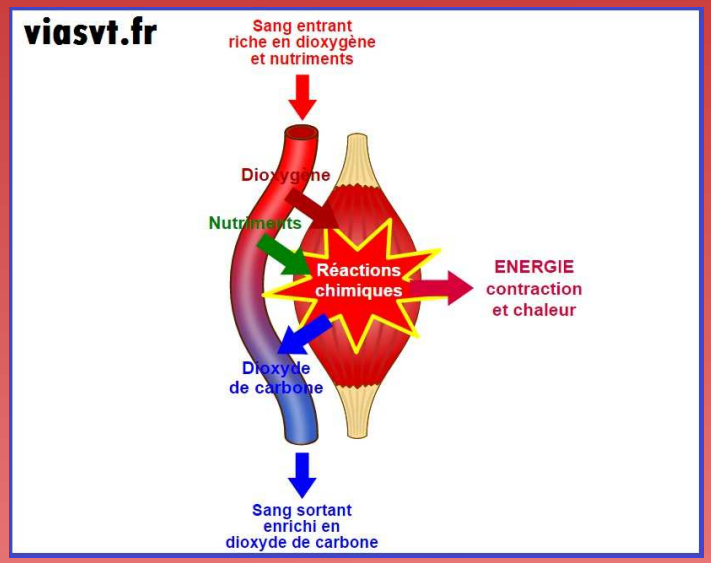
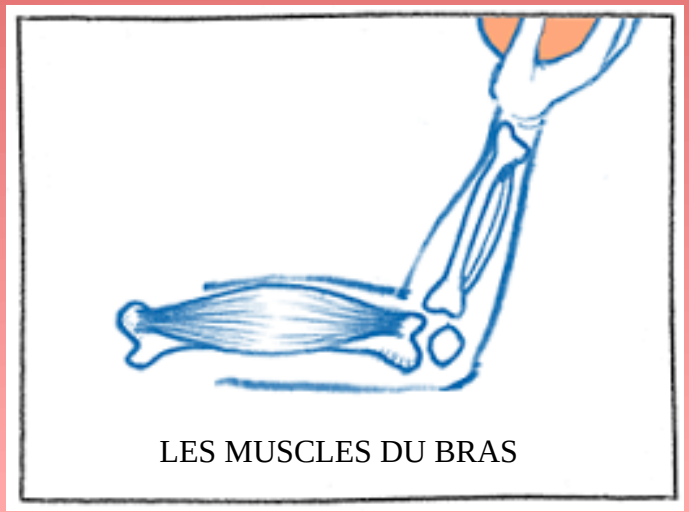
# LE MUSCLE ET SES BESOINS A L'EFFORT

