

02

Anatomie des hanches et du bassin

Comment le bassin et l'articulation de la hanche organisent-ils le mouvement ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Décrire l'articulation de la hanche et ses six mouvements.
- Repérer les structures osseuses du bassin et leurs repères palpables.
- Expliquer le rôle du bassin comme centre de contrôle de la souplesse.

Le bassin : centre de contrôle de la souplesse

Le bassin constitue le point central de toute la mécanique du bas du corps. Il agit comme une interface entre la colonne vertébrale et les membres inférieurs. Sa position influence directement la qualité du mouvement, l'efficacité des étirements et le niveau de contrainte appliqué aux structures.

Lorsque le bassin est mal géré, le corps compense : un dos qui s'arrondit, des hanches qui se désalignent, ou une perte de tension utile dans les muscles ciblés. À long terme, cela diminue l'efficacité du travail et augmente le risque de blessure.

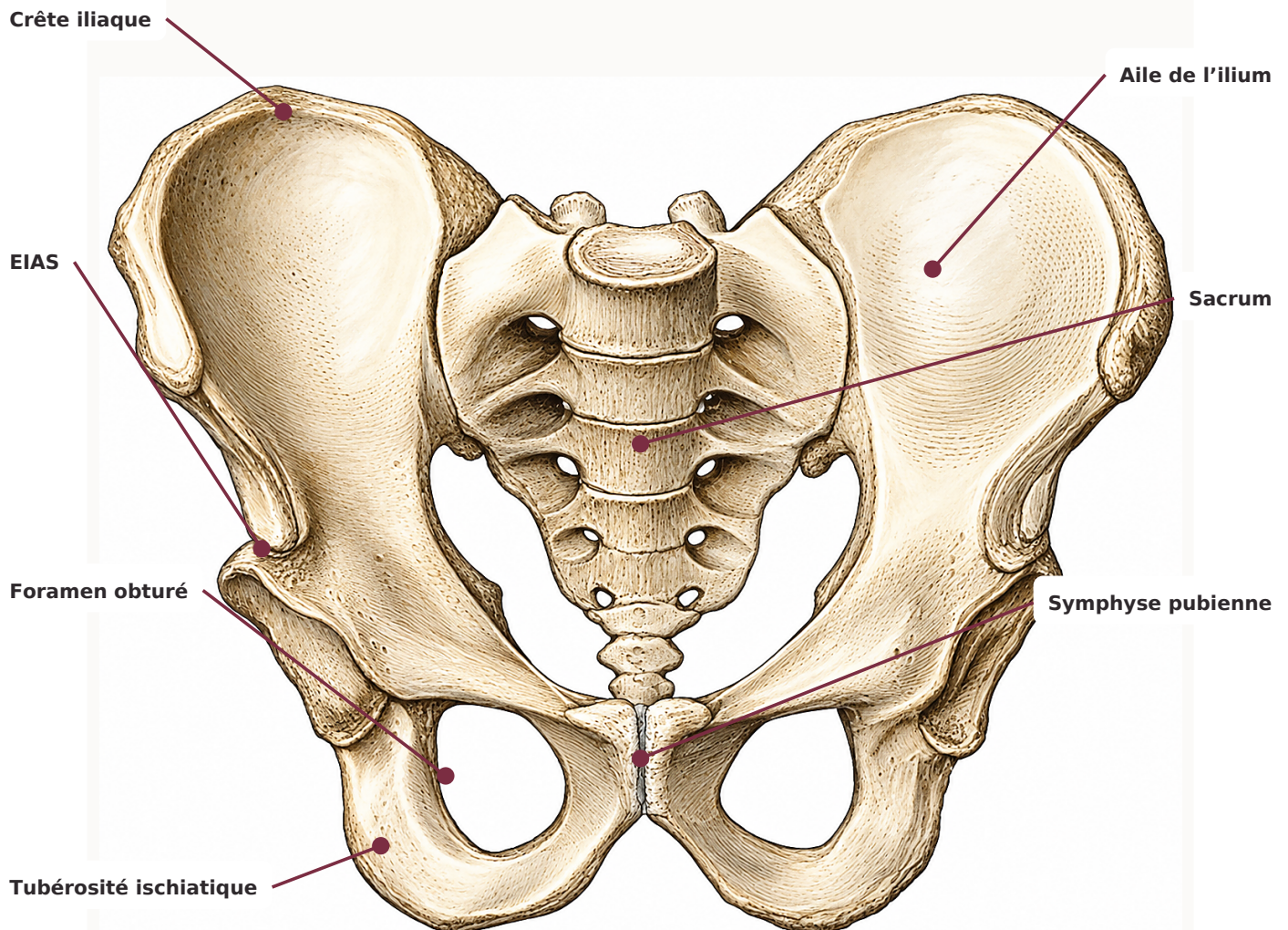
Les os du bassin

Planche 1 — Le bassin et l'articulation de la hanche (repères osseux)

