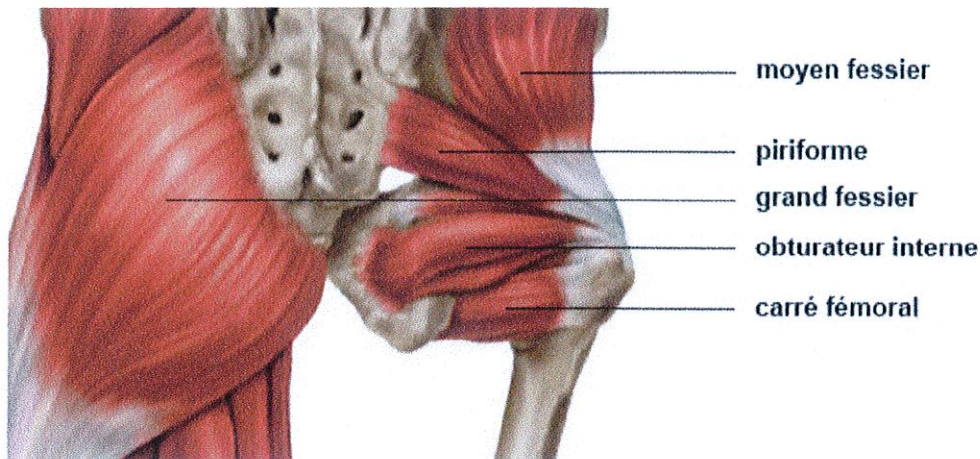


Les fessiers



petit, moyen et grand fessiers. Il s'agit des muscles les plus puissants du corps humain. Ils sont extenseurs de la cuisse sur le bassin et servent à la propulsion dans tous les gestes sportifs.

Le grand fessier est extenseur de la cuisse sur le bassin et rotateur latéral de la cuisse. Il est donc particulièrement actif en station debout, lors de la marche et durant les efforts de course. Il stabilise aussi le bassin en s'opposant à son basculement vers l'avant et est donc un antagoniste des muscles ilio-psoas et des muscles abdominaux. Associé au muscle tenseur du fascia lata, il agit comme un stabilisateur indirect du genou.

