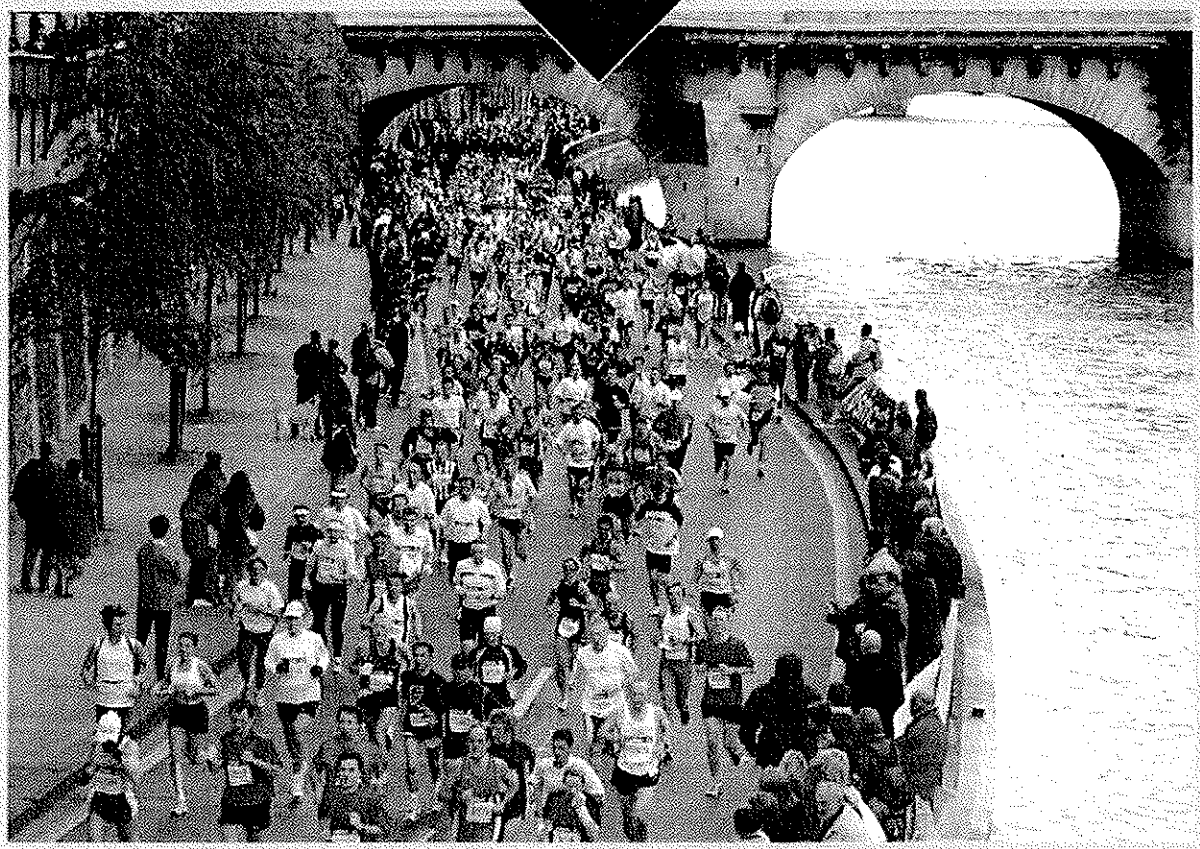
W. D. McARDLE • F. I. KATCH • V. L. KATCH

NUTRITION & PERFORMANCES SPORTIVES

SCIENCES ET PRATIQUES DU SPORT



Traduction et adaptation de la 1re édition américaine par Nathalie Rieth
Révision scientifique de Jean-Paul Dehaye

de boeck

Dépense énergétique
au repos
par kilo
et par heure

1Kcal /kg/h

soit pour une personne de :
60kg -> 60 Kcal/h
100 kg -> 100 Kcal/h

La dépense énergétique d'activités de la vie courante, professionnelles, récréatives et sportives[1,2]

Annexe 8

Comment utiliser l'annexe 8 ?

