



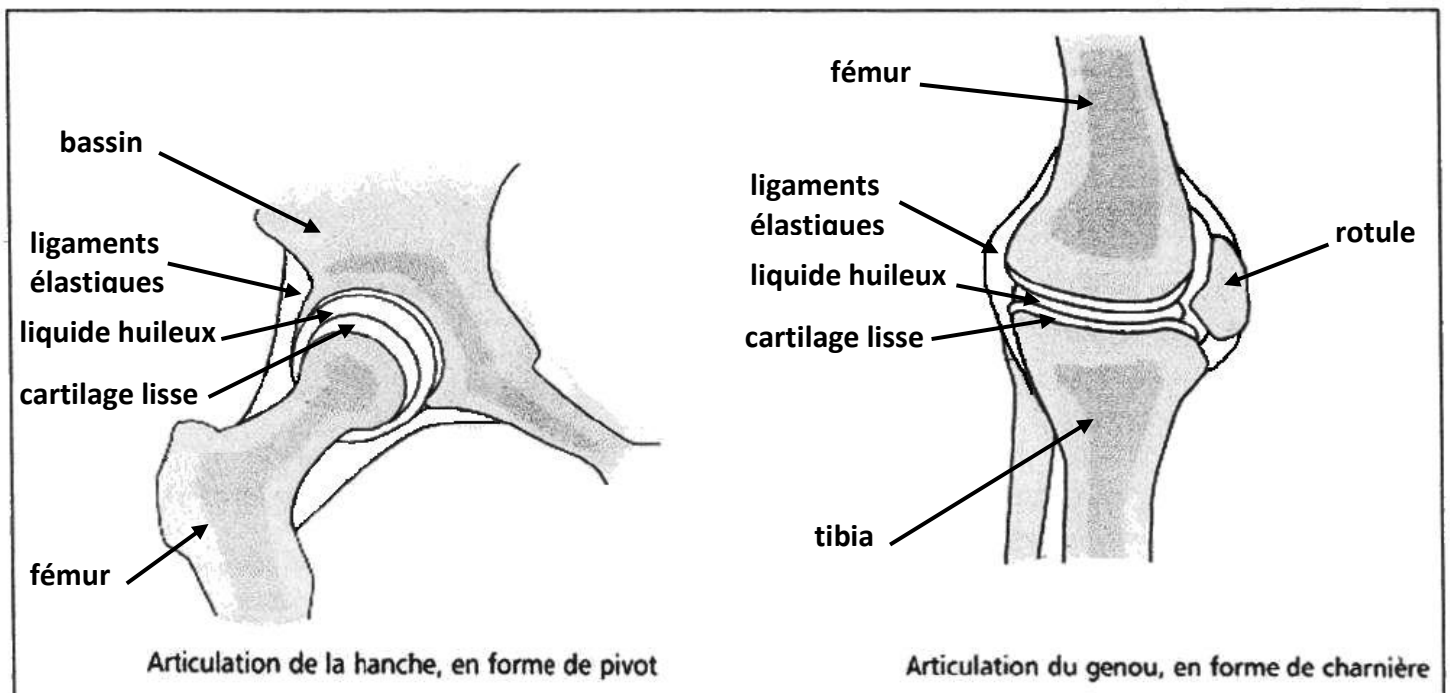
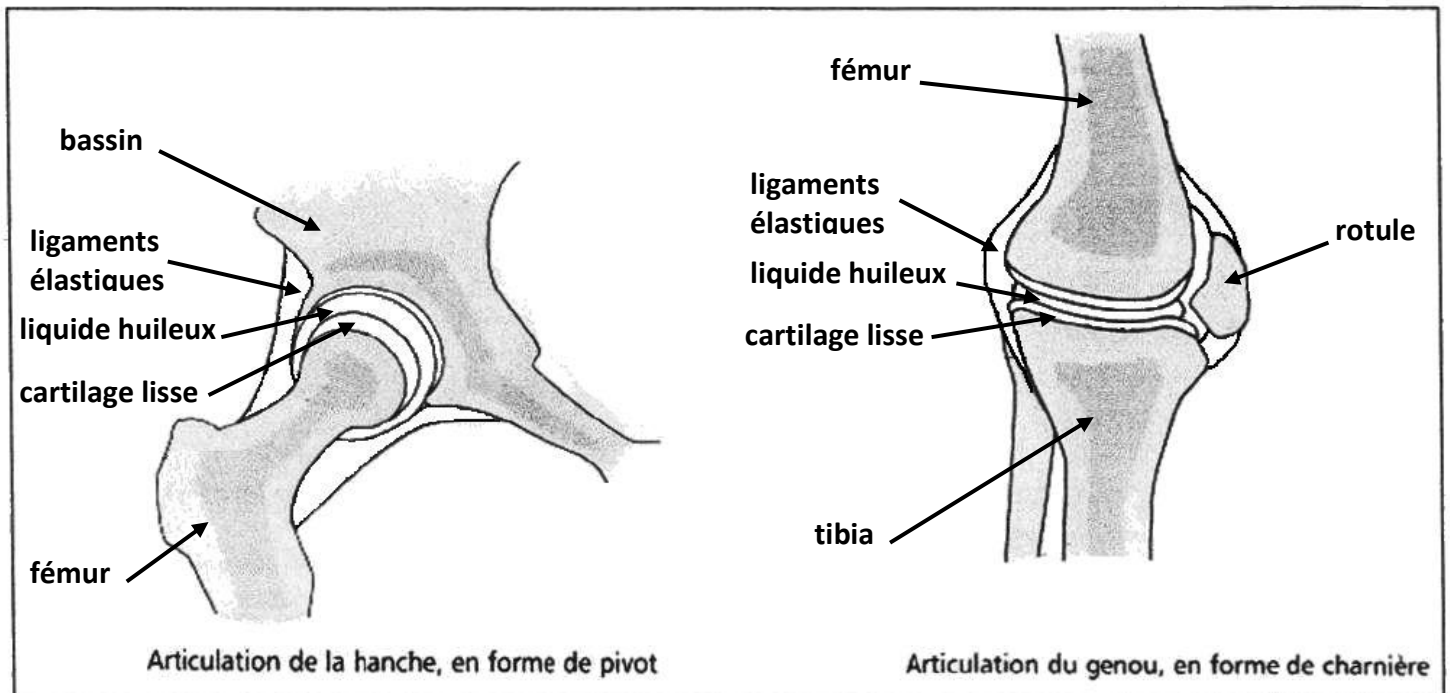


