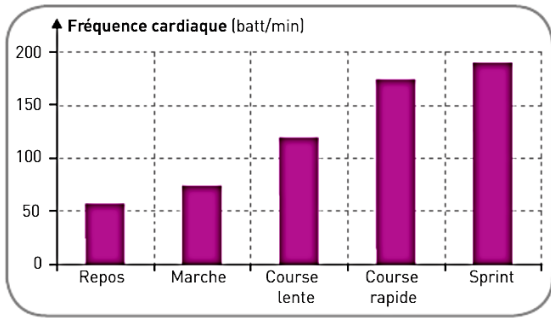


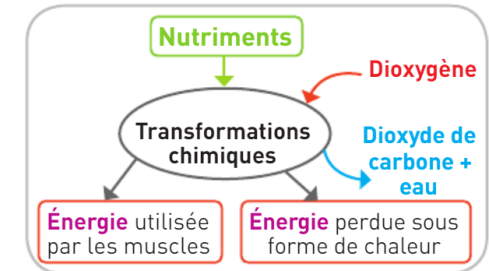
La réaction du corps à l'effort physique

- Au cours de l'effort physique, on observe des modifications du fonctionnement de l'organisme : le **rythme cardiaque** s'accélère, la **respiration** est plus intense et la **transpiration** témoigne d'une augmentation de la température corporelle.



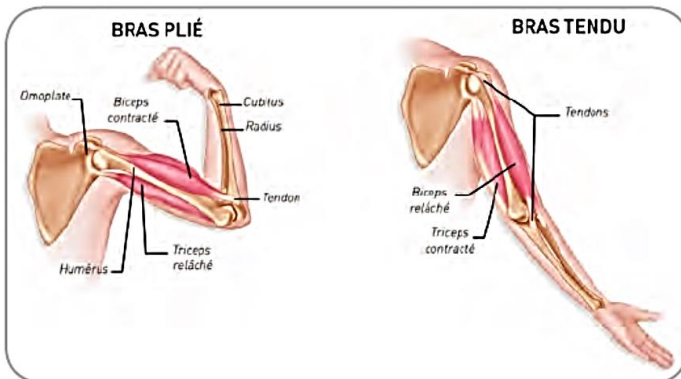
Les besoins de l'organisme au cours de l'effort

- Les paramètres de l'organisme, modifiés au cours de l'effort, répondent aux besoins de l'organisme durant l'activité physique.
- Les **nutriments** et le **dioxygène** permettent aux organes et aux muscles en particulier de **fournir** l'énergie nécessaire à leur fonctionnement.
- L'activité physique entraîne une demande d'énergie plus forte de la part du muscle, ce qui provoque une demande plus forte en nutriments et en dioxygène.



Le mouvement

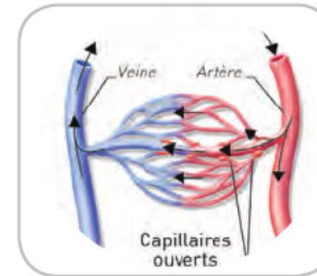
- L'énergie a pour objectif de **permettre le mouvement du squelette** sur lequel sont attachés les muscles.
- Les mouvements sont sous le contrôle du système nerveux.
- Un **muscle contracté** se raccourcit, ce qui tire (rapproche) les os sur lesquels ils sont attachés par l'intermédiaire des **tendons**. Lors d'un effort physique, les mouvements des membres sollicités sont plus nombreux qu'au repos, ce qui explique le besoin accru en énergie.



Effort physique et systèmes cardiovasculaire et respiratoire

Adaptation de l'organisme à l'effort

- L'accélération des rythmes cardiaque et respiratoire a pour but **d'apporter plus de sang et de dioxygène aux muscles** en activités. Une meilleure irrigation sanguine du muscle par un **recrutement d'un plus grand nombre de capillaires sanguins** dans le muscle complète l'action du système cardiorespiratoire.



Sport et santé

- Au-delà de la performance, l'**activité physique est bénéfique pour l'organisme**. Elle diminue les risques cardiovasculaires et participe au bien-être de l'individu.
- Cependant, il faut veiller à pratiquer une **activité physique raisonnée** afin de ne pas se mettre en danger : se préserver des temps de récupération suffisamment importants et éviter la prise de produits dangereux améliorant la performance.