LE MUSCLE A BESOIN DE
- O2
- NUTRIMENTS

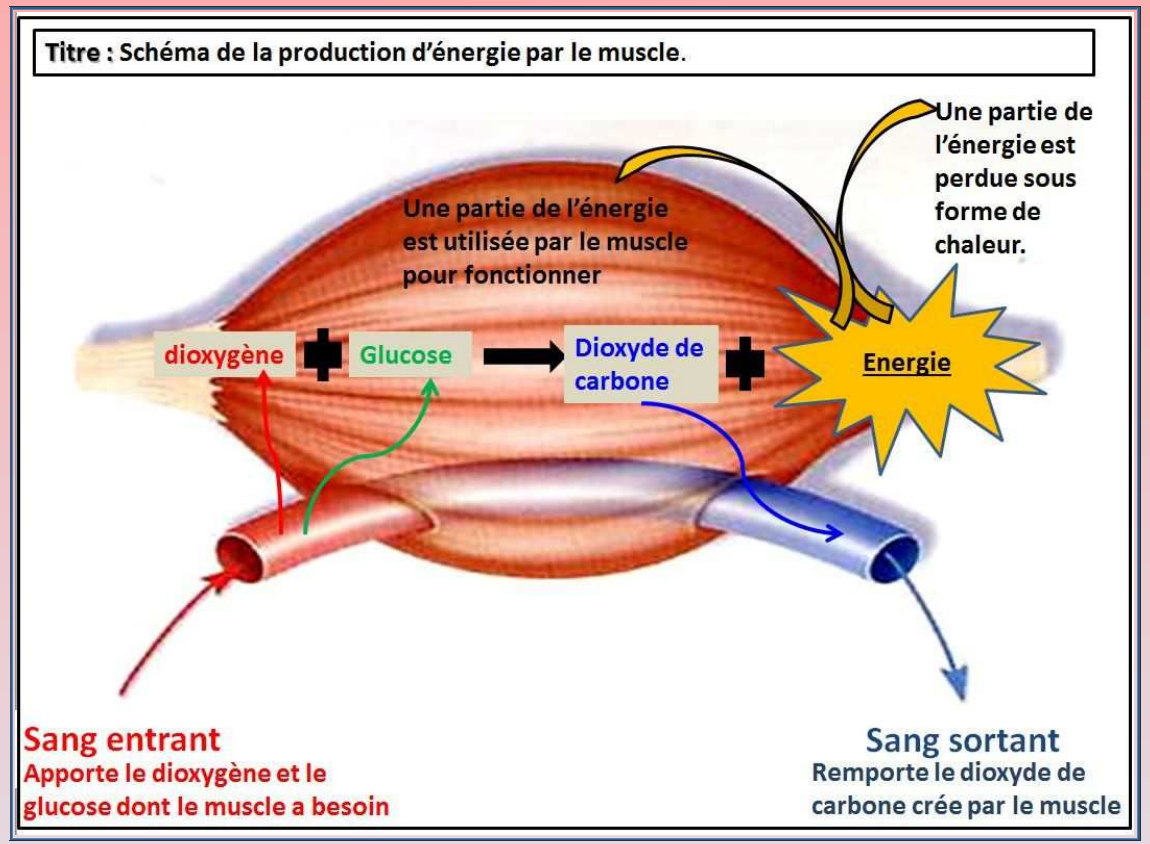
LA REACTION CHIMIQUE DANS LE MUSCLE LIBERE DE LA CHALEUR ET DE L' ENERGIE



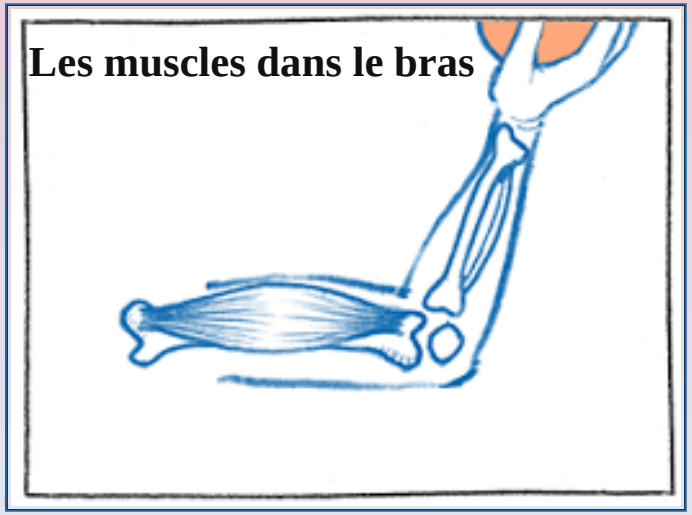


LES MUSCLES DU BRAS

GRACE A CETTE ENERGIE LE MUSCLE SE CONTRACTE PENDANT UN EFFORT

# LES BESOINS DU MUSCLE




**Le sang entrant dans le muscles est riche en $o_2$ et nutriments et le sang qui ressort en sang riche en $co_2$ et déchets .**