L'annexe 8 permet de connaître la valeur de l'énergie dépensée (kcal/min) pour une activité donnée en fonction de son poids corporel. Pour connaître la quantité d'énergie dépensée lors de la pratique d'une activité, se reporter à la colonne qui correspond à sa masse corporelle actuelle. Multiplier le chiffre de cette colonne par le nombre de minutes que l'on consacre à une activité donnée. Supposons qu'un individu pesant 80,0 kg passe 45 minutes à soulever des poids. Pour déterminer l'énergie dépensée par cette activité, il faudra multiplier la valeur de dépense énergétique par minute (6,8 kcal) par 45 pour obtenir la valeur brute de 306 kcal dépensée pour 45 minutes d'effort. Si le même individu danse (activité aérobie) durant 60 minutes, la valeur **brute** d'énergie dépensée (valeur comprenant la dépense énergétique de repos) devrait être de 7,8 kcal × 60 soit 468 kcal.

Activité	Votre poids corporel (en kg)																	
	47	*50*	*53*	*56*	*59*	*62*	*65*	*68*	*71*	*74*	*77*	*80*	*83*	*86*	*89*	*92*	*95*	*98*
Agriculture																		
Charger des balles de paille	6,7	6,9	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5
Conduire la moissonneuse	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	3,9
Conduire le tracteur	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6
Nettoyage de l'étable	6,3	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2
Nourrir le bétail	4,2	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,3	7,6	7,8	8,1	8,3
Nourrir les animaux	3,1	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4
Pelleter le grain	4,2	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,3	7,6	7,8	8,1	8,3
Traite manuelle	2,5	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3
Traite mécanique	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	2,1	2,2	2,3
Aviron																		
En tête, compétition	8,7	8,9	9,4	10,0	10,5	11,0	11,6	12,1	12,6	13,2	13,7	14,2	14,8	15,3	15,8	16,4	16,9	17,4
En tête, loisir	4,7	5,0	5,3	5,5	5,9	6,2	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
Sur appareil, intense	8,6	8,9	9,4	10,0	10,5	11,0	11,6	12,1	12,6	13,2	13,7	14,2	14,8	15,3	15,8	16,4	16,9	17,4
Sur appareil, modéré	5,7	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6
Badminton																		
Compétition	7,0	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,9	10,4	10,8	11,2	11,6	12,1	12,5	12,9	13,4	13,8	14,3
Loisir	4,6	4,9	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5
Balayer (F)	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3	4,4
Balayer (H)	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,3	4,4	4,6	4,7
Base-ball																		
Défenseur	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
Lanceur	4,2	4,5	4,8	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2	6,4	6,7	7,0	7,2	7,5	7,8	8,0	8,3	8,6	8,9

Note: Les symboles (H) et (F) signalent les expériences réalisées sur les hommes et sur les femmes respectivement.

Droits d'auteurs © 1999 par Frank I. Katch, Victor L. Katch et William D. Mc Ardle, & Fitness Technologies, Inc. P.O. Box 430, Amherst, MA 01004.

Aucune partie de cette annexe ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit sans l'autorisation écrite des détenteurs des droits d'auteur.

