

GRILLE DU NIVEAU D'EFFORT EN FONCTION DE L'OBJECTIF A ATTEINDRE

Le but de cette grille est d'évaluer le niveau d'effort à effectuer en fonction de l'objectif à atteindre.

OBJECTIFS	NIVEAU	CONDITIONS (Certificat, ...)	PROFESSIONNELS
Activité physique, favorisant le bien être	Intensité : Légère (<3 METs) Type d'activité : Gymnastique douce, yoga, etc.)	Oui	Educateurs Sportifs Enseignants APA Kinésithérapeutes
Activité physique, aidant à limiter le risque de récurrences	Intensité : Modérée (entre 3 et 6 METs) (exemple : parler au cours d'une marche est difficile) Durée : 30 min Fréquence : 3 fois / semaine Mesure par cardio fréquence : 70% de la fréquence cardiaque maximale théorique	Oui	Educateurs Sportifs Enseignants APA Kinésithérapeutes
Activité physique, aidant à limiter le risque de récurrences	Intensité : Elevée (>6 METs) (exemple : parler au cours d'une marche est impossible)	Oui	Educateurs Sportifs Enseignants APA Kinésithérapeutes

