

## Quels muscles pour quel mouvement?

Actions	Cervicales / le cou	Dorsales	Lombaires
<b>LE TRONC</b>	Flexion	Muscles antérieurs du cou Scalènes Sterno Cleïdo Mastoïdien SCM	Le grand droit Les obliques Psoas iliaque
	Extension	Muscles postérieurs du cou Erecteurs du rachis Semi épineux Trapèze	Le grand dorsal Erecteurs du rachis Carré des lombes
	Inclinaison	Le long du cou Les splénus Scalènes	Les obliques Psoas iliaque Carré des lombes
	Rotation	Petit et grand droit Splénus, long du cou Muscles antérieurs du cou, trapèze, scalène	Ilio costal Carré des lombes Les obliques Psoas iliaque Transversaire épineux

### LE MEMBRE SUPERIEUR

Actions	Epaule	Actions	Coude	Actions	Poignet
Abduction	Deltoïdes Sus Epineux	Flexion	Biceps brachial Brachial antérieur	Flexion dorsale = extension	Extenseurs communs des doigts 1er et 2ème radial Extenseur du 1er et
Adduction	Grand pectoral	Extension	Triceps brachial	Flexion palmaire = flexion	Fléchisseurs communs des doigts
Elévation	Grand dentelé	Supination	Court supinateur Long abducteur pouce		
Antépulsion	Grand pectoral Grand dentelé	Pronation	Carré pronateur Rond pronateur		
Rétropulsion	Grand rond Grand dorsal				
Rotation interne	Sous scapulaire Grand pectoral				
Rotation externe	Sous épineux Petit rond				

## LE MEMBRE INFÉRIEUR

Actions	La hanche	Le genou	La cheville
Abduction	Moyen fessier Petit fessier Tenseur Fascia Lata TFL		
Adduction	Adducteurs		
Flexion	Psoas Iliaque	Ischio Jambiers	Jambier antérieur
Extension	Grand Fessier Ischio jambiers	Quadriceps	Triceps sural Long et court péronier Fléchisseurs communs du 1 et des orteils
Rotation interne	Moyen fessier	Demi membraneux, demi tendineux, droit interne	
Rotation externe	Grand fessier Pyramidal (piriforme) Les pelvis-trochantériens	Biceps fémoral	
Inversion			Triceps sural Jambier postérieur Fléchisseurs communs orteils
Eversion			Long et court péronier Extenseur communs des orteils