



## Coloriage et articulation de la hanche

### **Pourquoi un coloriage ?**

Parce que l'esprit va flâner pendant ce temps que vous prendrez à colorier, et pendant ce temps, il va mémoriser, créer du sens. Alors... à vos crayons !!

Gardez le même code de couleur sur toute la page

### **1) Repérez les différents éléments et familiarisez vous avec le vocabulaire**

Dans une même gamme de couleur, coloriez pour tous les dessins :

- le bassin : les deux os iliaques (1) en marquant en plus foncé l'épine iliaque antérosupérieure, celle que l'on tâte facilement (2) et les ischions sur lesquels on s'assoit (3).
- la colonne vertébrale : avec les vertèbres lombaires (4), le sacrum (5), terminé par le coccyx (6). Notez que le sacrum et le coccyx appartiennent aussi au bassin, vous pouvez donc leur choisir une couleur intermédiaire entre celle de la colonne et celle du bassin.
- tous les os de la « jambe » : dans la cuisse, le fémur (7), et dans la jambe au sens des anatomistes (=la ½ jambe des esthéticiennes) regroupez tibia (8) péroné (9), et rotule (10)
- le pied, avec une couleur plus vive pour l'astragale (11) qui est un os clé de l'équilibre.

### **2) Repérez ensuite les mouvements possibles des articulations de la jambe et du bassin**

- Les flèches blanches indiquent les mouvements normaux de l'articulation, et les noires les mouvements risqués pour cette articulation. Deux dessins précisent les mouvements du genou et de la cheville pour bien montrer qu'ils ne se font quasiment que dans un plan.
- Deux dessins montrent la rotation du bassin par rapport à la jambe droite qui reste fixe. Notez le changement d'aspect de la tête du fémur, avec le cartilage visible à droite (12). Le fémur gauche est retiré, on voit donc la cavité articulaire sur l'iliaque (13). Le dessin du centre montre une fermeture de l'aine (*Kua*) (F), alors qu'à droite on voit une ouverture du *Kua* (O). Observez que fémur reste fixe pour ces mouvements.

### **3) On précise les muscles qui permettent ce type de mouvement du bassin par rapport au fémur**

- le dessin du centre montre les muscles superficiels : grand fessier (O1), moyen fessier (F1), tenseur du *fascia lata* (F3). En *taijiquan*, on souhaite avoir la fesse molle, c'est à dire que ces muscles superficiels soient relâchés. Alors comment bouger le bassin ?

Sur le dessin à droite, on a retiré ces muscles superficiels (qui n'apparaissent plus qu'en pointillé) pour montrer les muscles profonds. Dans une même gamme de couleur, regroupez :

- les muscles qui créent l'ouverture de l'aine (*Kua*) : les rotateurs externes profonds du fémur (O2 à O7)
- les muscles qui créent la fermeture de l'aine (*Kua*) : le petit fessier (F2), et le tenseur du *fascia lata* (F3)

### **Documents utilisés et modifiés :**

Blandine Calais-Germain « Anatomiste pour le mouvement tome I » Editions Désiris

Wynn Kapit et Lawrence Elson « L'anatomie à colorier » Editions Maloine