

Le mouvement corporel et l'action des muscles

1. Les différents muscles des membres

Il existe trois types de muscles :

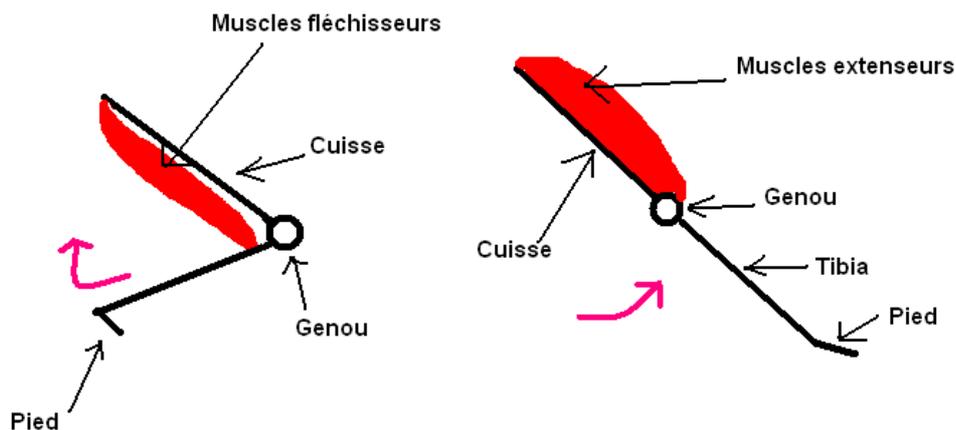
- Les **muscles squelettiques** qui s'attachent aux os. Ils constituent la majorité de nos muscles.
- Les **muscles lisses** qui entourent nos organes comme par exemple ceux du tube digestif qui permettent la digestion
- Le **muscle cardiaque**, c'est-à-dire le cœur.

Les muscles sont accrochés aux os par les **tendons**.

2. Muscles fléchisseurs et extenseurs

Pour effectuer des mouvements, nous disposons de différents muscles.

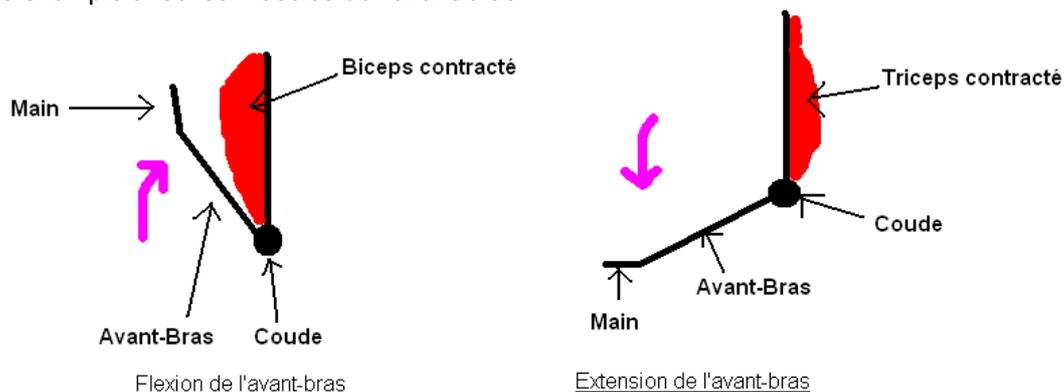
Par exemple, si on prend les muscles de la cuisse on a un muscle **extenseur** et un muscle **fléchisseur** (cf. dessin ci-dessous).



Les muscles fléchisseurs permettent de ramener le mollet contre la cuisse et les muscles extenseurs permettent de tendre la jambe, c'est-à-dire que la cuisse et le tibia forment une droite. Quand le muscle fléchisseur se contracte, il y a flexion de la jambe et le muscle extenseur est relâché. Quand le muscle extenseur se contracte, il y a extension de la jambe (muscle fléchisseur relâché).

Nous utilisons quotidiennement ces muscles, pour marcher, courir, sauter, s'accroupir, ...

Autre exemple avec les muscles de l'avant bras :



Quand le biceps se contracte, le triceps est relâché et quand le triceps est contracté, le biceps est relâché.