1. Recherche sur ton corps les articulations qui te permettent de bouger les membres dans plusieurs directions, et celles qui te permettent de bouger dans seulement deux directions. Pour chaque articulation, mets une croix dans la bonne colonne.

Articulation	Me permet de bouger dans plusieurs directions. 	Me permet de bouger dans seulement deux directions. 
cou		
épaule		
coude		
poignet		
hanche		
genou		
cheville		

1. Recherche sur ton corps les articulations qui te permettent de bouger les membres dans plusieurs directions, et celles qui te permettent de bouger dans seulement deux directions. Pour chaque articulation, mets une croix dans la bonne colonne.

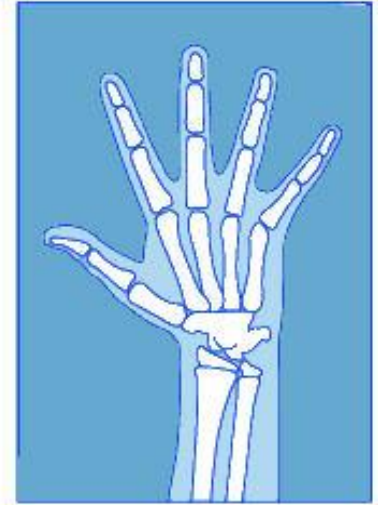
Articulation	Me permet de bouger dans plusieurs directions. 	Me permet de bouger dans seulement deux directions. 
cou		
épaule		
coude		
poignet		
hanche		
genou		
cheville		





.....

.....



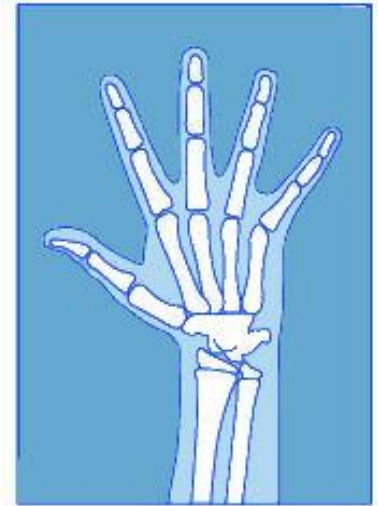
.....

