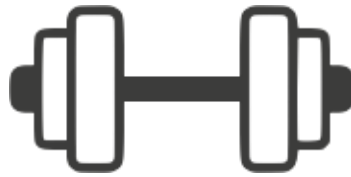


# MON ENTRAÎNEMENT A LA MAISON



## MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Pour une continuité pédagogique en EPS



# Collège Saint Exupéry



Documents ressources

L'équipe EPS du collège de Saint Exupéry – Lempdes (63)

Avec l'aide de  académie Créteil et  académie Clermont-Ferrand

RÉGION ACADÉMIQUE  
ÎLE-DE-FRANCE  
MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



RÉGION ACADÉMIQUE  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION





# Continuer l'EPS à la maison

## Pourquoi ?

Pour entretenir ta santé  
Pour préparer le retour au collège, (cours EPS, AS)  
Pour s'aérer la tête

## Comment ?

En respectant les consignes de sécurité  
En suivant un programme d'activités physiques pour réaliser 30 minutes par jour

## Où ?

Chez toi (à l'intérieur ou dans ton jardin)  
Dans un lieu ouvert, (avec un de tes parents et l'attestation de sortie)

## Les consignes de sécurité

Afin de limiter la propagation du virus, préfère une pratique dans ton jardin, si tu n'en as pas, tu dois remplir une attestation de sortie et ne rester qu'avec tes parents.

*Sur l'ensemble des exercices, suis bien les consignes de placement afin de ne pas te blesser*

=> prends soin de ton **dos** (gainage)

=> protège tes **articulations** (l'amplitude de tes mouvements)

=> bois régulièrement de l'**eau** pendant et après l'effort

=> utilise une **tenue** adaptée (baskets, pantalon/short, t-shirt, cheveux attachés)

N'oublie pas l'échauffement !



## Utiliser la fréquence cardiaque (FC) comme repère en lien avec l'intensité de ta pratique

La FC s'exprime en nombre de pulsations/battements par minute.

La FC se mesure en plaçant deux doigts sur la carotide.

Compte le nombre de battements pendant 15 secondes, multiplie par 4, tu as ta FC

## Ne pas perdre le fil !



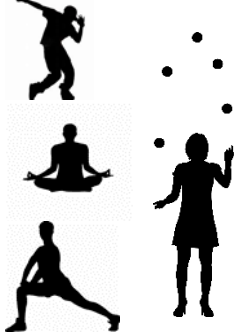



Il faut garder une trace de ce que tu fais : à la fin de chaque séance, remplis ton **carnet d'entraînement** :

⇒ Exercice réalisé

⇒ Temps de travail/temps de récupération

⇒ Ton ressenti à la fin de chaque exercice et de la séance

## Comment organiser sa semaine ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Jour 1</b> <b>Renforcement musculaire</b>	<b>Jour 2</b> <b>Travail cardio</b>	<b>Jour 3</b> <b>Stretching</b> <b>Yoga/ Danse</b> <b>Jonglage</b>	<b>Jour 4</b> <b>Renforcement Musculaire</b>	<b>Jour 5</b> <b>Travail cardio</b>	Repos	Marche ou repos
						

### Rappels généraux :

- Toujours sortir en présence d'un adulte avec qui tu es en confinement si tu fais une activité physique en extérieur (attestation de sortie obligatoire)
- Utiliser une montre ou un chronomètre pour gérer ton temps d'effort
- Avoir une tenue adaptée
- Boire de l'eau régulièrement
- S'échauffer avant de pratiquer

### Comment organiser une séance ?

1. S'échauffer
2. Choisir ses exercices et les réaliser
3. S'étirer / Récupérer
4. Remplir son carnet

## Ton échauffement

Un échauffement est indispensable afin de pratiquer en toute sécurité !



« Reproduis un échauffement de ce type avant ton activité physique »

### REVEIL MUSCULAIRE

(ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE)

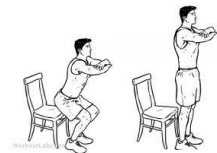
- **Nuque** : 10 rotations lente de la tête (10 à gauche, 10 à droite)
- **Epaules** : 10 rotations bras tendus à l'horizontal
- **Coudes** : 10 mobilisations des coudes (10 à gauche, 10 à droite)
- **Poignets** : 10 mobilisations des poignets
- **Hanches** : 10 mobilisations des hanches
- **Genoux** : 10 mobilisations des genoux jambes serrées
- **Chevilles** : 10 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

### ELEVATION DU RYTHME CARDIAQUE

(ECHAUFFEMENT CARDIOVASCULAIRE et MUSCULAIRE)

- **Effort de 3x30secondes** (récupération 30sec)  
Corde à sauter  
Ou jumping jack  
  
Ou course à pied sur place
- **3x 20 répétitions** (récup 20sec)  
Gammes athlétiques sur place (montée genoux, talon au fesses, jambes tendues)

- **3x10 répétitions** Demi-squats



- **3x20secondes** Gainage (20sec par face)



Gainage ventral      Gainage costal

**ATTENTION** sécurité :

- **Demi-squats** : Garder le dos plat, les pieds en entier collé au sol
- **Gainage** : Garder le dos à plat, avoir les coudes sous les épaules, fixer le regard au sol, serrer les fesses

# TES SEANCES

**SEMAINE 1**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**PARCOURS Renforcement musculaire: .....**  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**Nbre de tours**  
.....

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**  
 ..... puls/min

  
**Marche rapide**


  
**Corde à sauter**

  
**Course à pied**









**Coche l'activité que tu as pratiquée**



**Nombre de répétition(s) du circuit .....**

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
 ..... puls/min

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
			   	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit par exemple)
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici : ..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
..... puls/min

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

# TES SEANCES

SEMAINE 1

JOUR 3

ACTIVITE ALTERNATIVE

DUREE DE LA SEANCE

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE



..... puls/min



Danse



Yoga



Stretching



Jonglage

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

JOUR 4

PARCOURS Renforcement musculaire: .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

Nbre de tours

.....

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque
	30sec		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit) Note ici : ..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

**SEMAINE 1**

**JOUR 5**

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**



..... puls/min



**Marche  
rapide**



**Corde à  
sauter**



**Course à pied**

**Coche l'activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du  
circuit .....**

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN  
DE SEANCE**



..... puls/min

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**



# TES SEANCES

**SEMAINE 2**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**PARCOURS Renforcement musculaire:** .....  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**Nbre de tours**  
.....

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**  
 ..... puls/min

  
**Marche rapide**

  
**Corde à sauter**

  
**Course à pied**





























**Coche l'activité que tu as pratiquée**



**Nombre de répétition(s) du circuit** .....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
 ..... puls/min

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
	30sec		   	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit par exemple)
			   	Note ici : ..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
..... puls/min

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

# TES SEANCES

SEMAINE 2

JOUR 3

ACTIVITE ALTERNATIVE

DUREE DE LA SEANCE  
.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE



..... puls/min



Danse



Yoga



Stretching



Jonglage

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit  
.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE  
FIN DE SEANCE



..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

JOUR 4

PARCOURS Renforcement  
musculaire: .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE  
.....

Nbre de tours  
.....

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque
	30sec			Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit) Note ici : ..... puls/min
				..... puls/min
				..... puls/min
				..... puls/min
				..... puls/min
				..... puls/min
				..... puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

**SEMAINE 2**

**JOUR 5**

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

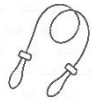
**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**



..... puls/min



**Marche rapide**



**Corde à sauter**



**Course à pied**

**Coche l'activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** .....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**



..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

# TES SEANCES

**SEMAINE 3**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**PARCOURS Renforcement musculaire: .....**  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**Nbre de tours**  
.....

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**  
 ..... puls/min

  
**Marche rapide**


  
**Corde à sauter**

  
**Course à pied**









**Coche l'activité que tu as pratiquée**



**Nombre de répétition(s) du circuit .....**

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
 ..... puls/min

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
	30sec		   	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit par exemple)
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Note ici : ..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
..... puls/min

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

# TES SEANCES

SEMAINE 3

JOUR 3

ACTIVITE ALTERNATIVE

DUREE DE LA SEANCE

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE



..... puls/min



Danse



Yoga



Stretching



Jonglage

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit

.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

JOUR 4

PARCOURS Renforcement musculaire: .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE

.....

Nbre de tours

.....

