

Chapitre 3. Capacités et limites de l'organisme à l'effort physique. Coup de pouce. Page 50

⇒ Déterminer graphiquement sur le doc. 2 la VO_2 max de chaque jeune fille puis montrer qu'il existe différentes limites de l'organisme face à l'effort.

La consigne comprend deux étapes :

❶ Il s'agit d'abord d'utiliser le graphique pour déterminer la valeur maximale de la consommation de dioxygène appelée VO_2 max.

Coup de pouce 1 : repérer quel axe indique la consommation de dioxygène.

Coup de pouce 2 : pour chaque courbe, bleue (Satine), rouge (Mélie) et verte (Eloïse), repérer son maximum.

Coup de pouce 3 : projeter chaque maximum sur l'axe indiquant la consommation de dioxygène et lire la valeur.

❷ Puis, il s'agit d'utiliser les valeurs déterminées précédemment pour montrer que l'organisme a des limites face à l'effort physique.

Coup de pouce 4 : comparer les valeurs de la VO_2 max.

Coup de pouce 5 : associer chaque VO_2 max à la pratique sportive régulière de chaque jeune fille.