

JOURNEE DU CROSS –TRAVAIL EN SALLE POUR LES 6^{ème}

Vidéo youtube de 26 minutes : <https://youtu.be/MBGkmhIM-vk>

C'EST PAS SORCIER : Fin des records

- 1- Qu'est-ce que l'INSEP ?
- 2- Que signifie VO2max ?
- 3- Quel est le matériau des perches utilisé aujourd'hui ?
- 4- Quels sont les effets physiques qu'utilisent les athlètes pour sauter ?
- 5- Quel est le record d'Usain Bolt ?
- 6- Qu'est ce qui est le plus important en lancer de poids ?
- 7- L'énergie se transmet desà
- 8- Quels sont les meilleures performances en lancer de poids ?
- 9- Quelles sont les spécialités de Christophe LEMAITRE ?
- 10- Comment améliorer le temps de réaction ?
- 11- Comment détecte faux départs
- 12- Combien représente le départ de la course ?
- 13- Qu'est-ce que l'explosivité ?
- 14- De quoi sont composés nos muscles ?
- 15- Quels sont les fibres qui permettent l'explosivité ?

CORRECTION

- 1- Qu'est-ce que l'INSEP ? **Institut national du sport de l'expertise et de la performance, où les meilleurs athlètes s'entraînent.**
- 2- Que signifie VO₂max ? **Volume maximal d'oxygène consommé par les muscles**
- 3- Quel est le matériau des perches utilisé aujourd'hui ? **Fibre de carbone ou fibre de verre**
- 4- Quels sont les effets physiques qu'utilisent les athlètes pour sauter ? **L'effet levier et le renvoi**
- 5- Quel est le record d'Usain Bolt ? **9s58 au 100m**
- 6- Qu'est ce qui est le plus important en lancer de poids ? **La position du centre de gravité et la coordination**
- 7- L'énergie se transmet des **pieds** à **l'engin** .
- 8- Quels sont les meilleures performances en lancer de poids ? **Environ 21m**
- 9- Quelles sont les spécialités de Christophe LEMAITRE ? **100 et 200m**
- 10- Comment améliorer le temps de réaction ? **Varier les signaux de départ**
- 11- Comment détectons-nous les faux départs ? **Grâce aux capteurs des starting-blocks**
- 12- Que représente le moment du départ par rapport à toute la course ? **1/3 de la course**
- 13- Qu'est-ce que l'explosivité ? **C'est la capacité à fournir un maximum de puissance en un minimum de temps**
- 14-Quels sont les deux types de fibres musculaires ? **les fibres lentes et les fibres rapides.**
- 15- Quelles sont les fibres qui permettent l'explosivité ? **Les fibres rapides**