



# CARDIO RESPIRATOIRE



## BUT :

- évaluer rapidement l'état de forme globale de la personne



## CIBLE :

- adulte



## LIEU :

- endroit calme
- en intérieur ou extérieur
- sur un terrain dur et stable



## DURÉE :

- 15 min



## MATÉRIEL :

- un chronomètre
- un cardio-fréquencemètre
- des stylos ou crayons à papier et des fiches de résultats

## CONSIGNES :

Équipez-vous d'un cardio-fréquencemètre. Avant le test, l'évaluateur (ou le binôme), prend le pouls de la personne au repos sur 15 secondes (FC0). Pendant 1 minute, courez sur place en talon-fesse.

À la fin du test, l'évaluateur (ou le binôme) laisse la personne récupérer pendant 30 secondes, puis reprend le pouls de la personne pour voir si elle est revenue à son rythme de repos (FC1), si non, il vérifie toutes les 30 secondes jusqu'au retour à la normale.

## PRÉCAUTIONS :

- Il est recommandé de porter un cardio-fréquencemètre durant le test pour obtenir une fréquence cardiaque instantanée et sans risque d'erreur liée à la prise manuelle de pouls.

## CONTRE-INDICATIONS :

Personnes souffrant de traumatismes des genoux et de problèmes graves de la colonne vertébrale. Personnes souffrant de maladies cardiaques, maladies pulmonaires graves ou d'obésité (IMC > 30).

## LECTURE DES RÉSULTATS :

Temps mis pour retrouver le pouls de repos	< 1min	entre 1 min et 1 min 59s	entre 2 min et 2 min 59s	entre 3 min et 3 min 59s	< 4min
Interprétation des résultats	Très bonne adaptation à l'effort	Bonne adaptation à l'effort	Moyenne adaptation à l'effort	Faible adaptation à l'effort	Mauvaise adaptation à l'effort
Indice à reporter sur le Pass'Sport	5	4	3	2	1

## LE + SPORT SANTÉ

- Ce test permet à chaque individu de se situer face à une adaptation cardiaque lors d'un effort. Les prises de mesure de fréquence cardiaque à des instants prédéterminés permettent de constater l'adaptation à l'effort et la récupération.