

NOM, Prénom Classe		FICHE DE SUIVI DU RESSENTI			Date Leçon N°=	Fourchette FC :
		SEQUENCE DE TRAVAIL : BPM :				
<p><u>je me sens à l'aise</u> : je fais grand(je sens mes muscles qui <i>s'étirent</i> et mes articulations qui <i>s'ouvrent</i> au maximum).Je me sens équilibré(je me sens <i>étiré</i> vers le haut)</p>	<p><u>Je me sens bien</u>:je <i>ressens la contraction</i> de mes muscles:je transpire un peu:<i>sensation d'humidité</i> sur ma peau.</p>	<p><u>Aucune gêne pour respirer</u>:l'air passe facilement, je peux parler pendant l'effort, je peux souffler à des moments précis</p>	180 et +	<p><u>ça me fait plaisir</u>,c'est facile, c'est marrant!</p>	<p><u>Sensation de maîtrise, de contrôle</u> :J'ai le dessus sur l'environnement :je peux regarder ou et qui je veux. Je <i>me sens détaché</i> et tout s'enchaîne <i>facilement</i>, je pense à ce que je veux</p>	
<p><u>Je suis gêné dans mes mouvements</u> ;mes bras et jambes sont plus <i>lourds</i>,je fais moins grand , je ne ressens plus l'étirement, l'extension.</p> <p><u>je me déséquilibre</u> après les rotations : <i>sensations de vertiges</i> : ça tangué, j'ai la tête qui tourne</p>	<p><u>c'est plus dur</u> mais je supporte assez bien: ça <i>picote</i> dans mes muscles,j'ai <i>chaud</i>.je transpire : <i>sensation d'humidité</i> sur ma peau et sur mes vêtements.</p>	<p><u>Je suis gêné mais c'est supportable</u> :je <i>force</i> pour remplir mes poumons,je ne peux plus parler, <i>j'ai du mal</i> à souffler quand il faut</p>	170	<p><u>ça devient pénible</u> mais j'ai <i>envie</i> de lutter pour continuer et tenir l'effort</p>	<p><u>Je lutte pour rester concentré</u>: je tiens l'environnement à distance, <i>sensation d'effort</i> pour garder le regard sur des éléments froids.Quelquefois,<i>angoisse</i>, <i>ventre noué,respiration coupée</i> car je ne sais plus quel est le mouvement suivant.Je dois <i>faire un effort pour me rappeler</i> .</p>	
<p><u>Je ne termine plus mes mouvements</u> :lourdeur,j'ai l'impression d'être au ralenti(less bras ne montent plus vers le haut,les genoux sont bas)</p> <p><u>vertiges importants</u> : je nesaisplus où je suis.<i>sensation de danger</i>,j'ai <i>peur</i> de basculer, de chuter!</p>	<p><u>ça fait trop mal</u> :ça <i>brûle</i> partout dans mes muscles, chaleur insoutenable: <i>j'ettouffe, j'ai trop chaud</i>. Mes vêtements sont collés sur moi car je suis <i>trempé</i> :beurk!!</p>	<p><u>Je ne contrôle plus ma respiration</u> :ça se fait sans moi!,<i>ça tape</i> dans la poitrine et/ou dans les tempes. L'air ne rentre pas assez: je manque d'air, <i>j'ettouffe</i>. <i>J'ai mal</i> quand je respire</p>	160	<p><u>c'est trop dur</u> ! J'en ai marre, <i>je m'ennuie</i> (lassitude)</p>	<p><u>Perturbations extérieures</u>:l'environnement prend le dessus.<i>Trop de parasites</i> !!Je ne sais plus ou regarder pour rester concentré. <i>J'ai la tête vide</i>: les mouvements ne reviennent plus en mémoire même <i>avec un effort</i>.</p>	
<p>Ressenti lors de la REALISATION MOTRICE (amplitude,équilibre)</p>	<p>Ressenti MUSCULAIRE (douleur,chaleur, transpiration)</p>	<p>Ressenti CARDIO-RESPIRATOIRE (contrôle,douleur)</p>	150	<p>EFFORT CONSENTI (lassitude, niveau de douleur)</p>	<p>MEMOIRE (concentration , lucidité)</p>	
			140			
			130			
			120			