Activité	Votre poids corporel (en kg)																
	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	94
Basket-ball																	
Compétition	7,1	7,4	7,9	8,3	8,7	9,2	9,6	10,1	10,5	10,9	11,4	11,8	12,3	12,7	13,1	13,6	14,0
Entraînement	6,5	6,9	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1
Billard (« pool »)	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,9	3,0	3,1	3,2	3,4	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0
Bowling	4,4	4,8	5,2	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,7	8,1	8,4	8,6	8,9	9,2
Boxe																	
Combat en entraînement	6,5	6,9	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1
Combat en match	10,4	11,1	11,8	12,4	13,1	13,8	14,4	15,1	15,8	16,4	17,1	17,8	18,4	19,1	19,8	2,4	21,1
Canoë																	
Course (rapide)	4,8	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	9,8
Loisir (4 km.h^{-1})	2,1	2,2	2,3	2,5	2,6	2,7	2,9	3,0	3,1	3,3	3,4	3,5	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2
Cartes, jeux de société	1,2	1,3	1,3	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	1,9	2,0	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4
Charpenterie, au sens large	2,4	2,6	2,8	2,9	3,1	3,2	3,4	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	4,9
Chasser	4,1	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,0	6,2	6,5	6,7	7,0	7,2	7,5	7,8	8,0	8,2
Confection																	
Couture à la machine	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3
Couture manuelle	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,8	2,9	3,0
Découpe	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,8	3,9
Repassage	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9
Construction mécanique																	
Fraiser	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,3	4,4	4,6
Percer ou forer	3,2	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
Presser	4,2	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4
Souder	2,4	2,6	2,8	2,9	3,1	3,2	3,4	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	4,9
Tôlerie	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,3	4,4	4,6
Tourner	2,5	2,6	2,8	2,9	3,1	3,2	3,4	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	4,9
Cordonnerie, général	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3
Course à pied, cross-country	7,8	8,2	8,6	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
Course à pied, sur route																	
3 min au km	15,5	16,5	17,4	18,5	19,5	2,4	21,4	22,4	23,3	24,4	25,4	26,3	27,3	28,4	29,3	3,3	31,3
4 min au km	11,0	13,0	13,4	14,0	14,5	15,1	15,6	16,1	16,7	17,2	17,9	18,3	18,8	19,4	19,9	2,6	3,0
5 min au km	9,4	10,6	11,5	11,6	12,9	12,6	13,5	13,6	14,9	14,6	15,1	15,6	17,0	16,6	17,1	17,7	19,0
6 min au km	8,1	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,8
7 min au km	7,3	7,8	8,2	8,6	9,1	9,6	10,0	10,5	11,0	11,4	11,9	12,3	12,8	13,3	13,8	14,2	14,6
8 min au km	5,6	6,8	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,2	8,6	8,9	9,4	9,7	10,1	10,5	10,8	11,2	11,5
Creuser une tranchée	6,8	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,9	10,3	10,7	11,2	11,6	12,0	12,5	12,9	13,3	13,8
Cricket																	
Batteur	3,9	4,2	4,4	4,6	4,9	5,1	5,4	5,6	5,9	6,1	6,4	6,6	6,9	7,1	7,4	7,6	7,9
Receveur	3,7	3,9	4,1	4,3	4,8	4,8	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0
Serveur	4,2	4,5	4,8	5,0	5,3	5,6	5,9	6,1	6,4	6,7	6,9	7,2	7,5	7,7	8,0	8,3	8,6
Croquet	2,8	3,0	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6
Cuisiner (F)	2,1	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3
Cuisiner (H)	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,3	4,4	4,6
Cyclisme																	
Course (rapide)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,1
Loisir (1 km.h-1)	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
Loisir (15 km.h^{-1})	4,8	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5
Dactylographie																	
Machine à écrire	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	2,9
Traitement de texte	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6
Danse																	
Twist, lambada	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	11,4	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	15,0	15,5	16,0
Aérobic, facile	4,3	4,8	5,2	5,6	5,9	6,2	6,4	6,7	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4
Aérobic, intense	6,3	6,7	7,1	7,5	7,9	8,3	8,7	9,2	9,6	10,0	10,4	10,9	11,2	11,6	12,0	12,4	12,8
Aérobic, moyen	4,8	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	9,8
Chorégraphie	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	9,8
De salon	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	3,8	3,9	4,1	4,2	4,4	4,5	4,7	4,8

