

Echelle ESIE dite échelle de Grappe

(échelle d'estimation subjective de l'intensité de l'effort)

Zones		Effort
7	Maximale - explosivité	Sprint court (<200m)
6	sous max ou Anaérobie Lactique	Sprint long (500m à 1km)
5	Sur Critique ou PMA	Effort type poursuite, prologue
4	Critique ou Seuil	Effort type long CLM, cols
3	Soutenue ou Tempo	Effort type « dans les roues peloton »
2	Moyenne - Endurance	Effort type sortie foncière
1	Légère - Décontraction	Récupération