

Comment mon corps peut-il bouger ? Chapitre 3 : Les muscles

Leçon à retenir avec ses mots :

Leçon 4

Les muscles du corps humain

Annexe H1

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**.



Les muscles du corps humain.