

Étude des fréquences cardiaques et respiratoires lors d'un effort physique

Thème 2/3 - Nutrition - Les besoins de l'organisme - TP1

Une course de 2 minutes

A. Planning des opérations

Le fond grisé indique les périodes de travail de chaque équipier.	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.
---	---

Les cases noires rappellent les trois moments où des mesures de fréquences respiratoires et cardiaques sont effectuées durant 30 sec.

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 30 secondes	COURSE 2 minutes		REPOS 5 minutes		REPOS
CHRONOMÈTRE TABLEAU DE MESURES Coordonnateurs 1 et 2	LIRE LE POULS Mesure de la température corporelle		LIRE LE POULS Mesure de la température corporelle		LIRE LE POULS Mesure de la température corporelle	
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

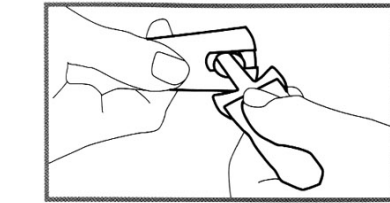
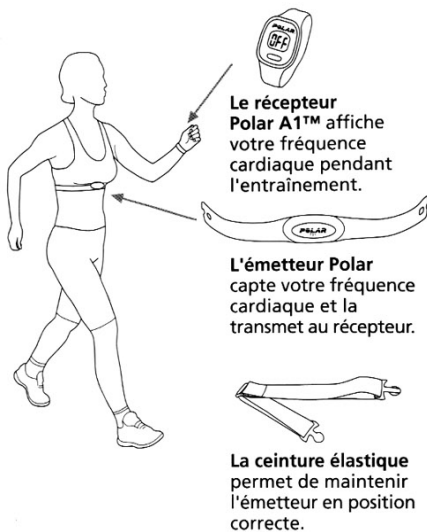
Classe / Groupe		Équipe n°
1^{er} Coordonnateur	Chronomètre, pouls, tableau de mesures	<i>Nom, prénom</i>
2^e Coordonnateur <i>(si groupe de 3 élèves)</i>		<i>Nom, prénom</i>
SPORTIF		<i>Nom, prénom</i>

C. Tableau des mesures réalisées sur une période de 8 minutes

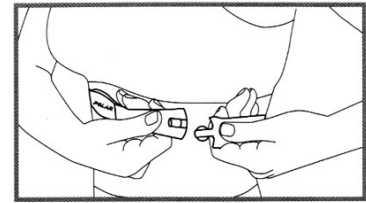
! Attention les inspirations sont mesurées durant 30 secondes. Convertir la mesure en inspiration par minute.

	Repos avant effort	À la fin de l'effort	Après 5 minutes de repos
Fréquence cardiaque (pouls = battements / minute)			
Fréquence respiratoire (inspirations / minute) Attention convertir les valeurs pour une minute			
Température corporelle			

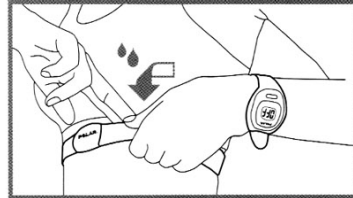
D. Installation et utilisation du cardio-fréquencemètre



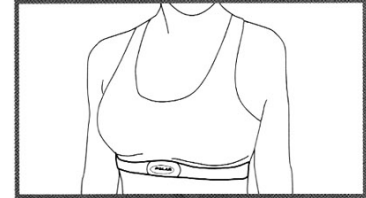
1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique.



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.

Modèle de montre à 1 bouton

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.



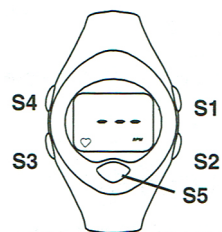
Indicateur du temps d'entraînement

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**

Modèle de montre à 4 boutons

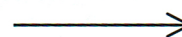


Appuyez sur S3, pour changer en mode de pouls. "PULS" apparaît brièvement sur le display.

Le symbole cœur clignote, lorsque le signal de pouls est reçu et que le pouls apparaît sur le display. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que la valeur correcte soit affichée.



1 SECONDE automatique



SYMBOLE ALARME DE ZONE

SYMBOLE COEUR

