



## Les os soutiennent le corps.

Les os sont reliés entre eux pour former le squelette. C'est grâce à eux que nous pouvons tenir debout et bouger. Sans squelette, notre corps serait tout mou.

Un squelette adulte est formé de 206 os mais un squelette de bébé comporte davantage d'os que celui d'un adulte et en a environ 300. En grandissant, certains os s'unissent pour en former de plus grands chez l'adulte. Les os s'arrêtent de grandir vers l'âge de 18 ans.

### La colonne vertébrale.

Elle est composée de 26 os appelés des vertèbres. Elles sont toutes mobiles sauf les deux dernières du bas près du bassin. Ces vertèbres sont le sacrum et le coccyx qui sont soudées entre elles.

Les vertèbres peuvent tourner de gauche à droite et d'avant en arrière. Elles sont creuses pour permettre le passage de la moelle épinière à l'intérieur.

### La boîte crânienne.

Elle est formée de 8 os soudés ensemble. C'est elle qui protège le cerveau. Le seul os mobile de la boîte crânienne est celui de la mâchoire inférieure.

### La cage thoracique.

Elle est formée de 24 os appelés des côtes. C'est elle qui protège le cœur et les poumons.

### Le bassin.

Il est également formé de plusieurs os. Le bassin des femmes est plus large que celui des hommes afin de permettre l'accueil du bébé pendant la grossesse et son passage au moment de l'accouchement.

### 1 Entoure la bonne réponse :

1) Dans le corps humain d'un adulte, il y a ...

106 os \* 300 os \* 206 os

### 2 Lis les textes et réponds aux questions :

1) Comment serait notre corps sans les os ?

---

2) Un bébé a-t-il autant d'os qu'un adulte ? Pourquoi ?

---



---



---

3) Cite 3 organes protégés par les os :

---



---

### 3 Vrai ou faux ?

La colonne vertébrale est composée de 33 os.	
Les côtes protègent le cœur.	
Les os grandissent durant toute la vie.	
Le bassin est formé d'un seul os.	
La boîte crânienne est formée de 12 os.	
Les vertèbres sont des os creux.	
Toutes les vertèbres sont mobiles.	
La mâchoire inférieure est un os mobile.	



## 2 Les différents os

L'os le plus long du corps est le fémur, situé dans la jambe.

L'os le plus court est dans l'oreille. Il s'appelle l'étrier et ne mesure que quelques millimètres.

Il existe 3 types d'os :

- Les os plats comme l'omoplate
- Les os longs comme le fémur
- Les os ronds comme la rotule

## 4 Les articulations

Une articulation est le point de rencontre entre deux os.

Elle permet de faire différents mouvements : plier, tourner, tendre...

Les muscles sont attachés aux os du squelette. Grâce à l'action coordonnée (en même temps) des articulations et des muscles, les os peuvent bouger et le squelette se met en mouvement.

## 3 Le rôle des os

Les os ne peuvent pas se plier. Pour effectuer un geste, plusieurs os doivent se mettre en mouvement ensemble.

Ils contiennent des sels minéraux et en particulier du calcium qui leur permettent de se ressouder en cas de fracture.

Ils contiennent de la moelle osseuse grâce à laquelle les millions de globules rouges du sang sont fabriqués chaque jour pour transporter l'oxygène dans le corps.

### 4 Cite les 3 sortes d'os.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 5 Réponds aux questions.

1. De quoi l'os a-t-il besoin pour se ressouder en cas de fracture ?

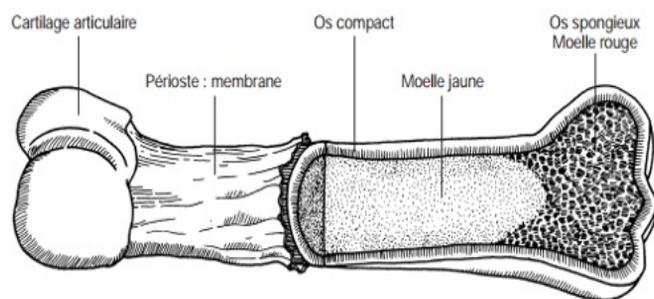
\_\_\_\_\_

2. A quoi sert la moelle osseuse ?

\_\_\_\_\_

### 6 Explique à quoi servent les articulations (avec les muscles).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 5 L'intérieur des os

Le cartilage articulaire, ou cartilage lisse, est l'endroit où deux os sont en contact.

