

Carnet d'entretien



L'EPS
à la maison



Fiche de suivi

Un **O** pour un exercice réussi = j'ai tenu 30 secondes sans m'arrêter
 Une **X** pour un exercice pas réussi = je n'ai pas tenu 30 secondes



Vidéo Semaine 1	Date :				
1- Gainage position pompe					
Niveau 1					
Niveau 2					
Niveau 3					
2- Fentes					
Niveau 1					
Niveau 2					
Niveau 3					
3- Pompes					
Niveau 1					
Niveau 2					
Niveau 3					
4- Gainage Twist					
Niveau 1					
Niveau 2					
Niveau 3					
5- Battements arrière					
Niveau 1					
Niveau 2					
Niveau 3					



Fiche de ressenti

Après **chaque séance**, il faudra que tu remplisses cette **fiche de ressenti**.
 Attention ce n'est pas une évaluation mais bien un moyen de voir tes progrès !
Entoure chaque réponse en fonction de ce que tu ressens.

Date :

Chaleur	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commencer à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	Respiration très rapide		Respiration rapide		Respiration rapide mais je récupère vite		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses		Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Très dur	Dur	Un peu dur		Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Mauvais	Assez mauvais	Neutre		Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commencer à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	Respiration très rapide		Respiration rapide		Respiration rapide mais je récupère vite		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses		Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Très dur	Dur	Un peu dur		Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Mauvais	Assez mauvais	Neutre		Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commencer à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	Respiration très rapide		Respiration rapide		Respiration rapide mais je récupère vite		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses		Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Très dur	Dur	Un peu dur		Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Mauvais	Assez mauvais	Neutre		Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commencer à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	Respiration très rapide		Respiration rapide		Respiration rapide mais je récupère vite		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses		Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Très dur	Dur	Un peu dur		Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Mauvais	Assez mauvais	Neutre		Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commencer à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	Respiration très rapide		Respiration rapide		Respiration rapide mais je récupère vite		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses		Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Très dur	Dur	Un peu dur		Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Mauvais	Assez mauvais	Neutre		Assez bon	Bon	Très bon



A toi de bouger à présent !

Nous restons disponibles chaque jour pour t'accompagner à distance.



Restons connectés