

Mettre en mouvement les articulations

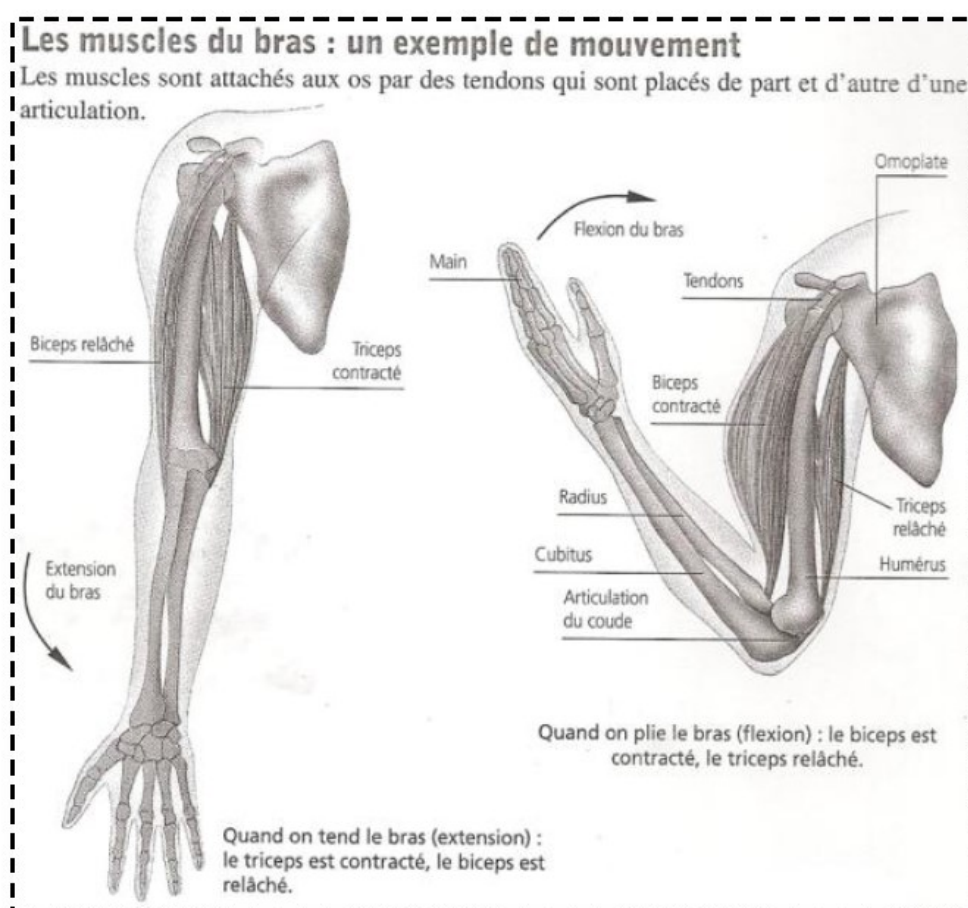
1. Comment mettre le corps en mouvement ?

Les muscles permettent de plier les articulations et donc de mettre le corps en mouvement.

2. Etude de document

Que peux-tu reconnaître sur ce schéma ?

- Les os du bras que nous avons déjà rencontrés : **humérus**, **radius** et **cubitus**.
- Le nom des muscles que tu as sûrement déjà entendu : **biceps** et **triceps**
- Les mots **flexion** et **extension**.



Sur le schéma (si tu peux l'imprimer), colorie les **os en jaune**, les **muscles en rouge** et les **tendons en rose**. Le tendon est situé à l'extrémité du muscle, c'est ce qui attache le muscle sur l'os.

Compare les deux dessins, que se passe-t-il au niveau de l'articulation et des muscles ?

Trace et complète le tableau suivant dans ton cahier de brouillon avec les mots **contracté** et **relâché**.

Le muscle A est le biceps et le muscle B est le triceps.

| | Muscle A | Muscle B |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| Mouvement d'extension | | |
| Mouvement de flexion | | |

Comment peux-tu constater sur ton propre corps que le muscle A se contracte ?

On sent que le muscle se contracte car il se durcit et se raccourcit.

Ce qu'il faut retenir :

Tous les mouvements du corps humain sont dus à des contractions musculaires.

Les muscles sont fixés sur les os par des tendons.

Quand un muscle se contracte, il gonfle et se raccourcit en même temps, alors il tire sur l'os qui se déplace et provoque le mouvement.

Pour les CM1 : Dans le bras, lorsque le biceps se contracte, le triceps se relâche et inversement : les deux muscles travaillent de façon opposée, on dit qu'ils sont antagonistes.