

ECHELLE DE RESSENTI : quelle est ma perception de l'effort ?

Activité pratiquée :		Séance n° :			Etat de forme :			Heure :	
Durée effort	< 7"	7" à 20"	20" à 45"	45" à 3'	3' à 10'	10' à 30'	30'-1h	> 1h	
Intensité % max *	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30% ou -	
* charge, FC, VMA									
FC fin effort	> 180	160-180	140-160	120-140	100-120	80-100	60-80	< 60	
FC après 1' récup	> 180	160-180	140-160	120-140	100-120	80-100	60-80	< 60	
Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante		Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commence à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur
Respiration	À bout de souffle		Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé		Respiration plus rapide		Calme Respiration normale
Sensations musculaires	Muscles tétanisés, très durs	Fatigue musculaire intense, muscles durs		Contractions intenses Fatigue musculaire		Contractions plus intenses		Sensation d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie Relâchement
Perception effort (Borg, 1987)	Maximal Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout		
Sentiment éprouvé (Acevebo 1994)	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon		