

LES MOUVEMENTS CORPORELS : LES MUSCLES (SÉANCE 6)

Tous les **mouvements** du corps humain sont dus à des **contractions musculaires**.

Ces muscles sont rattachés aux os par des **tendons** très solides.

Les muscles squelettiques fonctionnent par paire :

Lorsqu'un muscle **se contracte**, un autre **se relâche**, on dit qu'ils sont **antagonistes**.

Lorsqu'un muscle **se contracte**, il **se raccourcit**, **grossit** et tire sur les os, les rapprochant l'un de l'autre.

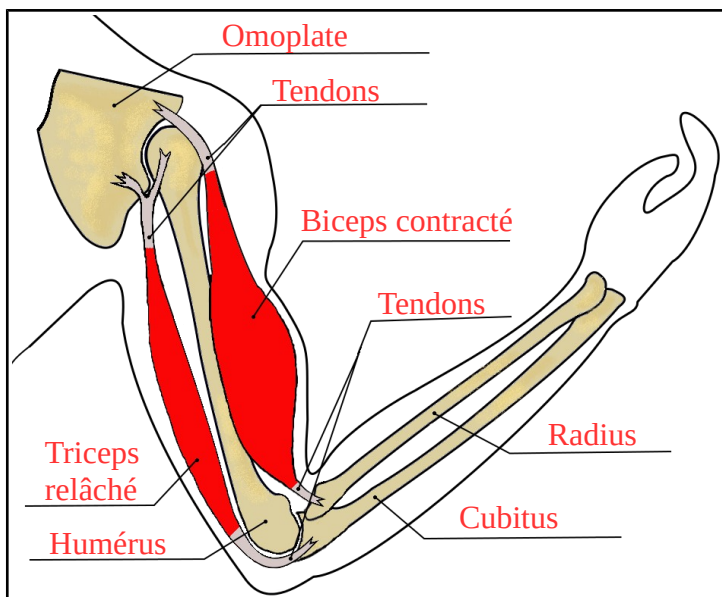
Lorsqu'un muscle **se relâche**, il **s'allonge**, **s'amincit** et cesse de tirer sur les os, qui reviennent à leur position initiale.

Par exemple, le biceps et le triceps (muscles du bras) sont deux muscles antagonistes :

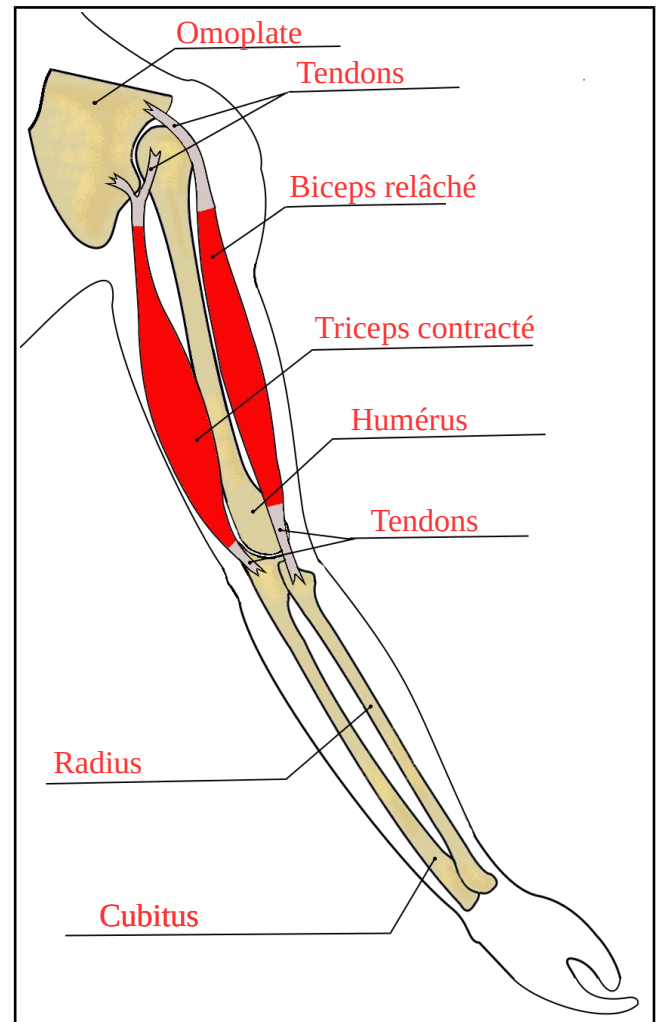
Bras en flexion (plié) : Biceps contracté et triceps relâché.

Bras en extension (tendu) : Triceps contracté et biceps relâché.

Membre supérieur en **flexion**



Membre supérieur en **extension**



LES MOUVEMENTS CORPORELS : LES MUSCLES (SÉANCE 6)

Tous les du corps humain sont dus à des

Ces muscles sont rattachés aux os par des très solides.

Les muscles squelettiques fonctionnent par paire :

Lorsqu'un muscle, un autre, on dit qu'ils sont

Lorsqu'un muscle, il, et tire sur les os, les rapprochant l'un de l'autre.

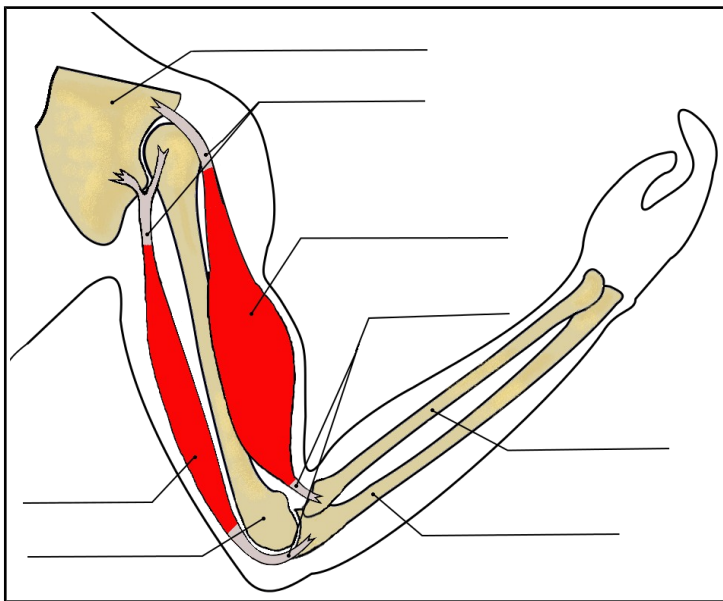
Lorsqu'un muscle, il, et cesse de tirer sur les os, qui reviennent à leur position initiale.

Par exemple, le biceps et le triceps (muscles du bras) sont deux muscles antagonistes :

Bras en flexion (plié) : Biceps contracté et triceps relâché.

Bras en extension (tendu) : Triceps contracté et biceps relâché.

Membre supérieur en



Membre supérieur en

