

## Pense-bête

**Une activité d'endurance** est une activité :

- d'intensité modérée
- prolongée dans le temps
- progressive

En pratiquant une activité d'endurance, je tirerai plus de bénéfices de mon activité physique, que ce soit au niveau cardio-vasculaire, respiratoire et sur l'ensemble du corps.

### Le test de la parole

- Lors d'une activité d'intensité légère, je suis capable de chanter.
- Lors d'une activité d'intensité modérée, je suis capable de poursuivre une conversation (« hachée »).
- Si je suis trop essoufflé pour continuer une conversation, l'activité peut être considérée comme trop intense.

### Le seuil ventilatoire

Il indique le niveau d'entraînement souhaitable : je ressens un essoufflement modéré et je suis à ma fréquence cardiaque d'entraînement.

### La fréquence cardiaque d'entraînement

Elle correspond à la fréquence cardiaque idéale à maintenir au cours d'une activité physique d'endurance.

### Comment prendre son pouls ?

Nous vous recommandons le poignet : en plaçant le bout de l'index et du majeur sur l'artère, exercez une légère pression. Comptez les battements de votre cœur pendant 30 secondes puis multipliez le chiffre obtenu par 2. Commencez à compter de 0 sur le premier battement.

## Comment gérer son effort ?



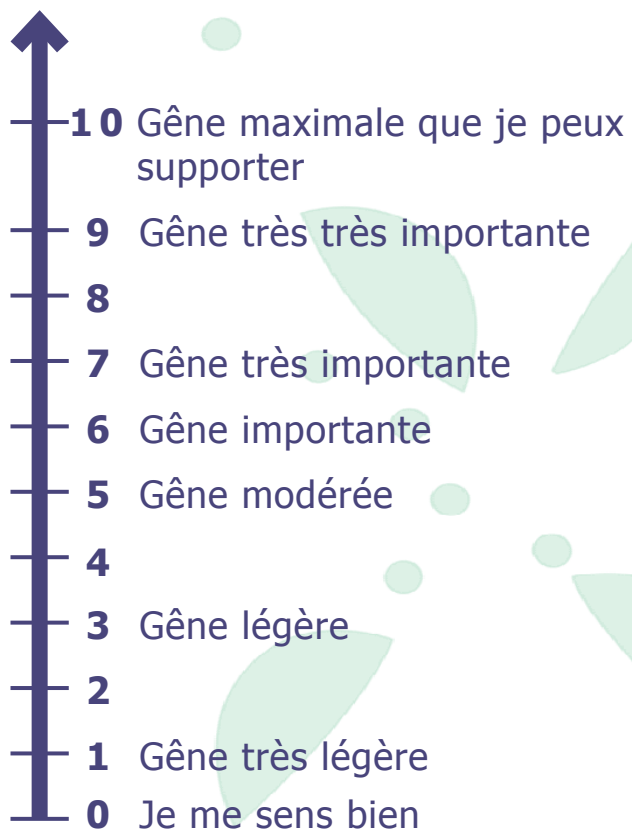
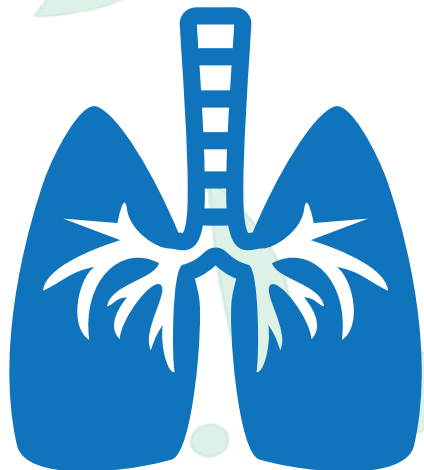
### Centre de Réadaptation Cardiologique et Pneumologique de Franche-Comté



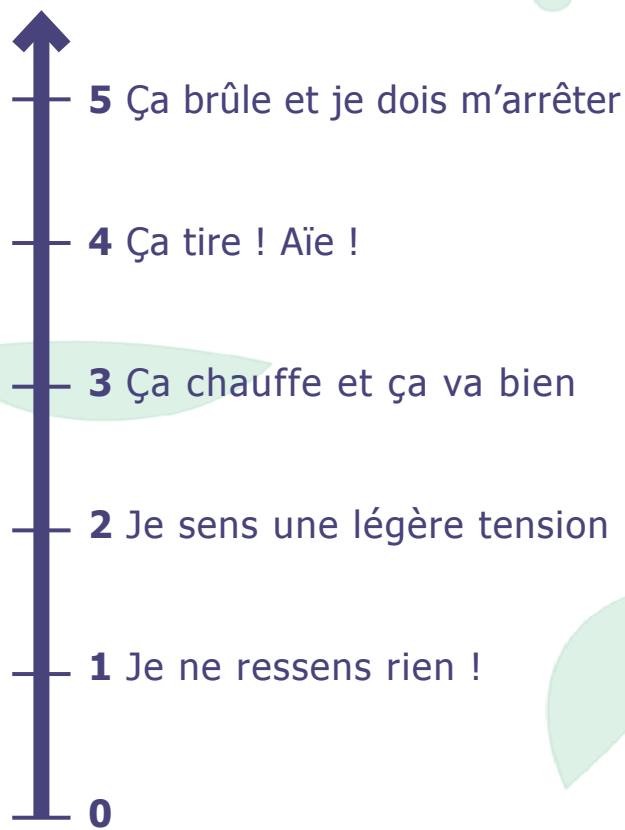
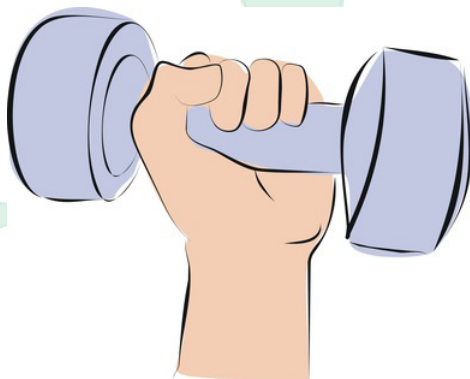
- « **La Grange-sur-le-Mont** »  
BP 104 - 39110 Pont d'Héry
- **CRCP des Hauts de Chazal**  
9 chemin des quatre journaux  
25770 Franois
- **Unité d'Héricourt**  
14 rue du Docteur Gaulier  
70400 Héricourt

[www.fondation-arcenciel.fr](http://www.fondation-arcenciel.fr)

## Mon essoufflement



## Mes sensations musculaires



## Ma fréquence cardiaque

