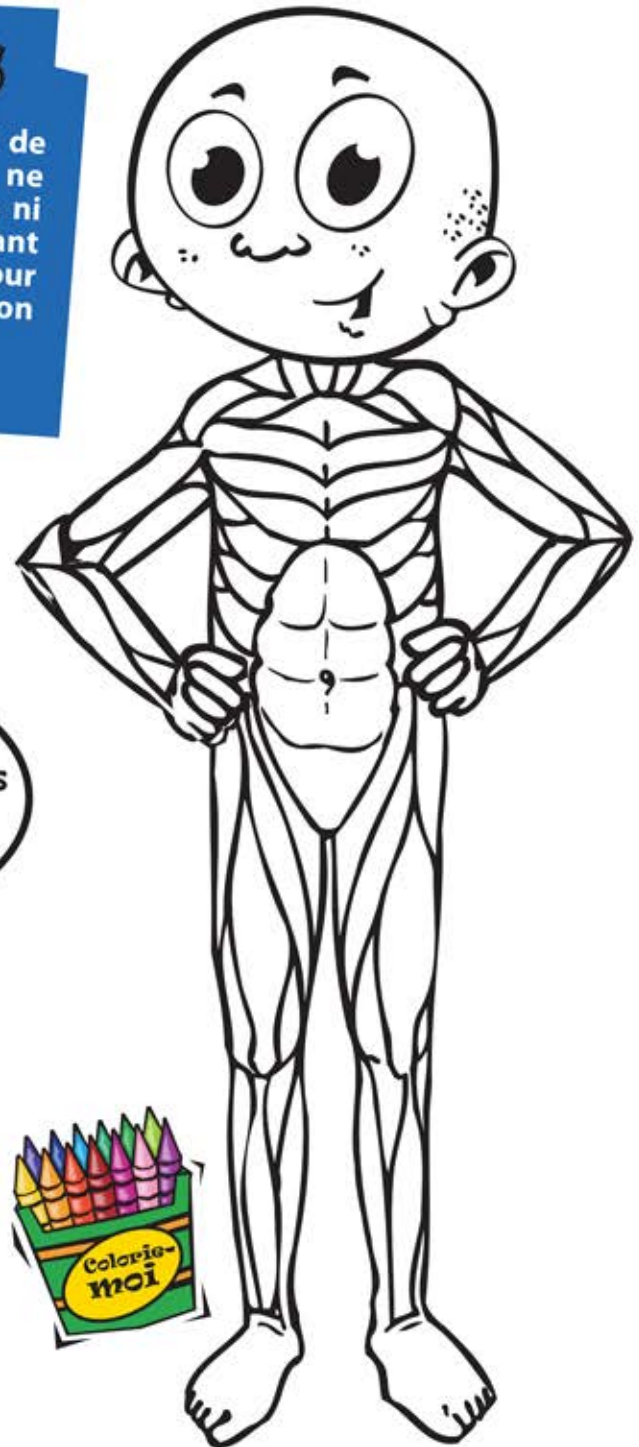
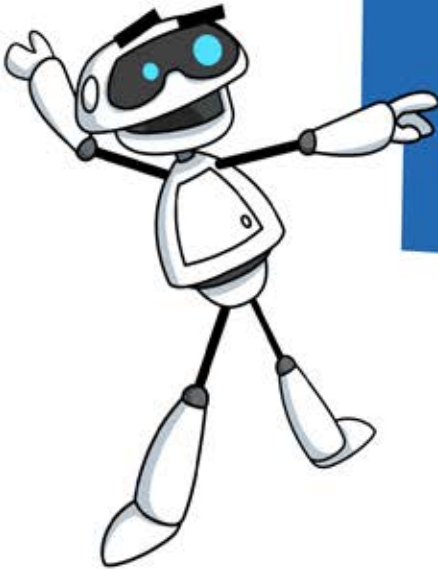


