

# Bilan leçon Préparatoire Evaluation en fonction de votre thème d'entraînement TS

\*Obligatoire

## Qui êtes vous?

1. Nom \*

---

2. Prénom \*

---

## Phase 1

3. Exécution des blocs

*Une seule réponse possible.*

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

4. Quelle est la perception de l'effort?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Fatigué	Enervé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

5. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Fraîcheur	Tiédeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Une seule réponse possible par ligne.

	Normale	Plus rapide	Essoufflé	Très essoufflé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

8. Une seule réponse possible par ligne.

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

## Phase 2

### 9. Exécution des blocs

Une seule réponse possible.

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

### 10. Quelle est la perception de l'effort?

Une seule réponse possible par ligne.

	Fatigué	Energé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

### 11. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :

Une seule réponse possible par ligne.

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 12. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :

Une seule réponse possible par ligne.

	Fraîcheur	Tiédeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Une seule réponse possible par ligne.

	Normale	Plus rapide	Essoufflé	Très essoufflé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

14. Une seule réponse possible par ligne.

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

## Phase 3

**15. Exécution des blocs***Une seule réponse possible.*

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

**16. Quelle est la perception de l'effort?***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fatigué	Energé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

**17. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fraîcheur	Tiédeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**19. Une seule réponse possible par ligne.**

	Normale	Plus rapide	Essoufflé	Très essoufflé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

**20. Une seule réponse possible par ligne.**

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

**Phase 4****21. Exécution des blocs***Une seule réponse possible.*

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

**22. Quelle est la perception de l'effort?***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fatigué	Enervé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

**23. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**24. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fraîcheur	Tiédeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**25. Une seule réponse possible par ligne.**

	Normale	Plus rapide	Essouffé	Très essouffé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

**26. Une seule réponse possible par ligne.**

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

**Phase 5****27. Exécution des blocs***Une seule réponse possible.*

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

**28. Quelle est la perception de l'effort?***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fatigué	Enervé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

**29. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**30. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fraîcheur	Tiédeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**31. Une seule réponse possible par ligne.**

	Normale	Plus rapide	Essoufflé	Très essoufflé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

**32. Une seule réponse possible par ligne.**

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

**Phase 6****33. Exécution des blocs***Une seule réponse possible.*

- Je fais beaucoup d'erreurs, Pas ou peu d'amplitude.
- Je fais quelques d'erreurs, Amplitude faible à convenable.
- Je fais peu d'erreurs, ma prestation est liée et fluide. Je suis ample et dynamique.

**34. Quelle est la perception de l'effort?***Une seule réponse possible par ligne.*

	Fatigué	Energé	Contrarié	Détendu	En forme
Etat de forme avant la séquence	<input type="radio"/>				

**35. Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :***Une seule réponse possible par ligne.*

	Effort très léger 1/5	Effort Léger 2/5	Effort intense 3/5	Effort très intense 4/5	Effort très très intense 5/5
Indicateurs quantitatifs de la perception de l'effort :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**36. Indicateurs qualitatifs de la perception de l'effort :**

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Fraîcheur	Tièdeur	Chaud début de transpiration	Très chaud, transpiration importante	Trop Chaud !
Chaleur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**37. Une seule réponse possible par ligne.**

	Normale	Plus rapide	Essouffé	Très essouffé	Ne trouve plus son souffle
Respiration	<input type="radio"/>				

**38. Une seule réponse possible par ligne.**

	Aisance	Muscles chauds	Douleur	Lourdeur	Tremblements
Sensations musculaires	<input type="radio"/>				

## Bilan et perspective après cette leçon !

**39. Faites un bilan et une perspective suite à cette leçon \***

---

---

---

---

---