

# Table des matières

## Chapitre 1 : Terminologie cinésiologique de base, 1

- Principaux segments corporels, 2
- Position anatomique, 2
- Terminologie spatiale, 2
- Plans, 5
- Axes, 8
- Terminologie du mouvement, 8
- Atlas des actions articulaires, 12

## Chapitre 2 : Système squelettique, 41

- Squelette, 41
- Articulations, 41
- Atlas des repères osseux et des sites d'insertion musculaire sur les os, 48

## Chapitre 3 : Comment les muscles fonctionnent, 87

- Les muscles créent des forces de traction, 87
- Qu'est-ce qu'une contraction musculaire?, 88
- Nommer les insertions d'un muscle : origine et terminaison contre insertions, 91
- Contractions excentriques, 91
- Contractions isométriques, 92
- Rôles des muscles, 92
- Mécanisme de glissement des filaments, 93
- Architecture de la fibre musculaire, 94
- Étudier les muscles, 94

## Chapitre 4 : Comment palper, 101

- Qu'est-ce que la palpation?, 102
- Objectifs de la palpation : repérage et évaluation, 102
- Quand palper?, 103
- Comment apprendre à palper?, 103
- Directives palpatoires, 104

## Chapitre 5 : Palpation osseuse, 117

- Membre supérieur, 117
- Segment axial, 124
- Membre inférieur, 131

## Chapitre 6 : Muscles de la ceinture scapulaire et du bras, 141

- Vue d'ensemble des actions :
  - Muscles de l'articulation scapulo-humérale, 142
- Vue d'ensemble des actions :
  - Muscles du coude et des articulations radio-ulnaires, 142
- Trapèze, 146
- Grand rhomboïde, petit rhomboïde, 148
- Élévateur de la scapula, 150
- Dentelé antérieur, 152
- Groupe des pectoraux :
  - Grand pectoral, petit pectoral, 154
  - Grand dorsal, grand rond, 158
- Groupe de la coiffe des rotateurs :
  - Supraépineux, infraépineux, petit rond, subscapulaire, 162
- Deltoïde, 166
- Coracobrachial, 168
- Biceps brachial, 170
- Brachial, 172
- Triceps brachial, 174
- Anconé, 176

## Chapitre 7 : Muscles de l'avant-bras et de la main, 181

- Vue d'ensemble des actions :
  - Muscles de l'articulation du coude et des articulations radio-ulnaires, 182

Vue d'ensemble des actions : Muscles de l'articulation du poignet, **182**

Vue d'ensemble des actions : Muscles des doigts, **183**

Avant-bras et muscles extrinsèques de la main

Groupe fléchisseur du poignet :  
Fléchisseur radial du carpe, Long palmaire, Fléchisseur ulnaire du carpe, **197**

Groupe pronateur :  
Rond pronateur, Carré pronateur, **201**

Brachioradial, **203**

Groupe des fléchisseurs des doigts et du pouce :  
Fléchisseur superficiel des doigts, Fléchisseur profond des doigts, Long fléchisseur du pouce, **205**

Groupe extenseur du poignet :  
Long extenseur radial du carpe, Court extenseur radial du carpe, Extenseur ulnaire du carpe, **209**

Extenseur des doigts, Extenseur du cinquième doigt, **213**

Supinateur, **215**

Groupe des quatre muscles distaux profonds :  
Long abducteur du pouce, Court extenseur du pouce, Long extenseur du pouce, Extenseur de l'index, **217**

Muscles intrinsèques de la main

Groupe de l'éminence thénar :  
Court abducteur du pouce, Court fléchisseur du pouce, Opposant du pouce, **220**

Groupe de l'éminence hypothénar :  
Abducteur du cinquième doigt, Court fléchisseur du cinquième doigt, Opposant du cinquième doigt, **223**

Court palmaire, **226**

Groupe de la loge médiane :  
Adducteur du pouce, Lombricaux de la main, Interosseux palmaires, Interosseux dorsaux de la main, **228**

## Chapitre 8 : Muscles du rachis et de la cage thoracique, **237**

Vue d'ensemble des actions : **Matériel protégé par le droit d'auteur**

Vue d'ensemble des muscles masticateurs, **238**

Vue d'ensemble des actions : Muscles de la cage thoracique, **238**

Groupe des muscles érecteurs du rachis :  
Iliocostal, Longissimus, Épineux, **246**

Groupe des muscles transversaires épineux :  
Semi-épineux, Multifides, Rotateurs, **248**

Interépineux, Intertransversaires, **250**

Groupe des muscles dentelés postérieurs :  
Dentelé postérosupérieur, Dentelé postéro-inférieur, **252**

Carré des lombes, **254**

Groupe des muscles intercostaux :  
Intercostaux externes, Intercostaux internes, **256**

Élévateurs des côtes, **258**

Subcostaux et transverse du thorax, **259**

Diaphragme, **261**

Muscles de la paroi antérieure de l'abdomen :  
Droit de l'abdomen, Oblique externe de l'abdomen, Oblique interne de l'abdomen, Transverse de l'abdomen, **263**

