

Intensités des activités physiques et d'endurance

Sédentarité correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre $\leq 1,5$ MET
- < 40 % FCmax
- < 20 % FCR et VO2 max
- Pénibilité $< 2/10$
- Pas d'essoufflement, pas de transpiration, battements cardiaques non perçus
- Exemples : regarder la télévision, lire, écrire, travail de bureau (en position assise)

Une AP d'intensité faible correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 1,6 et 3 METs
- 40 à 55 % FCmax
- 20 à 40 % FCR et VO2max
- Pénibilité : 3 à 4/10
- Pas d'essoufflement, pas de transpiration
- Exemples : une marche < 4 km/h, promener son chien, s'habiller, activités manuelles ou lecture (en position debout)

Une AP d'intensité modérée correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 3 et < 6 METs
- 55 à 70 % FCmax
- 40 à 60 % FCR ou VO2max
- Pénibilité : 5 à 6/10
- Essoufflement et transpiration modérés, conversation possible
- Peut être maintenue 30 à 60 mn
- Exemples : une marche 5 à 6,5 km/h, une montée lente des escaliers, une course à pied < 8 km/h, du vélo de loisirs à 15 km/h, la nage de loisirs, la danse, le jardinage, etc.

Une AP d'intensité élevée correspond approximativement à

- Une dépense énergétique comprise entre 6 à < 9 METs
- 70 à 90 % FCmax
- 60 à 85 % FCR ou VO2max
- Pénibilité : 7 à 8/10
- Essoufflement important, transpiration abondante, conversation difficile
- Ne peut être maintenue plus de 30 mn
- Exemples : une marche rapide supérieure à 6,5 km/h, une montée rapide des escaliers, une course à pied à 8 – 9 km/h, du vélo à 20 km/h, etc.

Une AP d'intensité très élevée correspond approximativement à

- Une dépense énergétique ≥ 9 METs
- > 90 % FCmax
- > 85 % FCR ou VO2max
- Pénibilité : $> 8/10$
- Essoufflement très important, transpiration très abondante, conversation impossible
- Ne peut être maintenue plus de 10 mn
- Exemples : une course à pied à 9 à 28 km/h, vélo > 25 km/h, etc.