

Echelle de Borg modifiée Perception de l'effort durant un exercice physique (INSERM, 2008)

Répondants : Population générale - Adultes

Description issue de la Haute Autorité de Santé : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_annexes.pdf

Il existe plusieurs échelles validées : l'échelle de Borg, l'échelle de Borg modifiée et l'échelle de pénibilité de l'OMS. L'échelle de Borg (*Borg Rating of perceived exertion scales*) est l'échelle la plus utilisée à l'international. Elle estime l'intensité de l'effort sur une échelle de 6 à 20.

L'échelle de Borg modifiée estime l'intensité de l'effort durant un exercice physique sur une échelle de 0 à 10, passant de « aucun effort » (je suis en pleine détente) pour le score le faible à « effort maximal » (je ne peux plus parler) pour le score le plus élevé.

Limites : questionnaire validé qui n'a pas d'interprétation avec un score global.

ÉVALIN

ÉCHELLE DE BORG

version modifiée

La perception
de l'effort

