

Dépenses énergétiques approximative des diverses activités physique

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>	<p>- Se laver, s'habiller, écrire</p> <p>- Conduite automobile</p> <p>- Travaux ménagers légers : mettre la table, faire la cuisine, petit lavage de vêtement, faire la poussière</p> <p>- Petit bricolage : modélisme, petite menuiserie avec outillage électrique, pose de clous</p> <p>- Jardinage léger : taille de rosiers, d'arbustes, tontes gazon sur tracteur, semer</p>	<p>Entraînement</p> <p>- Marche à 3-3.5 km/h</p> <p>- Bicyclette statique faible résistance ou bicyclette à plat 8km/h</p> <p>- Gymnastique très légère</p> <p>Jeux/activités sportives</p> <p>- Pêche à la ligne</p> <p>- Billard</p> <p>- Croquet</p>
<p>Léger (3 à 5 MTS)</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> <p>- Travaux ménagers modérés</p> <p>- Aspirateur, brosse à tapis, balai mécanique, passer la serpillière</p> <p>- Encaustiquer calmement</p> <p>- Laver carreaux, murs, placards</p> <p>- Faire les lits, ranger une pièce</p> <p>- Faure les courses (chargement léger)</p> <p>- Bricolage modéré</p> <p>- Fendre le petit bois (hachette)</p> <p>- Peinture intérieure, pose de papier</p> <p>- Jardinage modéré ; sarcler, biner, tailler</p> <p>- Usage tondeuse tractée</p> <p>- Brouette < kg à plat</p>	<p>Entraînement</p> <p>- Marche à 5 ou 6 km/h</p> <p>- Gymnastique légère</p> <p>Jeux/activités sportives :</p> <p>- Danse de société à rythme modéré</p> <p>- Ping-pong (sans forcer)</p> <p>- Golf</p> <p>- Equitation (au pas ou au trot)</p> <p>- Volley-ball à 6 (hors compétition)</p> <p>- Tennis en double</p> <p>- Canoë (6.5 km/h)</p>

Moyen (5 à 7 METS)			Activités	Entraînement
Pour 40 kgs	=	40 à 60 watts	- Porter 15 à 30 kg	Marche à 6.5 à 8 km/h
Pour 50 kgs	=	60 à 75 watts	- Monter les escaliers lentement	Marche en terrain accidenté Bicyclette vers 15 km/h Natation : brasse < 35 m/mn
Pour 60 kgs	=	60 à 95 watts	- Bricolage : scier du bois tendre fendre à la hache pelletage léger (neige, terre, légère)	Jeux/activités sportives Badminton (match) Tennis en simple (hors compétition) Ski de randonnée sac à dos léger
Pour 70 kgs	=	75 à 120 watts		Equitation
Pour 80 kgs	=	85 à 140 watts		Patinage
Pour 90 kgs	=	100 à 150watts		Pêche en marchant dans le courant
Pour 100 kgs	=	125 à 175 watts	- Jardinage . bêchage terre légère	
Pour 110 kgs	=	150 à 200 watts	. tondeuse à traction manuelle en terrain horizontal, ou petit motoculteur . fauchage lent	
Lourd (7 à 9 METS)				Entraînement
Pour 40 kgs	=	60 à 80 watts	- Porter 30 à 40 kg	Trotinement à 8 km/h (jogging) = 7-8 METS
Pour 50 kgs	=	75 à 100 watts	- Monter des escaliers à cadence modérée	Bicyclette vers 20 km/h Natation brasse rapide > 35 m/mn, crawl
Pour 60 kgs	=	95 à 130 watts	- Bricolage . scier du bois dur . pelletage lourd (6kg)	Gymnastique intensive Machine à ramer
Pour 70 kgs	=	120 à 160 watts		Jeux/activités sportives
Pour 80 kgs	=	140 à 180 watts	- Jardinage - bêchage lourd	Danse à rythme rapide Randonnée en montagne, grimper
Pour 90 kgs	=	150 à 200 watts		Escrime
Pour 100 kgs	=	175 à 230 watts		Football
Pour 110 kgs	=	200 à 250 watts		Basket Ski nautique
Très lourd (> 9 METS)				Entraînement
Pour 40 kgs	>	80 watts	- Porter plus de 40 kg	Course 10 km/h = 10 METS Course 11 km/h = 11.5 METS
Pour 50 kgs	>	100 watts	Porter des charges dans les escaliers	Bicyclette 21 km/h ou montée de côtes
Pour 60 kgs	>	130 watts	Monter des escaliers rapidement	Haltères > 8 kg > 10/mn
Pour 70 kgs	>	160 watts		Jeux/activités sportives
Pour 80 kgs	>	180 watts	Pelletées lourdes (7 kg) Terre lourde, grosse pelle à neige	Handball intensif Squash
Pour 90 kgs	>	200 watts		Ski de randonnée
Pour 100 kgs	>	230 watts	- Fauchage rapide	Canoë et aviron de compétition
Pour 110 kgs	>	250 watts		Judo, gymnastique aux agrès