

JOURNEE DU CROSS –TRAVAIL EN SALLE POUR LES 5^{ème}

Vidéo youtube de 26 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=XXkLo8HKE5Y>

C'EST PAS SORCIER : MUSCLE ET SOUPLESSE C'EST PAS DE LA GONFLETTE

- 1- Le corps humain se compose de combien de muscles ?
- 2- Quelles sont les deux grandes catégories de muscles ?
- 3- Comment les muscles sont-ils rattachés aux os ?
- 4- Que font les ligaments ?
- 5- Combien la colonne vertébrale a-t-elle de courbures ?
- 6- Pourquoi ne faut-il pas commencer la danse classique trop tôt ?
- 7- Comment appelle-t-on des muscles qui travaillent en opposition (l'un contracté, l'autre décontracté) ?
- 8- Que contient chaque fibre musculaire ?
- 9- Quels sont les deux types de fibres musculaires ?
- 10- Que permet l'échauffement ?
- 11- Combien de temps doit durer un étirement ?
- 12- Comment appelle-t-on les tissus qui protègent les articulations ?
- 13- Combien de fois faut-il s'étirer par semaine pour ne pas perdre en souplesse ?
- 14- Le sport amateur renforceet développe
- 15- Quels sont les risques du sport de haut niveau ?

CORRECTION

1. Le corps humain se compose de combien de muscles ? **607**
2. Quelles sont les deux grandes catégories de muscles ? **Les muscles de mouvement et les muscles posturaux**
3. Comment les muscles sont-ils rattachés aux os ? les muscles se prolongent par un tendon qui est ancré dans l'os
4. Que font les ligaments ? **Ils relient les os entre eux**
5. Combien la colonne vertébrale a-t-elle de courbures ? **La colonne a 3 courbures, une au niveau cervical, dorsal et lombaire**
6. Pourquoi ne faut-il pas commencer la danse classique trop tôt ? **car le corps est en croissance et on peut se déformer les pieds**
7. Comment appelle-t-on des muscles qui travaillent en opposition (l'un contracté, l'autre décontracté) ? **Les muscles agonistes et antagonistes**
8. Que contient chaque fibre musculaire ? **Elle contient des petits filaments d'actine et de myosine**
9. Quels sont les deux types de fibres musculaires ? **Des fibres rapides et des fibres lentes**
10. Que permet l'échauffement ? **l'augmentation de la température interne des muscles pour que les fibres musculaires soient plus élastiques et plus réactives**
11. Combien de temps doit durer un étirement ? **un étirement doit être rapide, quelques dizaine de secondes seulement**
12. Comment appelle-t-on les tissus qui protègent les articulations ? **les capsules articulaires**
13. Combien de fois faut-il s'étirer par semaine pour ne pas perdre en souplesse ? **deux à trois fois par semaine**
14. Le sport amateur renforce **les articulations** et développe **la musculature**
15. Quels sont les risques du sport de haut niveau ? **la blessure musculaire, articulaire, lésion tendineuse, l'arthrose...**