

Les mouvements du corps et le squelette en CM2 : leçon, exercices et évaluation



CM2

Difficulté ★★★

40 min

Objectif : Expliquer un mouvement

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Expliquer comment le corps produit un mouvement

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le confirme : pour bouger, ton corps a besoin d'os, d'articulations, de muscles et de tendons qui travaillent ensemble.
- Un muscle se contracte, c'est-à-dire qu'il se raccourcit, puis il tire sur un os grâce à un tendon.
- Les articulations relient les os et permettent leurs mouvements : plier, tendre, tourner ou faire pivoter une partie du corps.

La leçon

Ton corps bouge grâce à une équipe

Lorsque tu marches, écris, lances un ballon ou te lèves, plusieurs parties de ton corps agissent en même temps. Le squelette forme une charpente solide à l'intérieur du corps. Il est composé d'os. Les os donnent une forme au corps et soutiennent les parties molles, comme les muscles et les organes. Ils ne sont pas tous immobiles : beaucoup d'os peuvent bouger les uns par rapport aux autres. Pour cela, ils sont reliés par des articulations et tirés par des muscles.

Imagine un bras qui veut se plier. Les os du bras constituent des pièces rigides. L'articulation du coude permet le mouvement entre ces pièces. Un muscle se raccourcit et tire sur l'os : l'avant-bras se rapproche alors du bras. Le mouvement n'est donc pas fabriqué par un seul élément. Il résulte d'une collaboration précise entre les os, les articulations, les muscles, les tendons, le cerveau et les nerfs.

Nova te donne une image à retenir : les os sont les leviers, les articulations sont les points où les leviers peuvent bouger, et les muscles sont les moteurs. Sans os, le corps manquerait de maintien. Sans articulation mobile, il serait difficile de plier un membre. Sans muscle qui tire, l'os ne se déplacerait pas.

Les rôles importants du squelette

- Soutenir le corps : la colonne vertébrale aide le tronc à rester droit et les os des jambes portent le poids du corps lorsque tu es debout.
- Donner une forme au corps : le crâne dessine la forme de la tête, tandis que la cage thoracique participe à la forme du thorax.
- Protéger certains organes : le crâne protège le cerveau ; la cage thoracique protège notamment le cœur et les poumons.
- Permettre les mouvements : les os servent d'appuis aux muscles et bougent autour de certaines articulations.
- Fabriquer certaines cellules du sang : à l'intérieur de plusieurs os se trouve une matière appelée moelle osseuse, qui participe à cette fabrication.

Os, articulations et cartilage : où le mouvement est-il possible ?

Une articulation est une zone où deux os, ou davantage, se rencontrent. Certaines articulations bougent beaucoup, d'autres très peu, et certaines ne bougent presque pas. Les articulations du crâne, par exemple, sont presque immobiles : cela aide à former une boîte protectrice solide autour du cerveau. À l'inverse, l'épaule, la hanche, le coude, le genou, le poignet et les doigts participent à de nombreux gestes.

Les articulations n'autorisent pas toutes les mêmes mouvements. Le coude fonctionne surtout comme une charnière : il permet de plier et de tendre l'avant-bras. Le genou permet lui aussi principalement de plier et de tendre la jambe. L'épaule permet des mouvements dans plusieurs directions : tu peux lever le bras, l'écarter, le ramener ou le faire tourner. La hanche permet également des mouvements variés de la jambe.

À l'extrémité de certains os, un tissu lisse appelé cartilage recouvre la zone de contact. Il aide les os à glisser l'un contre l'autre sans s'user trop vite. Des bandes solides, les ligaments, relient aussi les os entre eux et maintiennent l'articulation. Les ligaments ne fabriquent pas le mouvement : ils contribuent surtout à la stabilité de l'articulation. Si tu fais tourner doucement ton poignet ou plies ton doigt, tu observes que les articulations guident le mouvement au lieu de laisser les os bouger dans tous les sens.

Les éléments qui participent au mouvement

Élément	Son rôle	Exemple dans le bras
Os	Ils forment des pièces rigides qui servent d'appuis et de leviers.	L'humérus se trouve dans le haut du bras ; le radius et l'ulna se trouvent dans l'avant-bras.
Articulation	Elle relie des os et autorise certains mouvements.	Le coude permet de plier ou de tendre l'avant-bras.
Muscle	Il se contracte, se raccourcit et tire sur les os.	Le biceps participe au pliage du coude.
Tendon	Il relie un muscle à un os et transmet la traction du muscle.	Un tendon fixe le biceps aux os de l'avant-bras.
Ligament	Il relie un os à un autre os et aide à maintenir l'articulation.	Des ligaments stabilisent le coude.
Nerf	Il transmet des messages entre le cerveau, la moelle épinière et les muscles.	Un message nerveux permet au muscle du bras de se contracter.

