

Calories brûlées par 60 minutes d'activité physique

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Aérobic, enseignement dans une classe	354	422	518
Aérobic, faible impact	295	352	431
Aérobic, fort impact	413	493	604
Aérobic, général	384	457	560
Agriculture, mise en boules de foin, nettoyage de la grange	472	563	690
Agriculture, pelleter les grains	325	387	474
Agriculture, traite à la main	177	211	259
Aquagym (aqua-aérobic)	236	281	345
Aviron, position assise, allure lente	413	493	604
Aviron, position assise, allure modérée	502	598	733
Aviron, position assise, allure vigoureuse	561	669	819
Aviron, position assise, allure très vigoureuse	708	844	1035
Badminton, hors compétition	266	317	388
Badminton, en compétition	413	493	604
Balle au prisonnier	295	352	431
Barman, serveur	148	176	216
Baseball	295	352	431
Basket-ball, tirs aux paniers	266	317	388
Basket-ball, général	354	422	518
Basket-ball, en fauteuil roulant	384	457	561
Basket-ball, arbitrage	413	493	604

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Basket-ball, en match	472	563	690
Billard	148	176	216
Bobsleigh	413	493	604
Bolo, jeu normal	354	422	517
Bolo, mode compétition	590	704	862
Bowling	177	211	259
Boxe, frappant les sacs	354	422	518
Boxe, entraînement (mode sparring partner)	531	633	776
Boxe, sur le ring, général	708	844	1035
Broomball, ballon-balai, ballon sur glace	413	493	604
Canoë-kayak, allure lente	177	211	259
Canoë-kayak, allure modérée	413	493	604
Canoë-kayak, en équipe, mode compétition	708	844	1035
Catch, lutte	354	422	517
Chasse, général	295	352	431
Club de remise en forme, exercices, général	325	387	474
Conduire un camion (position assise)	118	140	173
Construction, à l'extérieur, remodelage	325	387	474
Corde à sauter, allure lente	472	563	690
Corde à sauter, allure modérée, général	590	704	863
Corde à sauter, allure rapide	708	844	1035
Course à pied	384	457	561
Course à pied, 8 km/h	472	563	690
Course à pied, 9,5 km/h	590	704	863
Course à pied, 10,8 km/h	649	774	949

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Course à pied, 11,25 km/h	679	809	992
Course à pied, 12 km/h	738	880	1078
Course à pied, 13 km/h	797	950	1165
Course à pied, 13,8 km/h	826	985	1208
Course à pied, 14,5 km/h	885	1056	1294
Course à pied, 16 km/h	944	1126	1380
Course à pied, 17,5 km/h	1062	1267	1553
Course à pied, cross country	531	633	776
Course à pied, en montant les escaliers	885	1056	1294
Course à pied, général	472	563	690
Course à pied, sur une piste, pratique en équipe	590	704	863
Courses de chevaux, galopant	472	563	690
Course d'orientation	531	633	775
Cricket	295	352	431
Croquet	148	176	216
Crosse	472	563	690
Cuisson ou préparation des plats	148	176	216
Curling	236	281	345
Cyclisme, < 16 km/h, loisirs	236	281	345
Cyclisme, de 16 à 19 km/h, allure lente	354	422	518
Cyclisme, 19 à 22 km/h, allure modérée	472	563	690
Cyclisme, 22 à 25 km/h, allure vigoureuse	590	704	863
Cyclisme, 25 à 30 km/h, très rapide, en course	708	844	1035
Cyclisme, > 32 km/h, courses	944	1126	1380
Cyclisme, VTT en montagne ou BMX	502	598	733

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Cyclisme, vélo d'appartement, allure très lente	177	211	259
Cyclisme, vélo d'appartement, allure lente	325	387	474
Cyclisme, vélo d'appartement, allure modérée	413	493	604
Cyclisme, vélo d'appartement, allure vigoureuse	620	739	906
Cyclisme, vélo d'appartement, allure très vigoureuse	738	880	1078
Cyclisme, vélo d'appartement, général	295	352	431
Danse (salle de bal, lente)	177	211	259
Danse, général	266	317	388
Danse (salle de bal, rapide)	325	387	474
Danse (aérobic, ballet ou moderne)	354	422	518
Danse de salon (en couple), lente	177	211	258
Danse de salon (en couple), rapide	325	387	474
Déménager (déballant les cartons)	207	246	301
Déplacement de meubles, dans la maison	354	422	518
Déplacement d'objets ménagers, par escalier	531	633	776
Déplacement d'objets ménagers en portant les objets	413	493	604
Descendre l'escalier en marchant	177	211	258
Dormir	37	43	54
Poser ou enlever les tapis/carrelages du sol	266	316	389
Entraînement en circuit, général, peu de repos	472	563	690
Equitation, général	236	281	345
Equitation, marche	148	176	216
Equitation, trot	384	457	561
Escalade, varappe, descente en rappel	472	563	690
Escalade, varappe, ascension de rochers	649	774	949

