

Gérer son intensité d'effort

Être à l'écoute de son corps

Une façon simple d'évaluer son effort pendant une activité physique est d'utiliser une échelle allant de 0 (aucun effort) à 10 (effort maximal). Pour utiliser cette échelle au mieux, il faut être à l'écoute de son essoufflement. En effet, plus l'intensité de l'exercice augmente, plus les besoins en oxygène sont importants. La fréquence cardiaque (FC) augmente pour fournir au muscle l'oxygène dont il a besoin durant l'exercice. La quantité d'oxygène consommée par minute (VO₂) et la fréquence cardiaque sont donc fortement corrélées.

Quelles activités pour quelles intensités ?

Intensité	Exemples d'activités	Recommandations OMS	Echelle de Borg
Modérée	<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide (d'un bon pas) • Jardinage (ramassage de feuille) • Passer l'aspirateur • Aérobic, vélo, aquagym 	Au moins 150 min par semaine*	4 à 5
Elevée	<ul style="list-style-type: none"> • Marche avec dénivelés • Jardinage (Bécher) • Jogging, tennis, football, squash, sports de combat... 	Au moins 75 min par semaine*	7 et plus

* 150 min d'activité physique modérée par semaine OU 75 min d'activité physique intense OU une combinaison d'activité physique modérée et intense

ECHELLE DE BORG

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!