Le mouvement implique différents acteurs : les **os** auxquels sont rattachés les **muscles**, grâce aux **tendons**, et qui se déplacent les uns par rapport aux autres au niveau d'une **articulation**.

Lors d'un mouvement de flexion (=plie) du bras, le biceps se contracte pendant que le triceps se relâche. Par contre, lors d'un mouvement d'extension (=tend) du bras, le biceps se relâche pendant que le triceps se contracte. Ces muscles, ayant des actions contraires, sont dits **antagonistes**.

DEFINITIONS :

- **Os :** Organe faisant partie de l'appareil squelettique, composé d'une partie dure et minéralisée à l'extérieur (rôle de soutient) et de la moelle osseuse au centre (fabrique le sang).
- **Muscle :** Organe spécialisé dans la réalisation du mouvement ; il est constitué de cellules qui peuvent se contracter, donc se raccourcir et gonfler, ou se relâcher.
- **Tendon :** Tissus qui attache le muscle aux os.
- **Ligament :** Tissus qui attache les os entre eux
- **Articulation :** Zone de contact entre deux os, qui diminue les frottements.
- **Muscles antagonistes :** Muscles qui permettent des mouvements opposés lorsqu'ils se contractent et se relâchent.

14	p.46

BILAN :

On peut bouger grâce à nos **muscles** qui se contractent de manière **antagoniste**. Ils sont reliés aux **os** par les **tendons**.

14	p.47