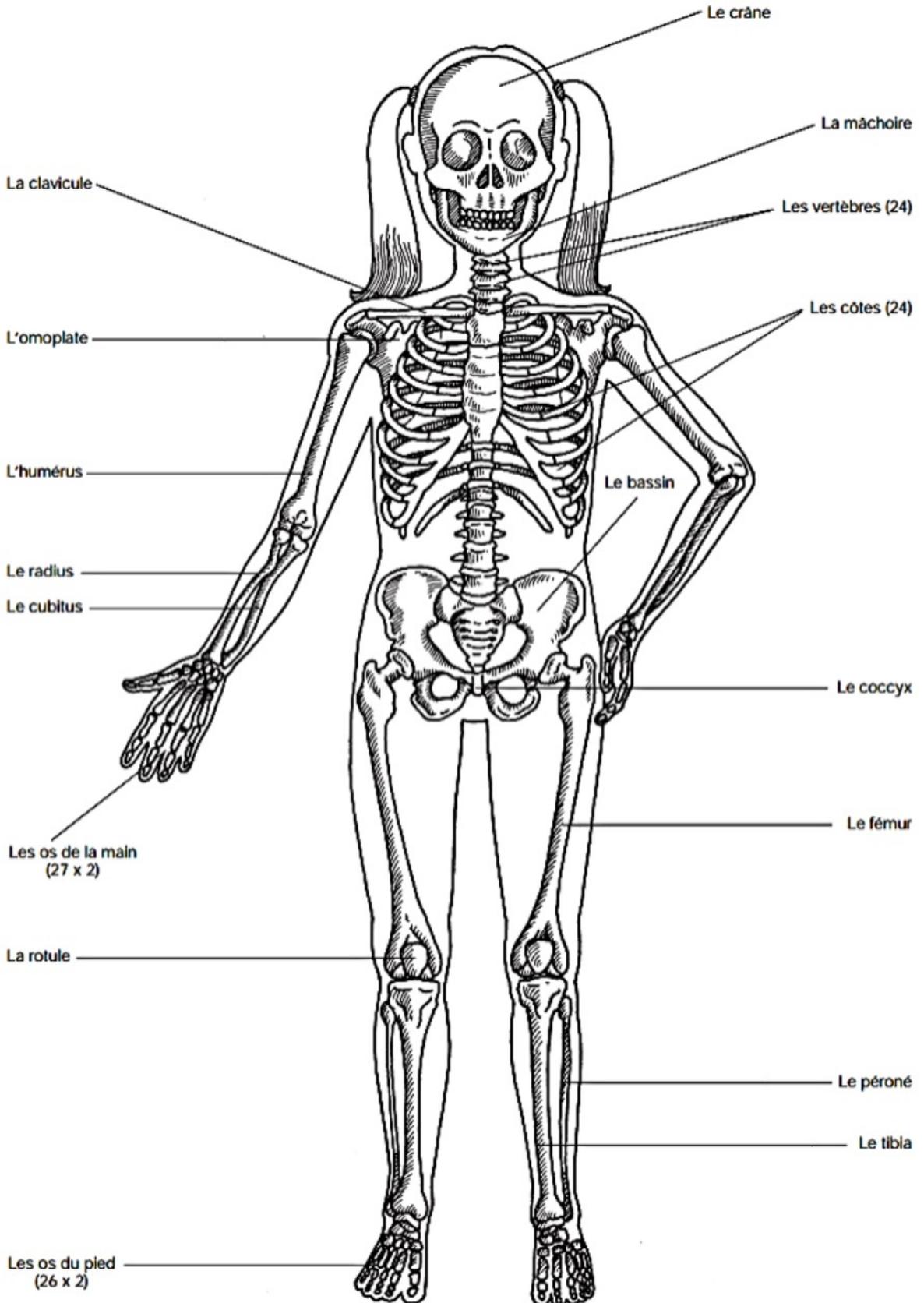
Le périoste : c'est une membrane qui recouvre tout l'os. Elle se charge de faire grossir l'os quand il grandit.

