

Benoit Deleporte
Ostéopathe. D.O.
Module anatomie et physiologie

Muscles et ligaments

Partie III

« Se mettre au yoga est un bon moyen de prendre position sans vexer personne »

Gilbert Choulet.



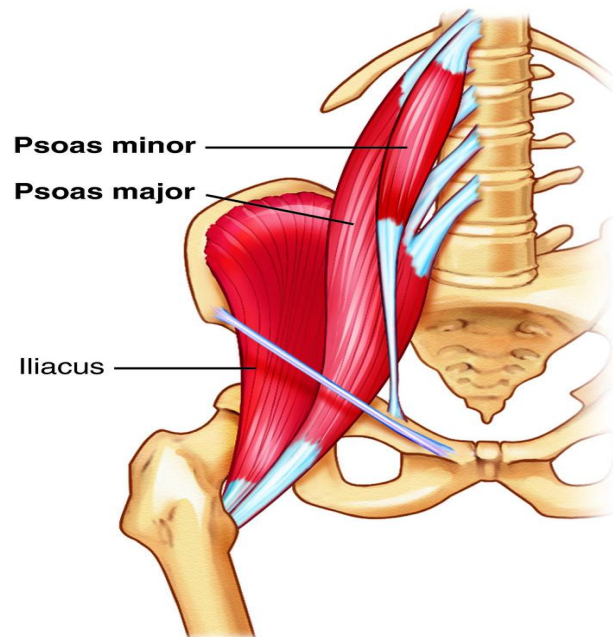
Muscles bassin:

Nous allons nous attarder plus spécifiquement aux muscles très importants pour le yoga :

- ✓ le psoas iliaque
- ✓ le pyramidal
- ✓ le groupe des fessiers

Ensuite nous citerons différents muscles qui participent au maintien et au mouvement du bassin.

Le psoas iliaque



Ce muscle vertical composé de deux corps musculaires s'accroche sur les cinq vertèbres lombaires et vient cravater le fémur pour s'attacher sur le petit trochanter.

En gros, il relie la zone lombaire au fémur.

Par sa position, le psoas est comme une corbeille pour les organes de l'abdomen. Un psoas tendu peut être associé à des douleurs et dérèglements de ces organes.

S'il est souple et capable à la fois de se contracter et de s'étirer, s'il suit le mouvement ample et régulier du diaphragme, il masse les organes et contribue au bon fonctionnement de la digestion, de l'élimination, et des organes de reproduction.

- Rôle: il est fléchisseur de la cuisse sur le tronc.
- Antagoniste: le grand fessier, et les ischios jambier.
- Agoniste: tenseur du fascia lata, le droit antérieur.
- En chaîne fermée, il est fléchisseur du tronc sur la cuisse.

Posture de contraction

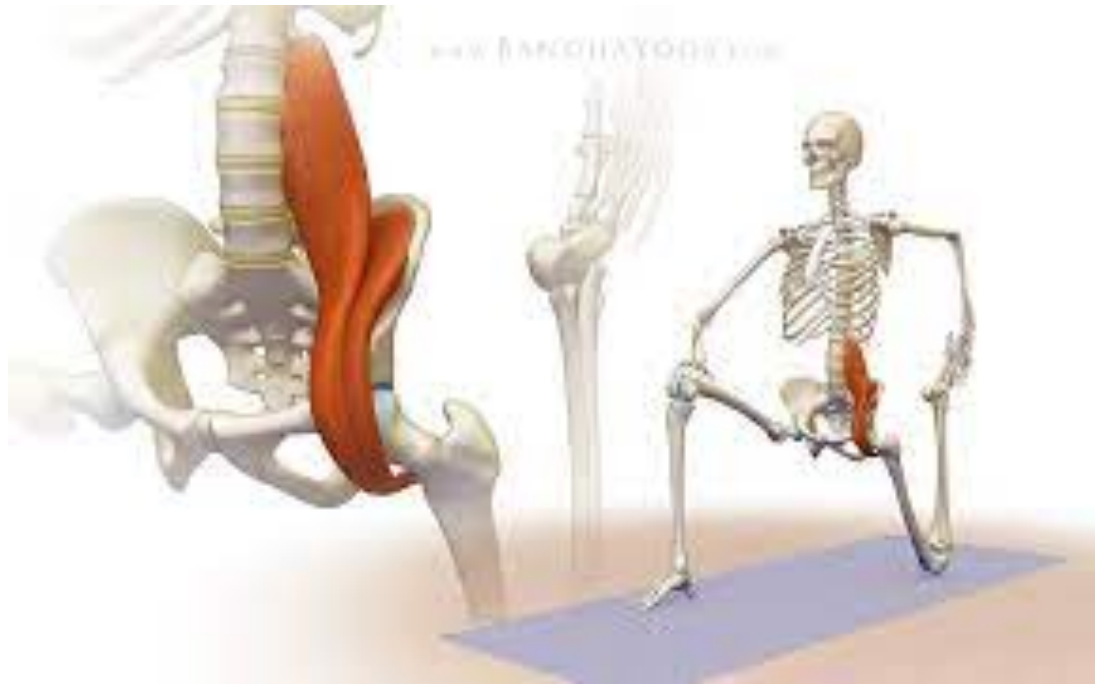
Nāvasana (posture du bateau)