.....



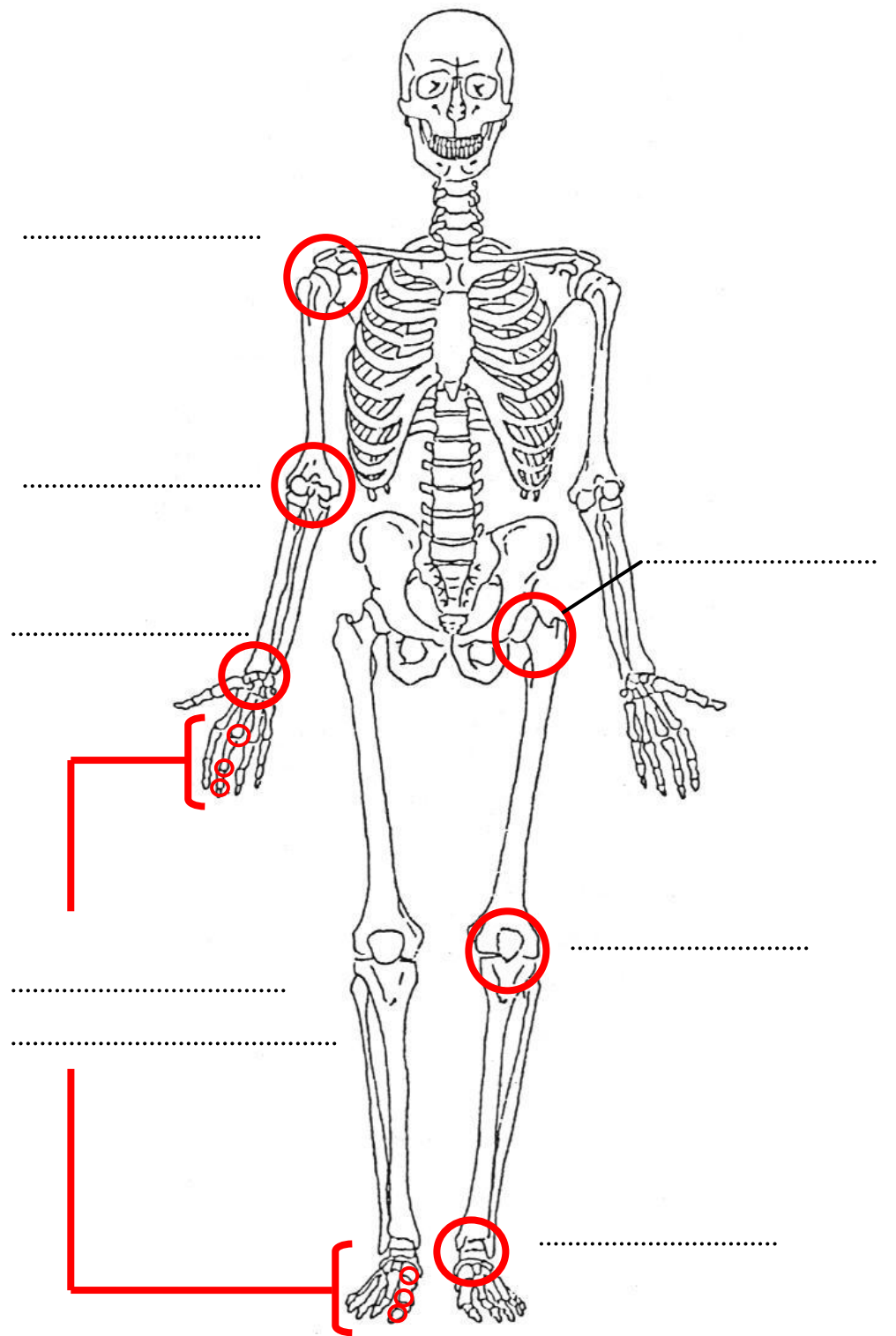
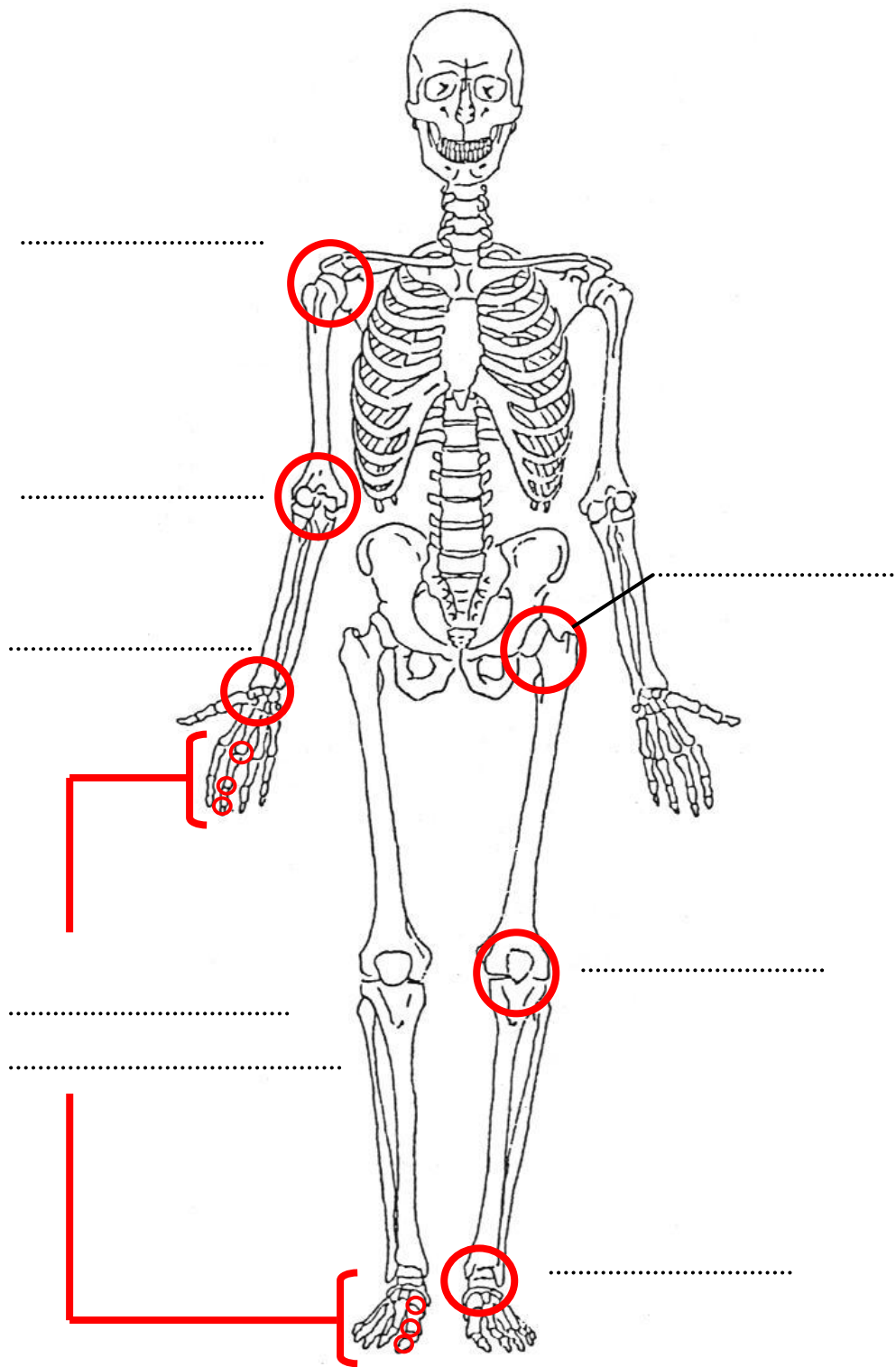
.....

