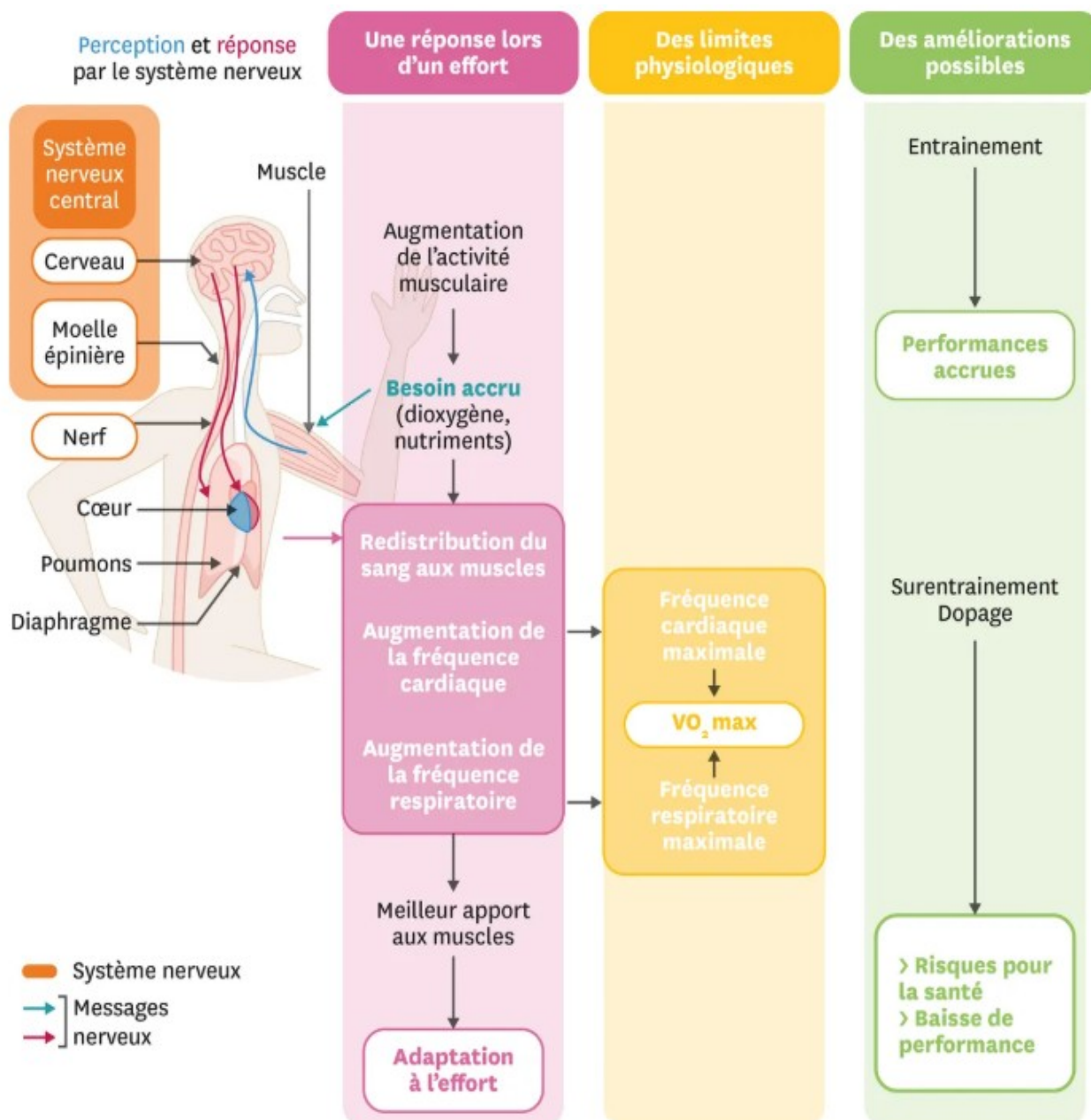


La fonctionnement de l'organisme lors d'un effort physique



CONSTAT	MÉCANISMES			CONSÉQUENCES
Les besoins des muscles augmentent lors d'un effort	Détection par le système nerveux	Augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire	Apport plus important de sang aux muscles	Adaptation à l'effort jusqu'à une certaine limite
Le corps a des limites	> Amélioration possible par l'entraînement			> Amélioration des performances
	> Amélioration risquée : surentraînement, dopage			> Risques pour la santé