

# La respiration et l'appareil respiratoire

## A quoi sert l'air que je respire ?

Un **mouvement respiratoire** comprend deux phases, une **inspiration** et une **expiration**.

L'air inspiré contient du dioxygène, il ne contient pas ou très peu de dioxyde de carbone.

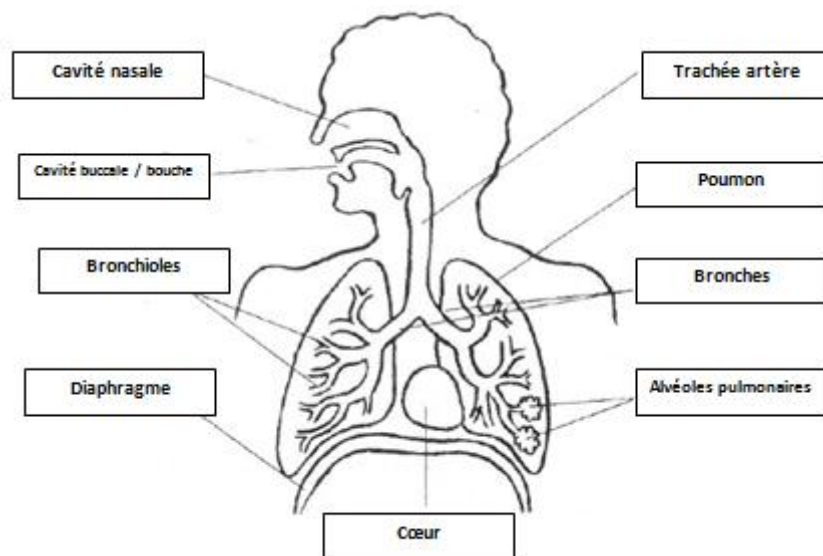
L'air expiré est riche en dioxyde de carbone.

Le corps se sert de l'oxygène pour produire de l'énergie et se débarrasse du gaz carbonique qui est un déchet.

## Le trajet de l'air

L'air entre par le nez et par la bouche, passe par la trachée jusqu'aux poumons. Les poumons sont divisés en bronches, bronchioles et se finissent en alvéoles qui sont de minuscules sacs d'air.

A partir des alvéoles, l'air circule dans tout le corps.



## Les mouvements respiratoires

Nous respirons de manière automatique grâce au diaphragme qui se contracte.

Le diaphragme est un muscle plat attaché à la base de la cage thoracique. Lorsque le diaphragme est au repos, il est bombé vers le haut. Lorsque le diaphragme se contracte (ce qui demande un effort), il s'abaisse.

Le volume de la cage thoracique augmente et le poumon se remplit d'air : c'est **l'inspiration**.

Lorsque le diaphragme se relâche, il se bombe vers le haut, (ce qui ne demande pas d'effort). Le volume de la cage thoracique diminue et l'air sort du poumon : c'est **l'expiration**.

L'inspiration est active alors que l'expiration est passive

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Leçon gratuite**, pour le niveau : **CM2**, dans la catégorie : **La respiration**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

## Étape 1. Leçon gratuite : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Leçon: La respiration et l'appareil respiratoire](#) (word)
- [Leçon: La respiration et l'appareil respiratoire](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

## Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Exercice: L'appareil respiratoire à légender](#) (word)
- [Exercice: L'appareil respiratoire à légender](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

## Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Evaluation: Respiration](#) (word)
- [Evaluation: Respiration](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)