

ACTIVITÉ : La fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire

Consignes :

- 1- Calcule ta fréquence respiratoire et ta fréquence respiratoire au repos.
- 2- Complète les cases correspondantes sur le tableau.
- 3- Réalise une minute d'effort physique. De suite après cet effort, mesure à nouveau ta fréquence cardiaque et inscris le résultat dans le tableau.
- 4- Réalise une minute d'effort physique. De suite après cet effort, mesure à nouveau ta fréquence respiratoire et inscris le résultat dans le tableau.

Tableau à compléter pendant l'activité :

Mesures	Situation	
	Au repos	Juste après l'effort
Ma Fréquence Cardiaque (bpm)		
FC moyenne de la classe		
Ma Fréquence Respiratoire		
TR moyenne de la classe		

Tableau : FC et FR au repos et juste après l'effort