



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je veux apprendre à mesurer l'intensité de mes exercices
- Je veux me renseigner à propos des recommandations actuelles en activité physique pour obtenir des bénéfices optimaux sur ma santé
- Je fais de l'activité physique moins de 4 X / semaine

Les recommandations en activité physique varient en fonction de l'intensité des exercices. Plus l'intensité est faible, plus il faut pratiquer l'exercice longtemps pour obtenir des bénéfices semblables à ceux d'une intensité plus élevée. Il n'est donc pas obligatoire de pratiquer des activités physiques très intenses, mais il faut savoir ajuster la durée d'exercice en conséquence pour s'assurer d'obtenir le maximum de bénéfices sur sa santé !

De façon générale, voici à quoi correspondent les différentes intensités :

#### INTENSITÉ LÉGÈRE :

C'est facile	Marche sur le plat (4 km/h)
Peu ou pas d'essoufflement	Volleyball récréatif
Peu ou pas de transpiration	Danse sociale

#### INTENSITÉ MODÉRÉE :

C'est un peu difficile	Marche rapide (6 km/h)
Essoufflement léger à moyen	Ski de fond sur le plat (4 km/h)
Transpiration présente	Cours d'aérobic

#### INTENSITÉ ÉLEVÉE :

C'est difficile	Jogging
Essoufflement marqué	Randonnée en montagne
Transpiration abondante	Sports compétitifs

### Perception de l'effort :

Il s'agit d'évaluer subjectivement l'intensité de l'effort à partir de l'échelle de Borg modifiée. Cette dernière est graduée de 0 à 10 où le 0 correspond à l'absence d'effort physique et le 10 correspond à l'effort le plus difficile que l'on puisse fournir. Cette méthode est particulièrement utile dans les situations où la prise de médicaments influence le rythme cardiaque ou lorsqu'il est impossible de mesurer adéquatement ses battements cardiaques.

#### ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

#### LÉGENDE :

- Intensité faible
- Intensité modérée
- Intensité élevée

## Fréquences cardiaques :

Sachant que le cœur s'accélère à l'effort, il est possible de déterminer l'intensité d'exercice selon la fréquence cardiaque mesurée. En fait, il faut d'abord établir la fréquence cardiaque maximale (FCmax) et ensuite en calculer un pourcentage. Plus la fréquence cardiaque à l'effort sera élevée, plus grande sera l'intensité d'exercice.

La FCmax doit préférablement être obtenue suite à une épreuve d'effort maximale. Si celle-ci n'est pas disponible, sachez que la FCmax correspond approximativement à 220-âge. La fréquence cardiaque cible (FC cible) à l'entraînement se calcule ensuite en multipliant la FCmax par le pourcentage correspondant à l'intensité désirée. Le tableau de la page suivante vous aidera à retracer votre FC cible à partir de votre âge.

Pour la mesure de la FC, il est possible de la faire au niveau du poignet (artère radiale) ou au niveau du cou (artère carotide). Il existe aussi des cardiofréquencemètres qui peuvent être très utiles pour mesurer vos fréquences cardiaques. Ces appareils sont habituellement constitués d'une ceinture portée au thorax qui envoie par télémétrie la valeur de vos fréquences cardiaques à une montre portée au poignet.

**NB :** Certains médicaments comme les bêta-bloqueurs ralentissent la fréquence cardiaque. Il est alors inutile de se fier à la FC pour quantifier l'intensité d'effort. Si c'est votre cas, il vaut mieux vous référer à l'échelle de Borg modifiée.

## Fréquences cardiaques cibles \* :

Intensité	% FC max	20-29 ans (FC max ~ 191-200)		30-39 ans (FC max ~ 181-190)		40-49 ans (FC max ~ 171-180)		50-59 ans (FC max ~ 161-170)		60-69 ans (FC max ~ 151-160)	
		bpm	/10 sec	bpm	/10 sec	bpm	/10 sec	bpm	/10sec	bpm	/10 sec
Faible	~ 60	115-120	19-20	109-114	18-19	103-108	17-18	97-102	16-17	91-96	15-16
Modérée	~ 70	134-140	22-23	127-133	21-22	120-126	20-21	113-119	19-20	106-112	18-19
Élevée	> 80	≥ 153	≥ 25	≥ 145	≥ 24	≥ 137	≥ 23	≥ 129	≥ 22	> 121	> 20

**LÉGENDE :**

- Intensité faible
- Intensité modérée
- Intensité élevée

\* Selon la fréquence cardiaque maximale théorique (220-âge)

**FC max :** fréquence cardiaque maximale

**Bpm :** nombre de battements cardiaques par minute

**/10 sec :** nombre de battements cardiaques sur 10 secondes