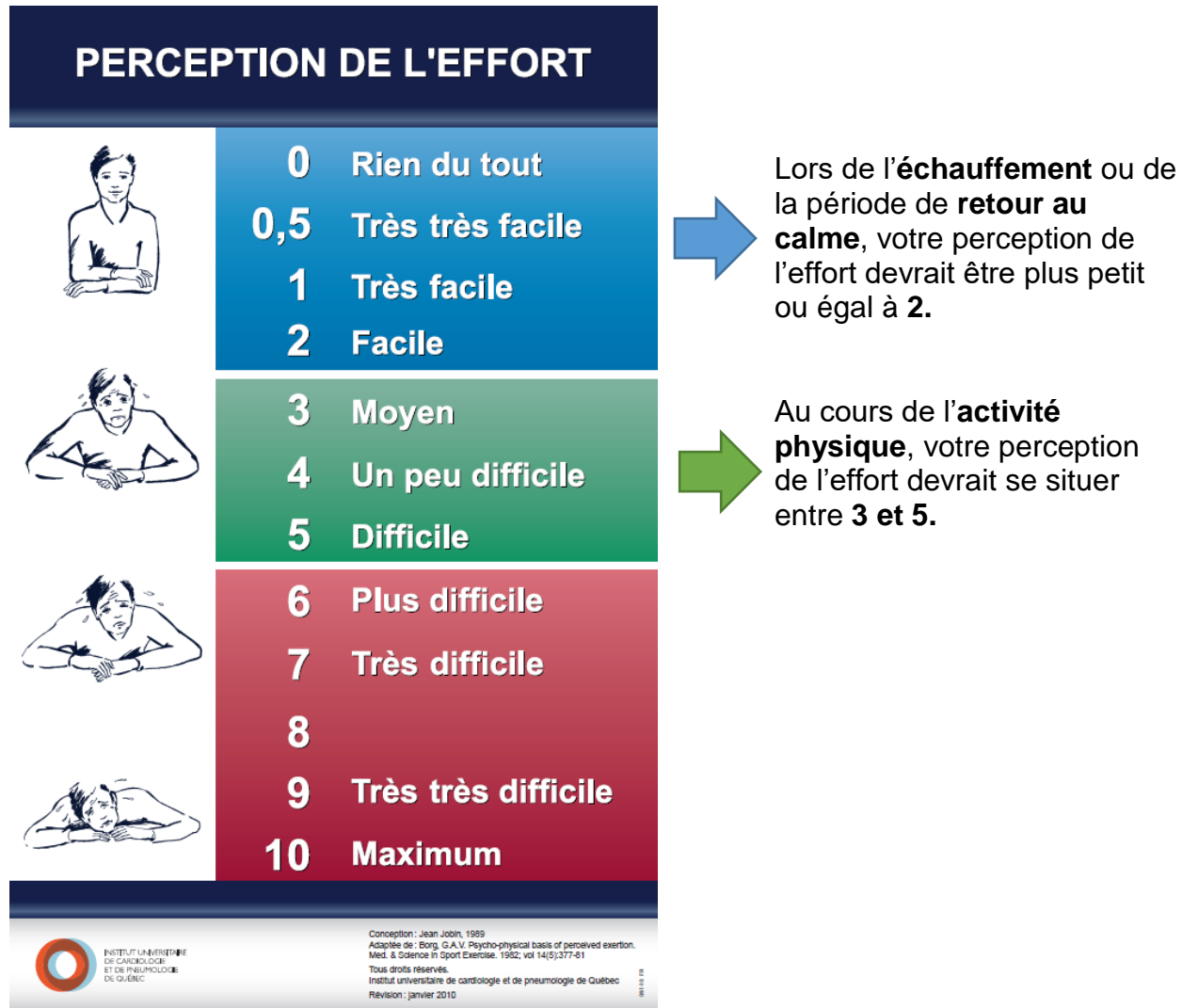


ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

L'échelle de perception de l'effort est un outil pour doser l'intensité de votre activité physique. Elle permet d'évaluer votre sensation d'effort général ou d'essoufflement.



Conseil : pendant votre activité physique, vous devriez être capable de parler sans être à bout de souffle!