**Le muscle libère de l'énergie pour la contraction des muscles .**

**Dina , Lounis et Clara de 505**

# L’ entraînement pour le cross

**S’entraîner pour le cross  pour améliorer nos capacités  dans la course pour le cross.**

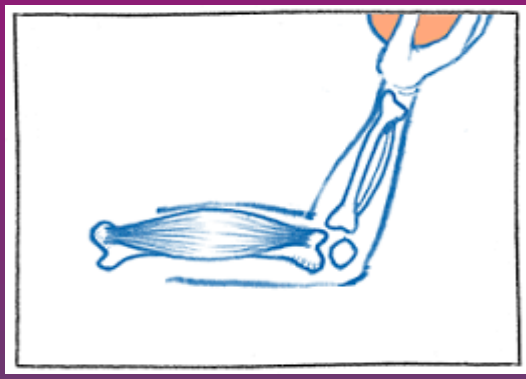
**Avoir une bonne alimentation pour le cross :**

**-manger des fruits**

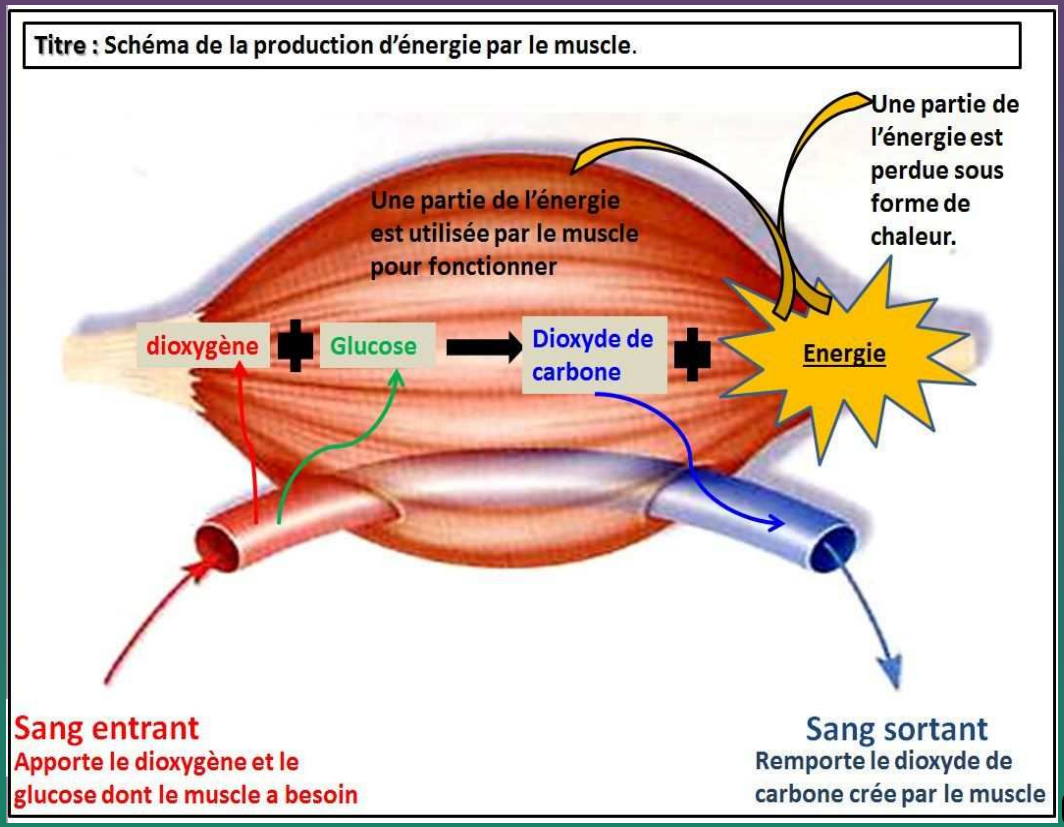
**- manger des féculents**

Dorian et Michael

