

# La pression atmosphérique

**TACTIQUE**

10

Physique - Chimie

On appelle pression atmosphérique la force exercée par les constituants de l'air sur les éléments qui l'entourent. Par exemple, la pression atmosphérique exerce une pression sur les Hommes à la surface de la Terre. La pression atmosphérique est mesurée en **Pascal (Pa)** ou en **millimètre de mercure (Hg)**. Il existe un lien entre altitude et pression. En effet, plus l'altitude augmente, plus la pression diminue et moins il y a de dioxygène .

A une altitude déterminée, l'organisme s'adapte à la baisse de pression atmosphérique, en fabriquant de nouveaux globules rouges. En effet, le volume de globules rouges est un paramètre déterminant pour la capacité de performance, dans la mesure où les globules rouges transportent l'oxygène vers les muscles actifs. Les conditions d'efficacité sont un séjour d'au moins trois semaines à une altitude supérieure à 1 500 mètres.



Footing lors du stage à Tignes

Altitude	Press atmosph.	% O2 dispo	Sommets
0 mètre	760 mm Hg	100 %	Mer
1 000 mètres	675 mm Hg	90 %	Chamonix
2 000 mètres	600 mm Hg	80 %	Tignes
3 000 mètres	525 mm Hg	70 %	Mont Canigou
4 000 mètres	460 mm Hg	60 %	Cervin
5 000 mètres	405 mm Hg	50 %	Mont-Blanc
6 000 mètres	355 mm Hg	45 %	Kilimandjaro
7 000 mètres	310 mm Hg	40 %	Aconcagua
8 000 mètres	265 mm Hg	35 %	Cho Oyu
9 000 mètres	230 mm Hg	30 %	Everest

> Quelles sont les caractéristiques physiques présentes à Tignes ?

---

---

---

> Quel est l'intérêt pour l'équipe de France de faire un stage à Tignes avant les grandes compétitions ?

---

---

---

---

## LE CONSEIL DU COACH

Au niveau de la mer la pression atmosphérique est 1013 hectopascals ou 760 mm Hg.



## ALORS. OÙ EN ES-TU ?

**BUT**



Tu maîtrises.

**POTEAU**



Tu y es presque !

**À CÔTÉ**



Continue !