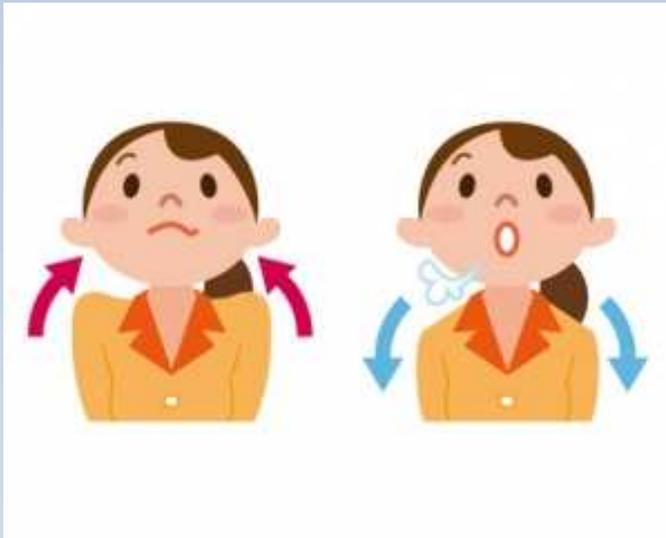
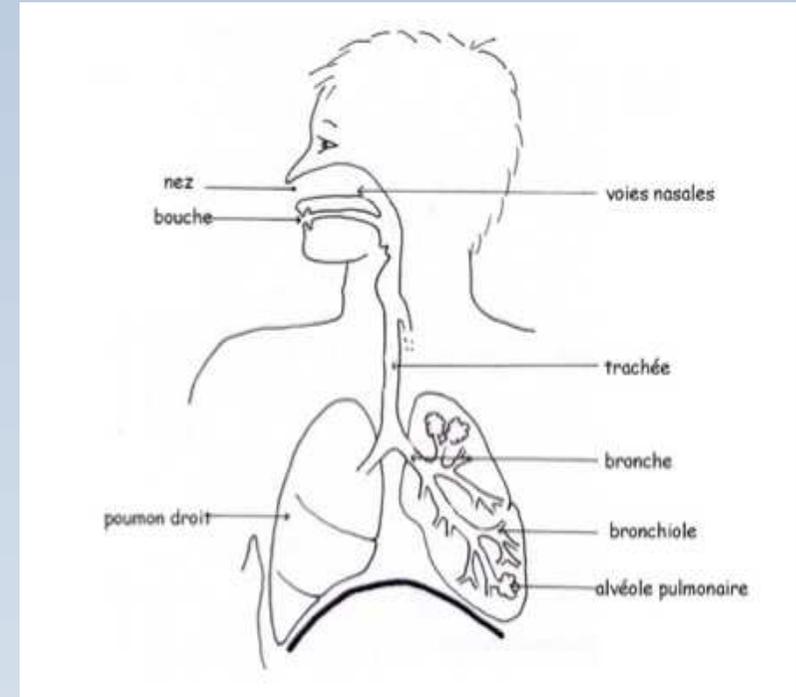