Activité	Votre poids corporel (en kg)																	
	47	*50*	*53*	*56*	*59*	*62*	*65*	*68*	*71*	*74*	*77*	*80*	*83*	*86*	*89*	*92*	*95*	*98*
Moderne	3,4	3,6	3,8	4,0	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9	7,1
Debout, immobile (H)	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6
Désherber manuellement	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,1
Dessiner (debout)	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5
Écrire (assis)	1,4	1,5	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,8
Ensemencer	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,7	6,9
Entraînement en résistance (fitness)																		
Haltères	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	6,8	7,1	7,4	7,6	7,9	8,1	8,4
Hydro-fitness	6,2	6,6	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,5	10,9	11,4	11,7	12,1	12,5	12,9
Nautilus	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,0	6,3	6,6	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,2	8,5	8,8	9,1
Universal	5,3	5,8	6,2	6,5	6,9	7,2	7,5	7,9	8,3	8,6	8,9	9,3	9,6	10,0	10,3	10,7	11,0	11,4
Équitation																		
Galop	6,4	6,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,1	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4
Pas	1,9	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,8	3,9	4,0
Trot	5,2	5,5	5,8	6,2	6,5	6,8	7,2	7,5	7,8	8,1	8,5	8,8	9,1	9,5	9,8	10,1	10,5	10,8
Escalade	7,4	7,9	8,4	8,9	9,4	9,9	10,3	10,8	11,3	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,1	14,6	15,0	15,6
Escrime																		
Compétition	7,2	7,6	8,1	8,5	9,0	9,4	9,9	10,8	11,2	11,7	12,1	12,6	13,1	13,5	14,0	14,4	14,9	15,5
Entraînement	3,6	3,9	4,2	4,4	4,6	4,9	5,1	5,3	5,6	5,8	6,1	6,3	6,5	6,8	7,0	7,2	7,4	7,7
Exploitation minière (charbon)																		
Creuser	4,4	4,7	5,0	5,3	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,6	8,9	9,2
Étayer	4,1	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4	8,6
Pelleter	5,1	5,4	5,7	6,0	6,4	6,7	7,0	7,3	7,7	8,0	8,3	8,6	9,0	9,3	9,6	9,9	10,3	10,6
Faire les courses (F)	3,0	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
Football	6,5	6,8	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,8	10,1	10,6	10,9	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4
Football américain	6,2	6,6	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,4	11,7	12,1	12,5	12.9
Golf	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,3	7,6	7,8	8,1	8,3
Gymnastique	3,0	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5
Gymnastique suédoise, échauffements	3,4	3,7	4,0	4,2	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3
Handball	6,9	7,2	7,7	8,1	8,5	9,0	9,4	9,8	10,3	10,7	11,2	11,5	12,0	12,5	12,9	13,3	13,7	14,2
Hockey sur gazon	6,5	6,7	7,1	7,5	7,9	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1
Hockey sur glace	7,4	7,7	8,2	8,6	9,1	9,6	10,0	11,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,7
Horlogerie	1,2	1,3	1,3	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	1,9	2,0	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,5
Jardinage																		
Creuser	5,9	6,3	6,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,6	8,9	9,3	9,7	10,1	10,5	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3
Ratisser	2,5	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3
Tailler les haies	3,3	3,9	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9	6,2	6,4	6,6	6,9	7,1	7,3	7,5
Tondre	5,3	5,6	5,9	6,3	6,6	6,9	7,3	7,6	8,0	8,3	8,6	9,0	9,3	9,6	10,0	10,3	10,6	11,0
Jeu de raquettes	8,4	8,9	9,4	10,0	10,5	11,0	11,6	12,1	12,6	13,2	13,7	14,2	14,8	15,3	15,8	16,4	16,9	17,4
Jouer au frisbee	4,7	5,0	5,3	5,5	5,9	6,2	6,4	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,2	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7
Judo	9,2	9,8	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7	13,3	13,8	14,4	15,0	15,6	16,2	16,8	17,4	17,9	18,5	19,1
Karaté	9,5	9,8	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7	13,3	13,8	14,4	15,0	15,6	16,2	16,8	17,4	17,9	18,5	19,1
Kendo	9,3	9,7	10,2	10,8	11,4	12,0	12,6	13,2	13,7	14,3	14,9	15,5	16,1	16,7	17,3	17,8	18,4	19,0
Lacrosse (jeu de ballon)	7,0	7,4	7,9	8,3	8,7	9,2	9,6	10,1	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4	12,7	13,0
Laver le sol	5,1	5,5	5,8	6,1	6,4	6,8	7,1	7,4	7,7	8,1	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	10,0	10,4	10,7
Lutte, compétition	9,1	9,7	10,3	10,8	11,4	12,0	12,6	13,2	13,8	14,3	14,9	15,5	16,1	16,7	17,2	17,8	18,4	19,0
Majorette	6,3	6,8	7,3	7,6	8,1	8,5	8,9	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4
Manger (assis)	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	2,1	2,2	2,3

