

Les muscles de notre corps

Les muscles nous permettent de bouger, de courir, de sauter et même de respirer. Quand tu marches, cours, lèves les bras ou respire, ce sont les muscles qui travaillent.

LES BRAS

Dans les bras, on trouve le **biceps** et le **triceps**. Le biceps aide à plier le bras (flexion) pour soulever un objet, tandis que le triceps aide à le tendre de bras (extension). Près de l'épaule, le **deltoïde** permet de lever le bras sur le côté ou vers le haut.

LES JAMBES

Dans les jambes, le **quadriceps** est un muscle très puissant, situé à l'avant de la cuisse, qui aide à marcher, à courir et à sauter. À l'arrière de la jambe, le **mollet** nous aide à nous tenir sur la pointe des pieds. Le **tendon d'Achille** relie les muscles du mollet au talon et permet de courir et de sauter.

LE CORPS

Sur le devant du corps, les **muscles abdominaux** protègent les organes et aident à garder une bonne posture. Les **muscles pectoraux**, aussi appelés **pectoraux**, se trouvent sur la poitrine et permettent de pousser ou de lever des objets.

DEUX MUSCLES BIEN SPÉCIAUX

Le **diaphragme** est un muscle très important pour la respiration. Il permet à l'air d'entrer et de sortir des poumons. Le **cœur** est aussi un muscle spécial : il bat sans arrêt pour faire circuler le sang dans tout le corps. Ces deux muscles

Tous ces muscles travaillent ensemble pour TE permettre de bouger et de rester en santé.