



# Retour Progressif au Travail

Classement des tâches selon  
l'intensité de l'effort et selon le niveau  
de contraintes musculosquelettiques

outil IKQ 005

**Énumérez et classez les tâches de travail selon le niveau d'intensité de l'effort requis pour accomplir ces tâches :**

**Niveau 1 ( facile )**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

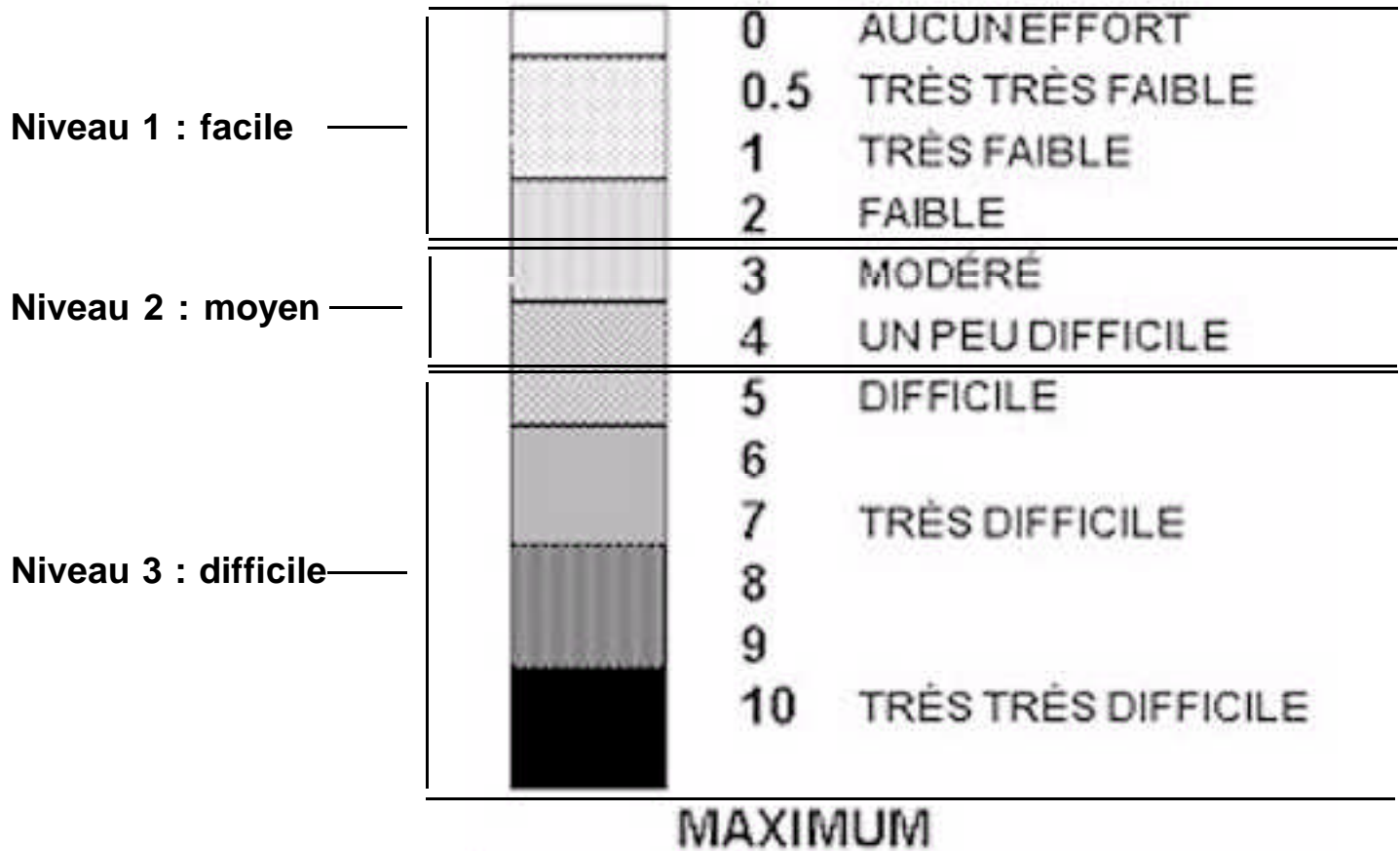
**Niveau 2 ( moyennement difficile )**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**Niveau 3 ( difficile )**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT



Le présent ouvrage fait partie du domaine public et peut être cité ou reproduit sans autorisation spéciale (disponible au [www.yvanc.com](http://www.yvanc.com)). L'institut de kinésiologie du québec souhaite être identifié comme source du document.

outil ikq 005  
ver. oct-2005

**Yvan Campbell**  
kinésiologue

institut de kinésiologie du québec  
[www.yvanc.com](http://www.yvanc.com)  
514-754-3475

Université de Montréal  
Chargé de cours  
département de kinésiologie

Courriel: [yvanc@yvanc.com](mailto:yvanc@yvanc.com)