Activité	Votre poids corporel (en kg)																	
	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	[illegible]	[illegible]
Marche, rapide	6,7	7,1	7,5	8,0	8,4	8,8	9,2	9,7	10,1	10,5	10,9	11,4	11,8	12,2	12,6	13,1	[illegible]	[illegible]
Marche, tapis roulant																		
3 km.h^{-1}	2,2	2,4	2,6	2,8	2,9	3,8	3,2	3,4	3,4	3,6	3,8	3,9	4,1	4,2	4,4	4,6	[illegible]	[illegible]
4 km.h^{-1}	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9	5,7	5,3	5,5	5,7	5,9	[illegible]	[illegible]
5 km.h^{-1}	3,7	3,9	4,1	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,4	6,7	6,9	7,1	[illegible]	[illegible]
6 km.h^{-1}	4,3	4,6	5,0	5,1	5,4	5,6	6,0	6,5	6,5	6,8	7,3	7,4	7,6	7,9	8,2	8,4	[illegible]	[illegible]
7 km.h^{-1}	5,3	5,3	5,7	5,9	6,2	6,5	6,9	7,2	7,5	7,8	8,2	8,5	8,9	9,1	9,5	9,7	10,0	[illegible]
Maréchal ferrant	3,3	3,4	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	[illegible]	[illegible]
Ménage (F)	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	[illegible]	[illegible]
Ménage (M)	2,7	2,9	3,1	3,2	3,4	3,6	3,8	3,9	4,1	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	[illegible]	[illegible]
Motoneige	3,4	3,7	4,0	4,2	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7	6,9	7,1	[illegible]
Musique (jouer)																		
Accordéon, harmonica (assis)	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,8	2,9	3,0	[illegible]
Cor (assis)	1,4	1,5	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	[illegible]
Diriger un orchestre (debout)	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,4	3,5	3,6	3,7	[illegible]
Flûte (assis)	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	[illegible]
Instrument à bois (assis)	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,8	2,9	3,0	[illegible]
Orgue (assis)	2,6	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,8	3,9	4,1	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,0	[illegible]
Piano (assis)	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	[illegible]
Tambour (assis)	3,1	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	[illegible]
Trompette (debout)	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	2,9	[illegible]
Violon (assis)	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3	[illegible]
Violoncelle (assis)	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,8	3,9	[illegible]
Natation, remise en forme																		
Battements de jambes, lents	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	[illegible]
Battements de jambes, rapides	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,1	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,2	[illegible]
Brasse	7,6	8,1	8,6	9,1	9,6	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	[illegible]
Brasse indienne	5,7	6,1	6,5	6,8	7,2	7,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,4	9,8	10,1	10,5	10,9	11,2	11,6	[illegible]
Crawl, lent	6,0	6,4	6,8	7,2	7,6	7,9	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9	10,2	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	[illegible]
Crawl, rapide	7,3	7,8	8,3	8,7	9,2	9,7	10,1	10,6	11,1	11,5	12,0	12,5	12,9	13,4	13,9	14,4	14,8	[illegible]
Dos	7,9	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,1	[illegible]
Papillon	8,4	8,6	9,1	9,6	10,1	10,7	11,1	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,2	15,2	15,8	16,3	[illegible]
Naviguer, loisir	2,1	2,2	2,3	2,5	2,6	2,7	2,9	3,0	3,1	3,3	3,4	3,5	3,7	3,8	3,9	4,1	4,2	[illegible]
Nettoyer les vitres	2,9	3,0	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	[illegible]
Pâtisserie, au sens large	1,6	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	[illegible]
Pêcher	3,0	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	[illegible]
Peindre																		
Travaux extérieurs	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9	6,2	6,4	6,6	6,9	7,1	7,3	[illegible]
Travaux intérieurs (maison)	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	[illegible]
Décapage	3,1	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	[illegible]
Pelleter	3,9	4,2	4,4	4,6	4,9	5,1	5,4	5,6	5,9	6,1	6,4	6,6	6,9	7,1	7,4	7,6	7,9	[illegible]
Piloter une moto	6,5	6,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	[illegible]
Planche à voile	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	6,7	[illegible]
Plâtrer	3,7	3,9	4,1	4,4	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7	6,9	7,2	7,4	[illegible]
Plongée avec tuba	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,0	6,3	6,6	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,2	8,5	8,8	[illegible]
Plongée en apnée																		
Mouvements modérés	9,7	10,3	10,9	11,5	12,2	12,8	13,4	14,0	14,6	15,2	15,9	16,5	17,1	17,7	18,3	19,0	19,6	[illegible]
Mouvements nombreux	13,0	13,8	14,6	15,5	16,3	17,1	17,9	18,8	19,6	2,4	21,3	22,1	22,9	23,7	24,6	25,4	26,2	27,0
Plongée sous-marine	10,9	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4	12,7	13,0	13,3	13,6	13,9	14,2	14,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
Racquetball	8,4	8,6	9,1	9,6	10,1	10,7	11,1	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,2	15,2	15,8	16,3	16,8
Rafting en eau vive, loisir	4,1	4,4	4,6	4,9	5,2	5,4	5,7	6,0	6,2	6,5	6,7	7,0	7,3	7,5	7,8	8,1	8,3	8,6
Randonnée pédestre, loisir																		
Sur champ labouré	3,6	3,9	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9	6,2	6,4	6,6	6,9	7,1	7,3	7,5
Sur prés herbeux	3,8	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7	7,0	7,2	7,5	7,7	7,9
Sur route goudronnée	3,8	4,0	4,2	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4	5,7	5,9	6,2	6,4	6,6	6,9	7,1	7,4	7,6	7,8

