



INDICATEURS D'EFFORT

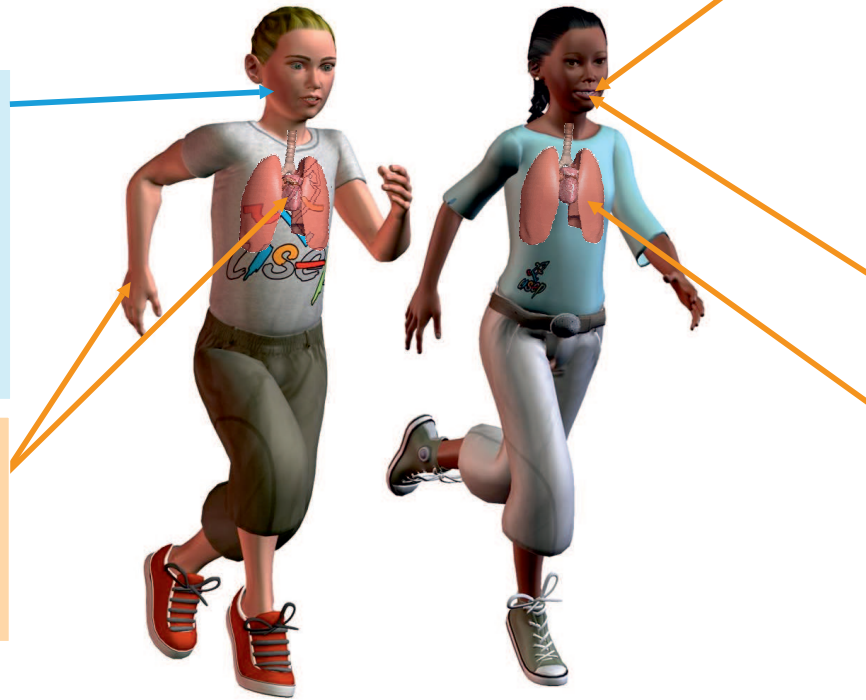
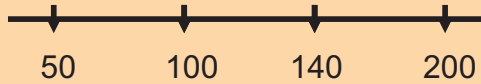
Effets sur le visage : Décris.

Transpiration : Oui / Non

Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

Pouls après l'activité :

Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.



Respiration

Essoufflement :

Est-ce que tu peux parler en courant ?
Oui / Non

Rythme respiratoire : Complète le tableau par Oui / Non.

| | Au début de l'activité | Au milieu de l'activité | À la fin de l'activité |
|--|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Expiration volontaire et rythmée par la bouche | | | |
| Respiration régulière | | | |

Point de côté : Oui / Non.

Points de douleur : Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

Bien-être : Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------|------|----------|----------|---------|----------|--------|-------|------|---------|-----------|--------------|--|
| Satisfait | Fatigué | Déçu | Agressif | Endolori | Détendu | En forme | Énervé | Calme | Fier | Épanoui | Mécontent | Enthousiaste | |
| | | | | | | | | | | | | | |

Ressenti du plaisir et ressenti d'effort : Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?



Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

