

Chapitre 1 : Les besoins lors d'un effort physique

I – Effort physique et énergie

1 – Qu'est-ce qu'un effort physique ?

TP1 : les besoins lors d'un effort physique

2 – Les sources énergétiques

II – Les limites de l'organisme – La notion de VO₂ max

doc 1 p188 bordas et question

III – Effort physique et lutte contre le surpoids

Etude des documents p190-191 BORDAS