**Unité 16. Les effets de l’effort physique sur l’organisme**

**Durée totale** : 1’41’’

**Titre des vidéos :** Mesurer le rythme cardiaque lors d’un effort physique

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titre : Matériel et conditions**  - une montre connectée (voir avec l’équipe d’EPS)  Selon les marques et les modèles, l’utilisation peut varier. Se référer au mode d’emploi.  - une situation d’effort physique. Ex : cours d’EPS dans la cour ou au stade.  Attention, veiller à bien ajuster la montre sur le poignet au moment des mesures (voir vidéo précédente) |  | |
|  |  |
| **Titre : Réaliser les mesures avant, pendant et après l’effort**  La comparaison du rythme cardiaque se fait à 3 moments différents, les valeurs peuvent être répertoriées dans un tableau (page 42) :  ➊00’13’’ - Avant l’effort, l’élève est resté.e au repos, il est important de faire la mesure avant l’échauffement.  ➋L’élève a effectué un effort dont l’intensité peut varier. Ici les élèves ont effectué 5 tours de piste, la vidéo montre en accéléré l’arrivée d’une des élèves. A 1’13’’, des manifestations de l’effort physique peuvent être décrites par les élèves en complément du doc 2 de l’unité 16 (essoufflement, transpiration). La mesure doit être réalisée rapidement après la fin de l’effort.  ➌ 1’29’’ – La phase de récupération est importante, elle s’effectue assise et pendant 5 minutes, le rythme cardiaque tend à retrouver sa valeur initiale. |  | |

**Pour aller plus loin :**

En travail transdisciplinaire, la notion de VMA (vitesse maximale aérobie) traitée en EPS peut être rapprochée de celle de VO2max abordée en SVT (unité 20 – doc 4)