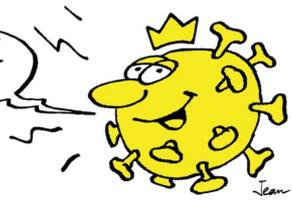


👑 Jour 10_Les muscles

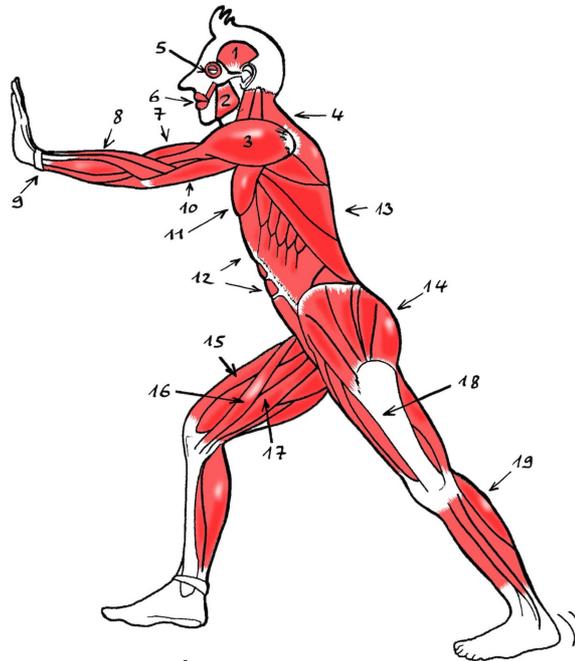
Corona School
c'est cool!



1. J'apprends le nom de quelques muscles

Les muscles sont les organes qui permettent les **mouvements**. Certains obéissent à la **volonté** (muscles des membres), d'autres pas (coeur, "tripes"). Nous avons environ **500 muscles** soit la **moitié** du poids du corps.

1. le muscle temporal
2. le masseter
3. le deltoïde
4. le trapèze
5. le muscle orbiculaire des yeux
6. le muscle orbiculaire des lèvres
7. le biceps brachial
8. le muscle extenseur des doigts
9. le ligament annulaire du carpe
10. le triceps brachial
11. le grand pectoral
12. les muscles abdominaux
13. les muscles dorsaux
14. les muscles fessiers
15. le muscle quadriceps, élévateur de la jambe
16. le muscle couturier
17. les muscles adducteurs de la jambe
18. les muscles abducteurs de la jambe
19. le mollet



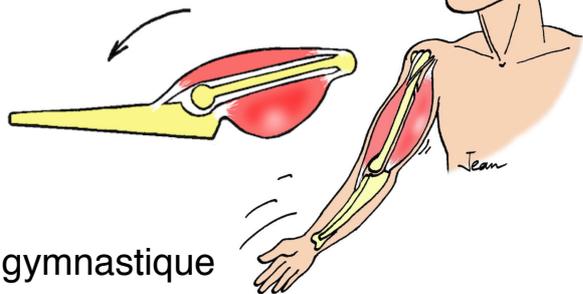
2. Analyse d'un mouvement: les muscles antagonistes

Les muscles travaillent toujours en se **contractant**: il faut donc des muscles différents et **antagonistes** pour réaliser la **flexion** et l'**extension** de l'avant-bras par exemple.

La **contraction du biceps** entraîne la **flexion** de l'avant-bras et l'élongation du triceps.



La **contraction du triceps** entraîne l'**extension** de l'avant-bras et l'élongation du biceps.



3. Je me pose des questions en faisant ma gymnastique

Quels muscles travaillent lorsque ...

- Je me hisse sur la pointe des pieds?
- Je lève le bras droit sur le côté?
- Je serre les cuisses pour ne pas tomber de cheval?
- Je suis couché sur le dos et je relève la tête?
- Je suis couché sur le dos et je relève le torse?
- Je m'assieds en tailleur?
- Je dors?
- Je croque une pomme?
- Je «serre les fesses»?
- Je fronce les sourcils?
- Je souris?

Pour en savoir plus: www.jeanduperrex.ch/Site/Muscles.html