

Mesure de l'intensité de L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour tirer tous les bienfaits de l'activité physique, il faut la pratiquer au bon degré d'intensité.

L'évaluation de l'intensité peut être subjective et physiologique.

Directive en matière de mouvement sur 24 h	Intensité	% FC de réserve (ACSM/SCEP)	FC maximale (ACSM)	Mesure de l'effort perçu (échelle de 1 à 10)	Mesure de l'effort perçu (échelle de 6 à 20)	Sensation perçue (test de conversation)
	Très légère	< 30 %	< 57 %	1	6 à 9	Effort minimal
Plusieurs heures par jour	Légère	30 à 39 %	57 à 63 %	2 à 3	10 à 11	Respiration peu perceptible; possible de parler sans s'arrêter
1 heure par jour	Modérée	40 à 59 %	64 à 75 %	4 à 6	12 à 16	Respiration accélérée; capacité de dire quelques mots au besoin
3 fois par semaine avec activités pour renforcer les muscles et les os	Vigoureuse	60 à 89 %	76 à 96 %	7 à 9	17 à 19	Respiration bruyante; difficulté à prononcer plus de quelques mots
	Maximale	90 à 100 %	> 96 %	10	20	Effort maximal; impossible de parler

Toutes les formes d'activité physique (d'intensité légère, modérée ou vigoureuse) sont reconnues pour :

- Améliorer la santé cardiovasculaire, le développement musculaire et la gestion du poids
- Réduire le risque de maladies cardiovasculaires, pulmonaires et musculosquelettiques chroniques
- Améliorer la santé mentale en réduisant l'anxiété et le stress tout en rehaussant l'estime de soi et l'humeur
- Améliorer le rendement scolaire, la fonction cognitive, l'assiduité scolaire et les comportements positifs en classe
- Améliorer la motricité, la condition physique et les compétences, et favoriser les interactions sociales positives

Comment calculer ta zone de fréquence cardiaque

Méthodologie pour les enfants et adolescents :

- Pour connaître ta fréquence cardiaque maximale (FCM), déduis de 208 ton âge multiplié par 0,7 [208 - (0,7 x âge)].
- Calcule ta fréquence cardiaque (FC) au repos en prenant ton pouls ou à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque.
- Calcule ta fréquence cardiaque (FC) de réserve en soustrayant ta FC au repos de ta FCM.

Âge :
Fréquence cardiaque maximale (FCM)
Fréquence cardiaque (FC) au repos
Fréquence cardiaque (FC) de réserve

Exemple

16
 $208 - (0,7 \times \text{âge}) = 208 - (0,7 \times 16) = 197$
60 battements par minute (bpm)
 $197 - 60 \text{ bpm} = 137 \text{ bpm}$

Essaie-le

J'ai ____ ans.
 $220 - (0,7 \times \text{mon âge}) = ______$
C'est ma fréquence cardiaque maximale.
Ma FC au repos est ____.
 $\text{FCM} - \text{FC au repos} = \text{ma FC de réserve}$

Comment calculer ta zone de fréquence cardiaque avec la méthode Karvonen pour les enfants et les adolescents

La façon la plus simple de déterminer la fourchette d'intensité pour faire de l'exercice est de calculer d'abord ta fréquence cardiaque maximale (FCM). Au moment de prescrire un programme d'activité physique ou d'exercices, on détermine souvent la FCM au moyen de l'équation (220 - âge). Bien qu'elle soit importante et très répandue, cette équation ne tient pas compte des différences relatives au sexe, à la taille du cœur et à la fréquence cardiaque de la personne. On constate régulièrement qu'elle sous-estime les zones de fréquence cardiaque.

La formule que propose Tanaka et coll. [208 - (0,7 x âge)] reflète davantage les valeurs de FCM chez les enfants et les adolescents.

L'application de cette formule à la méthode Karvonen est un moyen simple et efficace de déterminer la zone de fréquence cardiaque (pour une activité légère, modérée ou vigoureuse) dans laquelle tu t'entraînes.

Pour calculer ta zone de fréquence cardiaque cible, sers-toi de l'équation suivante :

$$\text{FC cible} = [(\text{FC maximale} - \text{FC au repos}) \times \% \text{ d'intensité}] + \text{FC au repos}$$

4 Multiplie ta FC de réserve par le pourcentage le plus élevé conseillé pour une activité d'intensité modérée, tel qu'indiqué dans la moitié supérieure de la présente affiche.

Fréquence cardiaque cible (59 %)
Un degré d'intensité de 59 %, c'est 137 bpm x 0,59. Ça donne 81 bpm.

Fréquence cardiaque cible (59 %)
Ma FC de réserve ____ x 0,59 = ____ bpm.

5 Additionne la FC au repos aux valeurs calculées aux étapes 4 et 5 pour déterminer les nombres de battements par minute (bpm) minimum et maximum qui constituent ta zone de fréquence cardiaque à l'entraînement.

Fréquence cardiaque minimale cible (40 %)
Un degré d'intensité de 40 %, c'est 137 bpm x 0,40. Ça donne 55 bpm.

Fréquence cardiaque minimale cible (40 %)
Ma FC de réserve ____ x 0,40 = ____ bpm.

6 Additionne la FC au repos et les valeurs calculées aux étapes 4 et 5 pour déterminer les nombres de battements par minute (bpm) minimum et maximum qui constituent ta zone de fréquence cardiaque à l'entraînement.

La fréquence cardiaque cible se situe entre 115 et 141 bpm.

7 Ces deux nombres représentent la zone de fréquence cardiaque à l'entraînement d'une personne. La fréquence cardiaque de cette personne devrait se situer à l'intérieur de cette fourchette pour atteindre le degré d'intensité voulu.

Ma zone de fréquence cardiaque pour un degré d'intensité modéré se situe entre ____ et ____ bpm.

4 Multiplie ta FC de réserve par le pourcentage le plus élevé conseillé pour une activité d'intensité vigoureuse, tel qu'indiqué dans la moitié supérieure de la présente affiche.

La fréquence cardiaque cible (89 %)
Un degré d'intensité de 89 %, c'est 137 x 0,89. Ça donne 122 bpm.

La fréquence cardiaque cible (89 %)
Ma FC de réserve ____ x 0,89 = ____ bpm.

5 Additionne la FC au repos et les valeurs calculées aux étapes 4 et 5 pour déterminer les nombres de battements par minute (bpm) minimum et maximum qui constituent ta zone de fréquence cardiaque à l'entraînement.

La fréquence cardiaque minimale cible (60 %)
Un degré d'intensité de 60 %, c'est 137 x 0,60. Ça donne 82 bpm.

La fréquence cardiaque minimale cible (60 %)
Ma FC de réserve ____ x 0,60 = ____ bpm.

6 Additionne la FC au repos et les valeurs calculées aux étapes 4 et 5 pour déterminer les nombres de battements par minute (bpm) minimum et maximum qui constituent ta zone de fréquence cardiaque à l'entraînement.

La fréquence cardiaque cible se situe entre 142 et 182 bpm.

7 Ces deux nombres représentent la zone de fréquence cardiaque à l'entraînement d'une personne. La fréquence cardiaque de cette personne devrait se situer à l'intérieur de cette fourchette pour atteindre le degré d'intensité voulu.

Ma zone de fréquence cardiaque pour un degré d'intensité vigoureux se situe entre ____ et ____ bpm.