

Sport des adultes – Endurance ludique: Echelle de Borg

L'échelle de Borg est une méthode de mesure simple qui permet d'augmenter le bénéfice de l'entraînement et la motivation des sportifs.

Cette échelle allant de 6 à 20 évalue la perception individuelle de l'effort. En multipliant ensuite par 10 la valeur ressentie, on obtient une estimation de la fréquence cardiaque.

9	Très facile	50 %		
10		55 %		
11	Facile	60 %	Zone cible	
12	Zone d'entraînement optimale	65 %		
13	Moyennement difficile	70 %		
14		75 %		
15	Difficile	80 %		
16		85 %	Zone d'effort très intense	
17	Très difficile	90 %		
18		95 %		

Echelle de Borg



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO