

JOURNÉE TYPE DANS UN CENTRE DE LOISIRS

QUALIFIER L'INTENSITÉ DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

FAIBLES



- Pas d'essoufflement.
- Conversation possible.
- « Le cœur n'est pas accéléré ».

MODÉRÉES



- La respiration est légèrement accélérée et l'essoufflement est faible.
- La conversation est possible.
- Les battements du cœur sont un peu accélérés.

INTENSIVES / ÉLEVÉES



- Essoufflement : « vous haitez et soufflez ».
- Conversation difficile : « Vous ne pourrez pas dire plus de quelques mots sans faire une pause pour respirer ».
- Le cœur bat vite.

Les activités d'intensité légère / faible :

- Marcher sans se presser.
- Faire des exercices d'étirement.
- Conduire.
- Monter les escaliers lentement.

Les activités d'intensité modérée sont / peuvent être :

- Monter les escaliers d'un bon pas.
- Marcher d'un bon pas.
- Faire une promenade, balade en vélo.
- Travaux de jardinage.
- Nage, jogging à rythme calme.
- Activité de gymnastique calme.

Les activités d'intensité élevée sont / peuvent être :

- La marche avec dénivelés ou la randonnée en moyenne montagne.
- Le jardinage tel que bêcher.
- Certains sports comme le jogging, le VTT, le cyclisme, la natation à rythme soutenu.
- La plupart des sports collectifs avec ballon, le tennis, le squash.
- Faire de la gymnastique dans la salle de sport.
- Monter des escaliers rapidement.
- Faire des pompes.



TROIS AXES POUR T'AIDER À ANALYSER TES SENSATIONS À L'EFFORT

