

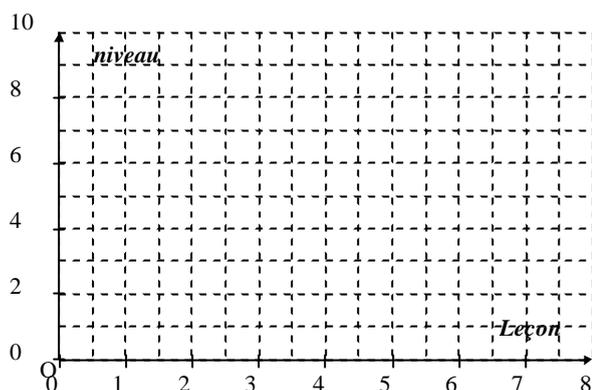
# Comment concevoir mon entraînement

## Le ressenti : A la fin de la séance

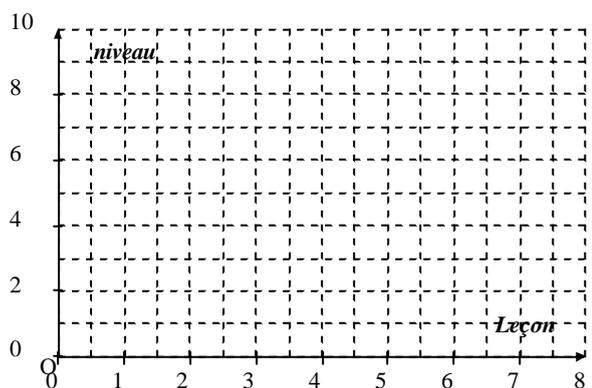
**MUSCULAIRE** : Ressenti musculo tendineux provoquant des douleurs physiques

**RESPIRATOIRE** : Ressenti cardio pulmonaire : essoufflement rougeur sueur abondante

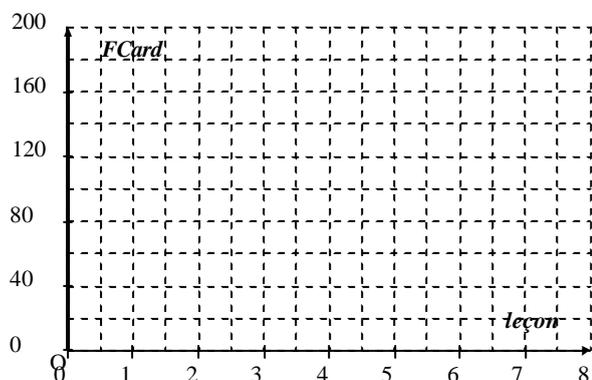
**PSYCHOLOGIQUE** : Ressenti mental: traduisant une lassitude une nonchalance ou au contraire une motivation importante



## Le ressenti : le lendemain ou le surlendemain



## Le rythme cardiaque (max et moyen)



## Mon projet d'entraînement ou d'évaluation(Produire)

La séance prévue, les exigences, les outils : ce que je vais faire... (Détail propre à chaque APSA à intégrer)

## Mon choix (Concevoir):

A partir de paramètres individuels qui peuvent être d'ordre physique ou psychologique l'élève doit construire un argumentaire pour justifier son choix de mobile. Puis en utilisant des connaissances physiologiques il justifiera son choix d'entraînement pour cette séance : (filières énergétiques, diététique, hygiène de vie, processus d'entraînement...)

## Mon bilan (Analyser):

- Ce qui a été réalisé au regard de ce qui était prévu
- Les difficultés rencontrées et les raisons envisagées
- Les effets ressentis
- Les progrès réalisés à ce moment
- Les perspectives envisagées (si c'était à refaire, quel entraînement la prochaine fois)
- Ce que j'ai appris sur moi pendant le cycle :
  - o les connaissances dans l'activité
  - o Ce que je retiendrai pour plus tard