L'os compact est la partie la plus dure et la plus résistante de l'os.

L'os spongieux se situe au centre de l'os. Il n'est pas très résistant et se brise facilement.

Il permet à l'os de ne pas être trop lourd.

La moelle osseuse joue un très grand rôle car c'est là que sont formées les cellules du sang.



Mets une croix dans la bonne colonne.

Aide toi du squelette de la petite fille et retrouve à quelle partie du corps appartiennent les os cités.

	tronc	jambe	bras
fémur			
côtes			
cubitus			
humérus			
clavicule			
tibia			
péroné			

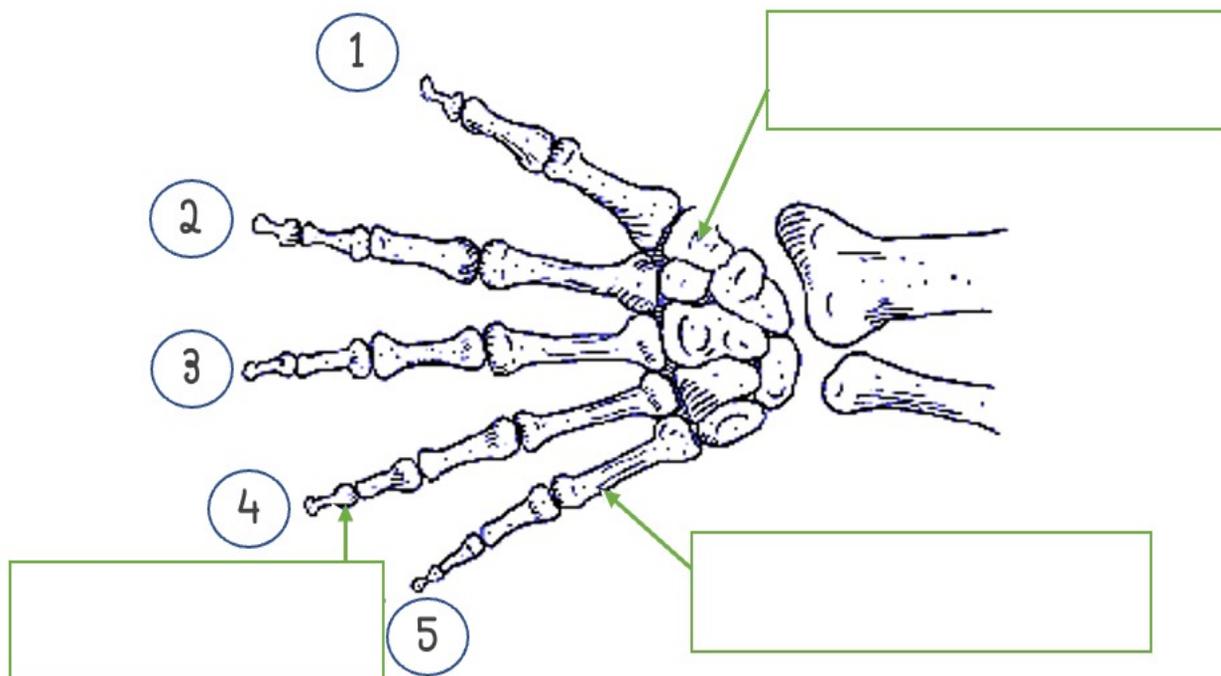
## LES OS DE LA MAIN

7 Donne le nom des 5 doigts de la main.

Vérifie l'orthographe dans ton dictionnaire.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

8 Fais des recherches et légende le schéma suivant :



## LEÇON 1

**LES OS SOUTIENNENT LE CORPS**

Les os sont reliés entre eux pour former le \_\_\_\_\_. C'est grâce à eux que nous pouvons tenir \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_. Sans os, notre corps serait tout \_\_\_\_\_. Un squelette adulte est formé de \_\_\_\_\_ os mais un squelette de bébé en a environ \_\_\_\_\_. En grandissant, certains os \_\_\_\_\_. Les os s'arrêtent de grandir vers l'âge de \_\_\_ ans.

