

## Échelle de perception de l'effort de Borg

L'échelle de Borg constitue une méthode pour évaluer le niveau de l'effort. Vous utilisez l'échelle qui suit pour mesurer l'effort que vous percevez durant vos périodes d'exercices physique.

| Échelle de perception de l'effort de Borg |                    |
|---|--------------------|
| Intensité de l'exercice                   | Niveau de l'effort |
| Très, très léger                          | 6                  |
|   | 7                  |
|   | 8                  |
| Très léger                                | 9                  |
|   | 10                 |
| Léger                                     | 11                 |
|   | 12                 |
| Légèrement difficile                      | 13                 |
|   | 14                 |
|   | 15                 |
| Difficile                                 | 16                 |
|   | 17                 |
| Très difficile                            | 18                 |
|   | 19                 |
| Très, très difficile                      | 20                 |

D'autres méthodes pour mesurer l'intensité cardiovasculaire:

- ✓ Test de la parole (être capable de parler en patinant)
- ✓ Fréquence cardiaque

Frédéric Ouellet  
Kinésiologue B.Sc.  
[www.kineactif.com](http://www.kineactif.com)