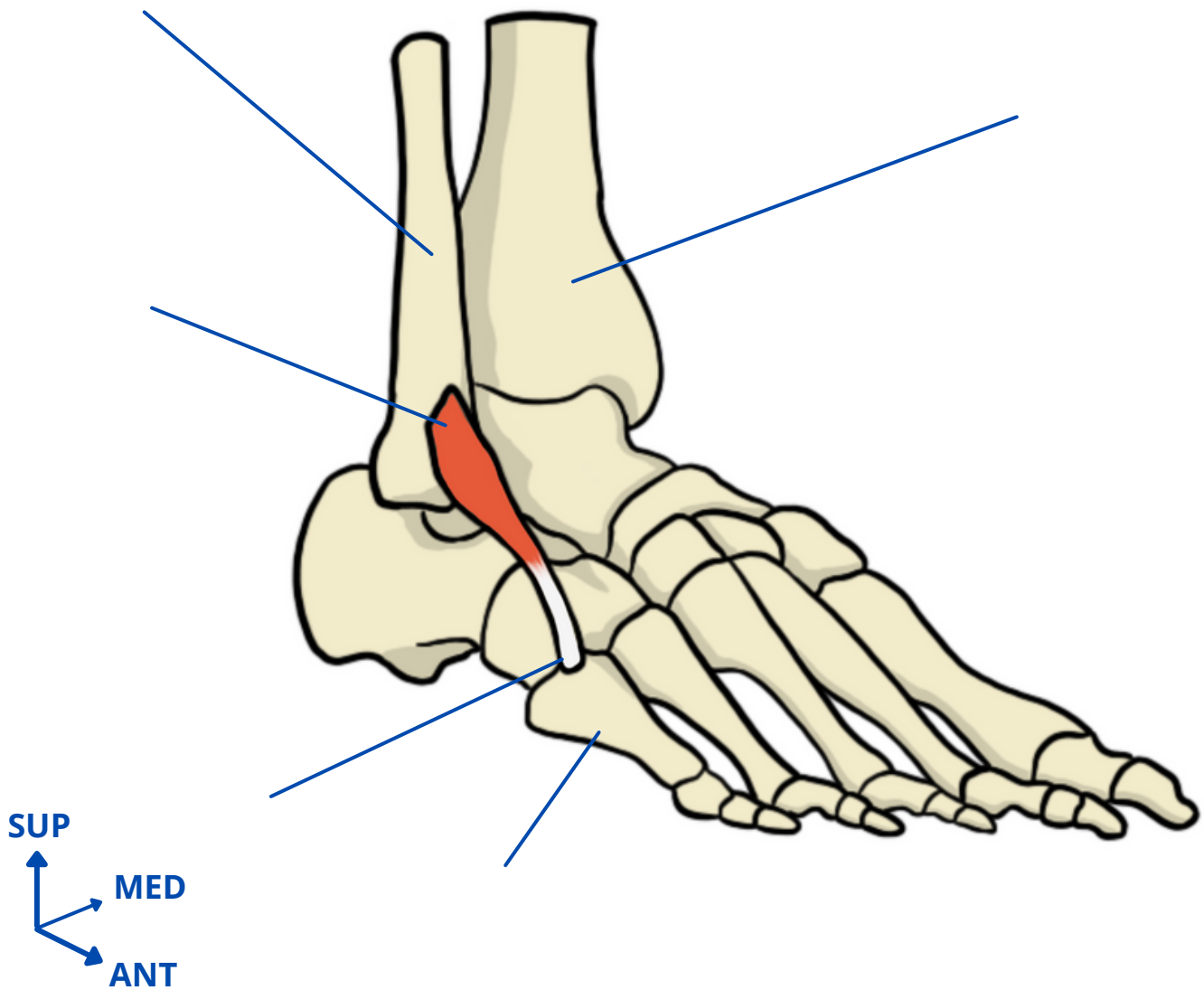
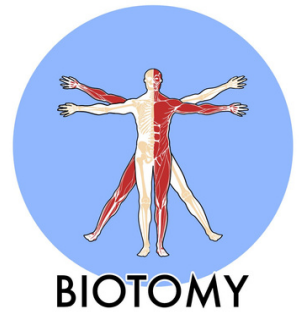
Innervation



Vascularisation

Le 3ème fibulaire

Péronier antérieur/3ème péronier



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action



Trajet



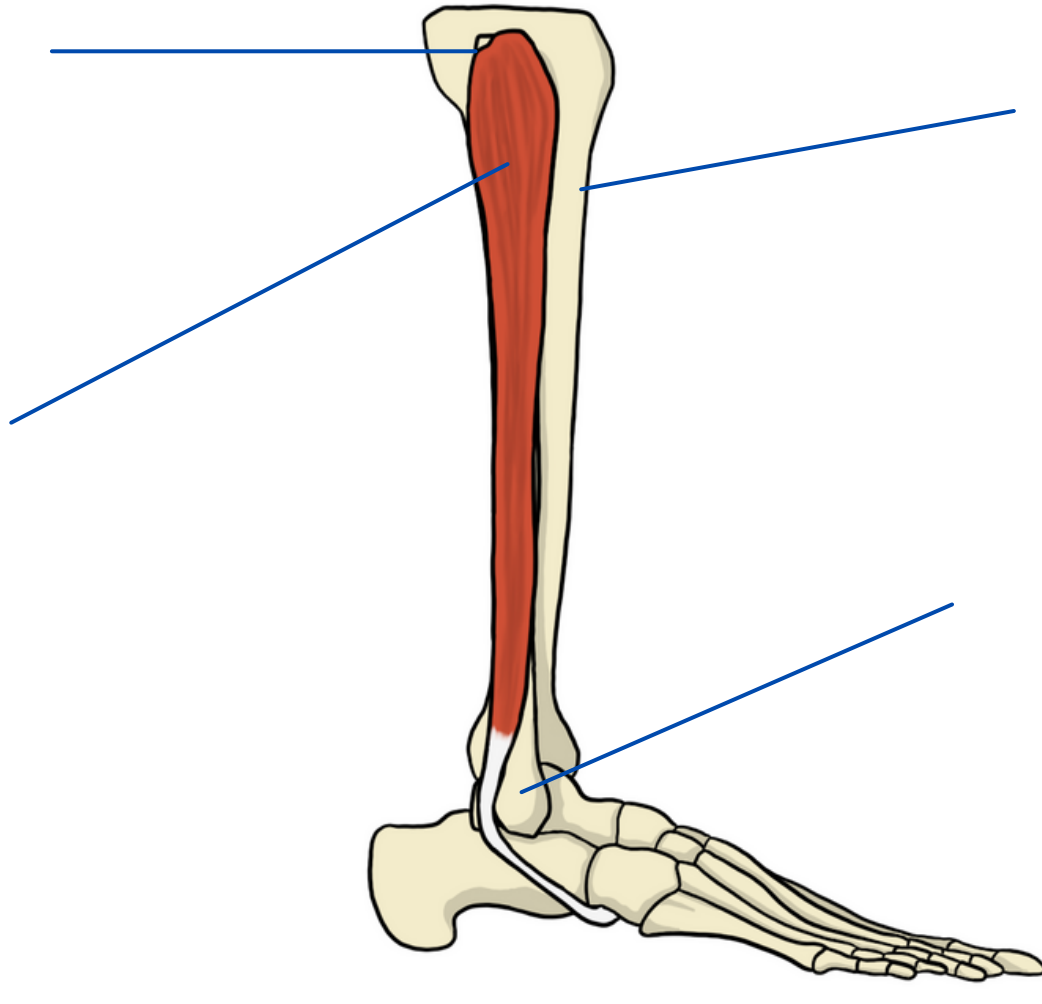
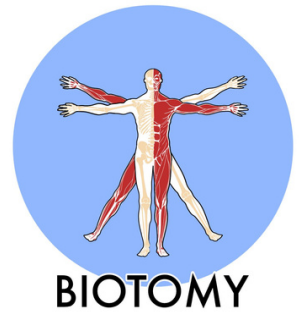
Innervation



