



# Évaluation de l'Effort Perçu



## RPE en Endurance

### Échelle Simplifiée

**FACILE**

**SOUTENU**

**DIFFICILE**

### Douleur Musculaire

Repos	Légère Douleur/brulure		Douleur/brulure Modérée			Douleur/brulure Importante		Douleur Extrêmement Inconfortable		
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

*McCormack et al (1988)*

### Échelle de Dyspnée

Repos	Essoufflement Léger		Essoufflement Modéré			Essoufflement Importante		Besoin Extrême De Respirer		
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

*Lavolette et al (2013)*

## RPE Force

Très peu ou pas de fatigue		Légère Fatigue		4-5 RIR		3 RIR	2 RIR	1 RIR	Effort Max
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

*Helms et al (2016)*

## RPE de Séance (sRPE)

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

*Foster et al. (2001)*