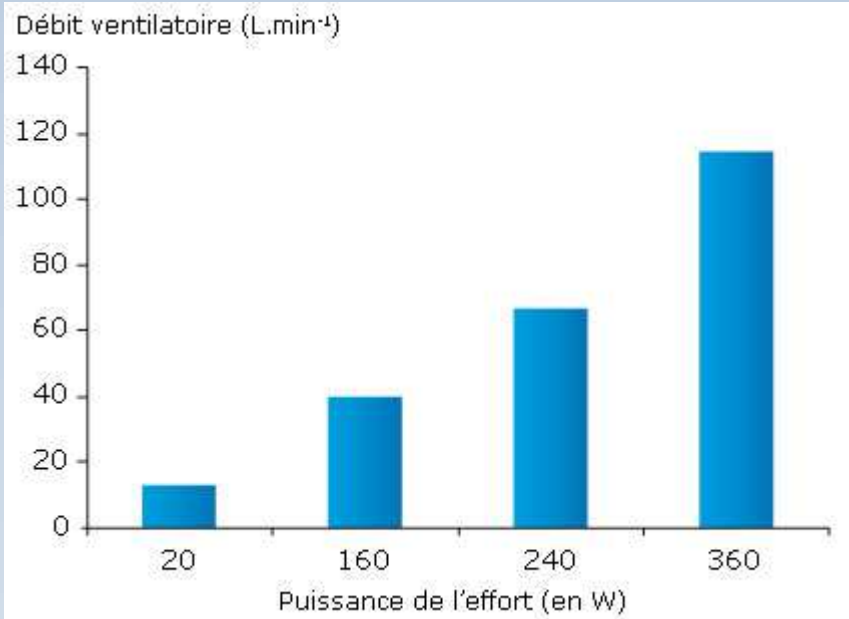
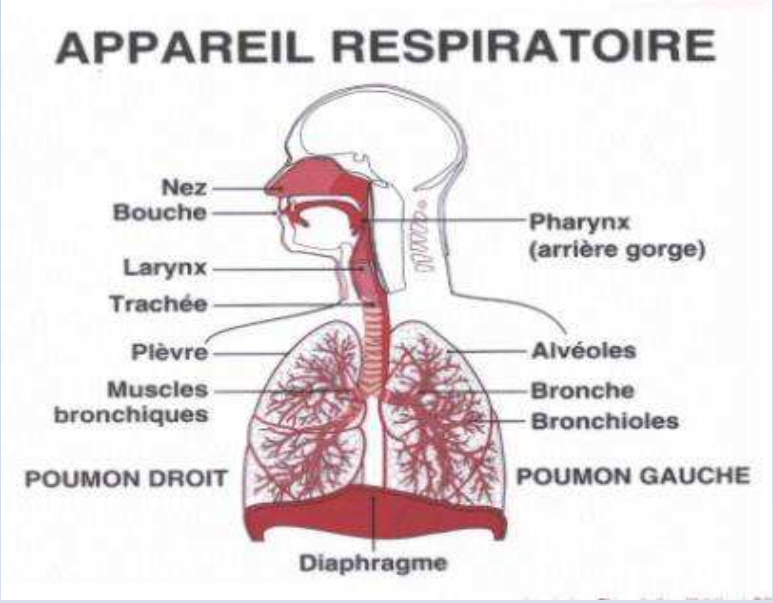
Respirer pendant le cross

Lors d'un effort physique, la fréquence respiratoire augmente :



Définition : fréquence respiratoire : nombre de mouvement respiratoire (1 inspiration + 1 expiration) par minute.

Quand on respire part la bouche ou par le nez, l'air rentre dans la trachée puis dans les poumons jusqu'aux alvéoles pulmonaires où le 02 passe dans le sang.

