JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DATE	TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	DURÉE DE L'ACTIVITÉ	INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ	REMARQUES
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

0	**Absence totale d'effort** Repos, position assise	
1	**Très léger** Marcher à son rythme, sans effort	
2	**Léger** Vélo ou marche à une vitesse faible, facile à maintenir	
3	**Modéré** Vous remarquez votre respiration, mais vous pouvez encore parler	
4	**Relativement intense** La respiration s'accélère, vous commencez à transpirer légèrement	
5	**Intense** Vous sentez que vous vous entraînez	
6	**Très intense** Parler devient plus difficile, vous devez vous concentrer	
7	**Particulièrement intense** Gros effort, difficile à maintenir	
8	**Extrêmement intense** Effort excessif	
9	**Trop intense** Épuisement quasi total	
10	**Effort maximal** Épuisement total, effort impossible à maintenir	

Le journal d'activité physique vous aide à prendre conscience de vos mouvements quotidiens et de l'intensité avec laquelle vous les percevez. Après chaque activité, notez brièvement ce que vous avez fait et indiquez l'intensité que vous avez ressentie. Pour cela, nous utilisons l'échelle simplifiée de Borg : de 0 (absence totale d'effort) à 10 (effort maximal).

Attention : il s'agit de votre ressenti personnel, et non de la durée ou de l'intensité objective de l'activité. Écoutez votre corps et essayez d'évaluer le plus honnêtement possible comment vous avez vécu cette expérience.

En tenant ce journal, vous obtiendrez une meilleure vision de votre rythme d'activité physique et pourrez adapter vos habitudes à ce qui est réaliste et sain pour vous.

Source:

Adapté et repris de l'échelle Borg CR10 ou échelle de 0 à 10. Il s'agit d'une méthode de mesure largement utilisée pour évaluer l'effort physique perçu, développée par le psychophysiologiste suédois Gunnar Borg. Borg, G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics, Champaign, IL.

Date de la dernière révision :
Août 2025, BE/ADC/08/25/0011