

## TABLEAU 5

### ÉCHELLE DE BORG: ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR UNE SENSATION PHYSIQUE GLOBALE (ADAPTÉ DE BORG 1998)

#### PRINCIPES THÉORIQUES

L'échelle de Borg représente une mesure subjective de l'intensité de l'effort; l'appréciation de cette intensité se fait par la personne même qui effectue l'effort, et doit rendre compte de la difficulté globale ressentie au moment où l'activité physique est pratiquée. Bien que cette mesure soit subjective, l'estimation de l'effort perçu par la personne fournit une assez bonne indication sur le degré de sollicitation qu'il impose à son organisme (c. à d. sur le pourcentage d'effort qu'il effectue par rapport à sa capacité maximale).

#### CONSIGNES D'UTILISATION

Pendant l'effort, concentrez-vous sur votre ressenti global en tenant compte de la fatigue musculaire et générale. Reportez-vous à l'échelle de perception de Borg, allant de 6 à 20, et prenez le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez sur le moment. Ce nombre vous donne une bonne idée de l'intensité de votre activité et vous guide pour déterminer si vous devez accélérer ou ralentir votre rythme en fonction de l'intensité visée.

|                                   |    |         |
|-----------------------------------|----|---------|
| aucun effort                      | 6  | LÉGÈRE  |
| extrêmement facile                | 7  |         |
|                                   | 8  |         |
| très facile                       | 9  |         |
|                                   | 10 | MODÉRÉE |
| facile                            | 11 |         |
|                                   | 12 |         |
| moyennement difficile             | 13 |         |
|                                   | 14 | ÉLEVÉE  |
| difficile                         | 15 |         |
|                                   | 16 |         |
| très difficile                    | 17 |         |
|                                   | 18 |         |
| extrêmement difficile ou épuisant | 19 |         |
| exténuant                         | 20 |         |