

Annexe H – ECHELLE DE BORG MESURE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (MPE)

6	
7	Très, très facile
8	
9	Très facile
10	
11	Quelque peu difficile
12	
13	Un peu difficile
14	
15	Difficile
16	
17	Très difficile
18	
19	Très, très difficile
20	

L'échelle de Borg de l'effort perçu a été conçue pour permettre à la personne qui exécute l'exercice de donner une cote subjective à ce qu'il ressent pendant l'exercice, en tenant compte de sa condition physique, des conditions environnementales et du niveau de fatigue générale. L'échelle de Borg note l'intensité de l'exercice sur une échelle de 6 à 20. L'effort perçu s'est avéré une indice valable et fiable pour connaître la tolérance d'une personne à l'exercice. Une

étude a démontré que les cotes accordées à l'effort perçu peuvent être mises en corrélation avec les fréquences cardiaques relevées à l'exercice et avec la consommation d'oxygène calculée. Comme le pompier doit porter un masque, il lui est pratiquement impossible d'exprimer verbalement ses sensations à propos de l'intensité de l'exercice et de l'effort fourni, ce qui constitue pourtant un renseignement de prime importance pour que l'évaluateur sache quelle direction donner à l'évaluation.