

## Les mouvements corporels

Le squelette est la charpente du corps : sans lui, impossible de tenir debout. Certains os protègent les organes les plus fragiles : la boîte crânienne abrite le cerveau, et les côtes forment une cage autour des poumons et du cœur.

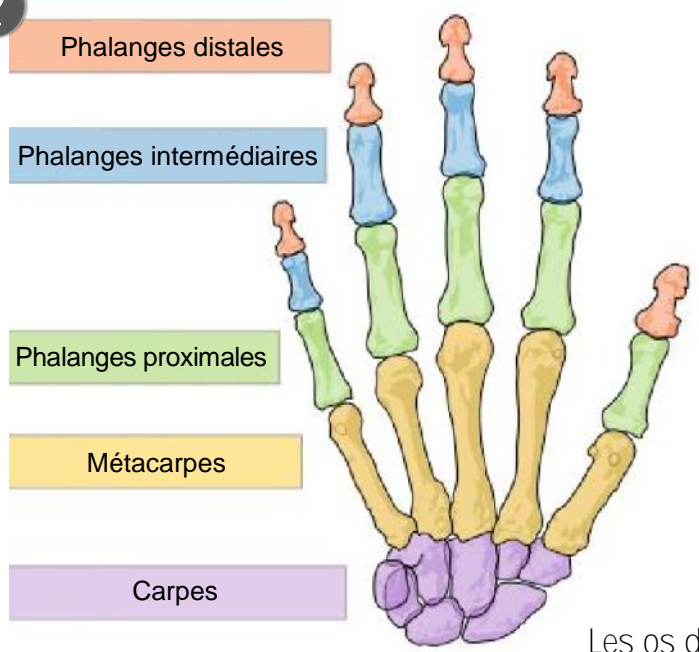
1



La radiographie est une photo de l'intérieur de ton corps faite par un appareil spécial qui envoie des rayons X.

À la naissance, le squelette compte 300 os, mais la croissance terminée, on n'en dénombre plus que 206, car certains se soudent les uns aux autres. Les os cessent de « pousser » à l'âge de 20 ans chez l'homme et de 16 ans chez la femme.

