

EVALUATION DU TAUX D'ESSOUFFLEMENT

Niveau d'essoufflement	Repères
VERT	Je ne suis pas essoufflé à l'arrivée. Je peux parler normalement. Rien ne me distingue du non coureur.
ORANGE	Je peux parler en courant. A l'arrivée, mes épaules et ma poitrine se soulèvent (grandes inspirations). Je peux encore parler.
ROUGE	Je ne peux plus parler pendant la course. On entend mon souffle pendant la course. Je ne peux plus parler normalement à l'arrivée. Ma respiration est courte et rapide. Film de sueur sur le visage.
NOIR	“J'étais à fond”. Grosses gouttes de sueur. Attitude de récupération à l'arrivée (penché en avant, couché au sol). Je cherche mon souffle. Je ne peux plus parler pendant 1 à 2 minutes. Mal à la tête, envie de vomir.