



LES MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC





LES ÉRECTEURS DU RACHIS



LES ÉPINEUX



LE LONGISSIMUS



L'ILIO-COSTAL

- **Les épineux** sont des muscles courts, fibreux, formant deux colonnes. Ces colonnes s'étendent du sacrum jusqu'au crâne. Ils sont profonds, verticaux ou obliques.
- **Le longissimus (ou long dorsal)** s'insère sur l'os coxal et le sacrum, jusqu'au crâne. Il recouvre en bas les gouttières vertébrales. Il est formé de plusieurs faisceaux verticaux.
- **L'ilio-costal** est sous-cutané, en dehors du longissimus, il s'étend de l'ilion jusqu'à la colonne cervicale, il est formé de plusieurs faisceaux verticaux.

Les muscles profonds sont **posturaux**, ils luttent contre la pesanteur, et leur tonus est permanent. Comme les ligaments de la colonne vertébrale, ils sont **riches en récepteurs proprioceptifs** qui transmettent des informations lors de la contraction aux autres muscles du tronc.



LES RHOMBOÏDES



LE PETIT
RHOMBOÏDE



LE GRAND
RHOMBOÏDE



ÉLÉVATION ET
ADDUCTION

- **Le petit rhomboïde** : il s'insère entre C6 / C7, et le bord médial de la scapula, au-dessus de l'épine.
- **Le grand rhomboïde** : il s'insère de T1 à T4, jusqu'au bord médial de la scapula en dessous de l'épine.
- Ils sont recouverts par le trapèze.
- **Leur rôle** : Ils permettent l'élévation, la rotation et l'adduction de la scapula. Ils stabilisent la scapula.



LE TRAPÈZE



FAISCEAU
SUPÉRIEUR



FAISCEAU SUPÉRIEUR
ET MOYEN

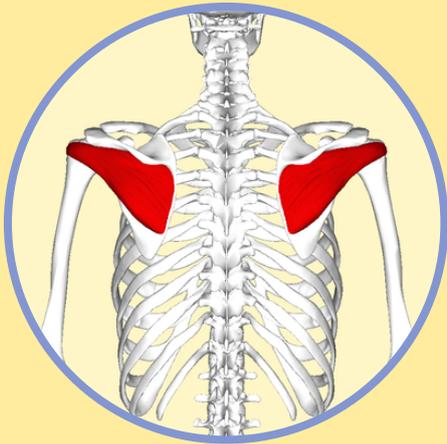


FAISCEAU SUPÉRIEUR
MOYEN ET INFÉRIEUR

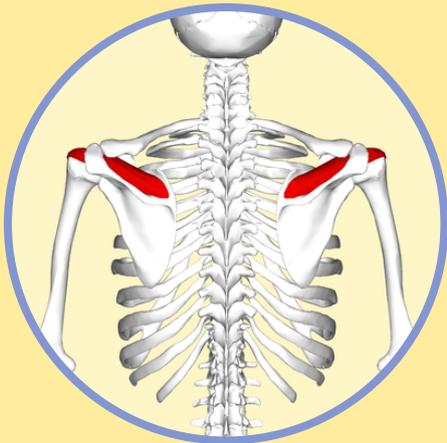
- Superficiel et puissant, il est constitué de **trois faisceaux** et d'une lame tendineuse médiale.
- Il est placé au-dessus des muscles postérieurs du tronc, des rhomboïdes, de l'élévateur de la scapula, du dentelé antérieur, et de la coiffe des rotateurs.
- Il s'insère entre l'occipital C7 (ligament nuchal) et T4 pour la partie supérieure, la scapula (l'acromion et l'épine), T12 et la clavicule pour la partie inférieure.
- **Son rôle** : élévation, abaissement et adduction de la scapula, extension, inclinaison HL et rotation CL de la tête.



