



INDICATEURS D'EFFORT

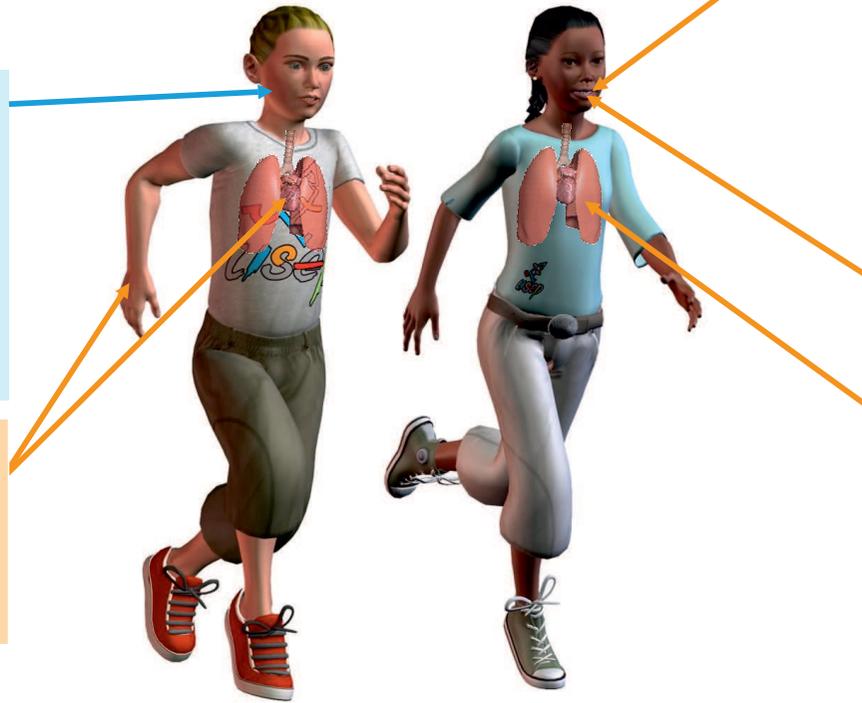
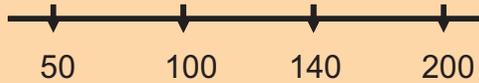
Effets sur le visage : Décris.

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 ?

