

Tableau d'équivalences de l'activité physique

(Synthèse réalisée pour le Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire d'Aquitaine par David Communal - Enseignant en Activité Physique Adaptée - 2014)

Intensité (en MET) de l'activité physique	Indicateurs simples d'intensité		activités physiques				Temps quotidien minimum recommandé d'activité physique
	Parole	respiration	quotidienne	de déplacement	de travail	de loisir dont le sport	
Légère (1 à 2,9 MET)	On peut facilement chanter	Normale	Laver la vaisselle, Repasser, Dépoussiérer, Bricoler, Arroser le jardin	Marche lente, faire du vélo tranquillement	Travail de bureau ou sur ordinateur (1,5MET), cuisiner (2,5 à 3MET), coudre à la machine (2,5MET)	jouer d'un instrument de musique (2MET), Pétanque, Billard, Bowling, Tennis de table, Danse de salon	
Modérée (3 à 5,9 MET)	On peut tenir une conversation à on peut faire des phrases courtes	légèrement accélérée à accélérée	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, Jardiner, ramasser les feuilles	marche rapide, sortir son chien, faire du vélo	débroussailler, tondre la pelouse (5,5MET)	Danser, jardiner, ramasser des fruits et légumes (3,5MET), jeux d'enfants (marelle, ballon prisonnier, ...) (5,8MET), faire du bricolage, Vélo, Natation, Ski alpin, Golf (4.8MET)	<p style="text-align: center;">- 30 Minutes pour un adulte - 60 minutes pour un enfant</p>
Intense (6 MET et +)	On peut dire que quelques mots	très rapide à hors d'haleine !	Bêcher le jardin,	marche sportive, grimper une côte à vive allure, faire du vélo à vive allure	faire des travaux de force, soulever/déplacer de lourdes charges (BTP, manutention ...)	Courir, Sauter à la corde, faire de l'aérobic, nage rapide, VTT, faire des sports et jeux de compétition (ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball, Tennis, Sport de combat, Squash)	<p style="text-align: center;">20 minutes</p>

Ref. :

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581

MET:

1 MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute. On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à visiter le site internet du Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire - www.capcv.fr