

Exprimer son ressenti en lien avec la charge soulevée

Ressenti	intensite de l'engagement	équilibre, symétrie et posture	Amplitude et rythme	sensation musculaire	répétitions supplémentaires
<b>vert</b>	Faible	Mouvement fluide et facile	Mouvement complet et rythme respecté	Peu de sensations	Je peux répéter l'effort longtemps
<b>bleu</b>	Modéré	Mouvement fluide mais moins facile	Mouvement complet et rythme respecté	Légère sensation d'échauffement en fin d'exercice	Je peux faire encore une dizaine de répétitions
<b>rouge</b>	Important	Je dois m'appliquer pour rester équilibré surtout vers la fin	Je dois m'appliquer pour conserver l'amplitude et le rythme, surtout vers la fin	Muscles qui chauffent assez rapidement	Je peux faire encore 2 à 5 répétitions
<b>noir</b>	Maximal	Le côté fort devient dominant, je dois m'appliquer pour conserver ma posture	Je dois m'appliquer pour conserver l'amplitude et le rythme dès le début	Muscles gonflés en fin d'exercice, muscles qui tremblent	Je ne pourrais pas en faire 2 de plus
<b>hors piste</b>	Supra maximal	Ma posture est modifiée, d'autres muscles viennent compenser	Je n'arrive pas à faire le geste complètement ou le rythme est inversé	Muscles tétanisés	Je ne termine pas ma série