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque
	30sec		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit) Note ici : ..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :

**SEMAINE 3**

**JOUR 5**

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**



..... puls/min



**Marche  
rapide**



**Corde à  
sauter**



**Course à pied**

**Coche l'activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du  
circuit .....**

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN  
DE SEANCE**



..... puls/min

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

# TES SEANCES

**SEMAINE 4**

**JOUR 1**

**JOUR 2**

**PARCOURS Renforcement musculaire:** .....  
(Indique le parcours que tu as choisi)

**Nbre de tours**  
.....

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**  
 ..... puls/min

  
**Marche rapide**

  
**Corde à sauter**

  
**Course à pied**





























**Coche l'activité que tu as pratiquée**



**Nombre de répétition(s) du circuit** .....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
 ..... puls/min

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
	30sec		   	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit par exemple)
			   	Note ici : ..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	..... puls/min
			   	..... puls/min

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
..... puls/min

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Comment je me sens à la fin de ma séance :

# TES SEANCES

SEMAINE 4

JOUR 3

ACTIVITE ALTERNATIVE

DUREE DE LA SEANCE  
.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE



..... puls/min



Danse



Yoga



Stretching



Jonglage

Coche l'activité que tu as pratiquée

Nombre de répétition(s) du circuit  
.....

FREQUENCE CARDIAQUE DE  
FIN DE SEANCE



..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

JOUR 4

PARCOURS Renforcement  
musculaire: .....

(Indique le parcours que tu as choisi)

DUREE DE LA SEANCE  
.....

Nbre de tours  
.....

! N'oublie pas de bien t'échauffer !

Exercice ou parcours réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque
	30sec		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Prends ta FC régulièrement (à la fin de chaque circuit)  Note ici : ..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min
			 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	..... puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE



..... puls/min

Comment je me sens à la fin de ma séance :



**SEMAINE 4**

**JOUR 5**

**ACTIVITE TYPE CARDIO**

**DUREE DE LA SEANCE**  
.....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE DEBUT DE SEANCE**



..... puls/min



**Marche rapide**



**Corde à sauter**



**Course à pied**



**Coche l'activité que tu as pratiquée**

**Nombre de répétition(s) du circuit** .....

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**



..... puls/min

 N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort ! 

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

Jour1

Jour2

SEMAINE 1

Jour3

Jour 4

Jour 5

<b>Parcours choisi :</b> <b>Nb de tours :</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Marche/C à pied/Corde</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Danse/Yoga/ Stretching/Jonglage</b>	<b>Parcours choisi :</b> <b>Nb de tours :</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Marche/C à pied/Corde</b> <b>Durée de ta séance :</b>
<b>Avis sur exercices :</b> Facile/Moyen/Dur/Très Dur 1: 2: 3: 4: 5: 6:	Degré réalisé :	Nb de circuit ou séquence :	<b>Avis sur exercices :</b> Facile/Moyen/Dur/Très Dur 1: 2: 3: 4: 5: 6:	Degré réalisé :
<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Commentaire :</b>	<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn
<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?	<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?		<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?	<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?

Jour1

Jour2

SEMAINE 2

Jour3

Jour 4

Jour 5

<b>Parcours choisi :</b> <b>Nb de tours :</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Marche/C à pied/Corde</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Danse/Yoga/ Stretching/Jonglage</b>	<b>Parcours choisi :</b> <b>Nb de tours :</b> <b>Durée de ta séance :</b>	<b>Activité choisie:</b> <b>Marche/C à pied/Corde</b> <b>Durée de ta séance :</b>
<b>Avis sur exercices :</b> Facile/Moyen/Dur/Très Dur 1: 2: 3: 4: 5: 6:	Degré réalisé :	Nb de circuit ou séquence :	<b>Avis sur exercices :</b> Facile/Moyen/Dur/Très Dur 1: 2: 3: 4: 5: 6:	Degré réalisé :
<b>Fc de début de séance:</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Commentaire :</b>	<b>Fc de début de séance:</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn	<b>Fc de début de séance :</b> puls/mn <b>Fc de fin de séance :</b> puls/mn
<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?	<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?		<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?	<b>Commentaires :</b> comment je me sens ? Comment j'ai vécu la séance ?