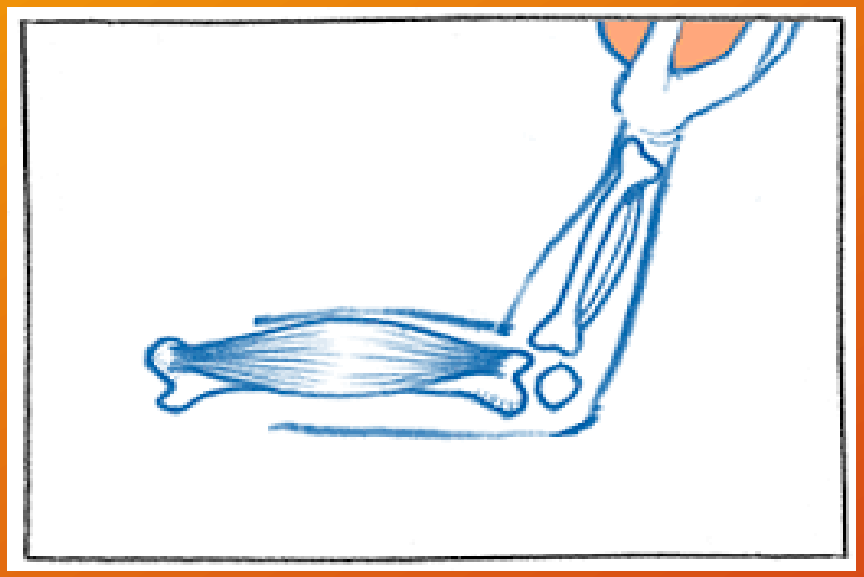


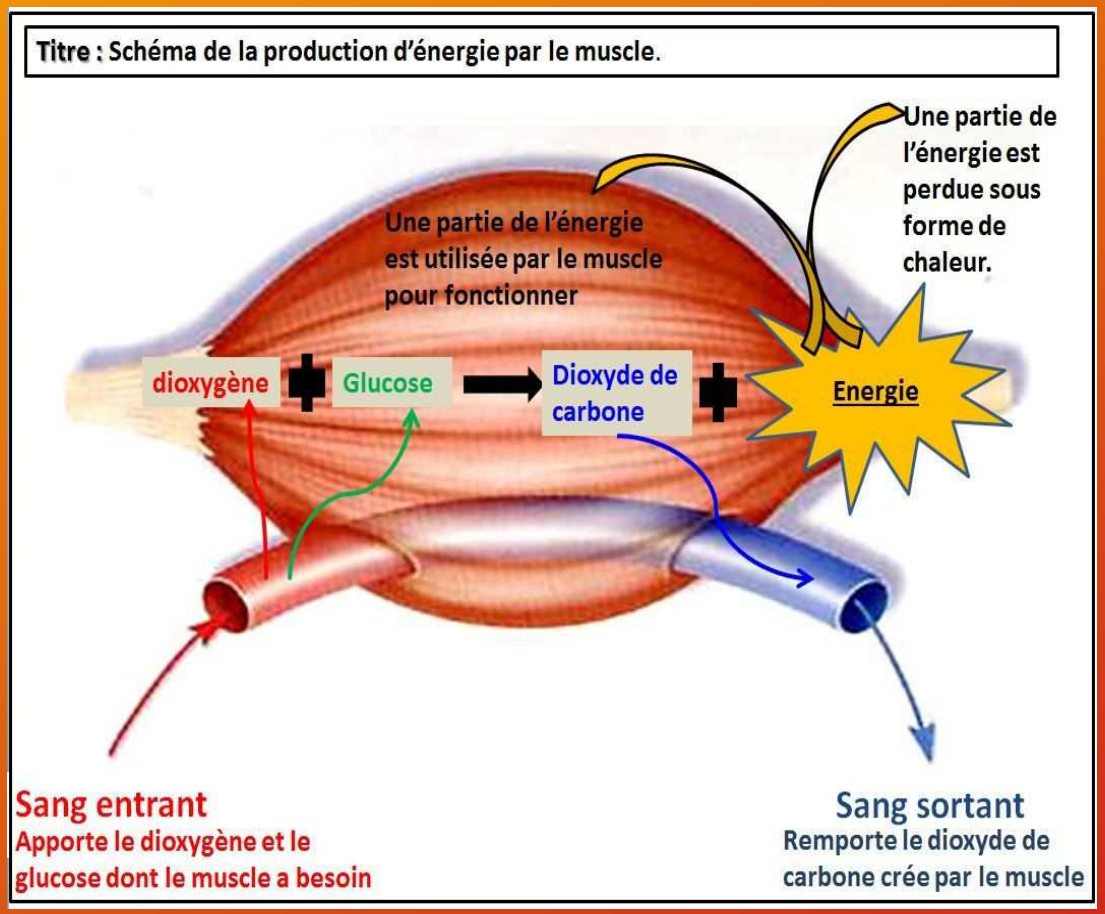
Elie Diagne, Maxime Gerard 504

LES BESOINS DU MUSCLE

-De quoi a besoin le muscle ?

Le muscle prélèvent du dioxygène et des nutriments dans le sang et rejette du dioxyde de carbone. Les échanges augmentent à l'effort.
Le o2 et les nutriments réagissent pour libérer de l'énergie et de la chaleur .





EVA ET LUCILE
5°4

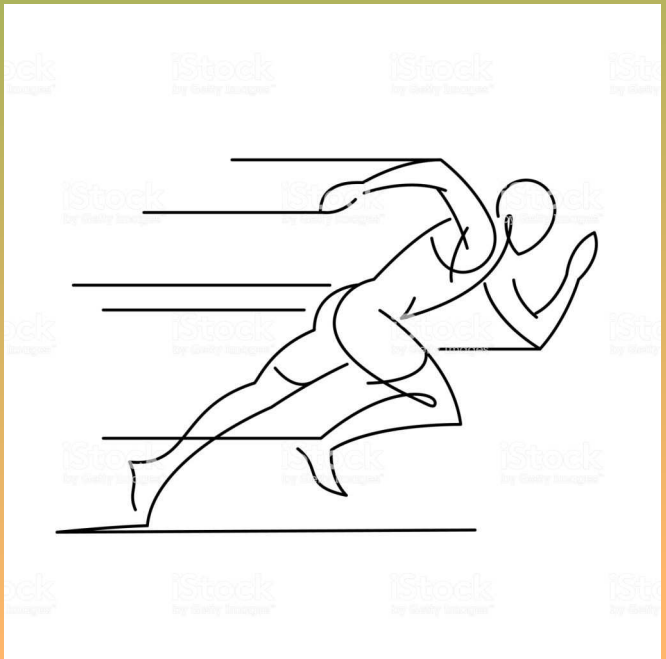
