

 Échelle de Borg - Fiche conseil

Évaluation de l'intensité de l'exercice ressentie par le patient

Perception	Cote	Intensité
Rien du tout	0	
Très très facile	0.5	Faible
Très facile	1	
Facile	2	
Moyen	3	
Un peu difficile	4	Modérée
Difficile	5	
	6	
Très difficile	7	Élevée
	8	
	9	
Presque maximal	10	