# COMMENT RESPIRER PENDANT L'EFFORT ?

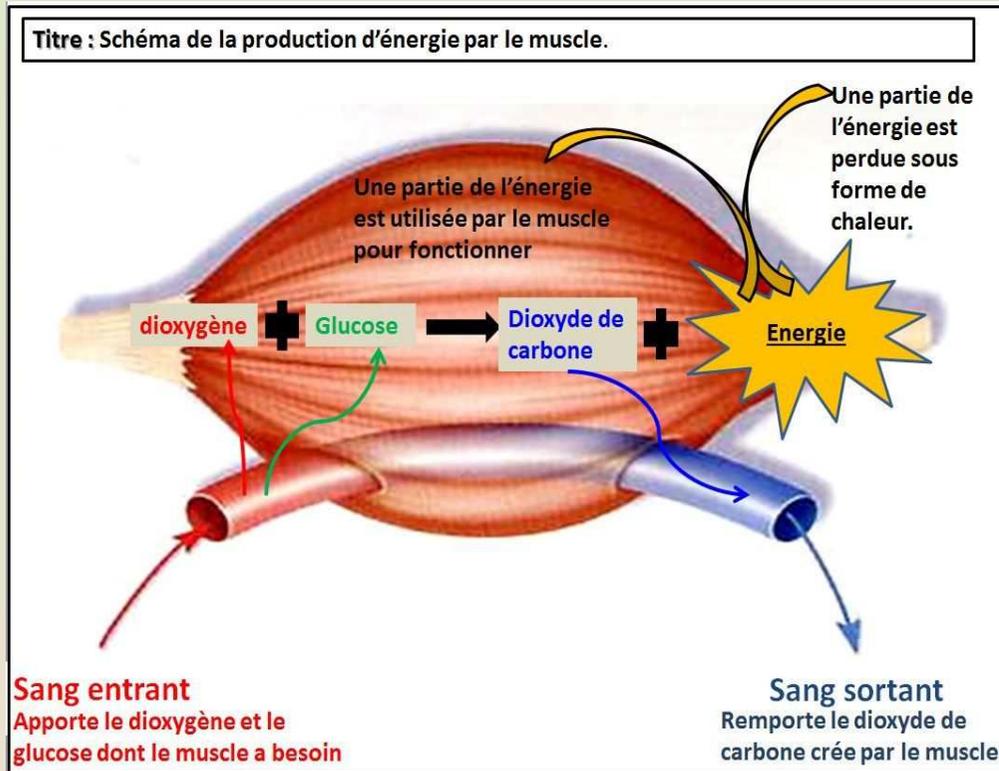


L'air passe par le nez et elle et expire par la bouche .



Le dioxygène qu'on respire sert à alimenter le muscle pour qu'il fonctionne .

# ~Les besoins des muscles~



Les organes prélèvent du dioxygène et des nutriments dans le sang et y rejettent du dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ) ces échanges augmentent à l'effort .

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

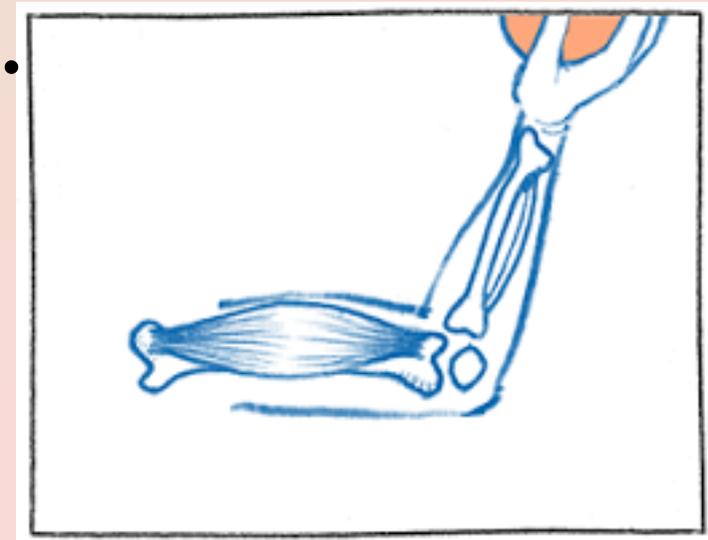
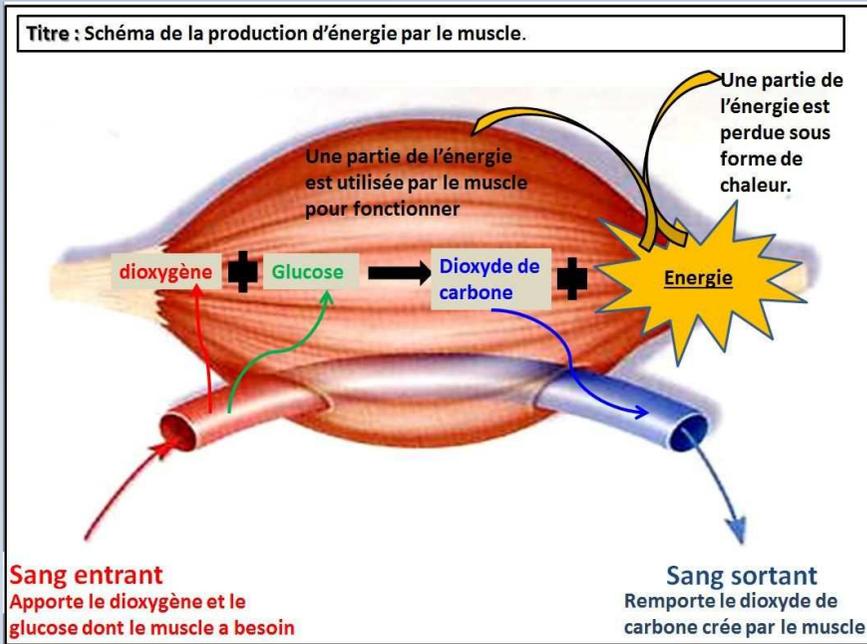


