DÉFI KM – ROULONS POUR VAINCRE LE DIABÈTE SUN LIFE FRDJ

TABLEAU DE CONVERSION DES ACTIVITÉS

Le Défi KM (kilométrage) du Roulons pour vaincre le diabète Sun Life FRDJ est une façon amusante pour votre entreprise ou équipe de soutenir le Roulons en mettant le travail de côté et en vous activant pour une guérison, à votre façon. Si le vélo n'est pas l'activité de votre choix, il suffit de choisir un objectif de kilométrage en équipe, d'établir un calendrier pour suivre vos activités à l'aide de nos fiches de suivi utiles accessibles dans notre Centre des ressources et de ce tableau pratique de conversion d'activités pour suivre votre succès au Défi KM!

Conversion de pas en kilomètres **10 000 pas = 8,05 km** **1 pas = 0,0008 km**

Ce tableau indique le nombre de kilomètres parcourus lors de la pratique d'un exercice différent ou de vos activités quotidiennes! Remarque : ce tableau de conversion n'est qu'un guide. Vous pouvez ajuster votre conversion d'activité vers le haut ou vers le bas en fonction de l'intensité de votre entraînement.

Activité physique	km/min	km/10 min
Aérobie, faible intensité	0,1	1,02
Aérobie, haute intensité	0,15	1,46
Aérobie, step	0,12	1,23
Aquaforme	0,09	0,93
Arts martiaux	0,19	1,9
Aviron	0,12	1,18
Badminton	0,11	1,05
Ballet, danse	0,1	0,97
Baseball	0,1	1,05
Basketball	0,1	1,05
Boxe	0,18	1,79
Callisthénie	0,09	0,85
Canotage	0,07	0,73
Course, 7 min/km	0,14	1,43
Course, 5,35 min/km	0,18	1,79
Course, 4,28 min/km	0,22	2,24
Croquet	0,06	0,61
Crosse	0,19	1,95
Danse	0,09	1,95
Entraînement en circuit (flexions des jambes, fentes avant, sauts de grenouille, redressements assis, etc.)	0,16	1,6
Entraînement en parcours (CrossFit)	0,2	2,01
Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)	0,2	2,01
Épicerie	0,05	0,54

TABLEAU DE CONVERSION DES ACTIVITÉS

Activité physique	km/min	km/10 min
Équitation	0,07	0,72
Escalade, intérieure/extérieure	0,22	2,17
Escaladeur	0,16	1,61
Escrime	0,15	1,46
Exerciseur elliptique	0,16	1,61
Football/soccer	0,15	1,46
Golf (transporter les bâtons)	0,09	0,88
Gymnastique	0,1	0,97
Gymnastique d'animation (claque)	0,08	0,8
Haltérophilie, poids légers	0,05	0,54
Haltérophilie, poids lourds	0,14	1,4
Handball	0,28	2,8
Hockey, sur gazon et sur glace	0,19	1,93
Jardinage/travail sur le terrain	0,06	0,57
Kayak	0,12	1,22
Kickboxing/arts martiaux mixtes	0,23	2,33
Laver une voiture	0,06	0,57
Luge	0,13	1,27
Lutte	0,12	1,17
Machine à ramer	0,17	1,71
Marche, balade	0,05	0,49
Marche, cadence modérée	0,07	0,68
Marche, cadence rapide	0,13	1,26
Monter et descendre des marches	0,06	0,57
Monter des marches	0,15	1,46
Motoneige	0,09	0,85
Nage, papillon	0,22	2,19
Nage, style libre, brasse	0,15	1,46
Nage, sur place/loisir	0,09	0,93
Patinage sur glace	0,07	0,68
Patinage à roues alignées	0,15	1,53
Pêche	0,07	0,73
Pelleter de la neige	0,12	1,17

TABLEAU DE CONVERSION DES ACTIVITÉS

Activité physique	km/min	km/10 min
Planche à neige/raquettes	0,15	1,46
Planche à roulettes	0,08	0,82
Pilates	0,07	0,73
Quilles	0,06	0,57
Randonnée/course d'orientation	0,19	1,87
Racquetball	0,15	1,46
Râtelage du terrain/feuilles	0,1	0,97
Rugby	0,24	2,41
Sac de frappe	0,2	2,01
Sauter à la corde, rapidement	0,24	2,41
Sauter à la corde, modérément	0,2	2,01
Ski, léger/modéré	0,09	0,88
Ski de fond	0,09	0,92
Ski nautique	0,12	1,17
Softball	0,12	1,22
Squash	0,28	2,8
Surf	0,07	0,73
Tae Bo	0,2	2,01
Tai-chi	0,03	0,32
Tennis	0,16	1,61
Tennis de table	0,1	0,97
Tondre la pelouse	0,1	0,97
Trampoline	0,07	0,72
Travaux ménagers	0,06	0,58
Vélo, facile (14 km/heure)	0,23	2,25
Vélo, modéré (24 km/heure)	0,4	4,02
Vélo, intense (32 km/heure)	0,53	5,31
Vélo-cardio	0,16	1,61
Voile, bateau et planche	0,07	0,73
Volleyball	0,07	0,73
Water-polo	0,24	2,44
Yoga	0,04	0,36