

PH-C1-CONTRÔLE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice 1 : Quelques conversions de longueurs et de durées

1-Faire le tableau des unités de longueur (mètre).

2-Réaliser les conversions suivantes :

$2 \text{ km} = \text{---} \text{ m}$

$300 \text{ m} = \text{---} \text{ km}$

$5 \text{ cm} = \text{---} \text{ mm}$

$50 \text{ mm} = \text{---} \text{ m}$

$20 \text{ km} = \text{---} \text{ m}$

$350 \text{ mm} = \text{---} \text{ m}$

$3 \text{ hm} = \text{---} \text{ m}$

$0,25 \text{ km} = \text{---} \text{ m}$

$25 \text{ m} = \text{---} \text{ km}$

$3 \text{ h} = \text{---} \text{ min}$

$30 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$15 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$45 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$1 \text{ h } 30 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$20 \text{ min} = \text{---} \text{ s}$

$2 \text{ h } 12 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$3 \text{ h } 48 \text{ min} = \text{---} \text{ h}$

$45 \text{ min} = \text{---} \text{ s}$

$1 \text{ an} = \text{---} \text{ jours} = \text{---} \text{ h} = \text{---} \text{ min} = \text{---} \text{ s}$

Exercice 2 : L'Ironman

L'Ironman est un triathlon très exigeant comportant trois épreuves :

- 3 800 m de natation ;
- 180 km de cyclisme ;
- 42 km de course à pied (soit l'équivalent d'un marathon).

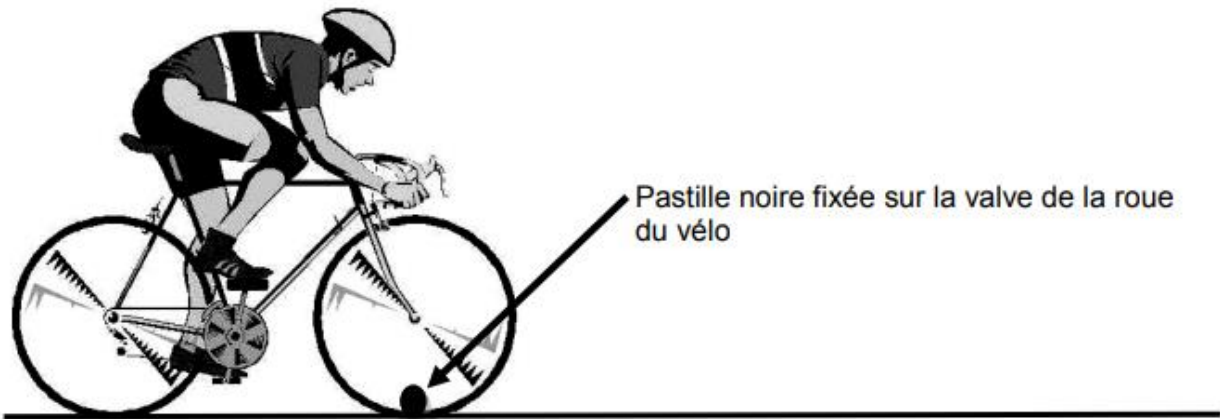
1-Calculer en km la distance totale parcourue lors d'un Ironman. Préciser le calcul effectué sur la copie.

2-Calculer la vitesse moyenne en km/h d'un triathlète qui effectue l'épreuve en 8 heures.

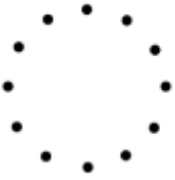


3-Voici les 3 chronophotographies correspondant enregistrés lors de la course pour un même coureur mais à trois endroits différents. Indiquer dans la dernière ligne du tableau ci-dessous, si la chronophotographie correspond à un mouvement accéléré, un mouvement ralenti ou un mouvement uniforme.

Chronophotographie A	Chronophotographie B	Chronophotographie C
• • • • • • • • • •	• • • • • • • •	• • • • • • • •

4-Un spectateur immobile au bord d'une route regarde passer un triathlète pendant l'épreuve de cyclisme. Pastille noire fixée sur la valve de la roue du vélo.



Parmi les propositions suivantes, écrire sur la copie la lettre correspondant à la trajectoire de la valve vue par le spectateur immobile au bord de la route.

Trajectoire A	Trajectoire B	Trajectoire C
		

5-La trajectoire A du tableau ci-dessus, correspond à :

- à une trajectoire circulaire
- à une trajectoire rectiligne
- à une trajectoire curviligne

6-La trajectoire B du tableau ci-dessus, correspond à :

- à une trajectoire circulaire
- à une trajectoire rectiligne
- à une trajectoire curviligne

7-Calculer la vitesse moyenne en km/h d'un triathlète qui effectue l'épreuve en 9 heures et 30 min.

8-Calculer la vitesse moyenne en m/s d'un triathlète qui effectue l'épreuve en 10 heures 22 min et 18 secondes.