

Exemples : -J. MENAGE, revue e-nov EPS n°6 : le suivi du ressenti de l'élève,

	Très facile	Facile	Éprouvant	Difficile, épuisant	Très difficile
MENTAL	Aucune difficulté	Cool, pas trop difficile	Ça m'éprouve, mais je tiens le coup!	Vivement la fin, il faut que je résiste!	Envie d'arrêter
CARDIO-RESPIRATOIRE	Aisance	J'ai chaud, mais je reste en rythme	De + en + essoufflé!	J'entends mon pouls!	Besoin d'air!
MUSCULO-ARTICULAIRE	Légèreté	Sensation de rebonds, aisance	Plus de rebonds naturels	Jambes lourdes	Je ne contrôle plus mes jambes!

<i>Difficulté de la coordination</i>	Je n'ai rien pu complexifier	J'ai parfois complexifié	J'ai quasiment tout complexifié
<i>Ressenti de l'effort</i>	Difficile et pénible	Pas évident, mais pas désagréable	Facile et/ou agréable
<i>Lucidité</i>	Très difficile à mémoriser	Certains passages mieux que d'autres	Très peu de fautes
<i>Essoufflement</i>	Très essoufflé et récupération longue	Essoufflé, mais récupération rapide	Normal à l'effort
<i>Transpiration, rougeur</i>	Abondante	Légère	Aucune
<i>Sécurité</i>	Souvent en déséquilibre postural	Déséquilibres causés par les crises de temps	Équilibre dynamique conservé
<i>Nature de l'effort</i>	J'aurais pu continuer encore	Ça me convient : ni+, ni-	Trop long ou trop intense

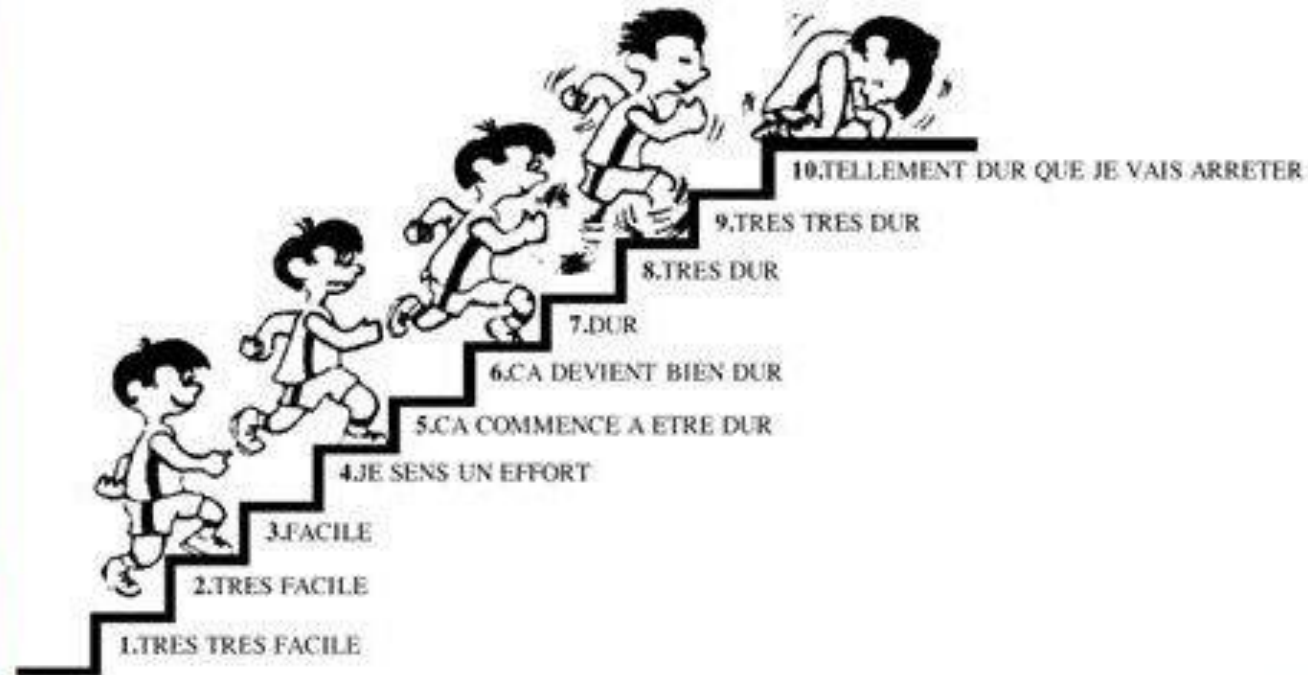


# Echelle de Borg :

Mesure de la perception de l'effort introduite vers 1970 par le professeur Borg.

