## Image result for dessin matinInscris les chiffres adéquats :

À l’éveil, ma fréquence cardiaque se situe entre \_\_\_ et \_\_\_ battement par 15 secondes.



Pendant la journée, lorsque je ne fais pas d’effort physique, ma fréquence cardiaque se situe entre \_\_\_\_ et \_\_\_\_ battements par 15 secondes.



Lorsque je fais une activité physique modérée, ma fréquence cardiaque se situe entre \_\_\_\_ et \_\_\_\_.

Lors d’un effort intense ou d’une émotion forte, ma fréquence cardiaque peut monter au-dessus de \_\_\_\_\_ et plus battements par 15 secondes.

## Complète les phrases suivantes :

**Mots suggérés : Index, majeur, pouce, petits doigts, poignet, cou, poitrine, émotion, réaction, cuisse.**

Pour prendre mon pouls, j’utilise uniquement deux doigts (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_). Je ne peux pas utiliser le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ car il y a un pouls dans ce dernier.

Le niveau d’activité physique n’est pas le seul facteur qui peut modifier ma fréquence cardiaque. Une \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ comme la joie, la peur, la tristesse peut aussi modifier mon rythme cardiaque.

Je peux prendre ma fréquence cardiaque à plusieurs endroits sur mon corps. L’endroit le plus populaire est le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ car c’est le plus proche du cœur et qu’il est le plus facilement perceptible. Le deuxième endroit le plus populaire pour prendre mon pouls est le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Il est un petit peu plus difficile à percevoir car il y a moins de sang qui circule à cet endroit.

## Surligne avec la couleur appropriée chaque activité suggérée :

**Rose :** activité intense **jaune :** activité modérée **orange :** repos

**Bleu**: activité calme **Vert**: activité intense+activité modérée

marche, vélo, natation, volley-ball, hockey, soccer, course, lecture, dessiner, ski alpin, ski de fond, tir à l’arc, manger, sprint de 100m, course de natation, randonnée pédestre, dormir, écouter une émission de télévision., planche à roulette, patin à roues alignées, monter une côte à vélo, escalade, kayak,pédalo