**L’échelle des ressentis / CrossTraining Lycée**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 niveaux*** | **1** | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| ***Ressenti respiratoire*** | Je peux parler comme d’habitude | | Je peux faire des phrases courtes | Je ne peux plus dire que des groupes de mots | J’ai du mal à dire des mots, même isolés | Je ne peux plus parler du tout !!! | ***Trop dur***  Série non terminée |
| ***Ressenti musculaire*** | Légers picotements | | Chaleur monte en fin de série, muscle un peu gonflé | Chaleur s’installe sur toute la série, muscle gonflé | Tension ou chaleur fortes dernières rep difficiles | Tension ou chaleur au max,  dernières rep extrêmement difficiles |
| ***Ressenti psychologique durant l’effort*** | Je bouge mais je peux faire autre chose en même temps | | Je ne peux plus faire autre chose en même temps, mais cela reste confortable | Sensation d’inconfort apparaît, je dois commencer à me concentrer | Cela devient difficile, même en étant concentré | Je suis à fond, je vais lâcher !! |
| ***Ressenti psychologique après l’effort*** | 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*