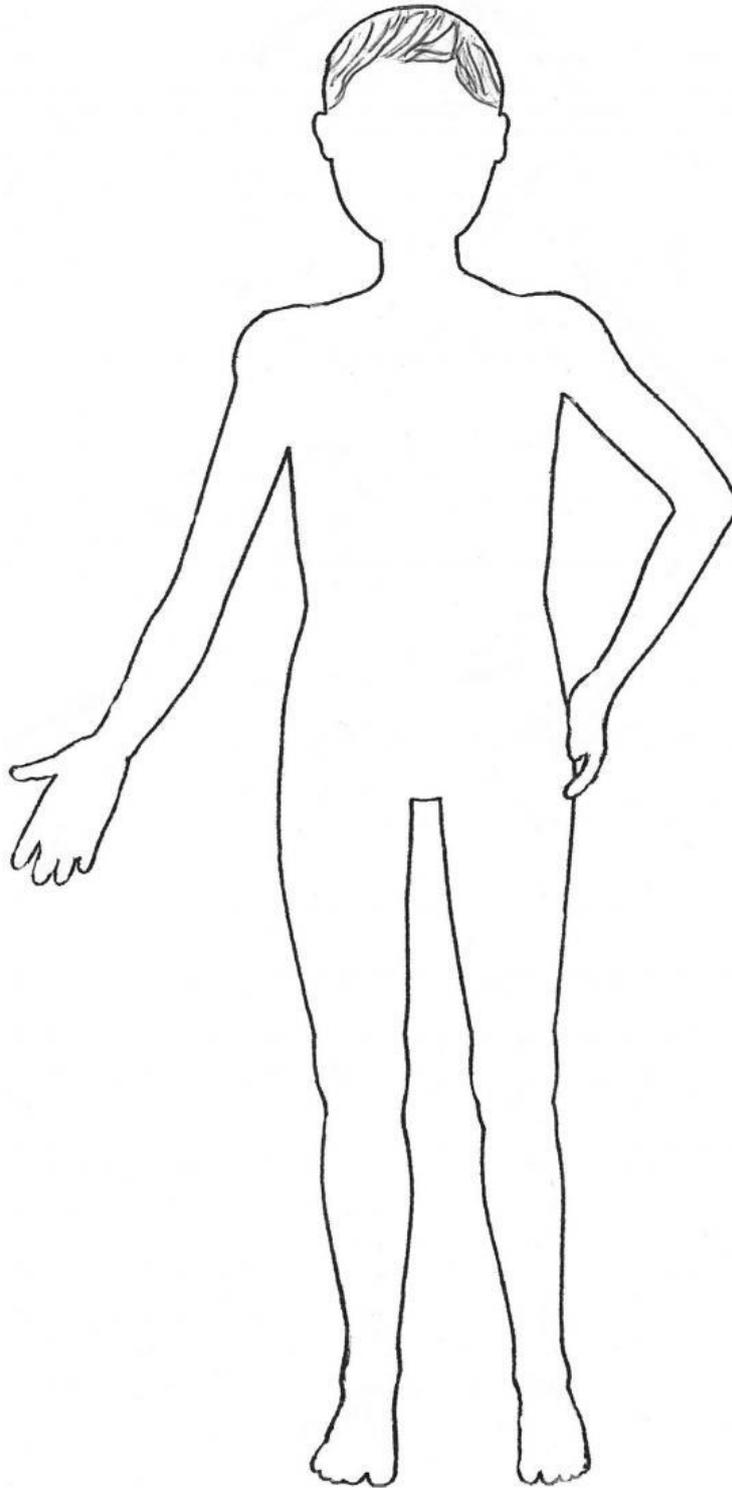


# Le squelette et les muscles

Le fonctionnement du