**Fiche de suivi carnet EPS**

*Semaine 2*

**Nom :**

**Prénom :**

**Classe :**

**Date :**

Comment [prendre son pouls](https://www.youtube.com/watch?v=NtCP8FGrEdU) (fréquence cardiaque)

**Mon objectif** (surligne) : **SANTÉ** ou **TONUS** ou P**ERFORMANCE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fréquence cardiaque au réveil (sans sortir du lit)** |  | |
| **Fréquence cardiaque avant échauffement (assis)** |  | |
| **Fréquence cardiaque après entrainement (avant étirements)** |  | |
| **Fréquence cardiaque après étirements** |  | |
| **Bilan de la séance** | | |
| C’était trop difficile | C’était trop facile | C’était adapté à mon niveau |
| **Gardes-tu ton objectif pour la semaine prochaine ou changes-tu ?** |  | |
| **Pourquoi ?** |  | |

[Un peu de culture pour finir !](https://www.youtube.com/watch?v=7XWM-C61rxQ) (clique)