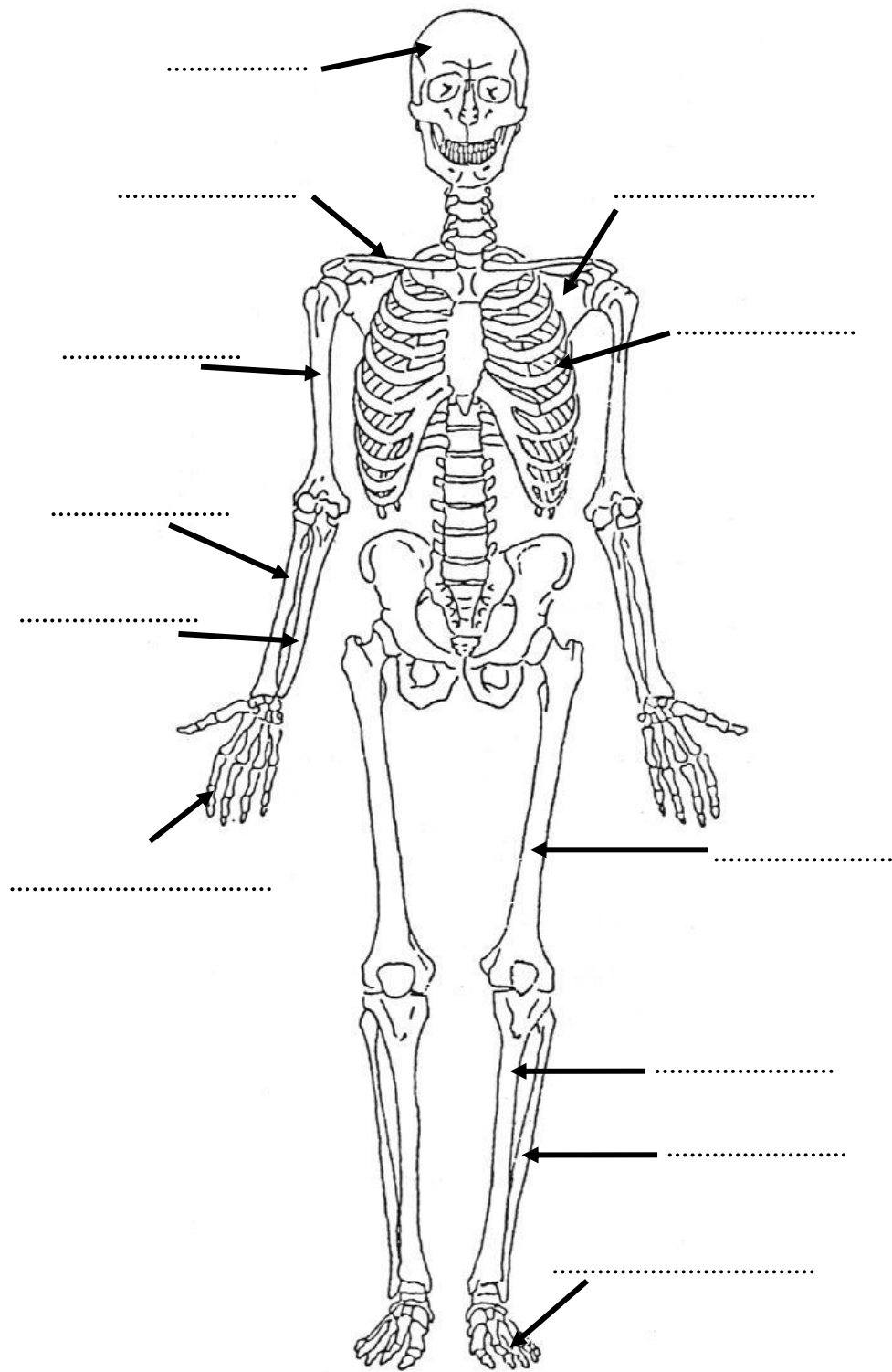
