

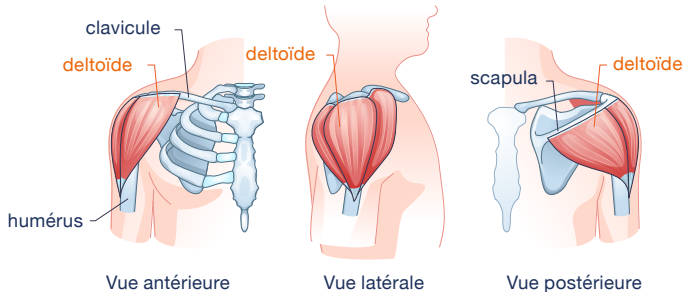
# QUIZ

## 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 écarter le bras sur le côté. Vous avez localisé **votre deltoïde** !



## 2 JE LOCALISE MON BICEPS BRACHIAL



BICEPS BRACHIAL

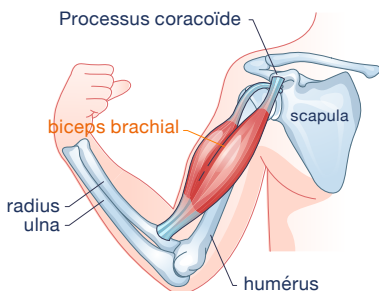
bras

avant-bras

main



Facile



© Vectronline / Adobe Stock

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-bras**.

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.



### 3 JE LOCALISE MON LONG EXTENSEUR RADIAL DU CARPE

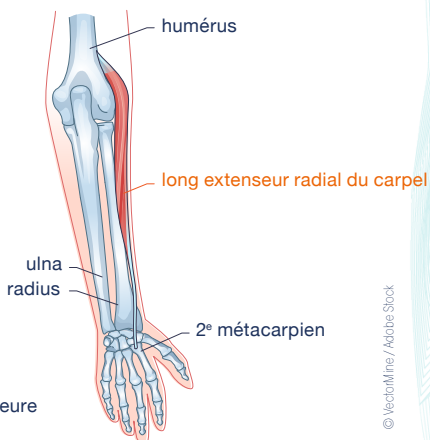


bras

LONG EXTENSEUR RADIAL DU CARPE

avant-bras

main



Vue postérieure



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 **2<sup>e</sup> métacarpien**.

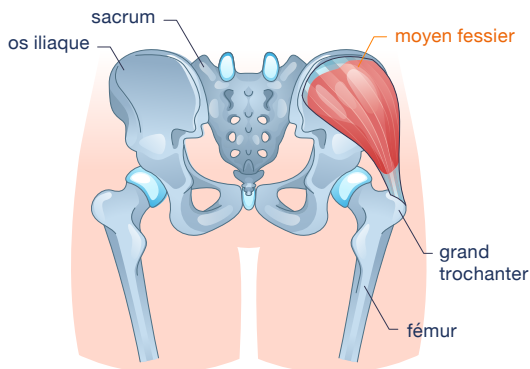
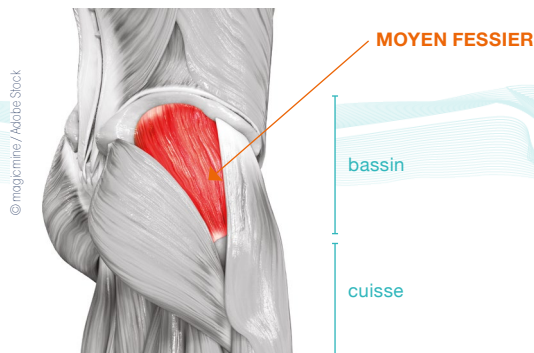
Comme son nom l'indique il permet d'étendre le poignet.

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 **vosre long extenseur radial du carpe** !



## 4 JE LOCALISE MON MOYEN FESSIER



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**.

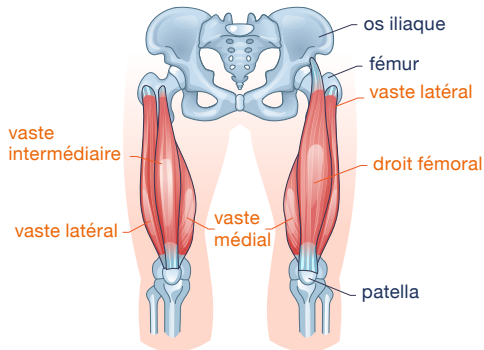
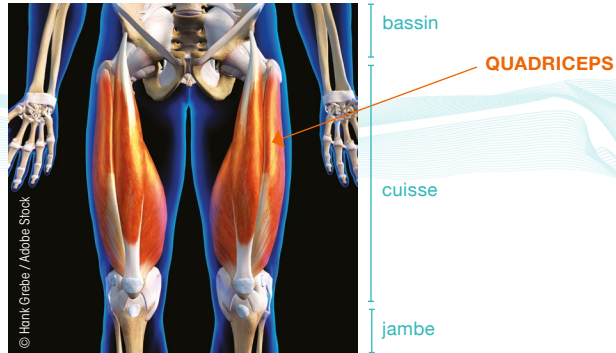
Il permet d'écartier **la cuisse** sur le côté. C'est également grâce à lui que nous sommes capables de maintenir notre bassin horizontal lorsque nous sommes debout sur un pied. Il est donc essentiel pour pouvoir marcher !

**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** !





## 5 JE LOCALISE MON QUADRICEPS



Facile

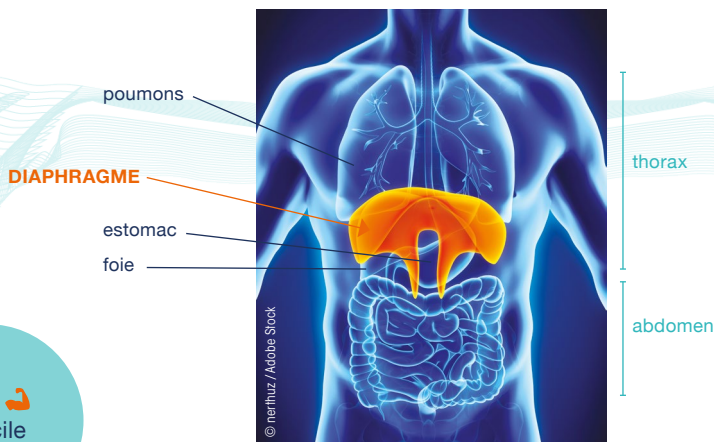
**Le quadriceps** se situe en avant de **la cuisse**. Il s'insère sur **le bassin (l'os iliaque)** et **le fémur**. Il se termine au niveau de la rotule (**la patella**). Comme son nom l'indique il est constitué de 4 (« quadri ») parties (« ceps ») : **le droit fémoral, le vaste intermédiaire, le vaste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



## 6 JE LOCALISE MON DIAPHRAGME



Difficile

**Le diaphragme** est une grande nappe musculaire située à l'intérieur de notre **thorax**. Il est situé entre les **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 se 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.