## ECHELLE DE BORG (0-10)

- |    |                         |
|----|-------------------------|
| 0  | <i>aucun effort</i>     |
| 1  | <i>très très facile</i> |
| 2  | <i>très facile</i>      |
| 3  | <i>facile</i>           |
| 4  | <i>effort modéré</i>    |
| 5  | <i>moyen</i>            |
| 6  | <i>un peu dur</i>       |
| 7  | <i>dur</i>              |
| 8  | <i>très dur</i>         |
| 9  | <i>très très dur</i>    |
| 10 | <i>Maximal</i>          |



## RESSENTI EN COURSE

Type d'exercice	Repères objectifs	Repères subjectifs (ressenti)		
		Essoufflement	Musculaire	Psychologique
Après 5 à 10' de <b>footing</b> d'échauffement ou de récupération	Vitesse: environ <b>50 à 60% VMA</b> Fc: entre <b>120 et 140</b> puls/mn	<b>Faible 1</b> Respiration à peine altérée, on peut parler presque normalement, en continu.	<b>Fluide 1</b> Pas de douleur musculaire	<b>cool 1</b> Impression de pouvoir courir indéfiniment.
Après 5 à 10' de <b>Footing actif</b>	Vitesse: environ <b>60 à 70% VMA</b> Fc: entre <b>140 et 160</b> puls/mn	<b>Contrôlé 2</b> espiration + importante mais bien contrôlée. On peut encore faire des phrases, entrecoupées de reprise de respiration.	<b>Ca chauffe 2</b> Pas de douleur musculaire.	<b>Bonne allure facile 2</b> Impression de pouvoir courir indéfiniment.
Après 5 à 10' de course au <b>seuil aérobie</b>	Vitesse: environ <b>70 à 80% VMA</b> Fc: entre <b>160 et 170</b> puls/mn	<b>Prononcé 3</b> Essoufflement assez important mais maîtrisé, on peut échanger quelques phrases courtes.	<b>Quelques lourdeurs 3</b> Pas de douleur musculaire, quelques sensations de cuisses lourdes de temps en temps.	<b>Soutenu mais facile 3</b> Impression agréable de pouvoir courir longtemps
Après 5 à 10' de course au <b>seuil anaérobie</b>	Vitesse: environ <b>80 à 85% VMA</b> Fc: entre <b>170 et 180</b> puls/mn	<b>Critique 4</b> Essoufflement intense et assez bruyant. On a plus envie de parler.	<b>Quelques douleurs 4</b> Les cuisses font un peu mal par moment.	<b>Ca fait bosser! 4</b> Impression d'effort constant. Il faut de la volonté pour maintenir l'effort + de 15'.
Après plus de 15' de course au <b>seuil anaérobie</b> ou quelques minutes proche de la <b>VMA</b>	Vitesse: <b>85 à 100% VMA</b> Fc: environ 200 puls/mn	<b>Maximal 5</b> Essoufflement très intense et bruyant impossible de parler	<b>Douleurs et raideurs 5</b> Crispations et douleurs au niveau des cuisses, bras et épaules.	<b>Ca envoie! 5</b> On se lache! On économise plus. La foulée est grande et puissante.
<b>Epreuve ou compétition:</b> dernières minutes d'uncross. Arrivée du 3ème 500m (épreuve bac)	Vitesse: <b>85 à 100% VMA</b> Fc: environ 200 puls/mn	<b>Maximal 5</b> Essoufflement très intense et bruyant impossible de parler	<b>Ca coince! 6</b> Les genoux ne montent plus. Les bras sont tétanisés. Difficile de maintenir une bonne technique de course.	<b>6</b> <b>C'est dans la tête!!!</b>



## ECHELLE DE RESSENTI : quelle est ma perception de l'effort ?

Activité pratiquée :		Séance n° :			Etat de forme :		Heure :			
Durée effort	< 7"	7" à 20"	20" à 45"	45" à 3'	3' à 10'	10' à 30'	30'-1h	> 1h		
Intensité % max *	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30% ou -		
* charge, FC, VMA										
FC fin effort	> 180	160-180	140-160	120-140	100-120	80-100	60-80	< 60		
FC après 1' récup	> 180	160-180	140-160	120-140	100-120	80-100	60-80	< 60		
Chaleur	Sensation d'étouffer Transpiration abondante	Très chaud Transpiration plus importante		Chaud Transpire un peu		Commence à chauffer	Tièdeur	Fraîcheur		
Respiration	À bout de souffle	Respiration très rapide Très essoufflé		Respiration rapide Essoufflé		Respiration plus rapide	Calme Respiration normale			
Sensations musculaires	Muscles tétanisés, très durs	Fatigue musculaire intense, muscles durs		Contractions intenses Fatigue musculaire		Contractions plus intenses		Sensation d'échauffement musculaire	Activité musculaire ressentie	Relâchement
Perception effort (Borg, 1987)	Maximal Extrêmement dur	Très dur	Dur	Un peu dur	Léger	Très léger	Extrêmement faible Pas d'effort du tout			
Sentiment éprouvé (Acevebo 1994)	Très mauvais	Mauvais	Assez mauvais	Neutre	Assez bon	Bon	Très bon			

NIVEAUX D'ACCESSIBILITÉ	CAPACITÉ À UTILISER LA NOTION DE COMPLEXITÉ	INTÉRÊT POUR L'ACTIVITÉ
5 très peu accessible	↑	5 je repousse mes limites
4 peu accessible		4 je m'éprouve
3 accessible		3 je m'entretiens
2 très accessible		2 je me détends
1 trop accessible	↓	1 je m'ennuie
COURSE D'ORIENTATION	LIEN ACCESSIBILITÉ/ RESSENTI	ENGAGEMENT