

## Cf. Fiche 26.3



## Cf. Fiche 26.3

### FICHE POUR LES PARTICIPANTS DE L'ATELIER 5A

## INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faible	Légère	Modérée	Moyenne	Élevée
Sommeil Sieste Repos	Assis tranquille, occupé à une activité calme : écrire, jouer aux cartes, coudre...  Travail de bureau sédentaire...	S'habiller, se laver Activité domestique : faire la vaisselle, cuisiner, repasser, laver des vêtements à la main, conduire une auto, marcher, jouer du piano  Travail debout le plus souvent, marche...	Nettoyer des carreaux, jardiner, cyclotourisme, natation, canotage, danse, jogging, ballade à cheval, récuper le sol, faire de l'aquagym, marche rapide...	Tennis, équitation, cyclisme, basket-ball, nage continue, monter et descendre les escaliers, course soutenue, escalade...  Travail actif