



Cet élément propose de prendre conscience du rythme de son cœur. Il permet de l'écouter et de le visualiser grâce à un mécanisme qui amplifie le phénomène, via une grosse caisse, et qui donne une mesure chiffrée des battements du cœur.

Mots-clés :

- Cœur
- Rythme cardiaque
- Pouls et pulsation
- Adaptation à l'effort

Que faire avec ?

Un élève place ses mains sur le capteur pour écouter et visualiser son rythme cardiaque par l'intermédiaire du pouls. 3 ou 4 autres élèves peuvent l'observer et noter ses résultats avant de tester eux-mêmes l'élément et de comparer leurs résultats.

L'astuce de l'animateur

Proposez aux élèves d'essayer de réduire leur rythme cardiaque au repos.

Actions	Notions et compétences
<p>Mesurer son rythme cardiaque. Réaliser un tableau de mesures. Réaliser un graphique (sur papier ou avec un tableur grapheur).</p>	<p>Pulsations et fonctionnement rythmique du cœur. Variation du rythme en fonction de l'activité physique et adaptation à l'effort. Initiation à la réalisation d'une démarche d'investigation (observations, mesures, mise en forme de résultats).</p>

Question d'investigation

Que proposeriez-vous comme solutions pour faire baisser votre rythme cardiaque à court terme et à plus long terme ?

Réponses possibles :

Se relaxer, inspirer et expirer le plus calmement possible, décontracter au maximum ses muscles (résultat à court terme) et pratiquer régulièrement un sport, avoir un mode de vie sain : ne pas fumer, éviter d'être en surcharge pondérale, etc. (résultat à long terme).

Itinéraire thématique en lien avec cet élément :

Ça bouge !