

N°	« Faire du sport, c'est physique et chimique » Questions	Réponse	Correction
10	Comment s'appellent deux muscles dont la fonction est contraire ? A- Antagoniste / Protagoniste B- Agoniste / Antagoniste C- Antalgique / Antibiotique D- Agoniste / Opposé		
11	Combien y a-t-il de types de fibres musculaires ? A- 1 B- 2 C- 3 D- 4		
12	Peut-on dire que nos qualités musculaires sont déterminées génétiquement ? A- Oui, nous ne pouvons rien y faire. B- Oui, mais l'entraînement peut avoir une influence sur nos qualités musculaires. C- Non, tout dépend de l'entraînement. D- Non, cela dépend de la météo.		
13	Quels types de fibres musculaires sont modifiables grâce à l'entraînement ? A- Fibres lentes B- Fibres intermédiaires C- Fibres indécises D- Fibres rapides		
14	Quel est le nom de l'énergie nécessaire pour contracter un muscle ? A- De l'ADN. B- De l'ATP. C- Des SMS. D- De la WTA.		
15	Combien de façons différentes y a-t-il de fabriquer cette énergie ? A- 1 B- 2 C- 3 D- 4		
16	Pour un effort d'endurance, la filière énergétique utilisée pour fabriquer l'ATP est celle qui : A- Utilise de l'oxygène comme carburant. B- Possède un petit réservoir et un grand débit : il dure peu et se vide vite. C- Possède un grand réservoir et un petit débit : il dure longtemps et se vide lentement. D- Se recharge rapidement donc nécessite une récupération courte. → Cette 1 ^{ère} filière s'appelle :		
17	Pour un effort puissant/explosif, la filière énergétique utilisée pour fabriquer l'ATP est celle qui : A- Utilise des glucides comme carburant mais produit des déchets (acides lactiques). B- Possède un petit réservoir avec un grand débit : il dure peu et se vide vite. C- Possède un grand réservoir avec un petit débit : il dure longtemps et se vide lentement. D- Se recharge lentement donc nécessite une récupération longue. → Cette 3 ^{ème} filière s'appelle : → La 2 ^{ème} filière s'appelle :		
18	A combien de pulsations par minute bat le cœur au repos ? à l'effort maximal ?		
19	A- 20 à 30 bpm B- 40 à 50 bpm C- 60 à 70 bpm D- 80 à 90 bpm A - Egal à l'âge B - 300 bpm C - 200 bpm D - 220 bpm - âge		
20	A quoi sert la transpiration ? A- Déclencher la sensation de soif. B- Maintenir la température du corps à 37°C. C- A hydrater la peau. D- Evacuer les déchets métaboliques.		