



Fiche récap des insertions musculaires :

- ♣ **Ligament costo-lombal de Henlé** : processus transverse de L1, L2, L3 → la dernière côte,
- ♣ **Ligament inguinal** : épine iliaque antérosupérieure → épine du pubis (et éminence ilio-pectinéale),
- ♣ **M. carré des lombes** : bord inférieur de la 12^e côte → crête iliaque,
- ♣ **M. Dentelé Postérieur Interne (DPI)** : face externe des 4 dernières côtes → processus épineux T11, T12, L1, L2, L3
- ♣ **M. érecteur du rachis** : gouttière entre processus épineux et transverse vertèbres du sacrum → cou
- ♣ **M. grand dorsal** (muscle le plus grand de l'organisme) : processus épineux lombaire (fascia thoraco-lombaire) → extrémité supérieure de l'humérus
- ♣ **M. grand droit** : côtes 5 à 7 (insertions sternum) → la **branche ilio-pubienne**, dans un sens cranio-caudal, avec 3 intersections tendineuses
- ♣ **M. pyramidal** : ligne blanche → pubis (dans 80% des cas)
- ♣ **M. Oblique Externe (OE)** : face externe 8 dernières côtes (vers l'avant, le bas, en dehors) → crête iliaque et **ligament inguinal** (éminence ilio-pectinéale)
- ♣ **M. Oblique Interne (OI)** : crête iliaque, processus épineux des vertèbres lombaires (aponévrose) → tendon conjoint
- ♣ **M. Transverse** : crête iliaque, processus transverse des vertèbres lombaires → tendon conjoint
- ♣ **M. pelvis-trochantériens** (dont le m. pyriforme/pyramidal) : pelvis → grand trochanter (fémur)
- ♣ **M. Psoas** (creux, fusiforme), avec 2 faisceaux :
 - 1 faisceau **antérieur** : part du **disque intervertébral** des vertèbres lombaires
 - 1 faisceau **postérieur** : part des **processus costiforme/transverse**
 → se termine sur le **petit trochanter** (fémur).
- ♣ **M. Sartorius** : épine iliaque antérosupérieure → face interne du tibia
- ♣ **M. serrato-major/dentelé antérieur** : bord médial de la scapula → grill costal (cage thoracique) externe
- ♣ **M. triceps sural** = muscle **soléaire** (insertion postérieur tibia) + 2 muscles **gastrocnémiens**

♠ **M. biceps brachial** (loge antérieure) est composé de 2 chefs d'insertions *proximaux* :

- Le chef **long** s'insère sur le **tubercule SUPRA-glénoïdale**
- Le chef **court** s'insère sur l'apophyse **coracoïde**.

En *distalité*, le biceps s'insère sur la **tubérosité bicipitale du radius**.

♠ **M. triceps brachial** (seul muscle de la loge postérieure), est composé de 3 chefs, d'insertions *proximaux* :

- 1 chef s'insère sur le **tubercule INFRA-glénoïdale**,
- Les **2** autres chefs s'insèrent sur la **face postérieure de l'humérus**.

En *distalité*, le triceps s'insère sur le **processus olécranien**.