

Feuille1

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Course à pied, 17,5 km/h	1062	1267	1553
Ski, ski de fond, en montée	974	1161	1423
Course à pied, 16 km/h	944	1126	1380
Cyclisme, > 32 km/h, courses	944	1126	1380
Course à pied, 14,5 km/h	885	1056	1294
Course à pied, en montant les escaliers	885	1056	1294
Patinage sur glace, allure rapide (mode compétition)	885	1056	1294
Step, intense	876	1022	1241
Course à pied, 13,8 km/h	826	985	1208
Ski, ski de fond, allure course	826	985	1208
Course à pied, 13 km/h	797	950	1165
Course à pied, 12 km/h	738	880	1078
Cyclisme, vélo d'appartement, allure très vigoureuse	738	880	1078
Pompier en train d'éteindre une incendie	708	843	1036
Aviron, position assise, allure très vigoureuse	708	844	1035
Boxe, sur le ring, général	708	844	1035
Canoë-kayak, en équipe, mode compétition	708	844	1035
Corde à sauter, allure rapide	708	844	1035
Cyclisme, 25 à 30 km/h, très rapide, en course	708	844	1035
Handball, général	708	844	1035
Rameur; allure très rapide	708	844	1035
Squash	708	844	1035
Jai-alai (pelote basque)	720	840	1020
Course à pied, 11,25 km/h	679	809	992
Course à pied, 10,8 km/h	649	774	949
Escalade, varappe, ascension de rochers	649	774	949
Natation, papillon, général	649	774	949
Natation, brasse papillon, général	660	770	935
Cyclisme, vélo d'appartement, allure vigoureuse	620	739	906
Corde à sauter, allure modérée, général	590	704	863
Course à pied, 9,5 km/h	590	704	863
Course à pied, sur une piste, pratique en équipe	590	704	863
Cyclisme, 22 à 25 km/h, allure vigoureuse	590	704	863
Football, mode compétition	590	704	863
Judo, jujitsu	590	704	863
Karaté	590	704	863
Kick Boxing	590	704	863
Natation, brasse, général	590	704	863
Natation, laps, allure rapide	590	704	863
Natation, sur place, allure rapide	590	704	863
Rugby	590	704	863
Tae Kwon Do	590	704	863
Water polo	590	704	863
Bolo, mode compétition	590	704	862
Racketball, mode compétition	590	704	862
Tae Bo	606	707	859

Feuille1

Aviron, position assise, allure vigoureuse	561	669	819
Les Mills Grit	549	641	778
Boxe, entraînement (mode sparring partner)	531	633	776
Course à pied, cross country	531	633	776
Déplacement d'objets ménagers, par escalier	531	633	776
Patinage sur glace, allure rapide (> 14 km/h)	531	633	776
Ski, ski de fond, allure vigoureuse	531	633	776
Course d'orientation	531	633	775
Stepper, machine simulateur d'escalier	531	633	775
Zumba	528	616	748
Aviron, position assise, allure modérée	502	598	733
Cyclisme, VTT en montagne ou BMX	502	598	733
Rameur; allure rapide	502	598	733
Sauts avec écart (Jumping Jack), intense	498	581	706
Agriculture, mise en boules de foin, nettoyage de la grange	472	563	690
Basket-ball, en match	472	563	690
Corde à sauter, allure lente	472	563	690
Course à pied, 8 km/h	472	563	690
Course à pied, général	472	563	690
Courses de chevaux, galopant	472	563	690
Crosse	472	563	690
Cyclisme, 19 à 22 km/h, allure modérée	472	563	690
Entraînement en circuit, général, peu de repos	472	563	690
Escalade, varappe, descente en rappel	472	563	690
Exercices corporels, à la maison, allure vigoureuse	472	563	690
Football (exercices, course drapeaux, général)	472	563	690
Foresterie	472	563	690
Handball (jeu en équipe)	472	563	690
Hockey sur gazon	472	563	690
Hockey sur glace	472	563	690
Jogging, dans l'eau (aquajogging)	472	563	690
Natation synchronisée	472	563	690
Natation, dos, général	472	563	690
Natation, laps, allure modérée	472	563	690
Polo	472	563	690
Port de charges lourdes (comme des briques)	472	563	690
Porter entre 12 et 22 kilos en montant l'escalier	472	563	690
Promenade à pied, en montant	472	563	690
Raquette (sur neige)	472	563	690
Ski, en descente, allure vigoureuse	472	563	690
Ski, ski de fond, allure modéré	472	563	690
Tennis, simple	472	563	690
Volley-ball, à la plage	472	563	690
Vélo elliptique (allure vigoureuse)	485	566	687
Les Mills BodyCombat	481	561	682
Frisbee, ultimate	480	560	680
Les Mills BodyStep	478	558	677

