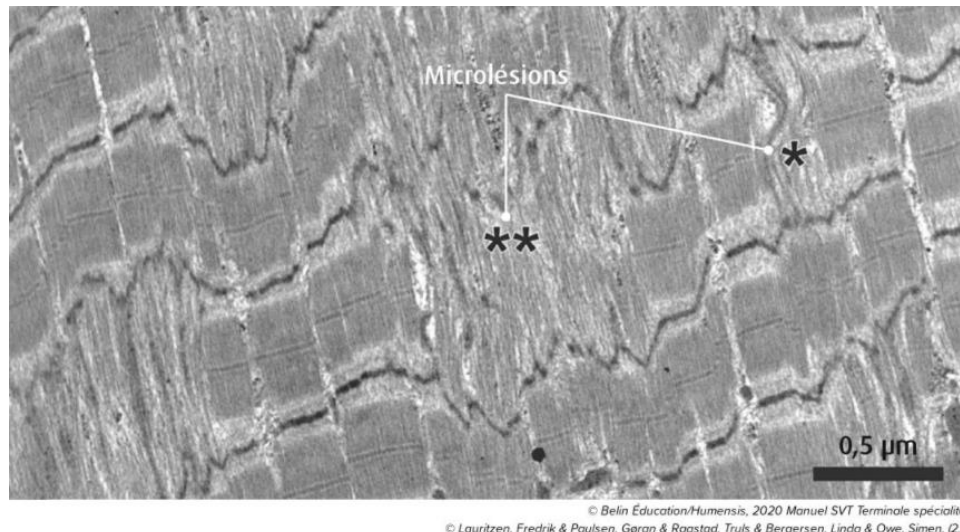


SVT	Thème 3B : Produire le mouvement : contraction musculaire et apport d'énergie	Term Spé SVT
Ac	Chapitre 1 : La cellule musculaire : une structure spécialisée permettant son propre raccourcissement	ESTHER

Activité 3 - Le BAC BLANC de l'année 2020-2021- Les courbatures

Document de référence - Les courbatures

Certains exercices physiques induisent localement des contraintes mécaniques importantes et peuvent être accompagnés, dans les heures et jours suivants, de fatigue et de douleurs musculaires. Les non-spécialistes associent souvent ces courbatures à l'accumulation de lactate. De nombreuses études scientifiques ont montré que celles-ci sont en fait dues à des microlésions au niveau d'un certain nombre de sarcomères.



Biopsie du muscle du bras d'un sujet ayant suivi un protocole d'exercices musculaires avec allongement forcé observée au MET

Après avoir présenté l'organisation du muscle à différentes échelles, vous montrerez les mécanismes moléculaires de la contraction au niveau du sarcomère. Vous discuterez ensuite des causes des courbatures musculaires suite à un effort intense ou prolongé.

Vous rédigerez un texte argumenté. On attend que l'exposé soit étayé par des expériences, des observations, des exemples... Vous intégrerez un ou des argument(s) issu(s) du document proposé.

Consigne de l'activité :

1. Construisez **un plan détaillé** avec pour chaque partie : *la liste des connaissances apportées (mots-clés), le ou les schémas réalisés et au moins un argument.* (20min chrono)
2. Rédigez la **conclusion** de votre type 1. (10 min chrono)

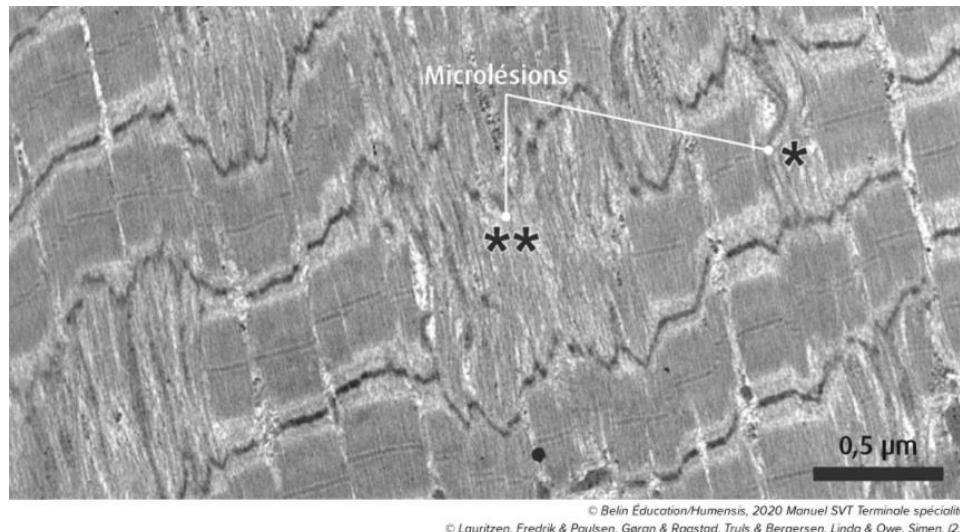


SVT	Thème 3B : Produire le mouvement : contraction musculaire et apport d'énergie	Term Spé SVT
Ac	Chapitre 1 : La cellule musculaire : une structure spécialisée permettant son propre raccourcissement	ESTHER

Activité 3 - Le BAC BLANC de l'année 2020-2021- Les courbatures

Document de référence - Les courbatures

Certains exercices physiques induisent localement des contraintes mécaniques importantes et peuvent être accompagnés, dans les heures et jours suivants, de fatigue et de douleurs musculaires. Les non-spécialistes associent souvent ces courbatures à l'accumulation de lactate. De nombreuses études scientifiques ont montré que celles-ci sont en fait dues à des microlésions au niveau d'un certain nombre de sarcomères.



Biopsie du muscle du bras d'un sujet ayant suivi un protocole d'exercices musculaires avec allongement forcé observée au MET

Après avoir présenté l'organisation du muscle à différentes échelles, vous montrerez les mécanismes moléculaires de la contraction au niveau du sarcomère. Vous discuterez ensuite des causes des courbatures musculaires suite à un effort intense ou prolongé.

Vous rédigerez un texte argumenté. On attend que l'exposé soit étayé par des expériences, des observations, des exemples... Vous intégrerez un ou des argument(s) issu(s) du document proposé.

Consigne de l'activité :

1. Construisez **un plan détaillé** avec pour chaque partie : *la liste des connaissances apportées (mots-clés), le ou les schémas réalisés et au moins un argument.* (20min chrono)
2. Rédigez la **conclusion** de votre type 1. (10 min chrono)

