

Dépenses énergétiques approximative des diverses activités physiques

Pour connaître le niveau des différentes activités physique (colonne 2,3) reportez-vous à la première colonne où vous trouverez l'équivalent énergétique en fonction de votre poids.

Intensité Coût énergétique des activités en fonction du poids	Vie quotidienne	Activité d'entraînement et jeux ou sports
<p>Très léger (< 3 METS)</p> <p>Pour 40 kgs < 25 watts</p> <p>Pour 50 kgs < 25 watts</p> <p>Pour 60 kgs < 25 watts</p> <p>Pour 70 kgs < 40 watts</p> <p>Pour 80 kgs < 45 watts</p> <p>Pour 90 kgs < 50 watts</p> <p>Pour 100 kgs < 60 watts</p> <p>Pour 110 kgs < 70 watts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se laver, s'habiller, écrire - Conduite automobile - Travaux ménagers légers : mettre la table, faire la cuisine, petit lavage de vêtement, faire la poussière - Petit bricolage : modélisme, petite menuiserie avec outillage électrique, pose de clous - Jardinage léger : taille de rosiers, d'arbustes, tontes gazon sur tracteur, semer 	<p><i>Entraînement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche à 3-3.5 km/h - Bicyclette statique faible résistance ou bicyclette à plat 8km/h - Gymnastique très légère <p><i>Jeux/activités sportives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pêche à la ligne - Billard - Croquet
<p>Léger (3 à 5 METS)</p> <p>Pour 40 kgs = 25 à 40 watts</p> <p>Pour 50 kgs = 25 à 50 watts</p> <p>Pour 60 kgs = 25 à 60 watts</p> <p>Pour 70 kgs = 40 à 75 watts</p> <p>Pour 80 kgs = 45 à 85 watts</p> <p>Pour 90 kgs = 50 à 100 watts</p> <p>Pour 100 kgs = 60 à 120 watts</p> <p>Pour 110 kgs = 70 à 120 watts</p>	<p>porter 7 à 15 kg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travaux ménagers modérés - Aspirateur, brosse à tapis, balai mécanique, passer la serpillière - Encaustiquer calmement - Laver carreaux, murs, placards - Faire les lits, ranger une pièce - Faure les courses (chargement léger) - Bricolage modéré - Fendre le petit bois (hachette) - Peinture intérieure, pose de papier - Jardinage modéré ; sarcler, biner, tailler - Usage tondeuse tractée - Brouette < kg à plat 	<p><i>Entraînement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche à 5 ou 6 km/h - Gymnastique légère <p><i>Jeux/activités sportives :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Danse de société à rythme modéré - Ping-pong (sans forcer) - Golf - Equitation (au pas ou au trot) - Volley-ball à 6 (hors compétition) - Tennis en double - Canoë (6.5 km/h)

Dépenses énergétiques approximative des diverses activités physiques

Moyen (5 à 7 METS)	Activités	Entraînement
Pour 40 kgs = 40 à 60 watts Pour 50 kgs = 60 à 75 watts Pour 60 kgs = 60 à 95 watts Pour 70 kgs = 75 à 120 watts Pour 80 kgs = 85 à 140 watts Pour 90 kgs = 100 à 150 watts Pour 100 kgs = 125 à 175 watts Pour 110 kgs = 150 à 200 watts	<ul style="list-style-type: none"> - Porter 15 à 30 kg - Monter les escaliers lentement - Bricolage : <ul style="list-style-type: none"> scier du bois tendre fendre à la hache pelletage léger (neige, terre, légère) - Jardinage <ul style="list-style-type: none"> . bêchage terre légère . tondeuse à traction manuelle en terrain horizontal, ou petit motoculteur . fauchage lent 	Entraînement Marche à 6.5 à 8 km/h Marche en terrain accidenté Bicyclette vers 15 km/h Natation : brasse < 35 m/mn Jeux/activités sportives Badminton (match) Tennis en simple (hors compétition) Ski de randonnée sac à dos léger Equitation Patinage Pêche en marchant dans le courant
Lourd (7 à 9 METS) Pour 40 kgs = 60 à 80 watts Pour 50 kgs = 75 à 100 watts Pour 60 kgs = 95 à 130 watts Pour 70 kgs = 120 à 160 watts Pour 80 kgs = 140 à 180 watts Pour 90 kgs = 150 à 200 watts Pour 100 kgs = 175 à 230 watts Pour 110 kgs = 200 à 250 watts	<ul style="list-style-type: none"> - Porter 30 à 40 kg - Monter des escaliers à cadence modérée - Bricolage <ul style="list-style-type: none"> . scier du bois dur . pelletage lourd (6kg) - Jardinage - bêchage lourd 	Entraînement Trottinement à 8 km/h (jogging) = 7-8 METS Bicyclette vers 20 km/h Natation brasse rapide > 35 m/mn, crawl Gymnastique intensive Machine à ramer <i>Jeux/activités sportives</i> Danse à rythme rapide Randonnée en montagne, grimper Escrime Football Basket Ski nautique
Très lourd (> 9 METS) Pour 40 kgs > 80 watts Pour 50 kgs > 100 watts Pour 60 kgs > 130 watts Pour 70 kgs > 160 watts Pour 80 kgs > 180 watts Pour 90 kgs > 200 watts Pour 100 kgs > 230 watts Pour 110 kgs > 250 watts	<ul style="list-style-type: none"> - Porter plus de 40 kg Porter des charges dans les escaliers Monter des escaliers rapidement Pelletées lourdes (7 kg) Terre lourde, grosse pelle à neige - Fauchage rapide 	Entraînement Course 10 km/h = 10 METS Course 11 km/h = 11.5 METS Bicyclette 21 km/h ou montée de côtes Haltères > 8 kg > 10/mn Jeux/activités sportives Handball intensif Squash Ski de randonnée Canoë et aviron de compétition Judo, gymnastique aux agrès