



## Foire aux questions

### présentation générale du squelette humain

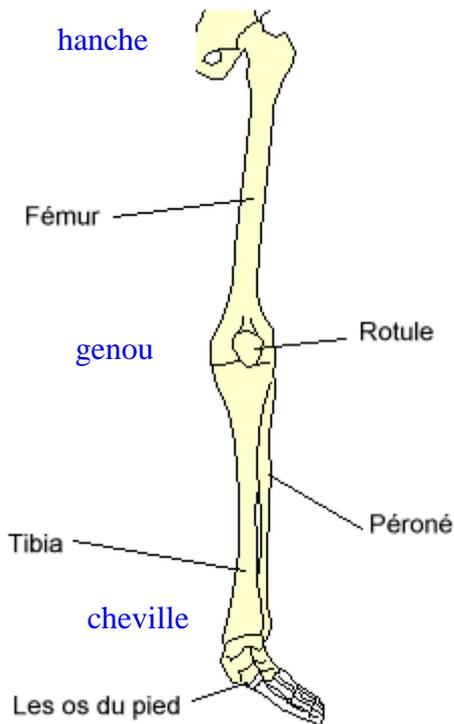
Nous pouvons nous tenir debout grâce à plus de 200 os reliés entre eux aux articulations, ces os composent notre squelette. Notre squelette peut être comparé à la charpente d'une maison.

Au cours des mouvements (gestes, déplacements...) certaines parties du corps tournent autour de points fixes appelés articulations. Le principe du mouvement est toujours le même. C'est le cerveau qui ordonne à nos muscles de se contracter et de se relâcher provoquant ainsi les mouvements de notre corps.

Le tissu musculaire ressemble à un paquet d'élastiques attachés ensemble. La plupart des muscles relie deux os et font en sorte que les diverses parties du corps bougent aux articulations. Les muscles atteignent leur développement vers l'âge de 25 ans. Plus on entraîne un muscle, plus il devient fort.

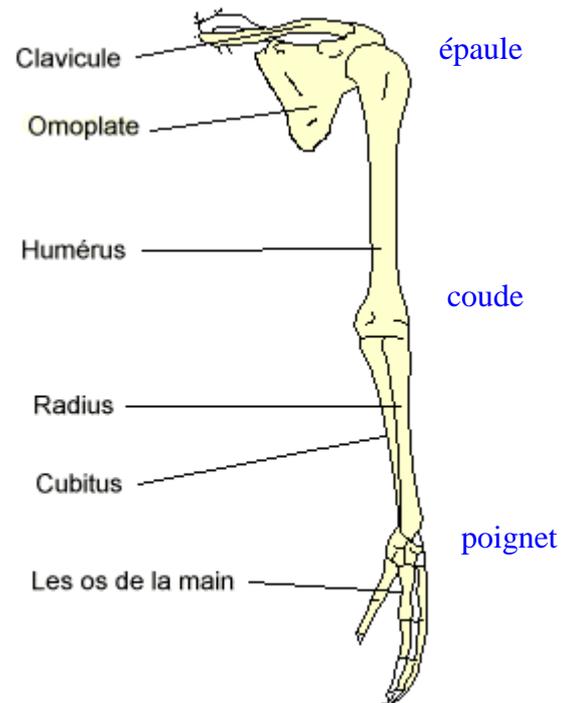


## Les os de la jambe



Les os de la jambe s'articulent en trois endroits: **la hanche, le genou et la cheville.**

## Les os du bras



Les os du bras s'articulent en trois endroits: **l'épaule, le coude et le poignet.**

## Les articulations

Le squelette est articulé. Les os sont reliés entre eux par **des ligaments**. L'articulation relie deux os entre eux dont les extrémités s'emboîtent l'une dans l'autre pour bouger. Un liquide gras facilite le glissement entre les os. C'est grâce à tout cela que l'on peut faire des mouvements.



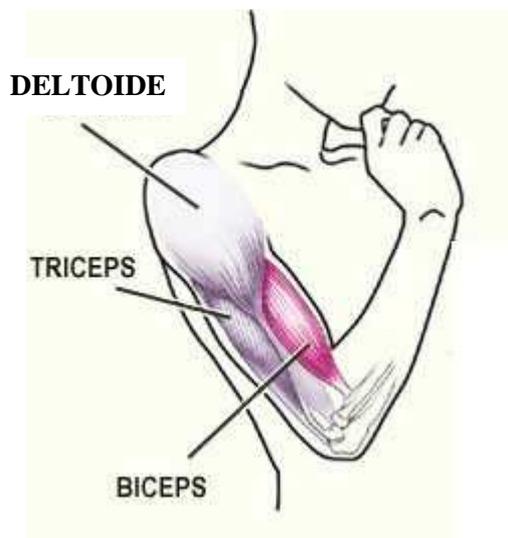
les 4 ligaments qui relient les os au niveau de l'articulation du genou

## les muscles

L'Homme possède plus de 600 muscles. Il effectue des mouvements grâce aux muscles qui sont attachés aux os par **des tendons**. Un muscle est toujours attaché au moins à deux os différents. Les muscles travaillent par paires pour produire des mouvements : quand l'un se **contracte**, l'autre se **relâche**. En fait, Un mouvement est toujours le résultat de la contraction et du relâchement simultanés de plusieurs muscles.



Les muscles sont de longues fibres. Comme des élastiques, ils s'allongent et se raccourcissent en faisant bouger les os.



Les muscles du bras s'appellent le biceps et le triceps.



Pour tendre le bras, le biceps s'allonge et c'est le triceps qui se gonfle.

Lors de la contraction, le raccourcissement des muscles déplace les os qui restent passifs. Dans un membre, lorsque les muscles rapprochent les segments entre eux, ils sont dits **fléchisseurs** et lorsqu'ils les éloignent, ils sont qualifiés **d'extenseurs**.