

ECHELLE DE SENSATIONS EN DEMI-FOND

Je suis observateur :

OBSERVABLES	Allure Bleu Très facile	Allure Vert Facile	Allure Orange Difficile	Allure Rouge Trop difficile
Fréquence cardiaque	≈ 80-120 b/min	≈ 130-150 b/min	≈ 150-180 b/min	≈ 190 et + b/min
Foulée	La foulée est petite, les pieds longent le sol	La foulée est moyenne, le pied monte en arrière. Le cycle apparaît	La foulée est fluide : le pied monte vers la fesse et le cycle est accentué. Pied actif sur la plante de pied	La foulée se dégrade et devient plus heurtée, elle se « grippe ». L'appui devient "collant"
Chaleur	Encore couvert	Enlève son pull ou sa veste Joues rose	Joues rouges ou teint terne. Transpiration	Visage écarlate ou livide. Forte transpiration
Respiration	Bouche fermée Respiration par le nez Pas d'essoufflement	Le rythme respiratoire s'accélère	La respiration est saccadée La bouche est ouverte pour expirer fortement	Hyperventilation La bouche est ouverte pour expirer avec des sifflements
Parole	Parole facile	Parole possible quasi normalement	Quelques mots sont possibles mais avec un essoufflement	Parole impossible
Posture à l'issue de la course	A l'aise	A besoin de respirer	Mains sur les hanches, grimace modérément, tête vers le bas	Mains sur les cuisses ou s'allonge, forte grimace, la tête bascule en arrière et les yeux se ferment

ECHELLE DE SENSATIONS EN DEMI-FOND

Je suis coureur :

SENSATIONS INTERNES	Allure Bleu Très facile	Allure Vert Facile	Allure Orange Difficile	Allure Rouge Trop difficile
Fréquence cardiaque	Le changement de rythme cardiaque est peu perceptible	Mon rythme cardiaque s'accélère	Mon cœur tape dans ma poitrine	J'ai l'impression que mon cœur va sortir de ma poitrine
Sensations salivaires		(Crachats)	J'ai la bouche sèche J'ai besoin de boire	J'ai un goût du sang dans la bouche
Sensations musculaires	Pas de douleur	J'ai de Légers picotements dans les jambes	J'ai les jambes lourdes	Mes muscles se durcissent et j'ai des sensations de brûlures dans mes jambes et mes bras
Chaleur	Je commence à avoir chaud	J'ai chaud	Je transpire Je bois	J'ai des fortes suées Je ne peux plus boire
Parole	Je peux parler	J'ai moins envie de parler mais je le peux encore	Je peux seulement dire quelques mots	Je ne peux plus parler
Respiration	Je suis peu essoufflé Je respire par le nez	J'ai besoin de trouver un rythme respiratoire	Ma respiration est rapide J'expire fort et plus longtemps	J'entends des sifflements J'ai une sensation d'étouffement
Mental	Je suis à l'aise Je peux tenir longtemps Je suis prêt à repartir sur l'effort suivant	Je suis plutôt à l'aise dans l'effort Je peux repartir après une petite pause	L'effort avant l'arrêt devient pénible. J'ai besoin d'une pause	J'ai vraiment envie de m'arrêter. La pause devient "vitale"
Foulée	Je ressens que je traîne des pieds	Je ressens que mon pied « déroule », que mon talon s'élève lors du cycle. Je me sens relâché	Je ressens mes appuis dynamiques sur la plante du pied. J'accentue la poussée et mon cycle est fluide	Je sens que cycle se dégrade. Je tire sur mes bras et le haut de mon corps se crispe