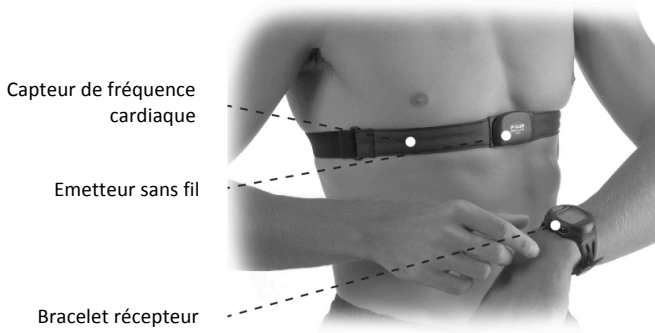


# ACTIVITE n°

## Etude de l'activité cardiaque au cours d'un effort



### Mise en place du cardio fréquencemètre

- Placez le capteur au niveau du thorax, juste en dessous de la poitrine, comme indiqué sur l'illustration.
- Ajustez la sangle et humectez les capteurs avec un peu d'eau. Ils doivent être bien en contact avec la peau.
- Déclenchez l'affichage de la fréquence cardiaque sur le bracelet récepteur. L'icône « ♥ » doit apparaître et clignoter

### Mesure de la fréquence cardiaque

- Installez vous en position allongée, et déclenchez le chronomètre. Mesurez votre fréquence cardiaque toutes les 10 secondes :
- de **0 à 120 secondes**, allongé, au repos
- de **120 à 420 secondes**, pendant une série de flexions
- de **420 à 600 secondes**, allongé, au repos
- Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous

Nom du sujet test :

Nom de l'entraîneur :

Temps (s)	<b>0</b>	10	20	30	40	50	<b>60</b>	70	80	90	100	110	<b>120</b>	130	140	150	160	170
FC (batt/min)																		
Temps (s)	<b>180</b>	190	200	210	220	230	<b>240</b>	250	260	270	280	290	<b>300</b>	310	320	330	340	350
FC (batt/min)																		
Temps (s)	<b>360</b>	370	380	390	400	410	<b>420</b>	430	440	450	460	470	<b>480</b>	490	500	510	520	530
FC (batt/min)																		
Temps (s)	<b>540</b>	550	560	570	580	590	<b>600</b>											
FC (batt/min)																		

**Nombre total de flexions effectuées :**