

# Les muscles

## 1. Qu'est-ce c'est ?

Les muscles sont comme des élastiques vivants dans ton corps ! Ils peuvent se tendre et se détendre pour te permettre de bouger, courir, sauter et même faire des grimaces ! Ils ont des formes différentes: ils peuvent être longs, courts, plats ou en forme d'anneau.

### Forme des muscles



court \*      plat \*      long \*      annulaire \*

\*      \*      \*      \*

Relie les muscles à leur forme.



Tu as plus de 600 muscles dans ton corps, et ils sont en action, même quand tu dors.

## 2. À quoi servent-ils ?

- ✓ Ils te permettent de **bouger**: marcher, courir, danser, attraper un ballon...
- ✓ Ils te font **sourire** ou faire la tête: les muscles de ton visage t'aident à exprimer tes émotions.
- ✓ Ils maintiennent **ton corps debout**: sans eux, tu tomberais comme une poupée en chiffon !
- ✓ Ils font **battre ton cœur**: eh oui, ton cœur est un muscle spécial qui fonctionne sans arrêt.
- ✓ Ils t'aident à **respirer**: même quand tu n'y penses pas, tes muscles travaillent pour faire entrer et sortir l'air de tes poumons.
- ✓ Il te permettent de **digérer** ce que tu manges.
- ✓ Et plein d'autres choses !

### Les muscles nous permettent de :

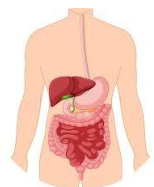
Respirer



Pomper le sang



Digérer



Bouger



Exprimer ses émotions



Se tenir debout



Parler



### 3. Comment fonctionnent-ils ?

Quand tu veux plier un bras, ton cerveau envoie un message électrique à tes muscles... et hop, ton bras bouge !

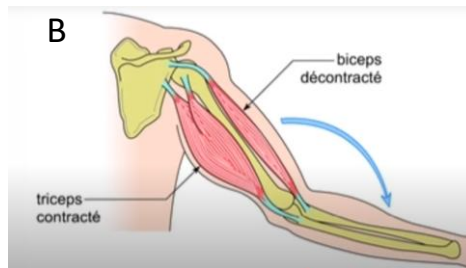
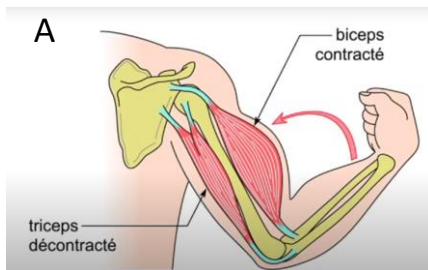
Observe bien le mouvement du bras ci-dessous.

Les 2 muscles travaillent en équipe : quand l'un tire, l'autre relâche !

A. - Un muscle (le biceps) **se contracte**, devient plus court et plus épais. Il tire sur l'os auquel il est attaché par **des tendons** et hop, ça fait bouger ton avant-bras.

- Un autre muscle (le triceps) **se détend** et s'affine pour accompagner le mouvement.

B. Quand l'avant-bras redescend, c'est le contraire.



Tu peux mettre ta main sur ton biceps, ensuite, tu contractes le muscle comme sur le dessin. Est-ce que tu sens que le muscle devient plus gros ? Recommence plusieurs fois !



Quand il est plié, on dit que **le bras est en flexion** et quand il est tendu, on dit que **le bras est en extension**.  
Quand les muscles se contractent, les os bougent.

### 4. Quels sont les différents types de muscles ?

Il y a trois grandes familles de muscles dans ton corps :

#### 1. Les muscles striés volontaires

Ils sont attachés à tes os par **des tendons**.

Ce sont ceux que tu contrôles, comme ceux de tes bras et jambes.

Quand tu manges du poulet, sur la cuisse, tu vois bien les muscles en entier et dans le blanc tu vois bien les fibres des muscles: ce sont ces longs fils blancs.

Eh bien, tes muscles striés ressemblent à la chair du poulet, mais en rouge !

#### 2. Les muscles lisses involontaires (tu ne peux pas les commander)

Ils travaillent tout seuls, sans que tu y penses.

Ils sont localisés dans ton système digestif, dans la paroi des vaisseaux sanguins...

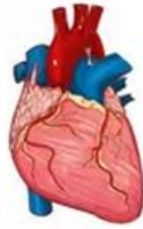
#### 3. Le muscle cardiaque (le cœur) est un muscle strié involontaire.

Ton cœur bat sans que tu lui dises de le faire. Heureusement, sinon tu oublierais et... oups !

## Types de muscles



muscles striés volontaires  
ou muscles squelettiques  
(du squelette)



muscle cardiaque  
(cœur)



muscles lisses involontaires

### 5. Comment prendre soin de tes muscles ?



**Fais du sport** pour les rendre forts.



**Mange bien** pour leur donner de l'énergie.



**Dors suffisamment** pour qu'ils se reposent.

### 6. Petits ou gros bobos



A. **Une crampe** - C'est quand un muscle **se contracte tout seul** et refuse de se détendre. Ça fait **très mal** pendant quelques secondes, puis ça passe.

**Que faire ?** Étirer doucement le muscle et boire de l'eau.

*As-tu déjà eu des crampes ? Explique.*

#### B. Des douleurs après le sport

**Les courbatures** après le sport **sont tout à fait normales**.

Elles ne sont pas dangereuses et touchent tout le monde, du débutant au grand sportif. Pour les éviter, il faut bien **t'échauffer** avant le sport et **t'étirer** à la fin du cours.

*As-tu parfois des courbatures ?*





C. **La tendinite** est l'inflammation d'un tendon (la corde qui relie le muscle à l'os). Elle peut être **très douloureuse**.

**Pourquoi ?** Trop de mouvements répétitifs  
Ex. : tennis, souris de l'ordinateur, manette de jeux vidéo...

**Que faire ?** Repos, étirements et parfois un massage.

D. **La déchirure musculaire**

Là, c'est plus sérieux : une partie du muscle se déchire !

C'est une **douleur forte**, parfois un énorme bleu apparaît.

**Pourquoi ?** Trop d'effort d'un coup.

**Que faire ?** Du repos, du froid et aller voir un médecin.



7. Connais-tu le nom de quelques muscles ? (relie)

À la gym, tu fais travailler :



❖ les pectoraux



❖ les fessiers



❖ les biceps



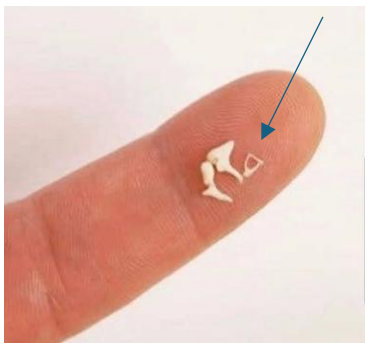
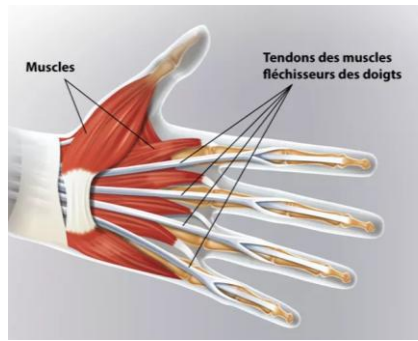
❖ les abdominaux



Le savais-tu ?



Tu n'as **pas de muscles dans les doigts**.  
Tu as uniquement des tendons !  
Et c'est la même chose pour tes orteils.  
C'est fou, non ?



**Le plus petit muscle** de ton corps est situé dans ton oreille : c'est le muscle de l'étrier.  
Il mesure environ 2 mm de longueur.  
Normal ! Tu as vu la taille de l'os !



