

1/ La langue

Je perçois le saveurs grâce à mes papilles gustatives.

Je pousse les aliments et les liquides dans ta gorge.

Composée de plusieurs muscles, je suis l'organe du goût.

Je suis aussi très utile au langage.

Lorsque tu ne connais pas une réponse, tu me donnes parfois au chat !

2/ Les fessiers

Nous sommes trois muscles : le grand, le moyen et le petit.

Nous nous situons entre le bas du dos et le haut des cuisses.

Nous stabilisons le bassin à la marche.

Tu t'assieds dur nous !

Nous sommes les muscles de la fesse.

3/ Les pectoraux

Nous sommes composées de 4 muscles : 2 petits et 2 grands.

Les grands te permettent de lever les bras.

Les petits t'aident à baisser tes épaules.

En musculation, le développé couché est l'exercice le plus utilisé pour nous développer.

Lorsque les hommes très musclés nous contractent, nous gonflons leur poitrine.

4/ Les tendons

Nous sommes des tissus fibreux.

Nous sommes flexibles et résistants mais peu élastiques.

Avec les muscles, nous te permettons de bouger.

Nous relient un muscle à un os.

Celui d'Achille peut supporter une traction d'environ 300 kilos.

5/ Les dorsaux

Nous sommes l'ensemble musculaire le plus vaste.

Grâce à nous, tu peux relever et incliner ton dos.

Nous servons aussi à ramener les bras vers le bas.

Nous sommes puissants et volumineux.

Nous nous situons dans le dos.

6/ Les nerfs

Nous ressemblons à des cordons blanchâtres.

Nous transportons les informations entre le système nerveux, les organes et les muscles.

Nous pouvons être moteurs ou sensitifs.

Les fibres nerveuses nous constituent.

Nous formons le système nerveux.

7/ Les zygomatiques

Nous sommes un ensemble de 3 muscles.

Nous nous étendons de tes pommettes à ta bouche.

Grâce à nous, tu peux bouger les lèvres.

Nous sommes les muscles du sourire.

Mon nom commence comme " zigoto "

8/ Le trapèze

Je suis l'un des muscles les plus volumineux de l'épaule.

Je m'étends dans le dos, de la colonne vertébrale à l'épaule.

Je suis de forme triangulaire, large et plate.

Je permets de tourner la tête, de lever et de balancer tes bras.

Je désigne aussi une forme géométrique et un objet utilisé par les acrobates.

9 L'énergie

Tu as besoin de moi pour te développer, bouger et vivre.

Les aliments et l'oxygène sont ma principale source.

Si tu es en pleine forme, c'est que tu me possèdes en grande quantité.

Tu me dépenses en permanence,

Plus généralement, je peux être solaire, éolienne, géothermique...

10/ Une crampe

Je suis une contraction intense et involontaire du muscle.

J'apparais aussi bine à l'effort qu'au repos.

Je m'explique par l'accumulation d'acide lactique dans le muscle.

Je provoque une violente douleur.

Je disparais en massant ou en étirant le muscle.

11/ Une contraction

Lorsque j'agis sur un muscle, il se durcit.

Je peux être volontaire ou involontaire.

J'entraîne un mouvement.

Je suis possible grâce à l'énergie fournie par les aliments et l'oxygène.

Lors de l'accouchement, je me produis de manière douloureuse et répétée.

12 Les abdominaux

Nous sommes un ensemble de huit muscles.

Le grand et le petit oblique nous composent.

Nous sommes disposés symétriquement, en deux colonnes de 4 muscles.

Contractés, nous sommes bien dessinés sur un ventre musclé.

On nous appelle aussi parfois "tablettes de chocolat"

13/ Le diaphragme

Je suis le principal muscle qui permet la respiration.

Je sépare la cage thoracique et les poumons des abdominaux.

Ma contraction te fait inspirer.

Tu expires quand je me relâche.

Lorsque je me contracte de façon répétée et involontaire, tu as le hoquet !

14/ Le biceps

Je suis un muscle fléchisseur.

Je te permets de plier les bras.

Grâce à moi, tu peux aussi me tourner l'avant-bras.

Mon voisin est le triceps.

Lorsque Popeye a mangé beaucoup d'épinards, je gonfle !

15/ Les quadriceps

Quatre muscles nous forment.

Nous nous situons sur le devant de tes cuisses.

Nous sommes les muscles les plus volumineux de ton corps.

Sans nous, tu ne pourrais pas te tenir debout.

Notre rôle principal est de te permettre de tendre tes jambes.

16 / Les fibres musculaires

Nous sommes des cellules minces et longues, en forme de filament.

Nous sommes nombreuses dans les muscles.

Les nerfs commandent nos contractions.

Nous avons un aspect strié.

Nos contractions permettent la contraction des muscles.