

<b>ECHELLE DE BORG "RPE" - Echelle de Jugement absolue de son effort</b>							
Recommandations pour les cardiaques	Fréquence Cardiaque= FC	RPE = FC/10	Perception de l'effort	Remarques, On peut :	Respiration = R / mn		
Cible Fédération Française de Cardiologie	60	6	Très Très Légère	Tenir une conversation	12 à 15 R/mn	Pendant l'Effort, Cible respiratoire : Inspiration 3 à 4 secondes ; Expiration: 1 à 2 secondes	
	70	7					
	80	8					
	90	9	Très légère				
	100	10					
	110	11	Moyenne		Prononcer 10 mots		25 à 30 R/mn
	120	12					
	130	13	Un peu difficile		Dire 3 mots		
140	14						
ATTENTION	150	15	Pénible	Dire 2 mots	45 à 50 R/mn	ATTENTION	
	160	16					
	170	17	Très Pénible	Emettre 1 mot			
	180	18					
	190	19	Très Très Pénible	On ne peut plus parler	+ de 60 /mn = hyperventilation		
	200	20					