**Ta langue est composée de 17 muscles** qui possèdent une certaine force pour déglutir et une certaine agilité pour parler et faire des grimaces !  
*Fais une belle grimace avec ta langue !*



Les muscles de **tes deux yeux bougent très vite** et de façon coordonnée pour te permettre de regarder ce que tu veux !

Les muscles qui te permettent de **sourire** s'appellent **les zygomatiques**. Rien que leur nom te fait déjà rire !



## As-tu bien compris ?

### 1 - Vrai ou Faux ?

- Les muscles nous permettent de bouger. \_\_\_\_\_
- Le cœur est un muscle. \_\_\_\_\_
- On a plus de 600 muscles dans le corps. \_\_\_\_\_
- Les muscles ne travaillent que quand on fait du sport. \_\_\_\_\_
- Les muscles ont tous la même forme. \_\_\_\_\_

### 2 - Devine de quel(s) muscle(s) il s'agit.

- Je t'aide à parler et à manger. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- Je bats environ 80 fois/min. pour envoyer du sang dans tout ton corps.  
Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- Nous sommes les muscles qui recouvrent ton ventre.  
Qui sommes-nous ? \_\_\_\_\_

### 3 - Les muscles en action !

*Que dois-tu faire avant de faire du sport pour éviter les blessures ?*

- Rien du tout
- T'échauffer
- Manger un bonbon

*Quand tu veux lever ton bras, qui envoie l'ordre aux muscles ?*

- Ton cerveau
- Tes os
- Ton estomac

*Quel muscle fonctionne sans arrêt ?*

- Le biceps
- Le cœur
- Les muscles des jambes

### 4 - Les sortes de muscles. (relie)

- Les fessiers
- Les intestins
- Le cœur
- muscle strié involontaire
- muscle strié volontaire
- muscle lisse involontaire

### 5 - Complète.

- Quand le biceps se contracte, le triceps \_\_\_\_\_, le bras \_\_\_\_\_
- Quand le triceps se contracte, le biceps \_\_\_\_\_, le bras \_\_\_\_\_

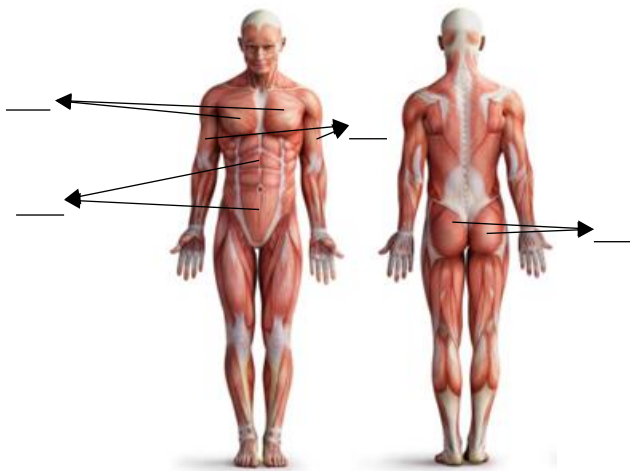
6 - Cite 3 choses que tu peux faire pour prendre soin de tes muscles.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

7 - Situe sur le corps

- 1- Les pectoraux
- 2- Les abdominaux
- 3- Les fessiers
- 4- Les biceps

Écris les numéros



8 - Réponds aux questions.

Cite un endroit où tu n'as pas de muscle. \_\_\_\_\_

Où se situe le plus petit muscle de ton corps ? \_\_\_\_\_

Pourquoi peux-tu faire aller ta langue dans tous les sens ? \_\_\_\_\_

9 - Pourquoi est-il important de laisser nos muscles se reposer ?

- Parce qu'ils sont paresseux.
- Parce qu'ils ont besoin de récupérer après l'effort.
- Pour qu'ils puissent dormir en paix.