Le muscle tire : il ne pousse pas

Un muscle est un organe capable de se contracter. Se contracter ne signifie pas seulement devenir dur : cela signifie surtout se raccourcir. Quand un muscle se raccourcit, il tire sur les os auxquels il est attaché. Il est relié aux os par des cordons très solides : les tendons. Tu peux sentir un tendon en touchant doucement l'arrière de ta cheville ou en regardant les reliefs près de ton poignet lorsque tu bouges les doigts.

Un muscle peut tirer, mais il ne peut pas pousser un os pour le remettre dans l'autre sens. C'est pourquoi les muscles fonctionnent souvent par paires opposées. Dans le bras, le biceps se trouve à l'avant du haut du bras et le triceps à l'arrière. Lorsque le biceps se contracte, il tire sur l'avant-bras : le coude se plie. Pour tendre le coude, le triceps se contracte pendant que le biceps se relâche. Le muscle qui se relâche ne disparaît pas : il s'allonge à nouveau et reste prêt à agir.

Ce principe se retrouve dans d'autres parties du corps. Pour bouger une jambe, plusieurs muscles de la cuisse et du mollet se relaient. Pour ouvrir et fermer la main, des muscles de l'avant-bras tirent sur des tendons qui vont jusqu'aux doigts. Tu n'as donc pas besoin d'avoir un muscle dans chaque doigt pour le bouger. Les muscles, les tendons, les os et les articulations travaillent ensemble, de façon coordonnée.

Les mots à ne pas confondre

Un tendon relie un muscle à un os : il transmet la force du muscle. Un ligament relie un os à un autre os : il maintient l'articulation. Retiens la différence avec Nova : le tendon suit le muscle, tandis que le ligament reste entre deux os.

Du cerveau au geste : les étapes d'un mouvement volontaire

Quand tu décides de prendre un crayon, le mouvement commence par une intention dans ton cerveau. Le cerveau envoie alors des messages qui circulent dans le système nerveux, notamment par les nerfs. Ces messages atteignent les muscles nécessaires au geste. Certains muscles se contractent, d'autres se relâchent. Les tendons transmettent la traction aux os. Les os changent de position autour des articulations, et ta main peut se déplacer pour saisir le crayon.

Les yeux et la peau apportent aussi des informations utiles. Tes yeux repèrent le crayon et ta main ajuste sa direction. Les récepteurs de ta peau t'indiquent si l'objet est lisse, chaud, lourd ou glissant. Ton cerveau peut alors modifier la force employée. Si tu serres trop fort, tu peux desserrer ; si le crayon tombe, tu peux le rattraper. Un mouvement précis demande donc des messages nerveux, des muscles actifs et des informations venant des sens.

Ce circuit se retrouve pour tous les mouvements volontaires, du plus simple au plus précis : lever un pied, tourner une poignée ou attraper un ballon suivent le même principe. Pour expliquer le mouvement d'un bras dans une activité scolaire, retiens surtout cette chaîne : décision, message nerveux, contraction musculaire, traction sur les os, mouvement autour d'une articulation. C'est cette chaîne, et elle seule, qu'il faut savoir dérouler pour répondre correctement à une question sur la production d'un mouvement.

Observe un mouvement sans te tromper

- 1. Choisis un geste simple. Par exemple, plie lentement ton avant-bras ou lève une jambe.
- 2. Repère l'articulation. Dans le pliage du bras, il s'agit du coude ; dans le pliage de la jambe, il s'agit du genou.
- 3. Cherche les os qui changent de position. Lorsqu'un bras se plie, l'avant-bras se rapproche du haut du bras.
- 4. Observe le muscle qui gonfle ou devient plus dur. Lorsque tu plies le coude, le biceps se raccourcit et devient souvent plus visible.
- 5. Explique avec les mots précis. Dis : « Le muscle se contracte et tire sur un os grâce à un tendon. L'os bouge autour de l'articulation. »

Prends soin de ton appareil locomoteur

L'ensemble formé par les os, les articulations, les muscles et les tendons permet de te déplacer. Échauffe-toi avant une activité sportive intense, respecte les consignes de sécurité et évite les gestes brusques. Porte ton cartable près du dos avec ses deux bretelles réglées. Pendant une activité, écoute les signaux de ton corps : une douleur importante ou inhabituelle doit te faire arrêter et en parler à un adulte.

