

*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

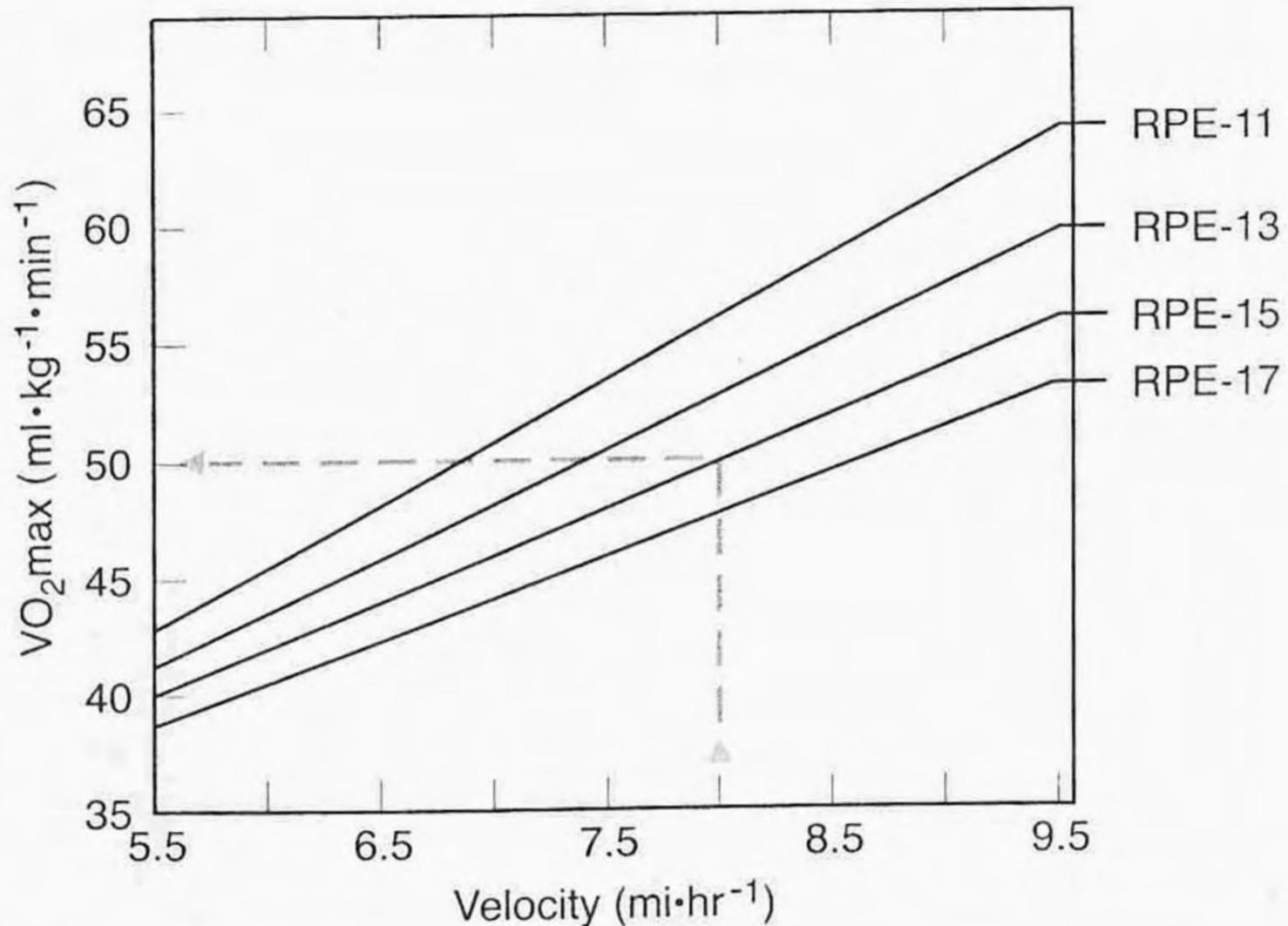
19 très très dur

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

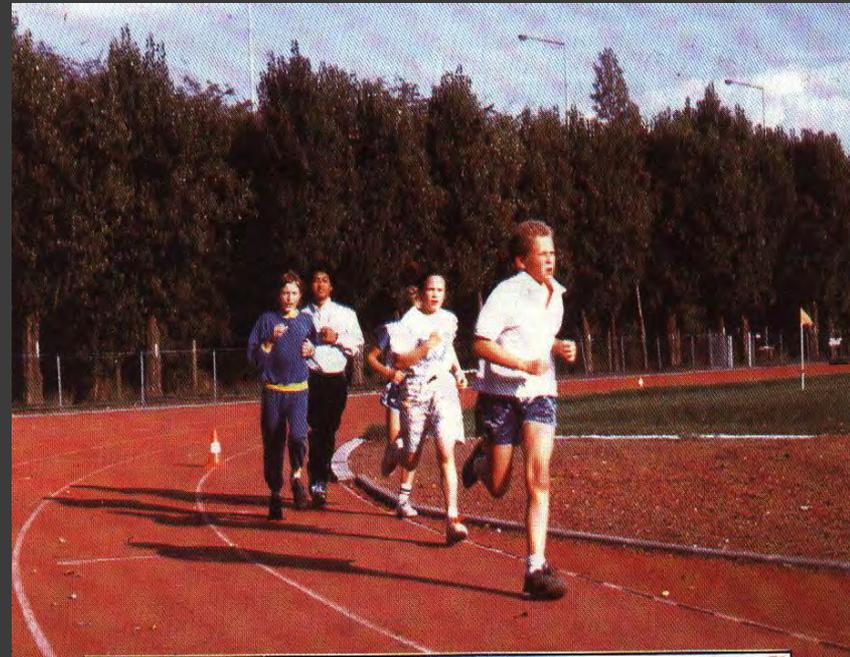