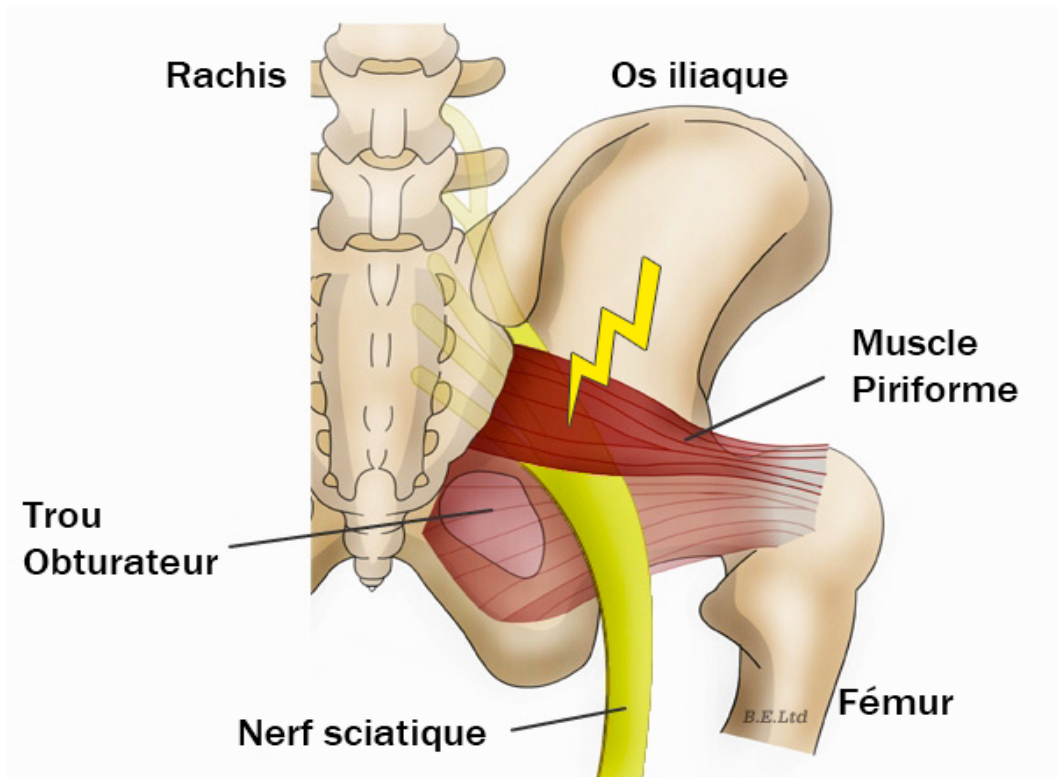
Posture d'étirement

Anjaneyasana

(fente avant sur genou)



Le pyramidal



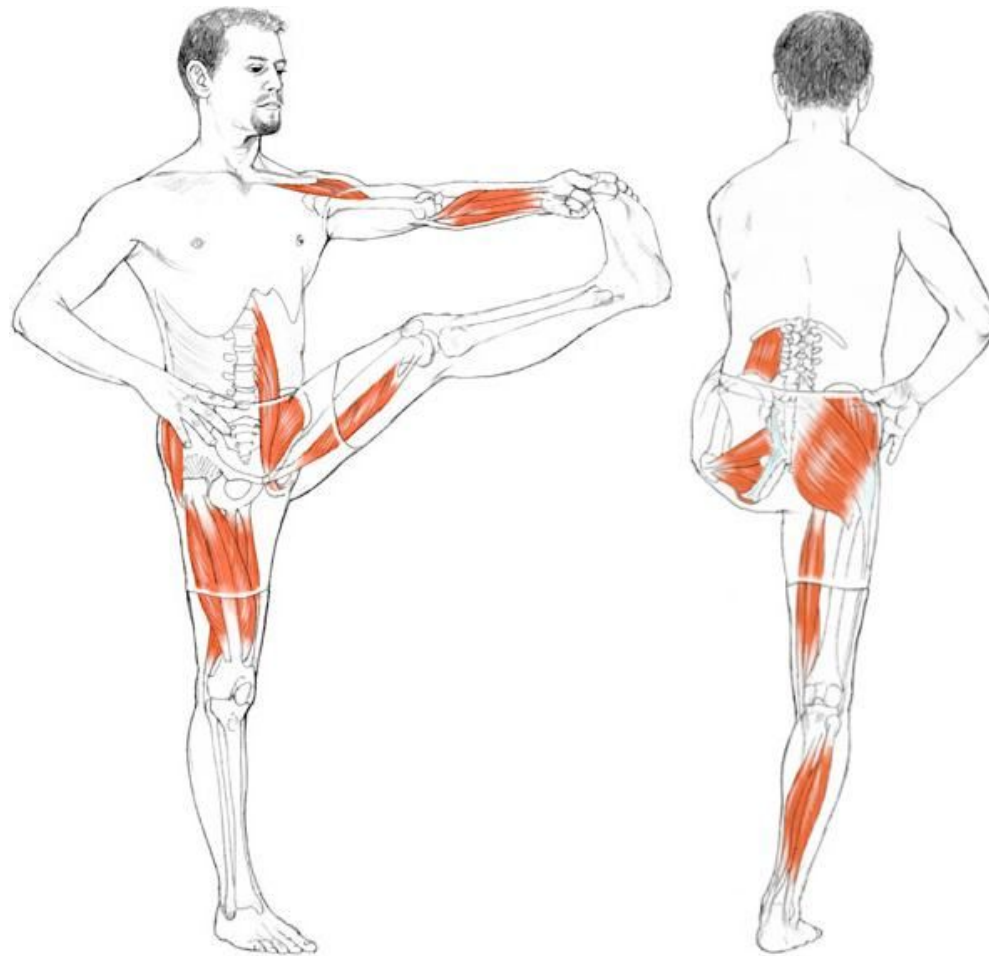
- **Origine** : la face antérieure et bord latéral du sacrum et Terminaison grand trochanter du fémur
- **Rôle** : il est abducteur de la cuisse sur le bassin lorsque la hanche est en flexion supérieure à 90°
- Rotateur externe de la cuisse en extension de la hanche.
- Rotateur interne de la cuisse après 60° de flexion de la hanche.

