



I. Le rythme cardiaque

Le **rythme cardiaque** pendant l'effort. On peut le mesurer en prenant son (au ou au par exemple). Le pouls est la répercussion des battements de cœur dans une artère.

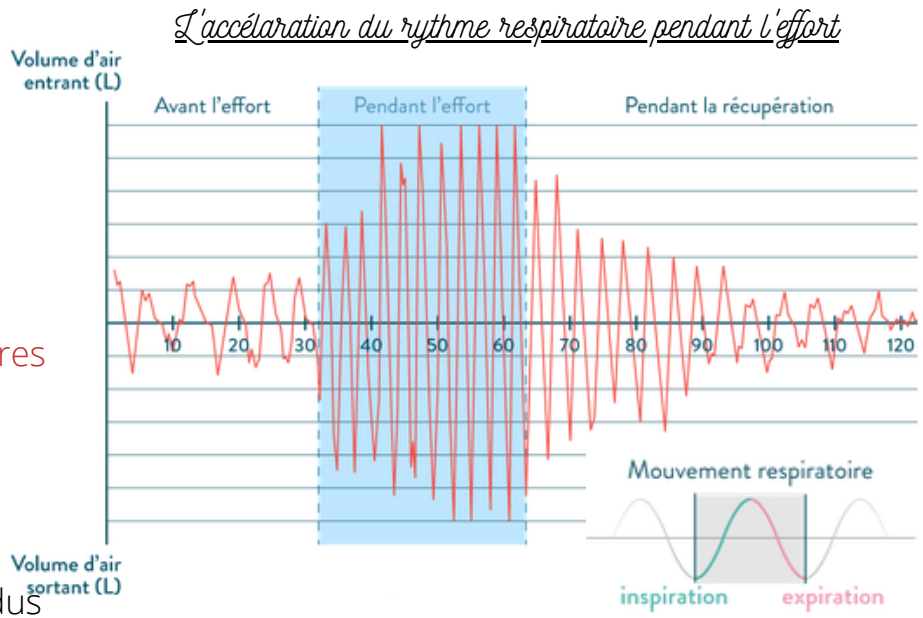
RYTHME CARDIAQUE
 Nombre de battements de coeur par minute

II. Le rythme respiratoire

La consommation en **dioxygène** d'un individu pendant l'effort, de la même manière que son **rythme respiratoire**.

RYTHME RESPIRATOIRE
 Nombre de mouvements respiratoires (inspiration + expiration) par minute

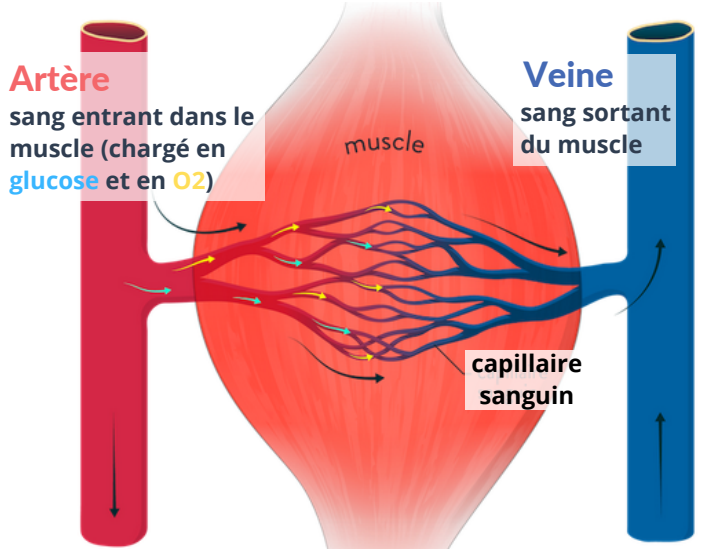
Le **rythme cardiaque** et la **consommation en dioxygène** ne peuvent dépasser une certaine propre à chacun. Les individus qui pratiquent régulièrement du sport ont de capacités que les sédentaires.



III. Les besoins énergétiques pour un effort physique

Pour fonctionner, les muscles utilisent du (sucre) et du **dioxygène**. Lors d'un effort physique, ses consommations augmentent.

Système d'irrigation d'un muscle



Les muscles sont irrigués par des comme les **artères** et les **veines**. Ils permettent d'apporter, grâce au sang, les **nutriments** nécessaires au fonctionnement des muscles. Le dioxygène et le glucose entrent dans le muscle grâce à des échanges avec le sang, faits au niveau des **capillaires sanguins**.

ARTÈRE
Gros vaisseaux sanguins qui amènent le sang du cœur aux organes

VEINE
Gros vaisseaux sanguins qui amènent le sang des capillaires au cœur

CAPILLAIRES SANGUINS
Petits vaisseaux qui font le lien entre les organes et les artères et veines.

Conclusion

L'effort physique est permis par un **m..... n..... m.....** conduit du **cerveau** vers les **muscles** qui doivent se contracter. Il est également permis par une **augmentation** du qui permet d'augmenter l'apport de dans les muscles et une **augmentation** du qui permet de charger le sang en nécessaire aux contractions. Enfin, pour pouvoir fonctionner normalement, les muscles ont besoin de, prélevé dans notre alimentation, et transporté par le jusqu'aux muscles.