**CONSTRUCTION DE SON ECHELLE DE RESSENTI** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| RESPIRATION | FATIGUE | TRANSPIRATION | MEMOIRE | RYTHME |
| Peu essoufflé, conversation aisée après l’effort | Effort facile.  Aucune douleur musculaire.  Peu de fatigue. | Peu de transpiration | Enchaînement fluide | Tempo et début des phrases musicales respectés |
| Légèrement essoufflé, reprise rapide de la conversation | Effort assez facile. Sensation de fatigue légère | Transpire légèrement | Quelques hésitations très brèves. | Parfois décalé |
| Très essoufflé, conversation difficile en fin d’exercice | Effort difficile,  pénible, rougeur des joues, sensation de chaleur et tension musculaire (jambes lourdes). | Transpire abondamment | Des arrêts brefs plus nombreux mais reprise rapide | En décalage permanent avec la musique |
| Essoufflement excessif (hyperventilation après l’exercice) | Fatigue et douleur musculaire provoquent l’arrêt de l’exercice |  | Arrêts longs | Arrêt |

**BILAN PERSONNEL :**

Mon projet est trop facile et je dois augmenter l’intensité de la séquence de travail ou la complexité de la motricité.

Je suis en accord avec mon projet et peux augmenter l’intensité ou la complexité de la motricité ou le laisser en l’état.

Mon projet est trop difficile et je dois réduire l’intensité de l’exercice ou la complexité de la motricité.