Feuille1

Les Mills BodyAttack	475	554	672
Pompes, intense	474	553	672
Redressement assis, intense	474	553	672
Tractions (exercice de musculation), intense	456	532	646
Les Mills RPM	449	524	637
Aérobic, fort impact	413	493	604
Aviron, position assise, allure lente	413	493	604
Badminton, en compétition	413	493	604
Basket-ball, arbitrage	413	493	604
Bobsleigh	413	493	604
Broomball, ballon-balai, ballon sur glace	413	493	604
Canoë-kayak, allure modérée	413	493	604
Cyclisme, vélo d'appartement, allure modérée	413	493	604
Déplacement d'objets ménagers en portant les objets	413	493	604
Football, occasionnel, général	413	493	604
Jogging, général	413	493	604
Luge	413	493	604
Maçonnerie	413	493	604
Patinage sur glace, général	413	493	604
Patinage, roller	413	493	604
Plongée sous-marine, général	413	493	604
Porter un sac à dos, général	413	493	604
Saut à ski (montée au lieu du saut en emportant les skis)	413	493	604
Ski sur neige, général	413	493	604
Ski, ski de fond, allure lente	413	493	604
Tennis, général	413	493	604
Wallyball, général	413	493	604
Racketball, jeu normal	413	493	603
Rameur; allure modérée	413	493	603
Kickball	420	490	595
Remontée mécanique, général	420	490	595
Spinning	420	490	595
Gainage (sur les mains)	410	480	580
Vélo elliptique (allure modérée)	410	477	580
Basket-ball, en fauteuil roulant	384	457	561
Course à pied	384	457	561
Equitation, trot	384	457	561
Marche rapide (ex. : parade militaire)	384	457	561
Aérobic, général	384	457	560
Snowboard	372	434	527
Aérobic, enseignement dans une classe	354	422	518
Basket-ball, général	354	422	518
Boxe, frappant les sacs	354	422	518
Cyclisme, de 16 à 19 km/h, allure lente	354	422	518
Danse (aérobic, ballet ou moderne)	354	422	518
Déplacement de meubles, dans la maison	354	422	518
Escrime	354	422	518

Feuille1

Haltérophilie, allure vigoureuse	354	422	518
Musculation	354	422	518
Natation, pour le loisir, général	354	422	518
Pansage de chevaux, intense	354	422	518
Pêche dans la rivière, dans les échassiers	354	422	518
Pelleter la neige, à la main	354	422	518
Promenade à pied, 6,5 km/h, allure très rapide	354	422	518
Randonnée pédestre, cross country	354	422	518
Ski sur l'eau, ski nautique	354	422	518
Ski, en descente, allure modérée	354	422	518
Tennis, double	354	422	518
Bolo, jeu normal	354	422	517
Catch, lutte	354	422	517
Extraction du charbon (de la mine)	354	421	517
Porter entre 7 et 11 kilos en montant l'escalier	354	422	517
Toilettage du cheval	354	421	517
Agriculture, pelleter les grains	325	387	474
Club de remise en forme, exercices, général	325	387	474
Construction, à l'extérieur, remodelage	325	387	474
Cyclisme, vélo d'appartement, allure lente	325	387	474
Danse (salle de bal, rapide)	325	387	474
Danse de salon (en couple), rapide	325	387	474
Golf (transportant des clubs)	325	387	474
Nettoyage du sol, utilisant mains et genoux	325	387	474
Patinage sur glace, 14 km/h ou moins	325	387	474
Tondre la pelouse, général	325	387	474
Les Mills BodyPump	325	379	460
Wii boxe	324	378	459
Aérobic, faible impact	295	352	431
Balle au prisonier	295	352	431
Baseball	295	352	431
Chasse, général	295	352	431
Cricket	295	352	431
Cyclisme, vélo d'appartement, général	295	352	431
Golf (tirant les clubs)	295	352	431
Jardinage, général	295	352	431
Kayak	295	352	431
Marcher/Courir, jouant avec enfant, allure vigoureuse	295	352	431
Monocycle	295	352	431
Nettoyer les gouttières	295	351	431
Plongée en apnée (snorkeling)	295	352	431
Poser un double-vitrage	295	351	431
Promenade à pied, piste d'herbe	295	352	431
Rafting	295	352	431
Repeindre la maison à l'extérieur	295	351	431
Skateboard	295	352	431
Ski, en descente, allure lente	295	352	431

