

*Quelle est la prise en compte  
des données scientifiques  
dans l'enseignement de la CP5 ?*

UTILISATION DE LA PERCEPTION DE  
L'EFFORT POUR RÉALISER ET ORIENTER  
SON ACTIVITÉ PHYSIQUE EN VUE  
DU DÉVELOPPEMENT ET DE L'ENTRETIEN  
DE SOI : **POUR QUOI FAIRE ?**

# 1/ L'OUTIL : Echelle de perception de l'effort

Echelle RPE (*Borg, 1970*)      *Rating scale of  
Perceived  
Exertion*

traduction française de *Shephard et al., 1992* :  
« à quel niveau de pénibilité percevez-vous  
l'effort effectué ? »

- **chez les adolescents en milieu scolaire**  
*(Eston, 1984; Eston et Williams, 1986)*
- **directement applicable sur le terrain**
- **ne nécessite que peu de matériel**
- **pour les différents sexes, âges, types et niveaux de pratique**

# Comment percevez-vous l'effort effectué ?

6

7 très très léger

8

9 très léger

10

11 léger

12

13 ni léger ni dur (modéré)

14

15 dur

16

17 très dur

18

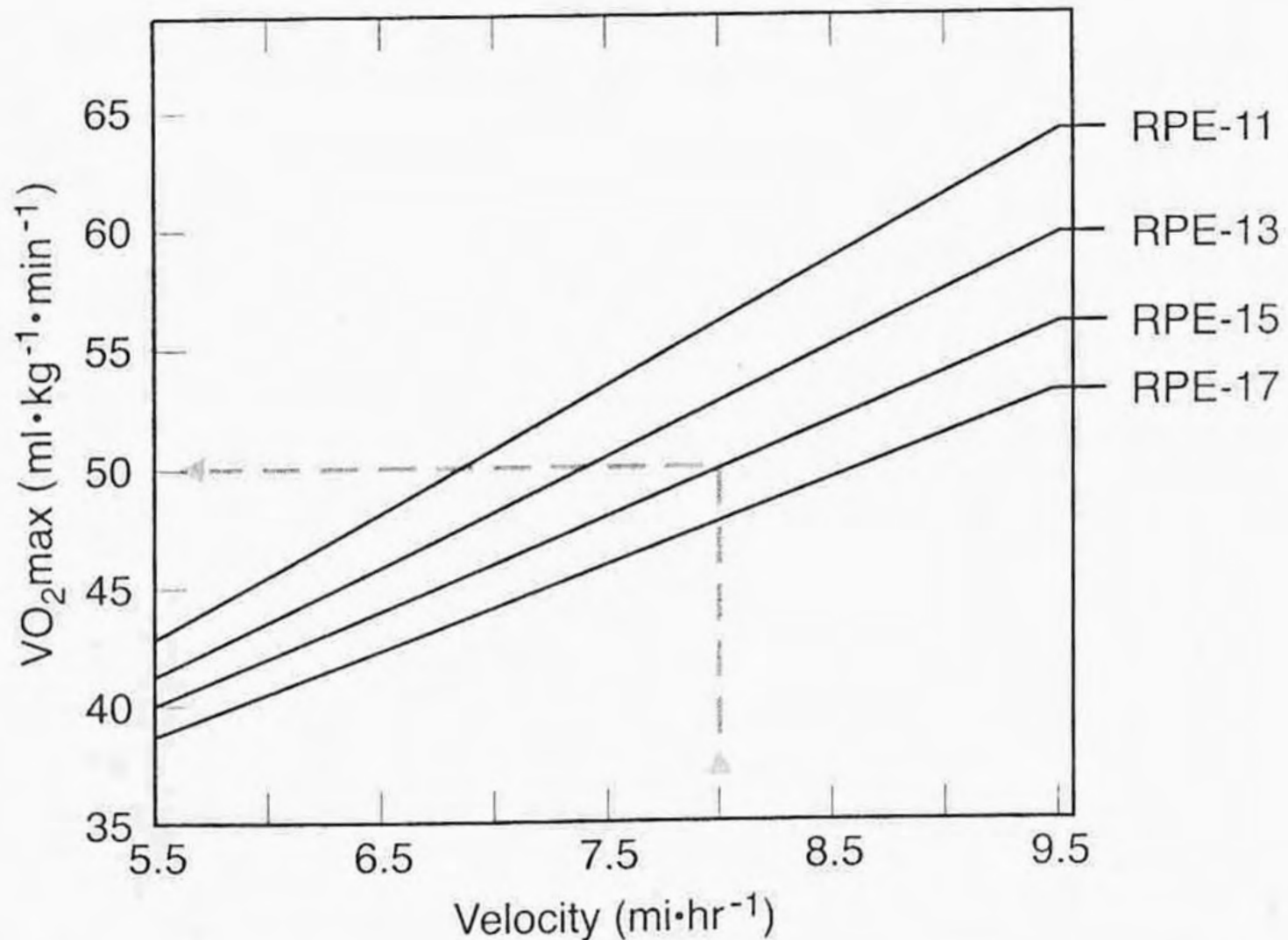
19 très très dur

20

*Borg, 1970*

*Shephard et al., 1992*

