

Prénom :

Echelle de ressenti

Entoure ce que tu as ressenti pendant l'escalade

	DIFFICULTE	EFFORT	INTERET
1	Extrêmement facile	Très léger	Je m'ennuie
2	Facile	léger	Je me détends
3	Un peu difficile	Assez intense	Je m'entretiens
4	Difficile	intense	Je m'éprouve
5	Extrêmement difficile	Très intense	Je repousse mes limites

Ecrit ce qui t'a plu :

.....

.....

.....

.....

Ecrit ce que tu n'as pas aimé :

.....

.....

.....

.....

NIVEAUX DE RESSENTIS				
	1	2	3	4
RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	Facile Je suis prêt à repartir.	Confortable Je tiendrai jusqu'au bout.	Fatigant Je vais y arriver, mais vivement la fin !	Trop dur Je veux m'arrêter.
RESSENTI RESPIRATOIRE	Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
RESSENTI MUSCULAIRE	Je ne sens pas mes muscles.	Mes muscles sont chauds. Je rebondis au sol.	Mes jambes sont lourdes. J'ai du mal à lever mes genoux et mes muscles tirent.	Mes jambes font mal. Mes muscles picotent ou sont douloureux.
RESSENTI CARDIAQUE	Je ne sens pas mon cœur battre.	Je sens les battements de mon cœur. La FC est facile à relever.	Mon cœur bat fort. Les battement vont vite et sont difficiles à compter.	Mon cœur bat très fort.