

Activité 1 – Comment notre organisme réagit-il à l'effort ?

Tu as participé au cross du collège. Quelles sensations as-tu éprouvé lors de cette compétition (pendant et après l'effort) ?

1 - Des changements au niveau cardiaque.

Par groupe de 4 élèves, effectuer chacun des flexions et mesurer votre fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque = rythme cardiaque = pouls

Protocole :

1. Je suis assis et reste calme quelques minutes. Un camarade prend alors mon rythme cardiaque (RC)
2. Je fais 20 flexions sans m'arrêter. On me prend mon RC à la fin des 20 flexions.
3. Je m'assois et récupère. Au bout de 3 minutes, on me reprend mon RC.

Recopier le tableau ci-dessous et compléter avec les valeurs obtenues pour chaque membre du groupe.

	Fréquence cardiaque au repos	Fréquence cardiaque juste après 30 flexions	Fréquence cardiaque 3 minutes après l'effort
Nom élève 1			
Nom élève 2			
....			

Qu'observez-vous ? Décrire les résultats sur votre feuille de classeur.