

Entrainement/ respiration et cœur(corrigé)

1. Visionnez le reportage de 20' à 1mn sans le son.

- Du sport, ils courent, ils se renseignent comme pour chercher une adresse, un sportif qui fait son entrainement à la montagne
- Le sport, sport et loisir

2. Visionnez une deuxième fois le reportage mais avec le son et choisissez la bonne réponse :

Mac LESGGY n'est pas du tout sportif

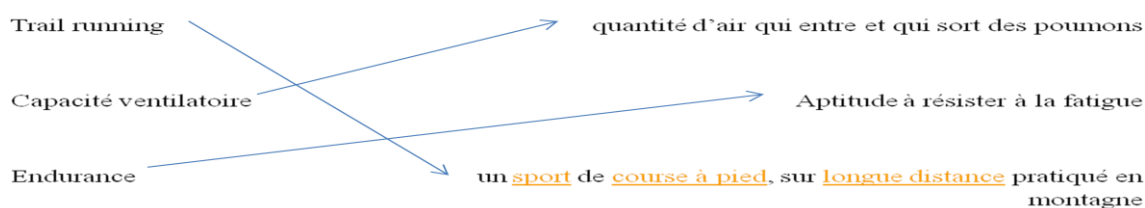
L'objectif de l'émission est de comprendre si l'entrainement a un impact sur l'organisme humain

3.

- Mac n'arrive plus à s'accrocher par rapport à ses amis parce que son niveau d'entrainement n'est pas assez élevé pour résister à la demande d'énergie de son corps
- 2 kilomètres
- Pour mesurer sa fréquence cardiaque et sa consommation d'oxygène pendant l'effort

	Mac	Emmanuel
Sport pratiqué	Pas de sport	Trail running
Carrure et musculature	ressemblance	
Vitesse	11km/H	18km/H
Volume d'air	40% en dessous du volume d'air d'Emmanuel	40% en dessus de Mac

4.



5.

L'entrainement développe l'endurance de l'organisme humain. Quand les activités physiques sont réduite ou inexistantes, l'organisme ne peut répondre à la demande d'énergie et le corps est vite essoufflé, ce qui déclenche une fatigue imminente chez l'individu. Le développement de la performance physique s'explique par le développement physiologique que subit l'organisme suite à un niveau d'entrainement plus intense. Le cœur devient plus gros et plus puissant ce qui réduit la fréquence cardiaque. Les poumons aussi deviennent plus efficaces grâce aux alvéoles pulmonaires qui s'ouvrent en plus grandes quantités ce qui augmente le volume d'air transporté dans le sang.