|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |