



EPS à la maison : le pouls

(Réponds sur une feuille que tu ramènera au prochain cours)

1 – Qu'est ce que le pouls ?

2 – Prends ton pouls pendant 30 secondes.

Comment faire : pose les trois doigts du milieu de ta main sur ton avant bras à la limite du poignet. Appuie légèrement pour sentir battre ton pouls.



Ou au niveau de ton cou.

Compte combien de battement tu sens pendant que quelqu'un chez toi chronomètre 30 secondes.

3 – Combien as-tu de battement en 1 minute ?

4 – Echauffe toi rapidement. Comment as tu fais ?

5 – Fais un sprint d'au moins 100 mètres. Sinon fais 50 flexions.

Comment faire une flexion :



- tes pieds ne doivent pas décoller du sol
- garde le dos droit
- forme un angle de 90° entre tes fesses, tes genoux et tes pieds.

6 – Prends de nouveau ton pouls sans te reposer. Combien y-a-t-il de battement sur 30 secondes ?

Puis prends le de nouveau après 30secondes, 1minute et 3 minutes de repos.

7 – Que constate tu ?