

1.14

Perception de l'effort : échelle de Borg

1.14.1 **É**chelle de Borg adaptée de *Physiologie du sport et de l'exercice physique* de Jack H. Wilmore et David L. Costil, De Boeck Université, 1998.

Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité physique
6	Échauffement/retour au calme
7 Très très légère	
8	
9 Très légère	
10	
11 Moyenne	Zone cible (FCC)
12	
13 Un peu difficile	
14	
15 Pénible	Zone d'effort très intense
16	
17 Très pénible	
18	
19 Très très pénible	
20	

Référence :

Borg A., 1970.