

## ANNEXE 1

### Fiche signes fatigue

Allure aisance :

Aisance respiratoire : parler sans être essoufflé en courant ;

Peu de signes visibles sur le visage ;

Peut durer très longtemps ;

*Pour info : environ 2km/h en dessous de la VMA (vitesse maximale aérobie).*

	1 (allure d'aisance)	2	3	4
Signaux de fatigue	Un peu essoufflé Légère rougeur Peut parler en courant sans se fatiguer	Essoufflé Sensation de chaleur Peut parler de temps en temps Perçoit son rythme cardiaque en courant	Très essoufflé Transpire Ne peut pas parler Sensation de brulure musculaire Envie de s'arrêter	Sensation d'étouffement Douleurs musculaires Doit s'arrêter