

EPI : SPORT ET PERFORMANCE

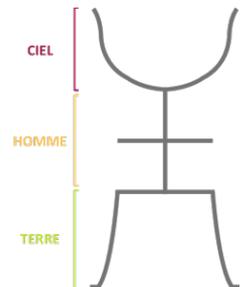
« Les obstacles de la vie peuvent être les excuses derrière tes échecs ou les raisons derrière tes succès. Le choix te revient. »

« la motivation te sert de départ. L'habitude te fait continuer »

L'endurance est l'une des choses les plus difficiles. Mais ceux qui endurent finissent par gagner. » (Buddha)

Pour information : les records du monde adulte les plus proches de votre activité au-dessus de 9 min sont ceux du 5 km de 2 Ethiopiens :

- en 14'11"15 de Tirunesh Dibaba aux Bislett Games d'Oslo le 6 Juin 2008 ... soit une vitesse moyenne de **21,15 km/h** : à cette vitesse, elle fait donc **3,1725 km en 9 min**
- en 12'37"35 pour les hommes de Kenenisa Bekele le 31 Mai 2004 soit à **23,77 km/h** en moyenne une distance de **3,5655 km en 9 min** Bon courage ... pour les battre, il vous faudra prendre un peu de jambes avec la puberté finie et un peu d'entraînement, juste un peu ...



Noms des membres du groupe de travail :

Améliorer sa performance nécessite une préparation adéquate sur plusieurs plans avant, pendant et après. Elle ne peut se faire que de manière raisonnée et raisonnable sans se mettre en danger (maintenir l'intégrité physique et psychique du corps). Cherchons ce qui pourrait être utile à l'amélioration de notre performance dans le cycle / activité EPS de fond « meilleure distance en 9 min d'endurance »



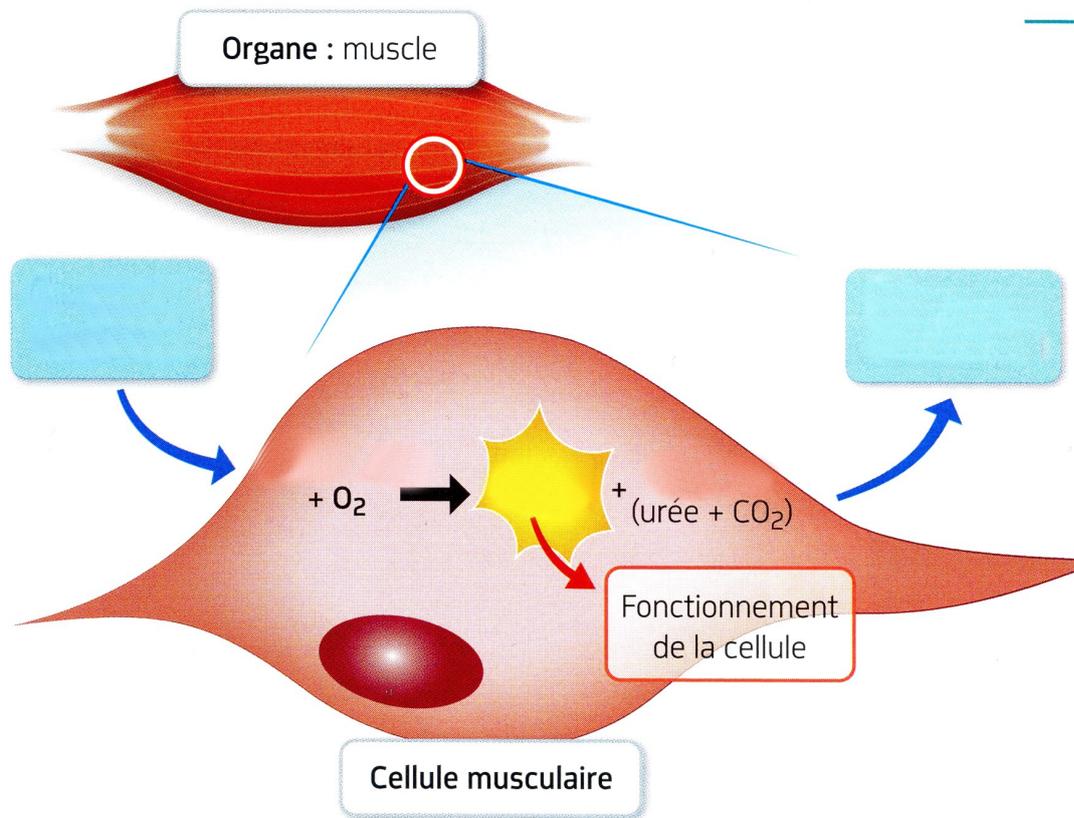
NB :

