



Évaluation de l'Effort Perçu



RPE Endurance

Échelle Simplifiée

FACILE

SOUTENU

DIFFICILE

Douleur Musculaire

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

McCormack et al (1988)

Échelle de Dyspnée

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

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Helms et al (2016)

RPE Séance

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

Foster et al. (2001)