

Fiche récap insertions

<u>Paroi antérieure</u>			
1er plan	Petit pectoral : coracoïde de la scapula → 3 à 5K	Sub-clavier / sous-clavier : clavicule → 1ère K	
2ème plan	Grand pectoral : clavicule - sternum - humérus → 3 à 7K	Grand oblique / Oblique externe : 5 à 12K → paroi antérieure de l'abdomen	Grand droit : 5 à 6k → xyphoïde du sternum

Paroi latérale :

Grand dentelé/ dentelé antérieur = scapula → 2 à 9K (côte)

<u>Paroi postérieure</u>		
1er plan	Petit dentelé : postéro-supérieure = C7 à T3 → 2 à 5K postéro-inférieure = T11/T12 à L3 → 9 à 12K	
2ème plan	Rhomboïde : C7 à T4 → scapula	
3ème plan	Grand dorsal : T7 à T12 + L1 à L5 → sacrum + crête iliaque postérieure + humérus	Trapèze occipital : C1 à T11 → scapula + clavicule