2

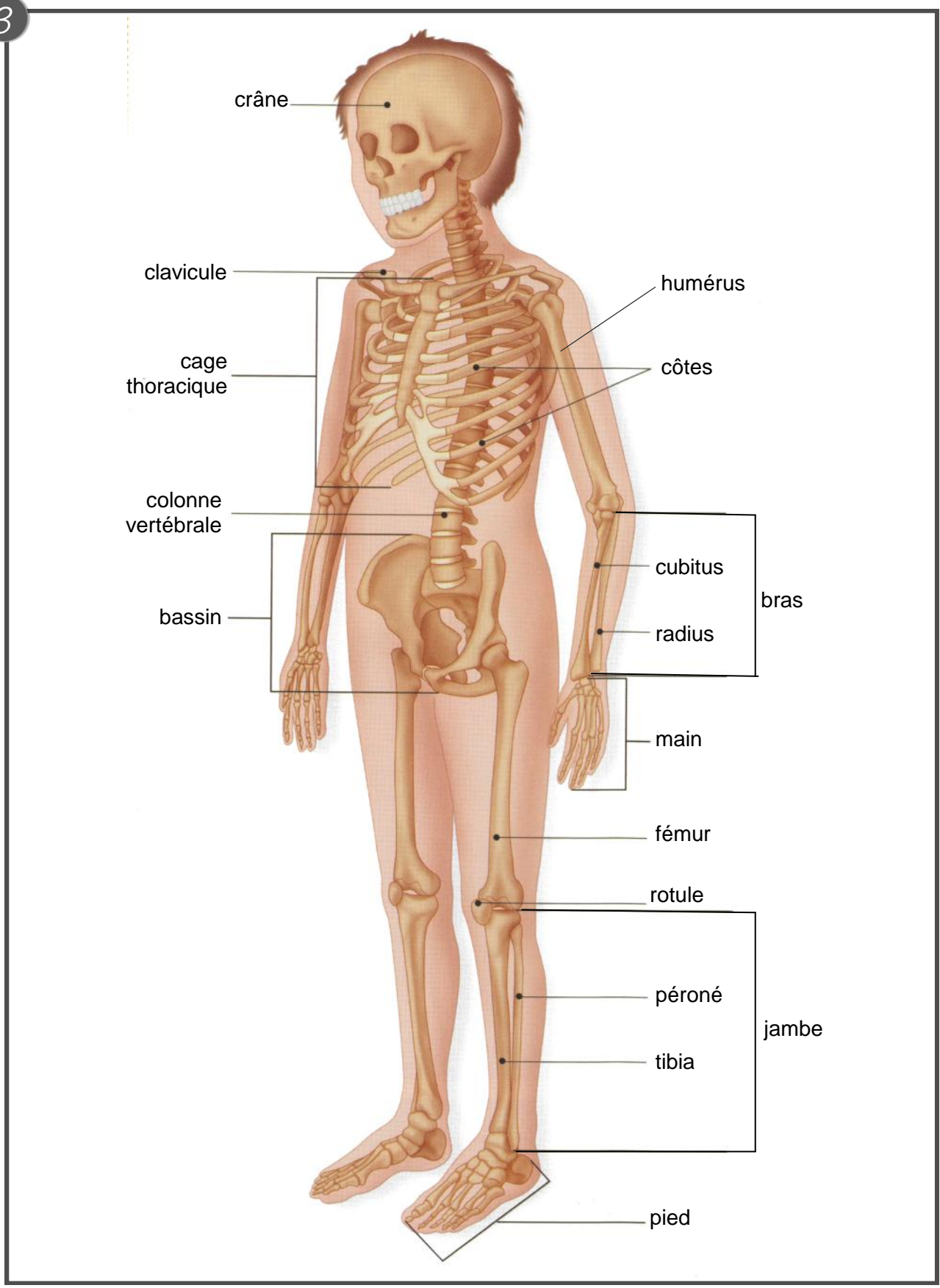


Les os de la main

## Les mouvements corporels

Le squelette humain est composé d'os de tailles et de formes variées. L'os le plus grand est le fémur, le petit est un os de 3 mm situé dans l'oreille : l'étrier. C'est la colonne vertébrale qui soutient l'ensemble du squelette.

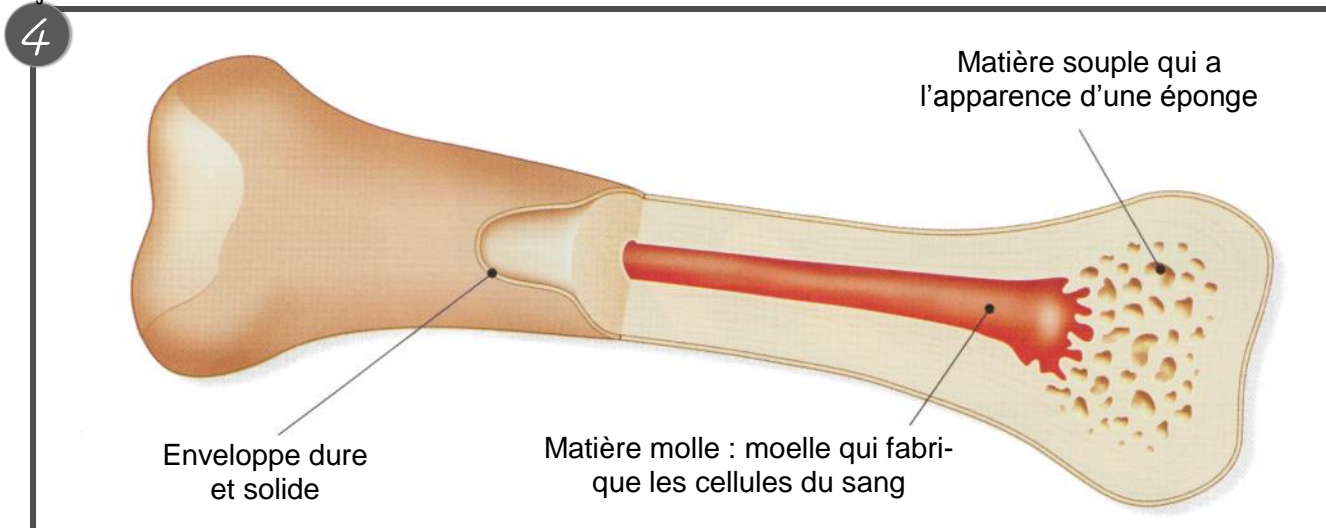
3



# Les mouvements corporels

## Comment les os grandissent-ils ?

Chez les enfants, les os contiennent du cartilage de croissance, que l'on nomme aussi cartilage de conjugaison. C'est un tissu plus souple qui permet aux os de s'allonger. Ainsi, quand les os grandissent, ce cartilage s'étire et se transforme en os. Les os s'allongent et s'épaississent également grâce au périoste, la couche extérieure de l'os. Celui-ci produit de nouvelles couches de tissu osseux qui viennent se superposer à celles qui existent déjà.