En course en durée : jogging

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**

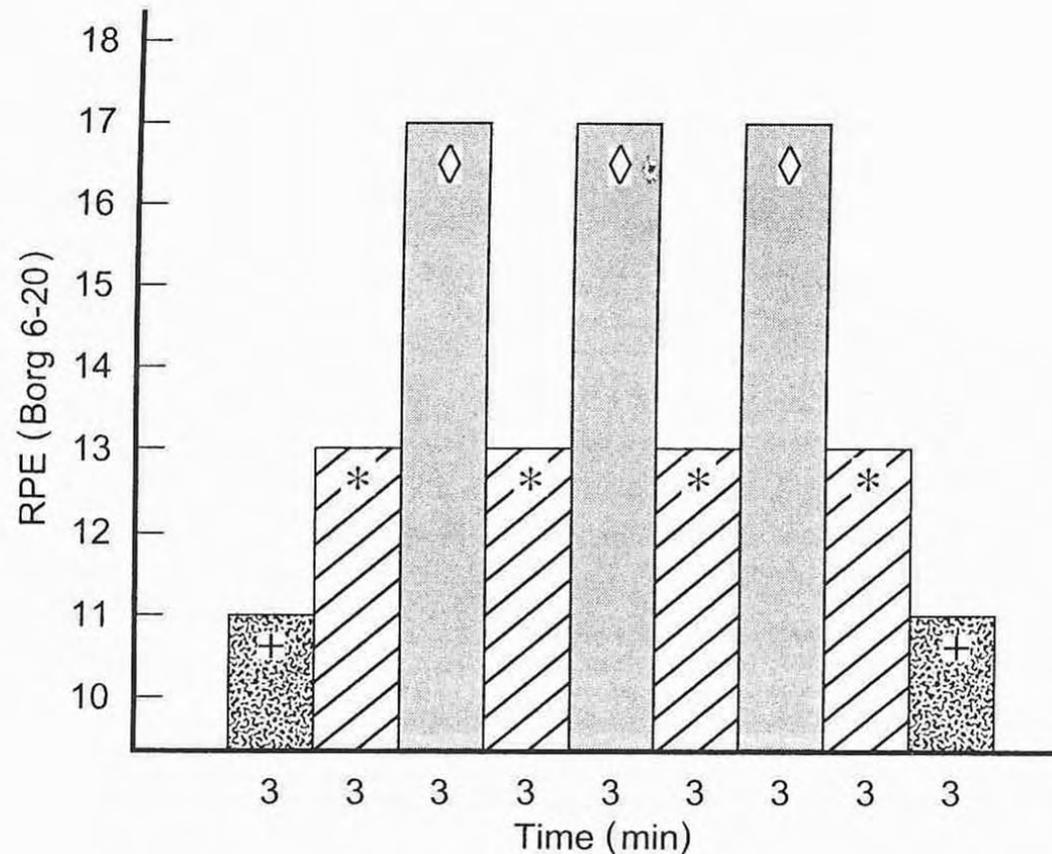
**Permet d'individualiser la prescription
de l'intensité d'exercice**