ETRE PRET POUR LE CROSS

QUE FAUT T-IL FAIRE AVANT LE CROSS ?

- S’ENTRAINER
- IL FAUT MANGER EQUILIBRE
- SE COUCHER TOT.

QUEL OBJECTIF FAUT T-IL SE FIXER ?

-IL FAUT ESSAYER DE GAGNER ET D’AMELIORER SES CAPACITES ET SA VMA



EMRICK ET TEO 504

L'entraînement pour le cross

l'effort

l'entraînement

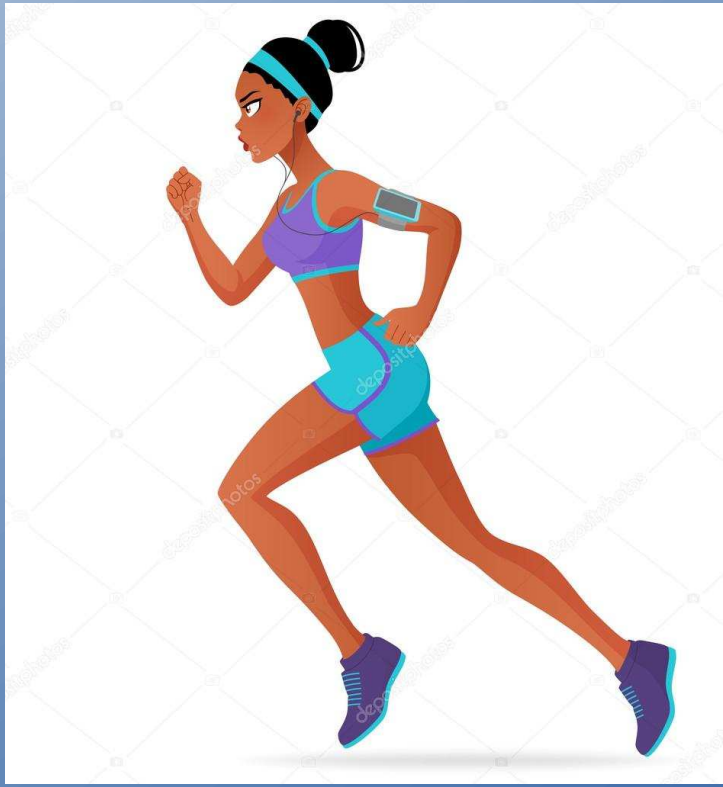
S'entraîner correctement et avoir une alimentation saine et équilibrée permet d'être prêt pour le cross.