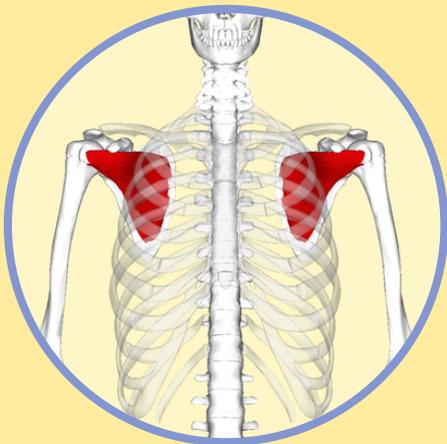
LA COIFFE DES ROTATEURS



L'INFRA
EPINEUX



LE SUPRA
EPINEUX

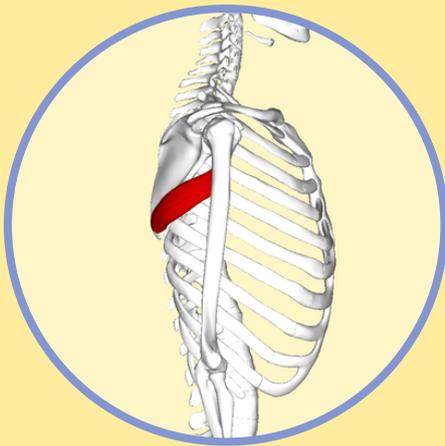


LE SUBSCAPULAIRE

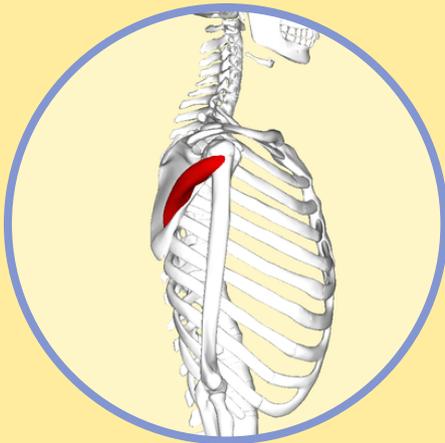
- Il est composé de **4 muscles et tendons** ceinturant l'articulation gléno-humérale : le petit rond (voir fiche suivante), l'infra-épineux, le supra-épineux, le subscapulaire.
- Ses 4 tendons entourent la partie sphérique de l'humérus et sont recouverts d'une bourse séreuse (cavité constituée de tissu conjonctif et contenant du liquide synovial qui facilite le glissement des organes auxquels elle est annexée)
- Il a un rôle important dans la stabilisation de l'articulation gléno-humérale, instable par nature, luttant notamment contre la puissante action subluxante vers le haut du muscle deltoïde. Il implique les mouvements d'abduction, de rotation du bras.



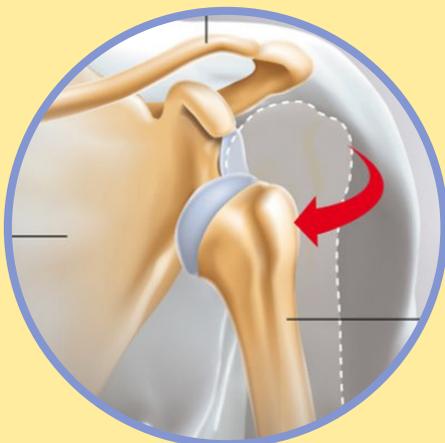
LE GRAND ET LE PETIT ROND



LE GRAND
ROND



LE PETIT
ROND

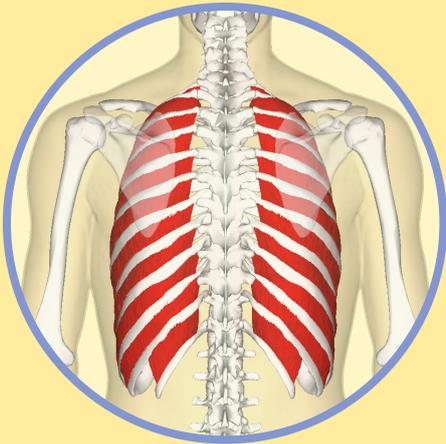


TÊTE DE
L'HUMÉRUS

- **Le muscle grand rond et le petit rond** sont des muscles de l'épaule et du dos.
- Le grand rond est placé sous le petit rond.
- Il s'insère sur l'angle inférieur de la scapula jusqu'à l'os de l'humérus.
- **Rôle :**
- **Grand rond :** adducteur et rotateur médial du bras. Il est aussi rétropulseur (ou extenseur).
- **Petit rond :** rotateur externe ou latéral et légèrement adducteur, il tire et stabilise la tête de l'humérus dans la fosse glénoïde de la scapula. Il est également abaisseur de la tête humérale.