\* LA COLONNE VERTÉBRALE est composée de \_\_\_ os appelés des \_\_\_\_\_. Seules les deux dernières vertèbres près du bassin ne bougent pas : le \_\_\_\_\_ et le \_\_\_\_\_ qui sont soudées entre elles. Les vertèbres sont \_\_\_\_\_ pour permettre le passage de la \_\_\_\_\_ épinière à l'intérieur.

\* LA BOÎTE CRÂNIENNE : Elle est formée de \_\_\_ os soudés ensemble. C'est elle qui protège le \_\_\_\_\_. L'os de la \_\_\_\_\_ est le seul os mobile.

\* LA CAGE THORACIQUE : Elle est formée de 24 os appelés des \_\_\_\_\_. Elle protège le \_\_\_\_\_ et les \_\_\_\_\_.

\* LE BASSIN : Le bassin des femmes est plus \_\_\_\_\_ que celui des hommes afin de permettre l'accueil du \_\_\_\_\_ pendant la grossesse et son \_\_\_\_\_ au moment de l'accouchement.

**LES DIFFÉRENTS OS**

L'os le plus long est le \_\_\_\_\_, situé dans la \_\_\_\_\_. L'os le plus court est dans \_\_\_\_\_ et s'appelle \_\_\_\_\_, il ne mesure que quelques millimètres. Il existe 3 types d'os : Les os \_\_\_\_\_, les os \_\_\_\_\_ et les os \_\_\_\_\_.

**LE RÔLE DES OS**

Les os ne peuvent pas se \_\_\_\_\_. Pour effectuer un \_\_\_\_\_, plusieurs os doivent se mettre en \_\_\_\_\_ ensemble.

Ils contiennent des \_\_\_\_\_ et en particulier du \_\_\_\_\_ qui leur permettent de se \_\_\_\_\_ en cas de fracture.

