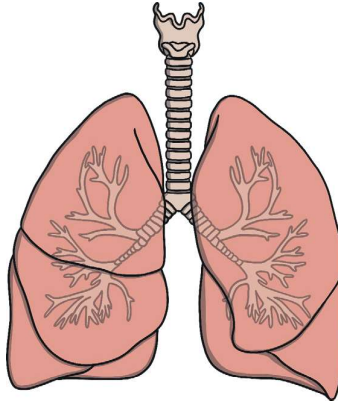


Mini-enquête sur la fréquence respiratoire

Votre fréquence respiratoire correspond au nombre de respirations effectuées par minute. La fréquence respiratoire moyenne d'un adulte au repos est généralement comprise entre 12 et 16 respirations par minute. Au repos, les enfants effectuent généralement 20 respirations par minute environ.



Qu'arrive-t-il à votre rythme respiratoire lorsque vous faites de l'exercice ?

Prédiction

Entourez votre résultat prévu.

Je prédis que mon rythme respiratoire va augmenter/diminuer/rester le même après l'exercice.

Matériel

Faites la liste du matériel dont vous pourriez avoir besoin pour cette enquête.

Plan

Vous allez étudier votre rythme respiratoire :

- au repos
- après 15 secondes d'exercice
- après 1 minute d'exercice

Étape 1

Mesurez votre rythme respiratoire au repos pendant 10 secondes.

Étape 2

Faites de l'exercice pendant 15 secondes.

Mesurez à nouveau votre rythme respiratoire pendant 10 secondes.

Étape 3

Faites de l'exercice pendant 60 secondes.

Mesurez à nouveau votre rythme respiratoire pendant 10 secondes.

Résultats

Notez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

Multipliez votre nombre de respirations en 10 secondes par 6 pour calculer le nombre de respirations par minute.

	Respirations en 10 secondes	x6	Respirations par minute
Au repos			
Après 15 secondes d'exercice			
Après 60 secondes d'exercice			

Conclusion

Le rythme respiratoire est-il affecté par l'exercice ?

Comment votre rythme respiratoire est-il affecté par l'exercice ?

Quelle pourrait en être la raison ?

Mini-enquête sur la fréquence respiratoire

Consignes de sécurité

Assurez-vous que l'exercice est effectué dans un espace dégagé.

Les élèves doivent savoir qu'ils ne doivent pas faire d'exercice au-delà du niveau auquel ils se sentent à l'aise et qu'ils doivent informer leur enseignant s'ils ont une blessure, une maladie ou des vertiges.

Clause de non-responsabilité

Nous espérons que vous trouverez utiles les informations présentées sur notre site Web et dans nos ressources. Dans la mesure du possible, le contenu de cette ressource reflète la recherche professionnelle actuelle. Toutefois, merci de noter que les informations peuvent rapidement devenir obsolètes. Les informations données ici sont fournies à titre indicatif uniquement et peuvent nécessiter une adaptation pour correspondre aux besoins de vos élèves.

Les activités décrites dans cette ressource sont potentiellement dangereuses. Vous êtes responsable de la réalisation d'évaluations des risques appropriées concernant les activités et de la garantie que les activités peuvent être effectuées en toute sécurité. Nous ne sommes pas responsables de la santé et de la sécurité de votre groupe ou de votre environnement. Par conséquent, dans la mesure où la loi le permet, nous ne pouvons accepter aucune responsabilité pour toute perte subie par quiconque entreprenant l'activité ou les activités mentionnée(s) ou décrite(s) dans cette ressource. Il est également de votre responsabilité de vous assurer que les personnes participant à l'activité affichent une condition physique suffisante pour le faire et que vous ou l'organisation pour laquelle vous mettez en œuvre l'activité disposez de l'assurance nécessaire pour mener à bien l'activité physique. Si vous avez un doute quelconque, nous vous recommandons de demander conseil à un professionnel qualifié.