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

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

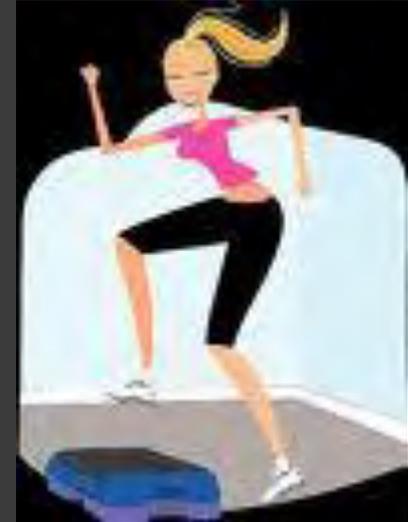
Zone de RPE pour l'exercice intermittent

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



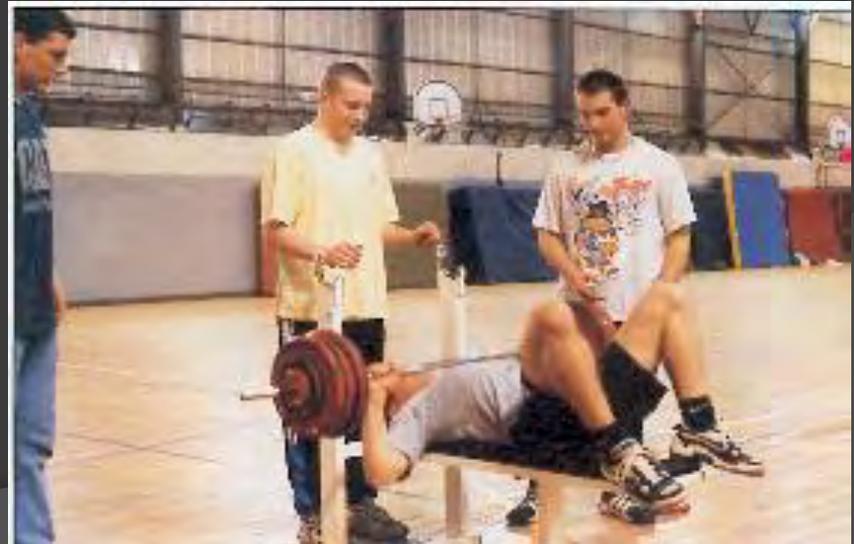
Zones de RPE :