corps humain et la santé

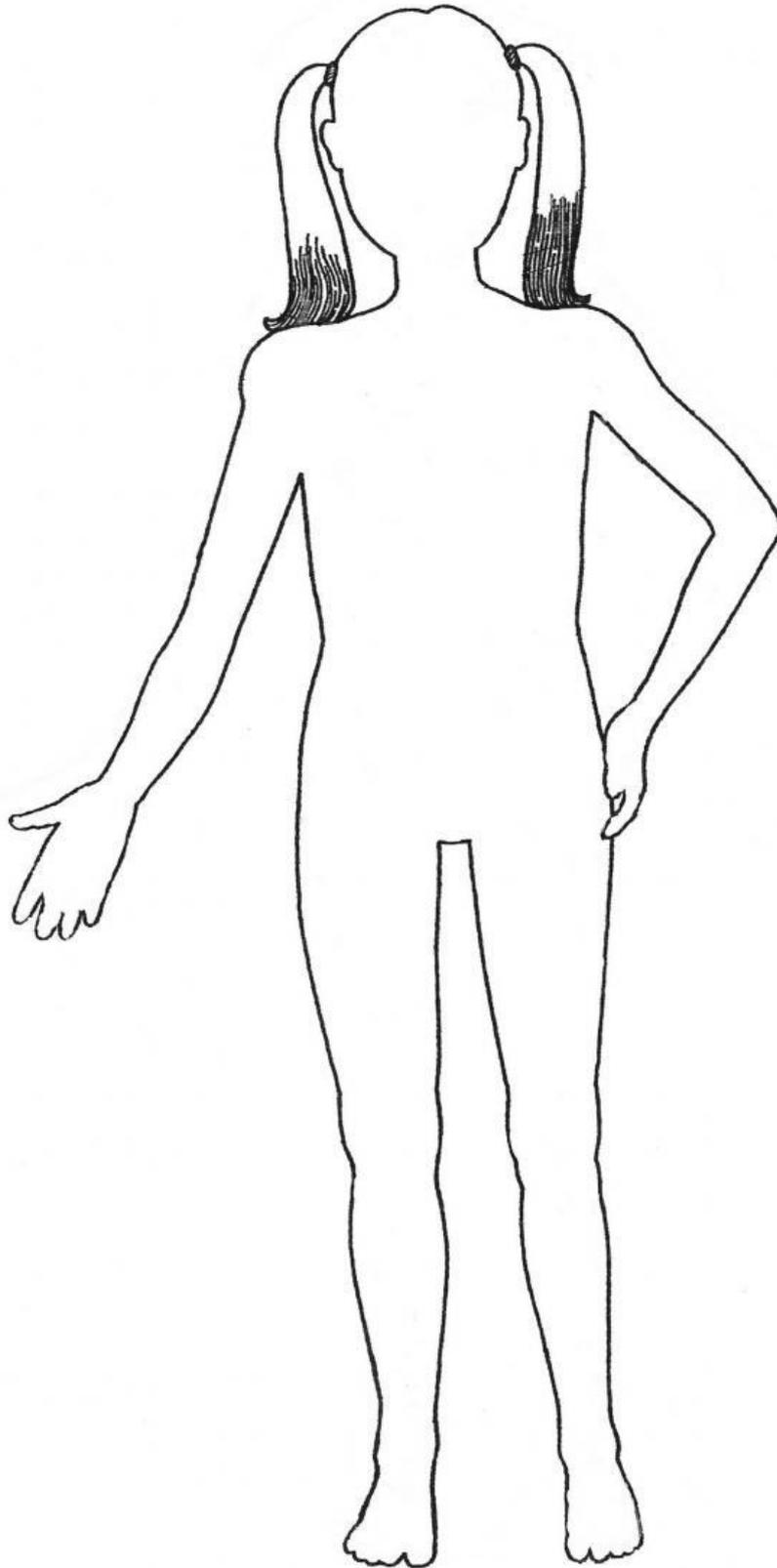
Qu'est-ce que le squelette ?