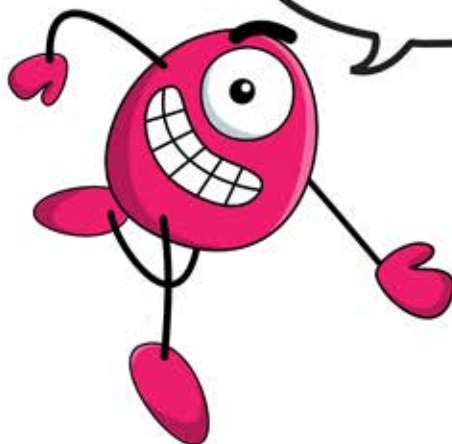
# LES ACTIVITÉS DU GUG

## LES MUSCLES

Les muscles te permettent de bouger. Sans eux, tu ne pourrais pas courir, sauter, ni marcher. Il est important d'avoir de bons muscles pour pouvoir bouger comme on veut.



Tu as 650 muscles dans ton corps !



# HOURRA!

# LES ACTIVITÉS DU GUG

## Teste tes poumons

Le matériel dont tu as besoin :

- Une bouteille de deux litres vide
- Une paille coudée
- Un lavabo

1.



Remplis la bouteille d'eau. Ferme-la et retourne-la.

2.



Remplis le lavabo, et fais-y tremper le goulot de la bouteille.

Enlève le bouchon en gardant la bouteille bien droite.

3.



Glisse la petite partie de la paille dans la bouteille et garde l'autre partie à l'extérieur de l'eau.

4.



Inspire profondément.

Mets la paille dans ta bouche et **souffle** sans prendre d'inspiration.

Garde toujours la bouteille bien droite dans l'eau. Regarde la quantité d'eau que tu peux faire sortir de la bouteille.



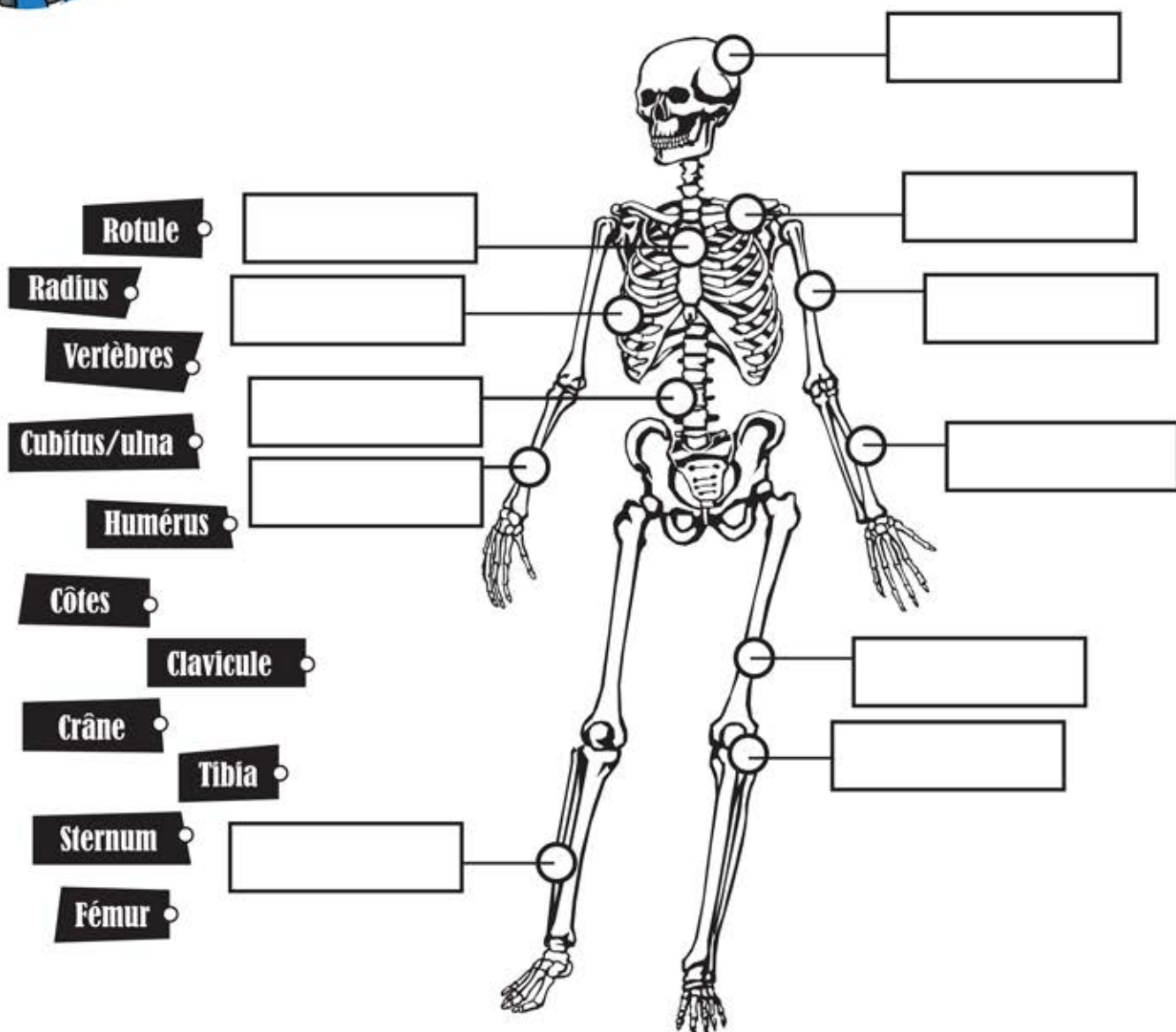
Si tu as réussi à vider la bouteille, c'est que tes poumons peuvent contenir 2 litres d'air. Tu peux faire le test avec tes amis et comparer vos résultats. Tu peux aussi essayer avec tes parents. Un adulte devrait vider la bouteille sans problème.

