

Échelle de perception d'effort et test de parole

L'échelle d'effort perçu ci-dessous peut vous aider à mesurer l'intensité de votre effort, de 0 (aucun effort, comme être assis sur une chaise) à 10 (exercice très intense). L'objectif d'effort que vous devriez viser pendant l'exercice est un niveau compris entre 3 et 5. Ce niveau d'intensité vous permettra de profiter des bienfaits de l'exercice sans en faire trop.

Si vous pouvez dire « Je sais que cet exercice me fait du bien » sans avoir à faire de pause au milieu de la phrase, c'est que vous ne travaillez pas assez fort. Si vous devez faire une pause au milieu de la phrase pour prendre une respiration, c'est que vous travaillez au bon niveau. Si vous ne pouvez pas finir ou commencer la phrase, alors vous travaillez plus que nécessaire.

Échelle
d'effort

Niveau d'effort perçu Test de parole

0	Aucun effort	Peut parler et chanter normalement
1	Activité très légère	
2	Activité légère	
3	Activité légère à modérée	Peut tenir une conversation et chanter en respirant légèrement
4	Activité modérée	Peut tenir une conversation et chanter tout en respirant modérément fort
5		Peut tenir une conversation, respiration difficile, ne peut pas chanter
6		Il a plus de mal à parler, il ne peut dire que quelques phrases à la fois
7	Activité intense	Respiration très lourde, ne peut parler qu'en syllabes courtes
8		
9	Activité très intense, proche de l'effort maximal	À bout de souffle, incapable de tenir une conversation
10		

↑
Visez ce
niveau
d'effort
↓