# Le squelette et les muscles

Le fonctionnement du  
corps humain et la santé

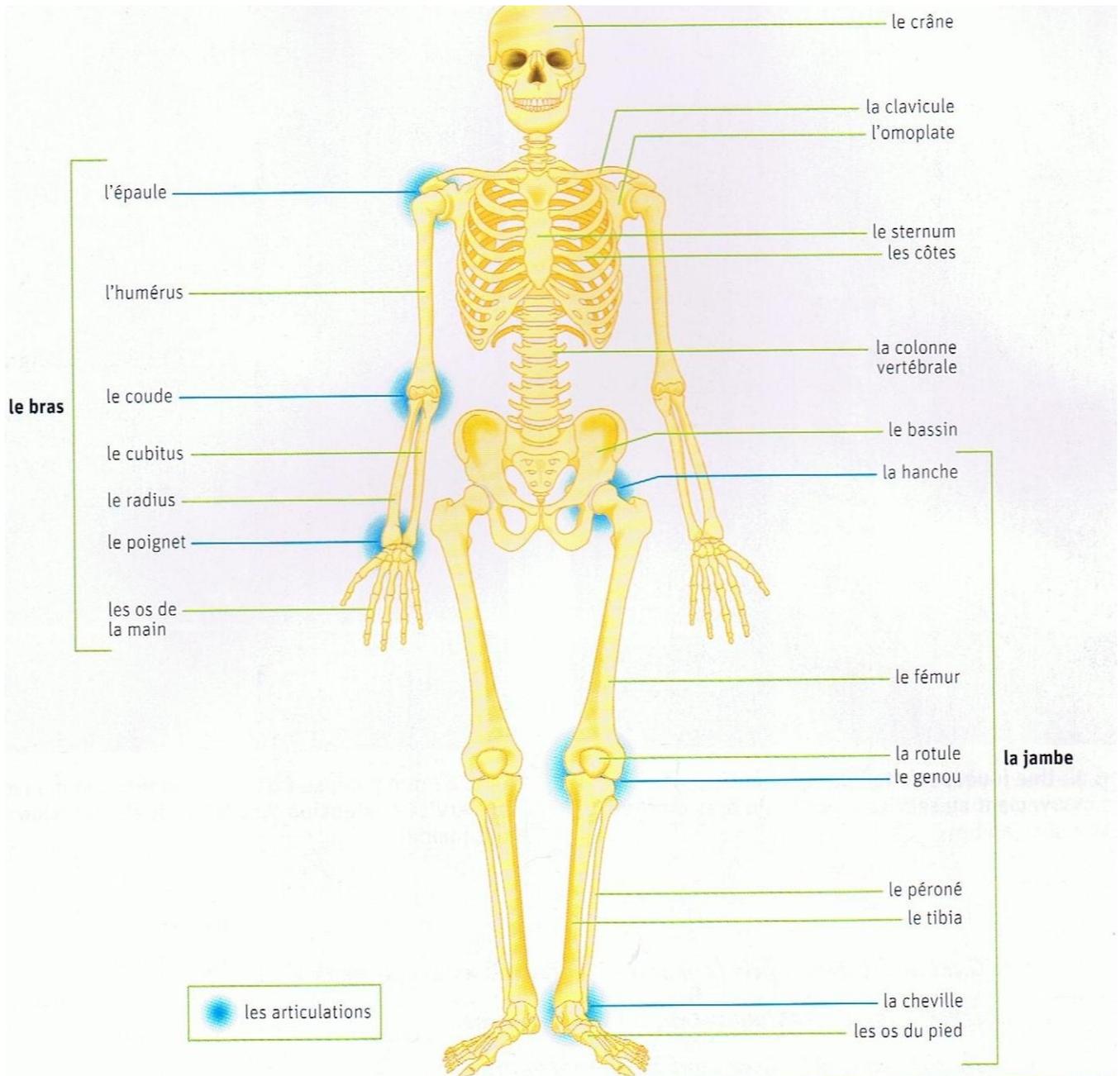
Qu'est-ce que le squelette ?



# Le squelette et les muscles

Le fonctionnement du corps humain et la santé

## J'observe



Corps et santé, cycle 3, les dossiers Hachette, Hachette Education.

