

ÉCHELLE D'EFFORT	NIVEAU D'INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLE D'ACTIVITÉ	CAPACITÉ À PARLER + NIVEAU DE RESPIRATION	ZONE CARDIO (%FCM)*	% VMA
0	INACTIF	REPOS	CONVERSATION FACILE RESPIRATION NORMALE	< 40 %	-
1	IMPERCEPTIBLE	MARCHE	CONVERSATION FACILE RESPIRATION NORMALE	40 % - 50 %	-
2	TRÈS FAIBLE	MARCHE ACTIVE	CONVERSATION FACILE RESPIRATION LÉGÈRE	50 % - 55 %	-
3	FAIBLE	RANDONNÉE À PIED OU EN VÉLO	CONVERSATION FACILE RESPIRATION MODÉRÉE	55 % - 60 %	-
4	TRÈS MODÉRÉ	FOOTING LENT	CONVERSATION FACILE RESPIRATION ACCÉLÉRÉE	60 % - 65 %	50 % - 55 %
5	MODÉRÉ	FOOTING (EN ENDURANCE FONDAMENTALE)	CONVERSATION PAR PHRASES PLUS COURTES RESPIRATION ACCÉLÉRÉE	65 % - 75 %	55 % - 70 %
6	LÉGÈREMENT INTENSE	ENDURANCE ACTIVE	CONVERSATION PAR QUELQUES MOTS RESPIRATION FORTE	75 % - 80 %	70 % - 75 %
7	INTENSE	ALLURE MARATHON À SEMI-MARATHON	CONVERSATION DIFFICILE RESPIRATION TRÈS FORTE	80 % - 85 %	75 % - 80 %
8	TRÈS INTENSE	ALLURE SEMI-MARATHON	CONVERSATION QUASI IMPOSSIBLE RESPIRATION QUASI MAXIMALE	85 % - 90 %	80 % - 85 %
9	EXTRÊMEMENT INTENSE	ALLURE 5 À 10 KM	CONVERSATION IMPOSSIBLE RESPIRATION MAXIMALE	90 % - 95 %	85 % - 90 %
10	MAXIMAL	ALLURE 5KM À MAX**	À BOUT DE SOUFFLE À LA LIMITE DE "L'EXPLOSION"	95 % - 100 %	90 % - 100 %

\* Fréquence cardiaque Maximale

\*\* Zone d'allure très large où l'on ne peut plus se fier uniquement au cardio ou à ses sensations.