

Ressentis Demi fond

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| Ressenti psychologique 20% | 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 20% | 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 20% | 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 20% | 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 battements vont vite et sont difficiles à compter. | Mon cœur bat très fort. |
| Fréquence cardiaque 20% | Inférieure à 140 bpm (Moins de 70 % de FCmax) | Entre 140 et 160 bpm (70 à 80 % de FCmax) | Entre 160 et 180 bpm (80 à 90 % de FCmax) | Supérieur à 180 bpm (Plus de 90 % de FCmax) |