Souvent la cause de la sciatalgie car le sciatique passe dans ce muscle.

- **Agoniste** : le moyen fessier, le petit fessier et le TFL (tenseur facia lata)
- **Antagoniste** : les adducteurs.

Posture de contraction

Utthita Hasta Padangusthasana



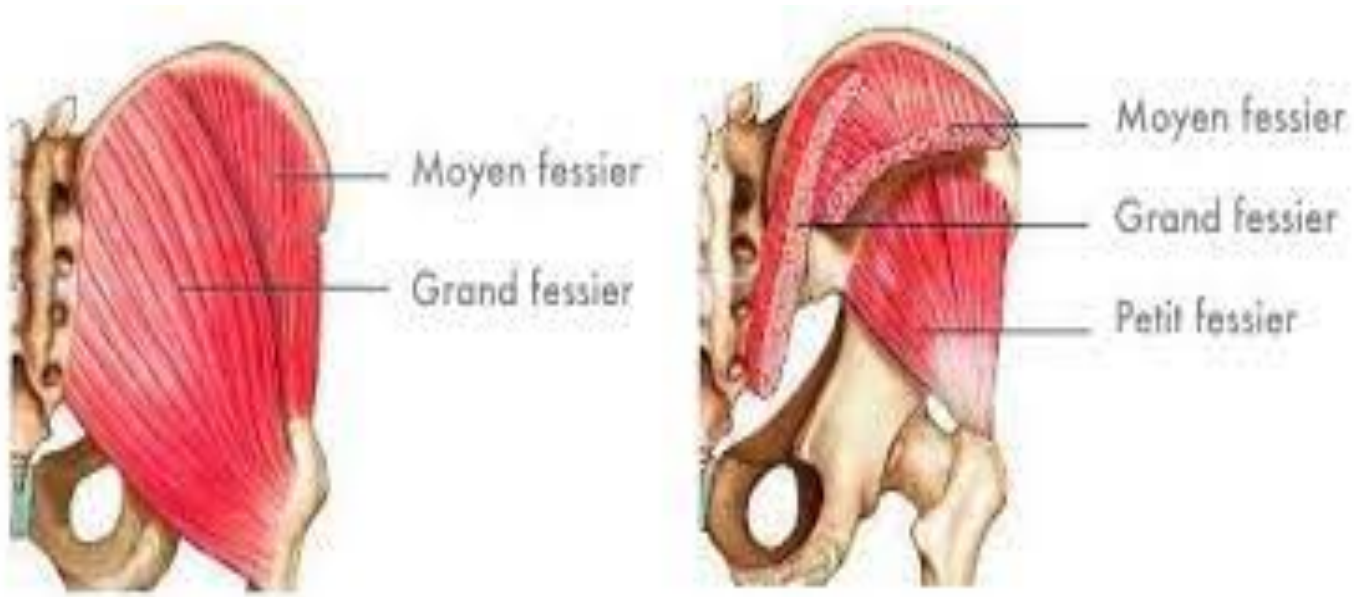
Posture d'étirement

Marichyasana posture du sage



Le groupe des fessiers

Il est composé de différents muscles :
le grand fessier, le moyen fessier, et le petit fessier.



Le grand fessier

- **Origine** : sur la ligne âpre du fémur partie postérieure externe.
- **Terminaison** : face postérieure coccyx, sacrum et sur le bord latéral de la crête iliaque.
- **Antagoniste** : psoas iliaque.
- **Agoniste** : demi membraneux, carre des lombes.

Le moyen fessier

- **Origine** : face supérieur du grand trochanter
- **Terminaison** : face externe de la fosse externe de l'iliaque.

Le petit fessier

- **Origine** : partie antérieure du grand trochanter du fémur
- **Terminaison** : face externe de la fosse externe de l'iliaque sous le moyen fessier.

➤ **Rôle** : le grand fessier en chaîne ouverte (sollicite dans le vide) il est extenseur du membre inférieur, et rotateur externe.
En chaîne fermée, il est extenseur du tronc.

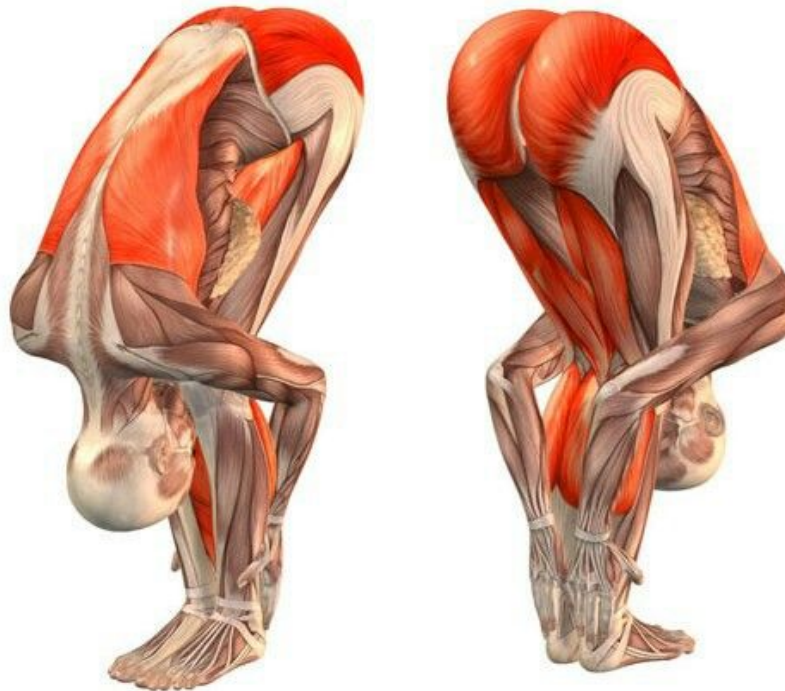
Posture de contraction

Setu Bandha Sarvangasana (le pont)



