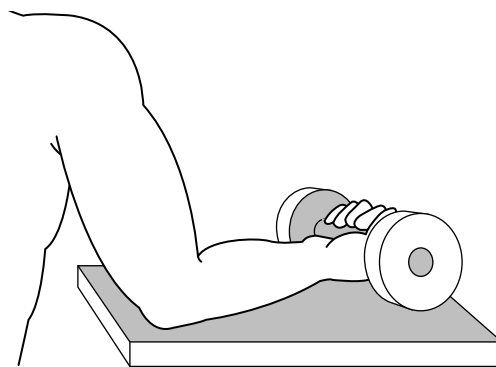




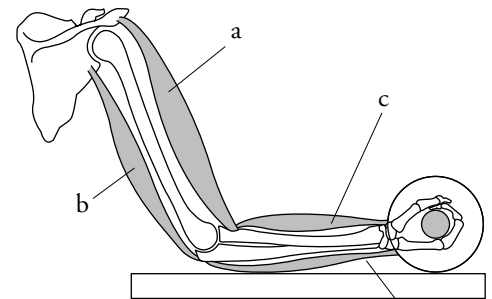
Musculator à l'entraînement!

Découvrir

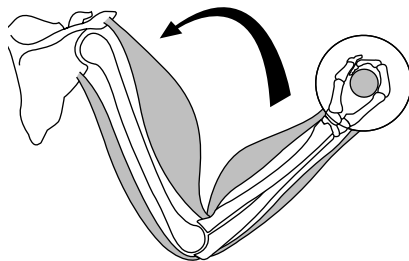
Musculator s'entraîne avec des haltères pour les prochains jeux Olympiques. Observons les quatre muscles principaux de son bras (muscles a, b, c et d) en plein travail.



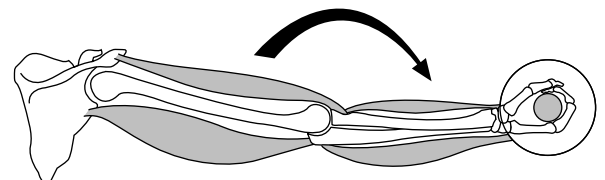
①



②



③



④

Complète le tableau ci-dessous en indiquant, pour chaque action, si le muscle est *contracté*, c'est-à-dire dur et rétréci, ou *relâché*, c'est-à-dire mou et allongé.

	Prise de l'haltère ②	Flexion du bras ③	Extension du bras ④
Muscle a	_____	_____	_____
Muscle b	_____	_____	_____
Muscle c	_____	_____	_____
Muscle d	_____	_____	_____



Retenir

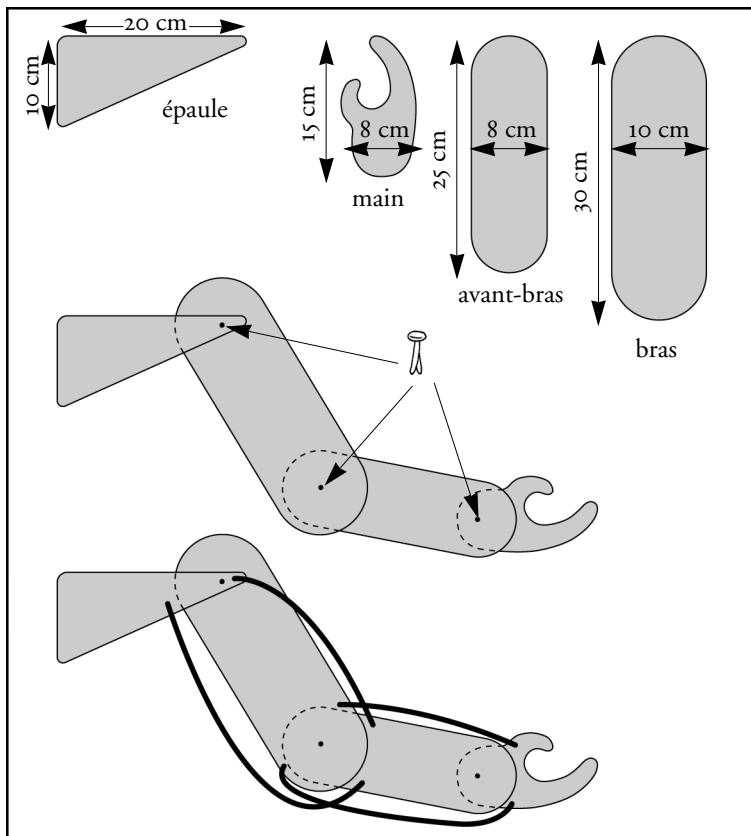
Souligne les mots importants dans le texte qui suit.

- Les muscles permettent à notre corps de bouger ; on en possède 639.
- Il existe trois types de muscles :
 - le cœur qui est un muscle fonctionnant en permanence ;
 - les muscles volontaires rouges, comme ceux du bras ou de la jambe, qui sont attachés aux os par l'intermédiaire de tendons ;
 - les muscles involontaires blancs qui se trouvent dans certains organes comme l'intestin et qui fonctionnent seuls.
- Les muscles transforment l'oxygène et les aliments transportés par le sang en énergie ; on dit aussi qu'ils « brûlent » les aliments. Pendant l'effort, ils produisent du gaz carbonique et des déchets qui sont évacués par le sang.



Aller plus loin

Fabrique la maquette du bras de Musculator !



1. Reproduis chacune des pièces sur du carton et découpe-les.
2. Place trois attaches parisiennes comme indiqué.
3. Agrafe quatre élastiques aux bons endroits.

Actionne ta maquette et observe les élastiques. Quels mouvements la maquette peut-elle faire que ton bras ne pourrait pas faire ?

| Étudier les muscles et le mouvement