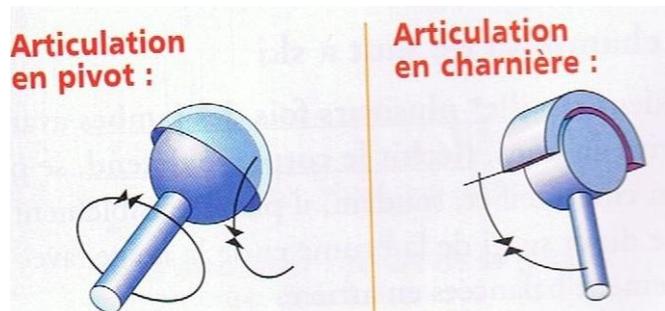
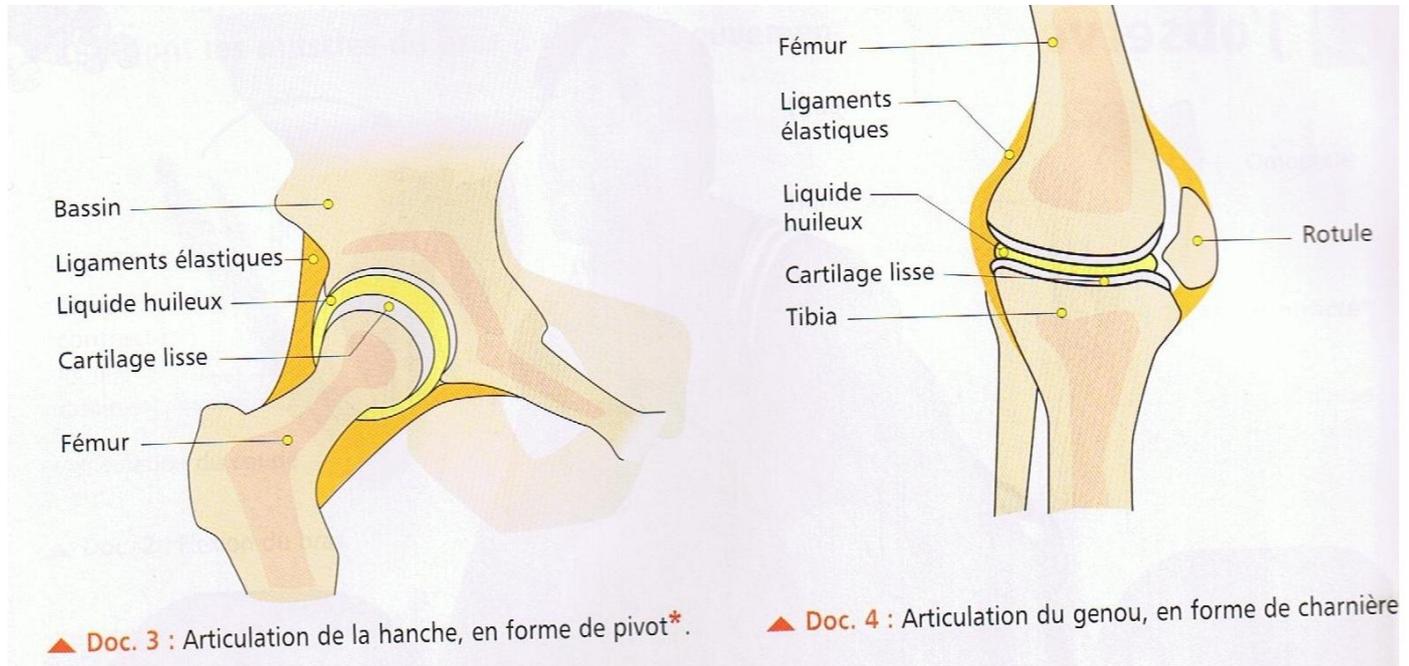




3. Quels os apparaissent de face uniquement ? Quels os apparaissent de dos ?

4. Recherche les articulations sur ton corps. Que peux-tu faire avec ?

## Je comprends



L'articulation en pivot permet de bouger dans .....

L'articulation en charnière ne permet de bouger que dans .....

## Je retiens

Le corps est soutenu par un ensemble d'os : le squelette. Les mouvements des os se font grâce aux articulations.

Le squelette humain est composé de **208 os**. Il se compose de la **tête**, du **thorax**, des **deux membres supérieurs** (les bras) et de **deux membres inférieurs** (les jambes). La tête est supportée par la **colonne vertébrale** qui est composée de **33 vertèbres**. Certaines sont soudées entre elles. Le thorax est composé de **12 paires de côtes** qui forment la **cage thoracique**. Les bras comptent **64 os**, les jambes **62 os**. Les os sont **articulés** entre eux par des **articulations**. Celles-ci permettent des **mouvements** entraînés par les muscles.

