

Les muscles et leurs rôles!

1^{er} cycle



Ton corps est
constitué de plus de
600 muscles.

C'est grâce à tes
muscles que tu
peux **bouger**.

Savais-tu que...

vidéo

Ta **langue** est
un muscle et
ton **cœur** aussi.



Un muscle est un morceau de chair formé d'un grand nombre de **fibres** musculaires enveloppées d'une gaine.



Savais-tu que...

vidéo



Les muscles travaillent par paire (**à 2**).
Par exemple, le **biceps** et le **triceps**:
un **fléchit** et l'autre **s'allonge**.

Savais-tu que...

La viande et les légumineuses sont remplies de **protéines** qui permettent à tes muscles de **grandir** et d'**être forts**.

Lorsque tu joues dehors ou pratiques un **sport**, tes muscles deviennent plus **forts** et plus **gros**.

Tu utilises 15 muscles pour **sourire**.





Marcher est facile pour toi,



mais quand tu étais petit, cela t'a pris environ **un an** avant que tu sois capable.



C'est normal puisqu'environ **200** muscles servent lorsque tu marches!

MINI-QUIZ

Clique sur l'image pour te rendre au mini quiz

