

Le RPE



L'échelle de Perception de l'Effort (RPE) est un outil que tu peux utiliser pour mesurer l'intensité de l'effort que tu ressens lors d'une activité physique. Elle te permet d'évaluer et de quantifier ton niveau d'effort sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente le repos complet et 10 l'effort maximal. En utilisant le RPE, tu peux mieux ajuster l'intensité de tes entraînements pour optimiser ta performance

0	Rien	Repos complet. Sans bouger
1	Très très facile	Marche à allure normale
2	Très facile	Effort plus important que la marche mais la respiration par le nez est toujours aisée
3	Facile	
4	Modéré -	Effort soutenu. Ma ventilation s'accélère, mais je peux tenir ce rythme encore longtemps
5	Modéré	
6	Modéré +	Effort type contre la montre. Ma ventilation est intense mais je suis encore dans le contrôle Je peux tenir entre 30 et 60'
7	Un peu difficile	
8	Difficile	Effort très intense. Mon rythme ventilatoire s'accroît fortement. Je peux tenir ce rythme maximum 20'
9	Très difficile	Effort brutal mais pas au sprint Je me retrouve à l'échec en 5'
10	Extrême	Effort maximal