Posture d'étirement

Uttanasana(la pince debout)



➤ **Rôle** : moyen et petit fessier en chaîne ouverte

Ils sont abducteur de hanche et le moyen fessier peut entraîner une rotation interne de la jambe pliée dans Janusirasana (tête au pied); ce qui protège le genou.

En chaîne fermée, ils accentuent la torsion du tronc côté opposé par exemple : Parivrtta Trikonasana (le triangle inversé).

➤ **Rôle des moyens et petits fessiers** : stabilisateur du bassin durant postures, marche ...

➤ **Antagoniste** : les adducteurs et le carré fémoral

➤ **Agoniste** : petit fessier, le TFL.

Le tenseur fascia-lata. (TFL)

- Le TFL est un muscle poly articulaire.
- **Origine** : sur l'épine iliaque antérieure, et sur 1/3 antérieur de la crête iliaque.
- **Terminaison** : pôle d'origine partie péroné tibia et se continue sur la partie antéro-latérale du tibia.



- **Rôle** : il est poly-articulaire il exécute la flexion abduction et rotateur interne de la hanche.

En chaîne ouverte il peut être extenseur du genou

Il est stabilisateur de la hanche partie externe et genou

- **Antagoniste** : ischio-jambiers, adducteurs, et grand fessier.
- **Agoniste** : quadriceps, psoas iliaque, petit et moyen fessier.

Posture de contraction

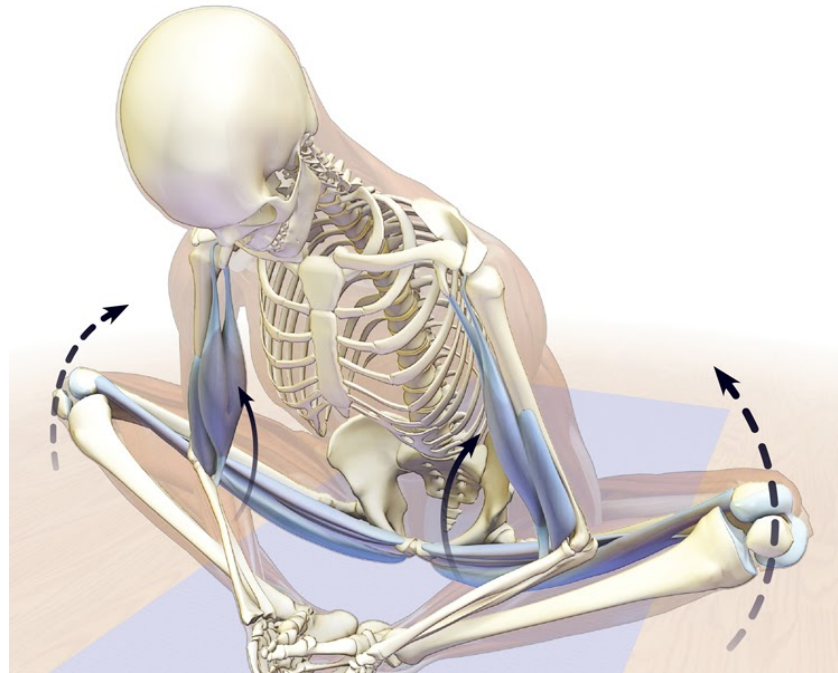
Ardha Chandrāsana (demi lune)



Sa contraction permet la stabilisation du membre inférieur en complément avec le grand fessier et la stabilisation du genou.

Posture d'étirement

Badha Konasana (l'angle lie)



Avec les pieds loin du pubis, on ressent l'étirement de la partie externe de la jambe, le TFL.

Le pectiné

Muscle court appartenant au groupe des adducteurs

- **Origine** : il s'insère sur la branche pubienne
- **Terminaison** : fémur partie postérieure bord interne de la ligne âpre



- **Rôle** : adducteur, fléchisseur de la hanche, et je pense qu'il est rotateur externe de hanche mais ceci est controversé.
- **Antagoniste** : moyen fessier, petit fessier, TFL
- **Agoniste** : les adducteurs, ilio psoas,

Posture de contraction

Bakasana (le corbeau)



