

Correction de la dernière interrogation - 2nd 6

Exercice 1 : Courir pour maigrir

1. Durant le test, lorsque le sportif court plus rapidement, sa consommation en dioxygène augmente, elle passe de 05 à 3.8 L d'O₂ pour une vitesse d'exercice qui atteint 12 km/h. Au delà de 12 Km/h la consommation devient constante et égale à 3,8 L de dioxygène. Le VO₂max c'est le volume maximal de dioxygène consommé en une minute par un individu. Le sportif ayant réalisé le test possède un VO₂max de 3,8 L.

2. On observe que pour des efforts modérés compris entre 25 et 45 % du Vo₂max la consommation des lipides augmente, elle passe de 0.47 à 0.52 g/l. Par contre pour des efforts plus intenses compris entre 45 et 80% du Vo₂max, on observe que la consommation des lipides diminue pour atteindre une consommation proche de zéro lors de l'effort le plus intense.

3. Le LIPOXmax correspond à la consommation maximale de lipides au cours d'un exercice physique. Ici lorsque le sportif effectue un effort physique à 45 % de son VO₂max, il optimise l'utilisation des lipides comme source de nutriments pour la production d'énergie. Cette valeur correspond donc au LIPOXmax.

4. Cette personne possède un VO₂max de 3,8 L. Si elle court à 45% de son VO₂max, sa consommation en dioxygène devra être égale à 1,71 L. Sur le graphique, la vitesse de course associée à cette consommation est égale à 5,6 km/h.

Exercice 2 : Le cœur

Pour cet exercice voir le TP 3 !!!!