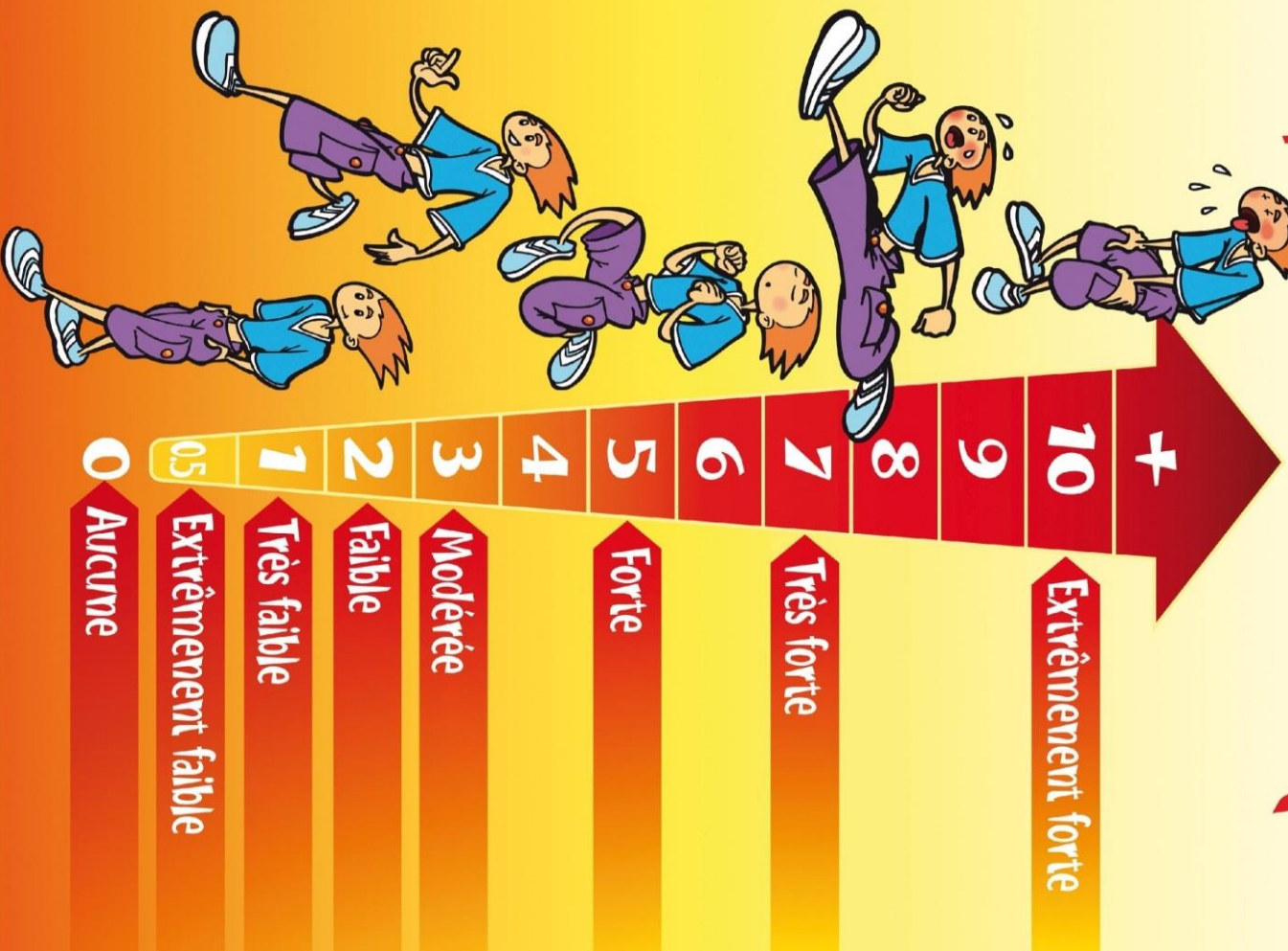


# Perception de l'effort



## Childhood Obesity Perceived Exertion Scale

« *Notion d'essoufflement* »

- 10 : c'est l'exercice physique le plus intense que tu as connu au cours de ta vie.
- 9 : c'est très intense mais tu peux encore continuer
- 6 : c'est intense et tu commences à être essoufflé
- 3 : c'est un exercice modéré, tout va bien
- 1 : c'est très léger comme marcher lentement à ton propre rythme