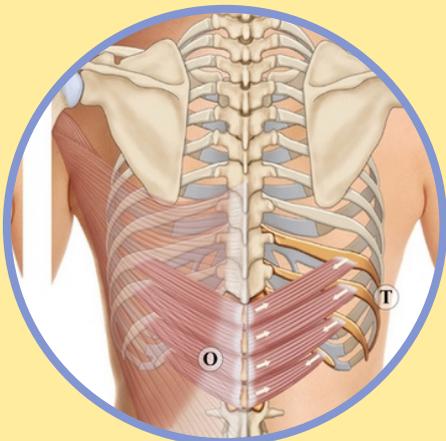
LES INTERCOSTAUX ET DENTELÉS



LES MUSCLES
INTERCOSTAUX



LE DENTELÉ POSÉRIEUR
SUPÉRIEUR



LE DENTELÉ POSÉRIEUR
INFÉRIEUR

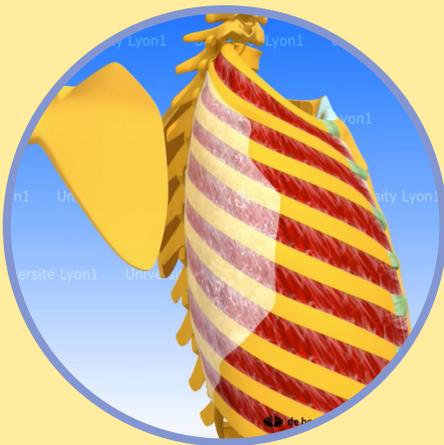
- **Les intercostaux** occupent l'espace entre les côtes. Au niveau des cartilages costaux, ils sont remplacés par un tissu fibreux. Ils sont composés de plusieurs couches obliques.
- Ils jouent un rôle dans la respiration, et luttent contre la pression négative (être attirés vers l'intérieur de la cage thoracique)
- **Les dentelés postérieurs sont composés de deux parties** : inférieur et supérieur.
- **Le dentelé inférieur** va de C7 à T4 jusqu'aux 5 premières côtes.
- **Le dentelé supérieur** va de T11 à L3 jusqu'aux 4 dernières côtes.



LE DENTELÉ ANTÉRIEUR



LE GRAND
DENTÉLÉ



LA MEMBRANE
CELLULO-GRAISSEUSE

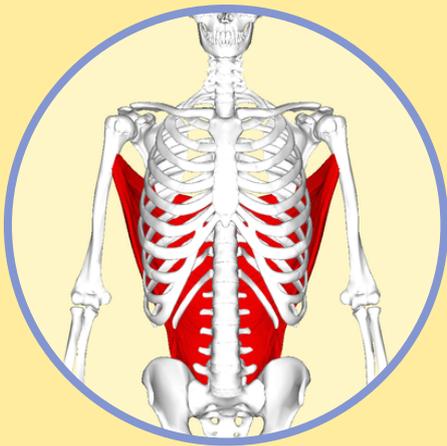


VUE SOUS
LA SCAPULA

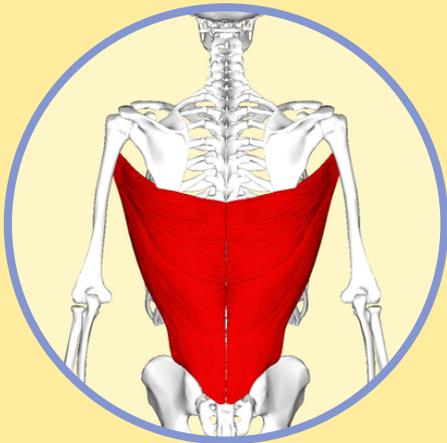
- **Le dentelé antérieur**, ou dentelé antérieur, est un muscle plat, plaqué contre la paroi postérieure et latérale du thorax, formé de 10 digitations (parfois 8 ou 9).
- Il est placé par-dessus les intercostaux, entre les côtes. **Une membrane cellulo-graisseuse** permet au muscle de glisser sur le thorax.
- Il s'insère entre la scapula, et la 1ère et 10ème côte.
- **Rôle** : il plaque et fixe la scapula contre le thorax. Il maintient la scapula et la porte en avant (repousser un objet, coup de poing. Il maintient la scapula et la porte en avant en appui sur les mains (pompes). Il permet le mouvement du bras en synergie avec d'autres muscles.



