

# RPE ENTRAINEMENT GRIMPE - ©Fred Vionnet

| Valeur RPE | Global                            | Renfo et concentrique   | Poutre et isométrique   | Voie et boucles de rési  | Bloc à tenue de prise et pan Gullich   |
|------------|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 1          | Très, très facile                 | Aucun effort  | Aucun effort  | Aucune fatigue   | Aucun effort   |
| 2          | Très facile                       | Pas de perte de vitesse durant les séries, facilité à moduler la vitesse et les tempos                                  | Pas d'échec à venir ressenti  | Pas de fatigue   | Sans forcer  |
| 3          | Facile                            | Pas de perte de vitesse durant les séries   | Echec à venir ressenti comme très éloigné   | Quasiment pas de fatigue   | Facile   |
| 4          | Modéré                            | Peu de perte de vitesse ressentie durant les séries   | Longue marge ressentie avant l'échec  | Légère fatigue des avant-bras  | Effort modéré  |
| 5          | Moyennement difficile             | Perte de vitesse ressentie durant les séries, 3 à 6 RER (suivant le nombre de répétitions)                              | Réussite avec 4 à 10 SER (selon la durée de l'effort)   | Fatigue moyenne des avant-bras   | Effort moyennement difficile   |
| 6          | Un peu difficile                  | Réussite avec 2 à 3 RER (suivant le nombre de répétitions), perte de vitesse modérée visible                            | Réussite avec 3 à 6 SER (selon la durée de l'effort)  | Enchaînement assez fatiguant   | Effort un peu difficile  |
| 7          | Difficile                         | Réussite avec 1 à 3 RER (suivant le nombre de répétitions), perte de vitesse marquée, gestuelle non dégradée            | Réussite avec 2 à 5 SER (selon la durée de l'effort), position parfaitement maintenue   | Enchaînement fatiguant mais bonne technique et précision non dégradées             | Effort difficile, intense, précision non dégradée.   |
| 8          | Très difficile                    | Réussite mais dégradation de la qualité gestuelle si poursuite de l'effort, 1 RER probable, perte de vitesse importante | Réussite avec 1 à 3 SER (selon la durée de l'effort) avant dégradation de la position puis un échec rapide.                       | Enchaînement très fatiguant, technique et précision maintenue mais avec attention  | Effort très intense, préhensions propres et placements optimisés mais demandant de l'attention                                 |
| 9          | Très, très difficile, à la limite | Réussite de la dernière répétition avec vitesse très lente + qualité gestuelle dégradée - pas de RER                    | Réussite mais à la limite, 0 SER, respect de la forme dégradé à la fin de la série (les doigts commencent à s'ouvrir par exemple) | Un ou plusieurs mouvements à la limite, dégradation technique, très grande fatigue | Enchaînement à la limite sur un ou plusieurs mouvements, effort très très intense, préhensions réarmées et placements dégradés |
| 10         | Echec                             | Echec, série non terminée, mais proche de la réussite (avec perte de vitesse très marquée)                              | Echec, série non terminée, mais proche de la réussite (position non respectée)  | Chute avec grande fatigue  | Enchaînement non réalisé <b>malgré plusieurs tentatives</b>  |