

# Je mesure l'intensité de mes efforts

## D'APRÈS L'ÉCHELLE DE BORG

10. Maximal
9. Très très dur
8. Très dur
7. Dur
6. Un peu dur
5. Moyen
4. Effort modéré
3. Facile
2. Très facile
1. Très très facile
0. Aucun effort

