

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 :	Date :	Date :	Date :	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	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon

Date :

Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu	Commencer à chauffer	Tiédeur	Fraîcheur
Respiration	A bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé	Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés	Fatigue musculaire intense, muscle durs	Contractions intenses Fatigue musculaire	Contractions plus intenses	Sensations d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception de l'effort	Perception maximale Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout
Sentiment éprouvé	Très mauvais	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