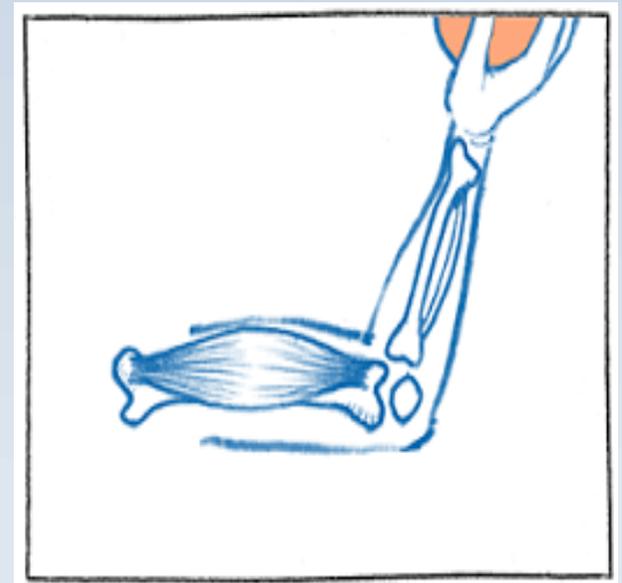
Schéma d'un bras

# LES BESOINS DU MUSCLE PENDANT L'EFFORT

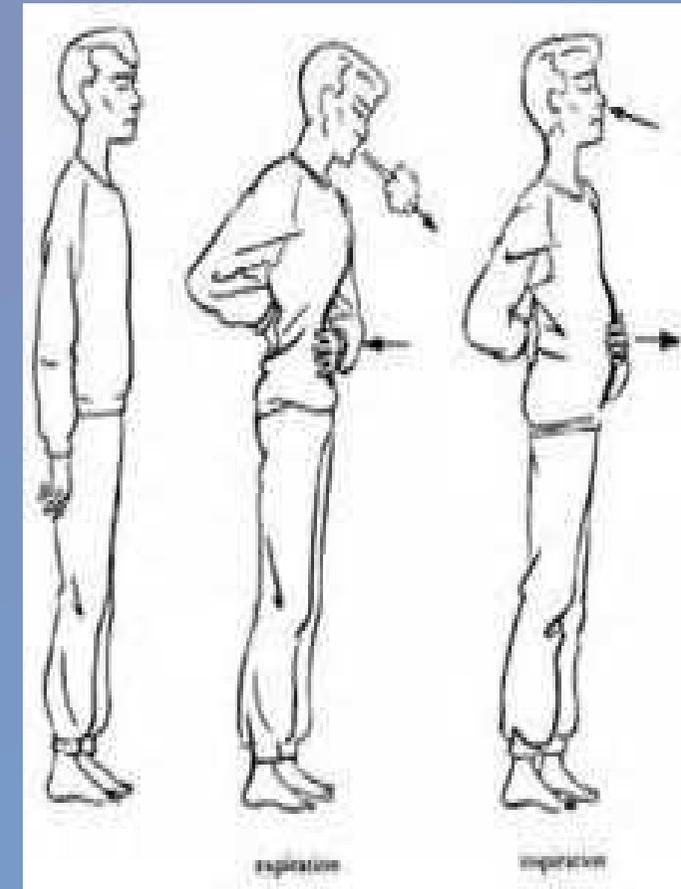
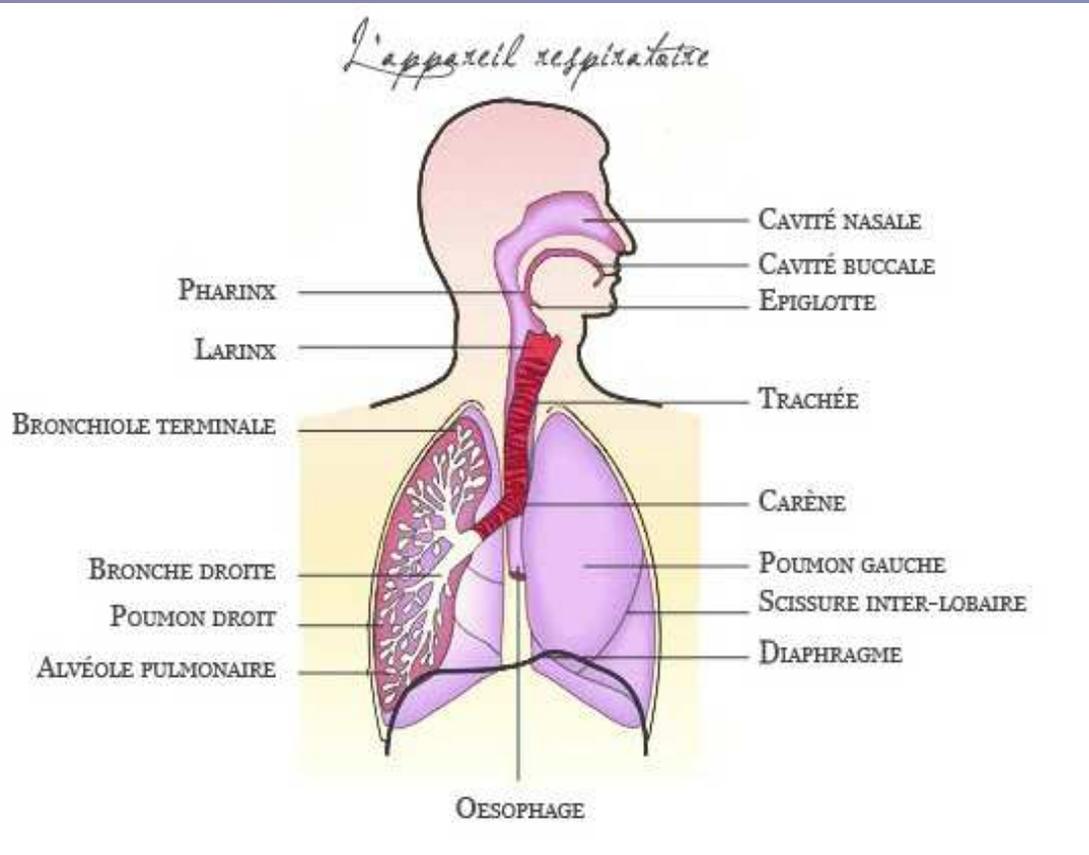