entre 14 et 18 : niveau modéré⁺ à très dur⁺

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⁺ à dur

Zones cibles de RPE pour la perte de poids

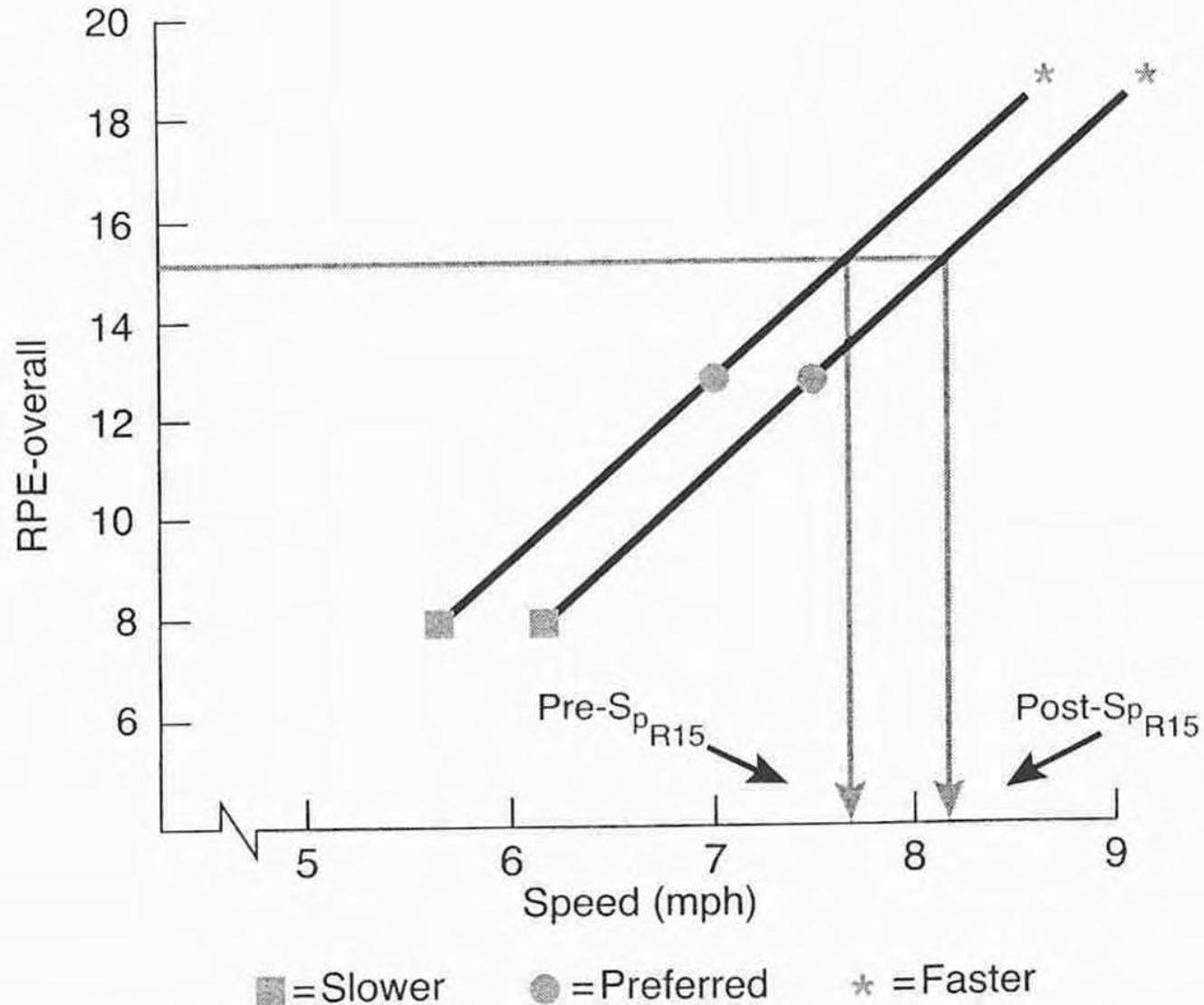
- Travail en EPS : **nutrition et activité physique**
- Travail en relation avec les sciences naturelles :
apport énergétique
- Travail en relation avec les mathématiques :
dépense énergétique
- Travail en EPS : **balance énergétique**

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 ?**