

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs références évaluent le nombre de calories dépensées pendant diverses activités. Ce tableau sert de guide en comprenant que d'autres ressources pourraient suggérer des valeurs différentes. Les valeurs ci-dessous sont pour des activités d'une durée d'une heure.

Activité (1 heure)	Poids du cadet		
	130 lb	155 lb	190 lb
Randonnée pédestre générale	413	493	604
Vélo de détente de moins de 16 km à l'heure	236	281	345
Vélo de course de plus de 32 km à l'heure	944	1126	1380
Vélo à effort faible de 16 à 19 km à l'heure	354	422	518
Vélo à effort modéré de 19 à 22,4 km à l'heure	472	563	690
Vélo à effort vigoureux de 22,4 à 25,4 km à l'heure	590	704	863
Vélo de course très rapide de 25,4 à 30,4 km à l'heure	708	844	1035
Excursion de canot-camping	236	281	345
Canotage à effort vigoureux ou à la rame de plus de 9,6 km à l'heure	708	844	1035
Canotage à effort faible, rame	177	211	259
Canotage à effort modéré, rame	413	493	604
Cuisiner ou préparation des aliments	148	176	216
Randonnée pédestre tous terrains	354	422	518
Ski de fond à effort modéré	472	563	690
Ski de fond à effort lent et modéré	413	493	604
Ski de fond en montant à effort maximal	974	1161	1423
Ski de fond tous terrains à effort vigoureux	531	633	776
Raquette	472	563	690
Marche de 3,2 km à l'heure à un rythme lent	148	176	216
Marche de 5,6 km à l'heure en montée	354	422	518
Marche de 6,4 km à l'heure à un rythme très rapide	236	281	345
Descente en eaux vives, kayak ou canotage	295	352	431

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC