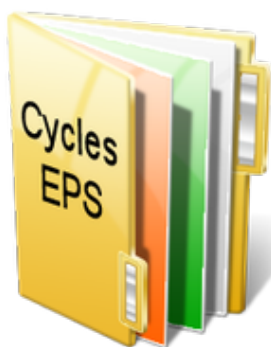


<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1110>



PERCEPTION DE L'EFFORT ET DES RESSENTIS EN RELATION AVEC LA VMA.

- Pédagogie - Enseignement Ressources - CP5 / Développement et entretien de soi - CP5 - Natation -



Date de mise en ligne : vendredi 13 février 2009

Copyright © EPS - académie de Rouen - Tous droits réservés

PERCEPTION DE L'EFFORT ET DES RESENTIS EN RELATION AVEC LA VMA.

	[http://eps.spip.ac-rouen.fr/images/fleche.png] Aisance Bien Être Confort		PÃ©nibilitÃ© Mal Être Inconfort
	FACILE	SUPPORTABLE	INSUPPORTABLE
MOBILE 1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">Je dÃ©veloppe ma puissance aÃ©robic</div>		
85 % de VMA	90 % de VMA	+ 90 % de VMA	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">Je dÃ©veloppe ma capacitÃ© aÃ©robic</div>		
MOBILE 2	80 % de VMA	85 % de VMA	90 % de VMA
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">Je dÃ©veloppe mon entretien aÃ©robic</div>		
MOBILE 3	75 % de VMA	80 % de VMA	85 % de VMA
	JE CONTINUE	JE CONTINUE	J'ARRETE

[.././../images/peda/CC5/contast_rem2.png]

[PERCEPTION DE L'EFFORT ET DES RESENTIS EN RELATION AVEC LA VMA.](#)