

- 10 Citer les 2 éléments indispensables aux muscles, à la source de tout mouvement ? /1
 a) **Dioxygène** b) **Nutriments**
- 11 Que fait la circulation du sang à l'effort ? /1
 a) **Elle augmente.** b) Elle ralentit c) Elle s'arrête d) Elle se stabilise
- 12 Relier les définitions suivantes à leur concept ?
 Le volume d'air par seconde définit **Le débit** /1
 Le nbre de fois par unité de temps, souvent exprimé en minute définit **La fréquence**
- 13 Compléter la formule suivante: $220 - \text{l'âge} = \text{ma FC maximal à ne pas dépasser ...}$
 a) au repos b) **à l'effort** c) quand je dors /1
- 14 Au repos ma FC. Est en moyenne de:
 a) **70 pulsation/min** b) 90 pulsation/min c) 110 pulsation/m /1
- 15 Quand ma FC au repos est < à 60 pulsation/min je suis: /1
 a) en arythmie b) en tachycardie c) **en bradycardie**
- 16 Quand ma FC au repos est > à 120 pulsation/min je suis: /1
 a) en arythmie b) **en tachycardie** c) en bradycardie
- 17 Concrètement, si je pratique régulièrement une activité physique de façon modérée, ma fréquence cardiaque va:
 a) Augmenter b) Rester stable c) Devenir irrégulière d) **Diminuer**
- 18 Retrouver le concept à partir de la définition suivante; /1
 Le volume maximale de dioxygène consommé dans un temps donné définit la **VO2 Max**
- 19 Quelle est la caractéristique de la VO2 Max ? /1
 Elle reste **stable** au-delà d'un certain niveau d'effort.
- 20 La VO2 max possède deux caractéristiques. Lesquelles ? /1
 1. variable 2. régulier et adapté 3. dispositions génétiques 4. fixe
 a) Une part **4. fixe** qui renvoie **3. dispositions génétiques** de l'individu
 b) Une part **1. variable** qui renvoie à un entraînement **2. régulier et adapté**