## 2/ pour évaluer sa capacité maximale de travail : mieux se connaître



### 3/ pour prescrire l'intensité d'exercice : gestion de l'effort

Travailler dans une zone cible de perception de l'effort

Zones de RPE recommandées pour la prescription:

- entre 10 et 12 : niveau léger **échauffement-récupération**
- entre 12 et 14 : niveau modéré **santé**
- entre 14 et 16 : niveau modéré à dur **condition physique**

Mesures	Très léger	Léger	Modéré	Dur	Très dur	Max
%VO2max	<30	45	60	75	90	100
%FCmax	<60	70	80	85	95	100
RPE	7-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-20

## En course en durée : jogging


*Garcin. M.* Effort et EPS : de la théorie à la pratique. Revue EPS, 2002, 297 :55-58

mieux se connaître

prise de conscience sensorielle

apprendre à gérer  
sa vie physique d'adulte



**Test VMA**  **évaluer les sensations de pénibilité  
travail par binôme**

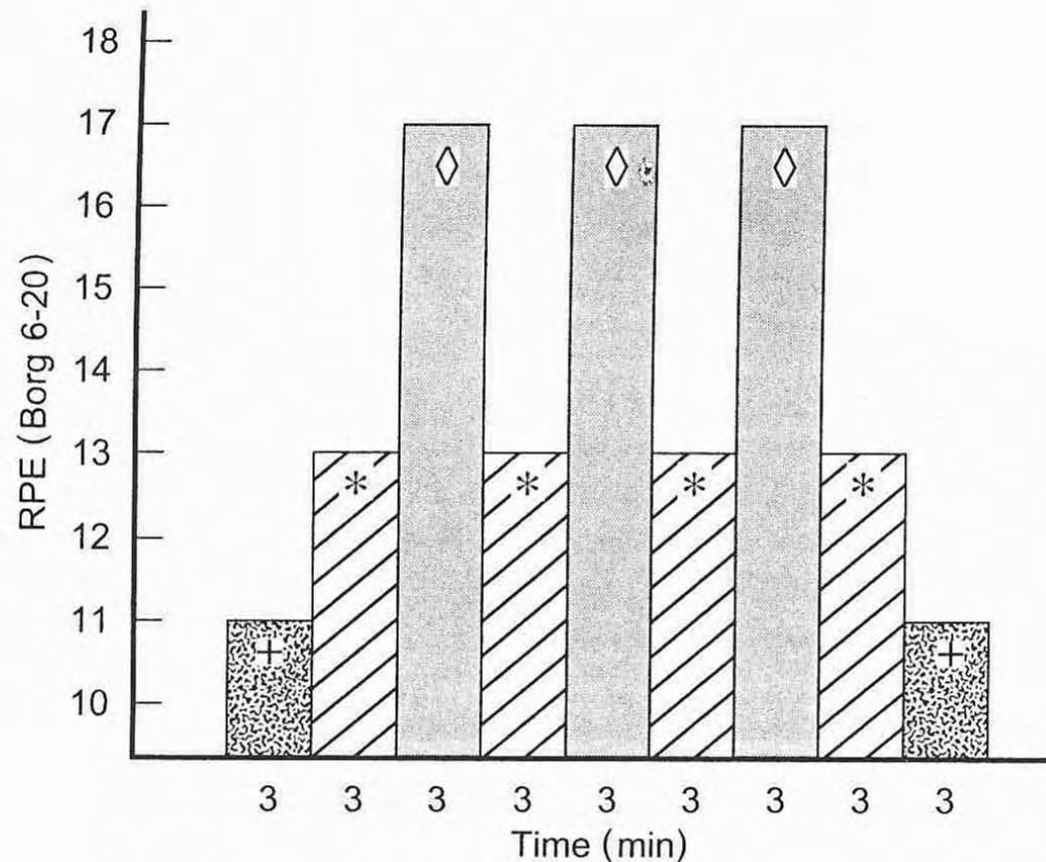
**Permet d'individualiser la prescription  
de l'intensité d'exercice**

