**L’échelle des ressentis**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 niveaux*** *(collège)* | **1** | | | | **2** | | | **3** | | **4** |
| ***6 niveaux***  *(début de lycée)* | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | **6** |
| ***10 niveaux***  *(fin de lycée)* | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| ***Ressenti respiratoire*** | Rien | Je peux parler comme d’habitude | Je peux tenir une discussion assez construite | Je peux faire des phrases courtes | Je ne peux plus dire que des groupes de mots | Je ne peux plus dire que des mots isolés | J’ai du mal à dire des mots, même isolés | Je ne peux prononcer qu’un mot ou un son de temps en temps | Je ne peux plus parler du tout !!! | ***Trop dur***  Série non terminée ou PAS non respecté |
| ***Ressenti musculaire*** | Rien | Légers picotements | Légère chaleur, quelques tiraillements | Chaleur monte en fin de série, muscle un peu gonflé | Chaleur s’installe sur toute la série, muscle gonflé | Chaleur bien présente, commence à être difficile sur la fin | Tension ou chaleur bien présents, dernières rep difficiles | Tension ou chaleur intenses, dernières rep très difficiles | Tension ou chaleur au max supportable, dernières rep extrêmement difficiles |
| ***Ressenti psychologique durant l’effort*** | Rien | Je sens que je bouge mais je peux faire autre chose en même temps (ex : marcher et jouer sur mon téléphone) | J’ai du mal à faire autre chose en même temps mais je peux toujours y penser et tenir une discussion | Je ne peux plus faire autre chose en même temps, mais cela reste confortable | Sensation d’inconfort apparaît, je dois commencer à me concentrer | Je suis obligé de me concentrer mais j’y arrive sans trop de problème | Cela devient difficile, même concentré | Cela est très difficile, même concentré | Je suis à fond, je vais lâcher !! |
| ***Ressenti psychologique après l’effort*** | Rien | Je pourrais recommencer la séance tout de suite | Je pourrais recommencer la séance plus tard dans la journée | | Je pourrais recommencer la séance demain | | | J’aurais besoin d’au moins un jour de repos avant de recommencer | |
| ***Thème d’entraînement*** | Repos | Santé | | | Condition physique | | | Performance | |

*Académie de Grenoble – FC EPS CA5 2024/2025*

*Bodineau Hélène, Borrego Céline, Locatelli Didier, Nouvel Arnaud*