



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjam.montauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

MESURE DE LA FREQUENCE OU DU RYTHME CARDIAQUE

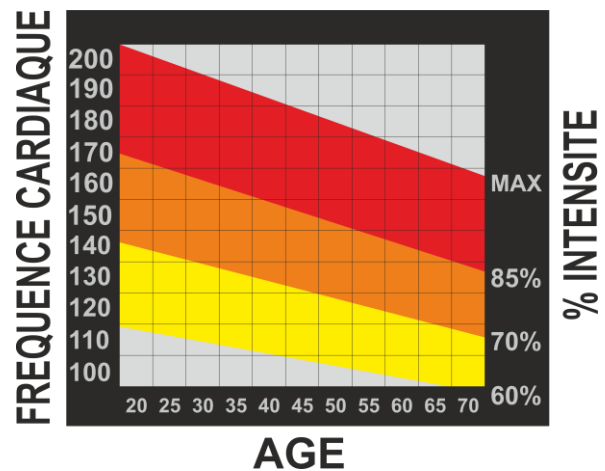
Il s'agit de contrôler le nombre de battements du cœur par minute, au repos, pendant et après l'effort pour ainsi vérifier son état de forme.

Pendant un effort sportif, la fréquence cardiaque permet de voir si la plage d'entraînement est respectée en fonction de l'objectif qu'on s'est donné (cf. tableau ci-dessous)

Jaune et début de orange
Effort faible

Orange et début rouge
Effort modérée

Orange et rouge
Effort intense



COMMENT MESURER LA FREQUENCE CARDIAQUE ?

La fréquence cardiaque se mesure par la prise du pouls selon 2 possibilités.
Prendre 2 doigts (index et majeur) et les appliquer par une pression légère

- Soit sur la carotide (figure a)
- Soit sur l'artère radiale dans le prolongement du pouce (figure b)



Figure a



Figure b



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjam.montauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjam.montauroux-judojujitsu.fr>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40



WWW.CJAMM-JUDOJUJITSU.FR



CLUB DE JUDO DES ARTS MARTIAUX
DE
MONTAURoux

f /cjam.montauroux



ECOLE DE
JUDO
LEFEBVRE & DARBELET
MONTAURoux

Ou tout simplement en consultant votre montre, bracelet connecté etc ...



PRISE DU POULS



Fréquence Cardiaque = Le nombre de pulsations par minute

- Au repos sur 30 secondes, compter les pulsations et multiplier par 2 pour avoir la fréquence cardiaque par minute.
- Juste après l'effort,
 - o sur 6 secondes, multiplier par 10 le nombre de pulsations
 - o sur 10 secondes, multiplier par 6 le nombre de pulsations
 - o sur 15 secondes, multiplier par 4 le nombre de pulsations

Ainsi vous pouvez vérifier si vous êtes dans la plage d'entraînement voulue.

Bonne séance



Club de Judo des Arts Martiaux de Montauroux

Association loi 1901 - SIRET 392.200.010.000.16 - Code NAF : 926C

Dojo Médiathèque de Montauroux – 44 Rue Sainte Brigitte - 83440 Montauroux

Tél : Portable : 06.15.39.28.04 – email : cjam.montauroux@gmail.com – Site Internet : <https://www.cjam.montauroux.fr>

Affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et disciplines associées sous le N° 8309/40