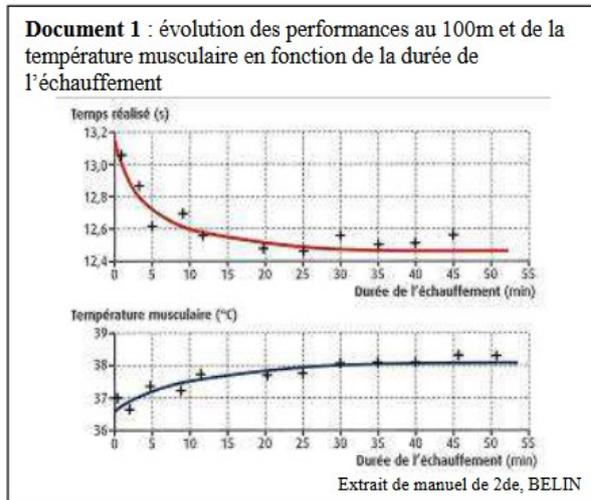


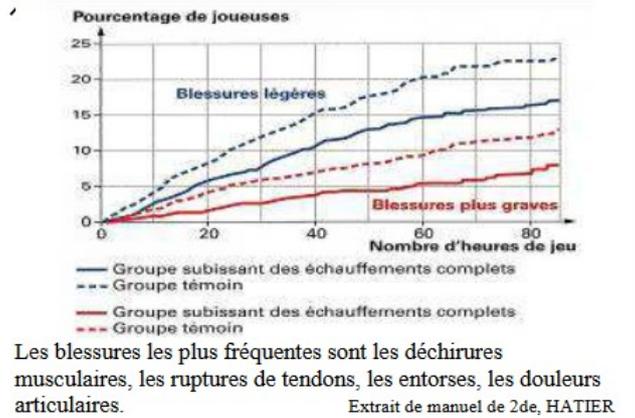
## Atelier 2 : Quels sont les effets de l'échauffement sur les capacités et les limites de l'organisme ?

L'échauffement fait partie des recommandations avant un effort physique. On sait que lors de l'échauffement l'activité musculaire et la température corporelle augmentent.

On cherche à déterminer les effets de l'échauffement sur les performances sportives à partir de l'exploitation des documents mis à votre disposition.



**Document 2** : Comparaison du taux de blessures graves et légères chez des jeunes footballeuses en relation avec la présence ou non d'échauffements.



1. Indiquez la ou les mesures réalisées dans le document 1

	La durée de l'échauffement (en min)	x	Le temps réalisé (en s)
x	La température musculaire (en °C)		Le temps réalisé (en min)

2. Indiquez la mesure réalisée pour estimer (qualifier) la qualité de la performance.

	La durée de l'échauffement (en min)	x	Le temps réalisé (en s)
	La température musculaire (en °C)		Le temps réalisé (en min)

3. Indiquez le paramètre que l'on étudie et que l'on fait varier dans cette expérience.

	La durée de l'échauffement (en min)	x	Le temps réalisé (en s)
	La température musculaire (en °C)		Le temps réalisé (en min)

4. Indiquez la signification de l'évolution du temps réalisé.

	Quand le temps réalisé augmente, la qualité de la performance augmente.	x	Quand le temps réalisé augmente, la qualité de la performance diminue.
	Quand le temps réalisé diminue, la qualité de la performance diminue.	x	Quand le temps réalisé diminue, la qualité de la performance augmente.

5. Indiquez comment évolue le temps réalisé quand la durée de l'échauffement augmente.

	le temps réalisé augmente		Le temps réalisé ne change pas
x	le temps réalisé diminue		

6. Indiquez comment évolue le temps réalisé et la qualité de la performance quand la durée de l'échauffement augmente en sélectionnant la bonne réponse.

	Le temps réalisé augmente et la qualité de la performance diminue.		Le temps réalisé augmente et la qualité de la performance augmente.
x	Le temps réalisé diminue et la qualité de la performance augmente.		Le temps réalisé diminue et la qualité de la performance diminue.

7. Indiquez la ou les mesures réalisées dans le document 2.

x	le pourcentage de joueuse blessées		le nombre d'heures de jeu
	le type d'échauffement		

8. Indiquez le ou les paramètres qui varient dans cette étude

	le pourcentage de joueuse blessées
x	le type d'échauffement
x	le nombre d'heures de jeu

9. Indiquez l'hypothèse testée pour expliquer les blessures graves et les blessures légères dans cette étude

x	On cherche à vérifier l'effet du nombre d'heures de jeu sur le taux de blessures graves et légères.
x	On cherche à vérifier l'effet de l'échauffement complet sur le taux de blessures graves et légères.
	On cherche à vérifier l'effet de l'échauffement sur le nombre d'heures de jeu.

10. Indiquez comment évolue le taux de blessures graves et le taux de blessure légères quand le nombre d'heures de jeu augmente.

	le taux de blessures graves augmente et le taux de blessures légères diminue.		le taux de blessures graves diminue et le taux de blessures légères diminue.
	le taux de blessures graves diminue et le taux de blessures légères augmente.	x	le taux de blessures graves augmente et le taux de blessures légères augmente.

11. Comparez le taux de blessures graves chez les joueuses du groupe témoin (sans échauffement) avec les joueuses du groupe qui réalise un échauffement complet

	Le taux de blessure grave est plus élevé chez les joueuses du groupe témoin que chez les joueuses qui ont un échauffement complet.
	Le taux de blessures graves est aussi élevé chez les joueuses du groupe témoin( sans échauffement) que chez celles qui ont un échauffement complet.
x	Le taux de blessures graves est moins élevé chez les joueuses du groupe témoin (sans échauffement) que chez les joueuses qui ont un échauffement complet.

12. Comparez le taux de blessures légères chez les joueuses du groupe témoin (sans échauffement) avec les joueuses du groupe qui réalise un échauffement complet

	Le taux de blessures légères est plus élevé chez les joueuses du groupe témoin que chez les joueuses qui ont un échauffement complet.
	Le taux de blessures légères est aussi élevé chez les joueuses du groupe témoin( sans échauffement) que chez celles qui ont un échauffement complet.
x	Le taux de blessures légères est moins élevé chez les joueuses du groupe témoin (sans échauffement) que chez les joueuses qui ont un échauffement complet.

Corrigez votre travail à l'aide des [applications](#) .

<b>Grille d'évaluation de l'activité</b> « J'ai réussi si ... »		
<b>D 1.3</b>	<b>Lire et exploiter des documents scientifiques (graphique)</b>	<b>D C B A</b>
<b>Inf</b>	J'ai identifié les informations utiles	D C B A