La phrase-bilan à savoir expliquer

Pour expliquer comment le corps produit un mouvement, construis une phrase complète. Commence par nommer l'articulation et les os concernés. Indique ensuite quel muscle se contracte. Précise que le muscle tire sur l'os par l'intermédiaire d'un tendon. Termine en décrivant le déplacement obtenu. Par exemple : « Pour plier le bras, le biceps se contracte. Il tire, grâce à un tendon, sur les os de l'avant-bras. L'avant-bras se rapproche du bras autour de l'articulation du coude. »

Tu peux aussi expliquer le mouvement contraire : « Pour tendre le bras, le triceps se contracte et tire sur l'avant-bras. Le bras s'allonge au niveau du coude. » N'oublie pas que biceps et triceps ne se contractent pas fortement en même temps pour produire ces deux gestes contraires. L'un agit surtout pour plier ; l'autre agit

surtout pour tendre. Nova est prête pour l'entrée en 6e : avec cette explication ordonnée, tu montres que tu comprends le rôle de chaque partie du corps.

Exemples résolus

Plier le bras

Énoncé. Explique comment tu plies ton avant-bras vers ton épaule.

1. Repère l'articulation : le coude relie le haut du bras à l'avant-bras.
2. Repère le muscle actif : le biceps, situé à l'avant du haut du bras, se contracte et se raccourcit.
3. Le biceps tire sur les os de l'avant-bras grâce à un tendon.
4. L'avant-bras se rapproche du haut du bras : le coude se plie.

Résultat : Le bras se plie parce que le biceps se contracte et tire sur les os de l'avant-bras autour de l'articulation du coude.

Tendre le bras

Énoncé. Explique comment tu tends ton bras après l'avoir plié.

1. Repère le mouvement contraire du pliage : l'avant-bras doit s'éloigner du haut du bras.
2. Le triceps, situé à l'arrière du haut du bras, se contracte.
3. Le triceps tire sur l'avant-bras grâce à un tendon.
4. Le biceps se relâche et s'allonge pendant que le coude se tend.

Résultat : Le bras se tend parce que le triceps se contracte et tire sur l'avant-bras autour du coude.

Les astuces de Nova



Le message de Nova : T comme traction

Dans tendon, retiens la lettre T comme dans traction : le tendon transmet la traction du muscle à l'os.



Deux muscles pour deux sens

Nova te souffle une règle simple : pour plier puis tendre une articulation, des muscles opposés se relaient. L'un tire dans un sens, l'autre dans l'autre sens.



La chaîne du mouvement

Récite doucement : cerveau, nerf, muscle, tendon, os, articulation, mouvement. Cette chaîne t'aide à remettre les étapes dans l'ordre.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Dire que les os fabriquent le mouvement.	Les os sont rigides : ils servent d'appuis et se déplacent, mais ils ne se contractent pas.	Écris que les muscles se contractent et tirent sur les os grâce aux tendons.
Confondre tendon et ligament.	Ces deux éléments sont solides, mais ils ne relient pas les mêmes parties du corps.	Retiens : tendon = muscle et os ; ligament = os et os.

Dire qu'un muscle pousse l'os.	Un muscle se raccourcit et exerce une traction : il tire.	Utilise le verbe « tirer » et pense aux muscles opposés, comme le biceps et le triceps.
--------------------------------	---	---

Mes exercices

1 Repère les éléments du mouvement ★★★

Associe chaque élément à son rôle.

1. Muscle
2. Tendon
3. Ligament
4. Articulation

2 Vérifie tes connaissances ★★★

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Le crâne protège le cerveau.
2. Un muscle pousse un os pour le déplacer.
3. Le coude est une articulation.
4. Les tendons relient deux os.

3 Remets la chaîne en ordre ★★★

Complète chaque phrase avec les mots suivants : articulation, muscle, tendon, os.

1. Le _____ se contracte et se raccourcit.
2. Le _____ relie le muscle à l'os.
3. L'_____ permet aux os de bouger l'un par rapport à l'autre.

4 Construis un schéma du bras ★★★

Dans le cadre, dessine un bras plié et ajoute les légendes suivantes : humérus, avant-bras, coude, biceps. Trace une flèche montrant que le biceps tire l'avant-bras.

1. Ton schéma doit représenter le haut du bras et l'avant-bras formant un angle au niveau du coude.

5 Choisis le muscle actif ★★★

Indique quel muscle se contracte principalement dans chaque situation : biceps ou triceps.

1. Tu plies le coude pour rapprocher ta main de ton épaule.
2. Tu tends le coude pour allonger ton bras.
3. Lorsque le triceps se contracte pour tendre le bras, le biceps se relâche.

6 Classe selon le rôle ★★★

Range chaque élément dans la bonne colonne : os, muscle, tendon, ligament, articulation.