Les organes prélève du dioxygène et des nutriments dans le sang et y rejettent du dioxyde de carbone . Ces échanges augmentent a l'effort au niveau du muscle.

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



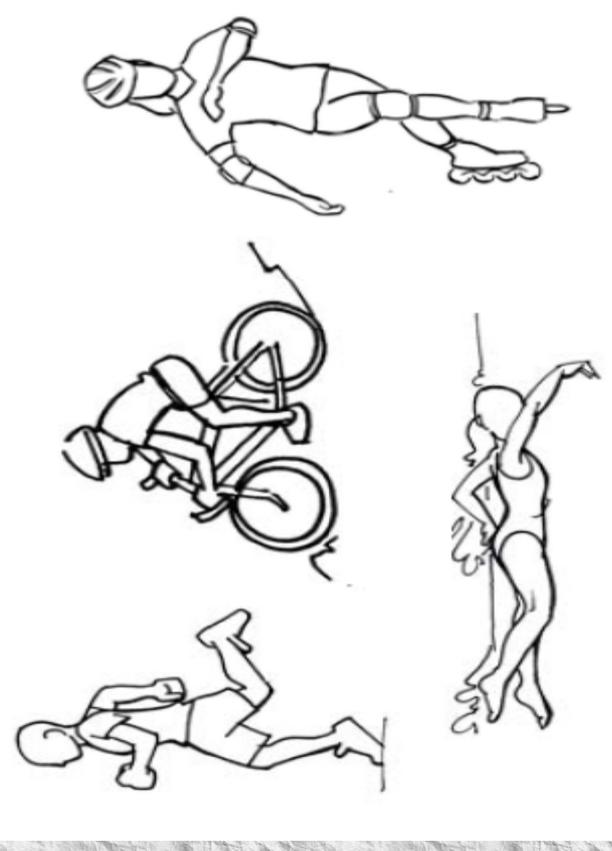
# BIEN RESPIRER PENDANT LE CROSS



Lors d'un effort physique, la fréquence respiratoire augmente pour apporter du dioxygène aux muscles



