

FONCTIONNEMENT DU CORPS ET NUTRITION

SEANCE 6 - Santé cardio-vasculaire

1- Objectifs de la séance

Montrer que *le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire est favorisé par l'activité physique et qu'une alimentation trop riche, le stress...sont à l'origine de maladies cardio-vasculaires*

2- Activités

- Activité 1
Faire une étude comparative des capacités cardiaques et pulmonaires d'un joueur et d'un sédentaire.
- Activité 2
Enquêter auprès des membres d'une équipe sur leur alimentation en période d'entraînement, avant et après un match. Réalisation d'un questionnaire et dépouillement.
- Activité 3
Consulter le médecin sportif d'une équipe pour connaître :
 - les examens à faire et leur fréquence pour pratiquer le rugby (radio, prise de sang, analyse d'urine, échographie...);
 - les effets de cette activité sur l'organisme (croissance, développement musculaire, capacités, rythmes...).

3- Matériel

[Fiche élève](#) - activité 2

[Fiche professeur](#) - activité 2 : proposition de correction

4- Ressources

<http://www.e-sante.fr/francais/article.asp?idarticle=3682&idrubrique=71>

La diététique de l'effort.

http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_sante.htm

Sites avec rubriques alimentation, anatomie, course, entraînement, préparation, santé proposant des recherches par mots clés, des conseils pratiques, et des liens vers des sites du rugby.

http://www.doctissimo.fr/html/forme/mag_2000/mag0714/fo_1982_med_rugby2.htm

Article sur *rugby et santé*, liens avec accidents du sportif.