Activité	Votre poids corporel (en kg)																	
	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98
Sur terrain vallonné	3,9	4,1	4,3	4,6	4,8	5,1	5,3	5,6	5,8	6,1	6,3	6,6	6,8	7,1	7,3	7,5	7,8	8,0
Randonnée pédestre																		
Avec 1 kg de charge	6,6	7,0	7,4	7,8	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,5	12,9	13,3	13,7
Avec 2 kg de charge	7,0	7,4	7,8	8,2	8,7	9,1	9,6	10,0	10,4	10,9	11,3	11,8	12,2	12,6	13,1	13,5	14,0	14,4
Avec 5 kg de charge	6,1	6,5	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,6
Sans charge	5,7	6,1	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,2	8,6	9,0	9,3	9,7	10,0	10,4	10,8	11,1	11,5	11,9
Raquettes, neige molle	7,8	8,3	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3
Reliure	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Repasser	1,6	1,7	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2
Repos	1,0	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	2,1	2,2
Rester assis tranquillement	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8	1,9	1,9	2,0	2,1
Roller, loisir	5,3	5,8	6,2	6,5	6,9	7,3	7,3	8,0	8,3	8,6	9,0	9,3	9,7	10,1	10,4	10,8	11,1	11,4
Saut à la corde																		
125 par min	8,3	8,9	9,4	9,9	10,4	11,0	11,5	12,0	12,6	13,1	13,6	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,8	17,3
145 par min	9,3	9,9	10,4	11,0	11,6	12,2	12,8	13,4	14,0	14,6	15,2	15,8	16,4	16,9	17,5	18,1	18,7	19,3
7 par min	7,6	8,1	8,6	9,1	9,6	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9
8 par min	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	14,6	15,6	16,1
Serrurerie	2,8	2,9	3,0	3,2	3,4	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,1	5,2	5,4	5,6
Sidérurgie, en atelier																		
Ébavurage	4,3	4,5	4,7	5,0	5,3	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4	7,7	7,9	8,2	8,5	8,7
Enlever les scories	8,4	8,9	9,4	10,0	10,5	11,0	11,6	12,1	12,6	13,2	13,7	14,2	14,8	15,3	15,8	16,4	16,9	17,4
Entretien du fourneau	5,9	6,3	6,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,6	8,9	9,3	9,7	10,1	10,5	10,8	11,2	11,6	12,0	12,3
Forger	4,7	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8
Laminage manuel	6,4	6,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,1	10,6	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4
Laminage mécanique	6,8	7,3	7,7	8,1	8,6	9,0	9,4	9,9	10,3	10,7	11,2	11,6	12,0	12,5	12,9	13,3	13,8	14,2
Moulage	4,3	4,6	4,9	5,2	5,4	5,7	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,4	7,6	7,9	8,2	8,5	8,7	9,0
Skate-board	5,6	5,8	6,2	6,5	6,9	7,2	7,5	7,9	8,3	8,6	8,9	9,3	9,6	10,0	10,3	10,7	11,0	11,4
Ski de fond, neige dure																		
En montée, vitesse élevée	12,9	13,7	14,5	15,3	16,2	17,0	17,8	18,6	19,5	2,3	21,1	21,9	22,7	23,6	24,4	25,2	26,0	26,9
Sur du plat, au pas	6,7	7,2	7,6	8,0	8,4	8,9	9,3	9,7	10,2	10,6	11,0	11,4	11,9	12,3	12,7	13,2	13,6	14,0
Sur du plat, vitesse modérée	5,6	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4	7,7	8,1	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,2	10,6	10,9	11,3	11,7
Ski de fond, neige molle																		
Loisir (F)	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
Loisir (M)	5,2	5,6	5,9	6,2	6,5	6,9	7,2	7,5	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	9,9	10,2	10,5	10,9
Ski nautique	5,6	6,0	6,4	6,7	7,1	7,5	7,8	8,2	8,7	9,1	9,4	9,8	10,1	10,5	10,9	11,2	11,6	12,0
Softball	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7
Squash	10,0	10,6	11,2	11,9	12,5	13,1	13,8	14,4	15,1	15,7	16,3	17,0	17,6	18,2	18,9	19,5	2,1	2,8
Surf	3,9	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6	7,9
Sylviculture																		
Abattre les arbres	6,2	6,6	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0	11,4	11,7	12,1	12,5	12,9
Écorcer les arbres	5,8	6,2	6,5	6,9	7,3	7,6	8,0	8,4	8,7	9,1	9,5	9,8	10,2	10,6	10,9	11,3	11,7	12,1
Émonder les arbres	6,1	6,5	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,6
Empiler le bois de chauffage	4,2	4,4	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4	8,6
Hache lente	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,1	7,3	7,6	7,8	8,1	8,3
Hache, rapide	14,0	14,9	15,7	16,6	17,5	18,4	19,3	2,2	21,1	22,0	22,9	23,8	24,7	25,5	26,4	27,3	28,2	29,1
Planter manuellement	5,1	5,5	5,8	6,1	6,4	6,8	7,1	7,4	7,7	8,1	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	10,0	10,4	10,7
Porter les bûches	8,7	9,3	9,9	10,4	11,0	11,5	12,1	12,6	13,2	13,8	14,3	14,9	15,4	16,0	16,6	17,1	17,7	18,2
Sarcler	4,2	4,6	4,8	5,1	5,4	5,6	5,9	6,2	6,5	6,7	7,0	7,3	7,6	7,8	8,1	8,4	8,6	8,9
Scier manuellement	5,7	6,1	6,5	6,8	7,2	7,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,4	9,8	10,1	10,5	10,9	11,2	11,6	12,0
Tronçonner	3,5	3,8	4,0	4,2	4,4	4,7	4,9	5,1	5,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,5	6,7	6,9	7,1	7,4
Tapisser	2,3	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,8	4,0	4,1	4,3	4,4	4,6	4,7
Tennis																		
Compétition	6,9	7,3	7,8	8,2	8,7	9,1	9,5	9,9	10,2	10,6	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,2	13,7	14,1
Loisir	5,1	5,5	5,8	6,1	6,4	6,8	7,1	7,4	7,7	8,1	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	10,0	10,4	10,7
Tennis de table	8,5	8,9	9,4	10,0	10,5	11,0	11,6	12,1	12,6	13,2	13,7	14,2	14,8	15,3	15,8	16,4	16,9	17,4
Ping-pong	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,1	6,3	6,5	6,7

