

**INTRODUCTION
AUTO-ÉVALUATION****Échelle de perception d'effort et test de parole**

L'objectif d'effort que vous devez viser lorsque vous faites de l'exercice est un niveau 3 à un niveau 5. Ce niveau d'intensité vous permettra de profiter des bienfaits de l'exercice sans en faire trop. Si vous pouvez dire « Je sais que cet exercice me fait du bien » sans avoir à faire de pause au milieu de la phrase, c'est que vous ne travaillez pas assez fort. Si vous devez faire une pause au milieu de la phrase pour prendre une respiration, c'est que vous travaillez au bon niveau. Si vous ne pouvez pas finir ou commencer la phrase, alors vous travaillez plus que nécessaire.

Échelle d'effort	Niveau d'effort perçu	Test de parole
	1 Très légère	Conversation normale
	2 Légère	Conversation normale
	3 MODÉRÉE	Continue conversation avec respiration légère
	4 UN PEU SÉVÈRE	Continue conversation avec respiration modérée
	5 SÉVÈRE	Continue conversation avec une respiration intense
	6 Plus sévère	Seulement capable de terminer 1-2 phrases, respiration lourde
	7 Très sévère	Phrases interrompues, respiration intense
	8 Très sévère	Ne peut parler qu'en syllabes, respiration très intense
	9 Très très sévère	Ne peut pas parler, respiration très intense
	10 Maximal	Ne peut pas parler, complètement essoufflé-e

OBJECTIF D'EFFORT