

**Vidéo "Les modifications physiques à l'effort"**

Ci-dessous, le lien internet de la vidéo à visionner :

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/les-modifications-physiques-a-l-effort-87.html>

La présentation et l'orthographe sont notés sur 1 point.

NOM :                                  PRENOM :                                  CLASSE :                                  NOTE :                                  / 20

**1 Qu'entraîne un effort physique ?**

a) Une modification importante dans l'organisme                                  b) Peu de modification avec l'entraînement                                  /1

**2 Où se situent les modifications principales liées à l'effort ?**

a) du cerveau                                  b) de l'act. respiratoire et cardiaque                                  c) hormonale                                  d) de la peau                                  /1

**3 Lors d'un effort, de quoi ont besoin les muscles en activité ?**

a) de l'eau                                  b) de dioxygène                                  c) de sucre                                  d) de vitamines                                  /1

**4 Trouver la bonne formule pour déterminer le volume respiratoire**

a) Le volume d'air uniquement lors d'une inspiration forcée par minute                                  /1  
b) Le volume d'air lors d'une apnée par l'âge divisée par 60 secondes  
c) Le volume d'air lors d'une inspiration ou expiration par le rythme respiratoire par minute  
d) Le volume d'air uniquement lors d'une expiration forcée par minute

**5 A l'effort, quelle est la réaction de l'activité respiratoire du corps ?**

a) Augmentation du débit ventilatoire: On respire plus fort et plus souvent                                  /1  
b) On arrête de respirer pour moins consommer d'oxygène  
c) On respire mal en raison de l'effort

**6 Trouver l'intervalle moyen lié au débit ventilatoire lors d'un effort physique ?**

a) de 5 à 120 litre/min                                  b) de 5 à 50 litre/min                                  c) de 5 à 15 litre/sec                                  /1

**7 Comment est rendue possible cette augmentation du débit ?**

Par .....                                  /1

**8 Entourer le bon nombre de mouvements respiratoires ?**

Au repos:                                  a) 5 mouvements / min                                  b) 16 mouvemnts / min                                  c) 26 mouvements / min                                  /1  
A l'effort:                                  a) 25 mouvements / min                                  b) 50 mouvements / min                                  c) 75 mouvements / min

9 **Combien de litres d'air courant ai-je dans mon corps ?** /1

- Au repos: a) 0,5l b) 1l c) 1,5l  
A l'effort intense et prolongé type marathon : a) 1l b) 3l c) 5l

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 ..... La fréquence /1  
Le nbre de fois par unité de temps, souvent exprimé en minute définit ..... Le débit

13 **Compléter la formule suivante: 220 - l'âge = ma FC maximal ...**

- 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/min /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 .....

19 **Quelle est la caractéristique de la VO2 Max ?** /1

Elle reste ..... 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 ..... qui renvoie ..... de l'individu  
b) Une part ..... qui renvoie à un entraînement .....