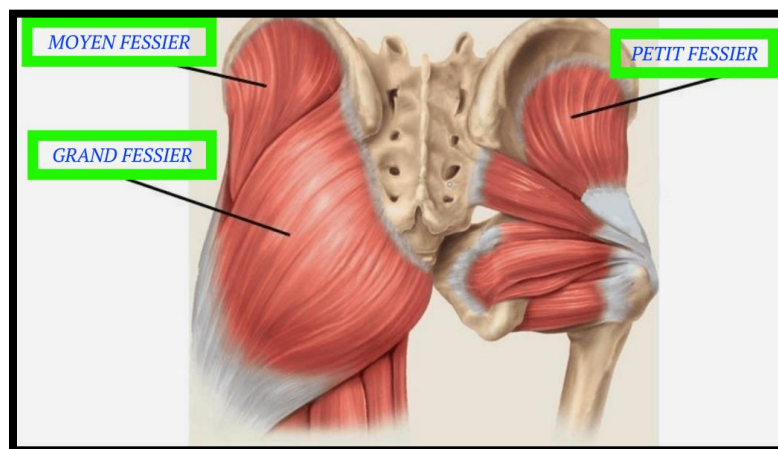


GRAND ET LE MOYEN GLUTÉAL



Communément appelé le grand fessier, le grand glutéal est le muscle le plus puissant du corps humain. C'est grâce à ce muscle que l'on tient debout et que l'on marche. Ce muscle a plusieurs rôles. Il entraîne :

- Une extension de la cuisse.
- Une rotation **externe** du fémur.
- L'abduction de la cuisse.
- La stabilisation du bassin en s'opposant à son basculement vers l'avant.
- La rétroversion du bassin.

Associé au muscle tenseur du fascia lata, il agit comme un stabilisateur indirect du genou.

Plusieurs postures permettent de prendre conscience de ce muscle notamment Supta Padangustasana III et Utthita Trikonasana. Une raideur dans ce muscle limite les flexions avant comme Uttanasana.

Une partie du moyen glutéal est situé sous le grand glutéal. C'est un muscle qui est large, épais et triangulaire. Bien musclé, il donne du galbe au fessier en soulignant le haut des fesses et il accompagne la forme des hanches.

Ce muscle entraîne :

- Une rotation **interne** du fémur.
- L'abduction de la cuisse.
- La stabilisation du bassin.
- Le maintien du corps en équilibre si le fémur est fixe.

On ressent bien l'action du moyen glutéal dans les postures en équilibre telles que Vrksasana et Utthita Hasta Padangustasana. Sa contraction est importante dans la pratique des extensions arrière car elle amène le fémur en rotation interne.