

Échelle des ressentis utilisés :

| Ressenti général | Ressenti respiratoire | Ressenti musculaire | Ressenti psychologique | Sensation de chaleur |
|--|---|---|---|---|
|  1 | A L'AISE Je ne suis pas essoufflé et je peux parler sans problème | AUCUNE DOULEUR Aux jambes mes appuis sont solides et le haut du corps est relâché | FACILE Je me sens très bien | PAS CHAUD Je n'ai pas chaud et ne transpire pas |
|  2 | UN PEU ESSOUFLE(E) J'ai besoin de caler ma respiration et mon rythme respiratoire, je peux parler | QUELQUES TENSIONS Je ressens l'activité musculaire (jambe) | CONFORTABLE Je me sens bien | CHAUD, TRANSPIRE PEU Je commence à avoir chaud mais ne transpire pas beaucoup |
|  3 | ESSOUFLE(E) Mon rythme respiratoire est rapide, je peux parler et suis essoufflé(e) | LEGERE FATIGUE MUSCULAIRE Je commence à avoir les jambes lourdes à la fin | SUPPORTABLE Je souffre légèrement | TRANSPIRE J'ai chaud et je transpire |
|  4 | TRES ESSOUFLE(E) Mon cœur bat fort, ma respiration est très rapide. Je ne peux pas parler | MES MUSCLES CHAUFFENT Mes jambes sont lourdes | PENIBLE Je souffre beaucoup mais j'arrive à me dépasser | TRANSPIRE BEAUCOUP J'ai chaud et je transpire beaucoup |
|  5 | DIFFICILE DE REPENDRE MON SOUFFLE Je manque de souffle ET je respire très fort | CA BRULE Je ressens des tensions | TRES DIFFICILE L'effort est insoutenable, trop long, trop intense. J'hésite à m'arrêter/je m'arrête | TRANSPIRE BEAUCOUP MEME APRES EFFORT J'ai très chaud, je suis écarlate et je transpire sans cesse |

| EPT - STEP | | BACCALAURÉAT Général et Technologique | | | | | Fiche de séance | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------------|---------------|-------|----------------------|----------------|-----------------|--|--------------------|--|--|
| NOM | | PRÉNOM | | | | | DOSSARD | | | | |
| Thème | | | | | | | | | | | |
| Choix | | 2 à 3 blocs | Équilibre D/G | | Temps d'effort total | Temps d'effort | Temps de repos | | FCE cible | | |
| <input type="checkbox"/> | 1. S'engager dans un effort bref et intense | | ... blocs | O / N | 14 à 22 min | ≤ 3 min | ≤ 3 min | | ≥ 180 puls/min | | |
| <input type="checkbox"/> | 2. S'engager dans un effort long et soutenu | | | | 20 à 26 min | 4 à 6 min | ≤ 4 min | | 160 à 180 puls/min | | |
| <input type="checkbox"/> | 3. S'engager dans un effort modéré et prolongé | | | | 24 à 30 min | ≥ 7 min | ≤ 5 min | | ≤ 160 puls/min | | |

| Découpage de la séance | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | T | P | T | P | T | P | T | P | T | P | T | P | T | P | T | P | T | P | T |
| TEMPS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MINUTAGE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Analyse de la séance | | |
|--|--------------------------|---------------------------|
| Régulation Paramètre (s) choisi (s) | Energétique : (précisez) | Biomécanique : (précisez) |

| Analyse de ma séance | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| FCE atteinte ? <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Souvent <input type="checkbox"/> Toujours | | | | | | | | | | |
| Ressentis physiques et mentaux : | | | | | Analyse de l'enchaînement : | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ressenti respiratoire | | | | | Mémorisation de l'enchaînement | | | | | |
| Ressenti musculaire | | | | | Maîtrise des Pas | | | | | |
| Ressenti psychologique | | | | | Continuité de l'enchaînement | | | | | |
| Sensation de chaleur | | | | | Respect du tempo | | | | | |
| Expliquez brièvement ce qui a fonctionné ou non et ce que vous referiez ou modifieriez : | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |