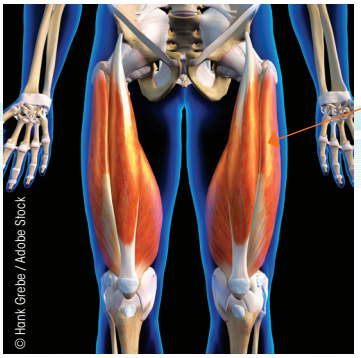
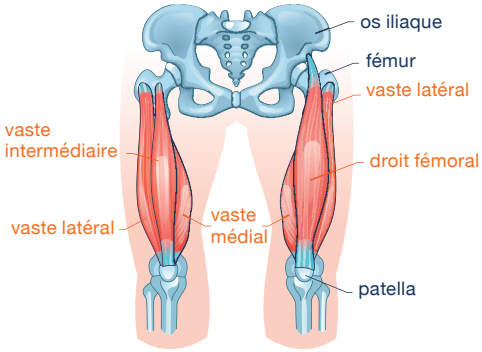
5 JE LOCALISE MON QUADRICEPS



© Hontk Grebe / Adobe Stock

Facile



© VectorMine / Adobe Stock

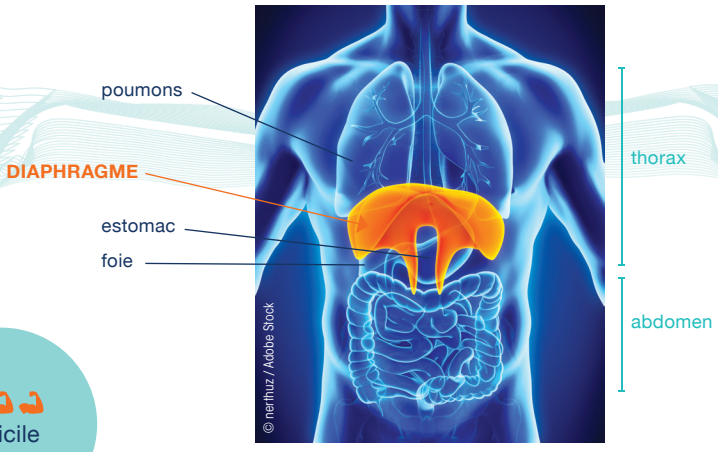
Le quadriceps se situe en avant de **la cuisse**. Il s'insère sur **le bassin (l'os iliaque)** et **le fémur**. Il se termine au niveau de la rotule **(la patella)**. Comme son nom l'indique il est constitué de 4 (« quadri ») parties (« ceps ») : **le droit fémoral, le vaste intermédiaire, le vaste latéral et le vaste médial.**

Il participe à la flexion de la hanche et permet l'extension du genou. C'est un muscle essentiel pour marcher, courir, monter des marches ou shooter dans un ballon.

Pour le localiser, en position assise, décollez votre pied du sol et tendez le plus possible votre genou. Placez vos doigts sur l'avant de la cuisse. Vous avez localisé **votre quadriceps** ! Pourriez-vous allez plus loin en distinguant le vaste médial ?

Quiz_Muscles_3Volets.indd 1 26/05/2023 15:12

6 JE LOCALISE MON DIAPHRAGME



Difficile

Le diaphragme est une grande nappe musculaire située à l'intérieur de notre **thorax**. Il est situé entre l**es poumons** et le cœur au-dessus de lui, et **l'estomac** et **le foie** en dessous.

Il s'insère grâce à des tendons en avant du rachis lombaire et sur la face interne des 6 dernières côtes. Il se termine au niveau d'une grande structure tendineuse en forme de trèfle : le centre phrénique.

C'est un muscle essentiel à la respiration. Il fonctionne comme un piston. Lorsqu'il se contracte, le centre phrénique s'abaisse et permet d'augmenter le volume pulmonaire. De l'air peut donc entrer dans les poumons, c'est l'inspiration !

Le diaphragme est un athlète de haut niveau, il se contracte jour et nuit, même lorsque nous dormons !

Sa localisation ne permet pas de le palper directement. Imaginez que sa partie la plus haute ce situe au milieu du thorax, quasiment au même niveau que nos mamelons !

En plaçant vos doigts sous vos côtes et en reniflant fortement, vous percevrez la pression qu'il génère en se contractant.

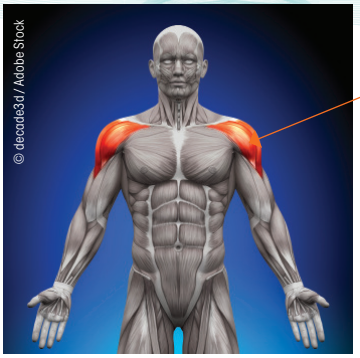
Quiz_Muscles_3Volets.indd 2 26/05/2023 15:12

QUIZ

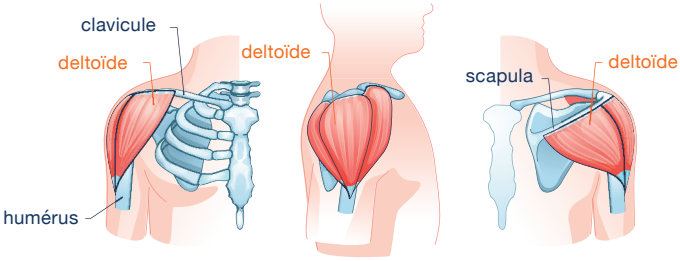
Je localise mes muscles

DIFFICULTÉ :
- Facile
- Assez difficile
- Difficile

1 JE LOCALISE MON DELTOÏDE



Assez difficile



Le deltoïde forme le galbe de l'épaule. Il s'insère sur **la clavicule** et l'omoplate **(la scapula)**. Il se termine en haut du **bras** sur l'**humérus**.

