



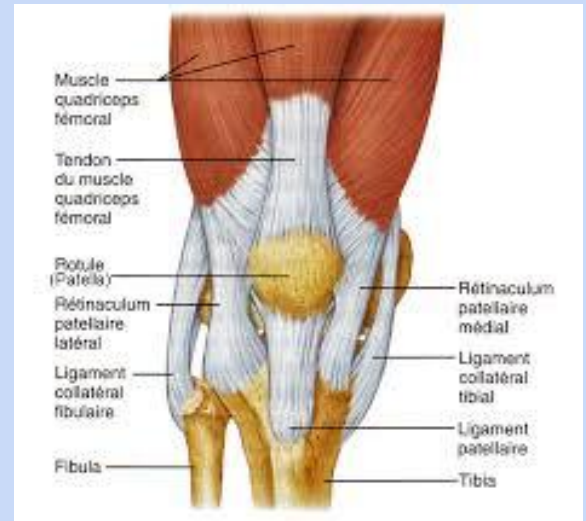
Les muscles et leurs rôles!

- 2e cycle -

Savais-tu que...

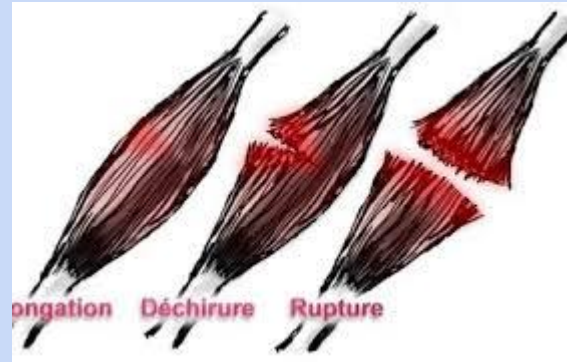
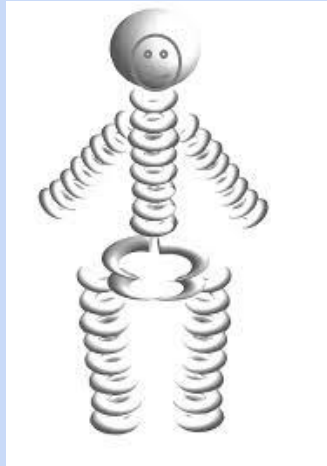
Ton corps est constitué de plus de 600 muscles qui sont situés partout dans ton corps.

Les muscles sont attachés aux os par les tendons. (Clique sur le lien pour voir le video)



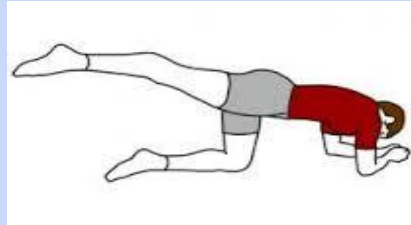
Savais-tu que...

Tes muscles agissent un peu comme des élastiques, ils tirent toujours sur tes os. Lorsque tu forces, lors de la flexion, ils se contractent et lorsque tu les relâches, lors de l'extension, ils se décontractent.



Savais-tu que...

Le plus gros et puissant muscle du corps est le **grand fessier**. Il sert à redresser ton dos vers l'arrière et à allonger ta cuisse.



Le muscle sur l'avant de ta cuisse est le plus **long**.

Le plus **petit** muscle du corps est situé dans ton oreille à côté de l'étrier.



Savais-tu que...

Lorsque tu fais des redressements assis, tes abdominaux se contractent pour te permettre de fléchir ton tronc.

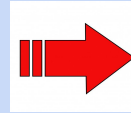


Clique sur l'image
et
regarde-les travailler!

Savais-tu que...

Lorsque ton avant-bras bouge de haut en bas, c'est ton biceps (muscles situé au-dessus de ton bras) qui tire sur l'os de ton avant-bras pour faire le mouvement. Le triceps se relâche en même temps!

Regarde le comment
ton biceps travail.



Le mouvement



Savais-tu que...

C'est ton cerveau qui décide ce que font tes muscles. Il agit comme un ordinateur et fait ces commandes à travers le système nerveux. Par exemple: Sert fort ou pas fort, tenir longtemps ou pas longtemps, etc.

Voici deux exercices pour travailler tes biceps:



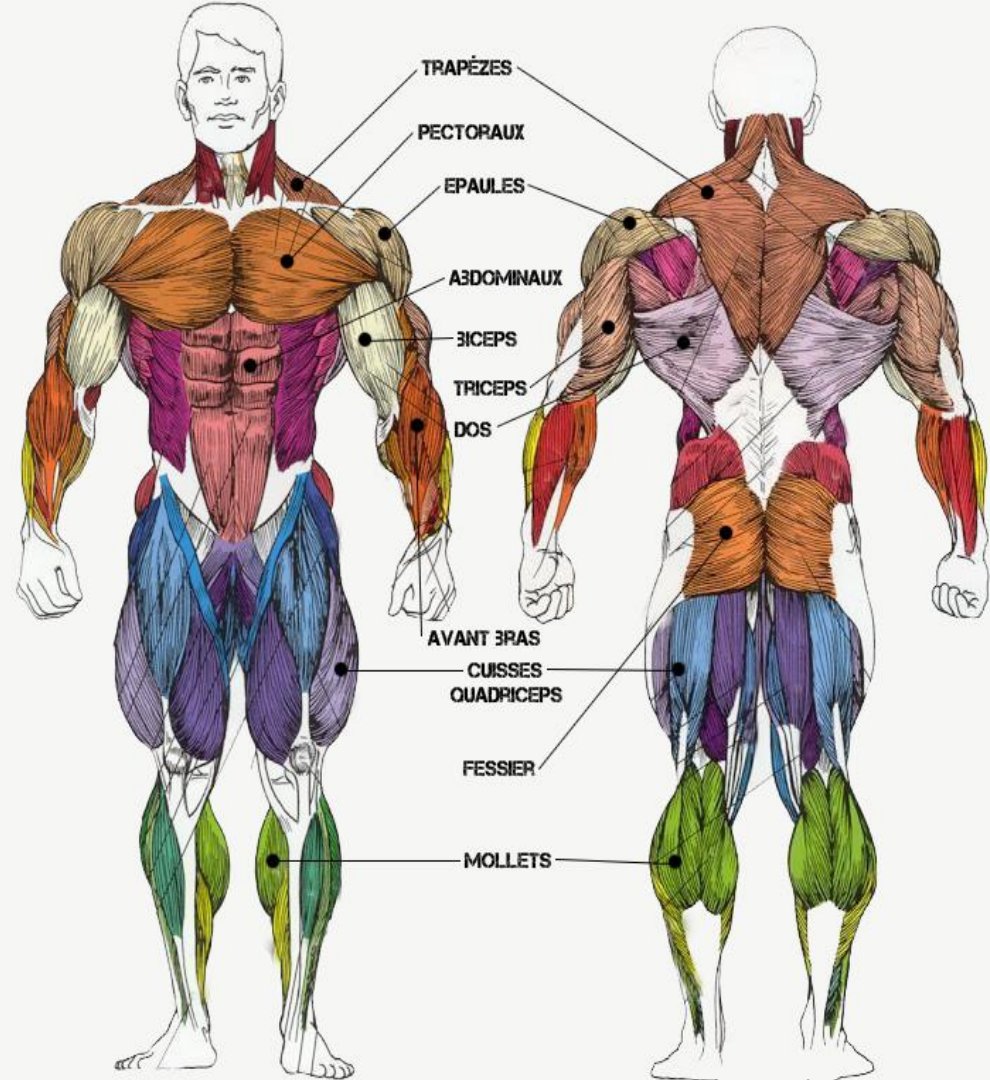
Flexion du biceps (de bas en haut)

Savais-tu que...

Cette image te montre les principaux muscles de ton corps.

Essaie de les retenir en cachant les réponses.

Regarde comme le quadriceps est gros. Il contient 4 muscles!



Mini Quiz! Essaie de trouver...

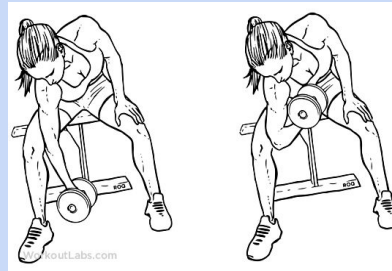
Quel muscle est le plus souple de ton corps?

Où est situé le plus petit, le plus long?

Demande l'aide de tes parents si tu ne trouves pas.

Dis-moi ta réponse lors de ton prochain cours d'éducation physique!

Cliquez sur l'image pour répondre au Quiz:



M. Alexandre