

	Faible	Modéré	Important	Très important	Commentaire
Caractère ludique					
Intensité cardiorespiratoire					
Intensité de l'effort musculaire					Sollicite l'ensemble des groupes musculaires, en dehors du membre supérieur non armé
Interactions sociales					La pratique se déroule en groupe et permet la mixité (sexe, âge, handicap)
Lucidité nécessaire pour la pratique					
Sollicitation mécanique du squelette					Il existe une asymétrie larérale (membres supérieurs et inférieurs). Cette asymétrie peut être un atout en cas de pathologie avec incapacité à prédominance unilatérale (hémiplégie,...) ou nécessitant une "rééducation" spécifique (cancer du sein).
Technicité					