- 1/ cherchez une bonne définition de tous les mots nouveaux de cette fiche de recherche
- 2/ travaillez en binôme (maximum trinôme) par poste, n'échangez pas avec les autres, votre professeur veut des recherches personnelles, pas des fiches semblables, c'est bien plus intéressant !
- 3/ à chaque fin de séance, rendre ce dossier pour évaluation de votre implication par le professeur en rapport avec les compétences travaillées

Définissez pour vous ce qui serait une mauvaise pratique de cette activité et les risques associés

Définissez pour vous ce que serait la réussite de cycle EPS pour vous et pour tous en général

Complétez le schéma suivant :



Comment fonctionne le muscle à l'effort par rapport au repos ? Rappelez quels paramètres cardiovasculaires et pulmonaires augmentent et pourquoi ?

De quoi est constitué un muscle de l'effort (appelé strié squelettique à commande volontaire) ? Qu'est-ce qu'une fibre musculaire ? Y'en a-t-il plusieurs catégories ? Si oui, lesquelles ? Quelles sont celles qui doivent être développées / réparées pour nos 9 min d'effort ?

Que se passe t-il au niveau de ces fibres musculaires pendant l'effort ?

après ?

Quels sont tous les nutriments nécessaires à l'optimisation de l'effort d'endurance de 9 min ?

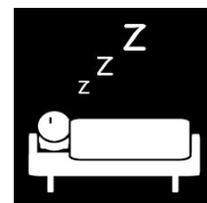
Remplissez le tableau suivant :

nutriments organiques énergétiques « carburants » ou bâtisseurs / réparateurs			
quoi ?	combien ?	source alimentaire	rôle(s) pour le muscle à l'effort



Comment aborder la course psychologiquement / mentalement selon vous en quelques lignes ?

Quel sommeil ?



Quel(s) entraînement(s) précis pour réussir à améliorer son temps ? quoi ? combien ? quand ?

Quoi manger le jour J ? quand ? quoi ? combien ? pourquoi ? (soyez le plus détaillé possible et surlignez pour chacun d'entre vous d'une couleur ce qui vous plairait de manger dans ces listes)

ex : x g de ... 3h avant l'effort pour optimiser l'apport en magnésium au muscle (Mg) qui sert à

Quelle est pour vous en kilocalories cal ou Cal (ou kilojoules kJ) la dépense énergétique pour cette course de 9 min sachant votre âge, sexe, taille et masse : _____



avant	pendant	après

Pourquoi les tableaux filles / garçons ne sont pas avec les mêmes temps ? Cherchez toutes les raisons biologiques précises !

Quels liens établir entre microbiote et course d'endurance de 9 min ?

Sources bibliographiques précises et justification

Evaluation et compétences travaillées

		Séance 1	Séance 2	Séance 3
C 2	savoir saisir, extraire et relier des informations utiles			
C 7	mettre en relation et interpréter des résultats (R & I)			
C 11	savoir utiliser internet et des bases de données			
C 18	savoir expliquer un phénomène			
C 19	savoir travailler en groupe			
C 22	savoir réfléchir aux bonnes attitudes à avoir, individuelles ou collectives en terme de santé			