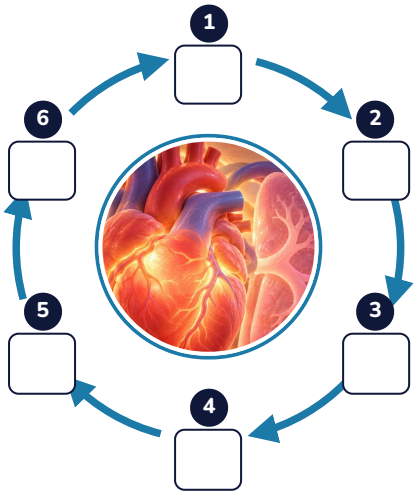
**Prénom :** ..... **Date :** .....

# Mon carnet de voyage dans le sang

Science et Nature · après la vidéo « Le Grand Voyage du cœur »

## 1 Le trajet du sang

**Le voyage commence dans le côté droit du cœur (case 1). En suivant les flèches, j'écris dans chaque case la lettre de l'étape.**




- **A** Le sang livre le dioxygène et la nourriture à tout le corps, et emporte les déchets.
- **B** Le sang, devenu rouge vif, revient vers le cœur, côté gauche.
- **C** Les veines ramènent le sang vers le cœur.
- **D** Le ventricule droit se contracte et propulse le sang vers les poumons.
- **E** Le ventricule gauche, le plus musclé, propulse le sang dans l'aorte.
- **F** Dans les poumons, les globules rouges déposent le dioxyde de carbone et se chargent de dioxygène.

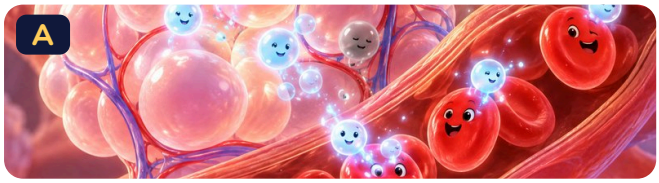
## 2 Vrai ou faux ?

**Je coche vrai ou faux.**

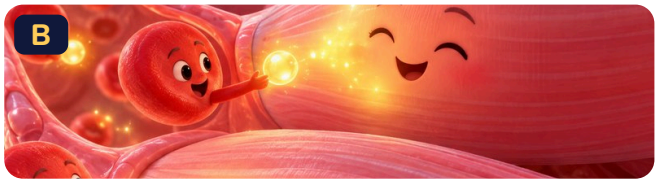
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Le cœur est un muscle creux, gros comme ton poing. | ☐ vrai | ☐ faux | Le cœur a deux pièces. | ☐ vrai | ☐ faux |
| Les valves empêchent le sang de faire marche arrière. | ☐ vrai | ☐ faux | Le « boum-boum » vient des valves qui se ferment. | ☐ vrai | ☐ faux |
| Le plasma est un liquide rouge vif. | ☐ vrai | ☐ faux | Les globules blancs luttent contre les microbes. | ☐ vrai | ☐ faux |
| Il faut penser à son cœur pour qu'il batte. | ☐ vrai | ☐ faux | Le sang fait le tour du corps en à peu près une minute. | ☐ vrai | ☐ faux |

## 3 Petite ou grande circulation ?

**J'écris A (petite circulation, vers les poumons) ou B (grande circulation, dans tout le corps).**




A : dans les poumons



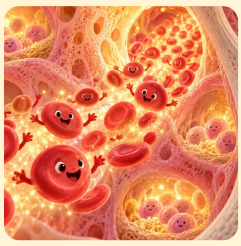

B : dans un muscle

| | | | |
|---|---|---|---|
| Le ventricule droit propulse le sang. | ☐ | Le sang passe dans une grosse artère, l'aorte. | ☐ |
| Les globules rouges se chargent de dioxygène. | ☐ | Le sang va jusqu'au bout des orteils. | ☐ |
| Les globules rouges déposent le dioxyde de carbone. | ☐ | Le ventricule gauche, le plus musclé, propulse le sang. | ☐ |
| Le sang livre le dioxygène et la nourriture aux cellules. | ☐ | Le sang, devenu rouge vif, revient vers le cœur, côté gauche. | ☐ |


Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.

## 4 Le savais-tu ?

**Je lis (ou un adulte me lit), puis je coche la bonne réponse.**



### Une usine à globules

Un globule rouge ne vit qu'environ 4 mois. Alors ton corps en fabrique sans cesse de nouveaux, dans la moelle de tes os : environ 2 millions… chaque seconde !

**Un globule rouge vit environ…**

- ◯ **4 jours**
- ◯ **4 mois**
- ◯ **40 ans**



### L'ancêtre du stéthoscope

En 1816, à Paris, le médecin René Laennec veut écouter le cœur d'une patiente. Il se souvient d'enfants qui jouaient avec une poutre, puis roule une feuille de papier en tube… et entend le cœur parfaitement !

**Pour écouter le cœur, Laennec a utilisé…**

- ◯ **une poutre en bois**
- ◯ **une feuille de papier roulée en tube**
- ◯ **une trompette**

## 5 Mon défi : j'écoute mon cœur

**Avec un adulte, je fais l'expérience, puis je coche ce qui est vrai. Je ne compte pas : je compare seulement.**

1. Assis, au calme, je pose deux doigts sur mon poignet ou sur le côté de mon cou : je sens mon pouls.
2. Je fais quelques sauts sur place, sans forcer (ou je bouge vite les bras).
3. Je sens à nouveau mon pouls et je compare avec le repos.

- ☐ **Après les sauts, mon cœur bat plus vite qu'au repos.**
- ☐ **Après les sauts, mon cœur bat moins vite qu'au repos.**
- ☐ **Quand je bouge, mes muscles réclament plus de dioxygène.**

## 6 Les mots du cœur

**Je retrouve les 10 mots cachés dans la grille.**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | P | L | A | S | M | A | J | V | S |
| B | C | O | C | G | L | S | V | E | A |
| P | O | U | M | O | N | M | E | N | N |
| P | E | L | I | T | C | J | L | T | G |
| O | U | J | F | C | E | J | R | R | F |
| U | R | B | V | A | L | V | E | I | C |
| L | V | V | E | I | N | E | T | C | N |
| S | A | R | T | E | R | E | B | U | H |
| V | M | I | P | O | E | B | B | L | R |
| L | G | E | U | A | O | R | T | E | E |

- ☐ COEUR
- ☐ AORTE
- ☐ ARTERE
- ☐ VALVE
- ☐ PLASMA
- ☐ SANG
- ☐ VEINE
- ☐ POUMON
- ☐ POULS
- ☐ VENTRICULE

Les mots sont cachés de gauche à droite ou de haut en bas, écrits sans accents. Je coche chaque mot trouvé.

Après chaque activité, je colorie le visage qui me ressemble : « J'ai réussi », « J'ai eu un peu de mal », « C'était difficile ».


Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.