Structure	Description	Repère utile en cours
Os iliaques (os coxaux)	Deux grands os qui forment les côtés et l'avant du bassin.	Les « os de la hanche » que l'on sent sous les mains posées sur les hanches.
Sacrum	Os triangulaire qui relie le bassin à la colonne vertébrale.	La zone plate au bas du dos, entre les deux fossettes.

Le bassin : repères osseux

Vue antérieure en grand format · flèches sur les structures visibles



Base anatomique : Gray's Anatomy, 1918, fig. 241 (domaine public) ; rendu colorisé et annotations ajoutées.

Pourquoi ces repères comptent

EIAS et pubis aident à observer l'orientation du bassin pendant la flexion.

Les ischio-jambiers naissent surtout sur la tubérosité de l'ischion.

L'acétabulum est la cavité LATÉRALE recevant la tête du fémur.

Structure	Description	Repère utile en cours
EIAS (épine iliaque antéro-supérieure)	Les pointes osseuses à l'avant du bassin.	Elles servent à vérifier l'orientation du bassin : de face, elles doivent être à la même hauteur.
EIPS (épine iliaque postéro-supérieure)	Les repères osseux à l'arrière du bassin.	Les deux fossettes au-dessus des fesses.
Ischions	Les os sur lesquels on s'assoit.	Assis, l'élève doit sentir qu'il est posé sur les ischions, pas sur le sacrum.
Symphyse pubienne	Articulation à l'avant du bassin, entre les deux os iliaques.	Avec les EIAS, elle définit le « plan » du bassin.

L'articulation de la hanche

La hanche (articulation **coxo-fémorale**) relie la tête du fémur à une cavité du bassin, l'**acétabulum**. C'est une articulation sphérique, très stable, entourée d'une capsule épaisse et de ligaments puissants. Cette stabilité est une force, mais elle explique aussi pourquoi la forme des os fixe certaines limites d'amplitude.

Mouvement	Définition	Amplitude indicative*	Exemple en souplesse
Flexion	La cuisse se rapproche du ventre.	environ 120°	Pancake, jambe tendue devant.
Extension	La cuisse part vers l'arrière.	environ 10 à 20°	Jambe arrière du petit écart.
Abduction	La jambe s'écarte sur le côté.	environ 40 à 45°	Écart facial, middle split.
Adduction	La jambe se rapproche de l'axe du corps.	environ 30°	Croisé de jambe.
Rotation externe	Le genou tourne vers l'extérieur.	environ 40 à 50°	Papillon, ouverture des hanches.

Mouvement	Définition	Amplitude indicative*	Exemple en souplesse
Rotation interne	Le genou tourne vers l'intérieur.	environ 30 à 40°	Position 90/90, jambe arrière.

* Valeurs moyennes de référence, très variables selon les personnes. Elles servent à comprendre, pas à évaluer un élève.

CHAQUE MORPHOLOGIE A SES LIMITES

L'orientation de l'acétabulum, l'angle du col du fémur et la forme de la tête fémorale varient d'une personne à l'autre. Deux élèves aussi régulières peuvent donc avoir des écarts très différents. Quand la sensation devient un « blocage osseux » au fond de la hanche plutôt qu'un étirement musculaire, on ne force pas : on adapte l'angle ou la position.

Les mouvements du bassin

On parle souvent, à tort, de « cambrer ». En réalité, il s'agit principalement de la **bascule du bassin**. Trois positions sont à connaître.