**Travail avec mesure de fréquence cardiaque**  
 **travail pluridisciplinaire**

**Permet d'évaluer les effets d'un cycle  
de course en durée**

# Zone de RPE pour l'exercice intermittent

RPE cible le plus grand pour le travail et  
RPE cible le plus faible pour la récupération



- + Warm-up and cool-down
- \* Low target RPE zone
- ◇ High target RPE zone

## En step



Zones de RPE :

entre 14 et 18 : niveau modéré<sup>+</sup> à très dur<sup>+</sup>

# En musculation

ECHELLE RPE	EFFET RECHERCHE	CHARGE
10 (très léger +)	endurance musculaire	< 67% 1 RM
14 (modéré +)	hypertrophie musculaire	67 à 85% 1 RM
18 (très dur +)	force musculaire	> 85% 1 RM

*National Strength and Conditioning Association, 2000*  
*Lagally et al., 2009*



## 4/ utilisation pour réguler son effort : gestion de l'effort

Zone de RPE préféré      10-15      (*Robertson, 2004*)  
très léger<sup>+</sup> à dur

### Zones cibles de RPE pour la perte de poids

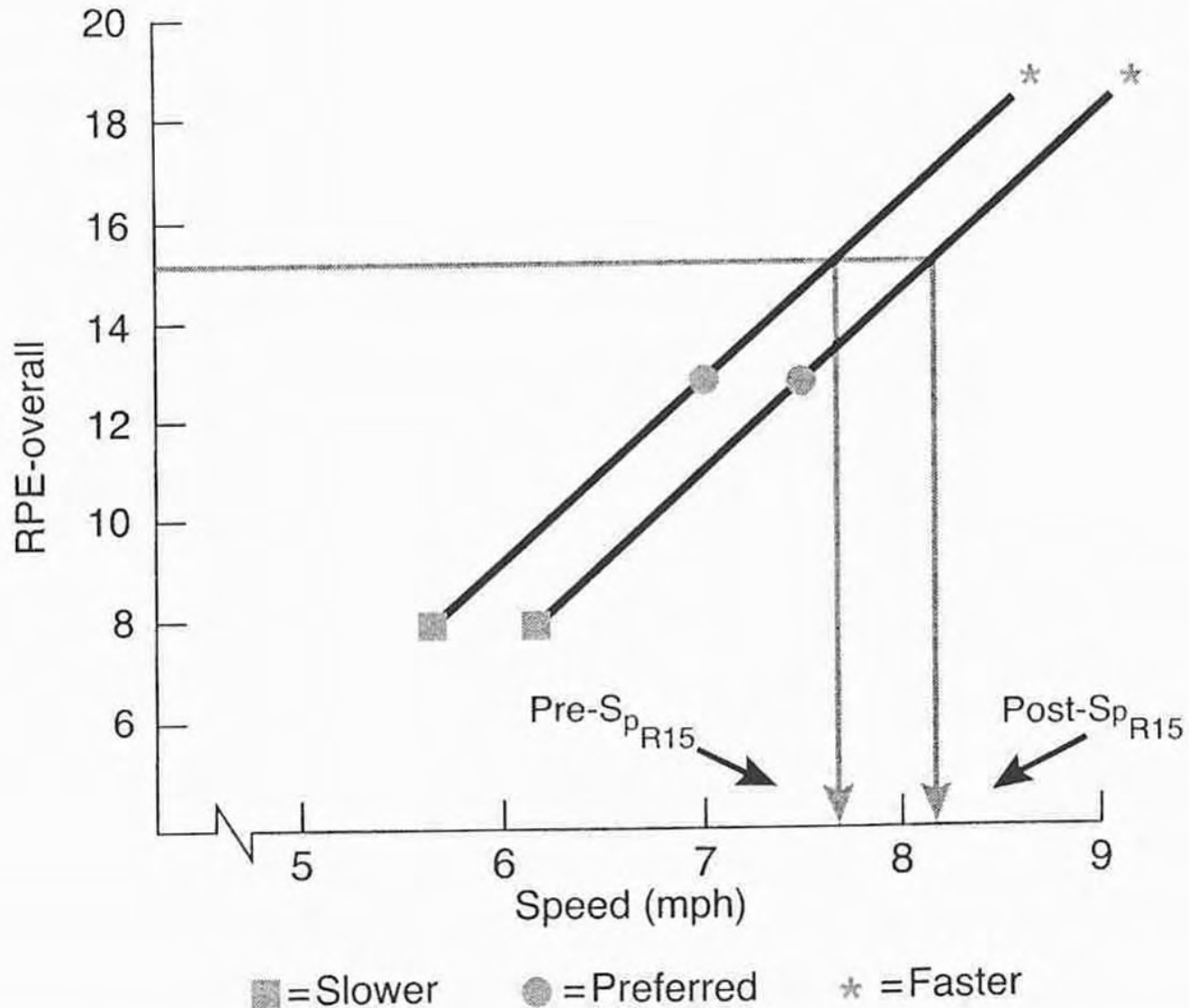
- Travail en EPS : **nutrition et activité physique**