L'entraînement sert a augmenter ses capacités cardiaque et respiratoire.

L'entraînement est bon pour la santé.

Yaël lehmann, Elijah sanon
504

QUELLES SONT LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT POUR LE CROSS ?



L'entraînement pour le cross a des effets positifs sur le corps , cela augmente :

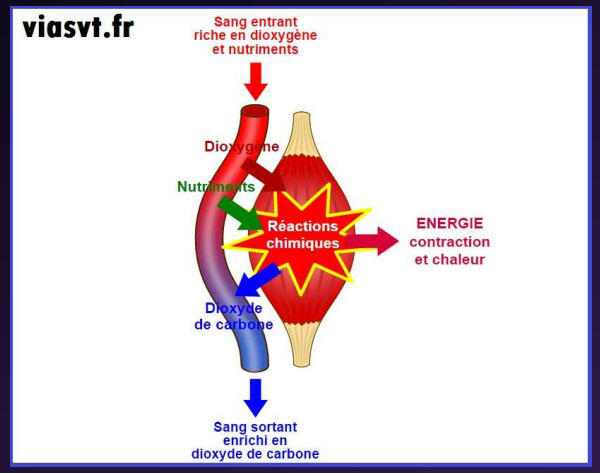
-les capacités cardiaques
-les capacités respiratoires
-l'efficacité musculaire.

N'oubliez pas de vous nourrir avant le cross, sinon risque de malaise .

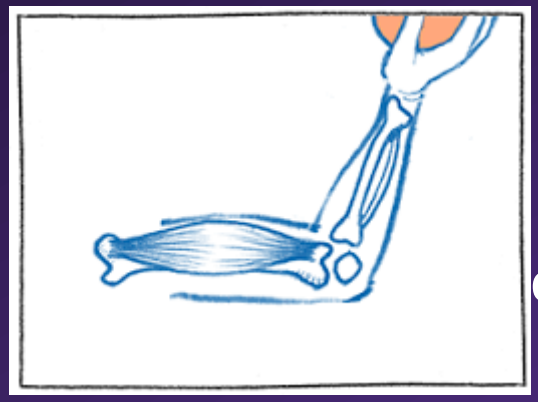
Elina, Kioumi et Siobhan 504

LES BESOINS DU MUSCLE

De quoi le muscle a t-il besoin à l’effort ?



