

## SÉ 1 ► Le centre de conditionnement physique

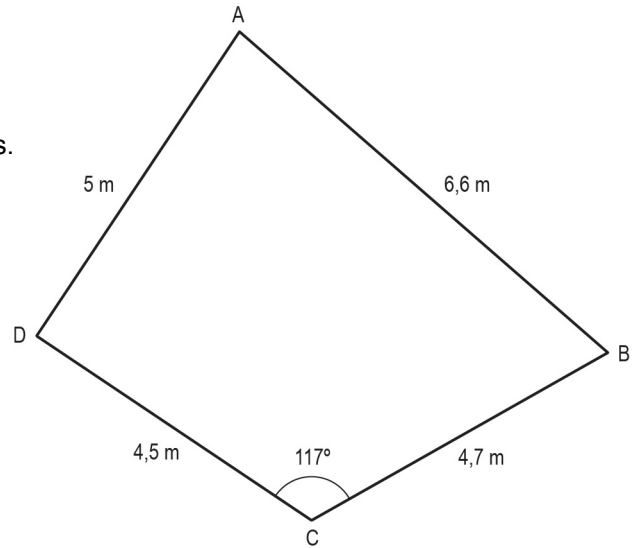
Faire de l'exercice comporte de nombreux bénéfices pour la santé, tant sur le plan physique que psychologique. La musculation, l'entraînement cardiovasculaire ainsi que les étirements sont des éléments essentiels d'un entraînement physique complet.

Dans cette situation d'évaluation, vous réaliserez différentes tâches en lien avec l'entraînement dans un centre de conditionnement physique.

### ► TÂCHE 1 : Le tapis d'entraînement

Dans un centre de conditionnement physique, un grand tapis est mis à la disposition des membres pour qu'ils puissent faire des étirements. Voici le schéma de ce tapis, qui a la forme d'un quadrilatère non régulier.

Quelle est l'aire totale de ce tapis ?

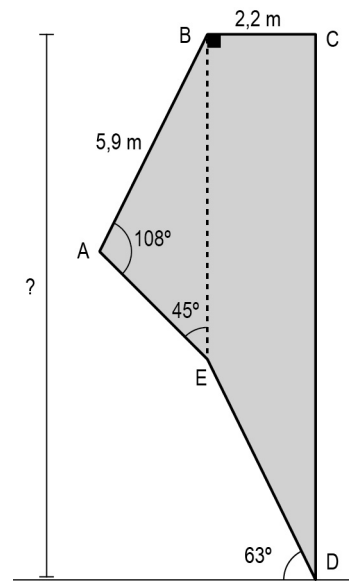


Réponse: \_\_\_\_\_

**TÂCHE 2 : Le mur d'escalade**

Le schéma ci-contre représente le mur d'escalade mis à la disposition des membres d'un centre de conditionnement physique.

Déterminez la hauteur totale du mur.

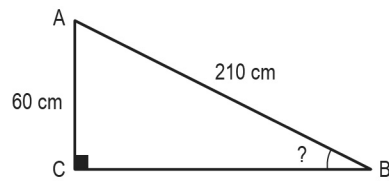


Réponse: \_\_\_\_\_

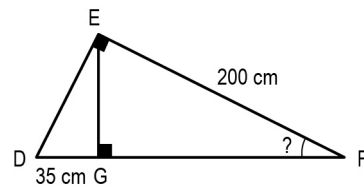
### ➤ TÂCHE 3 : Les appareils de musculation

Au centre de conditionnement physique, il y a deux modèles de planches permettant de faire des redressements assis selon un certain angle par rapport au sol. Voici ces deux modèles :

Modèle (A)



Modèle (B)



Lequel de ces deux modèles a le plus grand angle d'élévation par rapport au sol ?

Réponse : \_\_\_\_\_