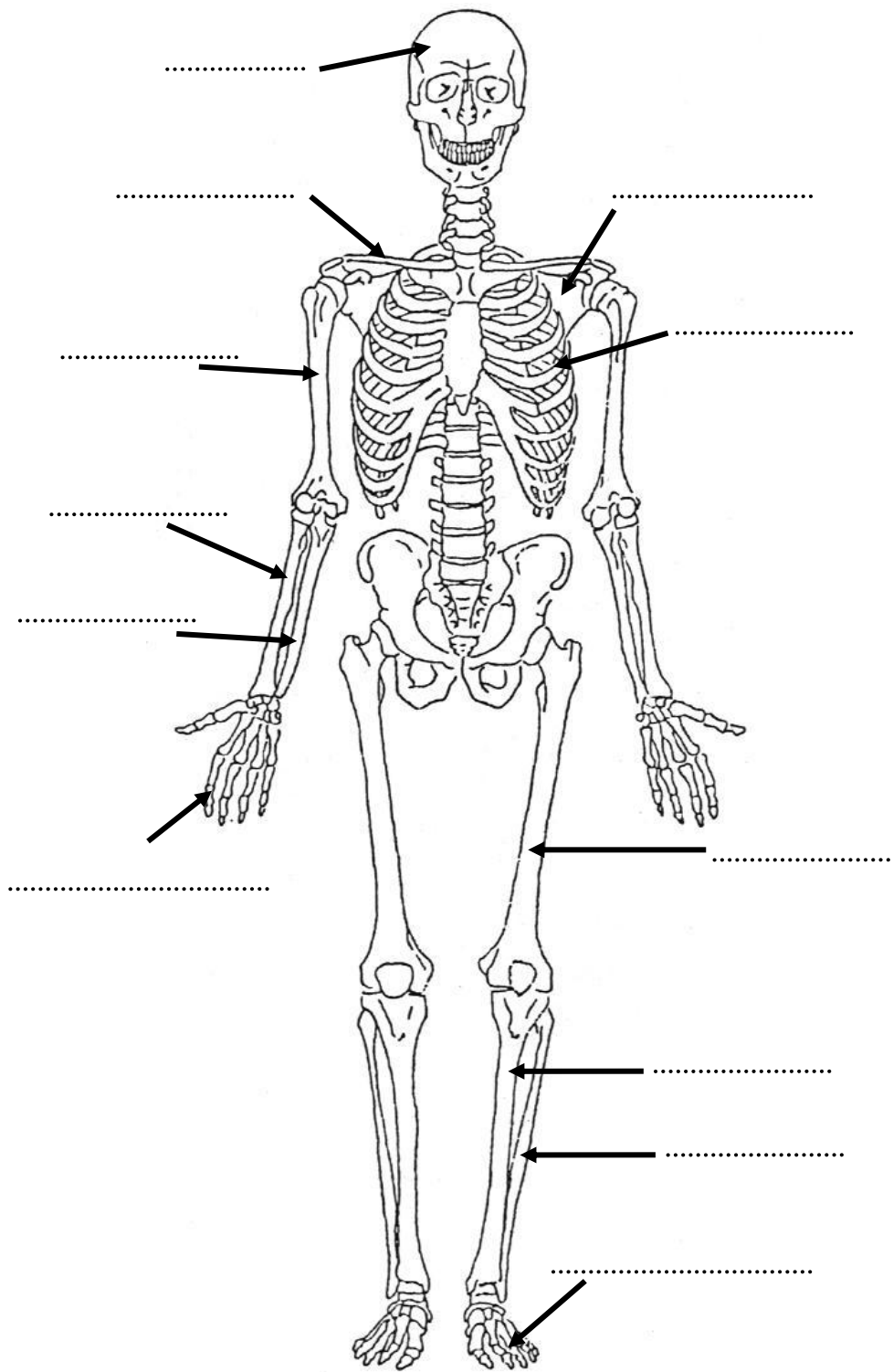
.....