Feuille1

Softball, lancer rapide ou lent	295	352	431
Voile, en mode compétition	295	352	431
Poser ou enlever les tapis/carrelages du sol	266	316	389
Badminton, hors compétition	266	317	388
Basket-ball, tirs aux paniers	266	317	388
Danse, général	266	317	388
Exercices corporels, à la maison, allure légère ou modérée	266	317	388
Grattage, plâtrage, peinture, mettre du papier mural	266	317	388
Nettoyage (voiture, fenêtres, etc.), lourd et vigoureux	266	317	388
Masseur (position debout)	236	282	346
Aquagym (aqua-aérobic)	236	281	345
Curling	236	281	345
Cyclisme, < 16 km/h, loisirs	236	281	345
Equitation, général	236	281	345
Etirements, hatha yoga	236	281	345
Golf, général	236	281	345
Gymnastique, général	236	281	345
Jonglage	236	281	345
Jouer un instrument tout en marchant (ex. : parade)	236	281	345
Marcher/Courir, jouant avec enfant, allure modérée	236	281	345
Moto-cross	236	281	345
Musique, batterie	236	281	345
Natation, sur place, allure modérée	236	281	345
Nettoyage du garage, du trottoir	236	281	345
Pêche, général	236	281	345
Pédalo	236	281	345
Pousser un fauteuil roulant	236	281	345
Promenade à pied, 5,5 km/h, en montée	236	281	345
Promenade à pied, à l'aide de béquilles	236	281	345
Ratisser la pelouse	236	281	345
Tai chi	236	281	345
Tennis de table, ping-pong	236	281	345
Volley-ball, mode compétition, dans un gymnase	236	281	345
Footbag	240	280	340
Softball, arbitrage	240	280	340
Wii tennis	240	280	340
Les Mills BodyBalance/BodyFlow	232	270	328
Frisbee (mode rythmé)	207	246	302
Golf (utilisant le chariot)	207	246	302
Laver le chien	207	246	302
Menuiserie, charpenterie, général	207	246	302
Motoneige	207	246	302
Nettoyage, dans la maison, général	207	246	302
Pêche sur la berge des rivières, position debout	207	246	302
Promenade à pied, 5 km/h, allure modérée	207	246	302
Promenade à pied, transportant 1 enfant ou 7 kgs	207	246	302
Rameur, allure lente	207	246	302

Feuille1

Soins des enfants (bain, nourrir, etc.), position debout	207	246	302
Tâches ménagères, faire le ménage, général	207	246	302
Tir à l'arc (en tant que sport et non en situation de chasse)	207	246	302
Trampoline	207	246	302
Déménager (déballant les cartons)	207	246	301
Faire les courses (avec un chariot)	207	246	301
Gymnastique suédoise, maison, effort léger/modéré	210	245	298
Pansage de chevaux, lent	210	245	298
Wii baseball	210	245	298
Agriculture, traite à la main	177	211	259
Bowling	177	211	259
Canoë-kayak, allure lente	177	211	259
Cyclisme, vélo d'appartement, allure très lente	177	211	259
Danse (salle de bal, lente)	177	211	259
Frisbee, général	177	211	259
Golf (mini-série ou frapper au loin)	177	211	259
Haltérophilie, allure modérée	177	211	259
Jeu de palet, de boulingrin	177	211	259
Musique, guitare, rock and roll (debout)	177	211	259
Plongée (sous-marine, tremplin ou plate-forme)	177	211	259
Réparation automobile	177	211	259
Soins des enfants (bain, nourrir, etc.), position assise	177	211	259
Soudage, ou travailler dans une salle de cinéma	177	212	259
Surf (couché ou debout sur la planche)	177	211	259
Travaux d'électricité, plomberie	177	212	259
Voile, planche à voile, général	177	211	259
Volley-ball dans l'eau	177	211	259
Volley-ball, hors compétition	177	211	259
Danse de salon (en couple), lente	177	211	258
Descendre l'escalier en marchant	177	211	258
Parachutisme	177	211	258
Promener le chien	177	211	258
Sortir la poubelle	177	211	258
Voile, bateau, planche à voile, général	180	210	255
Wii bowling	174	203	247
Barman, serveur	148	176	216
Billard	148	176	216
Croquet	148	176	216
Cuisson ou préparation des plats	148	176	216
Equitation, marche	148	176	216
Faire la cuisine	148	176	216
Fléchettes (mur ou pelouse)	148	176	216
Musique, piano, orgue, violon	148	176	216
Nettoyage, allure lente ou modéré	148	176	216
Officier de police	148	176	216
Pêche sur bateau, position assise	148	176	216
Pousser ou tirer une poussette avec enfant	148	176	216

Feuille1

Promenade à pied, 3 km/h, allure lente	148	176	216
Séance de jeu avec enfant, mouvements légers	148	176	216
Tondre la pelouse, assis sur la tondeuse	148	176	216
Etirements, léger	148	176	215
Hors-bord	148	176	215
Pilates	150	175	213
Wii golf	150	175	213
Conduire un camion (position assise)	118	140	173
Musique, guitare, classique (assis)	118	141	173
Musique, violoncelle, flûte, cor	118	141	173
Pêche, sur la glace, position assise	118	141	173
Promenader à pied, moins de 3 km/h, allure très lente	118	141	172
S'asseoir dans une classe, travail de bureau	104	123	152
S'asseoir dans une réunion	96	113	140
Travail (léger) dans un bureau	89	106	130
Travailler sur l'ordinateur	81	96	119
Faire la queue (debout)	75	89	109
Lire (en s'asseyant)	67	79	97
Regarder la TV	45	53	64
Dormir	37	43	54