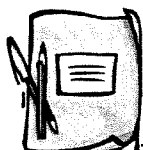


Le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Agence de la santé publique du Canada) recommande que les adolescents fassent au moins 90 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour. L'activité physique quotidienne minimum recommandée correspond à une dépense énergétique d'environ 630 calories.

- **Activité physique modérée** : 60 min. à 6 cal/min = 360 cal
- **Activité physique vigoureuse** : 30 min. à 9 cal/min = 270 cal



Activité d'apprentissage 3.4 : Déterminer la dépense énergétique relative de l'activité physique quotidienne

Cette activité d'apprentissage vous donnera une meilleure idée de votre dépense énergétique quotidienne personnelle. Vous examinerez vos activités physiques quotidiennes et les classerez par niveau d'intensité.

1. Listez toutes les activités physiques que vous faites pendant trois jours d'une semaine qui représentent le mieux ce que vous faites normalement et indiquez pendant combien de temps (en heures) vous avez fait chaque activité (c.-à-d. 40 minutes = 0,67 heure). **Chaque total quotidien doit éгалer 24 heures.**
2. Classez chacune de vos activités physiques selon l'échelle d'intensité donnée ci-dessous. Déterminez d'abord le nombre d'heures que vous avez passées à dormir (repos), puis le temps passé en activités d'intensité modérée à vigoureuse, et finalement le temps passé en activités d'intensité très légère ou légère. **Chaque total quotidien doit éгалer 24 heures.**

| Catégorie d'intensité | Description de l'intensité de l'activité physique |
|-----------------------|---|
| Repos | Dormir, regarder la télé en position couchée |
| Activité très légère | Activités assises et debout, conduire, travail de laboratoire, taper à la machine, coudre, repasser, faire la cuisine, jouer aux cartes, jouer d'un instrument de musique, travail de peinture |
| Activité légère | Marcher sur une surface plane (à une vitesse de 3 à 5 km/h), travail de mécanicien, menuiserie, travail d'électricien, travail dans un restaurant, entretien ménager, garde d'enfants, équitation, voile, quilles, golf, jouer au baseball, ping-pong |
| Activité modérée | Marcher (7 à 8 km/h), désherber et sarcler, porter une charge, faire du vélo, skier, danser, jogger, jouer au tennis, au basketball, au badminton, au soccer, au volleyball |
| Activité vigoureuse | Monter une pente en portant une charge, couper des arbres, creusage manuel, grimper, courir (10 à 13 km/h), faire du ski de fond (8 à 10 km/h), jouer au basketball, au football, au soccer |

suite

Activité d'apprentissage 3.4 : Déterminer la dépense énergétique relative de l'activité physique quotidienne (suite)

| Jour 2 | | |
|---------------|-------|-----------|
| Activité | Durée | Catégorie |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Catégorie d'intensité | Total des durées |
|-----------------------|------------------|
| Repos | |
| Très légère | |
| Légère | |
| Modérée | |
| Vigoureuse | |
| Total | 24 Heures |

| Jour 3 | | |
|---------------|-------|-----------|
| Activité | Durée | Catégorie |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Catégorie d'intensité | Total des durées |
|-----------------------|------------------|
| Repos | |
| Très légère | |
| Légère | |
| Modérée | |
| Vigoureuse | |
| Total | 24 Heures |

suite

Dépense énergétique des activités physiques* (par activité)

Les calories sont fondées sur 30 minutes d'activité.