# QUELS SONT LES BESOINS DU MUSCLE?



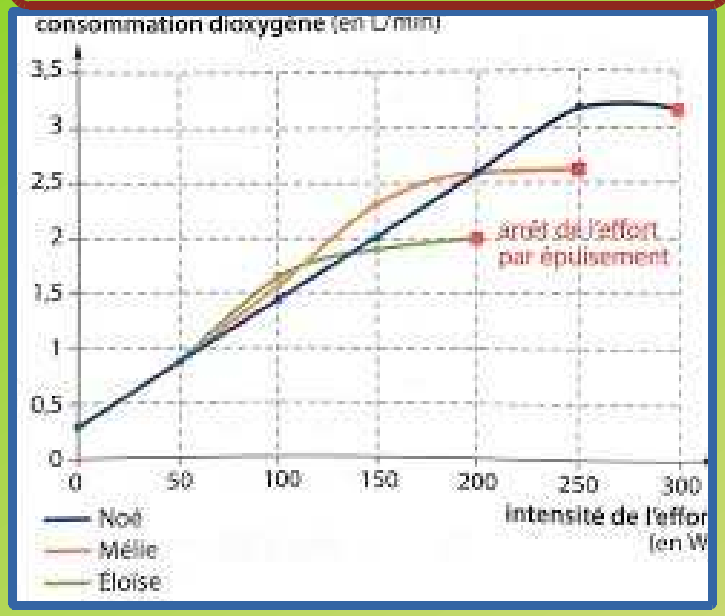
POUR QUE LE MUSCLE FONCTIONNE IL A BESOIN DIOXYGENE ET DE GLUCOSE



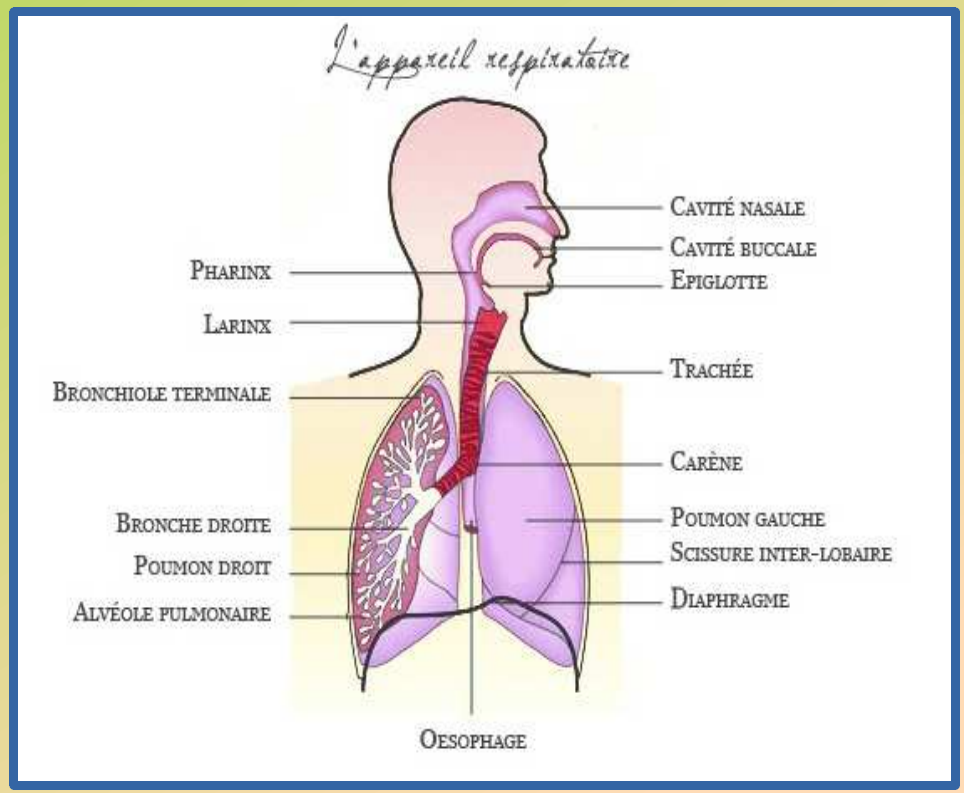

ESTEBAN ET GAUTHIER 505

# COMMENT FONCTIONNE L'APPAREIL RESPIRATOIRE LORS D'UN EFFORT ?

Consommation de dioxygène en fonction de l'intensité de l'effort

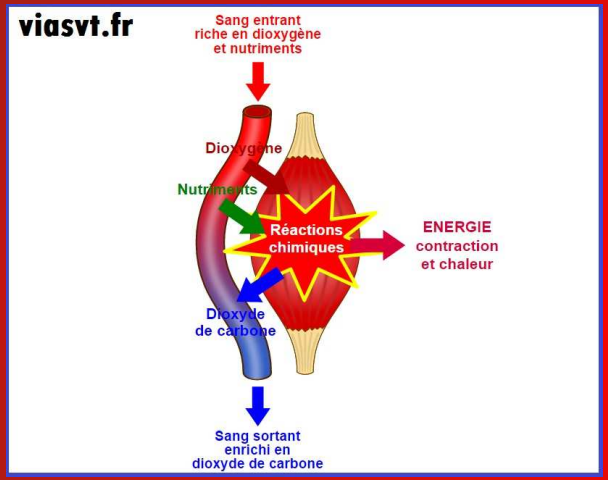