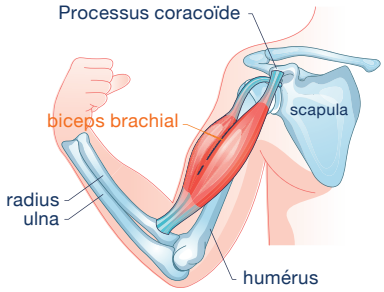
Son action permet de déplacer son bras en avant, en arrière et sur le côté. Il travaille en synergie avec d'autres muscles plus profonds comme la coiffe des rotateurs.

Pour le localiser, placez vos doigts sur la partie haute de l'humérus puis écartez le bras sur le côté. Vous avez localisé **votre deltoïde** !

Quiz_Muscles_3Volets.indd 3 26/05/2023 15:12

2 JE LOCALISE MON BICEPS BRACHIAL

Facile



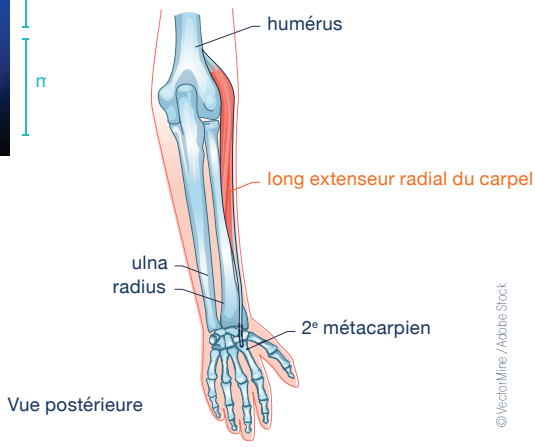
Le biceps brachial forme le relief à l'avant du **bras**. En haut, il s'insère sur 2 structures particulières de l'omoplate **(la scapula) : le processus coracoïde** et le tubercule supra-glénoïdien. Il se termine en dessous du coude, sur l'extrémité supérieure du radius qui est un des deux os de **l'avant-bra**s.

Il permet de fléchir le bras, soulever des altères ou son propre corps grâce à une barre fixe !

Pour le localiser, pliez votre coude et placez vos doigts en avant du bras. Vous palpez **votre biceps brachial** ! Un indice c'est le muscle de Popeye.

Quiz_Muscles_3Volets.indd 4 26/05/2023 15:12

3 JE LOCALISE MON LONG EXTENSEUR RADIAL DU CARPE



Difficile

Le long extenseur radial du carpe est situé à l'arrière de l'**avant-bras**. Il s'insère juste au-dessus du coude, sur la partie externe de l'**humérus**. Il se termine sur le dos de la **main**, au niveau du **2e métacarpien.**

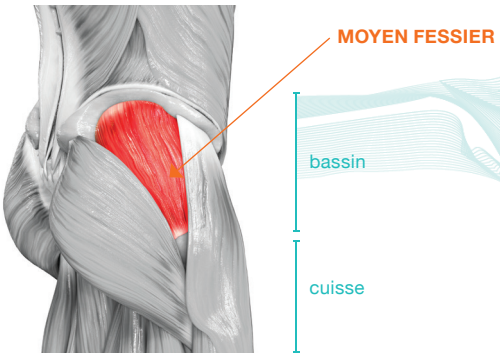
Comme son nom l'indique il permet d'étendre le poignet.

Fortement sollicité dans les sports de raquette, il peut être à l'origine d'une tendinite : le « tennis elbow ».

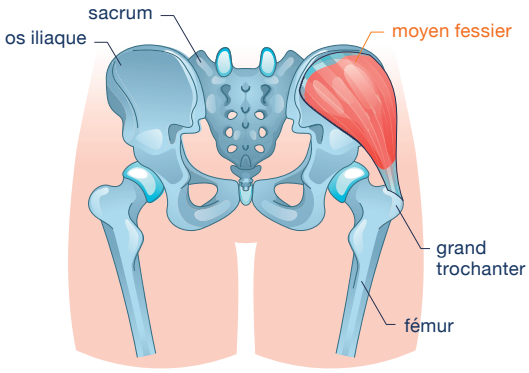
Pour le localiser, pliez le coude, fermez la main et faites une extension de votre poignet. Placez vos doigts sur le relief qui se forme à l'extérieur de votre coude. Bravo vous avez localisé **votre long extenseur radial du carpe** !

Quiz_Muscles_3Volets.indd 5 26/05/2023 15:12

4 JE LOCALISE MON MOYEN FESSIER



© magicmine / Adobe Stock



© VectorMine / Adobe Stock

Assez difficile

Le moyen fessier est situé sur le côté de la hanche. Il relie **le bassin (l'os iliaque)** à la partie haute du **fémur** au niveau d'une zone particulière nommée **grand trochanter.**

Il permet d'écarter **la cuisse** sur le côté. C'est également grâce à lui que nous sommes capables de maintenir notre bassin horizontal lorsque nous sommes debout sur un pied. Il est donc essentiel pour pouvoir marcher !

Pour le localiser, en position debout pieds légèrement écartés, placez-vous alternativement en équilibre sur votre pied droit puis votre pied gauche. Placez vos mains sur l'os du bassin. Sentez-vous la contraction de ce muscle d'un côté puis de l'autre ? Bravo vous avez localisé **votre moyen fessier** !

Quiz_Muscles_3Volets.indd 6 26/05/2023 15:12