# HOURRA!

# LES ACTIVITÉS DU GUG



Sur le dessin, essaie de placer le nom des os au bon endroit.

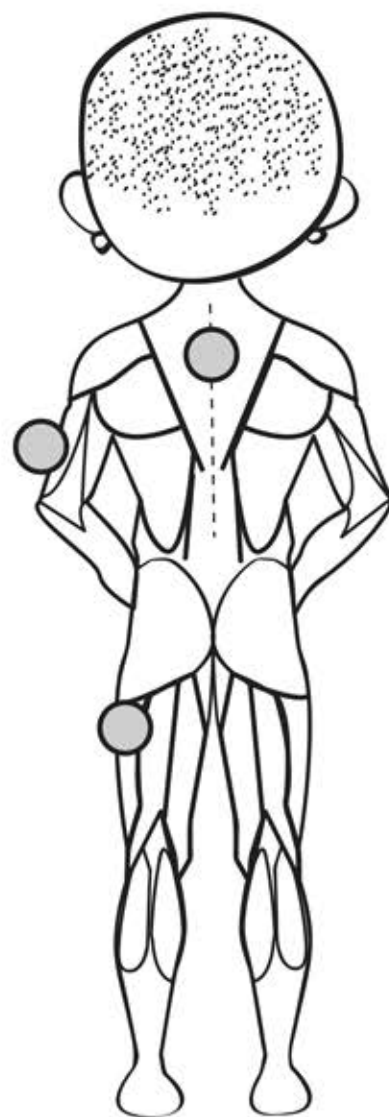
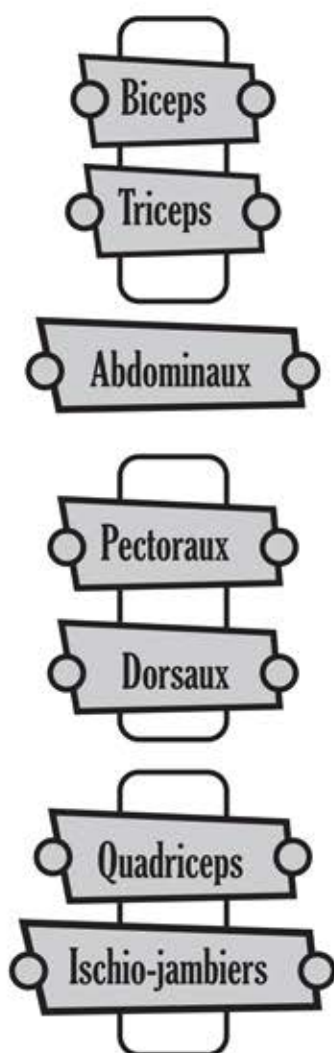
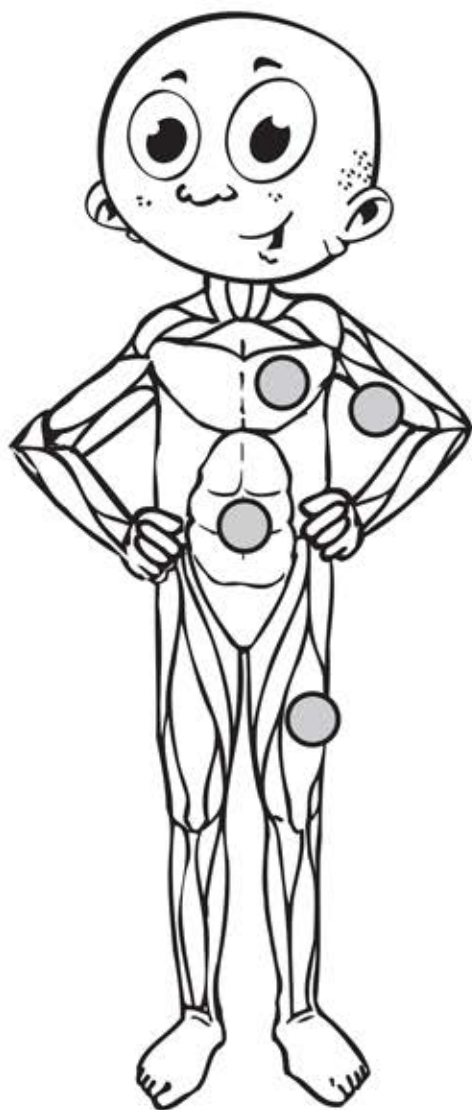


HOURRA!

# LES ACTIVITÉS DU GUG



Peux-tu nommer quelques-uns des muscles qui composent ton système musculaire ?  
Essaie de relier les noms aux bons endroits.



HOURRA!

# LES ACTIVITÉS DU GUG

## LE POULS



1. Trempe la paille dans le verre. Pince-la fort entre ton pouce et ton index, et aspire d'un coup. Sens-tu sur tes doigts la pression de l'eau qui arrive ? Recommence plusieurs fois de suite. Sens-tu un battement sur tes doigts ?



Tu as besoin de :



une paille



un verre d'eau

Lorsque le liquide arrive dans la paille, tu sens une pression. En recommençant plusieurs fois, cela fait comme un battement. Tu ressens la même chose en posant tes doigts sur ton cou, ton poignet ou ton pied. Là aussi, sous ta peau, il y a des tuyaux : les artères.

Comme le sang arrive par petites quantités, les unes après les autres, tu ressens un battement appelé le pouls. Chaque fois que ton cœur bat, il expulse du sang, c'est ce qui crée le battement. Le pouls augmente en faisant de l'activité physique. Pourrais-tu dire pourquoi ?

Quand tu fais de l'exercice, les muscles ont besoin de plus d'énergie. C'est pourquoi le sang doit voyager plus vite. Le cœur bat donc plus rapidement pour répondre à la demande énergétique des muscles qui travaillent.



2. Maintenant, appuie tes doigts sur ton cou comme sur le dessin. Sens-tu un battement ?

3. Recommence avec les doigts sur ton poignet.



# HOURRA!

