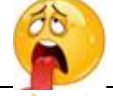











<i>Ressentis respiratoires</i>	<i>Perception de l'Intensité de l'effort</i>		<i>Ressentis musculaires</i>
	<b>10</b>	<b>Effort Maximal</b> – Je ne peux tenir cet effort que sur quelques secondes.	
	<b>9</b>	<b>Très très difficile</b> – C'est vraiment très dur de tenir ce rythme. Pffff !!!	
	<b>8</b>	<b>Très difficile</b> – Je ne peux tenir ce rythme très longtemps car c'est très couteux en énergie.	
	<b>7</b>	<b>Difficile</b> – J'ai très chaud, je me concentre pour faire face aux efforts.	
	<b>6</b>	<b>Un peu difficile</b> – L'exercice me demande un réel effort.	
	<b>5</b>	<b>Effort moyen</b> – Légèrement fatiguant, j'ai chaud et je transpire davantage.	
	<b>4</b>	<b>Effort modéré</b> – Je transpire un peu, j'ai une sensation de chaleur marquée.	
	<b>3</b>	<b>Facile</b> – Je suis toujours bien, je ressens une douce chaleur.	
	<b>2</b>	<b>Très facile</b> – Je suis bien, je peux maintenir ce rythme toute la journée.	
	<b>1</b>	<b>Très très facile</b> – Je regarde la télé ou joue à la console.	
	<b>0</b>	<b>Aucun effort</b> – Je dors.	