

# Activité physique modérée ou vigoureuse

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS



De la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, l'**activité physique modérée ou vigoureuse** est un terme récurrent dans les résultats d'apprentissage du Programme d'Éducation physique du Manitoba. Il désigne un degré d'intensité d'activité physique nécessaire à l'atteinte des objectifs en matière de santé et de bonne condition physique. L'activité physique et l'exercice pratiqués à intensité modérée ou vigoureuse peuvent procurer des bienfaits importants pour la santé et la condition physique. Bouger ou faire de l'exercice à intensité modérée procure des bienfaits pour la santé et contribue à améliorer la condition physique. À intensité vigoureuse, l'activité physique améliore des déterminants de la condition physique reliés à la santé. Ce document ainsi que l'affiche avec la feuille de méthodologie qui l'accompagne aideront les enseignants et les élèves à comprendre la notion d'activité physique modérée ou vigoureuse et à apprivoiser des méthodes simples pour en mesurer l'intensité, conformément au Programme d'études de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année en Éducation physique et Éducation à la santé.

### En quoi consiste l'activité physique modérée ou vigoureuse?

Les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (juin 2016)** décrivent la durée et l'intensité de l'activité physique, les habitudes entourant le sommeil ainsi que la limite de temps alloué aux activités sédentaires pour les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans sur une période de 24 heures. Selon ces directives, une journée vécue sainement devrait comprendre au moins 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse — en plus d'activités physiques d'intensité élevée et d'activités permettant de renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine. Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques structurées et non structurées d'intensité légère devraient aussi être incorporées.<sup>i</sup>

### L'importance de l'activité physique modérée ou vigoureuse

En matière d'activité physique, l'intensité correspond à l'effort que déploie une personne pour accomplir l'activité. On qualifie généralement l'intensité comme étant légère, modérée ou vigoureuse. L'intensité est propre à chaque personne puisqu'on réagit différemment à l'exercice selon notre condition physique du moment, notre âge, notre compétence et notre expérience. Pour atteindre un degré d'intensité particulier, une personne devra déployer un effort suffisant pour que sa fréquence (ou rythme) cardiaque et sa respiration s'accroissent pendant au moins 10 minutes, moyennant une interruption de 1 à 2 minutes.<sup>iv</sup>

L'activité physique modérée ou vigoureuse procure de nombreux bienfaits aux élèves, à commencer par les suivants :<sup>v</sup>

- Amélioration des déterminants de la bonne condition physique comme la santé cardiovasculaire, la musculature et la prévention de l'obésité.
- Amélioration de la santé par la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, pulmonaires et musculosquelettiques chroniques, de cancers et du diabète.
- Amélioration de la santé mentale par la réduction de l'anxiété et du stress tout en rehaussant l'estime de soi et l'humeur.
- Amélioration du rendement scolaire, de la fonction cognitive, de l'assiduité scolaire et des comportements positifs en classe.
- Occasions multiples d'atteindre d'autres objectifs en matière d'éducation physique, comme l'amélioration de la motricité, de la condition physique et des compétences, et la création d'interactions sociales positives.

Pour en apprendre davantage sur l'importance de l'activité physique modérée ou vigoureuse, consultez la vidéo de Mike Evan intitulée « L'intensité en activité physique » (4 octobre 2016), également disponible en anglais.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) définit l'activité physique modérée et vigoureuse de la façon suivante :

- **L'activité physique modérée** est suffisamment intense pour entraîner une accélération de la respiration et de la fréquence cardiaque. Durant la pratique de telles activités, les personnes peuvent respirer et parler, mais ne pourraient pas chanter.<sup>ii</sup>
- **L'activité physique vigoureuse** entraîne une accélération de la respiration et de la fréquence cardiaque au point de rendre la conversation difficile. Durant la pratique de telles activités, la fréquence cardiaque des personnes augmente de manière substantielle si bien qu'elles ne peuvent dire plus de quelques mots sans devoir s'arrêter pour reprendre leur souffle.<sup>iii</sup>

**MPESA**  
MANITOBA PHYSICAL EDUCATION SUPERVISORS' ASSOCIATION

**Manitoba** 

# Comment déterminer l'intensité de l'activité physique pour le programme manitobain d'Éducation physique, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année

Le programme manitobain d'Éducation physique et d'Éducation à la santé a déterminé des résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) selon lesquels les élèves doivent montrer leur compréhension de l'activité physique modérée et vigoureuse, et en calculer les degrés d'intensité.

