

PETIT TRAITÉ DES ATTITUDES ET GESTES

XI

LA FLEXION DE LA JAMBE



Fig. 1:

■ "L'Étude pour le Berger à genoux, avec un petit agneau" illustre la station sur un genou et le point du pied, l'autre jambe fléchie, portée en avant, la plante par terre, très prise par les artistes pour le mouvement et la variété que la position donne à la silhouette. D'après le dessin à la plume noire, avec rehauts de blanc sur papier gris (33, 6 x 22), d'Eustache Le Sueur (1617-1655). (Doc. P. Lecocq).

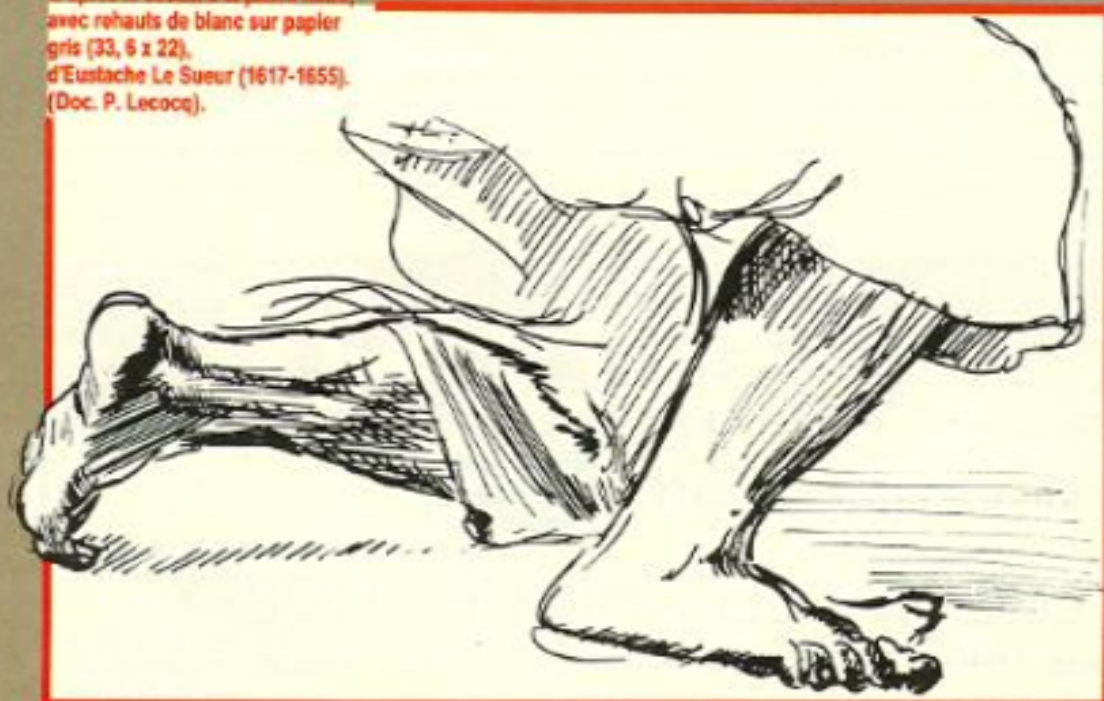


Fig. 2:

■ Début d'un mouvement lent de flexion des deux jambes en même temps. La position mi-fléchie met en jeu également les muscles extenseurs pour ralentir le mouvement.

Fig. 3:

■ Ce sont les fesses, le dessus de la cuisse, le devant de la jambe, le devant du cou de pied qui subissent le plus de modifications.



La jambe en flexion modifie complètement le dessin général du membre inférieur, dans la construction - donc dans la proportion - et dans la morphologie des muscles qui permettent d'effectuer le geste.

La station accroupie, sur la pointe des pieds, ou reposant sur les talons, dans une position éventuellement mixte, la station à genoux, tout aussi variée, les mouvements d'accroupissement, de marche féline, d'élan, sont autant de déclinaisons qui illustrent la flexion de la jambe.

