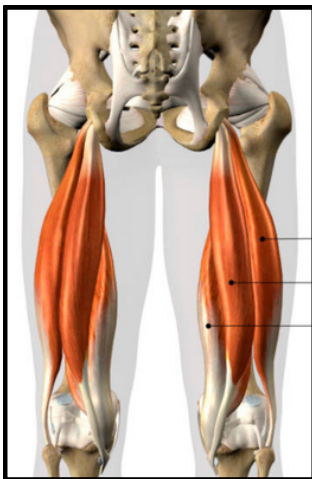


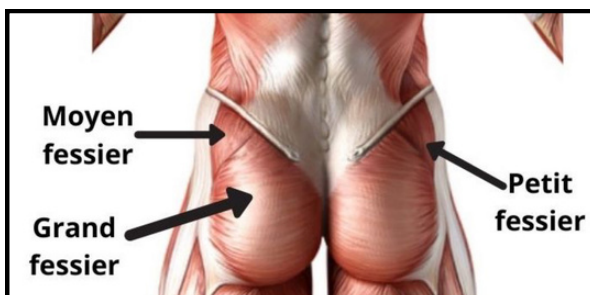
LE PSOAS : appelé fléchisseur de hanches, Il est situé dans l'abdomen de chaque côté de notre colonne vertébrale. Il relie la colonne lombaire, donc le bas du dos, au fémur. C'est le seul muscle qui relie le haut et le bas du corps. On l'appelle fléchisseur de hanche car c'est grâce à lui que tu peux te pencher, faire des montées de genou, des fentes, etc.

Le psoas est la continuité directe du diaphragme : si le psoas est contracté, douloureux, il va donc créer des tensions sur le haut du corps et impacter la respiration qui devient saccadée, pénible avec des symptômes d'essoufflement dès le moindre effort.



LES ISCHIO-JAMBIERS : ils sont un groupe essentiel de 3 muscles situés à l'arrière de la cuisse et jouent un rôle essentiel dans la flexion du genou et l'extension de la hanche.

Avec le quadriceps, ensemble de muscles antagonistes, situés à l'avant de la cuisse, ils travaillent ensemble pour coordonner les mouvements de flexion et d'extension du genou, essentiels pour des activités telles que la marche, la course.

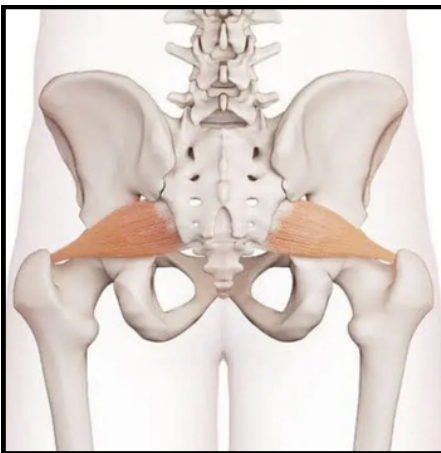


LES FESSIERS : le groupe musculaire des fessiers est constitué de trois muscles principaux : le grand fessier, le moyen fessier et le petit fessier. Ces muscles se situent dans la région postérieure du bassin et permettent notamment de stabiliser la hanche, de bouger la cuisse et d'assurer une bonne posture.

Le grand fessier : son rôle principal est d'assurer l'extension de la hanche (par exemple, lorsque l'on se relève d'une chaise) et son maintien en position verticale. En outre, il participe à la rotation externe de la cuisse. Le grand fessier est particulièrement sollicité lors des mouvements de poussée, comme les squats ou les fentes.

Le moyen fessier : muscle plus profond, il est responsable de l'abduction (écartement) de la cuisse, ainsi que de sa rotation interne et externe.

Le petit fessier : il est le plus profond des trois muscles fessiers. Tout comme le moyen fessier, il permet l'abduction de la cuisse, mais aussi sa rotation interne. Il participe également à la stabilisation du bassin lors des mouvements de marche et de course.



LE PIRIFORME : le muscle piriforme est fléchisseur, abducteur et rotateur latéral de hanche. Il participe également à la rétroversion du bassin. Autrement dit, ce muscle permet de réaliser des montées de genoux (fléchisseur), d'écarter la jambe vers l'extérieur (abducteur) et d'effectuer une rotation externe de la cuisse. La rétroversion, quant à elle, correspond à l'action de ramener son bassin (os iliaque) en arrière.



LES ADDUCTEURS : Les muscles adducteurs sont un groupe de muscles situés dans la partie médiane de la cuisse. Ils sont principalement responsables de l'adduction de la cuisse, c'est-à-dire le mouvement qui rapproche la cuisse de l'axe médian du corps. Ces muscles jouent également un rôle clé dans la stabilisation du bassin lors de la marche et dans la pratique sportive.