| Activité | 90 lb | 100 lb | 110 lb | 120 lb | 130 lb | 140 lb | 150 lb | 160 lb | 170 lb | 180 lb | 190 lb | 200 lb | 220 lb | 240 lb | 260 lb | 280 lb | 300 lb |
|--|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 41 kg | 45 kg | 50 kg | 55 kg | 59 kg | 64 kg | 68 kg | 73 kg | 77 kg | 82 kg | 86 kg | 91 kg | 100 kg | 109 kg | 118 kg | 127 kg | 136 kg |
| Aérobic, danse (sans sauts) | 104 | 115 | 127 | 138 | 149 | 161 | 172 | 184 | 195 | 207 | 218 | 230 | 253 | 276 | 299 | 322 | 345 |
| Aérobic, step de 10 cm (débutants) | 131 | 145 | 160 | 174 | 189 | 203 | 218 | 232 | 247 | 261 | 276 | 290 | 319 | 348 | 377 | 406 | 435 |
| Aérobic, tapis de glissements latéraux (de base) | 135 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 | 240 | 255 | 270 | 285 | 300 | 330 | 360 | 390 | 420 | 450 |
| Badminton | 135 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 | 240 | 255 | 270 | 285 | 300 | 330 | 360 | 390 | 420 | 450 |
| Basketball (match) | 198 | 220 | 242 | 264 | 286 | 308 | 330 | 352 | 374 | 396 | 418 | 440 | 484 | 528 | 572 | 616 | 660 |
| Basketball (récréatif pas un match) | 117 | 130 | 143 | 156 | 169 | 182 | 195 | 208 | 221 | 234 | 247 | 260 | 286 | 312 | 338 | 364 | 390 |
| Billard | 41 | 45 | 49 | 54 | 58 | 63 | 68 | 72 | 76 | 81 | 85 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 | 135 |
| Canotage, 4 km/h | 63 | 70 | 77 | 84 | 91 | 98 | 105 | 112 | 119 | 126 | 133 | 140 | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 |
| Canotage, 6,4 km/h | 122 | 135 | 149 | 162 | 175 | 189 | 202 | 216 | 230 | 243 | 257 | 270 | 297 | 324 | 351 | 378 | 405 |
| Cliner l'auto | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 |
| Courir, 12,9 km/h (4 min 39/km) | 274 | 305 | 336 | 366 | 396 | 427 | 458 | 488 | 518 | 549 | 579 | 610 | 671 | 732 | 793 | 854 | 915 |
| Courir, 14,5 km/h (4 min 8/km) | 297 | 330 | 363 | 396 | 429 | 462 | 495 | 528 | 561 | 594 | 627 | 660 | 726 | 792 | 858 | 924 | 990 |
| Courir, 16 km/h (3 min 45/km) | 315 | 350 | 385 | 420 | 455 | 490 | 525 | 560 | 595 | 630 | 665 | 700 | 770 | 840 | 910 | 980 | 1050 |
| Croquet | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 | 108 | 114 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 |
| Danse (lente) | 50 | 55 | 60 | 66 | 72 | 77 | 82 | 88 | 94 | 99 | 105 | 110 | 121 | 132 | 143 | 154 | 165 |
| Danse (sans contact) | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 |
| Désheber | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 |
| Entretien ménager | 81 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 | 135 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 |
| Faire l'épicerie | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 | 108 | 114 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 |
| Golf (avec voiturette) | 63 | 70 | 77 | 84 | 91 | 98 | 105 | 112 | 119 | 126 | 133 | 140 | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 |
| Golf (marche, sans voiturette) | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 |
| Grande randonnée avec charge de 4,5 kg | 162 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 | 288 | 306 | 324 | 342 | 360 | 396 | 432 | 468 | 504 | 540 |
| Grande randonnée avec charge de 9 kg | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 | 320 | 340 | 360 | 380 | 400 | 440 | 480 | 520 | 560 | 600 |
| Grande randonnée avec charge de 13,6 kg | 211 | 235 | 259 | 282 | 306 | 329 | 352 | 376 | 399 | 423 | 446 | 470 | 517 | 564 | 611 | 658 | 705 |
| Handball | 207 | 230 | 253 | 276 | 299 | 322 | 345 | 368 | 391 | 414 | 437 | 460 | 506 | 552 | 598 | 644 | 690 |
| Jardinage (modéré) | 81 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 | 135 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 |
| Jogging, 8 km/h (7 min 30/km) | 167 | 185 | 203 | 222 | 240 | 259 | 278 | 296 | 315 | 333 | 352 | 370 | 407 | 444 | 481 | 518 | 555 |
| Jogging, 9,7 km/h (6 min 11/km) | 207 | 230 | 253 | 276 | 299 | 322 | 345 | 368 | 391 | 414 | 437 | 460 | 506 | 552 | 598 | 644 | 690 |
| Laver l'auto | 68 | 75 | 82 | 90 | 98 | 105 | 112 | 120 | 128 | 135 | 142 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| Laver le plancher | 77 | 85 | 94 | 102 | 111 | 119 | 128 | 136 | 144 | 153 | 162 | 170 | 187 | 204 | 221 | 238 | 255 |
| Laver les fenêtres | 68 | 75 | 82 | 90 | 98 | 105 | 112 | 120 | 128 | 135 | 142 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| Machine à ramer | 162 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 | 288 | 306 | 324 | 342 | 360 | 396 | 432 | 468 | 504 | 540 |
| Marcher, 3,2 km/h (18 min 45/km) | 54 | 60 | 66 | 72 | 78 | 84 | 90 | 96 | 102 | 108 | 114 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 |
| Marcher, 4,8 km/h (12 min 30/km) | 72 | 80 | 88 | 96 | 104 | 112 | 120 | 128 | 136 | 144 | 152 | 160 | 176 | 192 | 208 | 224 | 240 |
| Marcher, 6,4 km/h (9 min 22/km) | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 |

Dépense énergétique des activités physiques (suite)

| Activité | 90 lb | 100 lb | 110 lb | 120 lb | 130 lb | 140 lb | 150 lb | 160 lb | 170 lb | 180 lb | 190 lb | 200 lb | 220 lb | 240 lb | 260 lb | 280 lb | 300 lb |
|---------------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 41 kg | 45 kg | 50 kg | 55 kg | 59 kg | 64 kg | 68 kg | 73 kg | 77 kg | 82 kg | 86 kg | 91 kg | 100 kg | 109 kg | 118 kg | 127 kg | 136 kg |
| Monter des escaliers | 126 | 140 | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 | 224 | 238 | 252 | 266 | 280 | 308 | 336 | 364 | 392 | 420 |
| Musculation (40 sec. entre séries) | 230 | 255 | 280 | 306 | 332 | 357 | 382 | 408 | 433 | 459 | 484 | 510 | 561 | 612 | 663 | 714 | 765 |
| Musculation (60 sec. entre séries) | 171 | 190 | 209 | 228 | 247 | 266 | 285 | 304 | 323 | 342 | 361 | 380 | 418 | 456 | 494 | 532 | 570 |
| Musculation (90 sec. entre séries) | 112 | 125 | 138 | 150 | 162 | 175 | 188 | 200 | 213 | 225 | 237 | 250 | 275 | 300 | 325 | 350 | 375 |
| Nager (22,86 m/min) | 108 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 | 192 | 204 | 216 | 228 | 240 | 264 | 288 | 312 | 336 | 360 |
| Nager (45,72 m/min) | 202 | 225 | 248 | 270 | 292 | 315 | 338 | 360 | 382 | 405 | 428 | 450 | 495 | 540 | 585 | 630 | 675 |
| Passer l'aspirateur | 68 | 75 | 82 | 90 | 98 | 105 | 112 | 120 | 128 | 135 | 142 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| Pelleter la neige | 176 | 195 | 215 | 234 | 253 | 273 | 292 | 312 | 332 | 351 | 371 | 390 | 429 | 468 | 507 | 546 | 585 |
| Ping-pong | 81 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 | 135 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 |
| Plongée sous-marine | 171 | 190 | 209 | 228 | 247 | 266 | 285 | 304 | 323 | 342 | 361 | 380 | 418 | 456 | 494 | 532 | 570 |
| Quilles | 50 | 55 | 60 | 66 | 72 | 77 | 82 | 88 | 94 | 99 | 105 | 110 | 121 | 132 | 143 | 154 | 165 |
| Racquetball | 185 | 205 | 225 | 246 | 266 | 287 | 308 | 328 | 349 | 369 | 389 | 410 | 451 | 492 | 533 | 574 | 615 |
| Ramer (récréatif) | 68 | 75 | 82 | 90 | 98 | 105 | 112 | 120 | 128 | 135 | 142 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| Randonnée pédestre, charge de 4,5 kg | 162 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 | 288 | 306 | 324 | 342 | 360 | 396 | 432 | 468 | 504 | 540 |
| Randonnée pédestre, charge de 9 kg | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 | 320 | 340 | 360 | 380 | 400 | 440 | 480 | 520 | 560 | 600 |
| Randonnée pédestre, charge de 13,6 kg | 211 | 235 | 259 | 282 | 306 | 329 | 352 | 376 | 399 | 423 | 446 | 470 | 517 | 564 | 611 | 658 | 705 |
| Randonnée pédestre, sans charge | 140 | 155 | 171 | 186 | 202 | 217 | 232 | 248 | 263 | 279 | 294 | 310 | 341 | 372 | 403 | 434 | 465 |
| Récuper le plancher | 126 | 140 | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 | 224 | 238 | 252 | 266 | 280 | 308 | 336 | 364 | 392 | 420 |
| Repassage | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Ratisser la pelouse | 68 | 75 | 82 | 90 | 98 | 105 | 112 | 120 | 128 | 135 | 142 | 150 | 165 | 180 | 195 | 210 | 225 |
| Sauter à la corde | 257 | 285 | 313 | 342 | 370 | 399 | 428 | 456 | 484 | 513 | 541 | 570 | 627 | 684 | 741 | 798 | 855 |
| Simulateur d'escalier | 144 | 160 | 176 | 192 | 208 | 224 | 240 | 256 | 272 | 288 | 304 | 320 | 352 | 384 | 416 | 448 | 480 |
| Ski de descente | 117 | 130 | 143 | 156 | 169 | 182 | 195 | 208 | 221 | 234 | 247 | 260 | 286 | 312 | 338 | 364 | 390 |
| Ski de fond (intense) | 297 | 330 | 363 | 396 | 429 | 462 | 495 | 528 | 561 | 594 | 627 | 660 | 726 | 792 | 858 | 924 | 990 |
| Ski de fond (modéré) | 198 | 220 | 242 | 264 | 286 | 308 | 330 | 352 | 374 | 396 | 418 | 440 | 484 | 528 | 572 | 616 | 660 |
| Ski de fond (récréatif) | 140 | 155 | 171 | 186 | 202 | 217 | 232 | 248 | 263 | 279 | 294 | 310 | 341 | 372 | 403 | 434 | 465 |
| Ski nautique | 144 | 160 | 176 | 192 | 208 | 224 | 240 | 256 | 272 | 288 | 304 | 320 | 352 | 384 | 416 | 448 | 480 |
| Soccer | 176 | 195 | 215 | 234 | 253 | 273 | 292 | 312 | 332 | 351 | 371 | 390 | 429 | 468 | 507 | 546 | 585 |
| Squash | 185 | 205 | 225 | 246 | 266 | 287 | 308 | 328 | 349 | 369 | 389 | 410 | 451 | 492 | 533 | 574 | 615 |
| Tailler des haies | 94 | 105 | 115 | 126 | 136 | 147 | 158 | 168 | 178 | 189 | 199 | 210 | 231 | 252 | 273 | 294 | 315 |
| Tennis | 144 | 160 | 176 | 192 | 208 | 224 | 240 | 256 | 272 | 288 | 304 | 320 | 352 | 384 | 416 | 448 | 480 |
| Tennis (en double) | 99 | 110 | 121 | 132 | 143 | 154 | 165 | 176 | 187 | 198 | 209 | 220 | 242 | 264 | 286 | 308 | 330 |
| Tennis de table | 81 | 90 | 99 | 108 | 117 | 126 | 135 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 198 | 216 | 234 | 252 | 270 |
| Tondre le gazon | 122 | 135 | 149 | 162 | 175 | 189 | 202 | 216 | 230 | 243 | 257 | 270 | 297 | 324 | 351 | 378 | 405 |
| Vélo, 16 km/h (3 min 45/km) | 112 | 125 | 138 | 150 | 162 | 175 | 188 | 200 | 213 | 225 | 237 | 250 | 275 | 300 | 325 | 350 | 375 |
| Vélo, 21 km/h (2 min 51/km) | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 | 300 | 320 | 340 | 360 | 380 | 400 | 440 | 480 | 520 | 560 | 600 |
| Volleyball (match) | 108 | 120 | 132 | 144 | 156 | 168 | 180 | 192 | 204 | 216 | 228 | 240 | 264 | 288 | 312 | 336 | 360 |
| Volleyball (récréatif) | 63 | 70 | 77 | 84 | 91 | 98 | 105 | 112 | 119 | 126 | 133 | 140 | 154 | 168 | 182 | 196 | 210 |