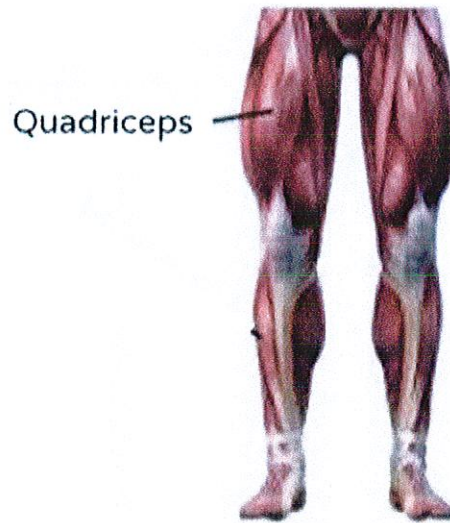
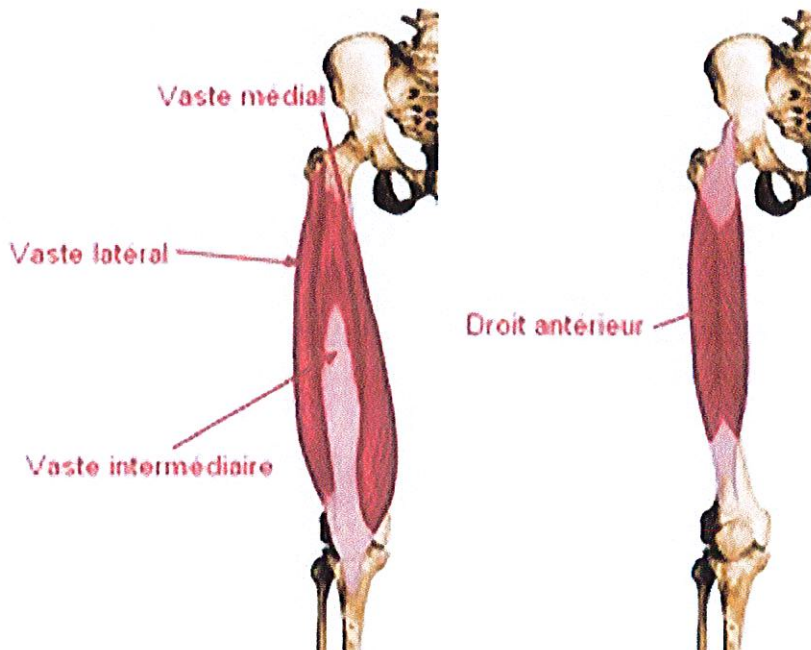


## Le quadriceps



*C'est le muscle le plus volumineux du corps humain. C'est lui qui supporte en grande partie notre poids et nous permet de nous déplacer. Comme l'indique son nom, il est constitué de quatre faisceaux :*

- *vaste latéral*
- *vaste médial*
- *vaste intermédiaire (ou crural)*
- *droit fémoral (droit de la cuisse)*



*Il est doté de deux fonctions essentielles :*

*Sa fonction principale est l'extension du genou mais par son faisceau droit antérieur il participe aussi à la flexion de la hanche.*

*En course à pied, ils sont déterminants lors de la phase d'amorti (pose d'appui au sol) en luttant contre l'écrasement des membres inférieurs sous le poids du corps.*