Vascularisation

Le long fibulaire

Long péronier latéral



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

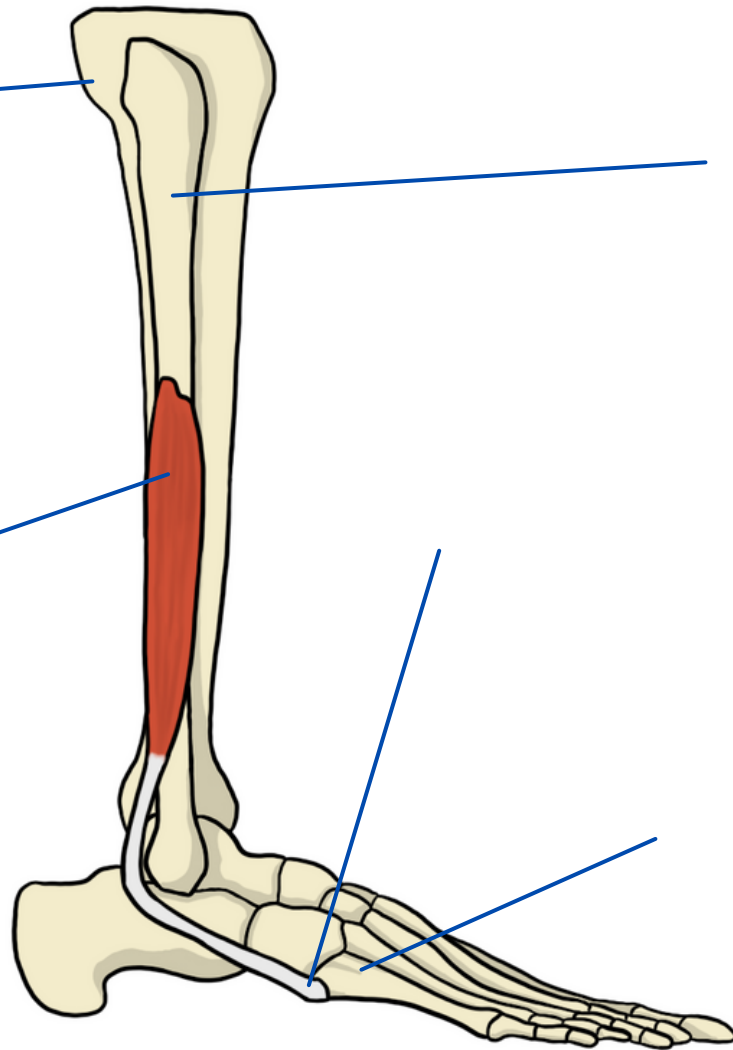
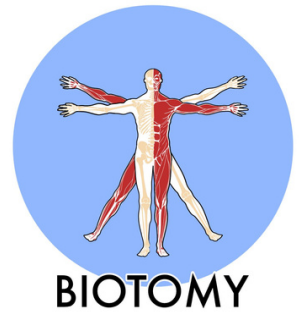
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le court fibulaire

Court péronier latéral



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

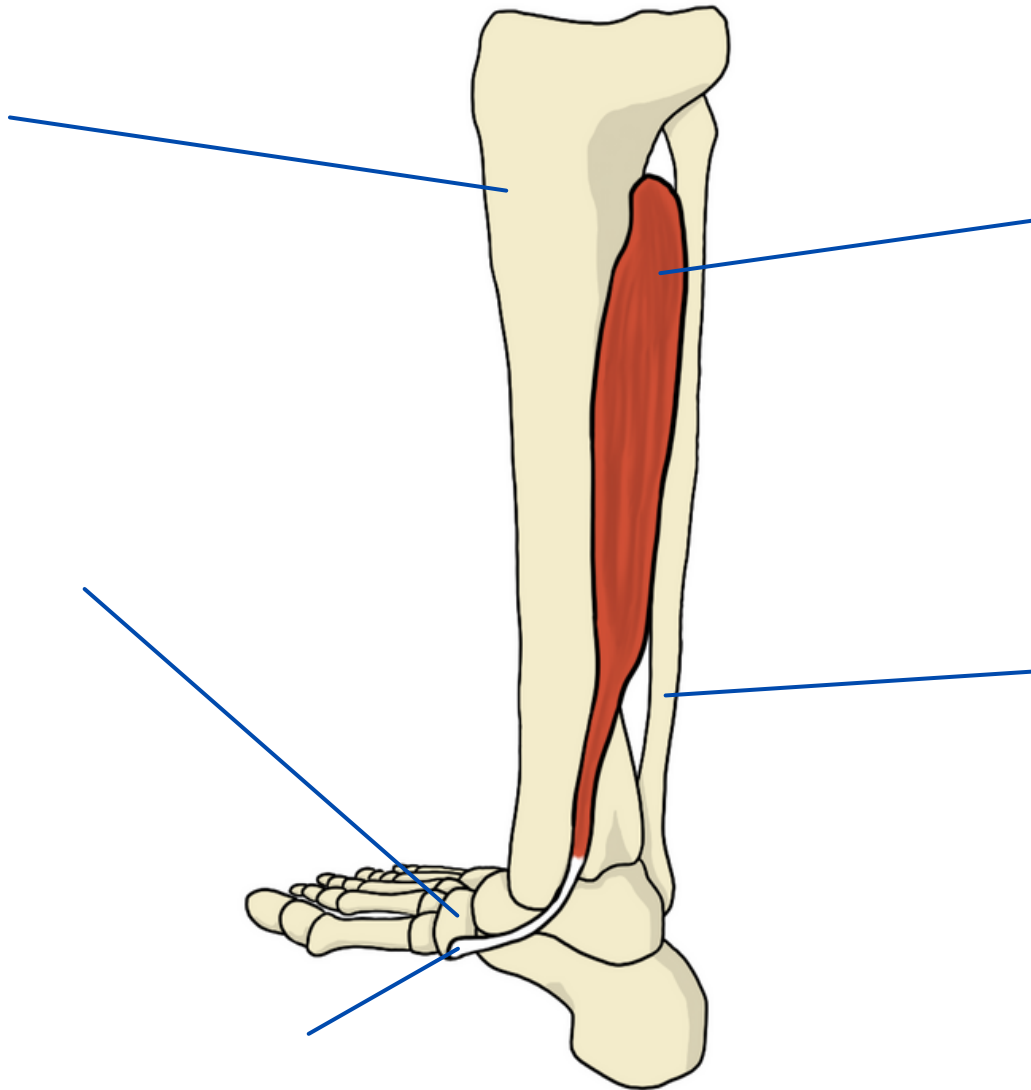
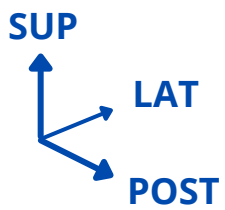
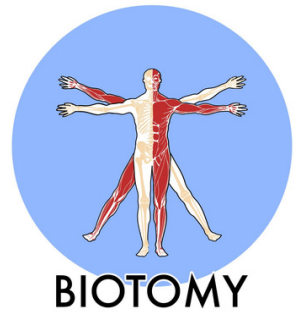
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le tibial postérieur

Jambier postérieur



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

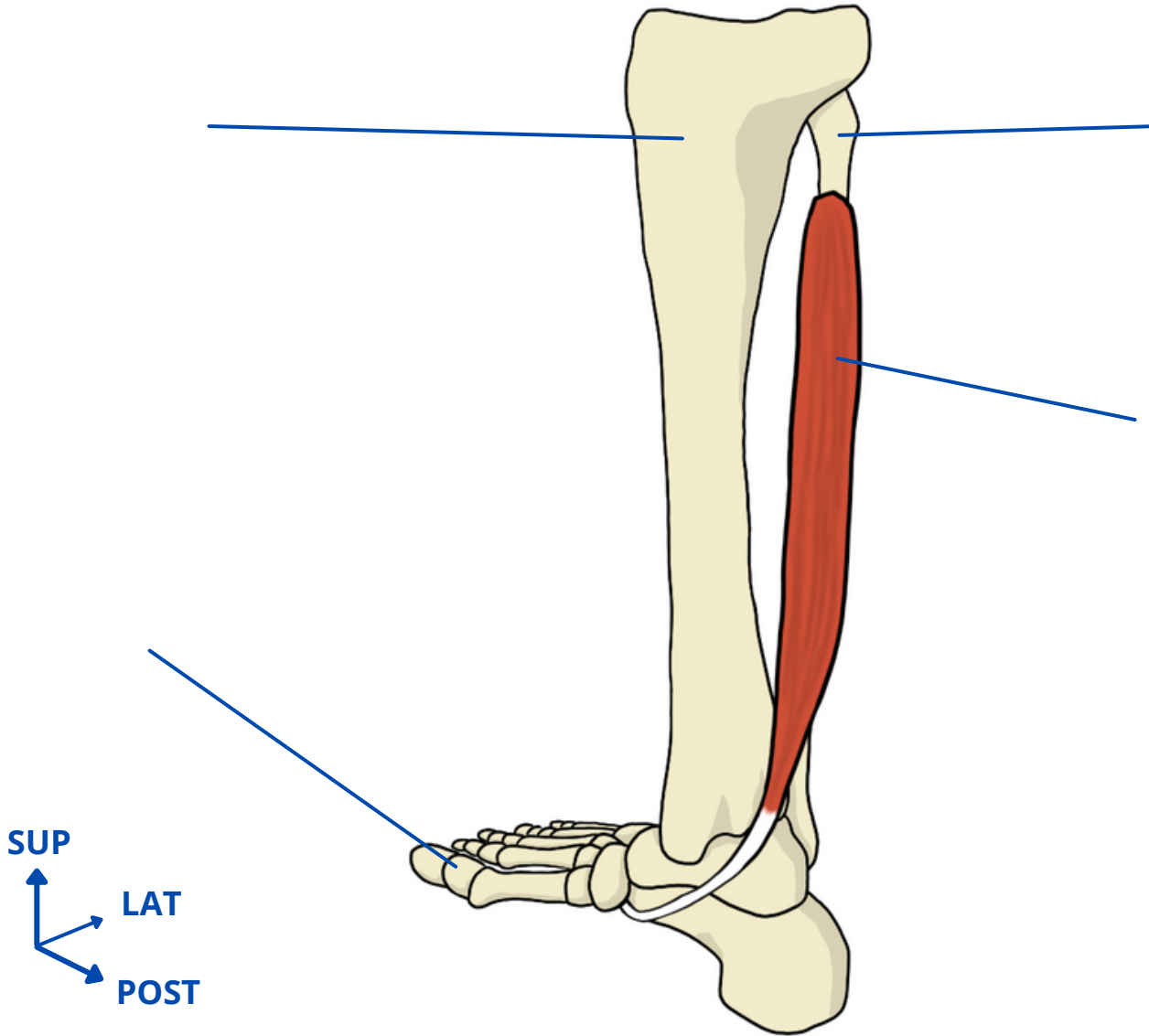
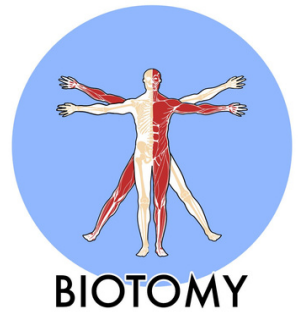
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le long fléchisseur du 1