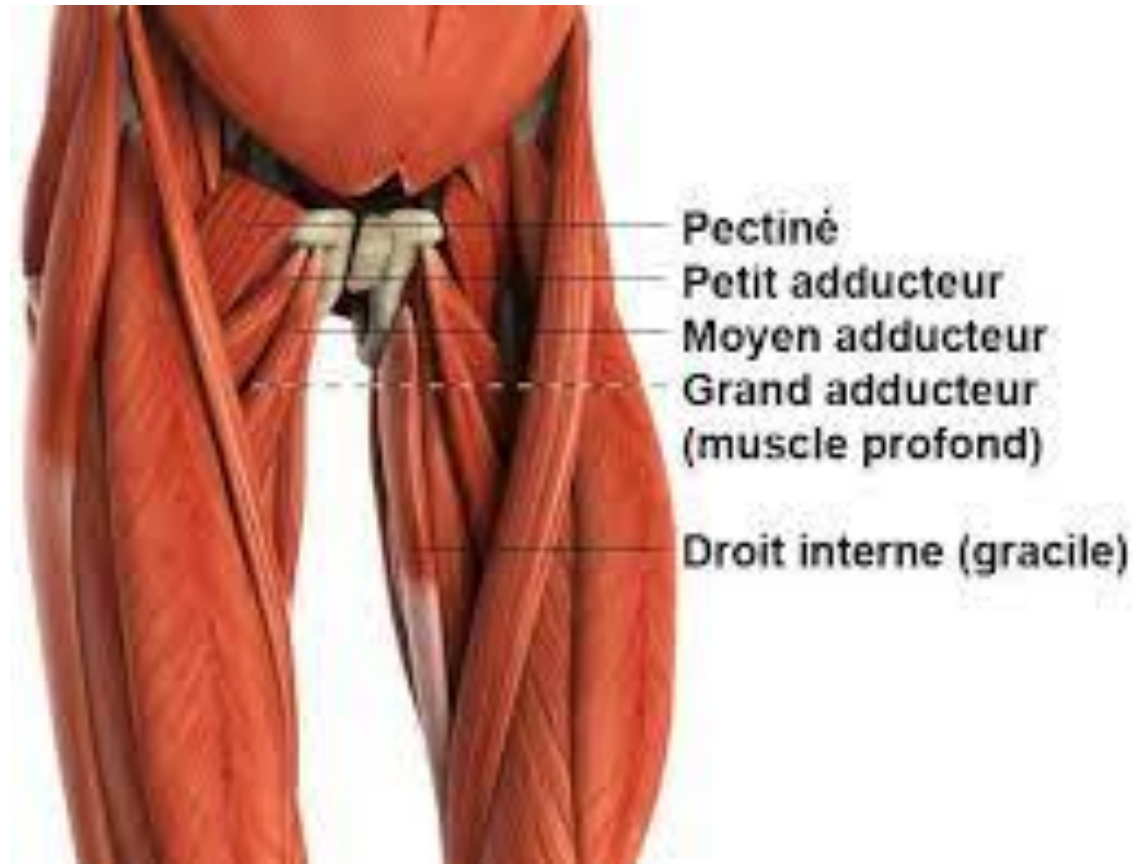
Posture d'étirement

Kurmasana (posture de la tortue)



Les adducteurs

On parle de groupe des adducteurs



Le grand adducteur

- **Origine** : branche ischio-pubienne, se prolongeant derrière sur la tubérosité ischiatique.
- **Terminaison** : partie postérieure du fémur sur la ligne âpre, se prolongeant jusqu'au dessus du condyle interne.
- **Rôle** : il est adducteur rôle principal et extenseur de la hanche.
- **Antagoniste** : moyen fessier, petit fessier, psoas iliaque, TFL.
- **Agoniste** : le groupe adducteur, pectiné

Posture de contraction

Garudhasana (posture de l'aigle)



Posture d'étirement

Upavistha Konasana (l'angle assis)



Le long adducteur

- **Origine** : symphyse pubienne en avant du court adducteur
- **Terminaison** : sur le fémur, ligne âpre partie moyenne interne
- **Rôle**: il est adducteur de la cuisse

Le court adducteur

- **Origine:** symphyse pubienne.
- **Terminaison** en dessous partie postérieure et latérale de la ligne âpre
- **Rôle:** il est adducteur de la cuisse . Pour ces 2 muscles (le long et le court)
- **Antagoniste :** moyen fessier, petit fessier, TFL
- **Agoniste :** le groupe des adducteurs, pectiné

Posture d'étirement Bakāsana.



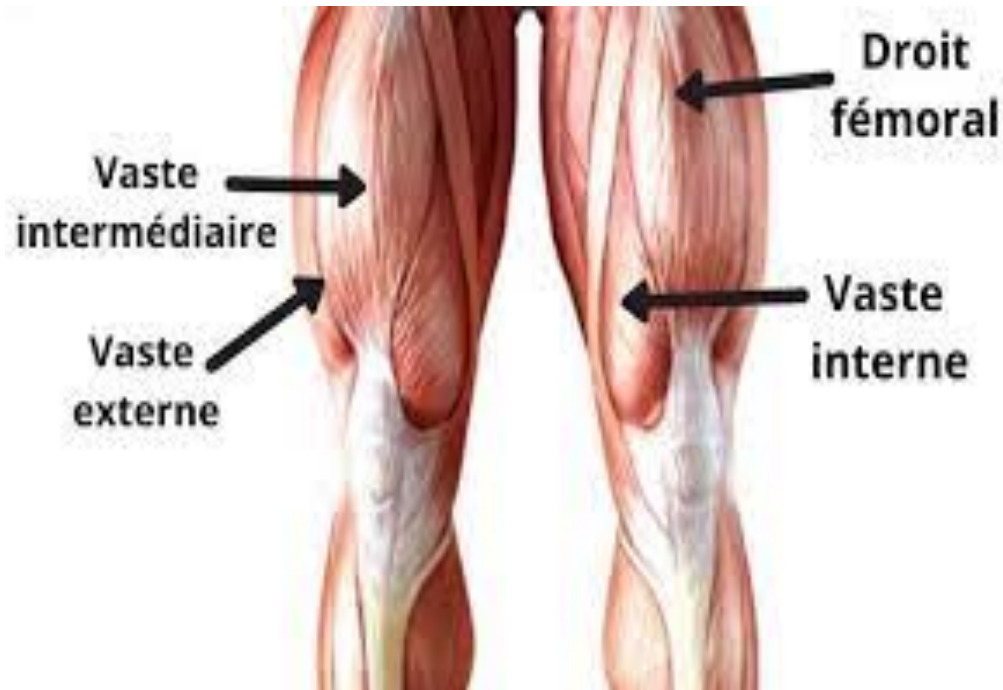
Posture de contraction

Mandukasana



Quadriceps

- Groupe musculaire se situant devant la cuisse.
- Il est composé de plusieurs muscles.
- Groupe musculaire poly articulaire.



