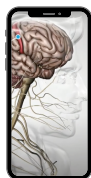


# COMMENT SE CONTRACTE UN MUSCLE ?

La contraction musculaire est la base du mouvement humain et donc de tout exercice de musculation.



Ce phénomène de contraction musculaire débute au niveau du cerveau. Celui-ci envoie un **signal nerveux aux muscles grâce aux neurones**. L'influx nerveux circule très rapidement dans un **motoneurone** pour atteindre les fibres musculaires. Le motoneurone possède plusieurs terminaisons nerveuses qui sont en contact avec chaque fibre musculaire.



Au niveau de cette jonction neuro-musculaire, il se produit alors une dépolariation qui libère du calcium. Celui-ci entre en contact avec les myofibrilles, engendre une réaction chimique avec **l'adénosine triphosphate (ATP)** qui se dégrade et produit l'énergie nécessaire à l'activation du **glissement des myofilaments d'actine sur les myofilaments de myosine**. Ce phénomène chimio-mécanique provoque ainsi le raccourcissement de la myofibrille et donc la contraction du muscle.

