



La danse qui réchauffe le cœur

La danse est importante dans la culture autochtone, et elle peut faire battre ton cœur.

Ton pouls est la voix de ton cœur. En comptant le nombre de battements, tu peux connaître ta fréquence cardiaque.

Trouve ton pouls en touchant l'intérieur de ton poignet ou dans ton cou, sous ta mâchoire. Compte le nombre de battements pendant 15 secondes.

★ Pouls au début :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____
Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

★ Pouls après une danse à un rythme lent :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____
Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

★ Pouls après une danse à un rythme rapide :

Nombre de battements pendant 15 secondes : _____
Multiplie-le par 4 pour trouver le nombre de battements par minute : _____

Utilise un tambour ou un contenant pour créer des danses qui réchauffent ton cœur. Frappe sur le tambour à un rythme lent et rapide, et compare la fréquence de ton cœur lors de chaque activité.



Dans la section ci-contre, dessine un graphique de ton pouls après la danse en indiquant par des barres les nombres de battements par minute.

Quelles conclusions peux-tu tirer à propos de la danse et de ton cœur?

