
Utiliser un cardio-fréquence-mètre avec des élèves

Rappels

Un cardio-fréquence-mètre permet de mesurer la **fréquence cardiaque en direct**. Cet outil est beaucoup plus fiable qu'une saisie manuelle à la carotide, surtout si cette fréquence est élevée. Nos CFM peuvent aussi être paramétrés pour bipper lorsqu'une fréquence est atteinte soit en valeur haute ou basse. Cependant cette fonction sonore est gourmande en pile et je l'ai désactivée. Nos CFM mesurent aussi une fréquence moyenne sur une séquence.

Ces fonctions demandent certaines manipulations qu'il vaut mieux oublier dans le cadre d'un travail à 35 mais peuvent être utiles lors de l'évaluation.

Intérêt

La Fréquence cardiaque varie de jour en jour en fonction d'un état de santé, de fatigue, d'entraînement. Courir en fonction de sa fréquence cardiaque c'est éviter des fatigues inutiles, des blessures inutiles. Courir à un % de VMA peut être significatif si on court sur piste, sans vent, en conditions stables. La VMA est un indicateur, un outil d'évaluation, pas nécessairement un outil de travail. Et cela d'autant plus qu'on quitte la piste pour aller en tout terrain.

Procédure de mise en route

- **Humidifier les électrodes** qui se situent de chaque côté du bloc pile en les trempant franchement dans l'eau; C'est à cette condition que la conduction de fera entre la peau et le capteur.
- **ouvrir la ceinture** en déclipant l'élastique du bloc conducteur : une simple rotation permet de désengager l'embout; **Ne jamais forcer** ! Clipser déclipser.
- placer le **capteur sous la ligne des seins**, sous le soutien-gorge pour les filles, en ayant pris soin de régler la taille de l'élastique. Le récepteur ne devra pas descendre pendant la course.
- **appeler le capteur avec le récepteur**

1. passer en **mode puls** (bouton en bas à gauche qui effectue un cycle entre Time/ Puls/ chrono+puls)
2. appuyer alors sur le **bouton "start"** en haut à droite; Le récepteur cherche alors le capteur; Un coeur s'affiche en haut à droite de l'écran, il digne à la mesure des pulsations; S'il s'affiche temporairement ou plus du tout c'est que la pile de l'émetteur est trop faible et qu'elle doit être changée. **Patienter 15" à 30"**, la fréquence cardiaque s'affiche
3. vous pouvez alors passer en mode chrono : les pulsations s'afficheront en haut du cadran

Aléas et adaptation

- **le cardio n'affiche rien !**
 - Les électrodes n'ont pas été humidifiées
 - Les électrodes sont sur le tee-shirt ou le soutien gorge !
 - Les électrodes sont arrivées sur le diaphragme
- **le cardio affiche des valeurs aberrantes : 240 à l'arrêt !**
 - nos cardio ne sont pas cryptés : ils captent donc tous les émetteurs qui passent dans un périmètre proche du récepteur : demandez à vos élèves de s'éloigner les uns des autres, l'affichage se stabilise en une trentaine de secondes
- **le cardio est bloqué sur une fréquence :**
 - la cardio n'a pas été activé et affiche la dernière fréquence captée en mémoire; appuyer sur le bouton start en mode puls pour faire digne le coeur et contraindre la recherche du récepteur par le capteur
 - si le coeur ne digne pas : la pile est morte

Entretien

- les stocker dans un local non humide
- **tester les piles du duo Emetteur récepteur dès qu'un élève est en difficulté** (voir les aleas et adaptations)

Prendre un jeu qui fonctionne, tester de suite la montre du jeu probablement hors service avec un récepteur en service; **9 fois sur 10 vous constaterez que la montre fonctionne bien.** Inversez alors les deux éléments, et vous constaterez que l'émetteur



n'envoie pas d'onde sur la montre du jeu valide. Changez la pile de l'émetteur.

- lorsque vous changez la pile, **il ne faut pas toucher avec les mains la pile neuve**; cela la décharge. Placez donc la pile dans l'émetteur, grâce à son emballage, le + orienté vers vous.

pole_eps/utiliser_un_cardio-frequence-metre_avec_des_eleves.txt · Dernière modification : 2009/11/05 15:10 (modification externe)

[Index](#)[Derniers changements](#)[Haut de page](#)