- Travail en relation avec les sciences naturelles :  
**apport énergétique**
- Travail en relation avec les mathématiques :  
**dépense énergétique**
- Travail en EPS : **balance énergétique**

**Temps nécessaire pour dépenser 200 Kcal durant un exercice aérobic effectué selon 3 zones cibles de RPE**

		Temps (min) au RPE cible		
type d'exercice	genre	RPE 11 <i>léger</i>	RPE 13 <i>modéré</i>	RPE 15 <i>dur</i>
tapis roulant	Homme	14:00	12:15	11:15
	Femme	21:00	18:00	17:00
rameur	Homme	20:45	16:15	13:30
	Femme	24:00	20:15	17:30
step	Homme	19:15	15:15	13:00
	Femme	35:00	23:00	20:15
ergocycle	Homme	27:45	21:45	16:00
	Femme	43:45	30:15	23:15

*Robertson, 2004, "Perceived exertion for practionners"*

# 5/ utilisation pour contrôler les effets : évaluer ses progrès



*Quelle est la prise en compte  
des données scientifiques  
dans l'enseignement de la CP5 ?*

**COMMENT APPRENDRE À L'ÉLÈVE À  
UTILISER LA PERCEPTION DE L'EFFORT  
POUR RÉALISER ET ORIENTER  
SON ACTIVITÉ PHYSIQUE  
EN VUE DU DÉVELOPPEMENT  
ET DE L'ENTRETIEN DE SOI ?**