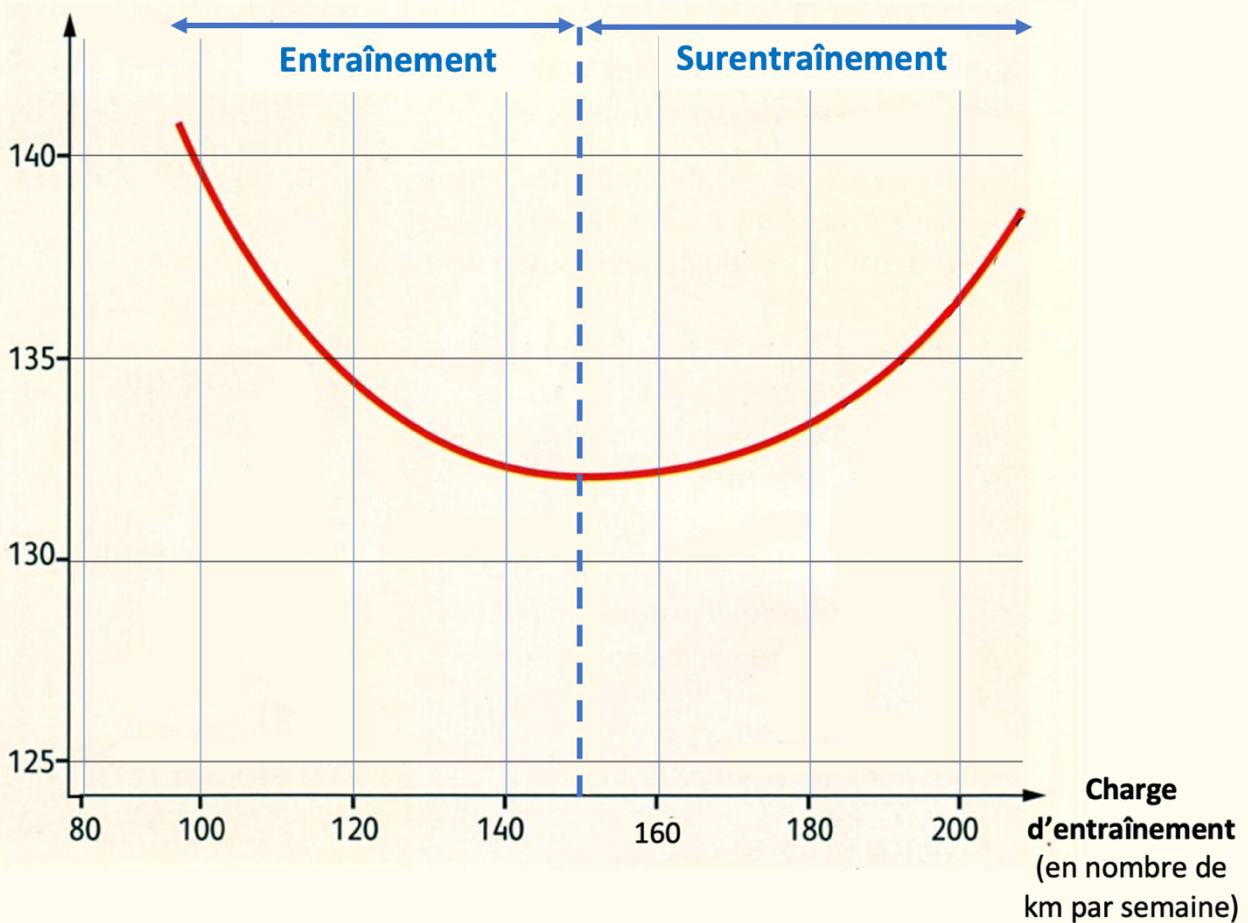


DOCUMENTS

DOCUMENT 1 : Temps mis pour réaliser un marathon en fonction de sa charge d'entraînement.

Temps mis pour réaliser le marathon (en min)



DOCUMENT 2 : Les effets du surentraînement.

Un bon entraînement sportif doit faire alterner les périodes d'entraînement et de récupération, afin que l'organisme puisse s'adapter aux efforts demandés, ceci afin d'améliorer les performances. Cependant, si les périodes de récupération sont insuffisantes, comme dans le cas du surentraînement, les conséquences peuvent être préjudiciables pour l'athlète, au niveau de ses performances et de sa santé. Les effets du surentraînement sont la baisse de la performance, une fatigue de tout l'organisme et des blessures de plus en plus fréquentes.

AIDE 1 : J'ai du mal à lire le graphique (doc.1)

La charge d'entraînement correspond au nombre de km parcourus par semaine.

- 1) **Place** les nombres de km parcourus par Lisa, Bart et Homer sur l'axe des abscisses (= axe horizontal).
- 2) **Reporte** sur le graphique, avec une règle, le temps mis pour réaliser le marathon (= axe des ordonnées) dans les trois cas.

AIDE 2 : Je ne sais pas quoi répondre ou comment répondre

- 1) **Complète** le tableau suivant à partir de la discussion entre les 3 Simpson et du document 1. *Si tu n'y parviens pas, vas chercher l'aide 1.*

	Durée d'entraînement prévue (en nombre de km par semaine)	Temps mis pour réaliser le marathon (en minute)	Classement au marathon
Lisa			
Bart			
Homer			

- 2) Homer affirme que plus on s'entraîne, meilleures sont les performances.
 - **Observe** et **analyse** les 2 parties du graphique.
 - **Explique**, en utilisant le document 2, pourquoi les performances (= temps mis pour réaliser le marathon) diminuent dans la deuxième partie du graphique.