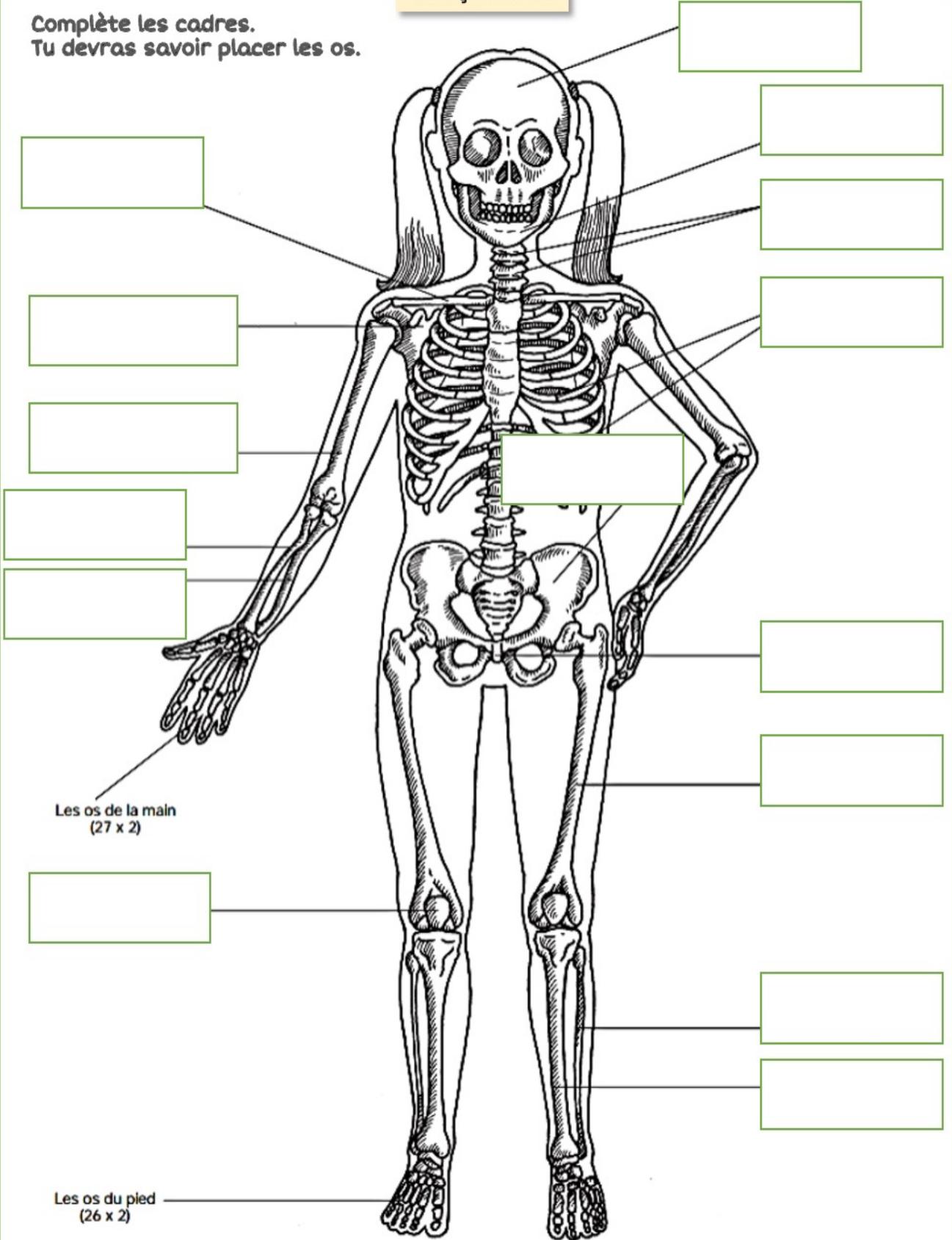
Ils contiennent de la \_\_\_\_\_ grâce à laquelle les globules \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_ sont fabriquées chaque jour pour transporter \_\_\_\_\_ dans le corps.

**LES ARTICULATIONS**

Une articulation est le point de \_\_\_\_\_ entre deux \_\_\_\_\_. Les \_\_\_\_\_ sont attachés aux os du squelette. Grâce à l'action des \_\_\_\_\_ et des \_\_\_\_\_, les os peuvent bouger et le \_\_\_\_\_ se met en mouvement.

## LEÇON 2

Complète les cadres.  
Tu devras savoir placer les os.



1 Entoure la bonne réponse :

1) Dans le corps humain d'un adulte, il y a ...

106 os \* 300 os \* **206 os**

2 Lis les textes et réponds aux questions :

Un bébé a-t-il autant d'os qu'un adulte ? Pourquoi ?

**Non, il en a plus (300) car certains os vont se souder entre eux pour former des os plus grands à l'âge adulte.**

Cite 3 organes protégés par les os :  
**Le cœur, les poumons et le cerveau**

4 Cite les 3 sortes d'os.

1. **plats**    2. **longs**    3. **ronds**

5 Réponds aux questions.

1. De quoi l'os a-t-il besoin pour se ressouder en cas de fracture ?  
**il a besoin de calcium.**

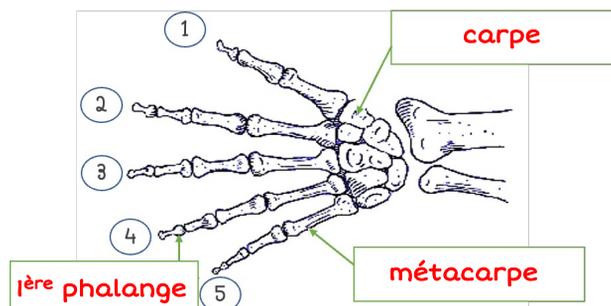
2. A quoi sert la moelle osseuse ?  
**à transporter les globules rouges.**

8 Donne le nom des 5 doigts de la main.

Vérifie l'orthographe dans ton dictionnaire.