## Qu'est ce qu'un os ?

L'os est un tissu vivant, tout comme la peau ou un muscle. Il y a les os longs des bras et des jambes, les os courts des poignets et des talons et les os plats comme l'omoplate. Si les os sont si durs, c'est parce qu'ils contiennent des sels minéraux, surtout du calcium. Pourtant, au centre de cette couche dure se trouve une substance molle : la moelle osseuse. A quoi sert-elle ? A fabriquer des globules rouges et certains globules blancs. Ainsi, les vaisseaux sanguins irriguent les os en permanence ! Vivant, ton squelette !

Les os sont solides mais il arrive parfois qu'ils se brisent ! Quand un os est cassé, on dit qu'il est fracturé. Pour savoir si ton os est réellement fracturé, on te fera une radiographie.

A l'hôpital, on remet l'os en place, puis, on immobilise le membre en le plâtrant.. En quelques semaines, l'os se ressoude tout seul.

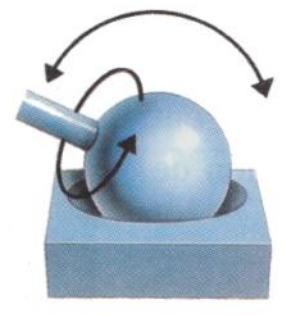
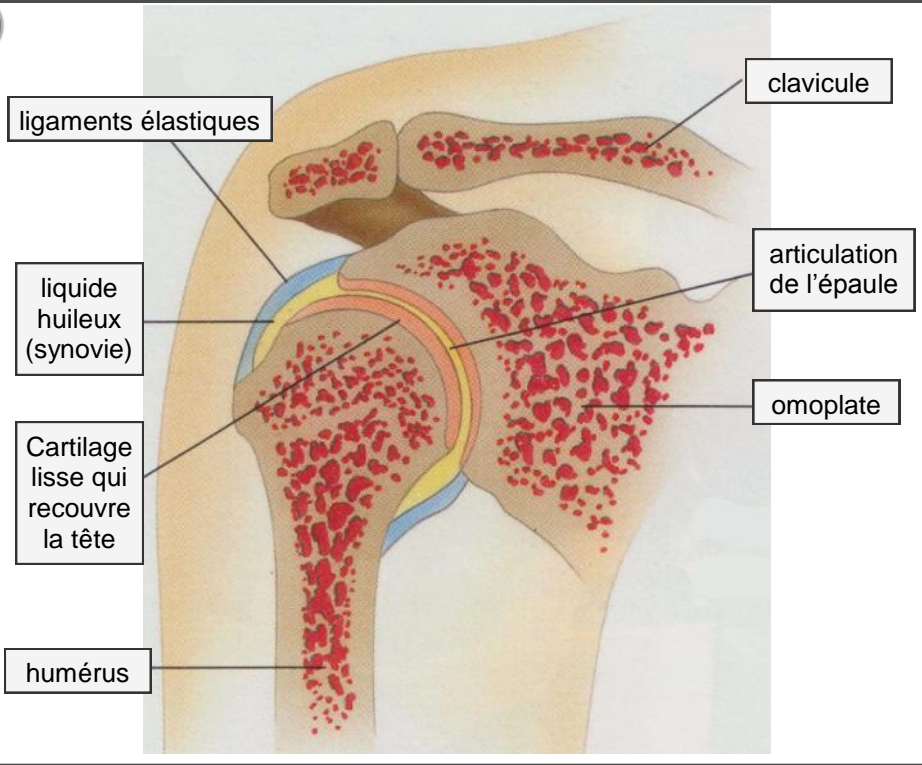


