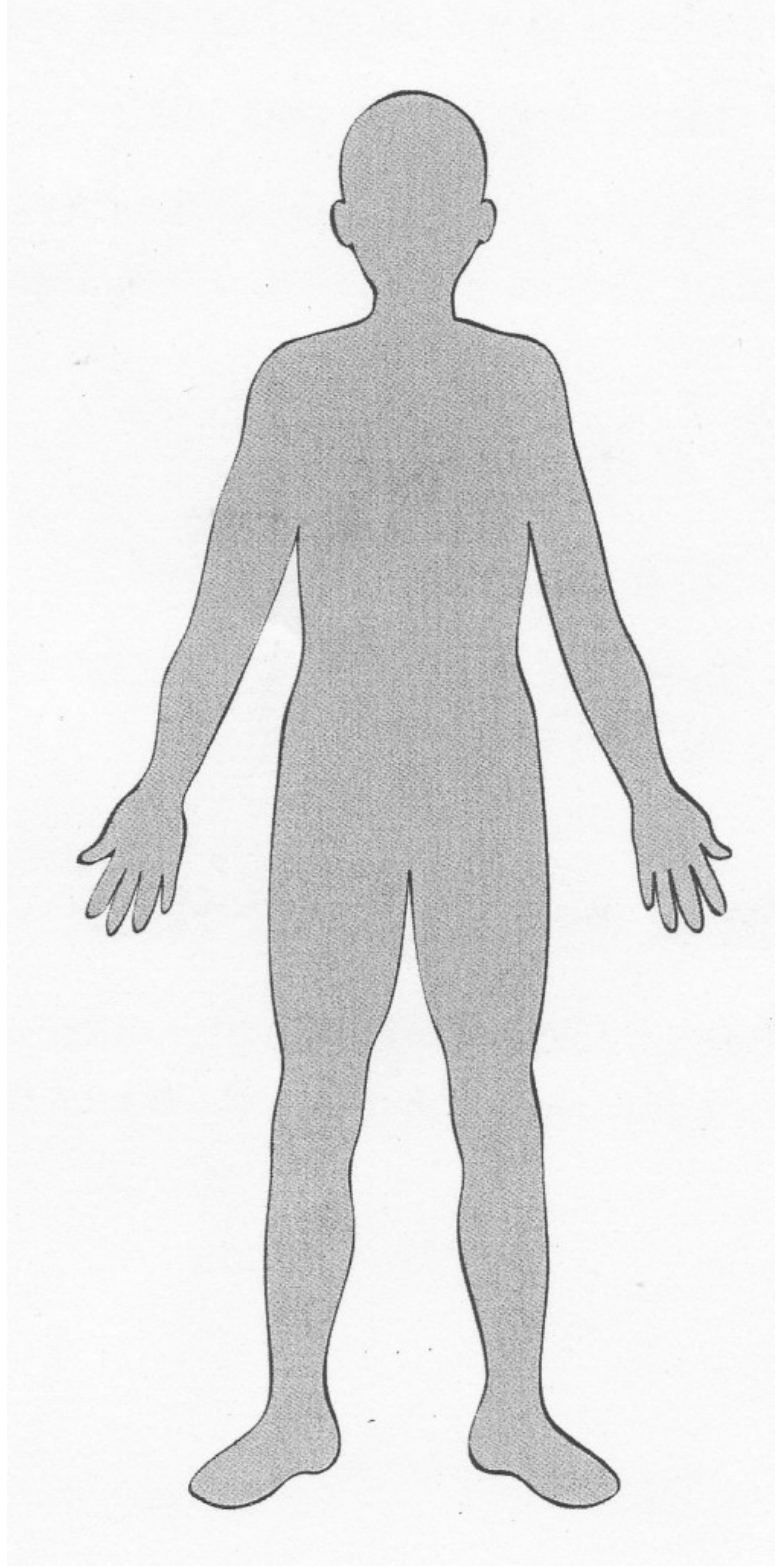


# Les articulations et les muscles

Montre-moi où tu peux plier ton corps et, chaque fois, fais un point rouge sur le dessin ci-dessous.



Les articulations relient les os entre eux. Ainsi, tu peux plier tes bras, tes mains, tes jambes et tes pieds...

Relie le nom de l'articulation et sa place sur le squelette.

L'épaule ●

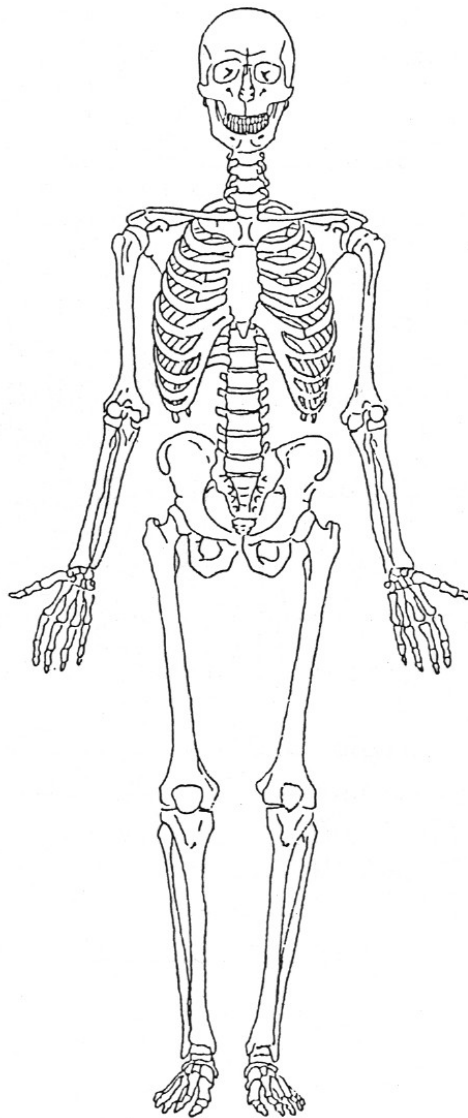
● le coude

le genou ●

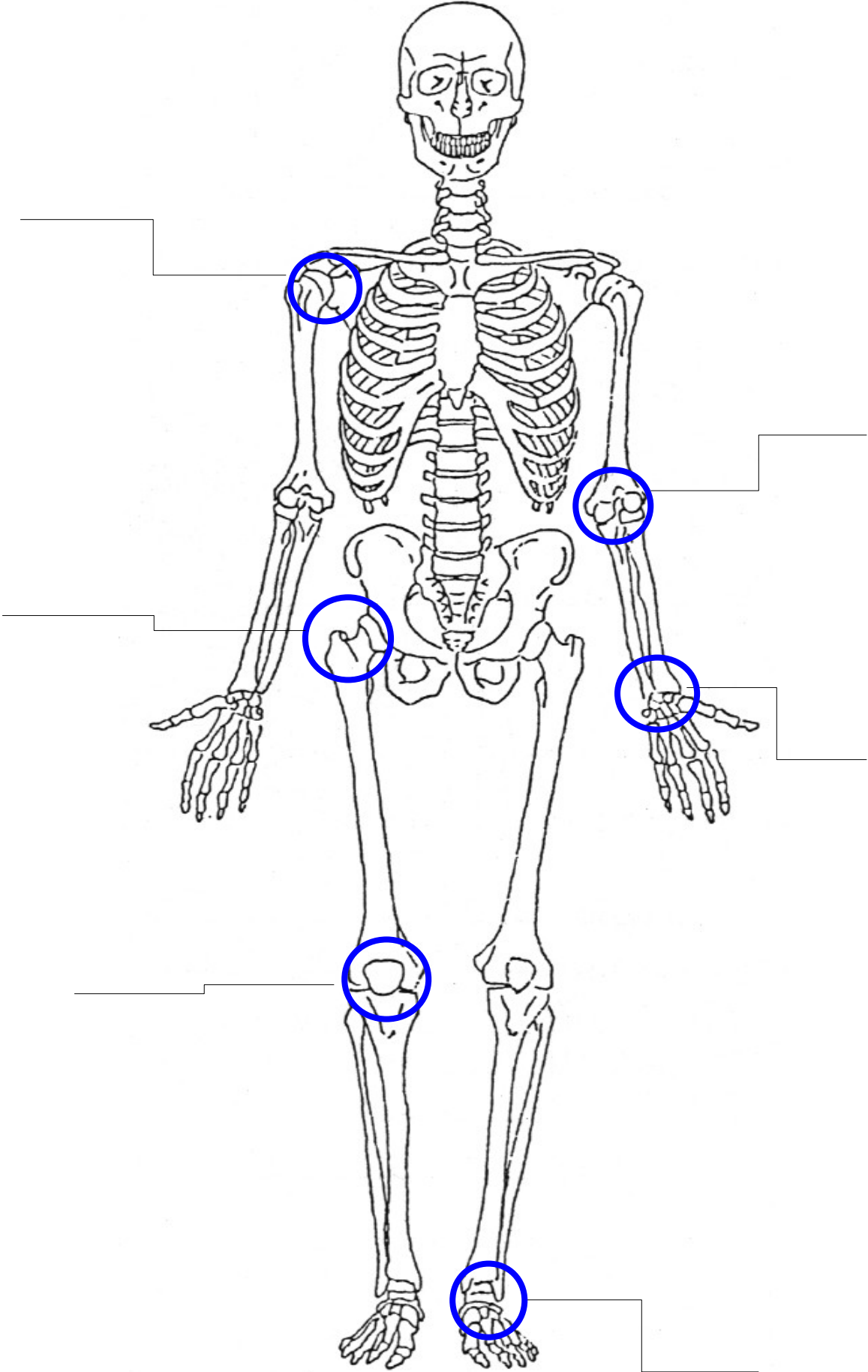
● la hanche

la cheville ●

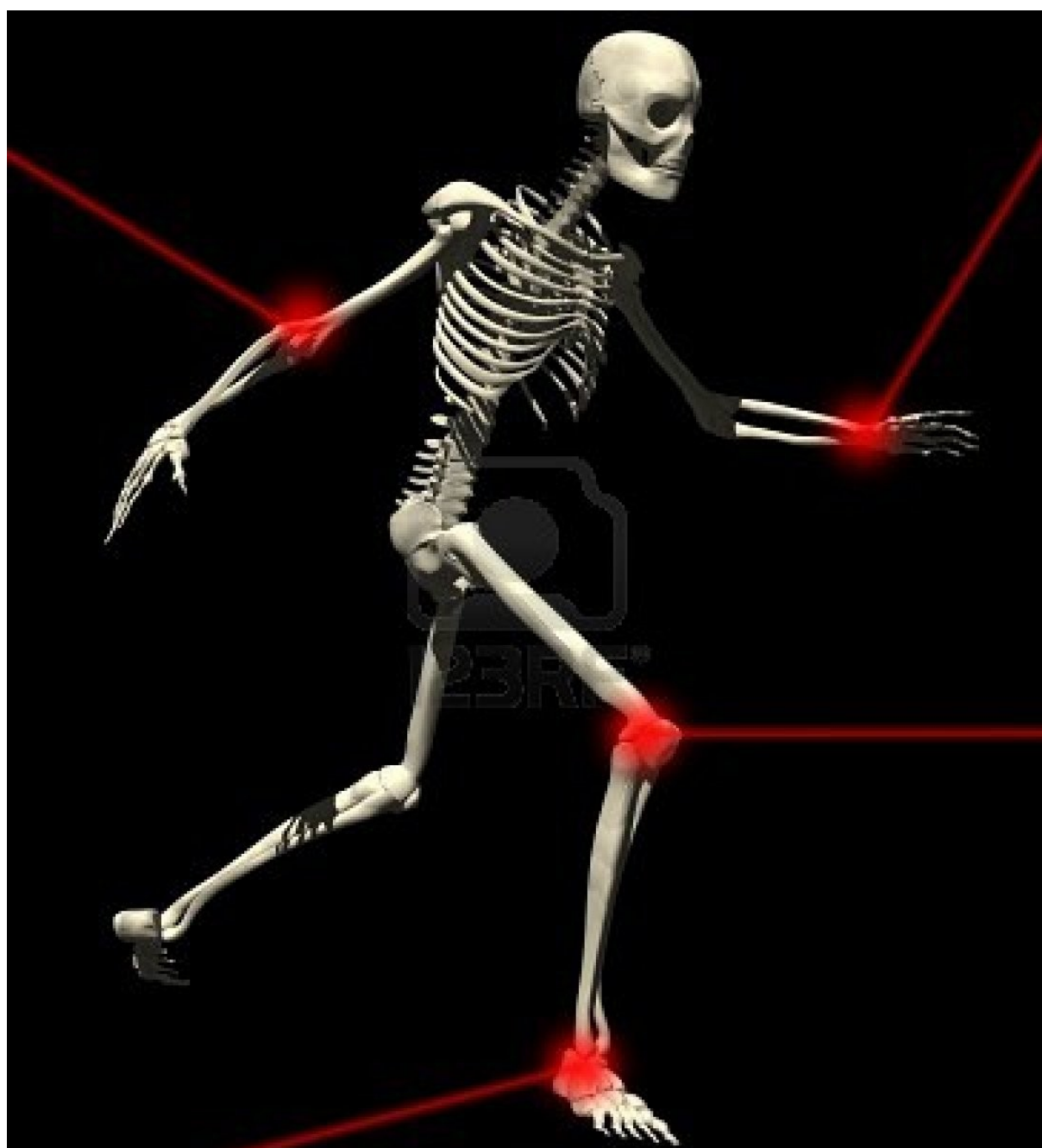
● le poignet



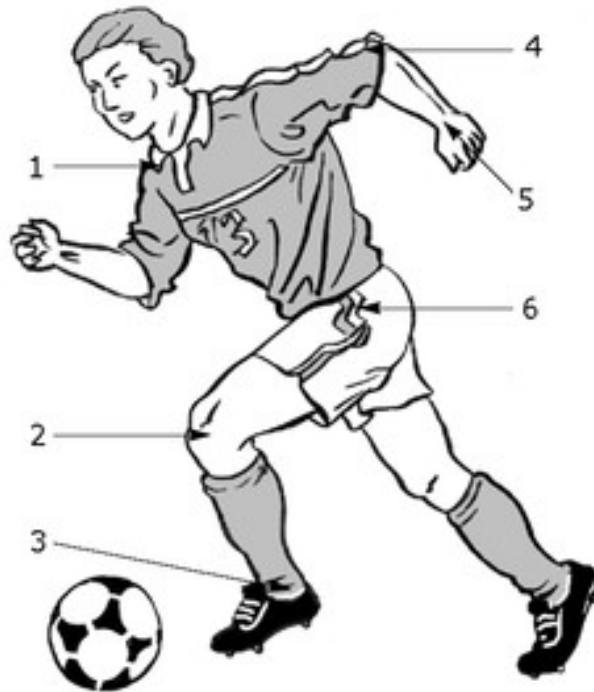
Sur ce squelette, indique le nom de chacune des articulations qui sont mentionnées par une flèche.



Regarde sur cette photo, les articulations colorée en rouge et donne leur nom.



Nomme et écrit le nom des articulations sur ce joueur de foot.



1	
2	
3	
4	
5	
6	

## Voici un dessin de l'articulation du coude.

- Montre-moi tes coudes.
- Combien as-tu de coudes ?  
J'ai ..... coudes.

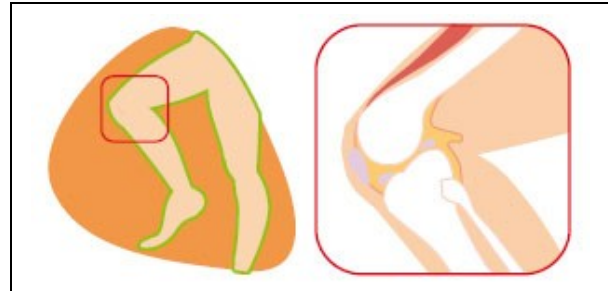
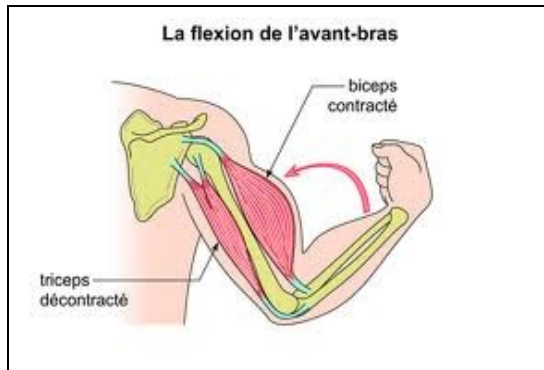


- Colorie les os en bleu.
- Combien y a-t-il d'os au niveau du coude?  
Il y a ..... os.
- Fais une croix, au niveau du coude, là où deux os se touchent.

Les **os** sont reliés entre eux au niveau des **articulations** par des **ligaments** (en rouge sur le dessin).

Ces ligaments maintiennent les os et limitent les mouvements : par exemple, il est impossible de plier son coude dans l'autre sens.

Grâce à certaines articulations, on peut plier ou déplier.



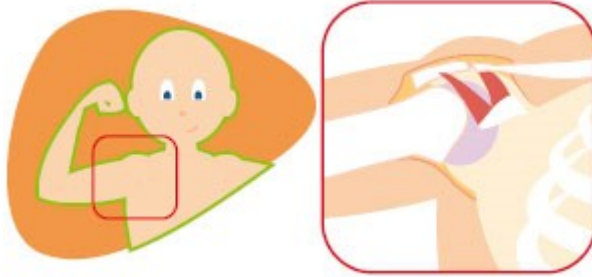
Quel est le nom de l'articulation qui te permet de plier la jambe ?

C'est l'articulation du .....

Quel est le nom de l'articulation qui te permet de plier le bras ?

C'est l'articulation du .....

Grâce à d'autres articulations, on peut tourner



Quel est le nom de l'articulation qui te permet de tourner le bras ?

C'est l'articulation du .....

Quel est le nom de l'articulation qui te permet de tourner la main ?

C'est l'articulation du .....

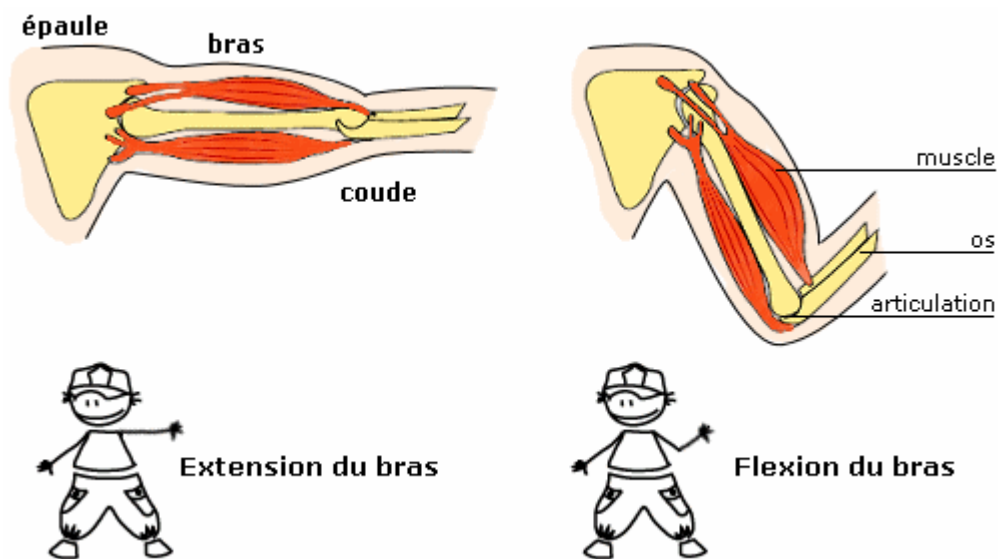
Quel est le nom de l'articulation qui te permet de tourner le pied ?

C'est l'articulation du .....



**Les muscles** sont attachés aux os par les tendons de part et d'autre des articulations : ils permettent de faire bouger le corps avec l'aide des articulations

Regarde les muscles qui sont en rouge sur ces dessins :



- Montre-moi où sont ses muscles sur ton propre corps.
- Met ton bras en extension
- Met ton bras en flexion

Ce sont les muscles du bras qui font bouger tes os et ton articulation que te permettent de mettre ton bras en extension et en flexion.

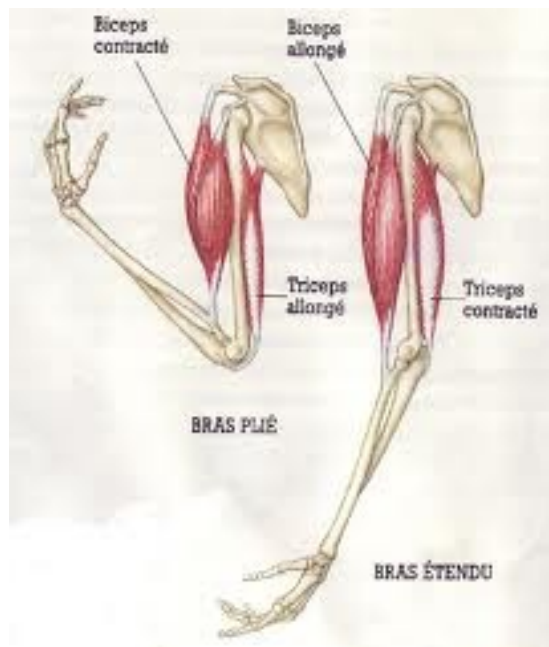
Avec une règle, sur le dessin ci-dessous :

- mesure le muscle biceps quand le bras est plié.

Le muscle biceps mesure ..... cm

- mesure le muscle biceps quand le bras est étendu.

Le muscle biceps mesure ..... cm.



Le biceps est plus petit lorsque le bras est .....

On dit qu'il y a **contraction du biceps** et c'est cela qui fait bouger ton bras.