

Echelle des niveaux d'essoufflement

Niveau d'essoufflement	Critères	Intensité d'effort : valeurs indicatives
Absence	La respiration est normale. Le fait même de respirer est « oublié » dans l'activité quotidienne.	Activités quotidiennes, du repos à la marche à +/- 6 km/h, selon les individus
Contrôlé	La ventilation est sensiblement accélérée, perceptible à des mouvements amplifiés du diaphragme. Il est possible de parler en continu pendant la durée de l'effort. L'effort peut être maintenu « indéfiniment ».	Entre 50 et 70% de VMA (seuil ventilatoire)
Prononcé	La ventilation est nettement accélérée, les mouvements de la cage thoracique deviennent amples, les phases inspiratoires et expiratoires sont clairement audibles. Parler en continu n'est plus possible, les phrases doivent être entrecoupées de reprises inspiratoires. L'effort peut être maintenu tant que le couplage allure / respiration / sensations à l'effort sont perçues comme maîtrisables.	Entre 70 et 90 % de VMA
Critique	La ventilation est à la fois rapide, ample et profonde. Les muscles : diaphragme, intercostaux et abdominaux, sont fortement sollicités. Les phases inspiratoires et expiratoires sont bruyantes, et réduites. Prononcer une phrase n'est plus possible. Il est nécessaire de s'arrêter et de prendre une pose de récupération (mains sur les genoux, accroupi, assis) avant d'entreprendre une activité de récupération comme la marche ou la course lente. Le maintien de l'effort repose sur la capacité à supporter les effets désagréables, jusqu'aux limites (intensité/durée) qui commandent l'arrêt.	Supérieur à 90% de VMA