**Blocage**

**Tétanie**

**Crampe**

**TOT ou MILIEU de l’exercice :**

**Posture fortement dégradée**

**Vitesse et amplitude très réduites**

**Forte asymétrie D/G/**

**Relâchement**

**Légèreté**

**Durant TOUT l’exercice :**

**Posture parfaite**

**Vitesse, Amplitude parfaites**

**Symétrie parfaite**

**En TOUTE FIN d’exercice :**

**Posture légèrement dégradée**

**Vitesse et Amplitude réduites**

**Petite asymétrie D/G**

En tant que coach je dois dois

La charge doit

Je ressens un(e)

J’ai

**PARER PUIS ARRETER MON PARTENAIRE**

**AIDER MON PARTENAIRE**

**ENGAGER MON PARTENAIRE**

**Tension**

**Brulure**

**Congestion**

La charge est

La technique est

**LEGERE**

**ADAPTEE**

**LOURDE**

**5 répétions ou plus en réserve**

**Entre 1 et 4 Répétitions en réserve**

**Arrêté ma série avant la fin**