Les différentes parties de l'appareil respiratoire

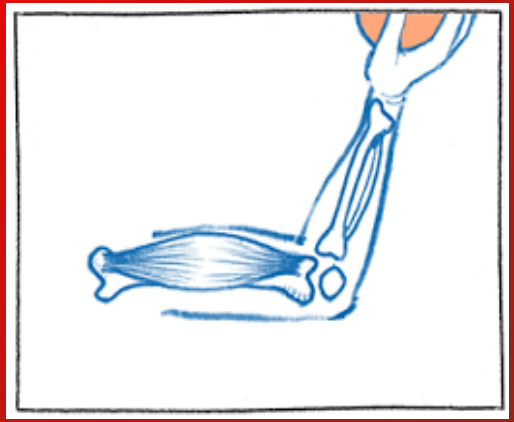



LORS D'UN EFFORT PHYSIQUE LA FRÉQUENCES RESPIRATOIRES AUGMENTENT EN FONCTION DES PERSONNES ET DE L'INTENSITE DE L'EFFORT

# LE MUSCLE A L EFFORT

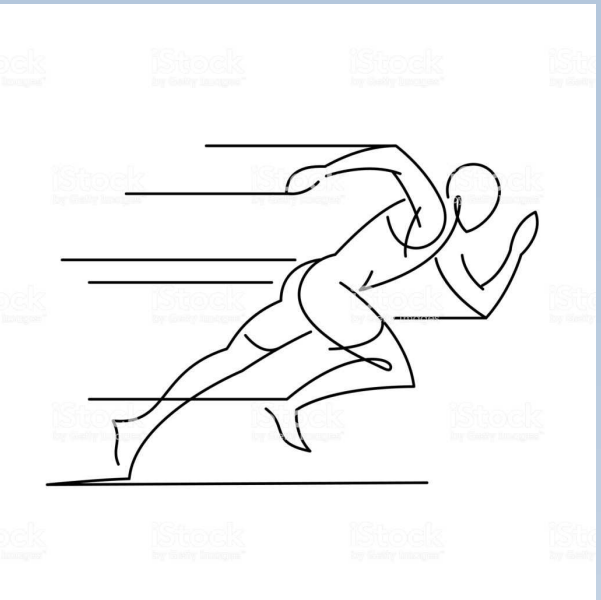



**Notre alimentation doit fournir suffisamment d'énergie à notre organisme et doit aussi apporter tout les aliments indispensables.**