1. Colonne « Relie un muscle à un os »
2. Colonne « Relie des os entre eux »
3. Colonne « Se contracte »
4. Colonne « Sert de levier rigide »
5. Colonne « Autorise le mouvement entre des os »

7 Explique le mouvement ★★★

Rédige une explication de trois phrases pour montrer comment le bras se plie au niveau du coude.

Utilise obligatoirement les mots : biceps, tendon, os, articulation.

8 Compare deux mouvements ★★★

Explique pourquoi le biceps et le triceps sont appelés des muscles opposés.

Justifie ta réponse avec l'exemple du coude.

Évaluation

Réponds soigneusement à chaque question en utilisant le vocabulaire scientifique appris.

Barème : 20 points

1. Cite deux rôles du squelette. / 3
2. Complète : Un muscle est relié à un os par un _____. Deux os sont reliés entre eux par un _____. / 3
3. Explique le rôle d'une articulation. / 3
4. Indique le muscle qui se contracte principalement pour plier le coude : biceps ou triceps. / 2
5. Indique le muscle qui se contracte principalement pour tendre le coude : biceps ou triceps. / 2
6. Explique en trois ou quatre phrases comment le bras se plie. / 5
7. Remets dans l'ordre les mots suivants : os, cerveau, muscle, mouvement, tendon, nerf. / 2

Quiz de révision

1. Quel élément se contracte pour produire une traction ?

- A) Le muscle B) L'os C) Le ligament D) L'articulation

2. Que relie un tendon ?

- A) Deux os B) Un muscle et un os C) Deux muscles D) Un nerf et un os

3. Quel élément relie principalement deux os et maintient une articulation ?

- A) Le cartilage B) Le tendon C) Le ligament D) Le muscle

4. Quelle articulation permet surtout de plier et de tendre l'avant-bras ?

- A) Le coude B) Le crâne C) La cheville D) La mâchoire

5. Quand tu plies le coude, quel muscle se contracte principalement ?

- A) Le triceps B) Le biceps C) Un ligament D) Le cartilage

6. Pourquoi les biceps et triceps sont-ils des muscles opposés ?

- A) Ils relient deux os B) Ils protègent le cerveau
C) Ils permettent des mouvements contraires du coude D) Ils forment une articulation

7. Quel organe est protégé par le crâne ?

- A) Le cœur B) Le cerveau C) L'estomac D) Le genou

8. Quelle phrase décrit correctement l'action d'un muscle ?

- A) Il pousse l'os. B) Il se contracte et tire sur l'os. C) Il relie deux os. D) Il remplace une articulation.

9. Quel ordre explique le début d'un mouvement volontaire ?

- A) Muscle, cerveau, os, nerf B) Os, tendon, cerveau, muscle C) Cerveau, nerf, muscle, tendon
D) Tendon, articulation, cerveau, os

Guide pour les parents

Faites observer un mouvement lent et simple, comme plier puis tendre le bras, afin que l'enfant relie les mots scientifiques à ce qu'il ressent.

- Demandez à l'enfant de poser une main sur son biceps pendant qu'il plie le coude : il peut sentir le muscle devenir plus dur.
- Faites-lui expliquer le geste avec une phrase complète contenant les mots « muscle », « tendon », « os » et « articulation ».
- Ne cherchez pas à faire apprendre une longue liste d'os : privilégiez la compréhension du rôle des différentes parties du corps.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Les os sont-ils vivants ?

R. Oui. Les os sont des parties vivantes du corps. Ils grandissent pendant l'enfance et se réparent après certaines blessures.

Q. Pourquoi mon biceps devient-il visible quand je plie le bras ?

R. Quand il se contracte, le biceps se raccourcit et devient plus épais. Il tire alors sur les os de l'avant-bras.

Q. Un tendon peut-il bouger tout seul ?

R. Non. Le tendon transmet la traction d'un muscle à un os. C'est le muscle qui se contracte.

Q. Toutes les articulations bougent-elles beaucoup ?

R. Non. Certaines sont presque immobiles, comme celles du crâne, tandis que d'autres permettent des mouvements importants, comme l'épaule ou le genou.