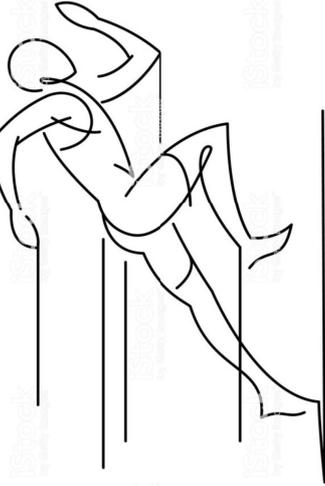
**Pour s'entraîner avant le cross, il faut faire tout type de sport comme: vélo, natation, basket, course à pied et etc...**



## **LES ENTRAÎNEMENTS AVANT LE CROSS !**

**Pour travailler son endurance il faut faire du sport en dehors de l'école !**

**Avant le cross il faut manger sainement(ex: fruits, légumes, riz, pattes, etc...)**

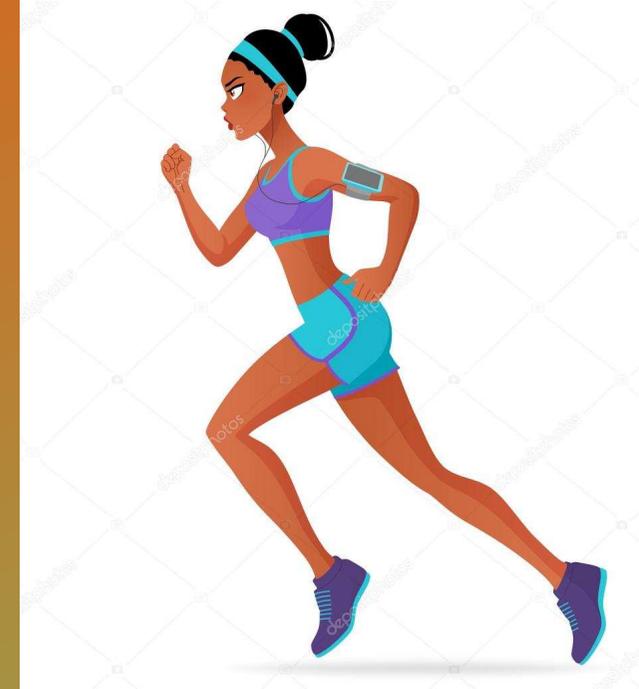
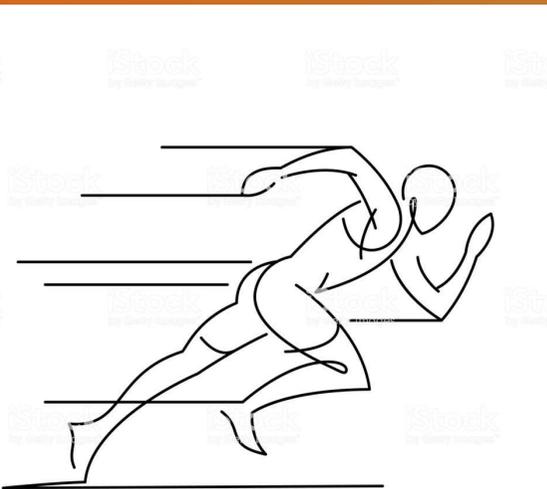


# Le meilleur entraînement pour bien réussir son cross

Pour ne pas rater son cross, écoutez ces conseils :

- Ne pas manger gras (manger sainement la veille, le matin et bien s'hydrater)

- Bien dormir pour être en forme au cross



Pour bien réussir le cross il faut :

-s'entraîner avant et s'étirer après l'effort

-manger sainement et des sucres lents ( pâtes, riz, etc ...)

-Quelques mois avant, faire de l'effort physique pour le bien des muscles et l'habitude