Le droit antérieur

- **Origine** : épine iliaque antero-inferieur
- **Terminaison** : sur le tendon rotulien passant au-dessus de la pattela et se terminant sur la tubérosité antérieur du tibia-tendon commun à tout le groupe musculaire.

Vaste externe /Vaste interne

Vaste externe:

- **Origine** : partie latérale du fémur, ligne âpre et grand trochanter
- **Terminaison** : tendon commun

Vaste interne:

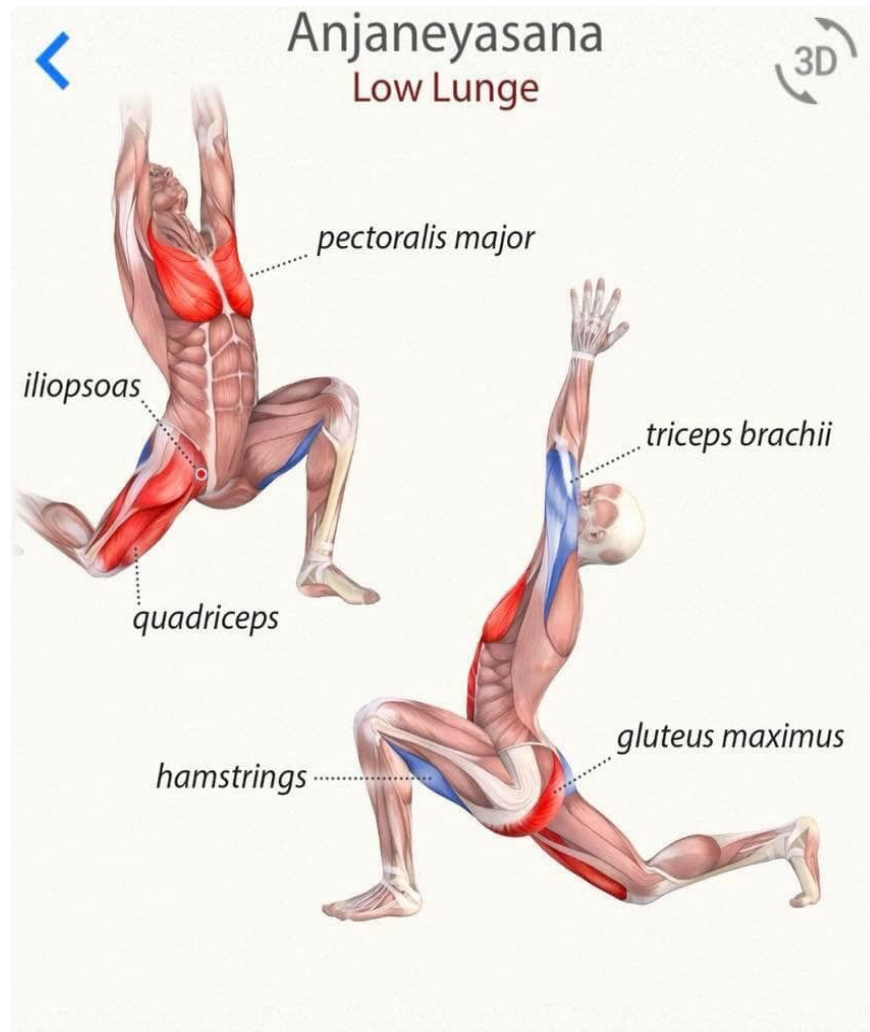
- **Origine** : partie interne du fémur
- **Terminaison** : tendon commun
- **Antagoniste du groupe quadriceps** : Ischion-jambiers, longs adducteurs, grand fessier
- **Agoniste**: ilio psoas, TFL

Posture de contraction navasana (la barque)



