



L'ATP

L'énergie du muscle

Pour marcher ou courir, j'utilise mes muscles.



Pour se contracter les muscles ont besoin **d'énergie**.

L'énergie du muscle est fournie par l' **ATP**.
Adénosine TriPhosphate



Pourtant l' **ATP** est présente en très très petite quantité dans le muscle. Il n'y a pas d' **ATP** dans le sang et pas dans les aliments. Il faut donc que le corps en permanence reconstruise cette molécule.

3 sources d'énergie permettent de créer l' ATP



Filière Anaérobie Alactique



Filière Anaérobie Lactique



Filière Aérobie

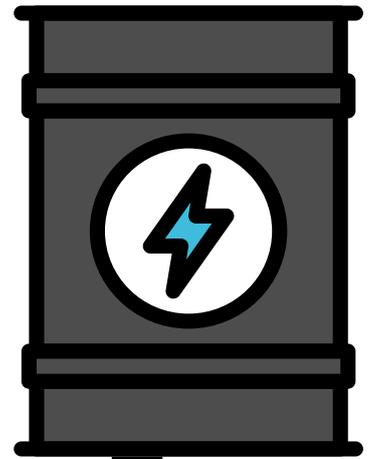
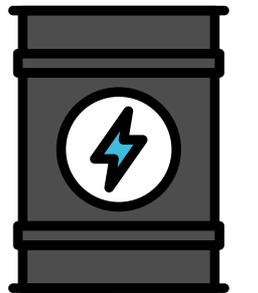


Les filières énergétiques

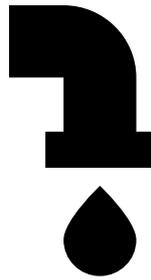
Anaérobie
Alactique

Anaérobie
Lactique

Aérobie



*Les 3 filières
fonctionnent
en même temps*



L'ATP est régénéré



*L'ATP libère de l'énergie
pour le muscle*



*Le muscle
se contracte*



Contribution des filières énergétiques

EFFORT TRES COURT

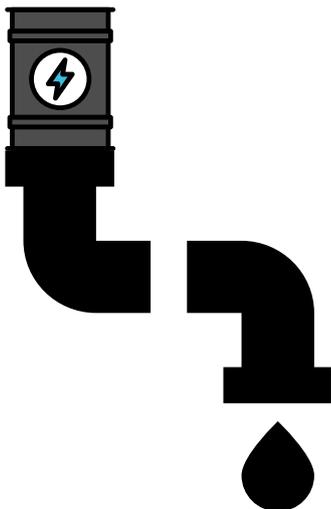
50 mètres

Moins de 7 secondes

**Anaérobie
Alactique**



Très petit réservoir
GROS débit



EFFORT COURT

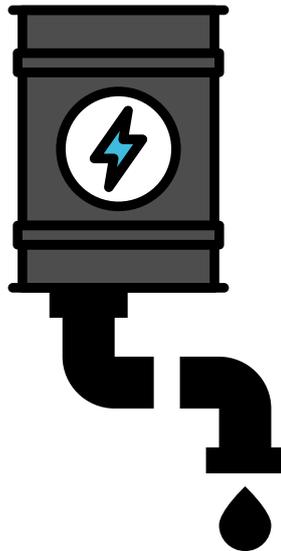
400 mètres

Quelques secondes
à 3 minutes

**Anaérobie
Lactique**



Petit réservoir
Débit moyen



EFFORT LONG

DEMI-FOND

Plus de 3 minutes

Aérobie



GROS réservoir
Petit débit

