

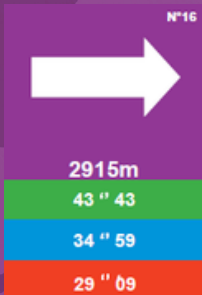
Parcours Générations Sport Santé

Bienvenue sur ce parcours.

*Celui-ci doit vous permettre d'évaluer votre état de forme.
Vous évoluez dans un milieu géré par la Ville de Sassenage
avec le soutien du Département de l'Isère.*



Exemple de balises à suivre sur le parcours



GÉNÉRATIONS



Animation réalisée
par les membres de



Comment tester votre état de forme ?

- 1) Si usage d'un cardio-fréquence mètre : prenez votre rythme cardiaque et et notez-le ici :
- 2) Réalisez 200m en vous chronométrant avant de commencer l'activité pour connaître votre rythme de marche (aller-retour jusqu'à la première balise).
- 3) Réinitialisez votre chronomètre avant de prendre le départ.
- 4) A chaque balise temps, vérifiez votre temps de passage et adaptez votre cadence de marche pour garder une vitesse constante.
- 5) A l'arrivée, arrêtez le chronomètre. Notez et comparez le temps réalisé avec les indications de la balise finale ci-dessous.
- 6) Prenez votre rythme cardiaque.
- 7) Reprenez votre fréquence cardiaque 3 minutes après l'effort.

Date	Vitesse repère	Fréquence cardiaque Départ	Fréquence cardiaque Arrivée	Fréquence cardiaque après 3 min	Ecart temps / temps référent	Fatigue ressentie de 1 à 10
9/04/19	6km/h	60	110	70	+15 secs	5
9/07/19	6km/h	60	95	65	+10 secs	5

Interprétation des résultats :

Après 3 mois d'exercice, mon cœur bat moins vite pour le même effort, je récupère mieux après 3 minutes.

Bilan :

Mon organisme est en meilleure forme, il s'épuise moins car mon cœur a moins travaillé en zone haute, et il est redescendu plus bas qu'en avril.
Je récupère plus vite, **c'est bon signe.**