

1. *Bouger ? Des os mais surtout des muscles !*

Les os permettent à l'organisme de conserver sa forme. Ils donnent une rigidité mais ne créent pas de mouvements. Ils ont besoin, pour cela, d'un moteur : les muscles.

Un muscle est un tissu qui peut se contracter : devenir plus court. C'est ce qui nous permet de bouger. L'être humain possède environ 650 muscles sur l'ensemble du corps !

En boucherie, ce sont les muscles que l'on appelle « la viande ».

2. *Comment fonctionnent les muscles ?*

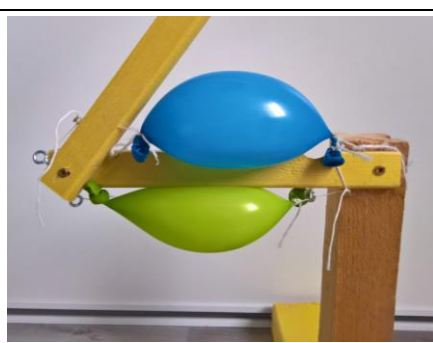
Un muscle ne peut que se contracter ou se relâcher. Lorsqu'il est en fonctionnement, il se contracte et va donc se raccourcir. Lorsqu'il se relâche, le muscle se détend, s'allonge.

Pour fonctionner, un muscle a besoin de nourriture (aliments et oxygène). Le fonctionnement du muscle peut produire un déchet qui sera à la source des crampes.

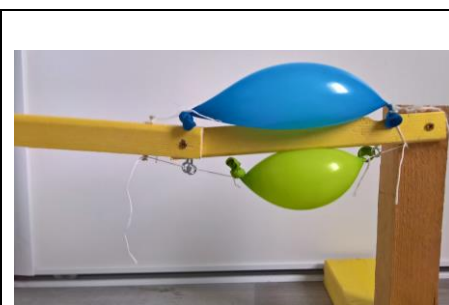
Le muscle ne sachant que se raccourcir (se contracter) et se relâcher, il y a besoin de plus d'un muscle pour une articulation ! Si l'on reprend l'exemple du coude, il faudra un muscle pour ouvrir le bras et un autre muscle pour fermer le bras.



Bras mi-plié. Les deux muscles sont mi-contractionnés.



Bras plié. Le muscle bleu est contractionné alors que le muscle vert est relâché.



Bras en extension. Le muscle bleu est relâché alors que le muscle vert est contractionné.

Pour qu'il y ait mouvement, il faut qu'un muscle se contracte et que le muscle opposé se relâche. On les appelle des **muscles antagonistes**.

Quand il s'active, le muscle se contracte : il gonfle et se raccourcit.

Mouvements : Muscles

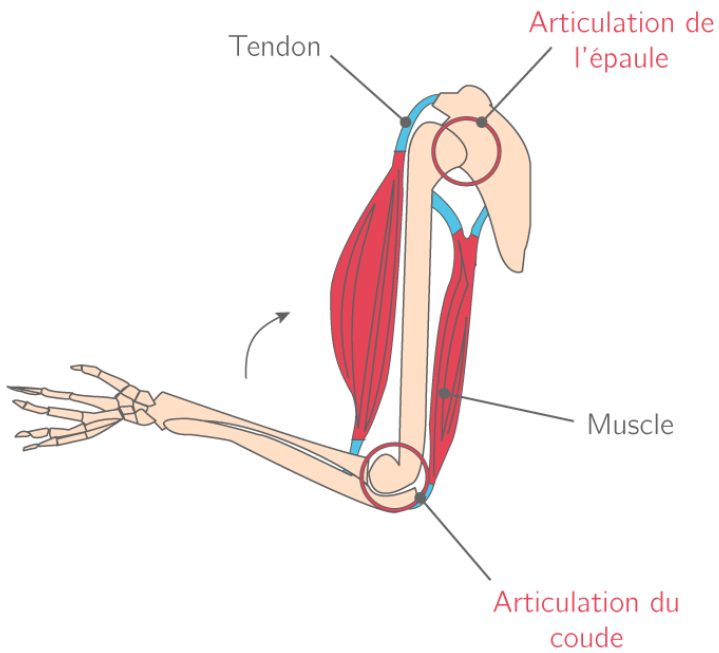
ULIS-Ec

Vivant

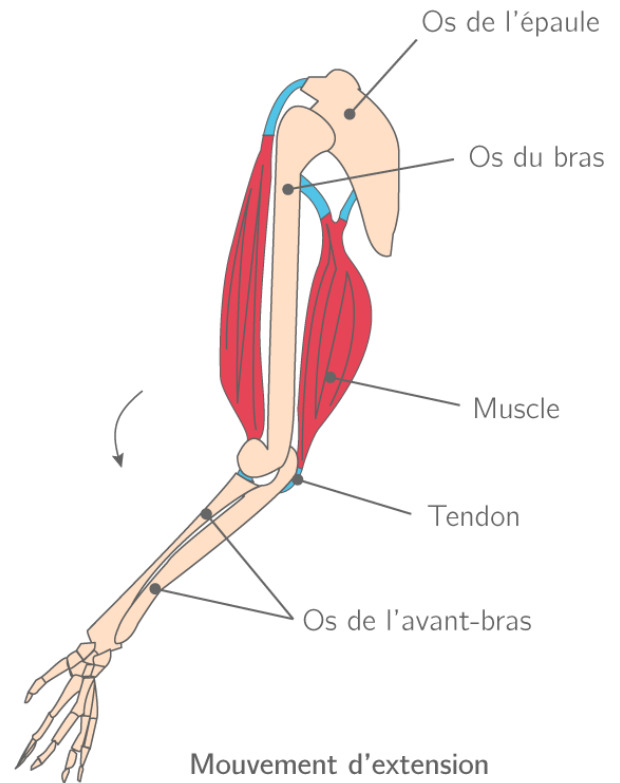
MOUV 2.2

Prénom : _____ Date : __ / __ / __

3. Schéma du bras expliquant l'utilité des muscles.



Mouvement de flexion



Mouvement d'extension

4. Illustration des muscles du bras.

Illustration montrant comment sont les muscles du bras.

N'est pas à apprendre.

