

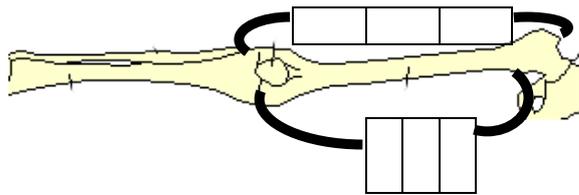
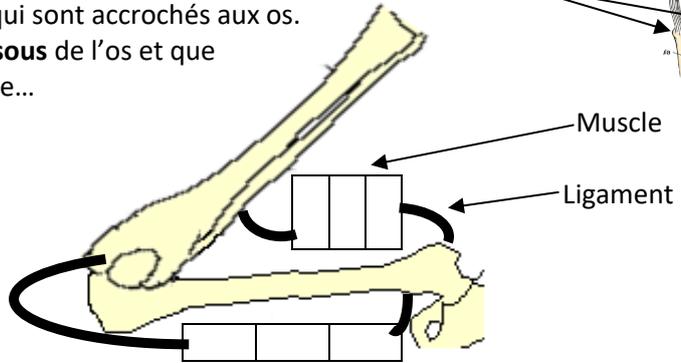
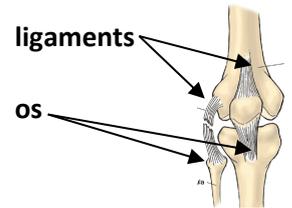
**Le squelette.**

Sans le squelette nous serions « tout mou » c'est notre squelette qui donne à notre corps sa « stature ». Notre squelette est vivant et les os peuvent grandir et vieillir. S'ils se cassent ils peuvent se réparer. A l'intérieur de l'os il y a de la **moelle**.

**Les muscles**

Pour pouvoir bouger et faire des mouvements les os de notre squelette sont reliés entre eux par des **muscles** et des **ligaments**.

Quand un muscle se contracte il tire sur les ligaments qui sont accrochés aux os. Il faut se dire qu'il y a des muscles **au dessus et au dessous** de l'os et que chaque muscle agit pour tirer l'os en avant ou en arrière...



Le bras est en **extension** (le muscle du bas est contracté) Le bras est en **flexion** (c'est le muscle du haut qui se contracte)

**Les articulations.**



Il existe deux sortes d'articulations :

**Les articulations à charnière** (coudes et genoux)

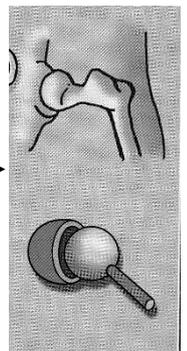
Dans ce cas les articulations se plient et se déplient comme pour une porte. Les mouvements sont limités.

**Les articulations à rotule** (épaule et hanche)

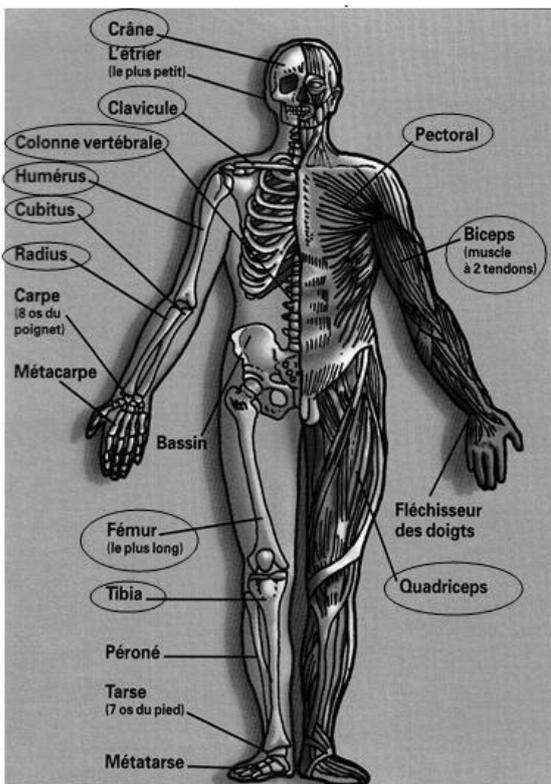
Là, les mouvements sont plus variés dans presque tous les sens

Les articulations pivotent facilement grâce à un liquide « huileux » appelé La **synovie**.

Il y a des os qui sont soudés entre eux (comme collés) comme les os du crâne. Il n'y a aucune articulation.



**Les os**



Quand on fait une radio on peut voir les différents os de notre corps. Il y en a 208.

Voici les principaux à connaître (avec quelques muscles). Ils sont entourés sur le schéma ci-contre.



**Les problèmes que l'on peut avoir avec les os et les muscles**



**L'entorse** : C'est les ligaments qui se déchirent ou s'arrachent. Cela arrive quand on fait un effort trop violent, un faux mouvement, ou une chute. Pour soigner une entorse, il faut mettre un bandage serré ou un plâtre et beaucoup de repos.



**La fracture** : C'est quand on se casse un os. Il faut mettre un plâtre pour immobiliser l'os jusqu'à ce qu'il se ressoude

**La crampe** : C'est un muscle qui coince en se contractant très fort. Il durcit et c'est très douloureux

**La luxation** : C'est quand une articulation se déboîte (l'os sort de sa place normale).

**La scoliose** est une déformation de la colonne vertébrale. Il faut souvent des soins importants. Moins grave, l'attitude scoliotique, vient d'une mauvaise position assise.

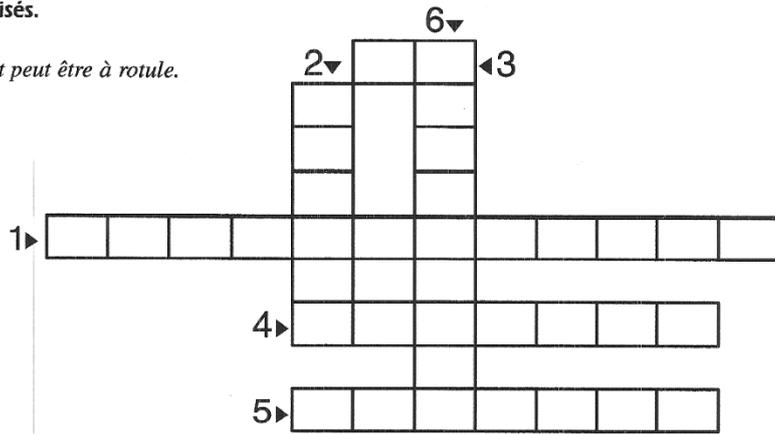


# Les mouvements corporels J'apprends et je m'entraîne

## I Mots croisés.

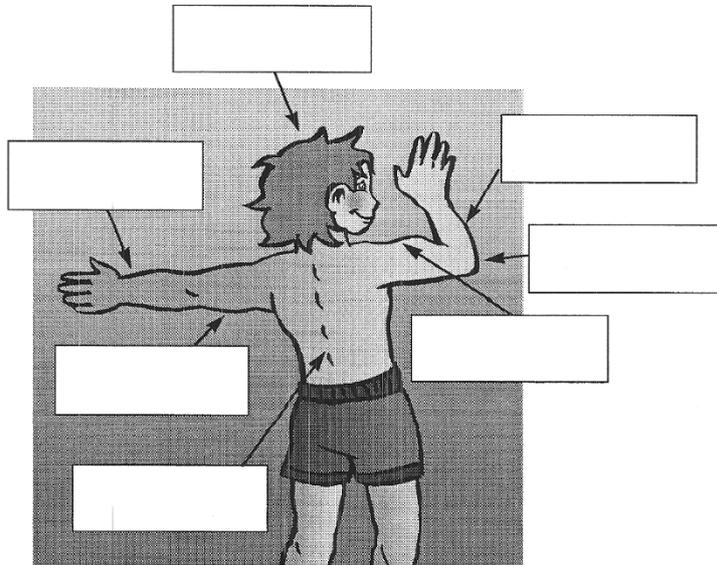
Remplis cette grille de mots croisés.

- 1) Elle sert à unir entre eux des os et peut être à rotule.
- 2) Peut se contracter.
- 3) On en a 208.
- 4) Déchirement des ligaments.
- 5) Le contraire de l'extension.
- 6) Ensemble des os du corps.



## II Observe attentivement ce dessin et place au bon endroit les mots suivants.

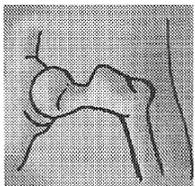
Articulation du coude – poignet – biceps – crâne – bras en flexion – colonne vertébrale – bras en extension.



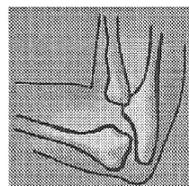
## III Relis les mots à leurs définitions.

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| Les muscles ●              | ● Permettent des mouvements (bras, jambes).            |
| Les vertébrés ●            | ● Sont fixés aux os par des tendons.                   |
| Les articulations ●        | ● Sont des êtres vivants ayant une colonne vertébrale. |
| Des muscles antagonistes ● | ● Te permet de rester en bonne santé.                  |
| Le sport ●                 | ● Peuvent être à rotule, fixes...                      |

Complète avec : charnière – rotule.



à ..... articulation



à ..... articulation