Long fléchisseur propre du 1



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

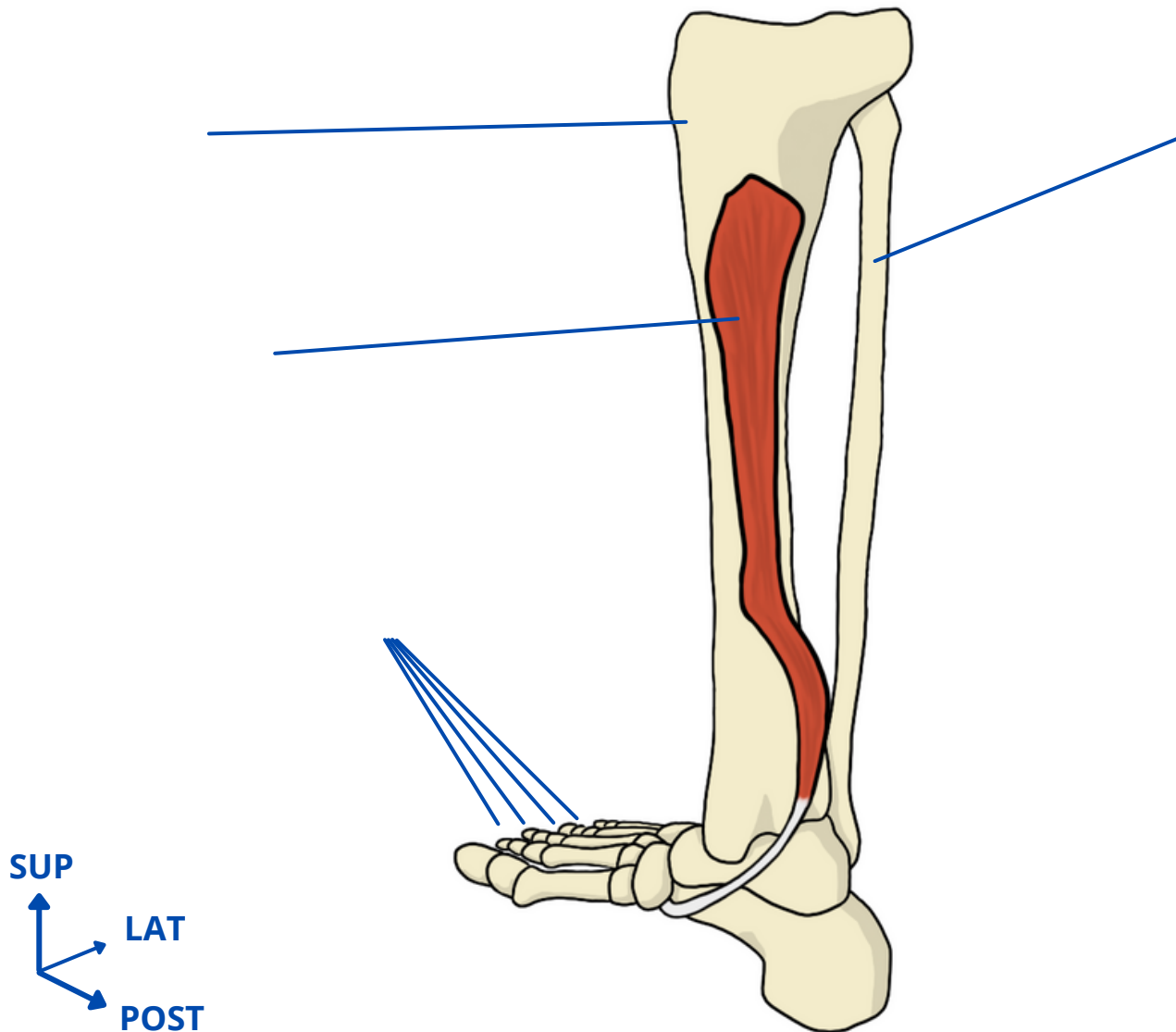
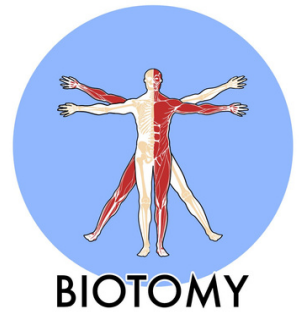
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le long fléchisseur des orteils

