

# Mes observations

<b>Avant l'activité</b>	<b>Juste après l'activité</b>	<b>Après le retour au calme</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiration lente, ne souffle pas beaucoup, par le nez</li><li>• Cœur: battements lents, on ne le sent pas</li><li>• Ne transpire pas</li><li>• Peau sèche</li><li>• Je n'ai pas chaud</li><li>• Se sent calme</li><li>• Je suis en forme</li><li>• Sensation de froid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiration rapide, forte, saccadée</li><li>• Le cœur bat vite, on le sent</li><li>• Transpiration</li><li>• Sensation de chaleur</li><li>• Ça colle</li><li>• on n'a plus d'énergie dans les pieds</li><li>• Visage rouge</li><li>• J'ai du mal à parler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respiration lente</li><li>• Battements lents, le cœur s'est calmé</li><li>• Encore un peu chaud</li><li>• Ça colle encore un peu</li><li>• Soif</li><li>• Le corps est reposé</li><li>• Le visage reprend sa « bonne couleur »</li><li>• Cœur tout mou</li><li>• Je suis plus calme</li><li>• Sensation de froid</li></ul>