**Chapitre 3. Capacités et limites de l’organisme à l’effort physique. Coup de pouce. Page 50**

* Déterminer graphiquement sur le doc. 2 la VO2 max de chaque jeune fille puis montrer qu’il existe différentes limites de l’organisme face à l’effort.

La consigne comprend deux étapes :

➊ Il s’agit d’abord d’utiliser le graphique pour déterminer la valeur maximale de la consommation de dioxygène appelée VO2max.

**Coup de pouce 1 :** repérer quel axe indique la consommation de dioxygène.

**Coup de pouce 2 :** pour chaque courbe, bleue (Satine), rouge (Mélie) et verte (Eloïse), repérer son maximum.

**Coup de pouce 3 :** projeter chaque maximum sur l’axe indiquant la consommation de dioxygène et lire la valeur.

➋ Puis, il s’agit d’utiliser les valeurs déterminées précédemment pour montrer que l’organisme a des limites face à l’effort physique.

**Coup de pouce 4 :** comparer les valeurs de la VO2max.

**Coup de pouce 5 :** associer chaque VO2max à la pratique sportive régulière de chaque jeune fille.