



# INDICATEURS D'EFFORT

**Effets sur le visage :** Décris.

---



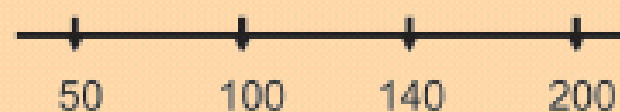
---

**Transpiration :** Oui / Non

Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

**Pouls après l'activité :**

Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.



## Respiration

**Essoufflement :**

Est-ce que tu peux parler en courant ?  
Oui / Non

**Rythme respiratoire :** Complète le tableau par Oui / Non.

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	À la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

**Point de côté :** Oui / Non.

**Points de douleur :** Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

**Bien-être :** Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	

**Ressenti du plaisir et ressenti d'effort :** Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?

Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?