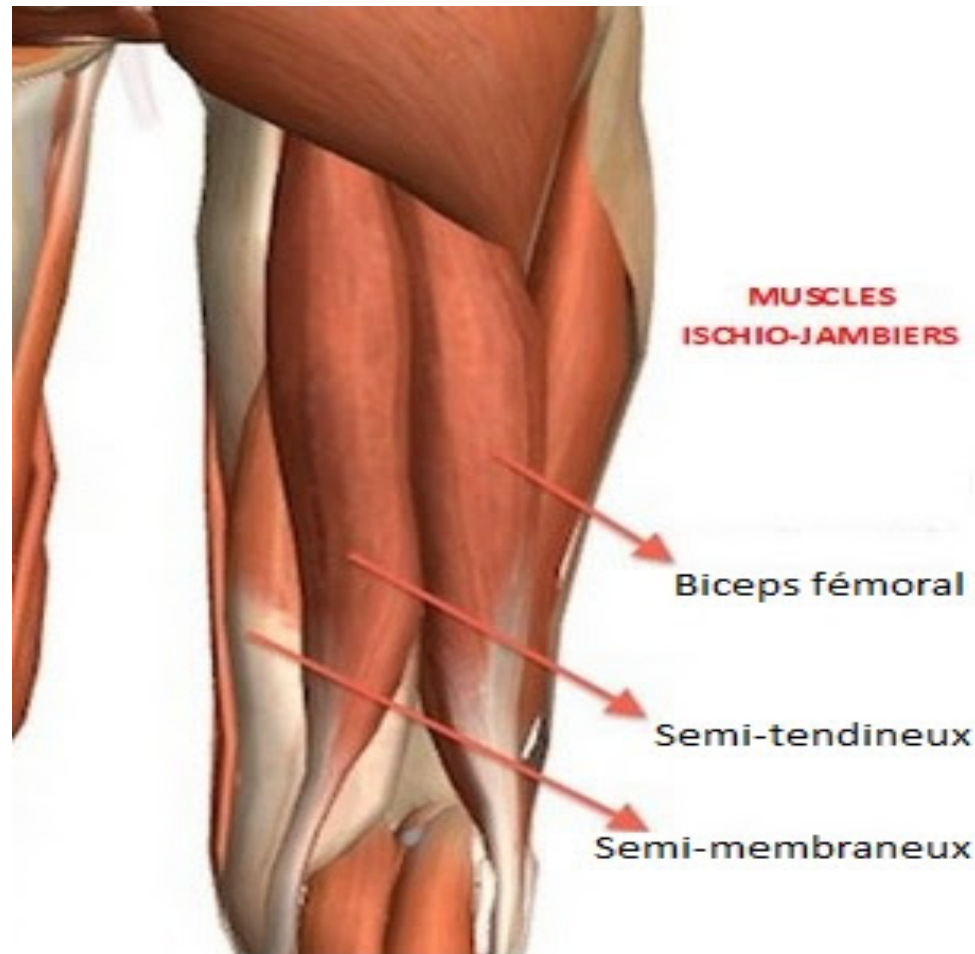
Posture d'étirement

Anjaneyasana.



Les ischio-jambiers

Groupe de muscles poly-articulaire situé à la partie postérieure de la cuisse



Muscles biceps fémoral :

- **Origine** : tubérosité ischiatique et ligne après de la région postérieure du fémur.
- **Terminaison** : sur la tête du péroné débordant sur la partie externe du condyle fémoral.

Muscle demi tendineux :

- **Origine** : tubérosité ischiatique
- **Terminaison** : face supérieur et interne du tibia.

Muscle demi membraneux :

- **Origine** : tubérosité ischiatique
- **Terminaison** : plusieurs faisceaux
 1. Face postérieure du condyle interne
 2. Face interne du tibia
 3. Condyle externe du fémur
- **Rôle** :
 1. Ils sont essentiellement extenseur de la cuisse et fléchisseur du genou
 2. Ils peuvent, en fonction de leurs insertions et de leurs trajets être aussi rotateur externe du tibia sur le fémur comme pour le biceps.

➤ **Rôle :**

1. Ils sont essentiellement extenseur de la cuisse et fléchisseur du genou
 2. Ils ont en fonction de leurs insertions et de leur trajet ils peuvent être
- Exemple le biceps et aussi rotateur externe, du tibia sur le fémur

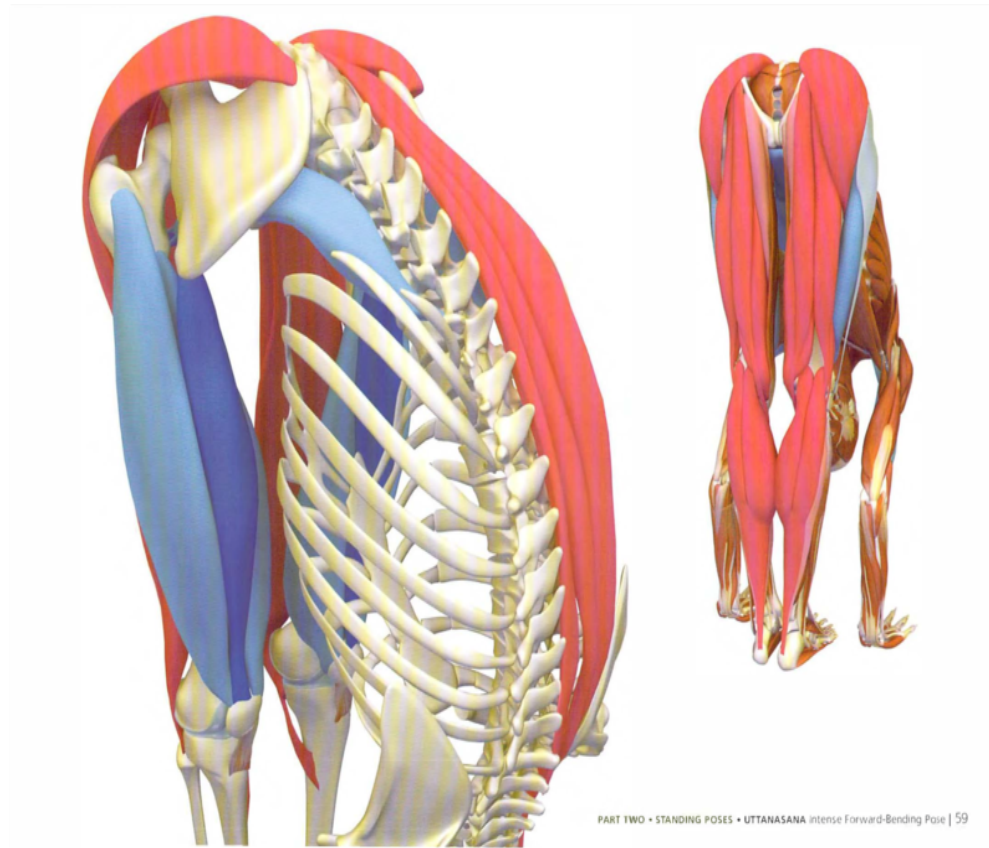
Le demi tendineux rotateur interne du tibia sur fémur

➤ **Agoniste :** les fessiers, adducteurs

➤ **Antagoniste :** les quadriceps, psoas iliaque

Posture d'étirement

Uttanasana (la pince debout)



Posture de contraction

Urdhva Danurasana (la roue)



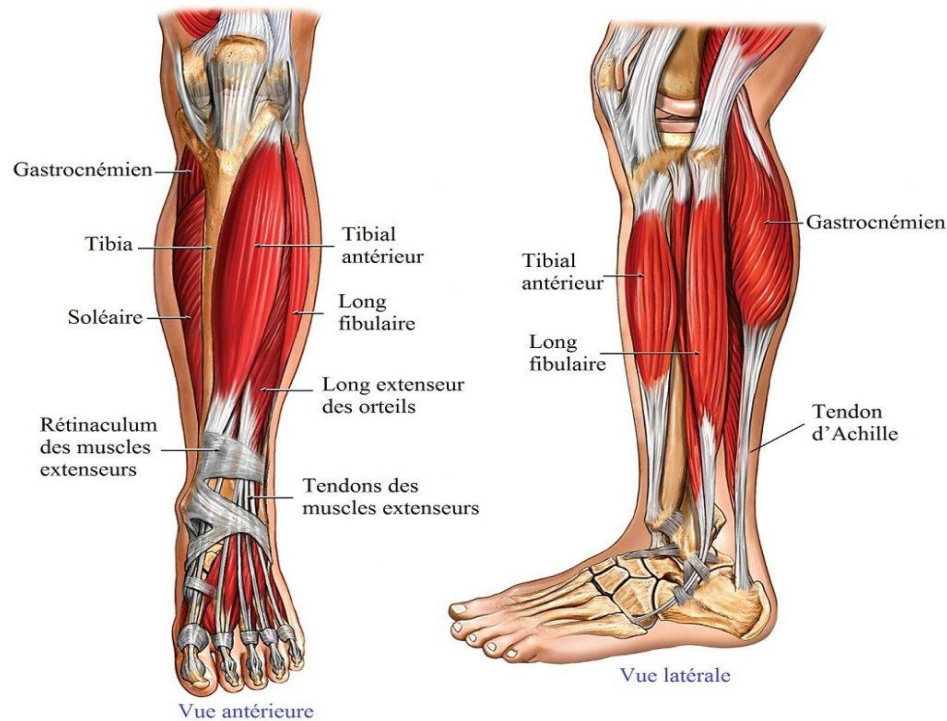
Les releveurs du pied

Le muscle tibial antérieur

Releveurs des orteils

Court extenseur des orteils

Long- extenseur des orteils



Tibial antérieur

appelé aussi jambier antérieur

- **Origine** : crête externe du tibia
- **Terminaison** : bord interne du pied premier cunéiforme
- **Rôle** : il est fléchisseur et adducteur du pied
- **Agoniste** : court extenseur et long extenseur
- **Antagoniste** : triceps sural, fléchisseur des orteils.

Posture de contraction

(toute posture nécessitant la remonte du pied)

Marichyasana - Le sage



Posture d'étirement

Ustrasana le chameau



Le triceps sural

- Le triceps sural est également appelé le galbe du mollet situé en arrière de la jambe poly articulaire . Tibia péroné et pied.
- Composé de 3 muscles jumeaux internes, jumeau externe et un muscle plus profond le soleaire.
- La masse musculaire n'est pas si importante mais il existe surtout une grosse fibre tendineuse réunissant ces 3 muscles.



Figura 1: Musculatura del triceps sural.

Le vaste interne et vaste externe

- **Origine** : sur la face postérieure des condyles fémoraux capsules articulaires renforce l'articulation du genou.

Le solaire

- **Origine** : sur la face postérieure de la tête du péroné, et partie postérieure du Tibia.
- **Terminaison du groupe triceps sural** : ils se regroupent en une lame tendineuse épaisse pour passer sous le calcaneum et se terminer sur la partie antérieure/face postérieure du calcaneum continuant ainsi par des fibres avec l'aponévrose plantaire.
- **Rôle** : il est extenseur ou permet la flexion plantaire. Stabilisateur du pied. C'est le muscle de la propulsion marche et de la course .
- **Agoniste** : fléchisseur plantaire des orteils .
- **Antagoniste** : extenseur des orteils, tibial antérieur.

Posture de contraction Vrksana(la montagne)



Posture d'étirement

Adho Mukha Svanasana (chien tête en bas)



Bibliographie

- **Yoga anatomie tome 1 les muscles.** Raymond A long. 2015. Edition la plage.
- **Yoga anatomie tome 2 les postures .** Raymond A Long. 2015 édition la plage.
- **Yoga anatomie et mouvements.** Leslie kaminoff. 2008 édition Vigot.
- **Anatomie pour le yoga.** Blondine Calais-Germain. 2017.
Édition adverbium.
- **Le Yin Yoga.** Amélie Annoni. 2020 édition la Plage.
- **Yoga Harmonie du corps et de l'esprit.** Sri Ananda. 1993. Edition SEGHERS.