

1. Combien existe-t-il de muscles ?

.....

2. Quels sont les deux types de muscles et leur rôle ?

.....

3. Comment les muscles sont-ils rattachés aux os ?

.....

4. Pourquoi les pointes (danse) sont-elles si difficiles ?

.....

5. Quelle est la conséquence d'une mauvaise posture à l'ordinateur ?

.....

6. Quel est le risque de commencer trop tôt la danse ? (8'40).

.....

7. Quelles actions sont nécessaires pour garder la jambe levée ? (10').

.....

8. Quels sont les 2 types de fibres musculaires ? (13').

.....

9. Comment le muscle s'adapte-t-il au type d'effort ?

.....

10. Pourquoi s'échauffer avant l'effort ?

.....

11. Pourquoi s'étirer après l'effort ?

.....

12. Comment devient-on plus souple ?

.....