|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Faible** | * 1,6 à 2,9 METs
* 40 à 55% Fc max
* 20 à 40 % VO2max
 | * Pas d’essoufflement
* Pas de transpiration
* Pénibilité 2 à 3
 | * Marche <4Km/h,
* Promener son chien,
* Conduite automobile
* Déplacement de petits objets.
 |
| **Modérée** | * 3 à 5,9 METs
* 55 à 70 % Fc max
* 40 à 60 % VO2max
 | * Essoufflement modéré
* Conversation possible
* Transpiration modérée
* Pénibilité 4 à 6
* Peut être maintenue 30 à 60 min
 | * Marche de 4 à 6,5 Km/h,
* Montée des escaliers à vitesse lente,
* Nage de loisir, tennis en double, bicyclette à 15 Km/h.
 |
| **Elevée** | * 6 à 8,9 METs
* 70 à 90 % Fc max
* 60 à 85 % VO2 max
 | * Essoufflement
* Conversation difficile
* Transpiration abondante
* Pénibilité 7 à 8
* Ne peut être maintenue plus de 30 min.
 | * Montée rapide d’escaliers,
* Marche 5 km/h, sur une pente de 12%,
* Port d’objets lourds,
* Course à pied (8-9 km/h), bicyclette à 20 km/h,
* Pompes répétées, redressements.
 |
| **Très élevée** | * > 9 METs
* > 90% Fcmax
* > 85% VO2max
 | * Essoufflement très important
* Conversation impossible
* Transpiration très abondante
* Pénibilité >8
* Ne peut être maintenue plus de 10 min.
 | * Principalement des activités sportives intenses,
* Course à pied, de 9 km/h (9 METs) à 16 km/h (14,5 METs),
* Cyclisme > 25 km/h sur route plate.
 |