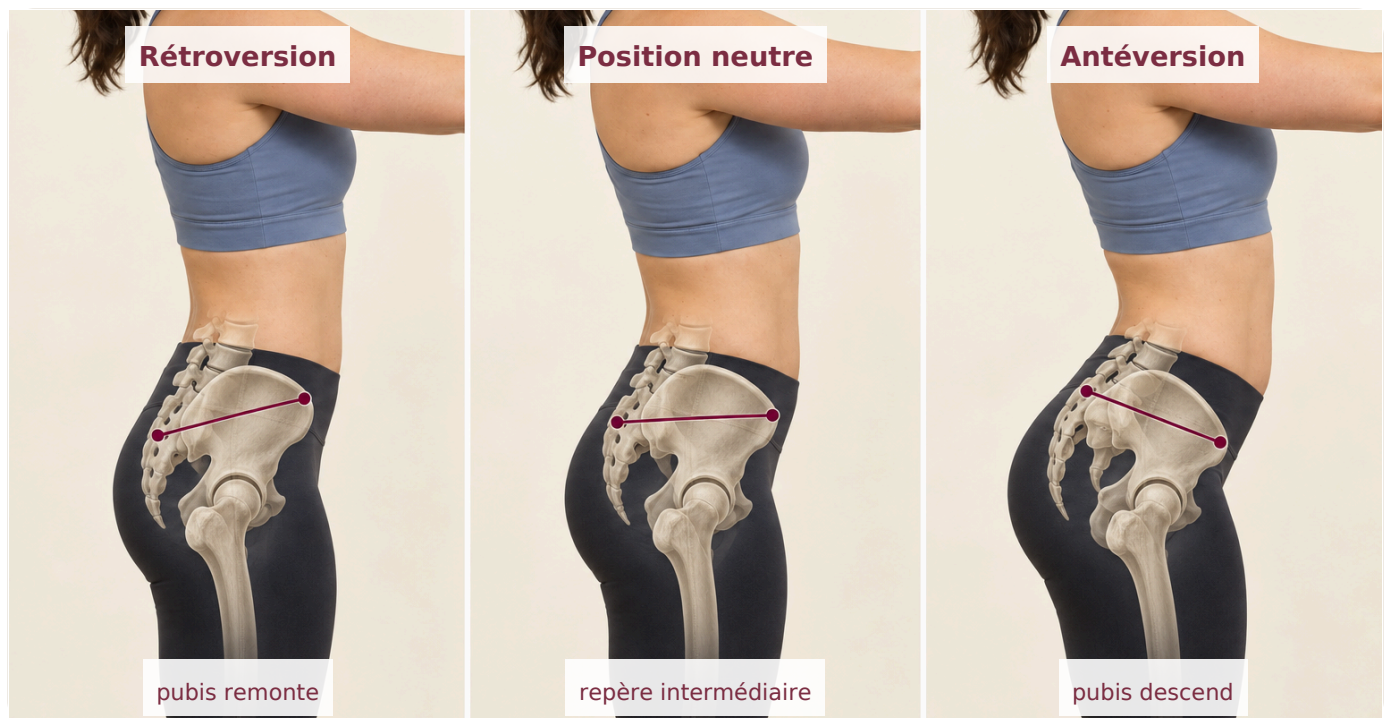


Schéma 1 — Rétroversion, position neutre et antéversion du bassin (vue de profil)

L'antéversion (clé de progression)

- Inclinaison du bassin vers l'avant ;

- légère lordose lombaire ;
- mise en tension optimale des ischio-jambiers ;
- ouverture facilitée des hanches dans les flexions.

Cette position peut faciliter certaines flexions de hanche, selon la personne et le mouvement : pancake, flexion avant ou jambe tendue devant.

La rétroversion (limitation et compensation)

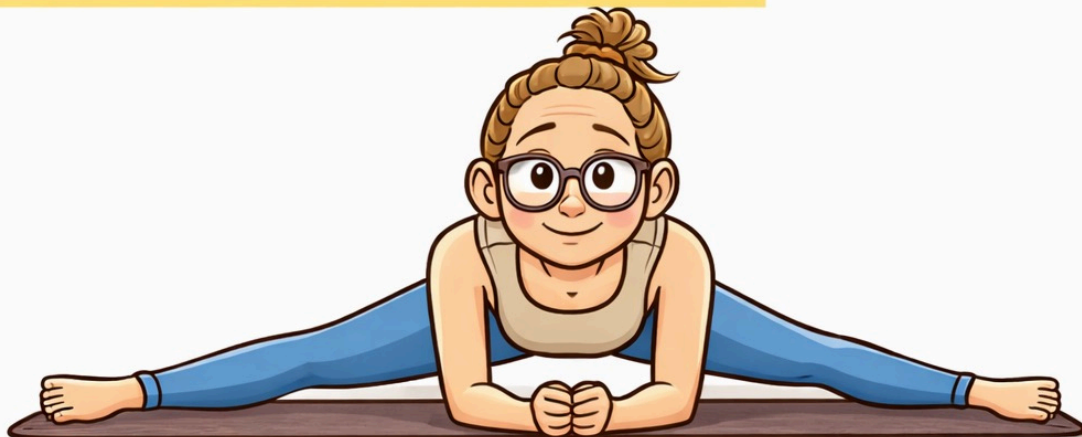
- Bassin enroulé vers l'arrière ;
- dos arrondi ;
- perte de tension utile ;
- blocage de l'amplitude.