1. **Pouce**
2. **Index**
3. **Majeur**
4. **Annulaire**
5. **Auriculaire**

9 Fais des recherches et légende le schéma suivant :



3 Vrai ou faux ?

La colonne vertébrale est composée de 33 os.	<b>faux</b>
Les côtes protègent le cœur.	<b>vrai</b>
Les os grandissent durant toute la vie.	<b>faux</b>
Le bassin est formé d'un seul os.	<b>faux</b>
La boîte crânienne est formée de 12 os.	<b>faux</b>
Les vertèbres sont des os creux.	<b>vrai</b>
Toutes les vertèbres sont mobiles.	<b>faux</b>
La mâchoire inférieure est un os mobile.	<b>vrai</b>

6 Explique à quoi servent les articulations (avec les muscles).

**Les articulations et les muscles permettent aux os de bouger et au squelette de se mettre en mouvement.**

7 Mets une croix dans la bonne colonne.

Aide toi du squelette de la petite fille et retrouve à quelle partie du corps appartiennent les os cités.

	tronc	jambe	bras
fémur		<b>X</b>	
côtes	<b>X</b>		
cubitus			<b>X</b>
humérus			<b>X</b>
clavicule	<b>X</b>		
tibia		<b>X</b>	
péroné		<b>X</b>	

## LES OS SOUTIENNENT LE CORPS

Les os sont reliés entre eux pour former le **squelette**. C'est grâce à eux que nous pouvons tenir **debout** et **bouger**. Sans os, notre corps serait tout **mou**. Un squelette adulte est formé de **206** os mais un squelette de bébé en a environ **300**. En grandissant, certains os **s'unissent**. Les os s'arrêtent de grandir vers l'âge de **18** ans.

- \* LA COLONNE VERTÉBRALE est composée de **26** os appelés des **vertèbres**. Seules les deux dernières vertèbres près du bassin ne bougent pas : le **sacrum** et le **coccyx** qui sont soudées entre elles. Les vertèbres sont \_\_\_\_\_ pour permettre le passage de la **moelle** épinière à l'intérieur.
- \* LA BOÎTE CRÂNIENNE : Elle est formée de **8** os soudés ensemble. C'est elle qui protège le **cerveau**. L'os de la **mâchoire inférieure** est le seul os mobile.
- \* LA CAGE THORACIQUE : Elle est formée de 24 os appelés des **côtes**. Elle protège le **cœur** et les **poumons**.
- \* LE BASSIN : Le bassin des femmes est plus **large** que celui des hommes afin de permettre l'accueil du **bébé** pendant la grossesse et son **passage** au moment de l'accouchement.

## LES DIFFÉRENTS OS

L'os le plus long est le **fémur**, situé dans la **jambe**. L'os le plus court est dans l'**oreille** et s'appelle **l'étrier**, il ne mesure que quelques millimètres. Il existe 3 types d'os : Les os **plats**, les os **courts** et les os **ronds**.

## LE RÔLE DES OS

Les os ne peuvent pas se **plier**. Pour effectuer un **geste** plusieurs os doivent se mettre en **mouvement** ensemble. Ils contiennent des **sels minéraux** et en particulier du **calcium** qui leur permettent de se **ressouder** en cas de fracture. Ils contiennent de la **moelle osseuse** grâce à laquelle les globules **rouge** du l sont fabriquées chaque jour pour transporter **l'oxygène** dans le corps.

## LES ARTICULATIONS

Une articulation est le point de **rencontre** entre deux **os**. Les **muscles** sont attachés aux os du squelette. Grâce à l'action des **articulations** et des **muscles**, les os peuvent bouger et le **squelette** se met en mouvement.