

TABEAU 6**VITESSES DE MARCHÉ ET CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE (ADAPTÉ DE AINSWORTH 2000)**

zone «santé pour tous»

VITESSE	DESCRIPTION	CONSOMMATION D'ÉNERGIE PAR RAPPORT AU REPOS
4.0 km/h	Rythme modéré, à la descente	x 2.8
4.0 km/h	Rythme modéré, à plat («rythme naturel»)	x 3.0
4.8 km/h	Rythme légèrement accéléré, à plat («marche d'un bon pas»)	x 3.3
5.6 km/h	Rythme rapide, à plat («Walking»)	x 3.8
6.4 km/h	Rythme très rapide, à plat	x 5.0
5.6 km/h	Rythme rapide, à la montée («Walking»)	x 6.0
7.2 km/h	Rythme extrêmement rapide, à plat	x 6.3
8.0 km/h	Rythme à la limite de la course à pied, à plat	x 8.0