

Outils d'autosurveillance

Les outils suivants vous aideront à suivre la progression de votre programme d'exercices.

Test de conversation

C'est le plus simple de tous. À tout moment, vous devriez être en mesure de discuter normalement en faisant vos exercices.

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

Cette échelle est utilisée pour décrire votre état durant votre séance d'exercice. Le chiffre que vous choisissez doit correspondre à l'effort général que vous faites, y compris pour votre respiration. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Lorsque vous faites de l'exercice, vous devriez vous situer entre 3 et 5 sur l'échelle de 0 à 10. Au fur et à mesure que vous vous rétablirez et que votre condition physique s'améliorera, votre niveau d'effort perçu s'améliorera aussi. Le changement que vous constaterez avec le temps quant à votre effort servira à évaluer votre amélioration.

ÉPE
0 = Aucun effort
1 = Très facile
2 = Facile
3 = Modéré
4 = Un peu difficile
5 = Difficile
6 = Plus difficile
7 = Très difficile
8 = +
9 = ++
10 = Extrêmement difficile (effort maximal)

Registre d'activité physique

Date	Activité	Minutes	Effort perçu (ÉPE)	Réactions inhabituelles (p. ex., douleur à la poitrine, étourdissements)

Date	Activité	Minutes	Effort perçu (ÉPE)	Réactions inhabituelles (p. ex., douleur à la poitrine, étourdissements)