**Séance 3 : Que se passe-t-il au niveau de mon rythme cardiaque lorsque je fais un effort physique ?**

**Relevé du rythme cardiaque :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Avant l’effort** | **Après l’effort** | **2 minutes après l’effort** | **5 minutes après l’effort** |
|  |  |  |  |

**Nombre de battements**



11

21

100

50

10

5

4

3

Temps en minutes