

Étude des fréquences cardiaques et respiratoires lors d'un effort (course de 2 minutes)

T.P. 1 - Les besoins du muscle – Fiche de manipulation

A. Planning des opérations

Le fond grisé indique les périodes de travail de chaque équipier.	<i>On remarque que le responsable du chronomètre doit être très vigilant. Une erreur de sa part entraîne une annulation de résultats. Le sportif ne doit pas oublier de compter ses inspirations surtout à son retour d'effort.</i>
---	---

Les cases noires rappellent les trois moments où des mesures de fréquences respiratoires et cardiaques sont effectuées.

LECTURE CHRONO	0' 0''	0' 30''	2' 30''	3'00''	7' 30''	8' 00''
3 PÉRIODES DE MESURES	Avant l'effort		Après l'effort			Après le repos
	REPOS <small>30 secondes</small>	COURSE <small>2 minutes</small>		REPOS <small>5 minutes</small>		REPOS
CHRONOMÈTRE TABLEAU DE MESURES Coordonnateurs 1 et 2	LIRE LE POULS		LIRE LE POULS			LIRE LE POULS
SPORTIF COURSE et MESURE DE LA RESPIRATION	COMPTER LES INSP	ETRE DE RETOUR JUSTE À LA FIN DES 2 MINUTES	COMPTER LES INSP	SANS BOUGER		COMPTER LES INSP

B. Identification

Classe et groupe	
Equipe n°	
Coordonnateur : chrono, pouls et tableau de mesures	
2^e Coordonnateur (si groupe de 3 élèves)	
SPORTIF	

C. Tableau des mesures réalisées sur une période de

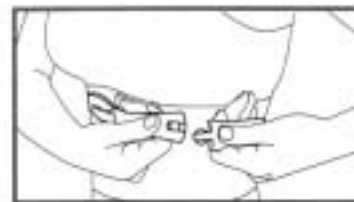
! Attention les inspirations sont mesurées durant 30 secondes.

Fréquence cardiaque (pouls = battements / minute)			Fréquence respiratoire (inspirations / minute)		
Repos avant effort	À la fin de l'effort	Après 5 minutes de repos	Repos avant effort	À la fin de l'effort	Après 5 minutes de repos

D. Installation et utilisation du cardio-fréquencemètre



1 Attachez l'émetteur à la ceinture élastique.



2 Ajustez la longueur de la sangle afin qu'elle soit confortable. Fixez la sangle autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux puis fermez la boucle.



3 Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées à l'arrière.




4 Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien en contact avec votre peau et que le logo Polar est centré et droit.

Pour démarrer

1 Gardez le récepteur dans un rayon d'un mètre de votre émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre ou d'une source d'interférences électromagnétiques.

2 Appuyez sur le bouton.



3 Le chronomètre est lancé. Votre fréquence cardiaque apparaît dans les 5 secondes. Le symbole  du cœur se met à clignoter au rythme des battements de votre cœur.

Indicateur du temps d'entraînement

1 carré = 10 minutes d'entraînement, 6 carrés = 1 h. Après une heure, lorsque tous les carrés sont noirs, le cycle recommence.



Pour arrêter

Appuyer sur le bouton jusqu'à voir apparaître l'indication **OFF**