

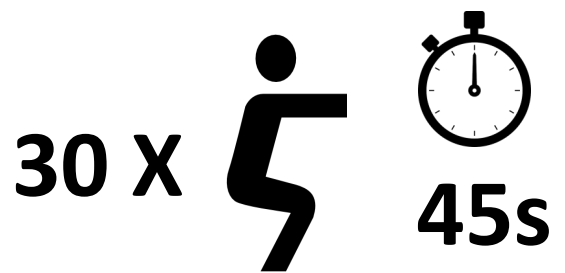


Guide médical et Doctrine Sanitaire pour tous - test effort

1/ MESURER LE POUL AU
REPOS



2/ L'INDIVIDU TENTE
D'EFFETUER AU MOINS 30
FLEXIONS EN 45s



3/ MESURER LE POUL
IMMEDIATEMENT APRES
L'EFFORT



4/ MESURER LE POUL 1
MIN APRES L'EFFORT



Si un symptôme inhabituel (essoufflement, douleur thoracique surtout) survient pendant ce test ou lors de la reprise de l'entraînement : arrêt de l'effort et consulter votre médecin.