Activité sur la Fréquence cardiaque :

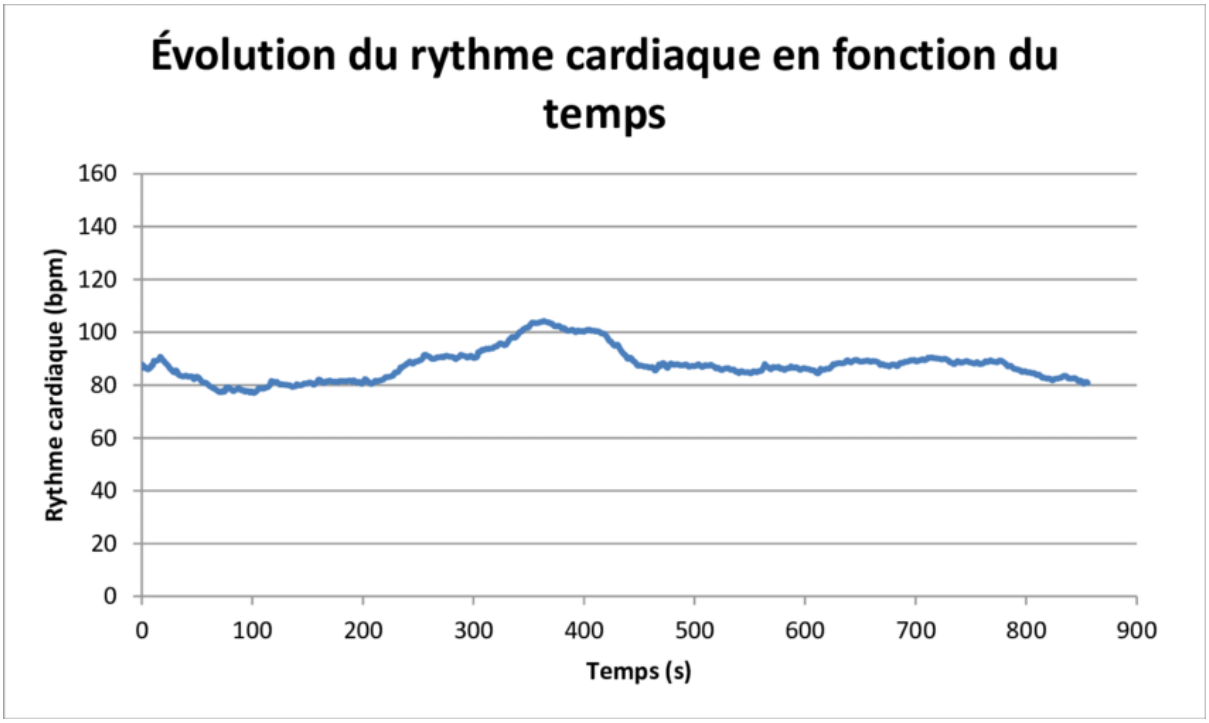
Nous avons enregistré avant, pendant et après un effort à vélo, le rythme cardiaque (en battements par minute) d'un élève de 5ème

Mesure de la fréquence cardiaque au cours d'un effort

Type d'effort	Temps (en secondes)	Fréquence cardiaque (en bpm*)
Repos	0	88
	10	91
	20	95
Effort modéré	30	114
	40	121
	50	125
	60	132
	70	130
	80	131
Effort « intense »	90	138
	100	143
	110	150
	120	155
Retour au calme	130	159
	140	154
	150	148
	160	140
	170	136
	180	130
	190	124
	200	118
	210	116
	220	110
	230	108

Élève : Baptiste ; 12 ans; sportif

BPM : battements par minute

Activité :
1) Essayer de réaliser un graphique "Fréquence cardiaque en fonction du temps". Vous avez un exemple ci-dessous.
2) **Repérer** les différentes périodes (repos, effort modéré, effort intense et retour au calme) sur votre graphique.
3) **Expliquer** par un court texte comment l'effort modifie la fréquence cardiaque.

Exemple de graphique