

# 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  $\geq 9$  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.