

Approche scientifique de la perception de l'effort

Murielle Garcin

Résumé : Les échelles de perception de l'effort évaluent l'intensité subjective de pénibilité qu'éprouve le pratiquant en réponse à l'exercice physique. L'échelle la plus utilisée est l'échelle RPE de Borg. Directement applicable sur le terrain, pour les différents sexes, âges, types et niveaux de pratique, cette échelle peut être utilisée avec les adolescents en milieu scolaire. Elle permet aux élèves et à l'enseignant d'évaluer la capacité maximale de travail, d'évaluer les sensations de pénibilité durant l'activité physique, de prescrire une intensité d'exercice individualisée (que ce soit pour l'exercice continu, intermittent, en musculation), de gérer son effort et de contrôler les effets de l'entraînement.

Mots clés : Perception de l'effort, gestion de sa vie physique, prescription de l'exercice