

AnnexeET.4. Séance 3

Le muscle squelettique

- Structure du muscle squelettique
- Fonction : 4 fonctions
 - ❖ Production de mouvement,
 - ❖ Maintien de posture,
 - ❖ Stabilisation des articulations,
 - ❖ Production de chaleur.

Muscle = moteur du corps. Pour se contracter, il a besoin de carburant = Adénosine Tri Phosphate (ATP).

- ATP = source d'alimentation de la contraction musculaire, régénération de l'ATP par les différentes filières : Créatine phosphate, voie anaérobie et voie aérobie.
- Fatigue musculaire
- Effet de l'exercice : différents types d'exercice en endurance ou contre résistance.

Re-Test séance 3 : mots-croisés.