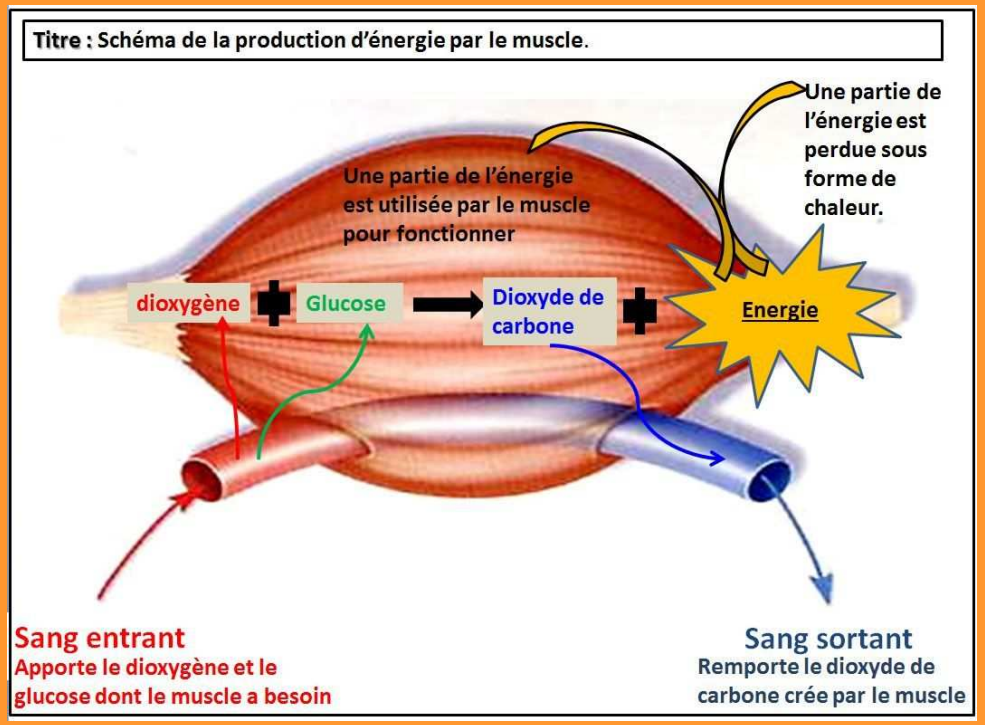
Il a besoin de dioxygène et de nutriments apportés par le sang.



Le muscle (biceps) se contracte à l’effort.

Maxime et Lorenzo 504

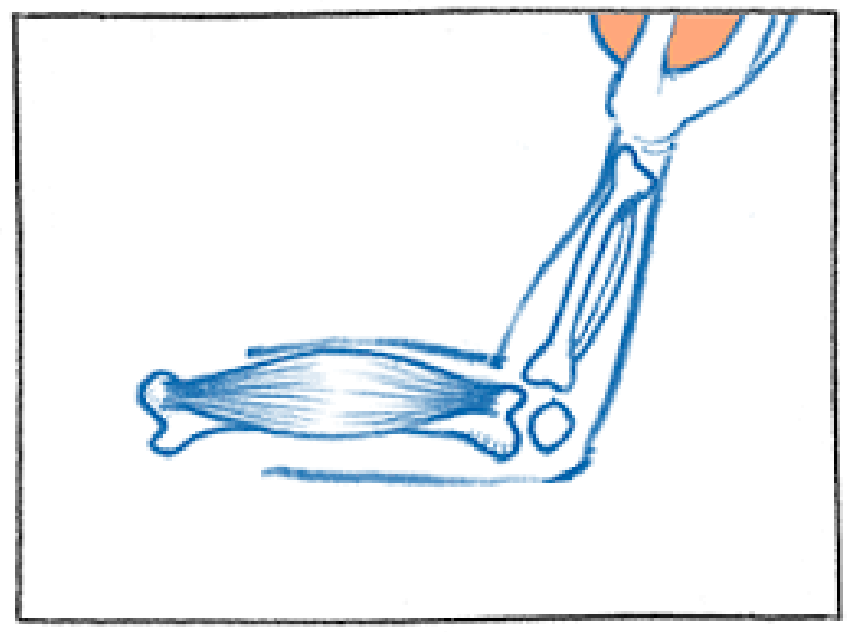
DE QUOI A BESOIN UN MUSCLE A L'EFFORT ?



La réaction chimique dans le muscle libère de l'énergie pour son fonctionnement et de la chaleur.