.....

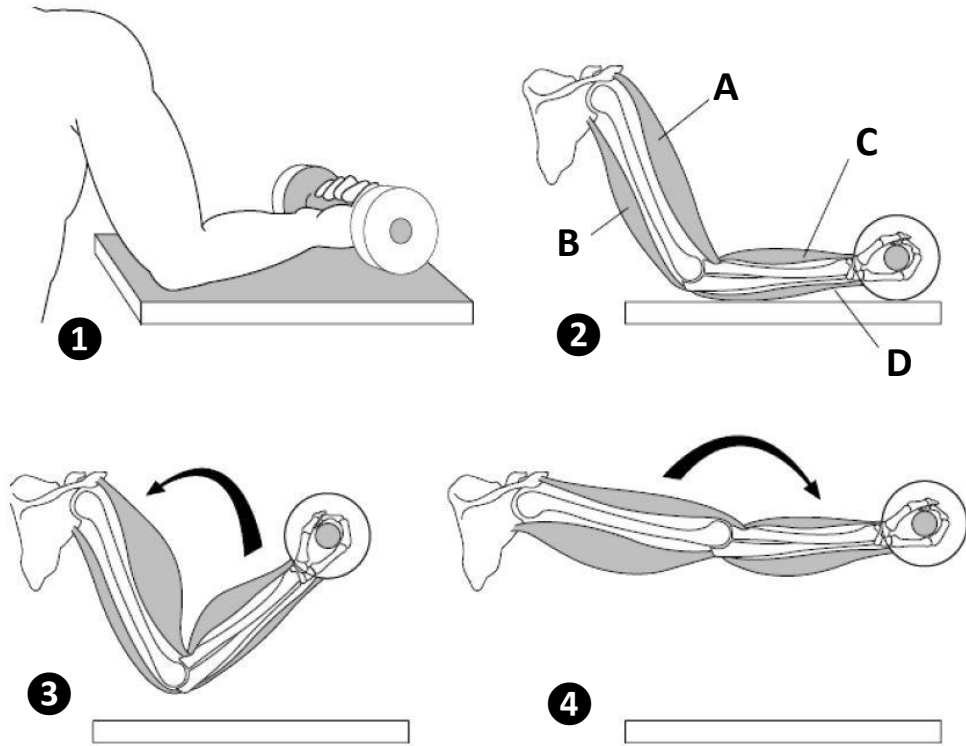
.....





