

Activité 6 : Hygiène de vie et performances sportives

Capacités :

- Pratiquer des démarches scientifiques.
- Fonder ses choix de comportement responsable vis à vis de sa santé.

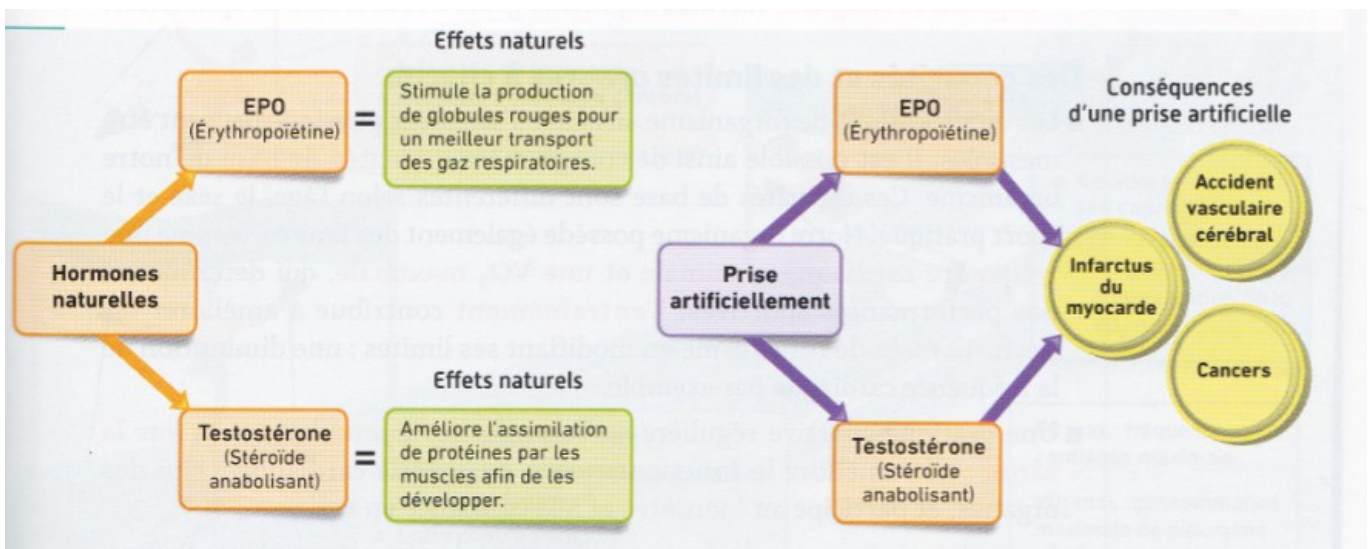
I. L'importance de l'échauffement, de l'entraînement et de l'hygiène de vie:

Consignes :

1. A partir de la vidéo, explique pourquoi il est important de s'échauffer avant un effort physique.
2. Rappelle l'effet de l'entraînement et de l'hygiène de vie sur nos performance sportives.

II. Les effets du dopage

L'EPO, ou « érythropoïétine » est une substance naturelle fabriquée par notre organisme. Elle peut aussi être injectée artificiellement(dopage).



Le **dopage** désigne la prise volontaire de substances stimulantes dans le but d'augmenter de façon artificielle et passagère ses capacités physiques.

- Le cycliste Lance Armstrong a reconnu en 2013 s'être dopé durant ses Tours de France victorieux.



Consignes : A partir des documents...

1. Explique ce qu'est L'EPO et son action sur l'organisme.
2. Explique en quoi consiste le dopage. Quel est le but du dopage ?
3. Explique pourquoi cela peut être dangereux pour notre organisme.