

Activité 2 : modifications de la fréquence respiratoire	MI	MF	MS	TBM
D4, N°19 : suivre un protocole				

1) Mesurer votre **fréquence respiratoire** au repos et après un effort (10 flexions) pendant 30 secondes.

2) Compléter le tableau ci-dessous.

	Fréquence respiratoire	
	moi	Moyenne du groupe
Au repos	..... x 2 =	
Après un effort	..... x 2 =	

3) Indiquer comment **évolue** la **fréquence respiratoire** au cours d'un effort physique

Activité 2 : modifications de la fréquence respiratoire	MI	MF	MS	TBM
D4, N°19 : suivre un protocole				

1) Mesurer votre **fréquence respiratoire** au repos et après un effort (10 flexions) pendant 30 secondes.

2) Compléter le tableau ci-dessous.

	Fréquence respiratoire	
	moi	Moyenne du groupe
Au repos	..... x 2 =	
Après un effort	..... x 2 =	

3) Indiquer comment **évolue** la **fréquence respiratoire** au cours d'un effort physique

Activité 2 : modifications de la fréquence respiratoire	MI	MF	MS	TBM
D4, N°19 : suivre un protocole				

1) Mesurer votre **fréquence respiratoire** au repos et après un effort (10 flexions) pendant 30 secondes.

2) Compléter le tableau ci-dessous.

	Fréquence respiratoire	
	moi	Moyenne du groupe
Au repos	..... x 2 =	
Après un effort	..... x 2 =	

3) Indiquer comment **évolue** la **fréquence respiratoire** au cours d'un effort physique