Long fléchisseur commun des orteils



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

Trajet

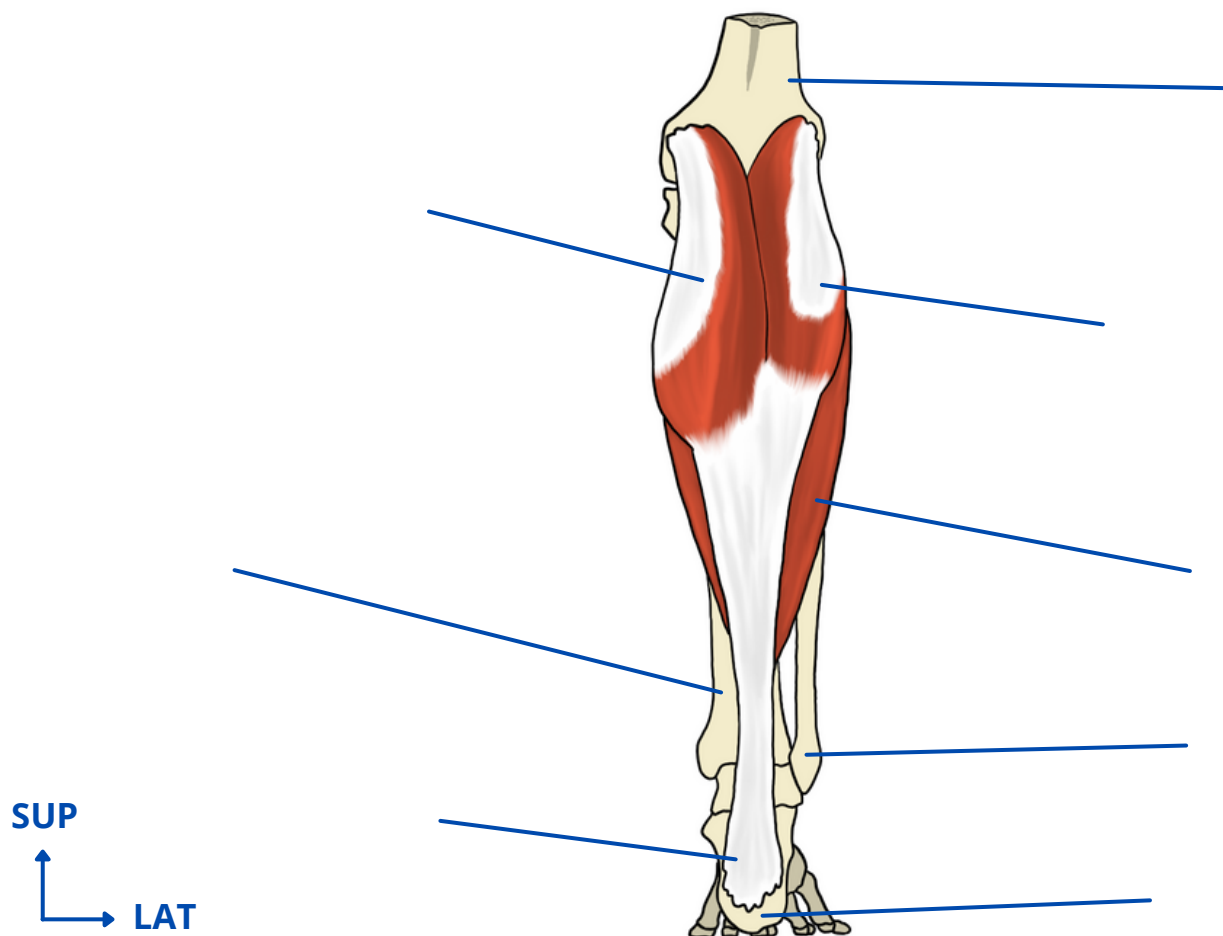
Innervation

Vascularisation

Le triceps sural



BIOTOMY



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

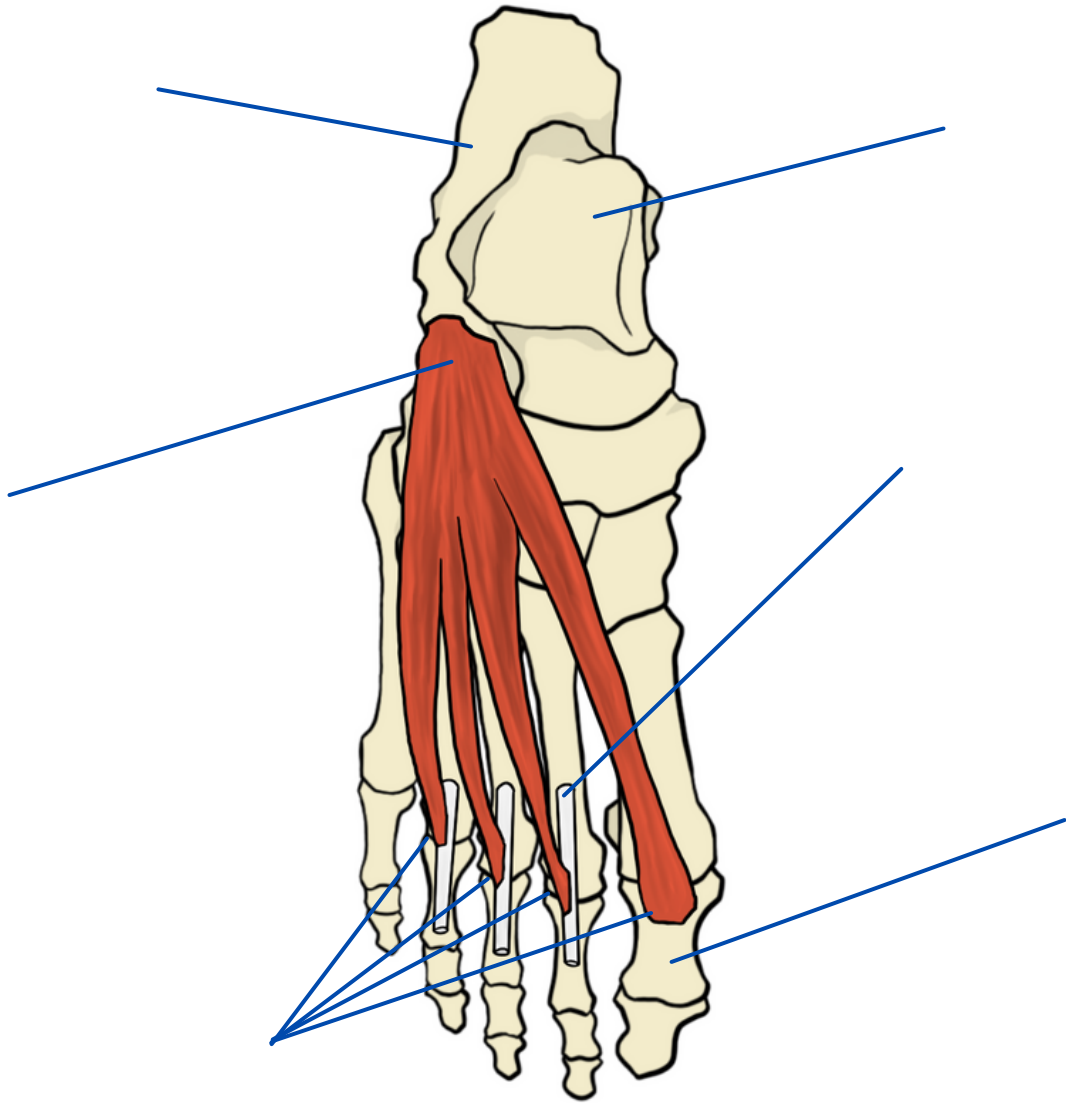
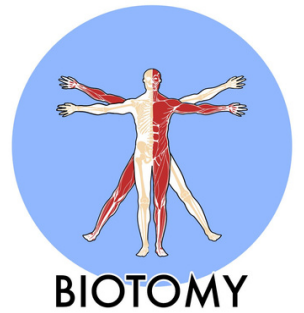
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le court extenseur des orteils et de l'hallux



POST
↑
MED →



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

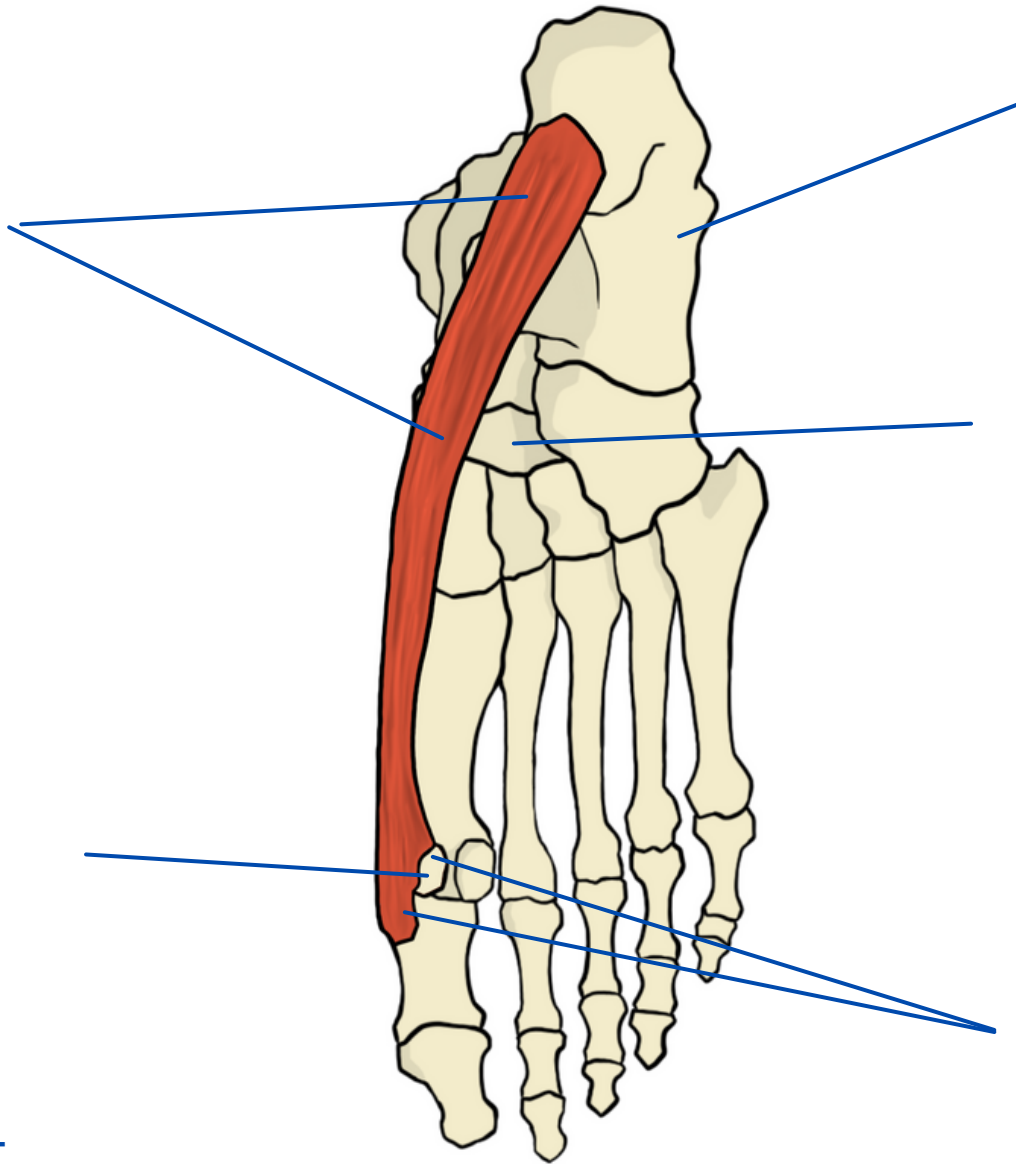
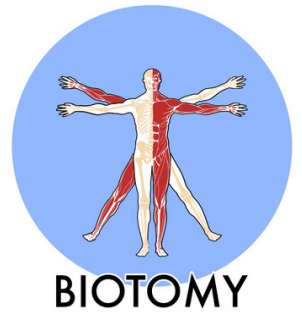
Trajet

Innervation

Vascularisation

L'abducteur de l'hallux

Adducteur du gros orteil



POST
↑
LAT →



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



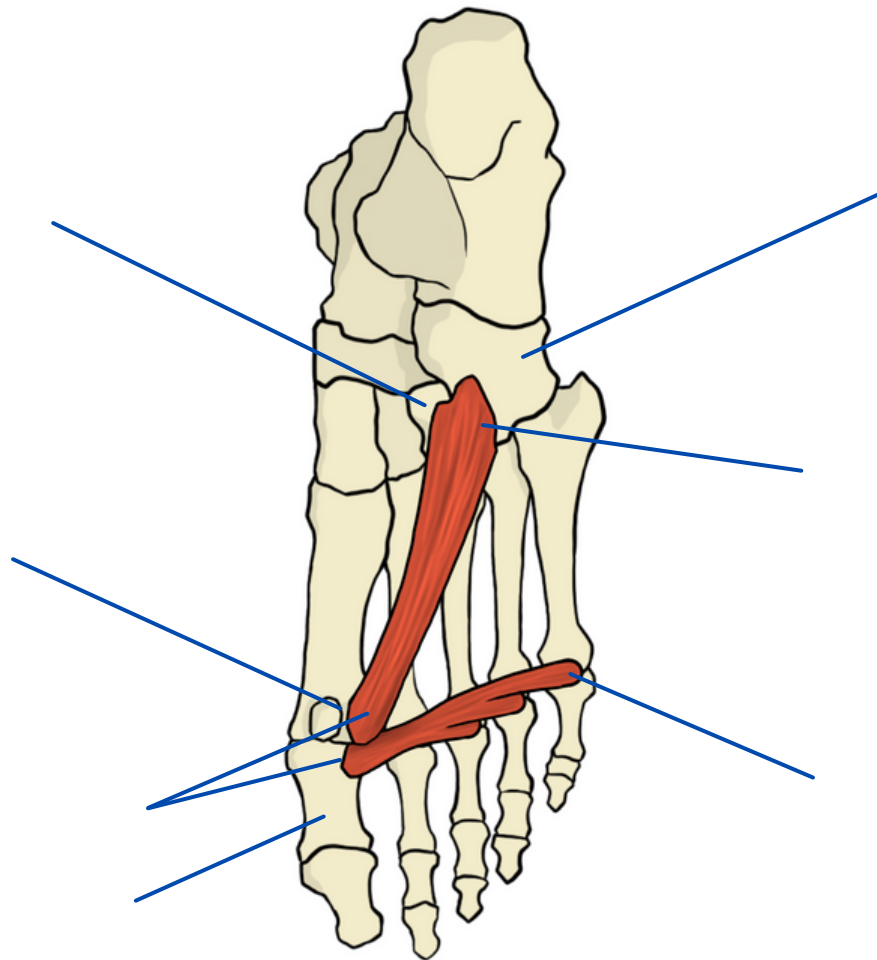
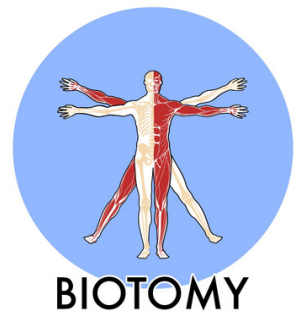
Innervation