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Escrime	354	422	518
Etirements, léger	148	176	215
Etirements, hatha yoga	236	281	345
Exercices corporels, à la maison, allure légère ou modérée	266	317	388
Exercices corporels, à la maison, allure vigoureuse	472	563	690
Extraction du charbon (de la mine)	354	421	517
Faire la cuisine	148	176	216
Faire la queue (debout)	75	89	109
Faire les courses (avec un chariot)	207	246	301
Fléchettes (mur ou pelouse)	148	176	216
Footbag	240	280	340
Football (exercices, course drapeaux, général)	472	563	690
Football, mode compétition	590	704	863
Football, occasionnel, général	413	493	604
Foresterie	472	563	690
Frisbee (mode rythmé)	207	246	302
Frisbee, général	177	211	259
Frisbee, ultimate	480	560	680
Golf (mini-série ou frapper au loin)	177	211	259
Golf (utilisant le chariot)	207	246	302
Golf (tirant les clubs)	295	352	431
Golf (transportant des clubs)	325	387	474
Golf, général	236	281	345
Grattage, plâtrage, peinture, mettre du papier mural	266	317	388
Gymnastique, général	236	281	345

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Gymnastique suédoise, maison, effort léger/modéré	210	245	298
Haltérophilie, allure modérée	177	211	259
Haltérophilie, allure vigoureuse	354	422	518
Handball (jeu en équipe)	472	563	690
Handball, général	708	844	1035
Hockey sur gazon	472	563	690
Hockey sur glace	472	563	690
Hors-bord	148	176	215
Jaï-alaï (pelote basque)	720	840	1020
Jardinage, général	295	352	431
Jeu de palet, de bowlingrin	177	211	259
Jogging, général	413	493	604
Jogging, dans l'eau (aquajogging)	472	563	690
Jonglage	236	281	345
Jouer un instrument tout en marchant (ex. : parade)	236	281	345
Judo, jujitsu	590	704	863
Karaté	590	704	863
Kayak	295	352	431
Kickball	420	490	595
Kick Boxing	590	704	863
Laver le chien	207	246	302
Les Mills BodyAttack	475	554	672
Les Mills BodyBalance/BodyFlow	232	270	328
Les Mills BodyCombat	481	561	682
Les Mills BodyPump	325	379	460

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Les Mills BodyStep	478	558	677
Les Mills Grit	549	641	778
Les Mills RPM	449	524	637
Lire (en s'asseyant)	67	79	97
Luge	413	493	604
Maçonnerie	413	493	604
Marche rapide (ex. : parade militaire)	384	457	561
Marcher/Courir, jouant avec enfant, allure modérée	236	281	345
Marcher/Courir, jouant avec enfant, allure vigoureuse	295	352	431
Masseur (position debout)	236	282	346
Menuiserie, charpenterie, général	207	246	302
Monocycle	295	352	431
Moto-cross	236	281	345
Motoneige	207	246	302
Musculation	354	422	518
Musique, batterie	236	281	345
Musique, guitare, classique (assis)	118	141	173
Musique, guitare, rock and roll (debout)	177	211	259
Musique, piano, orgue, violon	148	176	216
Musique, violoncelle, flûte, cor	118	141	173
Natation synchronisée	472	563	690
Natation, brasse papillon, général	660	770	935
Natation, brasse, général	590	704	863
Natation, dos, général	472	563	690
Natation, laps, allure modérée	472	563	690

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Natation, laps, allure rapide	590	704	863
Natation, papillon, général	649	774	949
Natation, pour le loisir, général	354	422	518
Natation, sur place, allure modérée	236	281	345
Natation, sur place, allure rapide	590	704	863
Nettoyage du garage, du trottoir	236	281	345
Nettoyage du sol, utilisant mains et genoux	325	387	474
Nettoyage, allure lente ou modéré	148	176	216
Nettoyage, dans la maison, général	207	246	302
Nettoyage (voiture, fenêtres, etc.), lourd et vigoureux	266	317	388
Nettoyer les gouttières	295	351	431
Officier de police	148	176	216
Pansage de chevaux, lent	210	245	298
Pansage de chevaux, intense	354	422	518
Parachutisme	177	211	258
Patinage sur glace, 14 km/h ou moins	325	387	474
Patinage sur glace, allure rapide (> 14 km/h)	531	633	776
Patinage sur glace, allure rapide (mode compétition)	885	1056	1294
Patinage sur glace, général	413	493	604
Patinage, roller	413	493	604
Pêche dans la rivière, dans les échassiers	354	422	518
Pêche sur bateau, position assise	148	176	216
Pêche sur la berge des rivières, position debout	207	246	302
Pêche, général	236	281	345
Pêche, sur la glace, position assise	118	141	173

