

ÉCHELLE DE RESSENTI

ÉCHELLE CHIFFRÉE	RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	RESSENTI MUSCULAIRE	RESSENTI RESPIRATOIRE	
	Perception de l'effort	Sensations musculaires	Respiration	Chaleur
6	Très très facile	Relâchement	Calme, respiration normale	Fraîcheur
7				
8				
9	Très facile	Activité musculaire ressentie	Respiration plus rapide	Tiédeur
10				
11	Assez facile	Échauffement musculaire	Début d'essoufflement	Commence à chauffer
12	Un peu difficile	Contractions intenses	Respiration rapide, essoufflé	Chaud, transpire un peu
13				
14				
15	Difficile	Fatigue musculaire	Difficulté à reprendre son souffle	Très chaud, transpiration plus importante
16	Très difficile	Fatigue musculaire intense Muscles durs	Respiration très rapide, très essoufflé	Rougeur, transpiration importante
17				
18				
19	Très très difficile	Muscles tétanisés, très durs	À bout de souffle	Sensation d'étouffer, transpiration abondante
20				