

SE FAMILIARISER AVEC PLUSIEURS SORTES DE GRAPHIQUES

Document 1 : L'indice de masse corporelle

- Appliquez tout simplement la formule en tenant compte des unités pour la masse et la taille.
- Reportez la valeur trouvée sur le graphique correspondant et interprétez cette IMC.

Réponse :

Document 2 : Résultats du test d'effort d'Anthony

- Repérez sur le graphique 1°) la vitesse maximale de course que peut atteindre Anthony (V_{max}), 2°) Sa consommation maximale de dioxygène ($VO_2 \max$).

Réponse :

Document 3 : Les réserves énergétiques de l'organisme

- Indiquez quelles sont les réserves énergétiques qui devront être principalement mobilisées au cours d'une activité physique pour régler son problème de surpoids.

Réponse :

Document 4 : Dépenses énergétiques relatives en fonction de la durée de l'effort

- Indiquez quelle est la durée d'effort que vous préconiserez à Anthony pour utiliser le plus efficacement possible ses réserves énergétiques ?

Réponse :

Document 5 : Consommation des lipides et glucides en fonction de l'intensité de l'effort

- Indiquez quelle est la vitesse de course que vous préconiserez à Anthony pour utiliser le plus efficacement possible ses réserves énergétiques ? Pour cela :
 - Calculez la consommation d' O_2 qui devra être atteinte pour utiliser de manière optimale les réserves énergétiques.
 - Reportez cette valeur sur le graphique du document 2 pour déterminer cette vitesse.

Réponse :

BILAN : UN TEXTE STRUCTURÉ AVEC DES ARGUMENTS TIRÉS DE L'EXPLOITATION DES DOCUMENTS

Conseillez à Anthony un type d'activité à pratiquer et élaborer avec lui un programme d'entraînement cohérent.
(« conseiller » c'est aussi lui expliquer l'intérêt de suivre ce programme).