Corrigé

Exercice 1 : Repère les éléments du mouvement

1. Se contracte et tire sur les os. *Le muscle produit la force nécessaire au mouvement.*
2. Relie un muscle à un os. *Il transmet la traction du muscle.*
3. Relie un os à un autre os. *Il aide à maintenir l'articulation.*
4. Relie des os et permet certains mouvements. *Elle guide le déplacement des os.*

Exercice 2 : Vérifie tes connaissances

1. Vrai. *Le crâne forme une protection osseuse autour du cerveau.*
2. Faux. *Un muscle se contracte et tire sur un os.*
3. Vrai. *Il relie le bras et l'avant-bras.*
4. Faux. *Les tendons relient un muscle à un os.*

Exercice 3 : Remets la chaîne en ordre

1. Le muscle se contracte et se raccourcit. *Le muscle est l'organe qui produit la traction.*
2. Le tendon relie le muscle à l'os. *Il transmet la force du muscle.*
3. L'articulation permet aux os de bouger l'un par rapport à l'autre. *Elle se situe à la rencontre des os.*

Exercice 4 : Construis un schéma du bras

1. Le schéma montre un humérus dans le haut du bras, un avant-bras, le coude entre les deux, le biceps à l'avant du haut du bras et une flèche indiquant la traction vers le bras. *La flèche doit montrer que le biceps tire et ne pousse pas.*

Exercice 5 : Choisis le muscle actif

1. Le biceps se contracte principalement. *Le biceps tire l'avant-bras pour plier le coude.*
2. Le triceps se contracte principalement. *Le triceps tire l'avant-bras dans le sens opposé.*
3. Vrai. *Les muscles opposés se relaient pour produire des mouvements contraires.*

Exercice 6 : Classe selon le rôle

1. Tendon. *Le tendon transmet la traction du muscle.*
2. Ligament. *Le ligament participe au maintien de l'articulation.*
3. Muscle. *Le muscle se raccourcit pour tirer.*
4. Os. *L'os change de position quand le muscle tire.*
5. Articulation. *Elle guide le mouvement des os.*

Exercice 7 : Explique le mouvement

1. Réponse attendue : « Le biceps se contracte et se raccourcit. Grâce à un tendon, il tire sur les os de l'avant-bras. L'avant-bras se rapproche du bras autour de l'articulation du coude. » *L'explication doit montrer l'ordre : muscle, tendon, os, articulation, mouvement.*

Exercice 8 : Compare deux mouvements

1. Phrase modèle : « Le biceps et le triceps sont des muscles opposés car le biceps se contracte surtout pour plier le coude, tandis que le triceps se contracte surtout pour tendre le coude. » *Ils tirent les os dans des sens contraires.*

Évaluation : corrigé

1. Réponse attendue : le squelette soutient le corps, lui donne une forme, protège certains organes et permet les mouvements avec les muscles. Deux rôles corrects sont attendus. / 3
2. Un muscle est relié à un os par un tendon. Deux os sont reliés entre eux par un ligament. / 3
3. Phrase attendue : « Une articulation est une zone où des os se rencontrent et elle permet certains mouvements entre eux. » / 3
4. Le biceps se contracte principalement pour plier le coude. / 2
5. Le triceps se contracte principalement pour tendre le coude. / 2
6. Réponse attendue : « Le biceps se contracte et se raccourcit. Il tire sur les os de l'avant-bras grâce à un tendon. Les os bougent autour de l'articulation du coude. L'avant-bras se rapproche alors du haut du bras. » / 5
7. Cerveau, nerf, muscle, tendon, os, mouvement. / 2

Quiz : réponses

1. **A) Le muscle** *Le muscle se raccourcit lorsqu'il se contracte et tire sur les os.*
2. **B) Un muscle et un os** *Le tendon relie le muscle à l'os.*
3. **C) Le ligament** *Le ligament relie un os à un autre os.*
4. **A) Le coude** *Le coude permet principalement le pliage et l'extension de l'avant-bras.*
5. **B) Le biceps** *Le biceps tire sur l'avant-bras pour plier le coude.*
6. **C) Ils permettent des mouvements contraires du coude** *Le biceps aide à plier le coude et le triceps aide à le tendre.*
7. **B) Le cerveau** *Le crâne forme une boîte osseuse protectrice autour du cerveau.*
8. **B) Il se contracte et tire sur l'os.** *Un muscle produit une traction lorsqu'il se contracte.*
9. **C) Cerveau, nerf, muscle, tendon** *Le cerveau envoie un message nerveux au muscle, puis le tendon transmet la traction à l'os.*

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- › **Toutes les fiches de Sciences CM2** · [/sciences-technologie/](https://exercices-cm2.fr/sciences-technologie/)
- › **La Terre dans le système solaire en CM2** · [/sciences-technologie/la-terre-et-environnement/systeme-solaire-cm2/](https://exercices-cm2.fr/sciences-technologie/la-terre-et-environnement/systeme-solaire-cm2/)
- › **Les cycles de vie des êtres vivants en CM2** · [/sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/](https://exercices-cm2.fr/sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/)