Vascularisation

L'adducteur de l'hallux

Abducteur du gros orteil



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

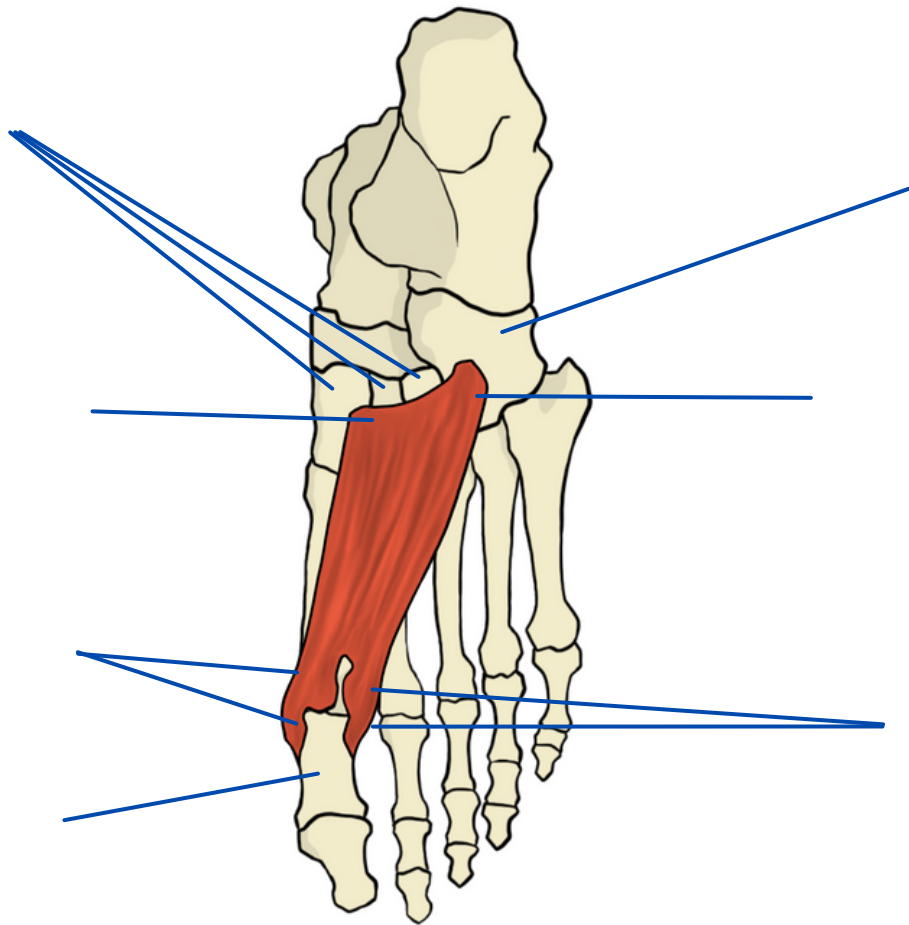
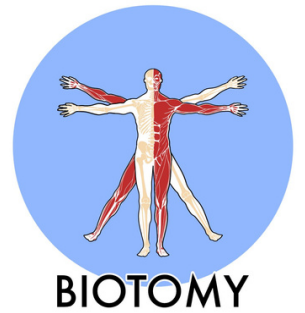
Trajet

Innervation

Vascularisation

Le court fléchisseur de l'hallux

Court fléchisseur du gros orteil



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

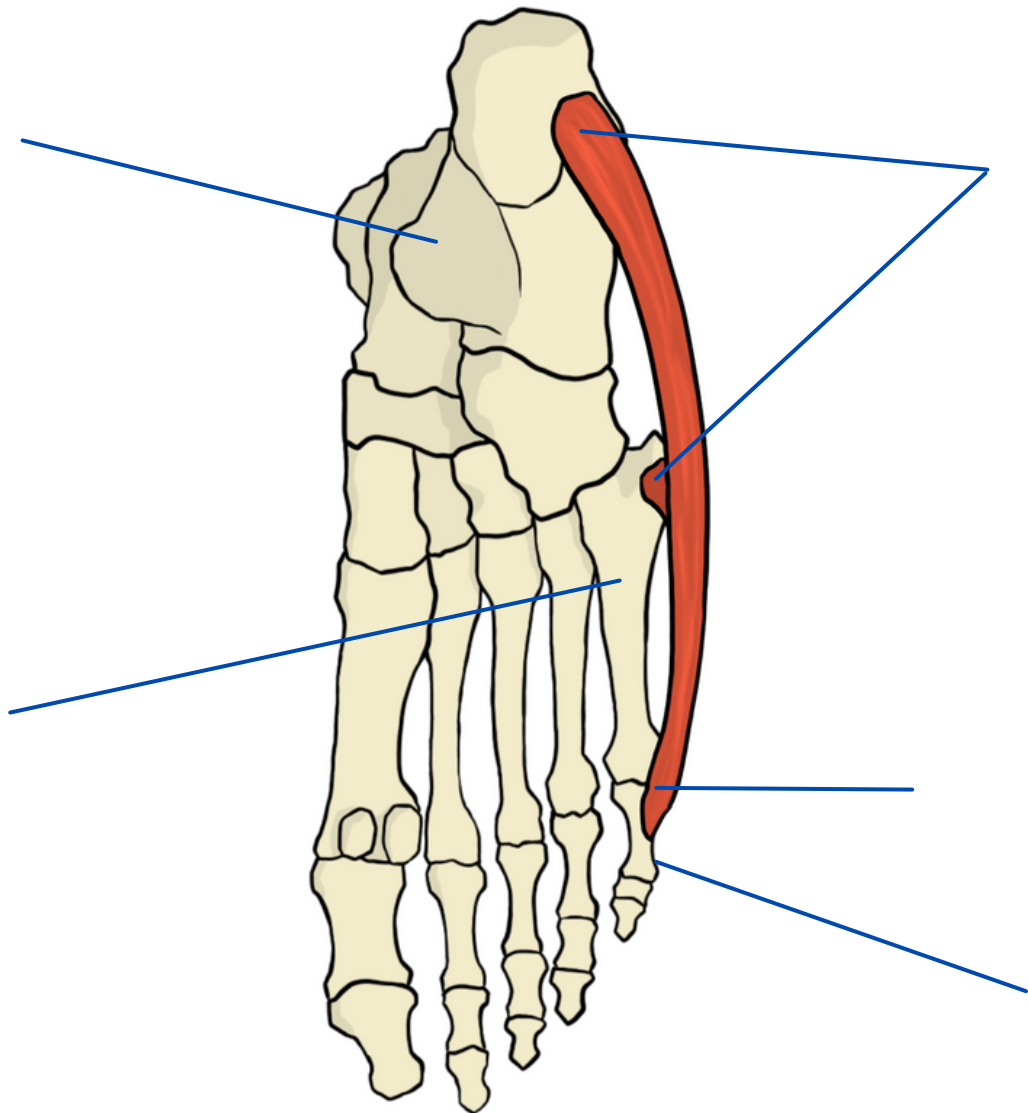
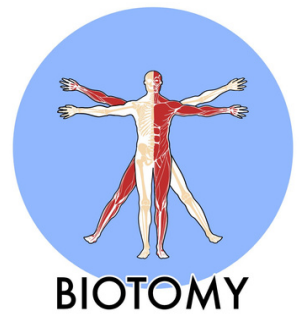
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

