

## Échelle des ressentis utilisés :

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

EPT - STEP		BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL					Fiche de séance	
NOM		PRÉNOM					DOSSARD	
<i>Thème</i>								
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	

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

  

Analyse de la séance		
Régulation Paramètre (s) choisi (s)	<input type="checkbox"/> hauteur du Step <input type="checkbox"/> utilisation des bras <input type="checkbox"/> lests	<input type="checkbox"/> impulsion <input type="checkbox"/> Pas à côté du Step <input type="checkbox"/> exploitation du Temps de Repos

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 :										