



# 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>

Laviolette 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)