

## Index de Classification des Intensité

**AUCUNE**

**LÉGÈRE**

**MODÉRÉE**

**INTENSE**

### Comment qualifieriez-vous l'intensité du travail effectué ?

- Inclus toutes les activités même celles au cours desquelles vous n'avez pas la sensation de travailler.

- Inclut toutes les activités physiques qui ne nécessitent qu'un très léger travail. Vous devriez avoir l'impression de travailler un peu sans avoir le sentiment de travailler trop fort.

- Inclut les activités physiques qui nécessitent un certain effort physique. Vous devriez avoir l'impression de travailler assez fort et avoir le sentiment de pouvoir continuer cet effort pendant une longue période (longtemps).

- Inclut les activités physiques qui nécessitent beaucoup d'effort physique. Vous devriez avoir l'impression de travailler vraiment fort (presqu'à votre maximum) et vous ne pourriez effectuer cette activité que sur une courte période avant d'être fatigué. Ces activités peuvent être épuisantes.

### Comment votre corps se sent-il ?

Respiration & Fréquence cardiaque

- Reste normale ou est légèrement plus difficile et/ou plus rapide que la normale

- Nettement plus difficile et plus rapide que la normale sans que cela soit extrêmement difficile ou rapide.

- Assez difficile et plus rapide que la normale.

Muscles

Tout est normal.

- Se sentir relâché, réchauffé et décontracté. La température corporelle semble normale ou un peu plus chaude. Pas de sensation de fatigue.

- Se sentir un peu fatigué et avoir le sentiment d'avoir travaillé. Il y a une sensation de chaleur plus élevée que la normale. Sensation de fatigue après un moment.

- Se sentir épuisé, raide et tendu. Il y a une sensation de chaleur beaucoup plus élevée que la normale. Sensation de fatigue.

Peau

- La température est normale ou seulement un petit peu plus chaude mais sans sudation.

- Un peu plus chaude que d'habitude et elle pourrait être recouverte d'un peu de sueur.

- Beaucoup plus chaude que la normale et elle pourrait être recouverte de sueur

Attention

- Se sentir attentif et il n'y a aucun effet sur la concentration.

- Exige un peu de concentration afin d'accomplir l'activité.

- Exige beaucoup de concentration (presque totale) afin d'accomplir l'activité.