

DR 9–GC : Niveau d'effort et d'intensité

Niveau d'effort et d'intensité				
Niveau d'effort				Description de l'effort
Échelle du taux d'effort perçu (échelle de Borg modifiée)	Descripteur d'intensité	Variation de la fréquence cardiaque * (basée sur l'âge) Fréquence cardiaque maximale (FCM)	Descripteur d'effort	
1	LÉGÈRE	50 % – 65 % de la FCM	Repos	Vous respirez normalement et pouvez parler très facilement.
2			Plutôt léger	Votre rythme respiratoire augmente légèrement mais vous pouvez encore parler facilement.
3			Léger	Vous remarquez votre respiration mais pouvez encore parler assez facilement.
4	MODÉRÉE	65 % – 80 % de la FCM	Moyen	Vous respirez plus fortement mais ne pouvez pas entendre votre respiration.
5			Plutôt intense	Vous entendez votre respiration mais pouvez encore parler.
6			Moyennement intense	Il devient plus difficile de parler.
7	VIGOUREUSE	80 % – 100 % de la FCM	Intense	Vous respirez fortement et pouvez difficilement parler.
8			Très intense	Vous respirez péniblement et il est très difficile de parler.
9			Exténuant	Il est presque impossible de parler.
10			Maximal	Vous respirez très fortement et ne pouvez pas parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

* La fourchette de variation de la fréquence cardiaque varie selon les sources de référence, l'âge, les aptitudes physiques, le niveau de condition individuel, etc.