

# QUIZZ PHYSIO

1. **Quelle différence faites-vous entre la puissance et la capacité d'une filière énergétique ?**
2. **Compléter le tableau suivant :**

FILIERES ENERGETIQUES	ANAEROBIE ALACTIQUE	ANAEROBIE LACTIQUE	AEROBIE
SUBSTRATS ENERGETIQUES UTILISES			
DELAIS D'INTERVENTION DU MECANISME			
DUREE MAXI DU MECANISME CAPACITE PUISSANCE			
MOBILES EN STEP			
MOBILES EN MUSCULATION			

3. **Quels sont les différents types de fibres musculaires que vous connaissez et leurs spécificités ?**
4. **Quelles sont les fibres musculaires sollicitées lors d'une contraction musculaire qui mobilise une charge lourde?**

5. Quels sont les effets de l'entraînement en force sur les fibres musculaires ?

6. Quels différents régimes de contraction musculaire connaissez-vous ?

7. Quels sont les paramètres d'entraînement sur lesquels on peut jouer pour moduler l'intensité de l'effort en step ?

8. Comment détermine-t-on la FC repos ?

9. Comment détermine-t-on la FC max ? :

10. Comment détermine-t-on la FC de Réserve ?

11. Comment détermine-t-on FC d'entraînement ?

12. Quelles sont les intensités de travail en % de FC de réserve selon l'objectif souhaité ?

\* Echauffement, récupération :

\* Effort en durée, endurance, affinement :

\* Endurance active, raffermissement :

\* Effort en intensité, puissance, résistance :

13. Quels sont les paramètres d'entraînement sur lesquels on peut jouer pour moduler l'intensité de l'effort en musculation ?

14. Comment détermine-t-on la Répétition Maximal

15. Quelles sont les intensités de travail en % de la RM selon le mobile poursuivi?

16. Donner 2 exemples de méthodes pour travailler la puissance

17. Dans le cadre de la prise de volume musculaire quels sont les éléments constitutionnels du muscle qui se modifient ?

18. Donner un exemple de méthode pour travailler la prise de volume musculaire

19. Comment expliquer l'affinement ou la tonification d'un individu ?

20. Donner un exemple de méthode pour travailler l'affinement

21. Au regard des mobiles choisis compléter selon vous le tableau suivant :

<b>MOBILE ELEVE</b>	<b>Step/Muscu AFFINEMENT RAFFERMISSEMENT</b>	<b>Step SE DEPASSER</b>	<b>Muscu VOLUME</b>	<b>Muscu PUISSANCE</b>
SERIES				
REPETITIONS TEMPS DE TRAVAIL				
INTENSITE CHARGE DE TRAVAIL				
RECUPERATION DUREE NATURE				
DYNAMIQUE DU MOUVEMENT				
FILIERE ENERGETIQUE				

22. Sur quels critères l'élève peut-il exprimer ses ressentis ?

23. Quels conseils diététiques pourriez-vous donner à vos élèves ?