

## 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 (VO<sub>2</sub>) et la fréquence cardiaque sont donc fortement corrélées.

### Quelles activités pour quelles intensités ?

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

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