

Notre corps bouge.

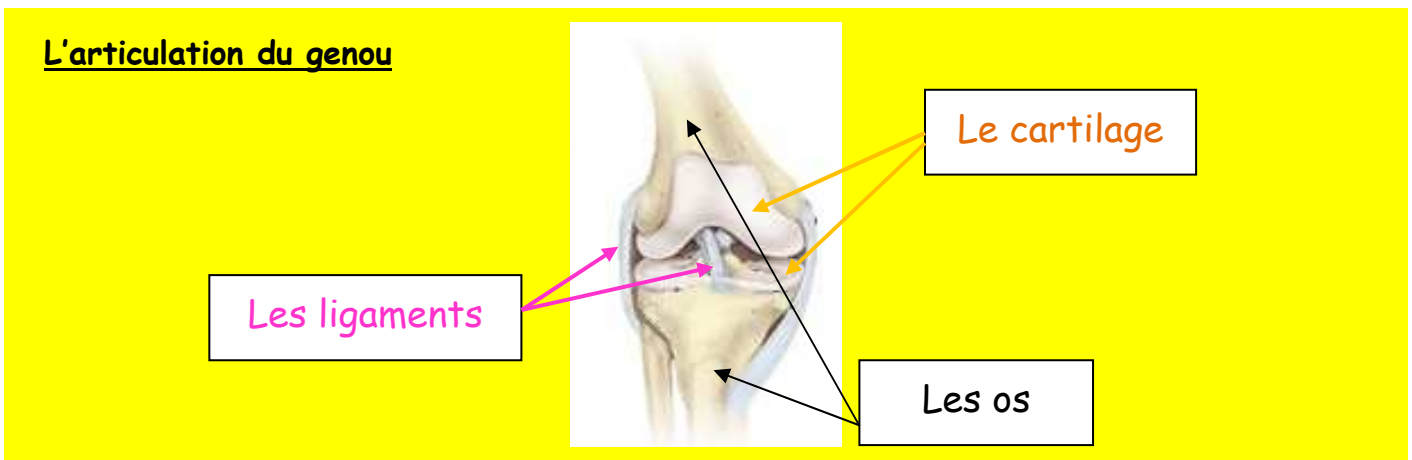
La zone de contact entre 2 os est une articulation.
Comme les os peuvent coulisser l'un par rapport à l'autre, on dit que le squelette est articulé.



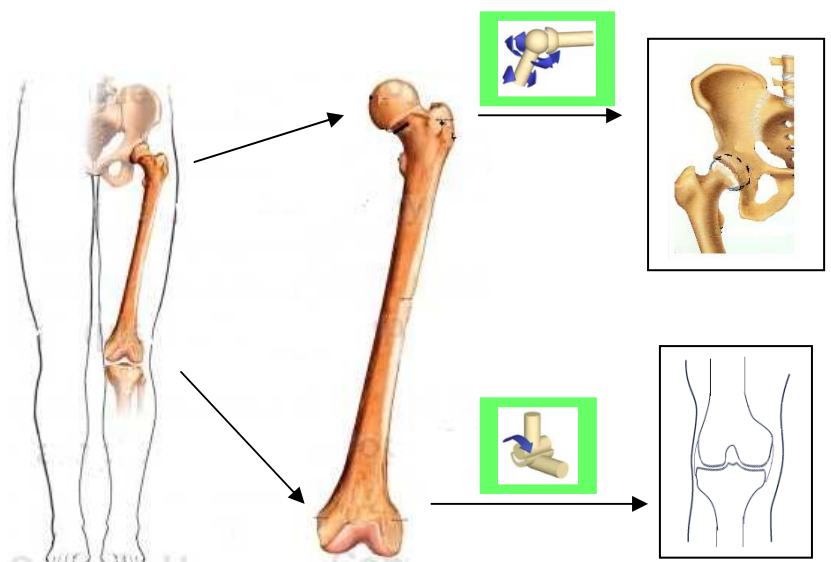
Pour éviter l'usure due au frottement des surfaces osseuses, l'extrémité des os est recouverte d'une substance lisse, élastique et résistante, le cartilage. Les zones de frottement sont lubrifiées par un liquide, appelé liquide synovial.



Les os sont reliés entre eux par des ligaments. Ils maintiennent l'articulation : ils limitent et orientent le mouvement en empêchant un os d'aller dans un sens ou dans un autre.



