

Echelle de perception de perception de l'exercice de Borg

(Borg RPE Scale, Gunnar Borg, 1970, 1985, 1984, 1998)

- 6 Aucun exercice
- 7
- 8 Extrêmement léger
- 9 Très léger
- 10
- 11 Léger
- 12
- 13 Quelque peu difficile
- 14
- 15 Difficile
- 16
- 17 Très difficile
- 18
- 19 Extrêmement difficile
- 20 Exercice maximum

INSTRUCTIONS POUR LE RPE DE BORG

Au cours de l'exercice, nous souhaiterions que vous classiez vos perceptions 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.

Regardez l'échelle ci-jointe : nous souhaiterions que vous utilisiez cette échelle s'étendant de 6 à 20 (6 correspond à «aucun exercice » et 20 à «exercice maximum »).

- 9 correspond à un exercice «très léger ». Pour une personne normale et en bonne santé c'est comme marcher lentement à son propre rythme.
- 13 sur l'échelle est un exercice «quelque peu difficile », que vous percevez comme possible à maintenir.
- 17 « très difficile » signifie très contraignant. Une personne en bonne santé peut encore continuer, mais doit faire un réel effort. Cet exercice est très éprouvant, et la personne est très fatiguée.
- 18 Sur l'échelle c'est un exercice extrêmement contraignant. Pour la plupart des personnes il correspond à l'exercice le plus contraignant qu'elles aient vécu.

Essayez d'évaluer vos sensations de perception de l'exercice le plus honnêtement possible, sans penser à la charge physique. Ne sous-estimez pas vos perceptions, mais ne les surestimez pas non plus. C'est votre propre perception de l'exercice qui est importante, non pas la comparaison avec d'autres personnes. Ce que les autres personnes peuvent ressentir est sans importance. Regardez l'échelle et les expressions et ensuite donnez un numéro.

Avez vous des questions ?