

Chapitre I : L'adaptation de l'organisme à l'effort

I – Rappels

II – Les modifications de fonctionnement de l'organisme lors d'un effort physique

1 – Les variations de la teneur en glucose

Documents p 128-129

2 – Les variations des fréquences cardiaque et respiratoire

a – mesures - résultats

[TP 1 : variation des activités cardiaque et respiratoire au cours d'un effort physique](#)

b – Observations

c – Interprétations

III – La variation de la consommation de dioxygène au cours d'un effort physique

1 – Mesures et interprétations

[TP2 : La variation de la consommation de dioxygène au cours d'un effort physique](#)

2 – La notion de VO₂ max

Doc p 124-125

3 – La consommation d'O₂ au niveau musculaire

Doc page 127