

## GRILLE D'EVALUATION DU NIVEAU D'EFFORT REQUIS POUR DIFFERENTES ACTIVITES PHYSIQUES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET (*référentiel AFSOS*)

<b>TRES LEGER &lt; 3 METS</b>	<b>LEGER &gt; 3 METS et &lt; 5 METS</b>	<b>MOYEN &gt; 5 METS et &lt; 7 METS</b>	<b>LOURD &gt; 7 METS et &lt; 9 METS</b>	<b>TRES LOURD &gt; 9 METS</b>
<b>ACTIVITES DOMESTIQUES</b>				
Se doucher, se raser, s'habiller Ecrire Repasser Dépoussiérer Laver les vitres Faire les lits Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses Réparer et laver la voiture	Passer l'aspirateur Balayer lentement Cirer le parquet Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers Nettoyer	Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
<b>ACTIVITES D'ENTRAINEMENT ET SPORTIVES</b>				
Marche 4 km/h Stretching, Yoga Equitation (au pas) Bowling	Marche 6 km/h Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) Gym légère Tennis de table Golf Volley-ball à 6 (hors compétition) Badminton Ski de descente Canoë (loisirs) Aquagym	Marche rapide 7 km/h Marche en montée 5 km/h Bicyclette statique à faible résistance Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) Entraînement en club de mise en forme Natation (brasse lente) Rameur Equitation (trot) Tennis en double (hors compétition) Ski de randonnée Patins à glace, patins à roulettes Escrime Ski nautique Jeu de raquettes	Trotinement (8 km/h) Bicyclette (20 à 22 km/h) Gymnastique intense Natation (Crawl lent) Tennis en simple (hors compétition) Football Corde à sauter rythme lent Escalade, varappe	Course (11 km/h) Plongée sous-marine Natation (papillon, autres nages rapides) Canoë, aviron en compétition Handball Rugby Squash Judo
<b>ACTIVITES DE LOISIRS</b>				
Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes Bricolage : menuiserie, peinture intérieure Conduite automobile Billard Croquet Voyages, tourisme Piano Frappe machine Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants Jeux avec des animaux (effort léger) Danse de société à rythme modéré Activité sexuelle	Jardinage : Taille d'arbuste -Semaillages- Ratissage de pelouse-Bêchage en terre légère-Désherber, cultiver son jardin- Usage d'une tondeuse autotractée Pêcher à la ligne Chasser Marcher, courir avec des enfants	Jardinage : Usage d'une tondeuse manuelle à plat-Conduite d'un petit motoculteur-Pelletage de neige Bricolage : -Scier du bois Danse à rythme rapide	Bricolage : Port de briques-Travaux de menuiserie lourde-Déménagement	