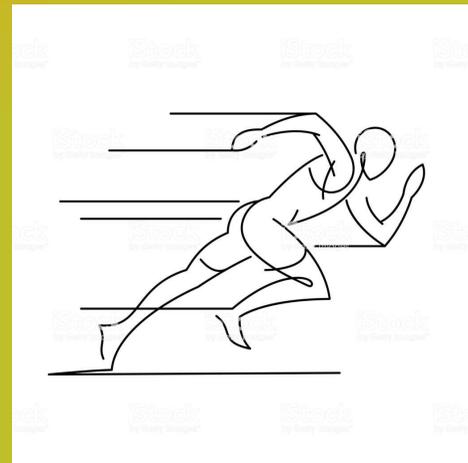
# L'ENTRAINEMENT AVANT L'EFFORT



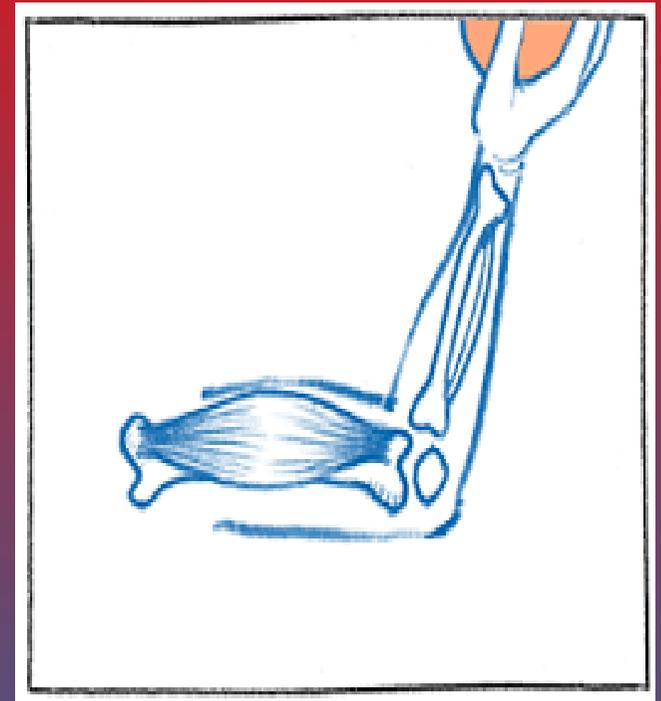
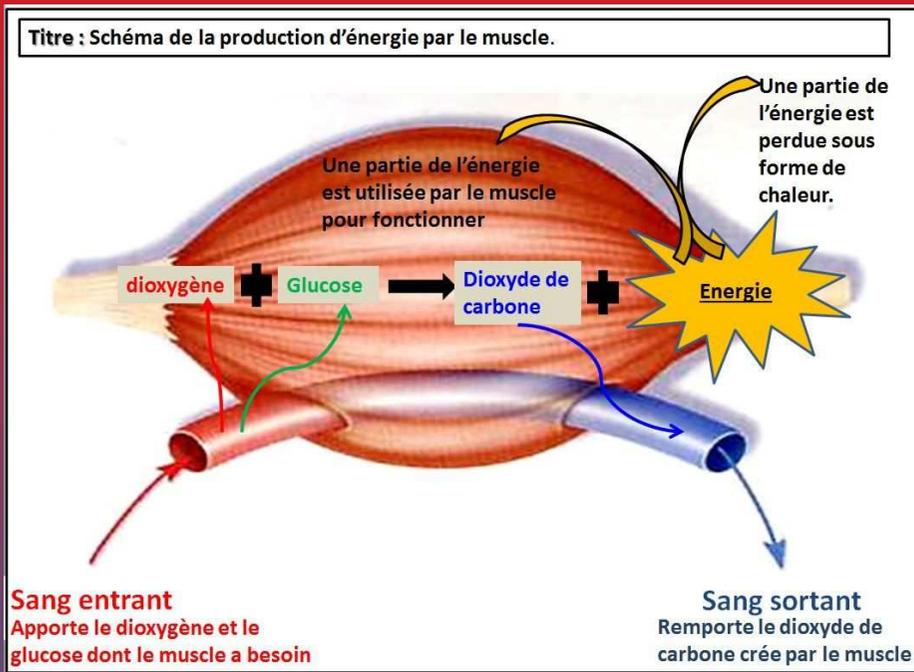
- Avant l'effort nous devons :
- échauffer toutes les parties du corps : les cervicales, les articulations etc.
  - s'entraîner à courir les semaines avant l'effort



TEDDY ET NABIL 502



# QUEL SONT LES BESOINS DU MUSCLE A L'EFFORT?



*Le muscle a besoin de dioxygène et de nutriments pour produire de l'énergie nécessaire pour sa contraction.*



# *Comment bien s'entraîner avant le cross ?*

L'entraînement sportif à des effets positifs sur :

- augmentation des capacités cardiaque et respiratoire et donc de l'efficacité musculaires

-il faut bien manger et bien s'hydrater avant le cross

Wiam et charline 502