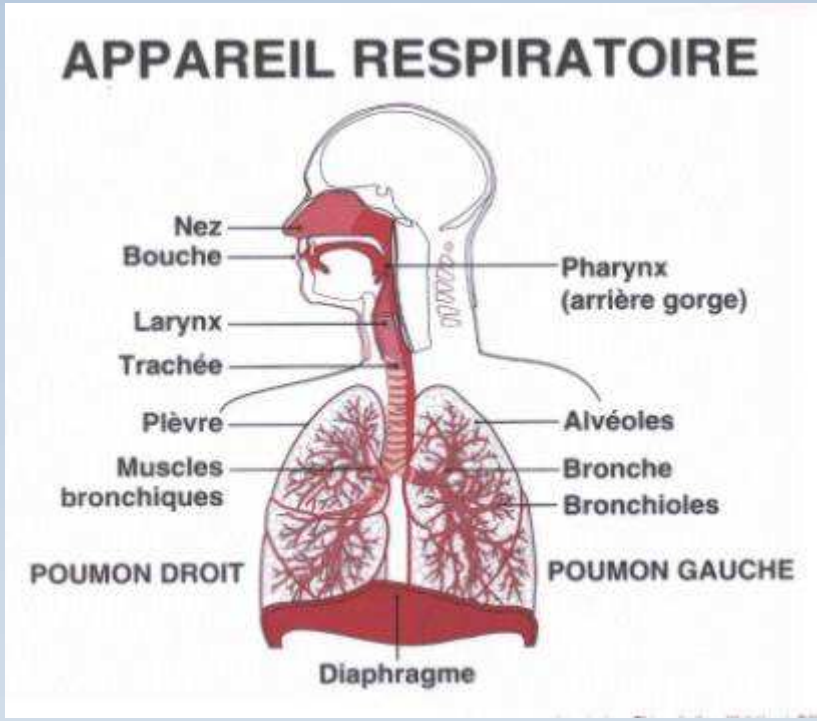
Le muscle prélève du dioxygène et des nutriments dans le sang .

Le muscle consomme plus de nutriments et de 02 à l'effort qu'au repos .

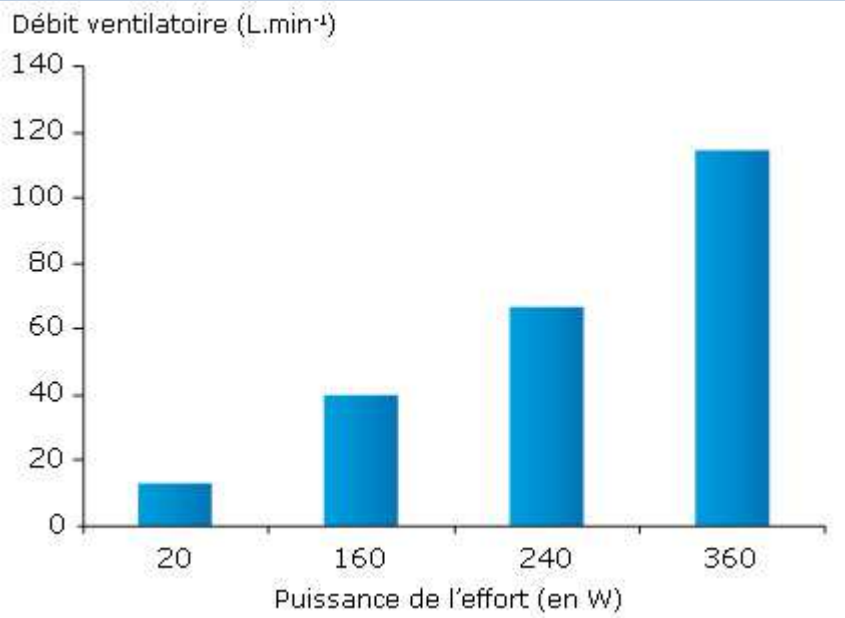


Anna, Milan et Sarah

LE FONCTIONNEMENT DE LA RESPIRATION

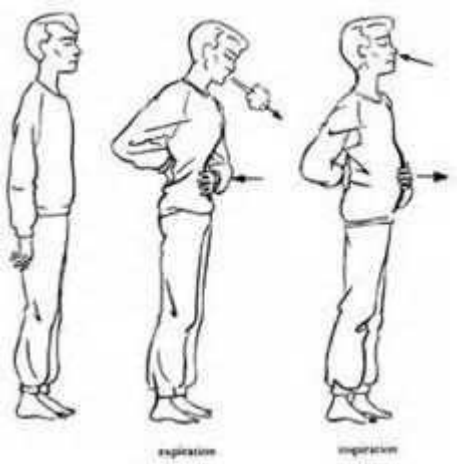


LE GRAPHIQUE DU DEBIT VENTILATOIRE



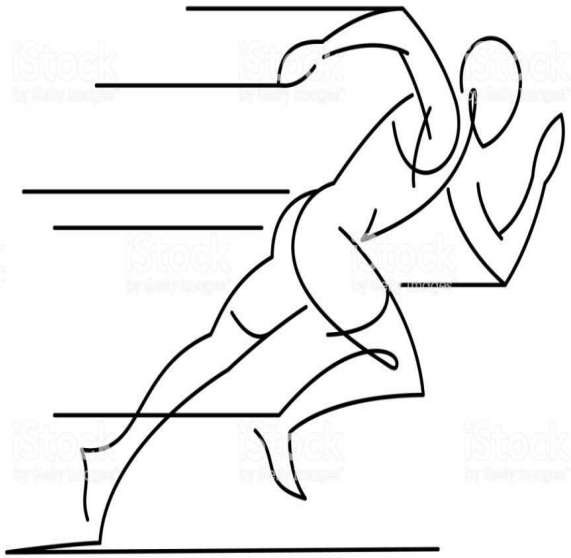
Plus l'effort s'intensifie plus la VENTILATION AUGMENTE .

COMMENT MARCHE LA VENTILATION ?



PIERRE FRAYSSINES ET KEVIN DANIEL 504

S'entraîner avant l'effort



S'entraîner sert a augmenter ses capacités physiques (battements du cœur, respiration, fréquence cardiaque, VO2 max etc....)

Lilya

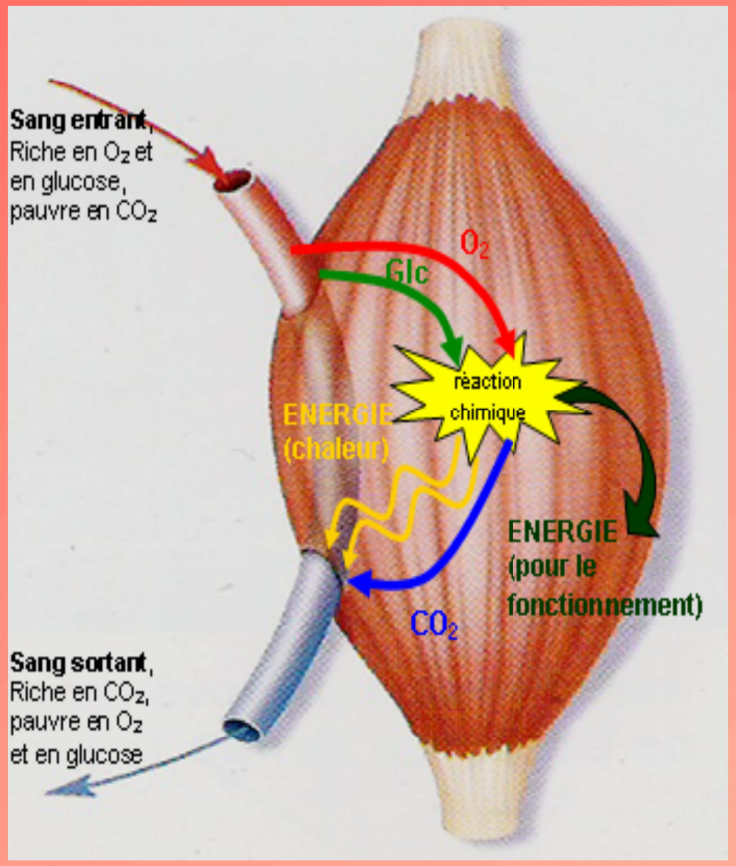
Joan

Robin

Le muscle: du besoin à l'effort !

Que se passe t'il quand on ne respecte pas ces besoins ?

De quoi le muscle à ≠ il besoin ?



Le ***muscle*** a besoin de ***nutriments***. Pour cela, il faut manger ***équilibré*** avant l'effort. Sinon on risque une crise d'***hypoglycémie*** (trouble de la vision, malaise...).