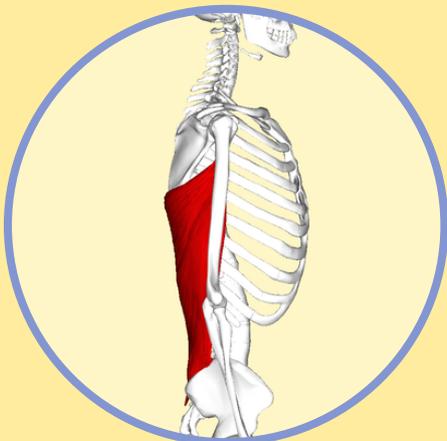
LE GRAND DORSAL



VUE
ANTÉRIEUR



VUE
POSTÉRIÈRE



VUE
LATÉRALE

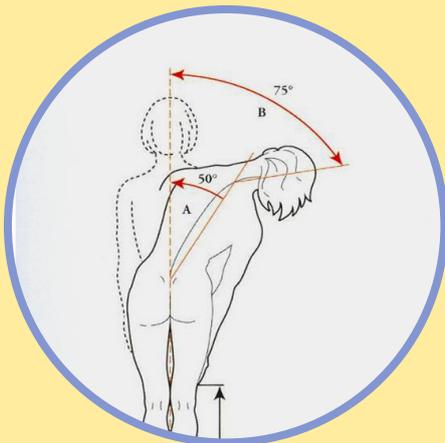
- **Le muscle grand dorsal** est un muscle de la loge postérieure de l'épaule, et du tronc, agissant sur le membre thoracique.
- Il s'insère verticalement depuis T7 jusqu'à L5, puis au bas de la crête sacrale médiane. Il se termine par un tendon sur la face antérieure de l'humérus.
- Muscle plat et superficiel.
- **Rôle** : adduction, rétropulsion et rotation interne du bras (porter la main vers la fesse opposée). Inclinaison latérale et lordose dorso-lombaire.
- En bodybuilding, il est responsable de la forme de V.



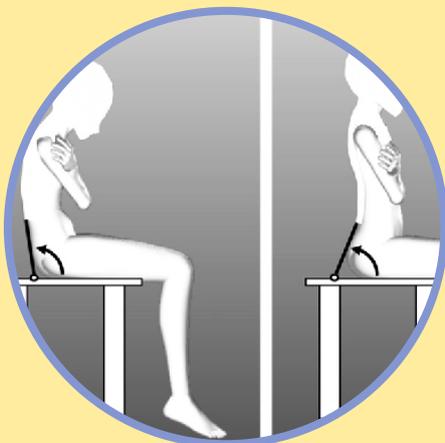
LE CARRÉ DES LOMBES



LE CARRÉ
DES LOMBES



INCLINAISON
LATÉRALE



RETROVERSION
ANVERSION

- Le muscle carré des lombes est un **muscle quadrilatère**, plus large en bas qu'en haut, de la région postérieure de l'abdomen près de la région lombaire.
- Il est constitué d'avant en arrière (de ventral à dorsal) de **3 faisceaux** : le faisceau costo-transversaire (de la 12ème côte à L1/L5), le faisceau ilio-transversaire (L1/L5 à la crête iliaque), le faisceau costo-iliaque (de la 12ème côte à la crête iliaque).
- **Son rôle** : il permet l'inclinaison homolatérale du tronc sur le bassin. Quand il se contracte de manière bilatérale, il permet l'extension lombaire.