Il existe plusieurs méthodes simples pour déterminer le degré d'intensité de l'exercice. L'âge, l'expérience et la condition physique de chaque élève détermineront le choix de la méthode la plus appropriée.

Pour une description des calculs correspondant à chacune de ces méthodes, veuillez consulter l'affiche intitulée « [Mesure de l'intensité de l'activité physique](#) ».

## 1. Le test de conversation

Cette méthode subjective mise sur la compréhension générale de la façon dont la personne respire.

## 2. L'échelle de perception de l'effort de Borg

Il existe une étroite corrélation entre l'effort perçu et la respiration. L'échelle de perception de l'effort de Borg est un outil fondé sur des données probantes qui utilise des échelons cotés de 6 à 20 pour déterminer de manière subjective l'effort déployé pendant une activité physique. L'échelle utilise des valeurs calibrées de 6 à 20 parce qu'elles représentent la fréquence cardiaque au repos (environ 60 battements par minute) et maximale (environ 200 battements par minutes) d'un jeune adulte en bonne santé. La valeur 6 correspond à la position assise, au repos, alors que 20 représente l'aptitude à déployer l'effort maximum pendant quelques secondes.

## 3. La mesure de la fréquence cardiaque et le pourcentage de la fréquence cardiaque de réserve (méthode de Karvonen)

La fréquence cardiaque de réserve est la différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos. La méthode de Karvonen sert à évaluer l'intensité d'une activité physique en calculant la fréquence cardiaque à un pourcentage d'intensité d'entraînement donné. Autrement dit, cette méthode sert à déterminer la zone de fréquence cardiaque qu'une personne doit cibler lorsqu'elle s'entraîne.

# Des points à retenir par les enseignants et les élèves

- Ce n'est pas le type d'activité qui détermine son degré d'intensité, mais la manière de la pratiquer. De nombreuses activités physiques peuvent entrer dans la catégorie des activités d'intensité modérée ou vigoureuse selon l'effort que déploie une personne lorsqu'elle s'y adonne, qu'il s'agisse de tâches domestiques, de sports ou d'activités connexes.
- Un programme d'activité physique devrait miser sur des activités agréables. Le plaisir et les amis sont les principaux facteurs de motivation pour persévérer.
- Le degré d'intensité est le principal facteur qui distingue une activité légère d'une activité modérée ou vigoureuse. Pour en ressentir les effets sur leur santé et leur condition physique, les gens doivent pratiquer des activités qui accélèrent leur fréquence cardiaque et leur respiration durant une période prescrite.
- Le programme d'activité physique d'une ou d'un élève devrait tenir compte de sa condition physique et de sa capacité. Songez à choisir une méthode de mesure de l'effort qui correspond à la condition physique et à la capacité de l'élève. Une personne en mauvaise condition physique pourrait trouver plus utile d'utiliser le test de conversation que le calcul de la fréquence cardiaque.

# Autres ressources

- Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.* <https://csepguidelines.ca/fr/>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.* <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>
- Mike Evans. L'intensité en activité physique (vidéo, 4 octobre 2016). <https://www.youtube.com/watch?v=SG7n2QiaMB8> (anglais) <https://youtube.com/watch?v=gF-rBQP2FoE> (français)
- Physiotutors, calcul de la fréquence cardiaque cible avec la méthode Karvonen (vidéo, 20 décembre 2016) (en anglais). [https://www.youtube.com/watch?v=UzRZDDMoD\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=UzRZDDMoD_M)
- Calcul de la FC cible à l'aide de la méthode Karvonen (vidéo, 23 avril 2017) (en anglais). <https://www.youtube.com/watch?v=UvCoFwyWQrs>

<sup>i</sup> <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17>

<sup>ii</sup> <https://www.csep.ca/fr/directives/glossaire>

<sup>iii</sup> <https://www.csep.ca/fr/directives/glossaire>

<sup>iv</sup> <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/JAHA.117.007678>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29567764>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4455886/>

<sup>v</sup> [https://www.csba.org/GovernanceAndPolicyResources/DistrictPolicyServices/~/\\_media/CSBA/Files/GovernanceResources/PolicyNews\\_Briefs/StudentHealth/PhysEd\\_Activity/2009\\_11\\_FactSheet\\_ModerateToVigorous.ashx](https://www.csba.org/GovernanceAndPolicyResources/DistrictPolicyServices/~/_media/CSBA/Files/GovernanceResources/PolicyNews_Briefs/StudentHealth/PhysEd_Activity/2009_11_FactSheet_ModerateToVigorous.ashx)