

## INDICE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

Echelle à utiliser à la **fin de chaque entraînement** afin d'évaluer l'Indice de Perception de l'Effort (IPE) :

COTATION (IPE)	DESCRIPTION	Douleur associée
0	Rien du tout - repos	Pas de douleur
0.5	Extrêmement faible	A peine perceptible
1	Très faible	
1.5		
2	Faible	Légère
3	Modéré	
4		
5	Forte	Pénible
6		
7	Très forte	
8		
9		
10	Extrêmement forte	Douleur max
•	<i>Maximum absolu</i>	<i>Plus élevée possible</i>

*(Echelle de perception, CR 10, Borg 1982)*

### Instruction d'utilisation de l'échelle

[10 = extrêmement fort – Douleur max.]

Ce qui correspond à la sensation de douleur la plus forte que vous ayez perçue. Il est possible d'imaginer cependant qu'il peut exister quelque chose de plus fort encore. Dans ce cas « maximum absolu » qui est placé en bas de l'échelle sans aucun numéro est caractérisé par un point. Si vous percevez une intensité supérieure à 10, vous pouvez utiliser un numéro supérieur. Commencez par une expression verbale (ex : une couleur) et choisissez ensuite un numéro. Si votre perception est très faible, dites 1 ; si elle est modérée, dites 3, et ainsi de suite. Il est conseillé d'utiliser des décimaux (comme 1,5 ou 3,3). Il est très important que vous répondiez ce que vous ressentez et non ce que vous pensez devoir répondre. Soyez le plus honnête possible et essayez de ne pas sous-estimer ou surestimer les intensités.

**Echelle de perception de l'exercice** : Il faut mesurer votre perception de l'exercice, c'est-à-dire comment vous sentez la difficulté et la contrainte liée à l'exercice. La perception de l'exercice dépend en général de la contrainte et de la fatigue musculaire, de votre essoufflement et des douleurs perçues dans la poitrine. Cependant, vous ne devez penser qu'à vos sensations subjectives et non aux indices physiologiques ou, à la charge physique.

**1** = C'est «très léger » comme marcher lentement à votre propre rythme durant quelques minutes.

**2** = Ce n'est pas spécialement difficile, tout va bien.

**5** = Vous êtes fatigués mais vous n'avez pas de difficulté majeure.

**7** = Vous pouvez encore continuer mais vous devez faire un réel effort.

Vous êtes très fatigué.

**10** = C'est une difficulté telle que la plupart des personnes n'ont jamais perçue durant leur vie.

Ensuite, c'est le «**maximum absolu** », par exemple 11 ou 12 ou plus haut encore.