

<b>Les muscles du bassin</b>			
<b>Les muscles de la région iliaque</b>			
<b>Pyramidal ou Piriforme</b>	face antérieur du sacrum	grand trochanter (face supérieur)	abducteur de la cuisse, rotateur externe de la cuisse
<b>Les exo pelviens</b>			
<b>Obturateur externe</b>	foramen obturé	grand trochanter	rotateur externe de la cuisse
<b>Carré fémoral</b>	tubérosité ischiatique	ligne âpre	rotateur externe de la cuisse et adducteur de la cuisse
<b>le muscle ilio-psoas</b>			
<b>Psoas</b>	face lat des vertèbres L1 à L5, sur les DIV correspondants	petit trochanter (face postérieure)	action principale : flexion C/B lors de la marche. flexion B/C, adduction C/B, rotateur externe de la C,
<b>Iliaque</b>	crête iliaque et fosse iliaque interne	petit trochanter (face postérieure)	inclinateur homolatérale par rapport hanche
<b>les muscles glutéaux</b>			
<b>Petit fessier</b>	face antéro-inf de la fosse iliaque externe	grand trochanter (face antérieure)	abducteur et rot interne de la cuisse, fléchisseur accessoire
<b>Moyen fessier</b>	fosse iliaque externe, entre ligne glutéale postérieure et antérieure	grand trochanter (face lat)	abducteur de la cuisse et stabilisateur frontal,
<b>Grand fessier (2 plans)</b>	crête sacrée lat, coccyx, partie post de la crête iliaque	ligne âpre et fascia lata	extenseur de la cuisse/bassin, stabilisation verticale, rot externe cuisse/bassin, abducteur
<b>Les muscles de la cuisse</b>			
<b>loge antérieure de la cuisse</b>			
<b>Sartorius (ou couturier)</b>	EIAS	patte d'oie (tubercule à la face interne de l'extrémité proximale du tibia)	fléchisseur de la hanche et du genou, rotateur du tibia sur le fémur. contrôl de la stabilité

<b>Tensor du fascia lata</b>	EIAS	tubercule de Gerdy via le fascia lata	fléchisseur du genoux, abducteur cuisse/bassin, inclinateur homolatéral tronc/bassin
<b>Quadriceps Fémoral</b>			
<b>Droit fémoral</b>	EIAI	Patella et TTA	flexion cuisse/bassin,
<b>Vaste latéral</b>	ligne âpre	Patella et TTA	extension genou
<b>Vaste médial</b>	ligne âpre	Patella et TTA	extension genou
<b>Vaste intermédiaire</b>	3/4 supérieurs faces ant	Patella et TTA	extension genou
<b>Loge des adducteurs</b>			
<b>Long ou moyen adducteur</b>	branche pubienne	ligne âpre	adducteur de la cuisse
<b>Court ou petit adducteur (2 chefs)</b>	tendon sur la branche inf. du pubis	ligne âpre	adducteur de la cuisse
<b>Grand adducteur (3chefs)</b>	tubérosité ischiatique	tubercule de l'adducteur	adducteur de la cuisse
<b>Loge postérieure de la cuisse = ischio-jambiers</b>			
<b>biceps femoral</b>	long biceps : tubérosité ischiatique / court biceps :	tête de la fibula	extenseurs de la cuisse/bassin et fléchisseurs de la jambe/cuisse, rotateur latéral de la jambe
<b>semi-tendineux</b>	condyle lat du tibia, tête de la fibula, 2/3 sup. de la face latérale de la fibula	patte d'oie	
<b>semi-membraneux</b>	tubérosité ischiatique	face post du condyle médial	extenseurs de la cuisse/bassin et fléchisseurs de la jambe/cuisse, rotateur médial de la jambe
<b>Les muscles de la jambe</b>			
<b>Loge postérieure de la jambe</b>			
<b>Triceps sural (3 chefs)</b>			
<b>gastrocnémien s (2 chefs)</b>	tubercules supra-condyliques lat et méd	tendon d'Achille (ou calcanéen)	jumeaux + soléaire : extension P/J
<b>soléaire</b>	face post de la tête de la fibula et du tibia	tendon d'Achille (ou calcanéen)	Flexion P/J
<b>La zone profonde</b>			

<b>tibial postérieur</b>	diaphyse fibulaire et tibiale	tarse	extenseur et adducteur (varus) du pieds, inclinateur médial J/P, rot externe du pied et supinateur
<b>Loge latérale de la jambe</b>			
<b>Long fibulaire</b>	condyle lat du tibia, tête de la fibula, 2/3 sup. de la face latérale de la fibula	tarse	extension P/J : équin et J/P ;abduction valgus et rot int
<b>Court fibulaire</b>	1/2 inf. de la face lat de la fibula	5ième métatarsien	J/P ;pronation et inclinaison lat J/P
<b>Loge antérieure de la jambe</b>			
<b>Tibial antérieur</b>	versant lat de la TTA 2/3 sup. de la face lat du tibia	tarse	dorsiflexion du P/J, flexion ou antepulsion jambe sur le pieds, supination du P et inclinaison médial P/J