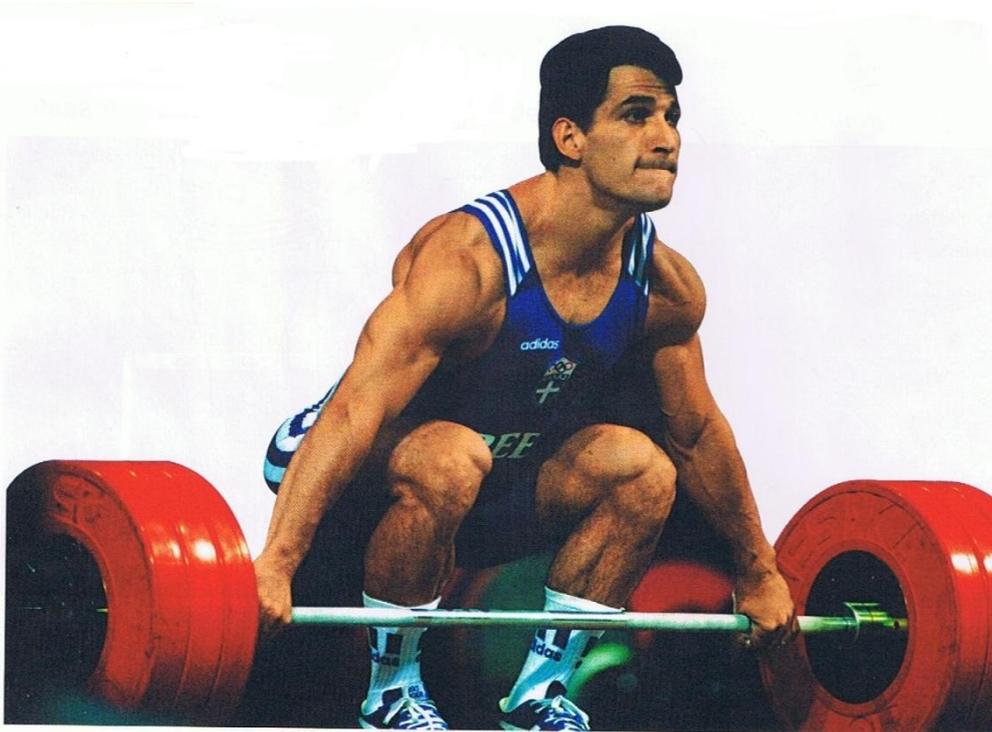
Les **mouvements** sont possibles entre les os au niveau des **articulations**. Sans celles-ci, nous ne pourrions pas bouger. Pour faciliter le glissement des os entre eux, les articulations ont des parois bien lisses et contiennent un liquide huileux.

Selon leur forme, elles permettent différents mouvements : dans plusieurs directions pour les **articulations en pivot** comme l'épaule; seulement d'avant en arrière pour les **articulations en charnière** comme le coude ou le genou.

# Le squelette et les muscles

Le fonctionnement du corps humain et la santé

## J'observe

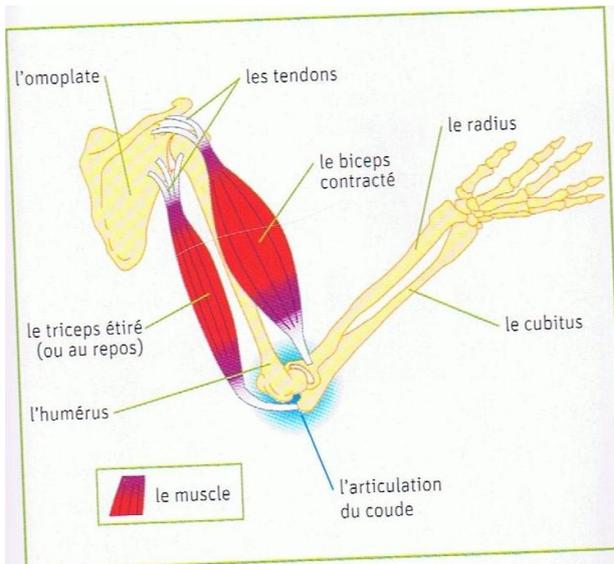


- Que fait cet athlète ?
- Où sont situés les muscles qui travaillent ? Ces muscles sont-ils relâchés ou contractés ?
- A ton tour, serre ton poing et plie le coude. Repère sur ton corps où se situent les muscles qui travaillent.

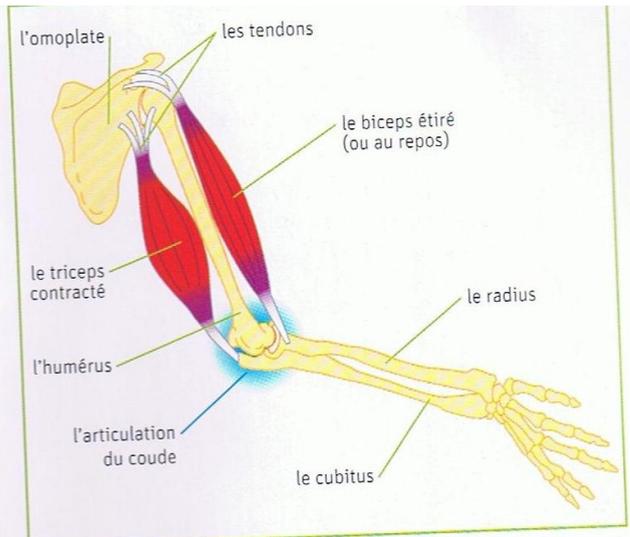
## Je comprends

Après avoir observé les 4 documents, réponds aux questions sur une feuille.

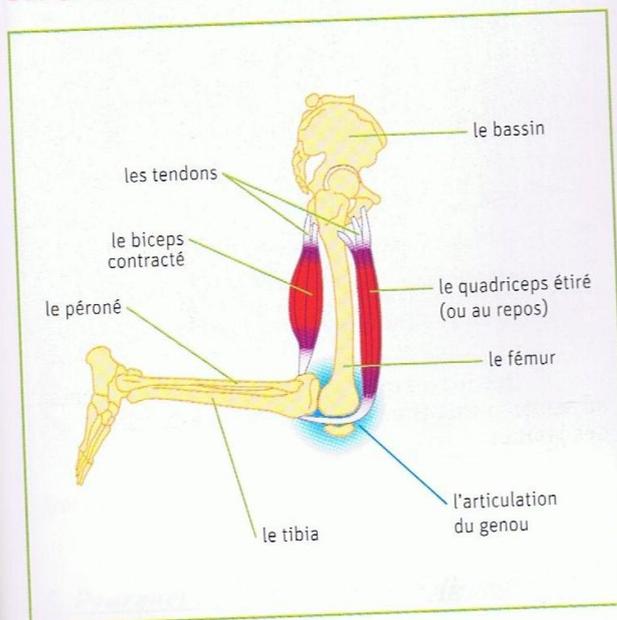
1. Où sont attachés les muscles ?
2. A quoi servent les muscles ?
3. Que se passe-t-il dans le bras lorsque le biceps se contracte (doc.3) ? et lorsque le triceps se contracte (doc.4) ?
4. Décris le rôle des muscles de la jambe (Doc. 5 et 6).



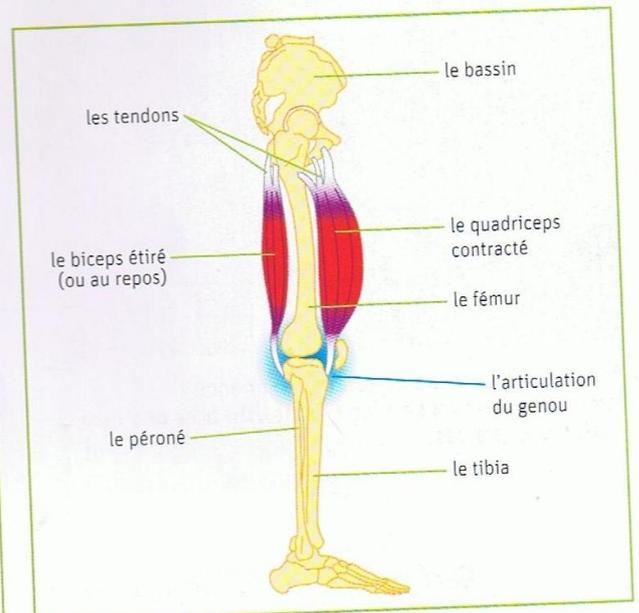
Doc. 3 : L'articulation du coude droit en flexion.



Doc. 4 : L'articulation du coude droit en extension.



Doc. 5 : L'articulation du genou droit en flexion.



Doc. 6 : L'articulation du genou droit en extension.

Corps et santé Cycle 3, Les dossiers Hachette, Hachette Education.

## Je retiens

Pour bouger, il faut des **muscles**. Les muscles sont attachés aux os par des **tendons** situés de chaque côté des articulations. Lorsqu'un muscle **se contracte**, il se raccourcit et fait pivoter les os autour de l'articulation : c'est ce qui provoque le mouvement.

Les muscles travaillent souvent par deux, comme ceux du bras par exemple : le **biceps** et le **triceps**. Ce sont des **muscles antagonistes**. Quand l'un se contracte, l'autre se repose.