

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 REPREDRE 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 :									