

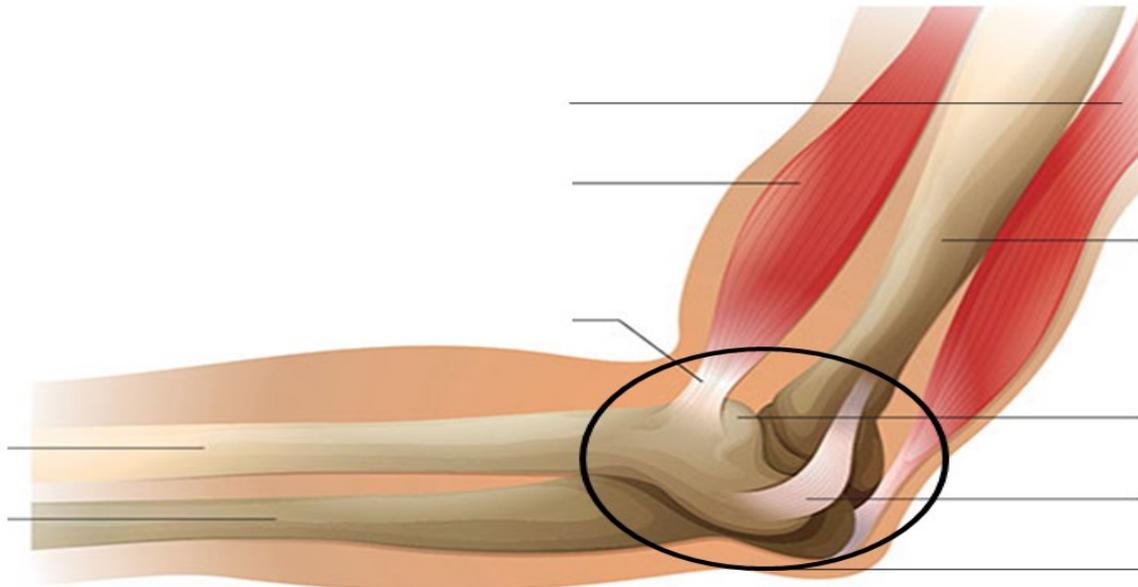
PARTIE B : le corps humain

Chapitre 1 : l'organisme et l'effort

INTRODUCTION : Quand on fait du sport le cœur bat plus vite et plus fort et la respiration s'accélère.

Problème : Comment le corps réagit à l'effort?

A) Système nerveux et mouvements



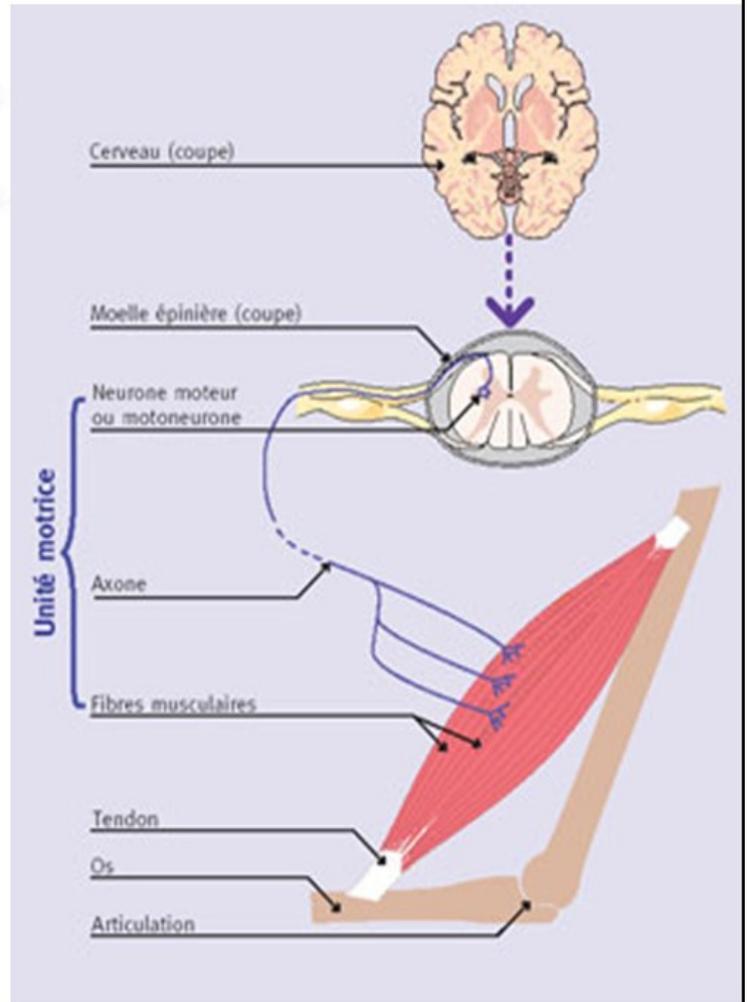
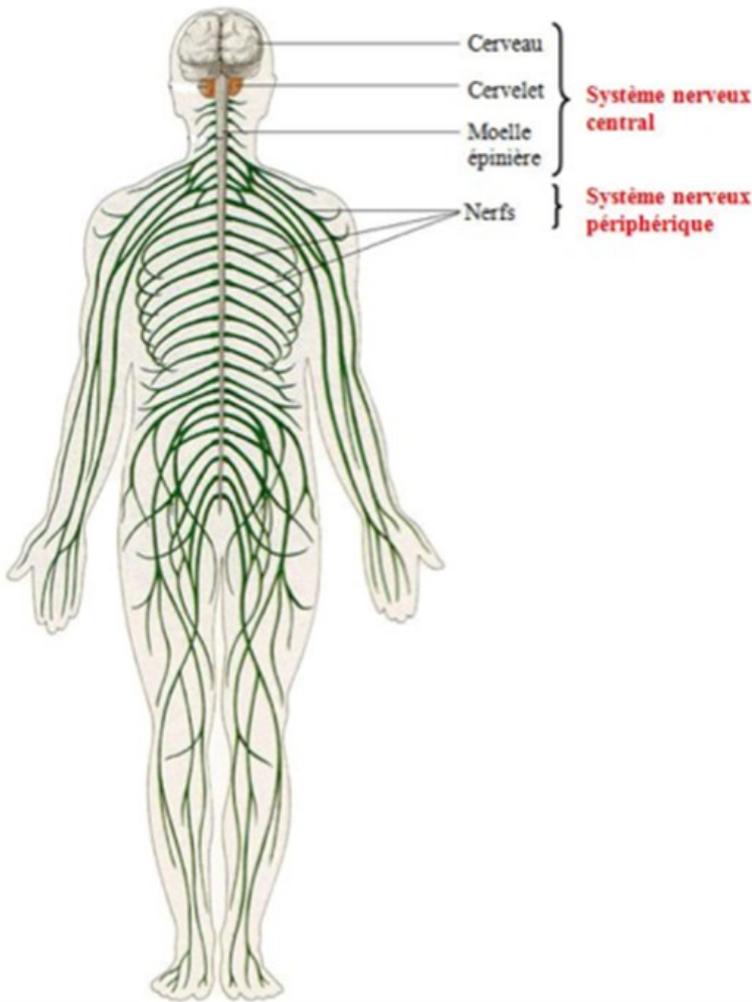
a) **Recopiez ce schéma** ci-dessus et ajoutez les légendes suivantes :

tendon, cartilage, ligament, articulation

Muscle, os,

b) Grâce à quoi et comment le corps peut-il bouger?

c) Expliquez, avec le document suivant, comment le corps obéit à notre volonté.



B) Les besoins des muscles

a) Faire un graphique à l'aide du tableau suivant et en déduire un des besoins essentiels pour un muscle à l'effort.

Temps (min)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Freq. Card. (bpm)	100	110	110	130	140	155	175	180	180	180	155	130
Effort (W)	0	50	50	70	80	95	115	130	150	150	50	50