

BILAN 6

Les mouvements sont possibles grâce aux **ARTICULATIONS** et aux **MUSCLES STRIES SQUELETTIQUES**. Les **TENDONS** relient les muscles aux os à proximité d'une articulation. Cette dernière est stabilisée par des **LIGAMENTS**, structures reliant des os entre eux.

La contraction d'un muscle provoque son raccourcissement, produisant ainsi une force qui tire sur les tendons peu élastiques. Un mouvement des os autour d'une articulation est alors engendré.

Les muscles et les articulations forment un système fragile qui peut subir différents accidents comme la détérioration du tissu musculaire (élongation, claquage), des tendons (tendinite, rupture) ou de l'articulation (entorse, luxation).

La pratique d'une activité physique est bénéfique, en particulier pour lutter contre l'obésité, mais elle doit s'effectuer de façon responsable. En effet, des pratiques inadaptées (trop intense ponctuellement ou à long terme) peuvent fragiliser le système musculo-articulaire. D'autres pratiques comme le dopage peuvent améliorer à court terme les performances mais mettent la santé du sujet dopé en péril tant au niveau du système musculo-articulaire déséquilibré qu'en agissant sur d'autres organes et provoquer par exemple des cancers.

ARTICULATION : Zone de jonction entre deux os comprenant des tendons, des ligaments, des extrémités osseuses avec leur cartilage et le liquide synovial.

TENDON : partie terminale d'un muscle le fixant à un os.

LIGAMENT : Structure reliant deux os entre eux.

*** Schéma bilan p.241.**