Fracture du fémur

## Les mouvements corporels

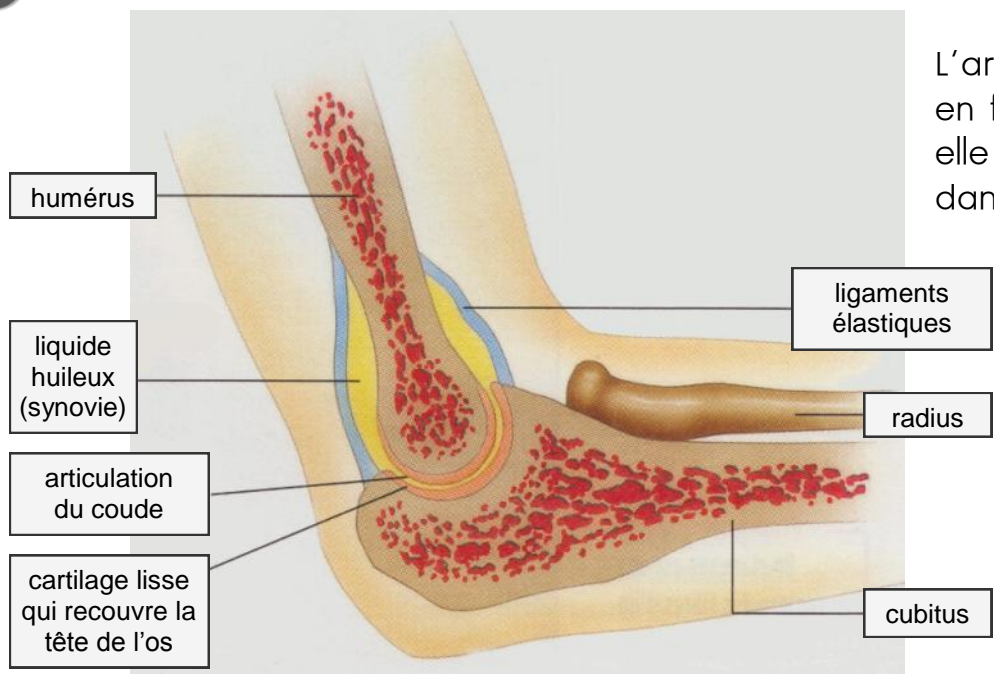
Notre squelette peut se mouvoir grâce aux articulations entre les os. Les articulations permettent des mouvements différents selon leur forme. Elles ne coincent presque jamais car elles contiennent un liquide, la synovie, qui facilite le glissement des cartilages l'un contre l'autre.

6

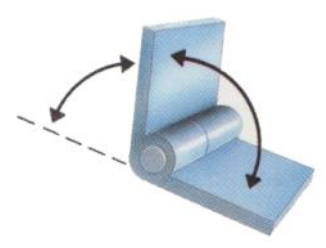


L'articulation de l'épaule : de forme ronde, elle permet au bras de pivoter. On dit que c'est une articulation en pivot.

7



L'articulation du coude : en forme de charnière, elle ne peut bouger dans un plan.



Un faux-mouvement, une chute, un effort violent peuvent étirer ou déchirer les ligaments qui maintiennent une articulation : elle enfle rapidement, c'est l'entorse.

# Les mouvements corporels

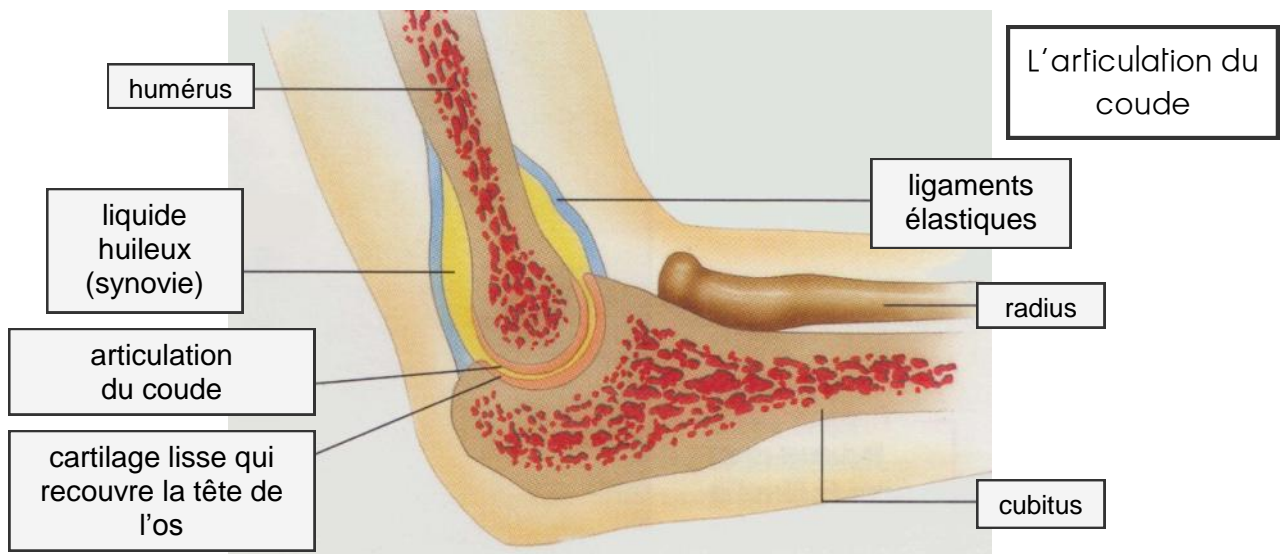
*Cycle 3*



# LES MOUVEMENTS CORPORELS

Notre **squelette** est composé de **206 os** qui n'ont pas tous la même forme : certains sont longs, d'autres sont courts, plats ou ronds. Chez l'enfant, le **cartilage** se transforme peu à peu en os dur : c'est la croissance. L'os est vivant, il renferme une substance précieuse : la **moelle osseuse** qui fabrique les cellules du sang. Il est solide mais il peut arriver qu'il se casse : c'est la **fracture**.

Les os sont reliés entre eux par des **articulations** qui sont retenues entre elles par des **ligaments** et glissent facilement entre elles grâce à un **liquide huileux** : la **synovie**.

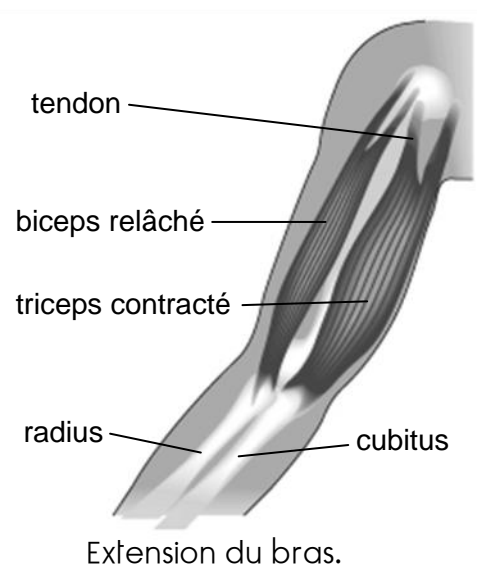
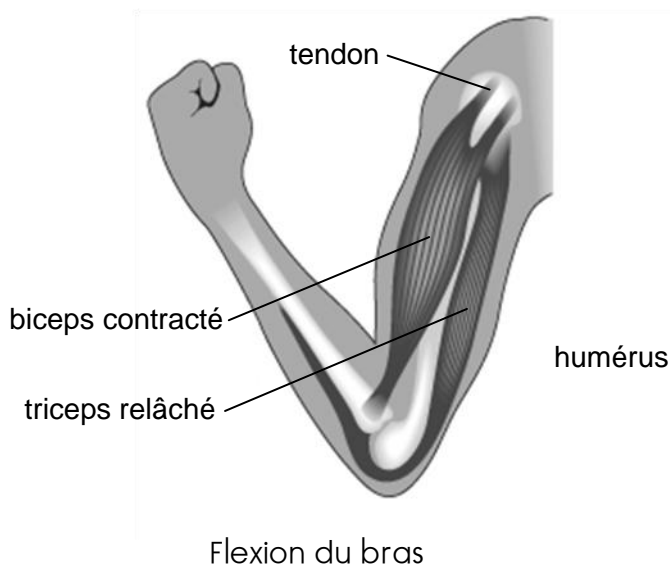


L'homme possède **656 muscles** qui sont fixés aux os par des **tendons** : ce sont eux qui permettent les mouvements du corps.

Si je plie mon bras, mon **biceps se contracte**. Il permet la **flexion** du bras. Pendant ce temps, mon **triceps se relâche**.

Si j'allonge mon bras, mon **biceps se relâche** pendant que mon **triceps se contracte** : c'est l'**extension** du bras.

L'ensemble est commandé par le **cerveau** qui envoie aux muscles des messages grâce **aux nerfs**.



LES MOUVEMENTS  
CORPORELSLES  
MUSCLESLE  
SQUELETTE