

MUSCU-QUIZZ

1/ Compléter le tableau suivant :

FILIERES ENERGETIQUES	ANAEROBIE ALACTIQUE	ANAEROBIE LACTIQUE	AEROBIE
SUBSTRATS ENERGETIQUES UTILISES	ATP CP	GLYCOGENE GLUCOSE	GLUCIDES LIPIDES
DELAIS D INTERVENTION DU MECANISME	INSTANTANNE	7SEC 1MIN	3MIN ET +
DUREE MAXI DU MECANISME CAPACITE PUISSANCE	P 7SEC C 15SEC	P 30 A 45 SEC C 2MIN	P 6 MIN A 10 MIN C SUP A 10 MIN

2/Quels sont les différents types de fibres musculaires que vous connaissez et leurs spécificités ?

* fibres de type 1 (fibres rouges) : à contraction lente, riche en mitochondries, fonctionnent principalement par la voie de la glycolyse aérobie et consomment peu d'ATP ; adaptées à un exercice d'endurance mais créent peu de force

*fibres de type 2 b (fibres blanches) : à contraction rapides et puissantes, elles sont riches en glycogène, fonctionnent principalement par la voie de la glycolyse anaérobie et consomment beaucoup d'ATP ;adaptées à un exercice de courte durée créent une force importante

*fibres de type 2a possédant certaines caractéristiques des deux précédentes ; elles permettent d'effectuer un exercice d'une durée moyenne avec une force moyenne

3/Quels différents mode de contraction musculaire connaissez vous ?

*concentrique

*excentrique

*isométrique

*stato-dynamique

*pliométrie

4/Quels sont les déterminants de la force maximale ?

* section transversale du muscle

*coordination intramusculaire

*coordination intermusculaire

5/Au regard des objectifs de l'EPS compléter selon vous le tableau suivant :

OBJECTIF POURSUIVI PAR L'ELEVE	AFFINEMENT DE SILHOUETTE RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRE	PRISE DE VOLUME MUSCULAIRE	PRISE DE FORCE
NOMBRE DE SERIES	3 A 4	8 A 10	4 A 6
NOMBRE DE REPETITIONS	10 A 15	8 A 12	3 A 6
INTENSITE CHARGE DE TRAVAIL	EFFORT REALISE AVEC DYNAMISME	60 ET 80° DU MAX ENTRE 60 ET 80° DU NBRE DE REPETITIONS MAX	CHARGES OPTIMALES ALLIANT FORCE ET VITESSE
RECUPERATION DUREE NATURE	2 A 3 MIN	UN PEU	3 MIN
DYNAMIQUE DU MOUVEMENT REALISE			MOBILISATION DE CHARGES PLUS FAIBLES MAIS DEPLACEES RAPIDEMENT
FILIERES ENERGETIQUES CONCERNEES	Capacité (affinement) et Puissance (raffermissement) Aérobie	Capacité (12 rép.) et Puissance (8 rép.) Anaérobie Lactique	Capacité Anaérobie Alactque Puissance anaérobie lactique

En vert ce que l'on trouve dans les docs d'accompagnement des programmes LP, avril 2004