

**Sc. VIE - ANATOMIE FONCTIONNELLE**

Classés par ordre d'importance de leur participation au mouvement (Liste non exhaustive).

<b>MEMBRE SUPERIEUR</b>	
<b>MOUVEMENTS DE L'OMOPLATE</b> <b>Scapulo-thoracique (= assimilation à une articulation à 3 ddl)</b>	
Élévation	TRAPEZE (faisceau >), RHOMBOIDE, ELEVATEUR SCAPULA (ou angulaire)
Abaissement	TRAPEZE (faisceau <), DENTELE ANT (fibres <)
Abduction	DENTELE ANT (ou grand dentelé)
Adduction	TRAPEZE , RHOMBOIDE
Sonnette ext. ou rotation latéral	DENTELE ANT, TRAPEZE (faisceaux < et >)
Sonnette int ou rotation médiale	RHOMBOIDE, ELEVATEUR SCAPULA
<b>ÉPAULE</b> <b>Scapulo-humérale(Énarthrose) 3 ddl</b>	
Flexion ou antépulsion	Faisceaux ant (et moy.) du DELTOÏDE, BICEPS BRACHIAL, CORACO BRACHIAL, GRAND PECTORAL si bras en extension, (puis dentelé ant et Trapèze en fin de mouvement pour sonnette ext de la scapula)
Extension ou rétropulsion	GRAND ROND, GRAND DORSAL, longue portion du TRICEPS, faisceau post du DELTOÏDE, (Rhomboïde et Élévateur scapula dans la bascule en sonnette int)
Abduction ou élévation latérale	0 à 90° : DELTOÏDE et SUPRA-ÉPINEUX, Long chef du BICEPS, 90 à 160° : DENTELE ANT et TRAPÈZE (bascule de la scapula en sonnette ext) puis inclinaison rachis jusqu'à 180°
Adduction	GRAND PECTORAL, longue portion du TRICEPS, GRAND ROND, GRAND DORSAL, (petit PECTORAL, RHOMBOÏDES : bascule de la scapula en sonnette int)
Rotation médiale ou interne	SUB-SCAPULAIRE, GRAND PECTORAL, longue portion du BICEPS, faisceau ant du DELTOÏDE, (Grand Rond, Grand Dorsal)
Rotation latérale ou externe	INFRA-ÉPINEUX, PETIT ROND, faisceau post du DELTOÏDE
<b>COUDE</b> <b>Huméro-ulanire (Trochléenne) et Radio-ulnaire sup. et inf. (Trochoïde) 2 ddl</b>	
Flexion	BICEPS BRACHIAL, BRACHIAL ANTERIEUR, BRACHIO-RADIAL (ou HSR)
Extension	TRICEPS BRACHIAL (ANCONÉ)
Pronation	CARRE PRONATEUR, ROND PRONATEUR. (Gd PALMAIRE)
Supination	SUPINATEUR, BICEPS BRACHIAL, LONG ABDUCTEUR du I
<b>POIGNET</b> <b>Radio-carpienne (Condylenne) 2 ddl</b>	
Flexion	FLÉCHISSEUR SUPERFICIEL des doigts, FLÉCHISSEUR PROFOND des doigts, FLÉCHISSEUR ULNAIRE du carpe (ou cub. ant)
Extension	EXTENSEUR des doigts, Lg et court EXTENSEUR RADIAL (EXTENSEUR PROPRE du II)
Inclinaison radiale ou abduction	Lg EXTENSEUR RADIAL du carpe, Lg ABDUCTEUR du I, Lg EXTENSEUR du I
Inclinaison ulnaire ou adduction	EXTENSEUR ULNAIRE (ou cub. post) et FLÉCHISSEUR ULNAIRE (ou cub. ant), EXTENSEUR des doigts

**Sc. VIE - ANATOMIE FONCTIONNELLE**

Classés par ordre d'importance de leur participation au mouvement (Liste non exhaustive).

<b>MEMBRE INFERIEUR</b>	
<b>MOUVEMENT DU BASSIN AUTOUR DES HANCHES</b>	
Inclinaison latérale	MOYEN GLUTÉAL, (PETIT FESSIER)
Antéversion	ILIO-PSOAS, DROIT FÉMORAL, TENSEUR du fascia lata.
Rétroversion	GRAND et MOYEN GLUTÉAL, les 3 ISCHIO-JAMBIERS (semi Tendineux, semi Membraneux et Biceps fémoral), DROIT de l'abdomen
<b>HANCHE Coxo-fémorale(Énarthrose) 3 ddl</b>	
Flexion	ILIO-PSOAS, TENSEUR du fascia lata, DROIT FÉMORAL, , Lg et court ADD, (DROIT ANTÉRIEUR, SARTORIUS)
Extension	GRAND GLUTÉAL, faisceaux post du Petit & Moyen GLUTÉAL, Gd ADDUCTEUR, ISCHIO-JAMBIERS x3
Abduction	MOYEN GLUTÉAL, PETIT GLUTÉAL, TENSEUR du fascia lata, (Grand glutéal par son insertion sur le Fascia Lata)
Adduction	Gd, court et lg ADDUCTEURS, GRAND GLUTÉAL, GRACILE, semi TENDINEUX (PECTINÉ, Carré Crural)
Rotation médiale (int.)	Faisceaux ant. du PETIT et MOYEN GLUTÉAL, TENSEUR du Fascia Lata (Gd ADDUCTEUR)
Rotation latérale (ext.)	GRAND GLUTÉAL, muscles PELVI-TROCHANTÉRIENS (CARRÉ CRURAL, Obturateur interne, piriforme). ILIO-PSOAS (Moyen & Petit GLUTÉAL f post)
<b>GENOU Fémoro-tibiale (Double condylienne) 1 ddl +1 ddl (rotation en flexion)</b>	
Flexion	Les 3 ISCHIO-JAMBIERS (semi TENDINEUX, semi MEMBRANEUX et BICEPS FÉMORAL), GRACILE (ex. DROIT int), SARTORIUS (ex couturier)
Extension	QUADRICEPS (DROIT fémoral, VASTES MÉDIAL, LATÉRAL et INTERMÉDIAIRE (ou Crural)
Rotation médiale (int.)	Semi MEMBRANEUX, Semi TENDINEUX, GRACILE (ou Droit Interne), SARTORIUS
Rotation latérale (ext.)	BICEPS FÉMORAL (VASTE LATÉRAL du quadriceps)
<b>CHEVILLE Tibio-talienne (Trochléenne)1 ddl</b>	
Flexion dorsale	TIBIAL ANTÉRIEUR, Lg EXTENSEUR des orteils (loge antérieure de la jambe)
Flexion plantaire	TRICEPS SURAL = GASTROCNÉMIENS + SOLEAIRE), (Long FIBULAIRE) (loge post de la jambe, FLÉCHISSEUR du I et FLÉCHISSEUR des orteils)
<b>Grâce à l'articulation subtalaire et l'articulation de Chopart (X° talo-naviculaire et X° calcanéocuboïdienne)</b>	
Eversion Affaissement de l'arche int en pied plat	= pronation (ou rot int.) + abd + flex dorsale. LONG & COURT FIBULAIRE (= péroniers latéraux), Lg EXTENSEUR DES ORTEILS (= extenseur commun des orteils)
Inversion Élévation de l'arche int en pied creux	= supination (ou rot ext.) + add + flex plantaire. TRICEPS SURAL, TIBIAL POST., Lg FLECHISSEUR de l'hallux et des orteils, TIBIAL ANT