## As-tu bien compris ? *corrigé*

### 1 - Vrai ou Faux ?

- Les muscles nous permettent de bouger. **v** \_\_\_\_\_
- Le cœur est un muscle. **v** \_\_\_\_\_
- On a plus de 600 muscles dans le corps. **v** \_\_\_\_\_
- Les muscles ne travaillent que quand on fait du sport. **F** \_\_\_\_\_
- Les muscles ont tous la même forme. **F** \_\_\_\_\_

### 2 - Devine de quel(s) muscle(s) il s'agit.

- Je t'aide à parler et à manger. Qui suis-je ? **la langue**
- Je bats environ 80 fois/min. pour envoyer du sang dans tout ton corps.  
Qui suis-je ? **le cœur**
- Nous sommes les muscles qui recouvrent ton ventre.  
Qui sommes-nous ? **les abdominaux**

### 3 - Les muscles en action !

*Que dois-tu faire avant de faire du sport pour éviter les blessures ?*

- Rien du tout
- **T'échauffer**
- Manger un bonbon




*Quand tu veux lever ton bras, qui envoie l'ordre aux muscles ?*

- **Ton cerveau**
- Tes os
- Ton estomac

*Quel muscle fonctionne sans arrêt ?*

- Le biceps
- **Le cœur**
- Les muscles des jambes

### 4 - Les sortes de muscles. (relie)

- |                 |   |                             |
|-----------------|---|-----------------------------|
| ▪ Les fessiers  |  | ▪ muscle strié involontaire |
| ▪ Les intestins |  | ▪ muscle strié volontaire   |
| ▪ Le cœur       |  | ▪ muscle lisse involontaire |

### 5 - Complète.

- Quand le biceps se contracte, le triceps **se détend ou s'allonge**, le bras **se plie**.
- Quand le triceps se contracte, le biceps **s'allonge ou se détend**, le bras **se tend**.



6 - Cite 3 choses que tu peux faire pour prendre soin de tes muscles.

Faire du sport.

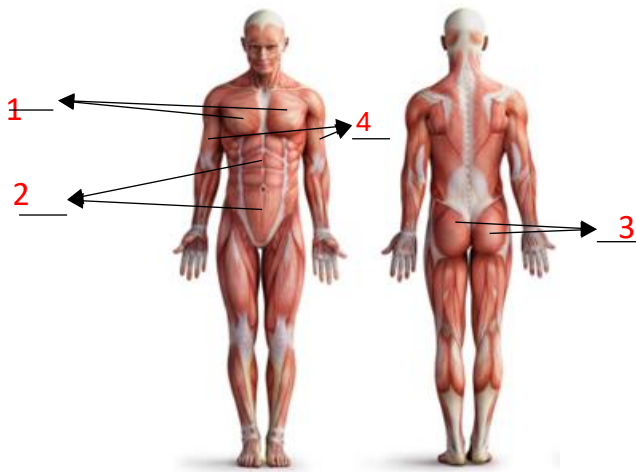
Manger sainement.

Dormir suffisamment.

7 - Situe sur le corps

- 1- Les pectoraux
- 2- Les abdominaux
- 3- Les fessiers
- 4- Les biceps

Écris les numéros



8 - Réponds aux questions.

Cite un endroit où tu n'as pas de muscle. **dans les doigts ou les orteils**

Où se situe le plus petit muscle de ton corps ? **dans les oreilles**

Pourquoi peux-tu faire aller ta langue dans tous les sens ? **Car elle est composée de 17 muscles.**

9 - Pourquoi est-il important de laisser nos muscles se reposer ?

- Parce qu'ils sont paresseux.
- **Parce qu'ils ont besoin de récupérer après l'effort.**
- Pour qu'ils puissent dormir en paix.

[https://youtu.be/atLo\\_tujFTs?si=w5L7g4jZ0-gFR4RT](https://youtu.be/atLo_tujFTs?si=w5L7g4jZ0-gFR4RT)

<https://youtu.be/NfflA1EK2nw?si=7ND1IUZGP2HSHdt->