Groupe des muscles splénus :  
Splénus de la tête, Splénus du cou, **268**

Groupe sous-occipital (postérieur et profond) :  
Grand droit postérieur de la tête, Petit droit postérieur de la tête, Oblique inférieur de la tête, Oblique supérieur de la tête, **270**

Sternocléidomastoïdien, **274**

Groupe des muscles scalènes :  
Scalène antérieur, Scalène moyen, Scalène postérieur, **276**

Groupe des muscles suprahyoïdiens :  
Digastrique, Stylohyoïdien, Mylohyoïden, Géniohyoïdien, **278**

Groupe des muscles infrahyoïdiens :  
Sternohyoïdien, Sternothyroïdien,

Groupe des muscles prévertébraux :

Long du cou, Long de la tête,  
Droit antérieur de la tête,  
Droit latéral de la tête, **285**

## Chapitre 9 : Muscles de la tête, 293

Plan général sur la fonction, **294**

Temporal, masséter, **298**

Groupe des muscles ptérygoïdiens :

Ptérygoïdien latéral, ptérygoïdien  
médial, **300**

Muscles du scalp :

Épicrânien occipitofrontal, Temporopariétal,  
Auriculaire antérieur, Auriculaire  
postérieur, Auriculaire supérieur, **303**

Muscles de l'expression faciale – les yeux :

Orbiculaire de l'œil, Élévateur de  
la paupière supérieure, Corrugateur  
du sourcil, **307**

Muscles de l'expression faciale – le nez :

Procérus, Nasal, Abaisseur  
du septum nasal, **310**

Muscle de l'expression faciale – la bouche :

Élévateur de la lèvre supérieure  
et de l'aile du nez, Élévateur de la  
lèvre supérieure, Petit zygomatique,  
grand zygomatique, Élévateur de l'angle  
de la bouche, Risorius, Buccinateur,  
Abaisseur de l'angle de la bouche,  
Abaisseur de la lèvre inférieure,  
mentonnier, Orbiculaire de la bouche,  
Platysma, **314**

## Chapitre 10 : Muscles du bassin et de la cuisse, 331

Vue d'ensemble des actions :

Muscles de la hanche, **331**

Vue d'ensemble des actions : Muscles  
des articulations du rachis lombal, **332**

Vue d'ensemble des actions : Muscles  
du genou, **332**

Groupe des muscles fessiers :

Grand fessier, Moyen fessier,  
Petit fessier, **338**

Muscles pelvitrochantériens :

Piriforme, jumeau supérieur, Obturateur  
interne, Jumeau inférieur, Obturateur  
externe, Carré fémoral, **342**

Tenseur du fascia lata, **347**

Sartorius, **349**

Iliopsoas :

Iliaque, Grand psoas, **351**

Petit psoas, **355**

Groupe des muscles adducteurs :

Long adducteur, Court adducteur,  
Grand adducteur, Pectiné,  
Gracile, **357**

Groupe antérieur du quadriceps fémoral :

Droit fémoral, Vaste latéral, Vaste médial,  
Vaste intermédiaire, **362**

Articulaire du genou, **366**

Groupe des ischiojambiers :

Biceps fémoral, Semi-tendineux,  
Semi-membraneux, **367**

## Chapitre 11 : Muscles de la jambe et du pied, 373

Vue d'ensemble des actions :

Muscles de la cheville et des articulations  
tarsiennes, **374**

Vue d'ensemble des actions : Muscles  
des orteils, **374**

Tibial antérieur, **382**

Long extenseur de l'hallux, **384**

Long extenseur des orteils, **386**

Groupe des fibulaires :

Long fibulaire, Court fibulaire, Troisième  
fibulaire, **388**

Groupe triceps sural :

Gastrocnémien, Soléaire, **391**

Plantaire, **394**

Groupe des muscles postérieurs profonds :

Tibial postérieur, Long fléchisseur des orteils,  
Long fléchisseur de l'hallux, **396**

Poplité, **400**

Muscles intrinsèques du pied - Face dorsale :

Court extenseur des orteils, Court extenseur  
de l'hallux, **402**

Muscles intrinsèques plantaires –

Plan superficiel :

Abducteur de l'hallux, Abducteur du 5<sup>e</sup> orteil,  
Court fléchisseur des orteils, **404**

Muscles intrinsèques plantaires –

Plan intermédiaire :

Carré plantaire, Lombricaux  
du pied, **408**

Muscles intrinsèques du pied –

Plan profond :

Court fléchisseur de l'hallux, Court fléchisseur  
du 5<sup>e</sup> orteil, Adducteur de l'hallux, **410**

Muscles intrinsèques du pied –

Loge des interosseux :

Interosseux plantaires, Interosseux dorsaux  
du pied, **413**

**Annexe : atlas  
des étirements, 419**

**Index, 433**

Matériel protégé par le droit d'auteur