



# Echelle de perception de l'effort

## Echelle de Borg



**IRBMS**  
HAUTS-DE-FRANCE  
[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

# Objectif de l'utilisation de l'échelle de Borg :

**Evaluer subjectivement l'intensité de l'effort à partir de l'échelle de Borg *modifiée*.**

**Cette dernière est graduée de 0 à 10 où le 0 correspond à l'absence d'effort physique et le 10 correspond à l'effort le plus difficile que l'on puisse fournir.**

**Cette méthode est particulièrement utile dans les situations où le patient débute des séances sans véritable passé « sportif » ou en ayant un déficit de condition physique et aussi si sa prise de médicaments influence le rythme cardiaque ou lorsqu'il est impossible de mesurer ses battements cardiaques**

- ***NB: l'échelle de Borg originale est graduée de 6 à 20***



# Intérêt

- ***Pour le médecin :***

**Noter le ressenti du patient par rapport à l'intensité prescrite sur son ordonnance. Pour cela il doit avertir préalablement son patient sur l'utilisation de l'échelle de Borg ou déléguer cette tâche à l'encadrant des séances "sport santé sur ordonnance"**

- ***Pour le professionnel de l'activité physique à but thérapeutique :***

**Vérifier la bonne tolérance à l'effort en dehors de tout autre indicateur comme le relevé de la fréquence cardiaque.**

**Permettre d'établir dans le cadre du parcours de soin sport santé un suivi subjectif du ressenti du patient tout au long des séances et ainsi vérifier la progressivité dans le cadre de la sécurisation des pratiques**



## Une méthode complémentaire de sécurisation Le talk test

***INTENSITÉ LÉGÈRE*** : Effort facile, ex: marche sur le plat (4 km/h) peu ou pas d'essoufflement ,on parle facilement ,on peut chanter et siffler

***INTENSITÉ MODÉRÉE*** : Effort un peu difficile, ex : marche rapide (6 km/h) essoufflement léger ,on parle de façon hachée et on n'arrive plus à chanter en continue, petite transpiration

***INTENSITÉ ÉLEVÉE*** : Effort difficile essoufflement marqué, on n'arrive plus à parler, transpiration abondante

# Le « talk-test » pour évaluer les contraintes cardiaques en fonctions des intensités de pratiques

- 
- Sédentarité
  - Activité légère
  - Activité modérée
  - Activité soutenue

Intensités légères à modérée >  
chanter et conserver normalement

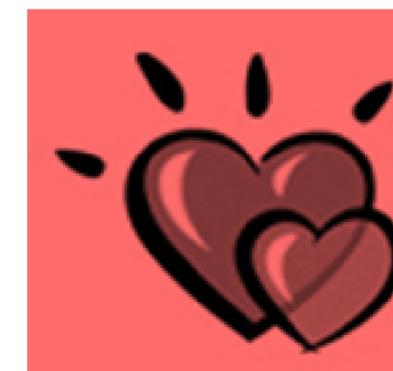


Intensités élevées avec pénibilités >  
phrases courtes et hachées



Intensités trop élevées > mots et  
difficultés respiratoires

Zone de fréquence  
cardiaque Max



# Echelle de Borg en lien avec l'intensité de l'effort( échelle de 6 à 20)

- 6 : effort de 20%
- 7 : effort de 30% Très, très léger (repos)
- 8 : effort de 40%
- 9 : effort de 50% Très léger - la marche douce endurance
- 10 : effort de 55%
- 11 : effort de 60% Moyen
- 12 : effort de 65%
- 13 : effort de 70% Un peu difficile
- 14 : effort de 75%

## Seuil de transition entre endurance et résistance

*Ces ressentis correspondent à des efforts non recommandés dans le cadre du sport santé et de l'activité physique à but thérapeutique*

- 15 : effort de 80% Pénible
- 16 : effort de 85%
- 17 : effort de 90% Très pénible résistance
- 18 : effort de 95%
- 19 : effort de 100% Très, très dur
- 20 : effort de +100% Epuisement



# Echelle de Borg

PERCEPTION DE L'EFFORT

## ÉCHELLE DE BORG version modifiée

La perception  
de l'effort

01 AUCUN EFFORT  
Je suis en pleine détente

02 EXTRÊMEMENT FACILE  
Je peux maintenir ce rythme très longtemps

03 TRÈS FACILE  
Je suis dans ma zone de confort et tout va bien

04 FACILE  
Je commence à être légèrement essouffé

05 MODÉRÉ  
Légèrement fatiguant, je respire plus rapidement

06 MOYENNEMENT DIFFICILE  
Je peux parler mais en prenant des pauses

07 DIFFICILE  
Je suis essouffé

08 TRÈS DIFFICILE  
Je sors de ma zone de confort

09 EXTRÊMEMENT DIFFICILE  
Je peux tenir ce rythme sur une très courte période

10 EFFORT MAXIMAL  
Je ne peux pas parler

## Echelle de Borg modifiée et simplifiée de 0 à 10

**Pour mieux comprendre  
comparaison  
entre  
échelle originale  
et  
échelle modifiée**

| BORG 6-20<br>original | BORG 1-10<br>modifié | % FC<br>maximale | Perception       | Activité      |
|-----------------------|----------------------|------------------|------------------|---------------|
| 6                     | 0                    | 50-60%           | repos            | repos         |
| 7                     |                      |                  |                  |               |
| 8                     | 1                    |                  | très très facile | marche        |
| 9                     |                      |                  |                  |               |
| 10                    | 2                    | 60-70%           | facile           | léger jogging |
| 11                    |                      |                  |                  |               |
| 12                    | 3                    |                  | 70-80%           | modéré        |
| 13                    |                      |                  |                  |               |
| 14                    | 4                    | 80-90%           | un peu dur       | seuil         |
| 15                    | 5                    |                  | dur              |               |
| 16                    | 6                    | 90-95%           | très dur         |               |
| 17                    | 7                    |                  |                  |               |
| 18                    | 8                    | 95-100%          | très très dur    | intervalles   |
| 19                    | 9                    |                  |                  |               |
| 20                    | 10                   |                  | maximal          |               |

# Pour en savoir plus



## Centre de documentation Sport Santé

Ce tableau regroupe une sélection de document avec comme

 OM2S



**OM2S**

Observatoire Médical  
du Sport Santé

[www.om2s.com](http://www.om2s.com)



**IRBMS**  
HAUTS-DE-FRANCE  
[www.irbms.com](http://www.irbms.com)