

Chapitre 4 : Pratiquer une activité physique en préservant sa santé

I – Le système musculaire et articulaire

1 – L'organisation fonctionnelle du muscle

[TP 5](#) : observer une patte de lapin ou grenouille

doc3p237

2 – Le fonctionnement d'une articulation

[TP 5](#) puis Doc 1 et 2 p235

3 – Des atteintes du système musculo-articulaire

II – Pratiques à risques et pratiques responsables

1 – Le danger des pratiques inadaptées

[TP 5](#): Surentraînement et dopage

2 – Des pratiques sportives adaptées

Doc p238