L'abducteur du 5



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

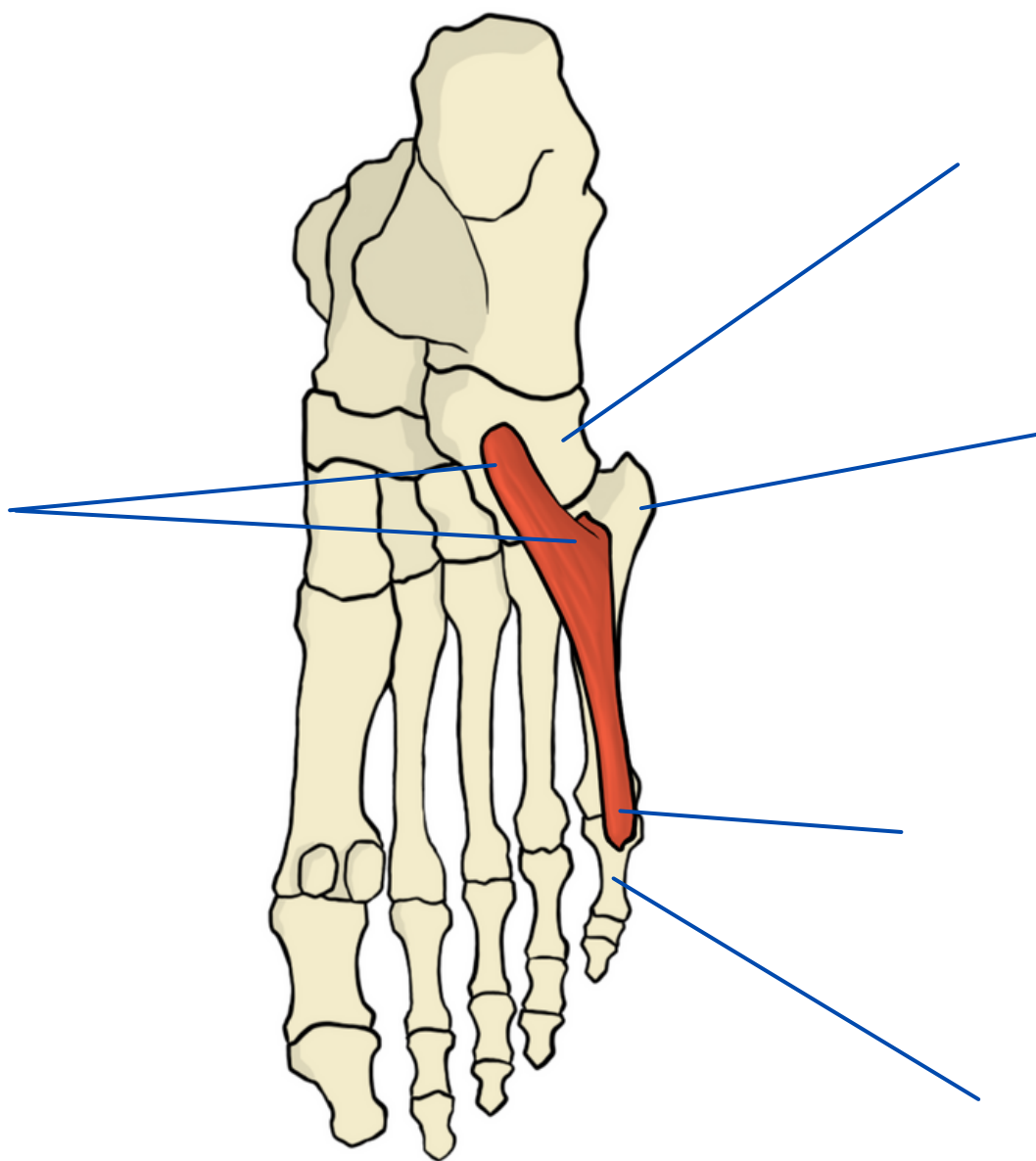
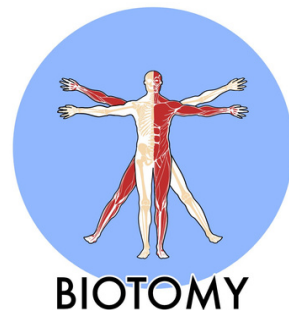
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Le court fléchisseur du 5



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

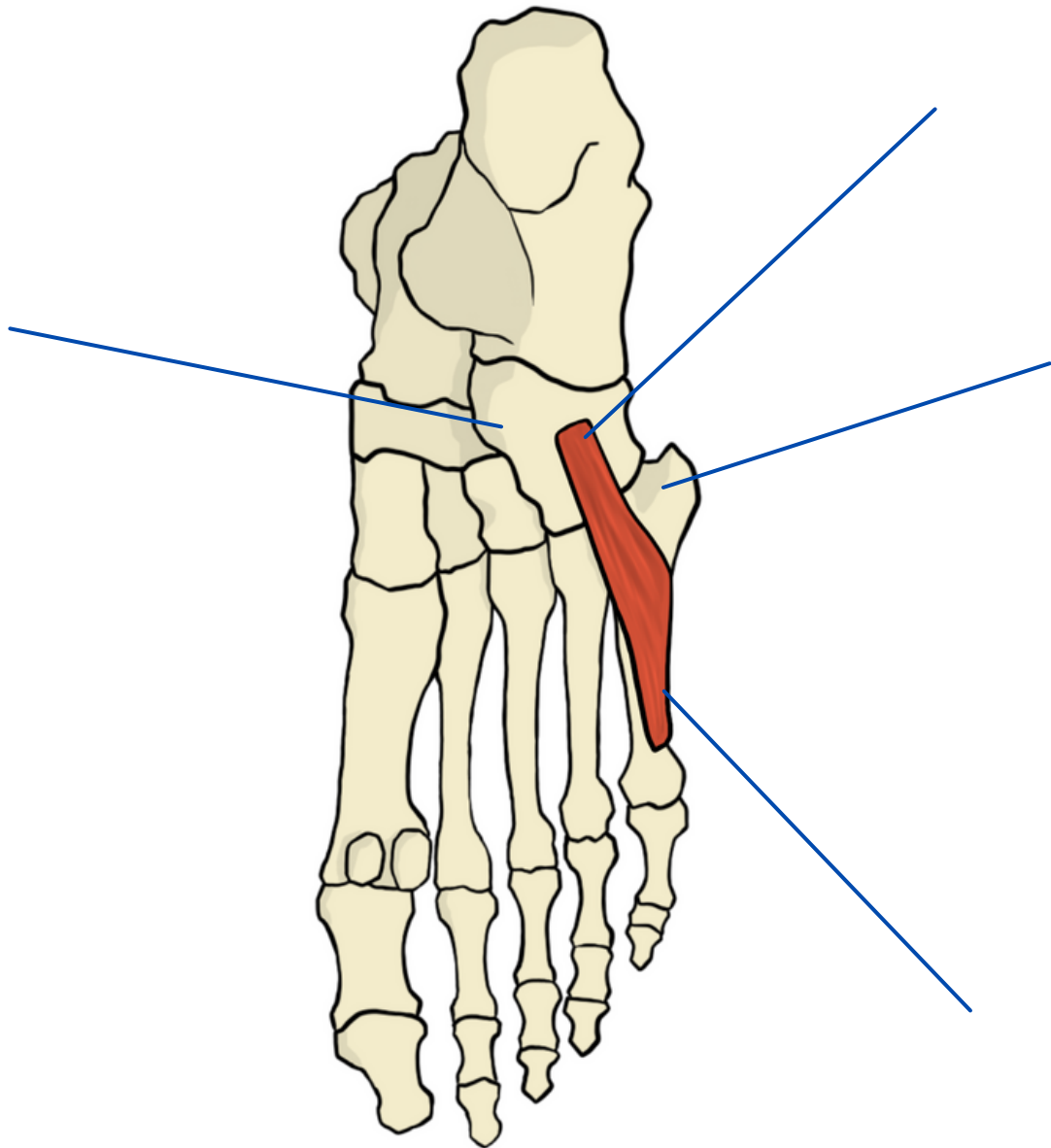
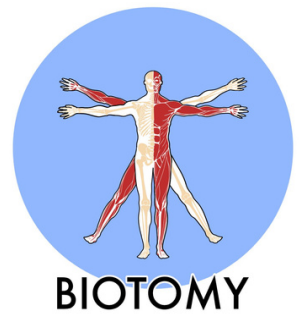