Activité	Votre poids corporel (en kg)																	
	47	*50*	*53*	*56*	*59*	*62*	*65*	*68*	*71*	*74*	*77*	*80*	*83*	*86*	*89*	*92*	[illegible]	[illegible]
Tir à l'arc	3,1	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	[illegible]	[illegible]
Toilettage de chevaux	6,0	6,4	6,8	7,2	7,6	7,9	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9	10,2	10,6	11,0	11,4	11,8	[illegible]	[illegible]
Travaux d'imprimerie	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	[illegible]	[illegible]
Travaux d'électricité	2,7	2,9	3,1	3,2	3,4	3,6	3,8	3,9	4,1	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	[illegible]	[illegible]
Travaux domestiques																		
Dépoussiérer	3,0	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	[illegible]	[illegible]
Lessiver	3,1	3,4	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	[illegible]	[illegible]
Nettoyer les vitres	3,2	3,5	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	[illegible]	[illegible]
Passer l'aspirateur	3,0	3,3	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	[illegible]	[illegible]
Passer la serpillière	2,8	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	[illegible]	[illegible]
Tricoter, coudre	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	[illegible]	[illegible]
Vendeur, magasin	2,5	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	4,8	5,0	[illegible]	[illegible]
Voiture, lavage	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,7	5,9	6,1	6,3	[illegible]	[illegible]
Volley-ball																		
Compétition	5,9	7,3	7,8	8,2	8,7	9,1	9,5	10,0	3,6	3,7	3,9	4,0	4,2	4,3	4,5	4,6	[illegible]	[illegible]
Loisir	2,4	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3	3,4	10,5	10,9	11,4	11,8	12,3	12,7	13,1	13,6	14,0	[illegible]
Water-polo																		
Compétition	9,4	9,9	10,4	11,0	11,5	12,0	12,5	13,1	13,6	14,1	14,7	15,2	15,7	16,3	16,8	17,3	17,9	[illegible]
Loisir	7,0	7,4	7,7	8,1	8,5	8,9	9,3	9,7	10,1	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	[illegible]
Yoga	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	[illegible]