












	Ressentis respiratoires	Perception de l'Intensité de l'effort		Ressentis musculaires
	Je suffoque car ma respiration est à son rythme maximal. Je manque d'Oxygène.	10 Effort Maximal – Je ne peux tenir cet effort que sur quelques secondes.		Brûlures intenses qui persistent quelques secondes malgré l'arrêt de l'effort. (congestion)
		9 Très très difficile – C'est vraiment très dur de tenir ce rythme. Pffff !!!		
	Je suis très essoufflé, mon rythme de respiration est élevé. Je ne peux plus parler.	8 Très difficile – Je ne peux tenir ce rythme très longtemps car c'est très couteux en énergie.		Brûlures musculaires supportables Quelques tremblements.
		7 Difficile – J'ai très chaud, je me concentre pour faire face aux efforts.		
	Je suis essoufflé, j'ai du mal à finir mes phrases.	6 Un peu difficile – L'exercice me demande un réel effort.		Sensations de Chaleur intense. Tensions marquées.
		5 Effort moyen – Légèrement fatiguant, j'ai chaud et je transpire davantage.		
	Je suis légèrement essoufflé mais je peux tenir une conversation sans problème.	4 Effort modéré – Je transpire un peu, j'ai une sensation de chaleur marquée.		Mes muscles chauffent sans douleurs. Tensions faibles.
		3 Facile – Je suis toujours bien, je ressens une douce chaleur.		
	Je respire calmement par la bouche.	2 Très facile – Je suis bien, je peux maintenir ce rythme toute la journée.		Mes muscles fonctionnent à l'économie. Les exercices sont faciles à réaliser.
		1 Très très facile – Je regarde la télé ou joue à la console.		
	Je respire profondément par le nez.	0 Aucun effort – Je dors.		Aucune activité musculaire.