Innervation



Vascularisation

L'opposant du 5



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



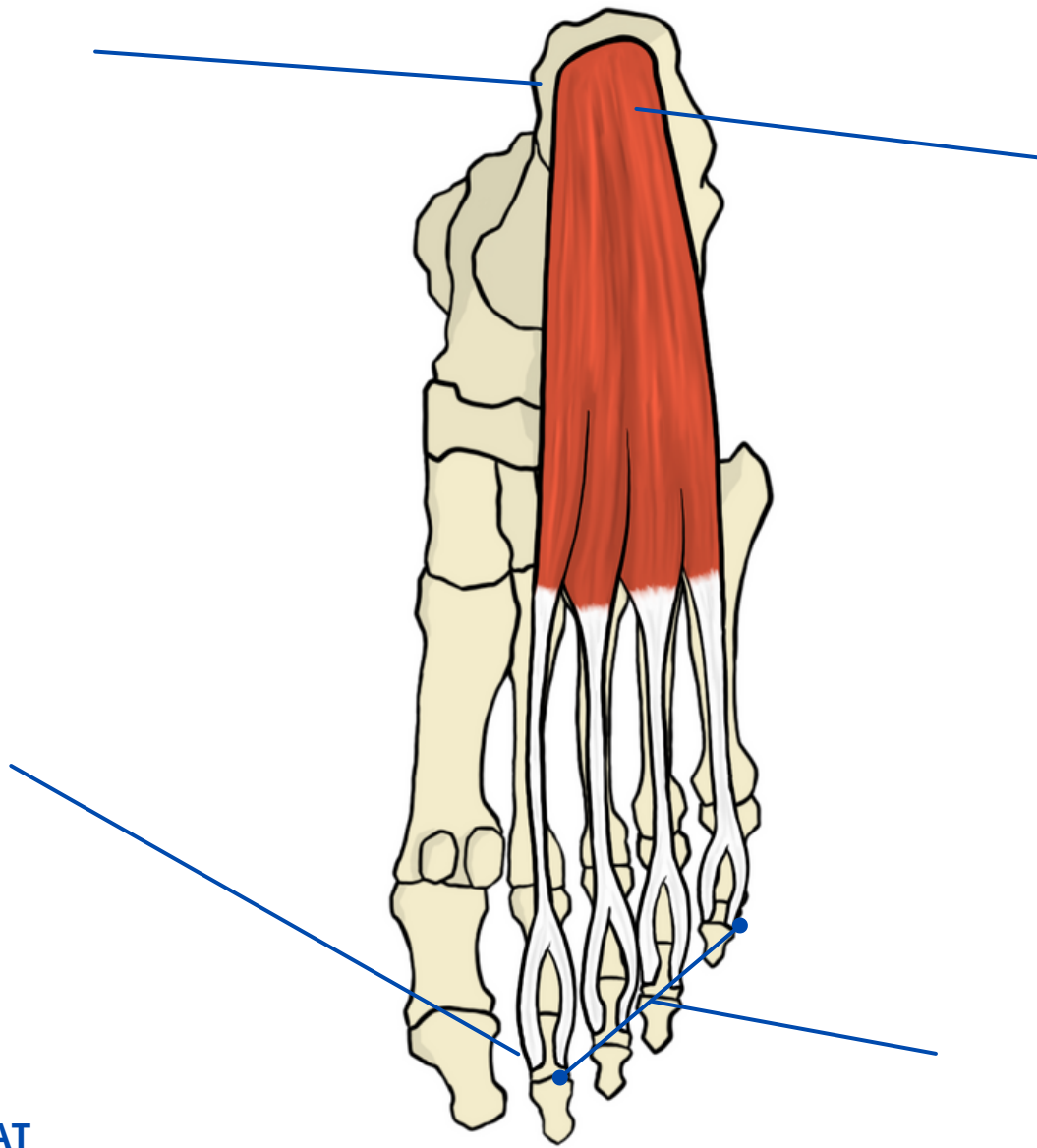
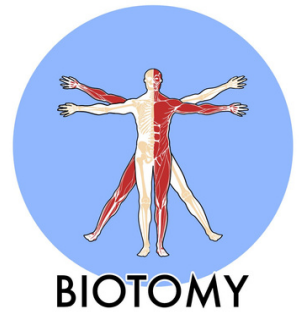
Innervation



Vascularisation

Le court fléchisseur des orteils

Court fléchisseur plantaire



POST
LAT



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



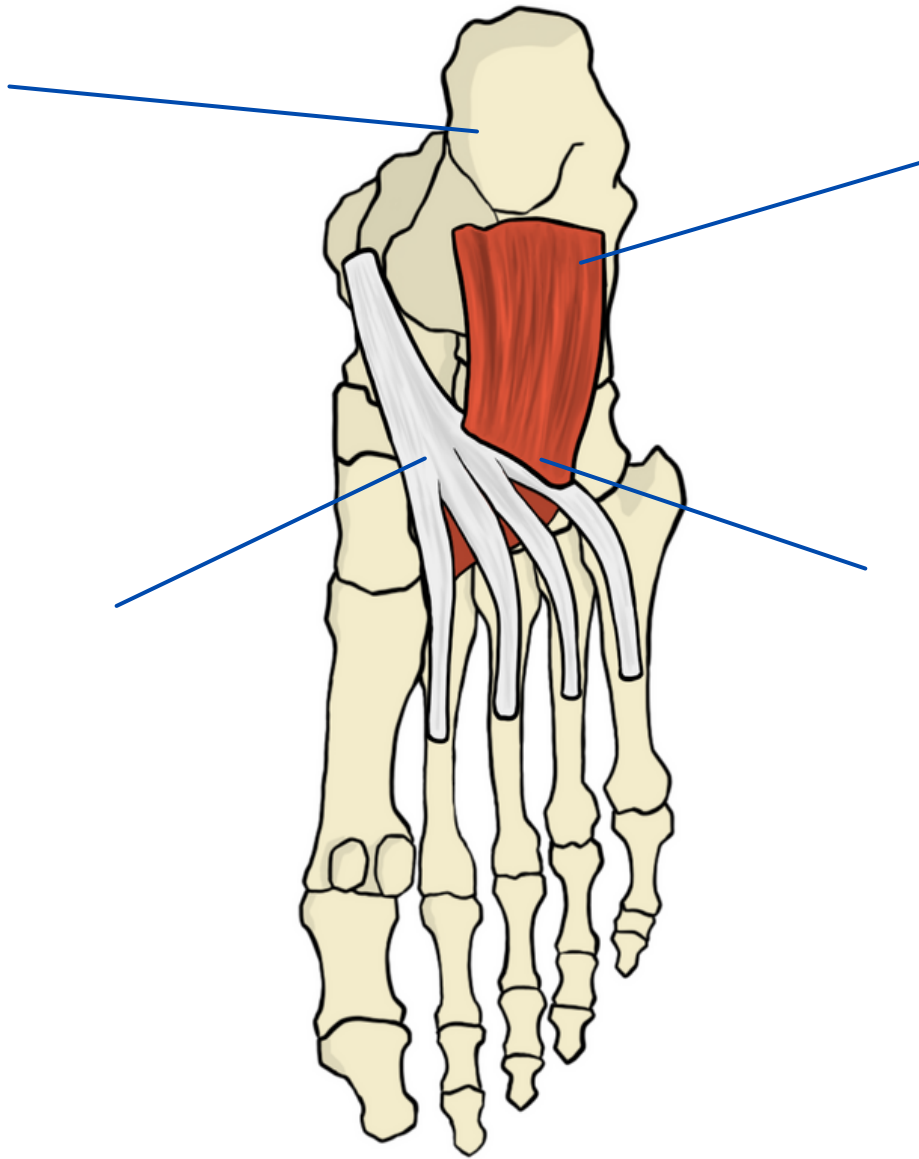
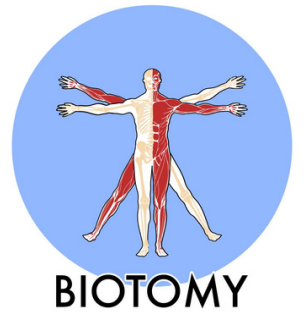
Innervation



Vascularisation

Le carré plantaire

Chair carrée de Sylvius



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

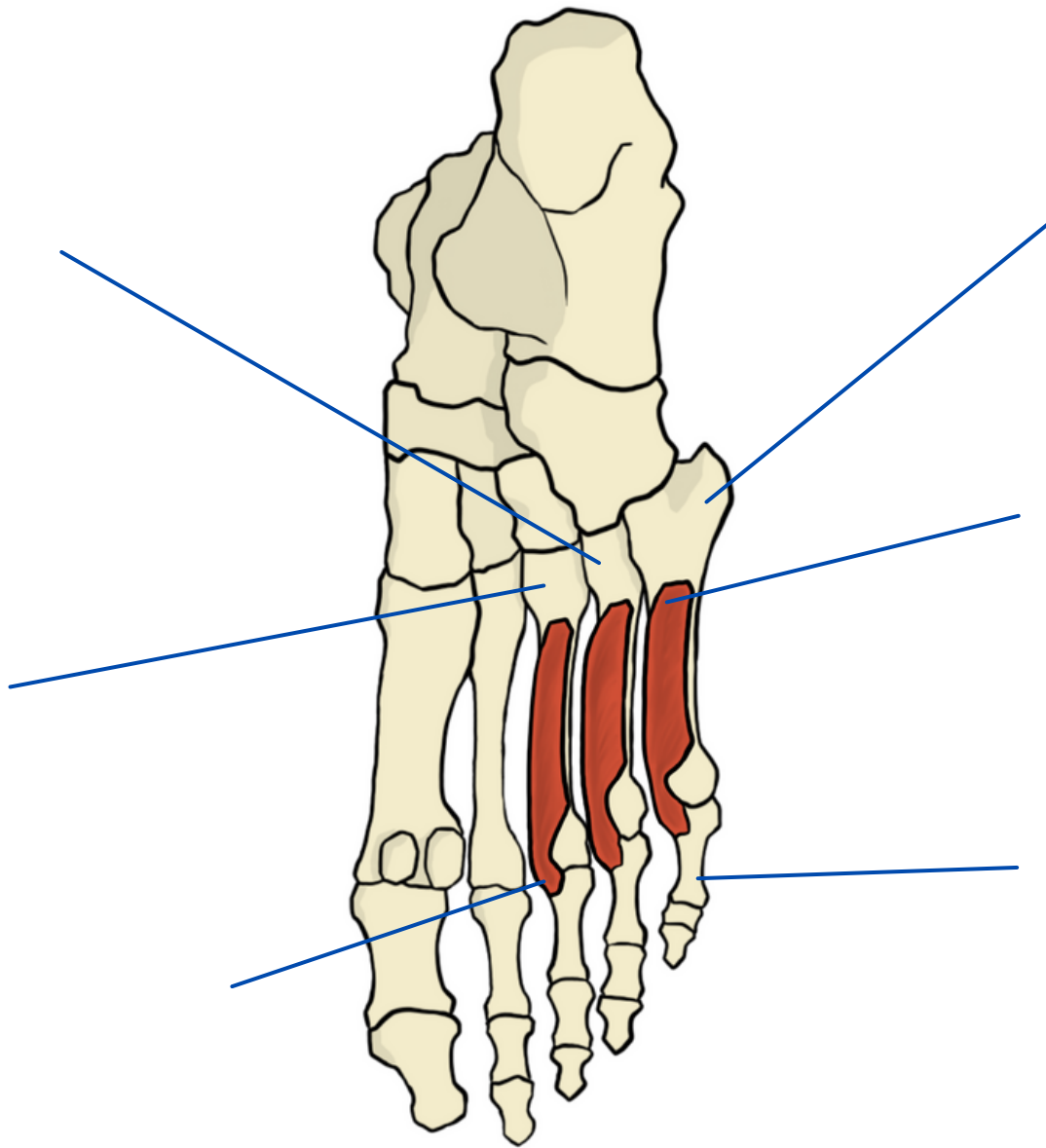
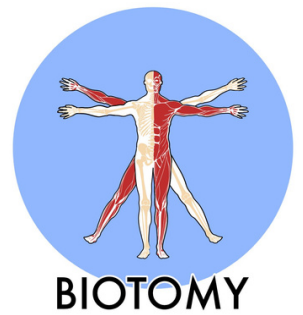
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Les interosseux plantaires