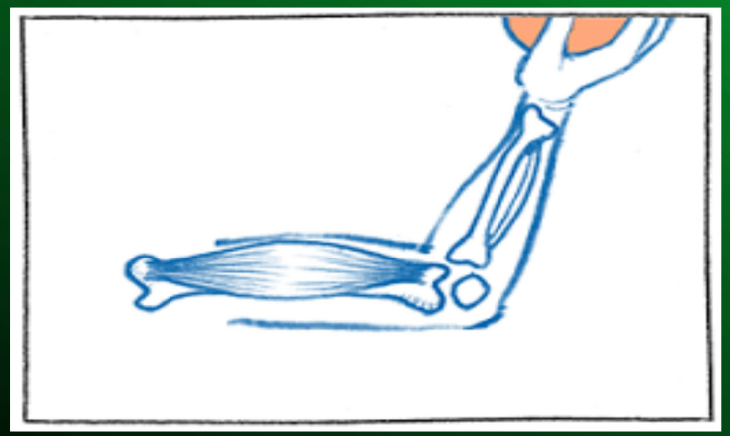
Il également besoin de ***O2*** (dioxygène) apporté par la ***respiration***. Une réaction entre O2 et nutriments a lieu dans le muscle libérant de l'***énergie*** et de la ***chaleur***.

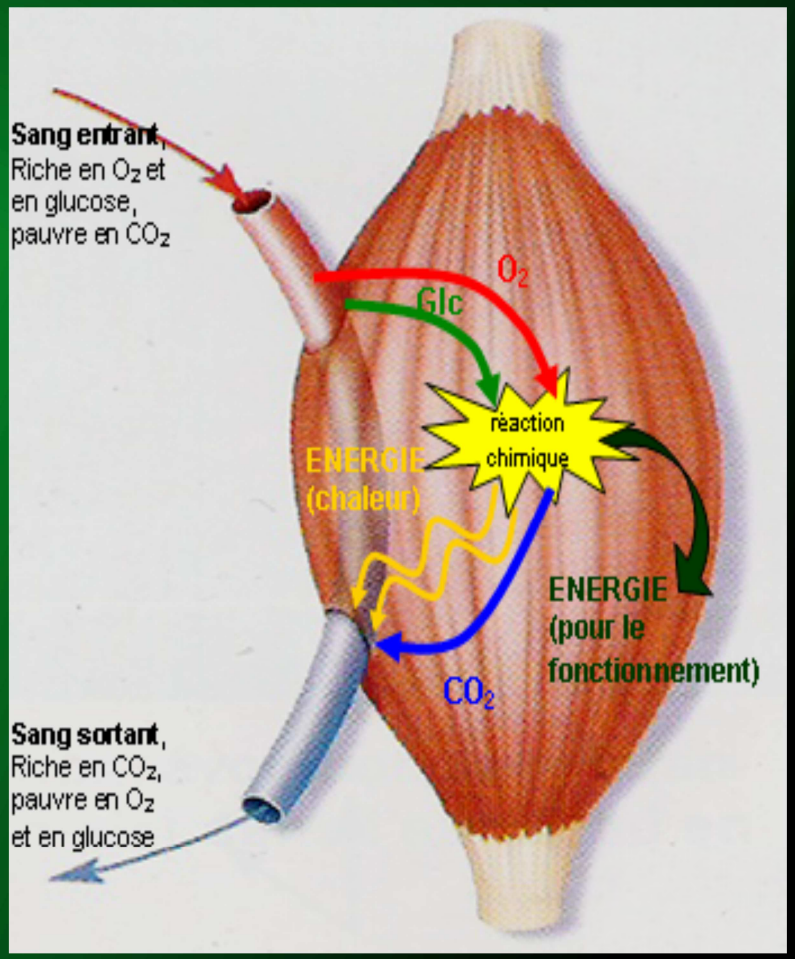
Tom Costamagna et Nathan Calvo 504

Le fonctionnement du muscle

Quels sont les besoins du muscle?

Le muscle a besoin de nutriments (nourriture saine) et de dioxygène pour bien fonctionner . Le muscle va ensuite dégager de l'énergie pour se contracter et de la chaleur.





Nathan et Mathys 504