

SEANCE découverte des mobiles "Lycée" : Step et FC

NOM, PRENOM, CLASSE =

Réaliser 3X4min d'enchaînement, avec récupération active de 2min et noter après chaque série:

• **BLOCS**

| | | | | |
|---------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | FC après 1 série de 4 mn | FC après 2 séries de 4 mn | FC après 3 séries de 4 mn | FC après 4 séries de 4 mn |
| enchaînement | | | | |

• **Après la 1^{ère} série : FC = BPM**

| | | |
|--|--|------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Les sensations Perçues</p> <p>Douleur, fatigue, plaisir, Essoufflement, Chaleur, Bien-être</p> | Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse. | |
| | Justification: | |
| | En terme d'intensité. | En terme de motricité |
| | / à la FC mesurée ??? | /à la mémorisation ??? |
| /à la fatigue ressentie ??? | /à la coordination ??? | |
| /à la chaleur ??? | / à la synchronisation ??? | |
| / à la respiration ??? | | |

• **Après la 4^e série : FC = BPM**

| | | |
|--|--|------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Les sensations Perçues</p> <p>Douleur, fatigue, plaisir, Essoufflement, Chaleur, Bien-être</p> | Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse. | |
| | Justification: | |
| | En terme d'intensité. | En terme de motricité |
| | / à la FC mesurée ??? | /à la mémorisation ??? |
| /à la fatigue ressentie ??? | /à la coordination ??? | |
| /à la chaleur ??? | / à la synchronisation ??? | |
| / à la respiration ??? | | |