

## Activité 4 : L'entraînement et le cœur

Capacités : Rechercher l'information, raisonner.

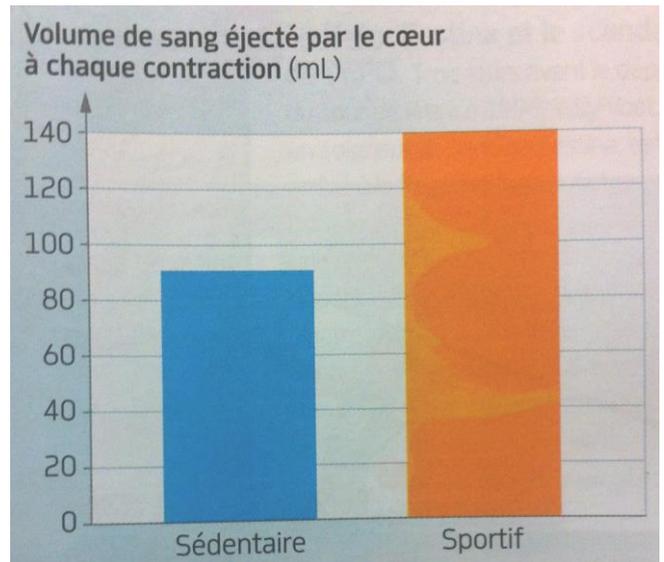
### Doc 1 : Graphique du rythme cardiaque selon l'entraînement.



Les courbes montrent l'évolution du rythme cardiaque pendant un footing de 30min chez un individu courant à vitesse constante, avant et après une période d'entraînement de 10 semaines.

Moins le rythme cardiaque est élevé, moins l'individu s'épuise.

### Doc 2 : Histogramme du volume de sang éjecté par le cœur chez 2 individus au repos.



Plus le volume de sang éjecté par le cœur est élevé, plus les organes peuvent prélever le dioxygène et le glucose nécessaire à leur fonctionnement.

- **Etudier** chacun des documents en utilisant les termes « *je vois que ; or ; donc* ».
- **Conclure** sur l'effet de l'entraînement sur le cœur et l'intérêt de l'entraînement.

## Activité 4 : L'entraînement et le cœur

Capacités : Rechercher l'information, raisonner.

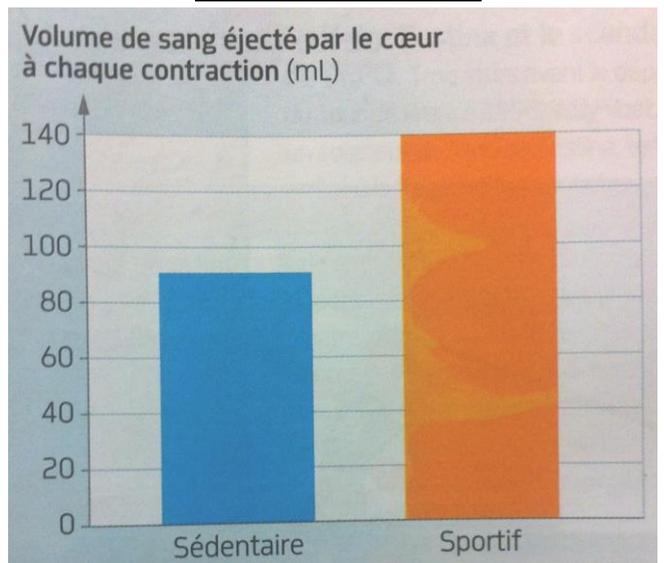
### Doc 1 : Graphique du rythme cardiaque selon l'entraînement.



Les courbes montrent l'évolution du rythme cardiaque pendant un footing de 30min chez un individu courant à vitesse constante, avant et après une période d'entraînement de 10 semaines.

Moins le rythme cardiaque est élevé, moins l'individu s'épuise.

### Doc 2 : Histogramme du volume de sang éjecté par le cœur chez 2 individus au repos.



Plus le volume de sang éjecté par le cœur est élevé, plus les organes peuvent prélever le dioxygène et le glucose nécessaire à leur fonctionnement.

- **Etudier** chacun des documents en utilisant les termes « *je vois que ; or ; donc* ».
- **Conclure** sur l'effet de l'entraînement sur le cœur et l'intérêt de l'entraînement.