

Apprendre à connaître son rythme cardiaque

Emmanuel Richardot

DANS **CAHIERS PÉDAGOGIQUES** 2025/1 n° 597, PAGES 54 À 54

ÉDITIONS **CRAP - CAHIERS PÉDAGOGIQUES**

ISSN 0008-042X

DOI 10.3917/cape.597.0054

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-cahiers-pedagogiques-2025-1-page-54?lang=fr>



CAIRN . INFO

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour CRAP - Cahiers pédagogiques.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Apprendre à connaître son rythme cardiaque

Emmanuel Richardot*

Apprendre à s'entraîner : une compétence enseignée en EPS, à cultiver pour la vie.

Se mettre au sport de manière autonome, sans repères ni connaissances sur soi, est quelque chose d'hasardeux que les tutos de YouTube ne pourront solutionner. Pire, sans connaissance de soi et de ses limites, ils pourraient conduire à se mettre en danger !

L'ensemble des APSA, activités physiques, sportives ou artistiques enseignées en EPS, se prête particulièrement bien aux apprentissages autres

Permettre aux élèves d'apprendre à s'entraîner dans une pratique sécurisée.

que moteur ou physique. Il s'agit de permettre aux élèves d'apprendre à s'entraîner dans une pratique sécurisée.

Prenons l'exemple du *circuit training*, cette activité qui lie musculation sans matériel et activité cardiaque intense : des squats, des pompes, des montées de genoux... L'objectif de la séquence est que les élèves deviennent capables de construire un entraînement personnalisé pour atteindre une zone de fréquence cardiaque cible, soit pour se maintenir en forme, soit pour accompagner un projet sportif. À chaque fois, une zone de fréquence cardiaque est définie en début séquence à partir de celle au lever du lit. Les élèves apprennent à la calculer.

CARDIO, GYM ET ALTÉRO

Lors de la séquence d'apprentissage, les élèves vont tester des mouvements dans trois catégories : cardio, gym et haltéro. Par exemple le « jumping Jack » pour le cardio correspond à des exercices en mouvement global mobilisant l'ensemble du corps et privilégiant la dépense énergétique. Ces mouvements ont la particularité d'augmenter rapidement la fréquence cardiaque. La famille gym correspond

quant à elle à des mouvements issus de la gymnastique sportive tels que la planche (gainage).

Les élèves les réalisent jusqu'à atteindre la zone cardiaque qu'ils se sont fixée. Les mouvements doivent être effectués sans erreur de réalisation pour éviter les risques de blessures. L'enseignant aide à expérimenter différents types d'entraînement.

Pour l'évaluation, les élèves construisent un ensemble complet (échauffement, entraînement, étirement et analyse de la prestation) et être la majorité du temps dans leur zone cardiaque cible.

Pour aller au-delà des objectifs chiffrés, le travail sur les ressentis est important, puisqu'être capable de maintenir une fréquence cardiaque nécessite de bien se connaître : rythme de la respiration, chaleur ressentie, perception de l'effort, sensation musculaire, fréquence cardiaque. Les élèves consignent tout cela dans un cahier d'entraînement.

UN APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Apprendre à connaître ses limites physiques est un apprentissage indispensable pour la gestion de sa vie, notamment pour sa sécurité. De même, tester ses limites en maintenant en haut niveau d'engagement avec une fréquence cardiaque élevée conduit à des muscles qui fatiguent, l'attention qui baisse... C'est connaître et ressentir jusqu'où l'on peut aller sans risque. Par exemple, dans la vie personnelle : la fatigue au volant, couper son bois, faire un déménagement, mais aussi dans sa vie professionnelle, notamment en ce qui concerne les métiers physiques comme maçon, élagueur, travailleur à chaîne... Il s'agit d'avoir conscience de ses mouvements pour se prémunir des risques et s'adapter avant l'accident. ■

* Emmanuel Richardot est enseignant en EPS à Lusigny-sur-Barse (Aube).