Le mouvement dépend aussi de la forme et de l'emboîtement des os.



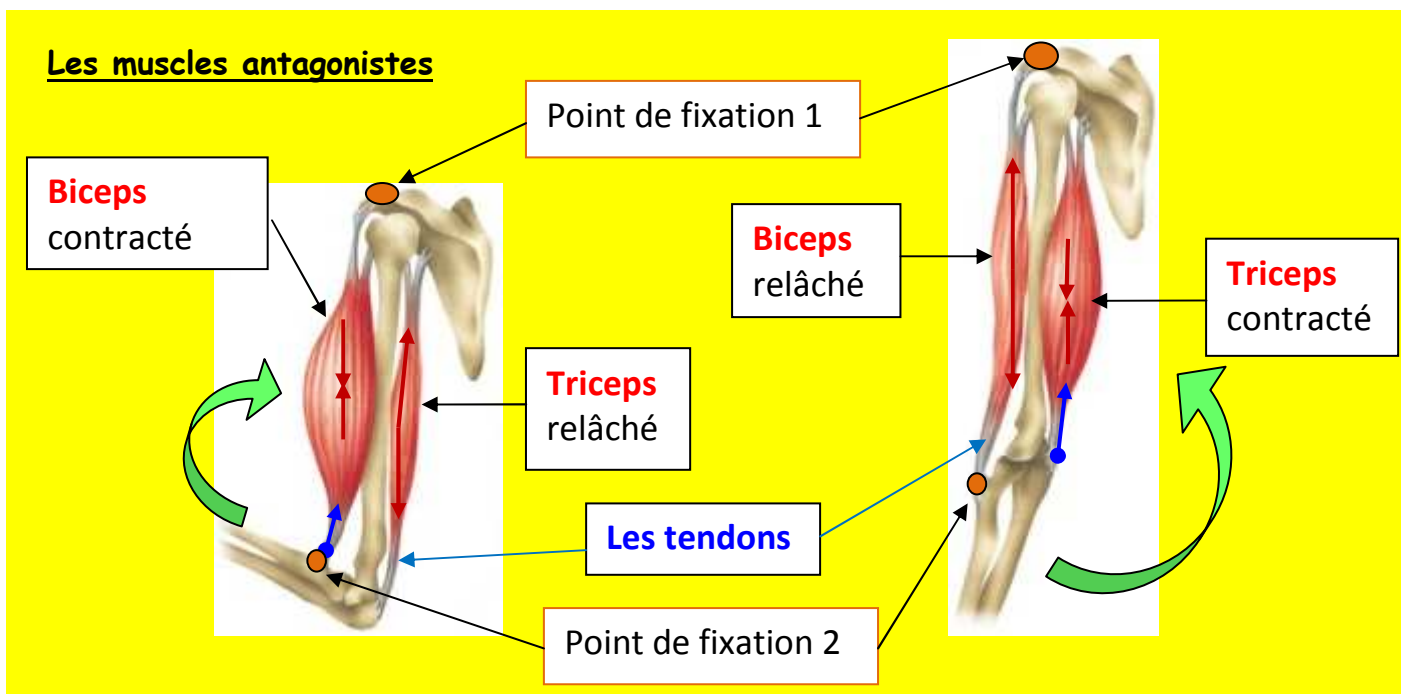
⚠ Attention, les os seuls ne suffisent pas à bouger.

Les muscles sont accrochés aux os par les **tendons**. Les deux extrémités d'un muscle sont **attachées sur des os différents**.

Ce sont les muscles qui entraînent les os pour permettre le mouvement.

Quand un muscle se contracte, il se gonfle et raccourcit ; il tire alors sur l'os auquel il est accroché par les tendons.

Il faut 2 muscles pour faire un mouvement. Quand l'un se contracte, l'autre est étiré et inversement. On dit qu'ils sont **antagonistes** : ils fonctionnent l'un contre l'autre (en concurrence).



Je retiens :

Au niveau des **articulations**, les os peuvent **coulisser** entre eux.

Les **ligaments** maintiennent les os entre eux et **imposent une limite** au mouvement (le sens et l'amplitude).

Ce sont les **muscles** reliés au squelette par des **tendons** qui, en **tirant** sur les os, nous permettent de bouger et nous déplacer.

Remarque : c'est le **cerveau**  qui contrôle tous les mouvements du corps et qui donne l'ordre aux muscles de se contracter.