**Pour se contracter le muscle a besoin de nutriments et d'oxygène**

**Maylann,ema,vincent**



# COMMENT S’ENTRAÎNER AVANT L’EFFORT ?

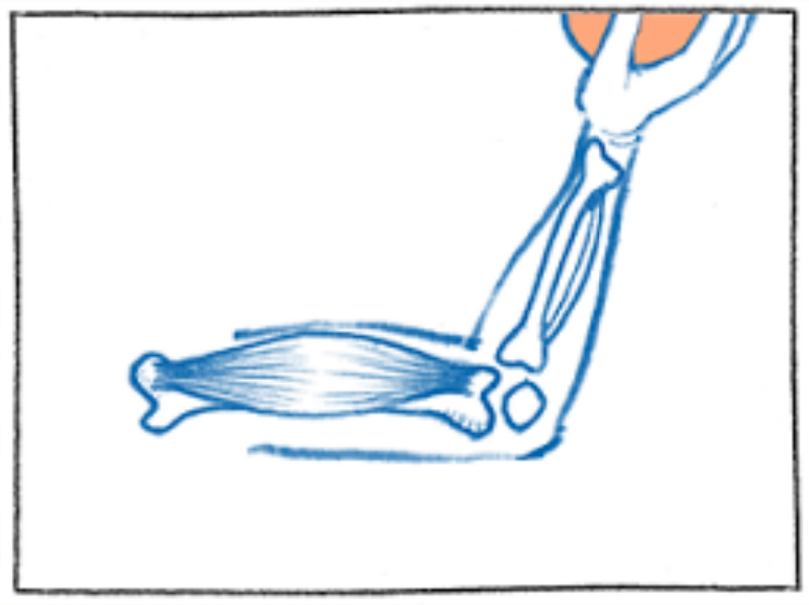
L’ENTRAÎNEMENT SPORTIF A DES EFFET POSITIF SUR L’ORGANISME:
AUGMENTATION DES CAPACITÉ CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE ET DONC DE L’EFFICACITÉ MUSCULAIRE

LORS D’UN EFFORT PHYSIQUE, LES FREQUENCES CARDIAQUE ,RESPIRATOIRE ET LA TEMPÉRATURE AUGMENTENT.

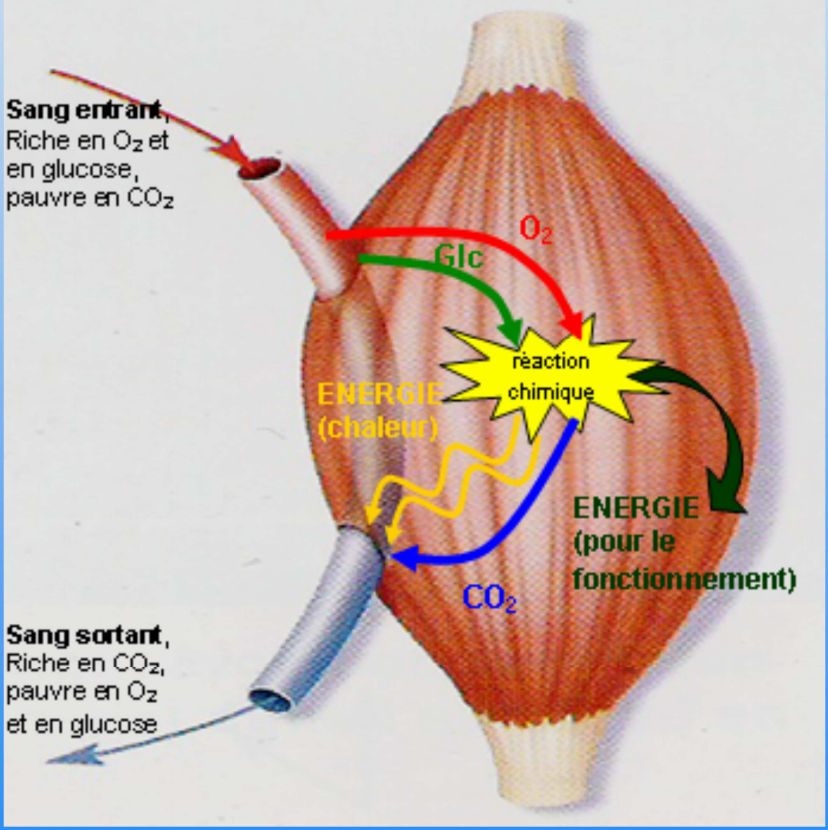
Nicolas Lambea 505
Khalladi Saufiane 505

# LA REACTION CHIMIQUE DANS NOS MUSCLES

**QUAND NOUS COURONS NOS MUSCLE SE CONTRACTENT ET LE COEUR BAT PLUS VITE**



VOICI DEUX CHEMA DE NOS MUSCLE




**DANS NOS MUSCLE IL I A DU SANG ENTRANT AVEC LE GLUCOSE ET DU DIOXYGENE .**

AURELIEN ET NOAH 505