Elle est souvent utilisée inconsciemment pour « tricher » l'amplitude : l'élève a l'impression de descendre, mais le travail part dans le dos.

La position neutre

Les EIAS et la symphyse pubienne sont à peu près dans le même plan vertical. Les courbures naturelles du dos sont respectées. C'est la position de référence, notamment pour l'écart facial.

Bassin en position neutre



Bas du dos neutre
(légère courbure naturelle)

Le coccyx
est relevé



Bassin en position neutre : bas du dos neutre, coccyx relevé, le devant des os de la hanche regarde le sol

PRINCIPE FONDAMENTAL

Ce n'est pas la jambe qui monte ou qui s'ouvre : c'est **le bassin qui permet ou non le mouvement**.

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E1** — **Trouver les positions du bassin** : voir la fiche pratique page **14**.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Assis jambes tendues, êtes-vous posée sur les ischions ou sur le sacrum ? Que change le fait de rehausser le bassin sur un coussin ?

E1 - Trouver les positions du bassin



OBJECTIF	Identifier l'antéversion, la rétroversion et retrouver une position neutre contrôlée.
MATÉRIEL	Aucun matériel. Un miroir peut aider.
MISE EN PLACE	Debout, pieds largeur de bassin, genoux souples. Posez les mains sur les crêtes iliaques et gardez le regard horizontal.

EXÉCUTION

1. Basculez lentement le bassin vers l'avant sans pousser les côtes.
2. Enroulez ensuite doucement le bassin vers l'arrière.
3. Réduisez l'amplitude et trouvez le milieu : votre neutre confortable.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Inspirez au centre, expirez pendant chaque bascule. Ne bloquez pas la respiration.	6 à 8 cycles lents · 1 à 2 séries.

ERREURS À ÉVITER	Bouger surtout les genoux ou la poitrine ; creuser fortement les lombaires ; serrer la mâchoire.
VIGILANCE	Le mouvement doit rester petit, fluide et indolore.

Zoom sur l'os iliaque (os coxal)

Chaque moitié du bassin est formée d'un seul grand os, l'**os iliaque** ou **os coxal**. Chez l'enfant, il est composé de trois os distincts qui se soudent à l'adolescence au niveau de l'**acétabulum**, la cavité qui reçoit la tête du fémur. On distingue donc toujours trois parties.

Partie	Situation et repères	Muscles qui s'y attachent	Utilité en cours
Ilium	Partie haute et large, en forme d'aile ; crête iliaque, EIAS, EIPS.	Abdominaux et carré des lombes (crête), muscle iliaque (face interne), fessiers (face externe), sartorius et tenseur du fascia lata (EIAS), droit fémoral (sous l'EIAS).	Les EIAS et les EIPS permettent de lire l'orientation du bassin.
Ischion	Partie basse et arrière ; tubérosité ischiatique.	Ischio-jambiers et une partie du grand adducteur.	« Assise sur les ischions » : le point de départ du pancake et de la flexion avant.
Pubis	Partie avant ; les deux pubis se rejoignent à la symphyse pubienne.	Adducteurs (long, court), gracile, pectiné.	Zone sollicitée dans l'écart facial : une gêne à l'aine se situe souvent ici.

Trois articulations autour de l'os iliaque

Articulation	Entre	Ce qu'il faut retenir
Coxo-fémorale (hanche)	L'acétabulum et la tête du fémur.	Très mobile et très stable : c'est elle qui travaille dans tous les écarts.
Sacro-iliaque	L'arrière de l'ilium et le sacrum.	Très peu mobile, tenue par des ligaments puissants ; elle transmet le poids du tronc vers les jambes.
Symphyse pubienne	Les deux pubis, à l'avant.	Articulation fibro-cartilagineuse qui ne bouge presque pas ; elle ferme l'anneau du bassin.

POURQUOI C'EST UTILE EN COURS

Connaître l'os iliaque, c'est savoir **où tirent les muscles** : un même os porte les ischio-jambiers (en bas et en arrière), les adducteurs (en avant) et le droit fémoral (en haut et en avant). Quand l'un d'eux est raide, il fait basculer le bassin. C'est pourquoi la position du bassin conditionne la qualité de l'étirement.

QUAND ORIENTER

Une douleur vive et localisée sur un repère osseux (ischion, pubis, sacro-iliaque), une douleur qui persiste au repos ou qui réveille la nuit, ou une douleur du bassin pendant ou après une grossesse ne relèvent pas du cours : on adapte la pratique et on oriente vers un professionnel de santé.

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.