



www.ks-training.com

Quantification de l'intensité d'exercice via la Perception de l'Effort

Dans les activités à dominantes aérobie (natation, vélo, course à pied) il y a une prédominance des informations sensorielles afférentes internes.

Cette particularité génère une perception de la difficulté de l'effort qui permet à l'athlète d'estimer l'intensité de l'effort qu'il a produit ou d'associer une intensité à une côte prédéterminée selon une échelle de cotation.

Gunnar BORG (1970, 1994) a montré que l'estimation de l'intensité de l'exercice repose sur trois critères : -Perceptif ; -Physiologique ; -Mécanique.

Lors d'une étude sur des athlètes Suédois il a pu mettre en évidence que l'augmentation de la perception de la difficulté de l'effort était corrélée à l'augmentation de l'intensité.

Session RPE		Session PIE		
6	Aucun effort	0	Aucun effort	Zone 1
7	Très facile	1	Très facile	
8		2	Facile	
9	Assez facile	3	Modéré	
10		4	Légèrement dur	
11	Moyen			
12				Zone 2
13	Assez dur	5	Dur	
14		6		
15	Dur	7	Très dur	Zone 3 & 4
16		8	Très très dur	
17	Très dur	9	Proche Maximal	
18		10	Effort maximal	
19	Très très dur			
20	Maximal			