

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		