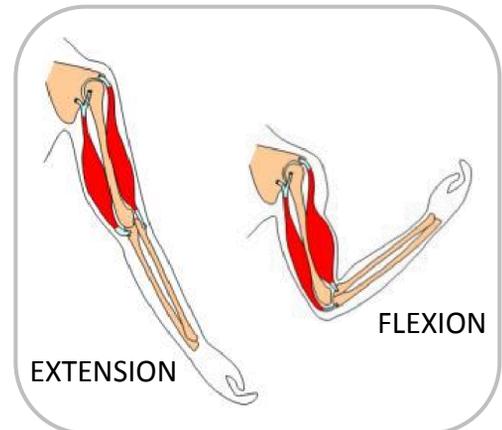
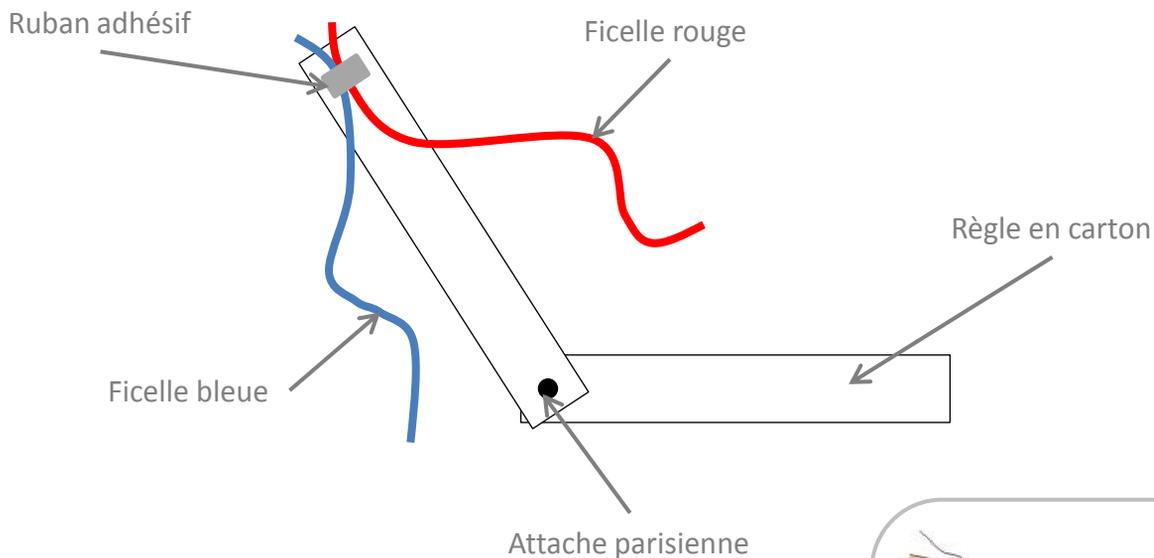


## FICHE TECHNIQUE

- ❶ Représente les os du bras : Prends deux règles en carton de 30 cm avec un trou à une extrémité.
- ❷ Représente l'articulation du coude : Relie-les avec une attache parisienne.
- ❸ Représente les muscle du bras : Prends deux bouts de ficelle de 40 cm : un rouge pour le biceps, un bleu pour le triceps. Attache-les au bout de la première règle avec du ruban adhésif.
- ❹ Réfléchis bien : Où dois-tu attacher les ficelles qui correspondent aux muscles pour mettre le bras en flexion ou en extension ?



Les **muscles** permettent le déplacement des os. Les mouvements sont dus à des **contractions musculaires**.

Les muscles sont attachés aux os par des **tendons** placés de part et d'autre de l'articulation.

Les muscles ont une forme allongée. Les deux extrémités du muscle sont toujours attachées à deux os différents.

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

Dans le bras, lorsque le biceps est contracté, le triceps est relâché, et inversement : les deux muscles ne travaillent pas en même temps, ils sont **antagonistes**.



### LE SAVAIS-TU ?

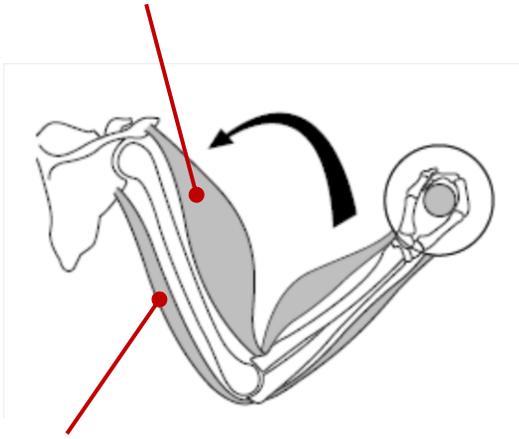
Lorsque tu manges de la viande, la plupart du temps tu manges du muscle !



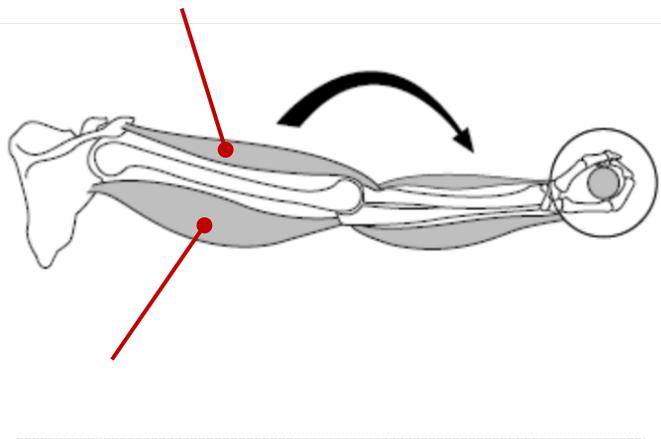
### UN PEU DE VOCABULAIRE...

**une atrophie** : perte de force et diminution de volume.

**une crampe** : contracture brutale, involontaire, douloureuse et passagère d'un muscle.



Flexion du bras

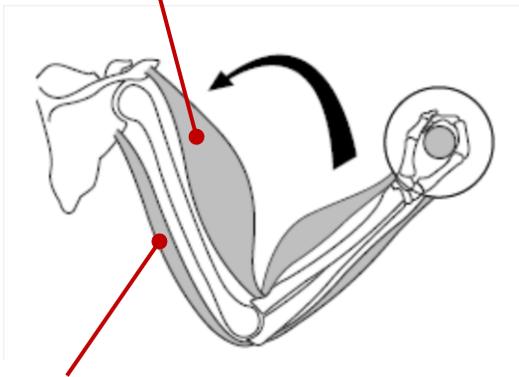


Extension du bras

lutinbazar@eklablog.com

Corrigé

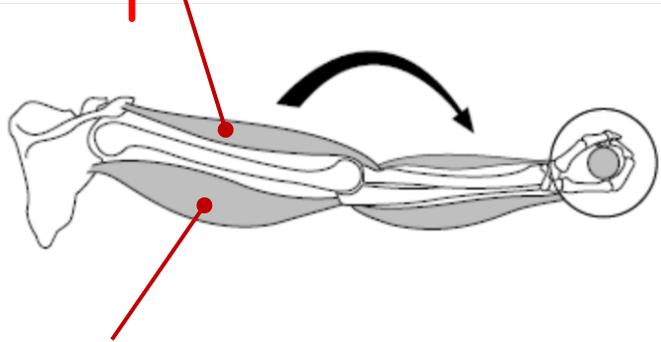
biceps contracté



triceps étiré

Flexion du bras

biceps étiré



triceps contracté

Extension du bras

www.lutinbazar.fr