

Le RPE (Rate of Perceived Exertion) ou échelle de perception de l'effort est un outil d'évaluation du ressenti de l'athlète. Il permet aussi de mesurer la charge de travail. On mesure donc l'intensité d'un effort physique via le ressenti de l'athlète, plutôt que par des données uniquement physiologiques via GPS ou autre.



Le RPE utilise l'échelle CR-10 de Borg, une note entre 0 et 10 qui permet donc de comprendre le ressenti personnel de l'athlète à la suite d'un effort, en salle de musculation ou sur le terrain.

Le RPE est utilisé pour plusieurs aspects de l'entraînement. Dans un premier temps, il est utilisé pour calculer la charge de travail. Pour cela, il faut utiliser la méthode de Foster:

Charge de travail = RPE x Durée d'entraînement

Exemple: entraînement de 30min à intensité faible (RPE 3)

3x30= 90 Unités arbitraires

Score	Intensité	Description
0	Nulle	Repos total
1-2	Faible	Echauffement ou recup active
3-4	Modérée	Endurance fondamentale
5-6	Forte	Effort difficile, respiration compliquée
7-8	Très forte	Effort très difficile
9	Maximale	Proche de l'épuisement
10	Absolue	Effort maximal asbolue

Un protocole de recueil est nécessaire selon 2 points:

- Recueil 20 min après la session
- Individualisation du recueil (google forms, application...)

Le RPE est également utilisé pour la préparation des entraînements/séances ; il permet d'établir des RPE cibles qui seront les objectifs d'intensité souhaités à l'entraînement.

Dans le rugby, l'utilisation du RPE est primordiale dans le suivi de la charge et la prévention des blessures. En cumulant les RPE quotidiens, on calcule la charge de la semaine (charge aiguë) et on la compare à la moyenne des 4 dernières semaines (charge chronique). L'objectif est d'éviter les pics de charge brutaux qui sont la cause principale des blessures musculaires. Enfin, le RPE permet d'individualiser la récupération ou d'adapter la charge de travail. Deux joueurs qui ont suivi les mêmes séances de travail peuvent avoir des ressentis différents. Cela permet au staff d'adapter les prochaines séances et donc d'éviter le surentraînement. On régule alors la fatigue.