### 1. Flexion et extension

Un athlète 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.

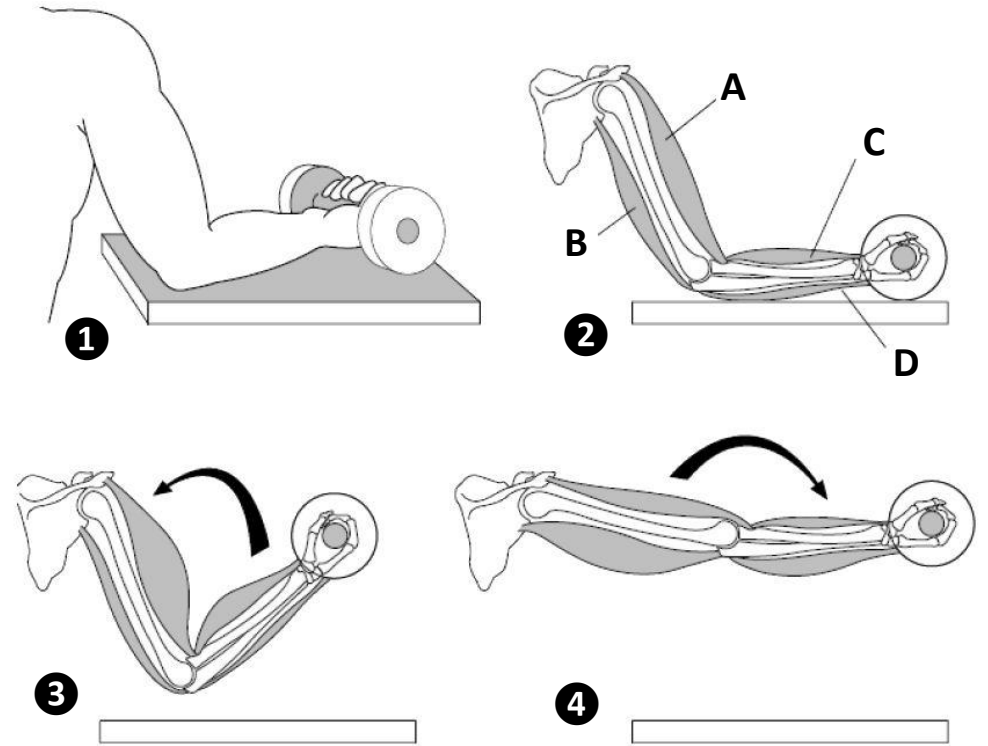


Complète le tableau ci-dessous en indiquant, pour chaque action,  
 - si le muscle est **contracté**, c'est-à-dire dur et rétréci,  
 - si le muscle est **relâché**, c'est-à-dire mou et allongé.

	Prise de l'altère ②	Flexion du bras ③	Extension du bras ④
Muscle A			
Muscle B			
Muscle C			
Muscle D			

### 1. Flexion et extension

Un athlète 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.



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

	Prise de l'altère ②	Flexion du bras ③	Extension du bras ④
Muscle A			
Muscle B			
Muscle C			
Muscle D			