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Pédalo	236	281	345
Pelleter la neige, à la main	354	422	518
Pilates	150	175	213
Plongée (sous-marine, tremplin ou plate-forme)	177	211	259
Plongée en apnée (snorkeling)	295	352	431
Plongée sous-marine, général	413	493	604
Polo	472	563	690
Pompes, intense	474	553	672
Pompier en train d'éteindre une incendie	708	843	1036
Port de charges lourdes (comme des briques)	472	563	690
Porter un sac à dos, général	413	493	604
Porter entre 7 et 11 kilos en montant l'escalier	354	422	517
Porter entre 12 et 22 kilos en montant l'escalier	472	563	690
Poser un double-vitrage	295	351	431
Pousser ou tirer une poussette avec enfant	148	176	216
Pousser un fauteuil roulant	236	281	345
Promenader à pied, moins de 3 km/h, allure très lente	118	141	172
Promenade à pied, 3 km/h, allure lente	148	176	216
Promenade à pied, 5 km/h, allure modérée	207	246	302
Promenade à pied, 5,5 km/h, en montée	236	281	345
Promenade à pied, 6,5 km/h, allure très rapide	354	422	518
Promenade à pied, à l'aide de béquilles	236	281	345
Promenade à pied, en montant	472	563	690
Promenade à pied, piste d'herbe	295	352	431
Promenade à pied, transportant 1 enfant ou 7 kgs	207	246	302

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Promener le chien	177	211	258
Racketball, jeu normal	413	493	603
Racketball, mode compétition	590	704	862
Rafting	295	352	431
Rameur; allure lente	207	246	302
Rameur; allure modérée	413	493	603
Rameur; allure rapide	502	598	733
Rameur; allure très rapide	708	844	1035
Randonnée pédestre, cross country	354	422	518
Raquette (sur neige)	472	563	690
Ratisser la pelouse	236	281	345
Redressement assis, intense	474	553	672
Regarder la TV	45	53	64
Remontée mécanique, général	420	490	595
Réparation automobile	177	211	259
Repeindre la maison à l'extérieur	295	351	431
Rugby	590	704	863
Saut à ski (montée au lieu du saut en emportant les skis)	413	493	604
Sauts avec écart (Jumping Jack), intense	498	581	706
Séance de jeu avec enfant, mouvements légers	148	176	216
S'asseoir dans une réunion	96	113	140
S'asseoir dans une classe, travail de bureau	104	123	152
Skateboard	295	352	431
Ski sur l'eau, ski nautique	354	422	518
Ski sur neige, général	413	493	604

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Ski, en descente, allure lente	295	352	431
Ski, en descente, allure modérée	354	422	518
Ski, en descente, allure vigoureuse	472	563	690
Ski, ski de fond, allure lente	413	493	604
Ski, ski de fond, allure modéré	472	563	690
Ski, ski de fond, allure vigoureuse	531	633	776
Ski, ski de fond, allure course	826	985	1208
Ski, ski de fond, en montée	974	1161	1423
Snowboard	372	434	527
Softball, lancer rapide ou lent	295	352	431
Softball, arbitrage	240	280	340
Soins des enfants (bain, nourrir, etc.), position assise	177	211	259
Soins des enfants (bain, nourrir, etc.), position debout	207	246	302
Soudage, ou travailler dans une salle de cinéma	177	212	259
Sortir la poubelle	177	211	258
Spinning	420	490	595
Squash	708	844	1035
Step, intense	876	1022	1241
Stepper, machine simulateur d'escalier	531	633	775
Surf (couché ou debout sur la planche)	177	211	259
Tâches ménagères, faire le ménage, général	207	246	302
Tae Bo	606	707	859
Tae Kwon Do	590	704	863
Tai chi	236	281	345
Tennis de table, ping-pong	236	281	345

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Tennis, double	354	422	518
Tennis, général	413	493	604
Tennis, simple	472	563	690
Tir à l'arc (en tant que sport et non en situation de chasse)	207	246	302
Toilettage du cheval	354	421	517
Tondre la pelouse, assis sur la tondeuse	148	176	216
Tondre la pelouse, général	325	387	474
Tractions (exercice de musculation), intense	456	532	646
Trampoline	207	246	302
Travail (léger) dans un bureau	89	106	130
Travailler sur l'ordinateur	81	96	119
Travaux d'électricité, plomberie	177	212	259
Vélo elliptique (allure modérée)	410	477	580
Vélo elliptique (allure vigoureuse)	485	566	687
Voile, bateau, planche à voile, général	180	210	255
Voile, en mode compétition	295	352	431
Voile, planche à voile, général	177	211	259
Volley-ball dans l'eau	177	211	259
Volley-ball, à la plage	472	563	690
Volley-ball, hors compétition	177	211	259
Volley-ball, mode compétition, dans un gymnase	236	281	345
Wallyball, général	413	493	604
Water polo	590	704	863
Wii baseball	210	245	298
Wii bowling	174	203	247

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Wii boxe	324	378	459
Wii golf	150	175	213
Wii tennis	240	280	340
Zumba	528	616	748

Source :

<http://www.regimesmaigrir.com/calories/calories-depensees-par-activite.php>

