

# 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
<b>3 = Moderé</b>
<b>4 = Un peu difficile</b>
<b>5 = Difficile</b>
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)