

Les pulsations du cœur

TACTIQUE

9
S.V.T

Le pouls est le battement d'une artère qui est perceptible à travers la peau. Il est senti lorsque l'on pose ses doigts sur une artère. Le pouls traduit les battements du cœur qui, au repos, sont de 60 à 80 battements par minute.

INFO FOOT

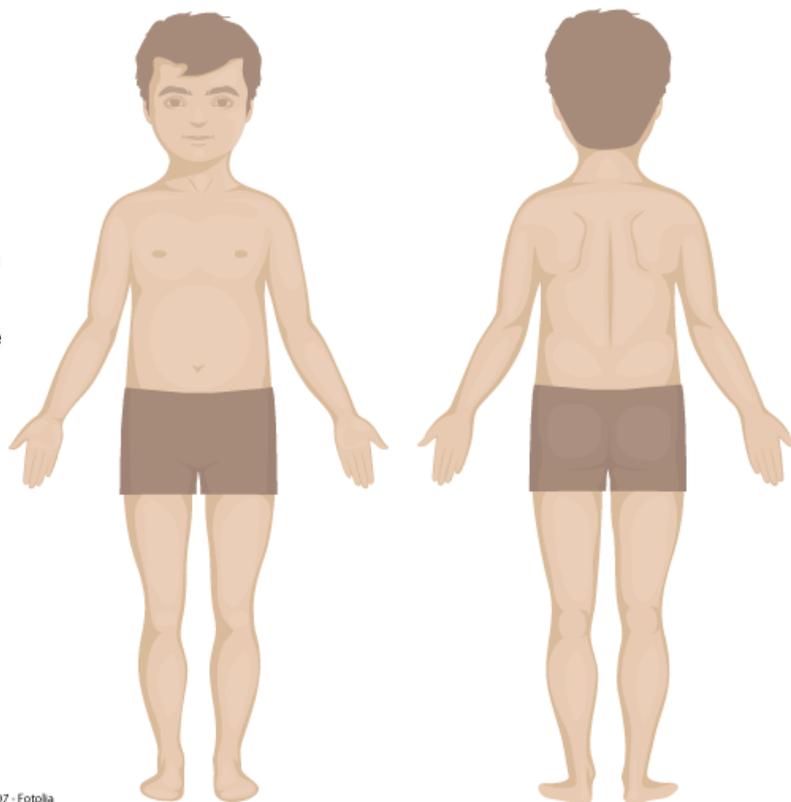
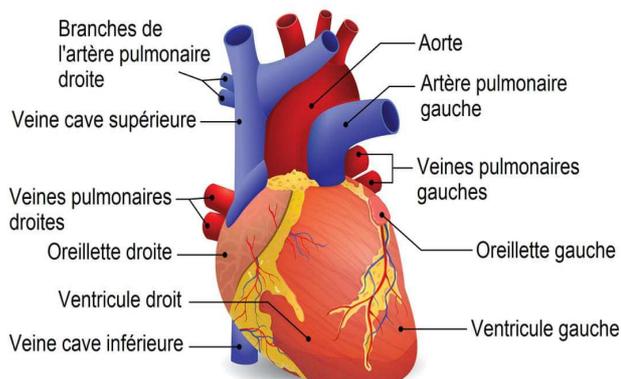
Le cœur propulse le sang dans les vaisseaux sanguins en fonction des besoins du muscle



Prends ton pouls au repos : battements/minute

Il peut être pris au niveau des artères carotidiennes (cou), des artères fémorales (pli de l'aine), des artères humérales (pli du coude), des artères cubitales et radiales (poignet), des artères tibiales (cheville). Il donne de précieuses indications sur l'état du flux sanguin.

> Cherche les endroits où tu peux sentir ton pouls et situe les sur ce dessin.



© eveleen007 - Fotolia

LE CONSEIL DU COACH

Tu sentiras mieux ton pouls après un effort physique



ALORS. OÙ EN ES-TU ?

BUT



Tu maîtrises.

POTEAU



Tu y es presque !

À CÔTÉ



Continue !