POST
↑
LAT →



Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

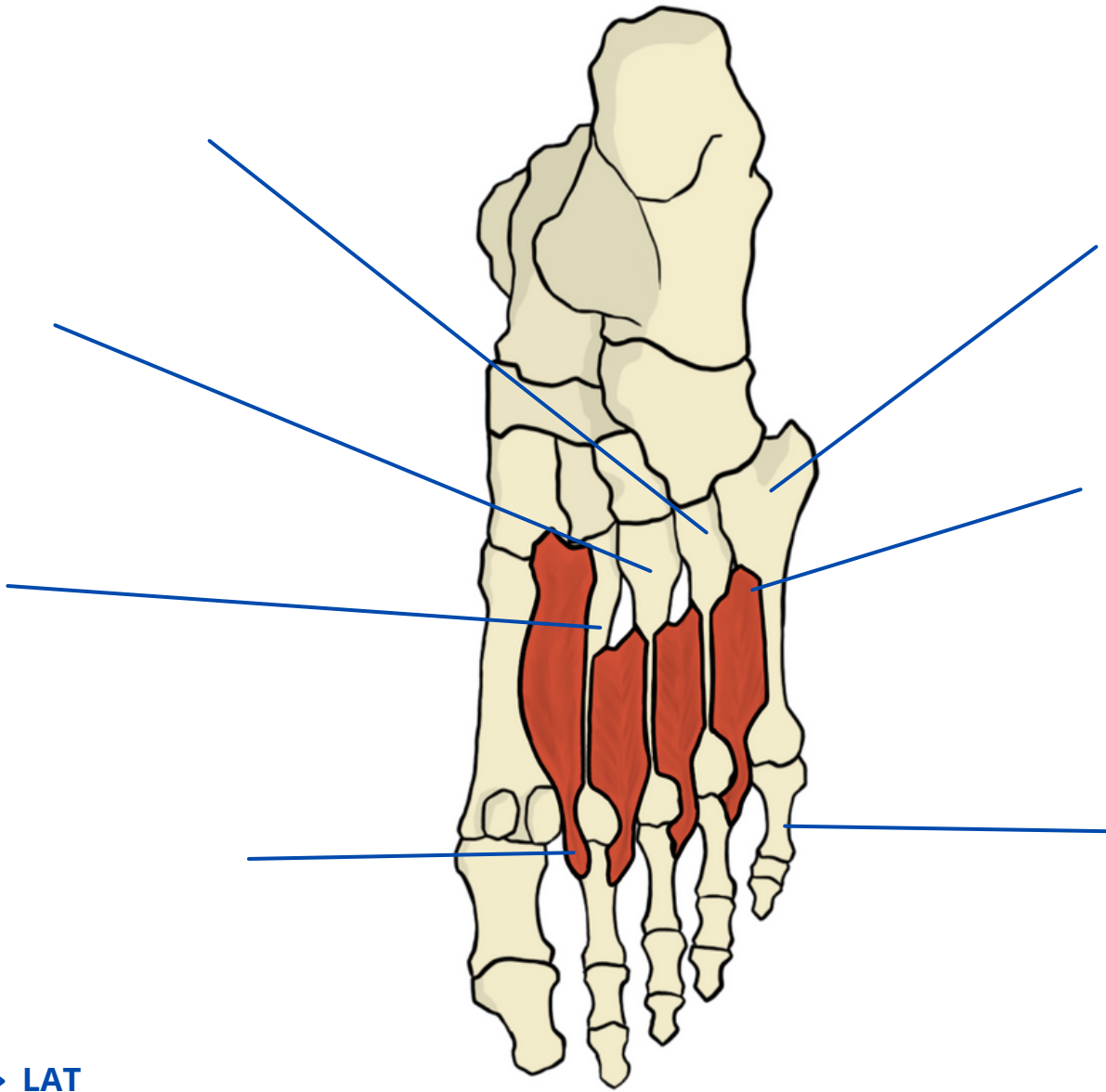
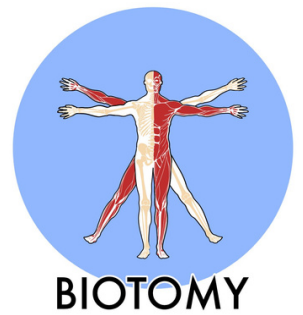


Innervation



Vascularisation

Les interosseux dorsaux



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

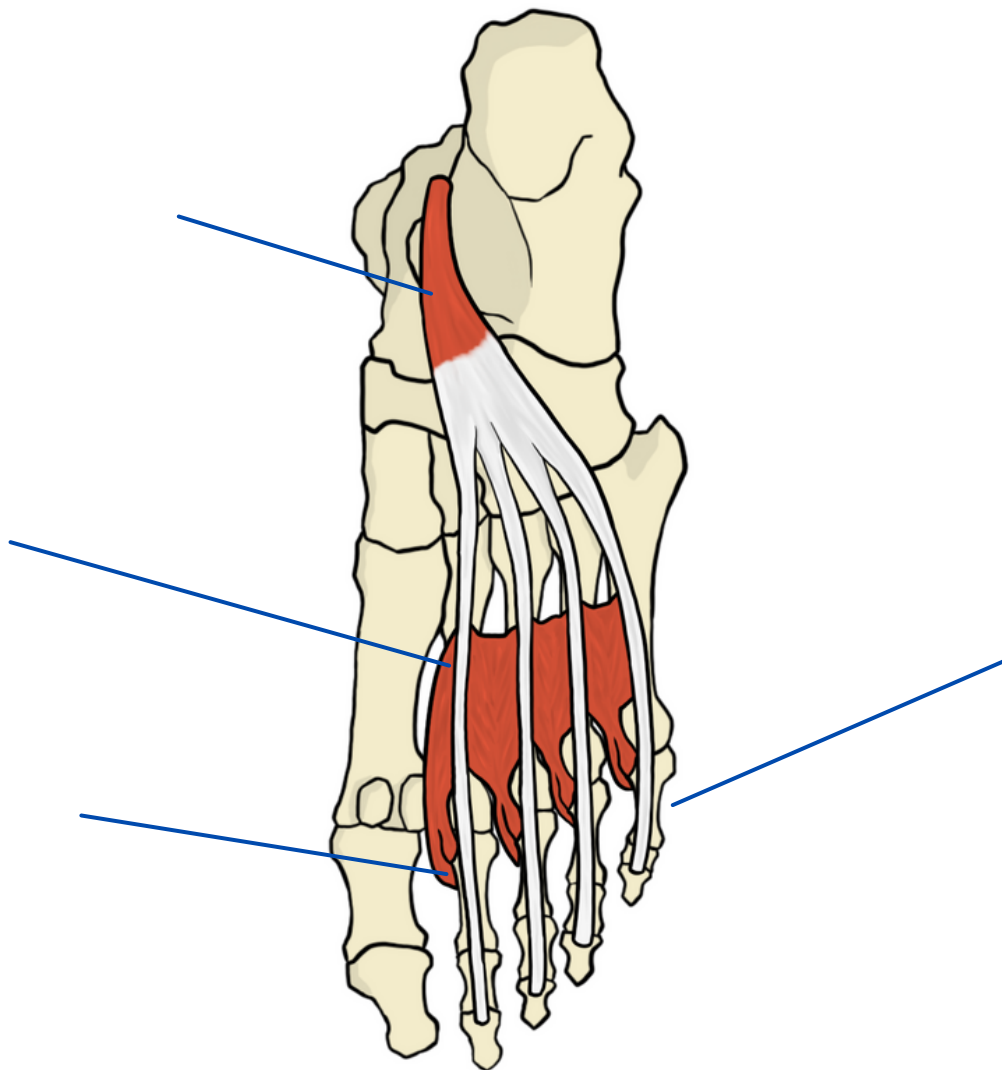
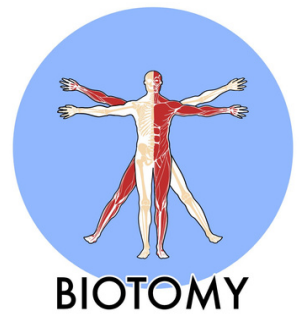
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

Les lombricaux du pied



Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

Trajet

Innervation

Vascularisation