

Quand je fournis des efforts, ça se voit !



visage

①
J'ai le teint frais.

②
J'ai le visage un peu rouge.

③
Je suis très pâle.



transpiration

①
Je ne transpire pas.

②
Je transpire un peu.

③
Je transpire beaucoup.



respiration

①
Je respire régulièrement.

②
Je suis essoufflé
mais je respire régulièrement.

③
Je n'arrive pas
à respirer régulièrement.



essoufflement

①
J'arrive à parler en courant.

②
J'ai du mal à parler
en courant.

③
Je n'arrive pas
à parler en courant.



pouls

①
Mon cœur bat normalement.

②
Mon cœur bat assez vite.

③
Mon cœur bat
très vite et très fort.



aisance

①
Je me sens bien en courant.

②
Je me sens un peu gêné.

③
Je me sens mal
quand je cours.