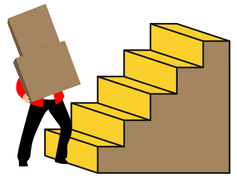
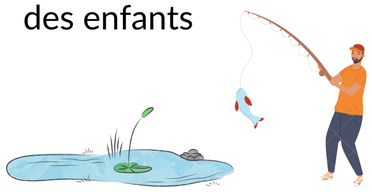
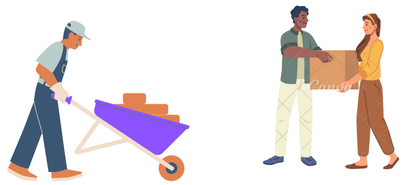
Très Faible <3METS	Faible 3<AP<6METS	Moyen 6<AP<7METS	Intense 8<AP<9METS	Très Intense >9METS
Activités domestiques				
• Se doucher, s'habiller • Ecrire • Repasser, dépoussiérer • Faire les lits • Cuisiner • Réparer et laver la voiture 	• Passer l'aspirateur • Balayer lentement • Cirer le parquet • Nettoyer • Porter des charges (<6kg) en montant l'escalier 	• Porter des charges de 7 à 10kg en montant l'escalier 	• Porter des charges de 11 à 22kg en montant l'escalier • Grimper une échelle (avec charges) 	• Porter des charges de 22 à 33 kg en montant l'escalier 
Activités de loisirs				
• Jardinage léger : tondre gazon, récolter • Conduite automobile • Jeux avec animaux • Activité sexuelle • Danse de salon • Bricolage • Billard • Piano 	• Jardinage : tailler, désherber, bêcher • Pêcher à la ligne • Chasser • Marcher ou courir avec des enfants 	• Jardinage : conduite d'un motoculteur • pelletage de neige • Bricolage : scier du bois • Danse à rythme rapide 	• Bricolage : port briques, travaux de menuiserie lourde • Déménagement 	
Activités sportives et d'entrainement				
• Marche de 4km • Stretching, yoga • Equitation (au pas) • Bowling 	• Marche de 6km • Bicyclette à plat (<16km) • Gym légère • Tennis de table • Golf • Volley-ball à 6 (hors compétition) • Badminton • Ski de descente 	• Bicyclette à plat (16-20km/h) • Marche en montée de 5km • Séance en salle de fitness • Patins à glace, à roulette • Natation (brasse lente) • Marche rapide 7km/h • Tennis en double (hors compétition) • Ski nautique • Rameur • Escrime 	• Trottinement (8km/h) • Bicyclette (20-22km/h) • Gymnastique intense • Natation (crawl lent) • Corde a sauter (lente) • Escalade, varappe • Tennis en simple (hors compétition) • Football 	• Course (11km/h) • Plongée sous Marine • Natation (papillon et autres nages rapides) • Canoë, aviron en compétition • Handball • Rugby • Squash • Judo