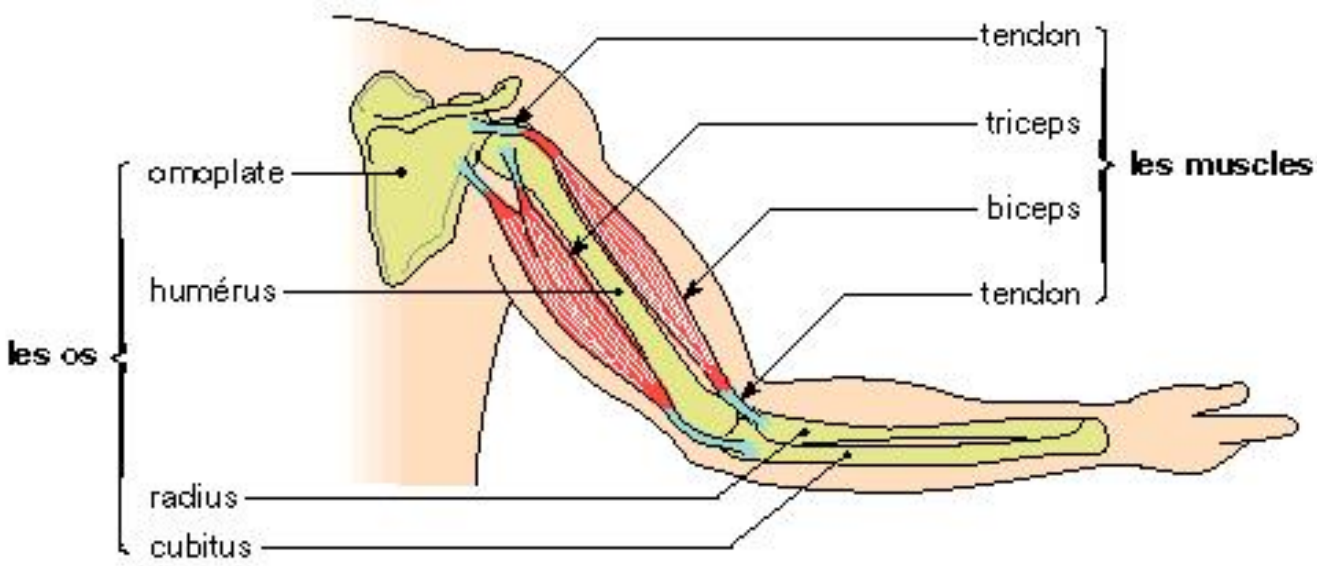
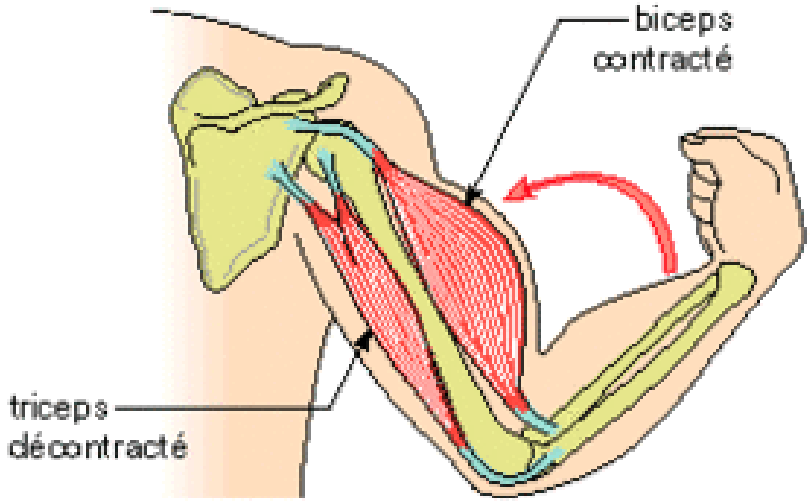
Le rôle des muscles dans le mouvement

L'avant-bras au repos



Flexion de l'avant-bras.



Quand le bras est tendu, le biceps est plus long que quand le bras est plié.

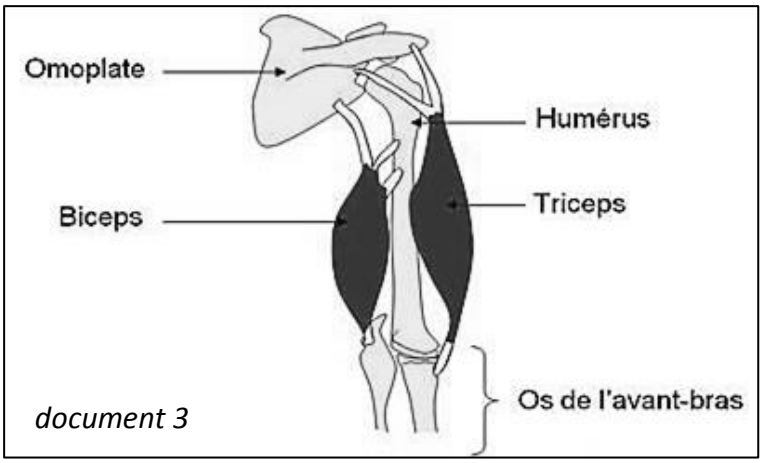
⇒ Quand un muscle se **contracte**, il grossit et sa longueur diminue.

⇒ Quand un muscle se **relâche**, sa longueur augmente.

Quand le *biceps se contracte*, le *triceps se relâche*, on dit que ce sont des **muscles antagonistes**.

Sur le document 3, colorie :

- Les os en jaune
- Les muscles en rouge
- Les tendons en bleu



document 3

Les muscles sont attachés aux os par des **tendons.**