Comme pour tous mouvements, un nombre conséquent de muscles est mis en marche. Il permet d'actionner le membre inférieur à tous les niveaux d'articulations : la hanche, le genou, le pied, les orteils.

Les formes extérieures s'en trou-

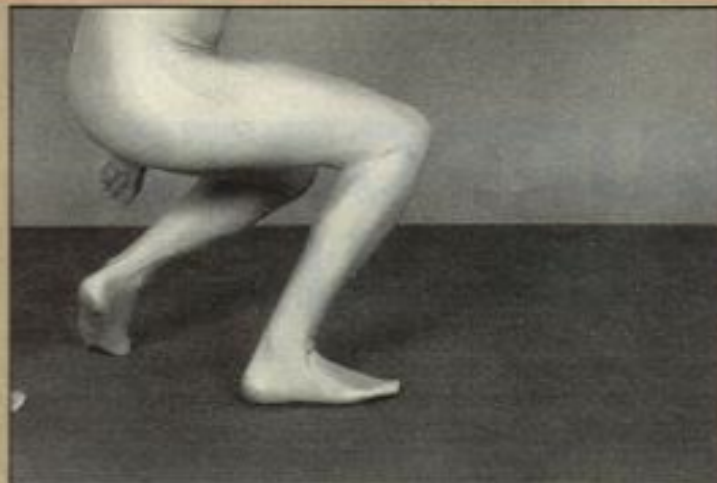


Fig. 4 :
■ En haut : l'angle atteint par la flexion du pied sur la jambe approche de 45°.

Fig. 5 :
■ Le talon se soulève progressivement (Fig. 2 à 5). L'Extension des orteils provoque la saillie de la corde de l'Aponévrose plantaire, allant du talon au pouce, sous la voûte plantaire.

vent donc fortement modifiées. Le **GRAND TROCHANTER** s'élève légèrement vers la **CRÊTE ILIAQUE** tout en étant moins visible car il est masqué par le tendon du **Grand fessier**. On constate un élargissement de la fesse, divisée par le faisceau de l'**Aponévrose fémorale** : d'un côté, **Grand** et **Petit Fessier** sont indistincts, de l'autre, le corps charnu du **Tenseur du Fascia Lata** est visible.

Les fléchisseurs deviennent franchement apparents (**Fascia Lata** et **Couturier**). La saillie de leurs tendons accentue la profondeur de la dépression fémorale et comprime en avant le **Vaste Externe**. Le **Crural**, coincé entre le **Vaste** et l'attache du **Fascia Lata**, se distingue très nettement. La rotule s'enfonce jusqu'à disparaître. De chaque côté du

Tendon rotulien (distendu), la rondeur des **Pelotons adipeux** fait un relief appréciable et la tête du **FÉMUR** devient visible. En arrière de la cuisse, vers le genou, on constate un creux délimité par les saillies, importantes du côté interne (tendon du **Droit Interne** et du **Demi-Tendineux**, -notables du côté externe (tendon du **Biceps Crural**). Au cou de pied, les tendons du **Jambier antérieur** et de l'**Extenseur Commun** des orteils sont nettement dessinés. La contraction du **Jambier antérieur** forme, sur le devant de la jambe, une barre verticale.

NOTES ANATOMIQUES

- 1 Moyen Fessier
- 2 Faisceau Aponévrotique
- 3 Tenseur du Fascia Lata
- 4 Partie antérieure du Moyen Fessier
- 5 Aponévrose fémorale

A GRAND TROCHANTER, masqué par le Grand fessier

- 6 Grand Fessier
- 7 Biceps Crural
- 8 Couturier
- 9 Droit Antérieur
- 10 Vaste Externe
- 11 Fascia Lata
- 12 Crural
- 13 Vaste Interne

B FÉMUR

- 14 Peloton Adipeux
- 15 Tendon Rotulien
- 16 Jambier Antérieur
- 17 Extenseur commun des orteils



Fig. 6 :
■ Flexion à angle droit, le pied portant au sol, plan latéral externe. (Doc. P. Lecocq).