

## DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Pour mieux comprendre votre dépense énergétique quotidienne, vous devez examiner vos activités physiques habituelles et les classer par niveau d'intensité.

- Énumérez toutes les activités physiques accomplies en trois jours d'une semaine qui représentent le mieux ce que vous faites normalement, et indiquez combien de temps (en heures) vous avez consacré à chaque activité (par exemple, 40 minutes = 0,67 heure). **Chaque total quotidien doit évaluer 24 heures.**
- Classez chacune de vos activités physiques dans l'une des catégories d'intensité indiquées ci-dessous. Inscrivez d'abord le nombre d'heures que vous passez à dormir (au repos), puis le temps passé aux activités d'intensité vigoureuse ou modérée, et enfin, le temps consacré à des activités d'intensité légère ou très légère. **Le total de chaque journée doit évaluer 24 heures.**

Catégorie d'intensité d'activité physique	Description de l'intensité d'activité physique
<b>Repos</b>	Sommeil, allongé pour regarder la télévision
<b>Activité très légère</b>	Activités en position assise ou debout, conduite de voiture, travail de laboratoire, saisie au clavier, couture, repassage, cuisine, jeux de cartes, jeu d'un instrument de musique, peinture
<b>Activité légère</b>	Marche sur une surface plane (à 3 à 5 km/h), travail dans un garage, menuiserie, travail d'électricien, travail dans un restaurant, tâches ménagères, soin d'enfant, équitation, navigation de plaisance, quilles, golf, baseball, tennis de table
<b>Activité modérée</b>	Marche rapide (7 à 8 km/h), sarclage et fauchage, transport d'une charge, cyclisme, ski, danse, jogging, tennis, basketball, badminton, soccer, volleyball
<b>Activité vigoureuse</b>	Marche avec une charge à flanc de montagne, abattage d'arbres, creusage à la pelle, escalade, course (10 à 13 km/h), ski de fond (8 à 10 km/h), basketball, football, soccer

- Additionnez votre temps d'activité pour chaque niveau d'intensité et inscrivez le total dans la catégorie correspondante dans la colonne Durée totale du tableau des intensités d'activités physiques quotidiennes fourni (voir la page suivante). Voir l'exemple ci-dessous.

*Exemple :*

Jour 1		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Repos	9	Repos
Repas/collation	1	Très légère
Cyclisme pour aller à l'école, en revenir, etc.	1,25	Modérée
Cours en classe	5	Très légère
Volleyball intramural	0,5	Modérée
Pratique de basketball	2	Vigoureuse
Étude	2	Très légère
Marche pour aller à l'aréna et en revenir	1	Légère
Hockey sur coussin d'air	1	Légère
Assis ou allongé	1,25	Très légère

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	9
Très légère	9,25
Légère	2
Modérée	1,75
Vigoureuse	2
<b>Total</b>	<b>24 heures</b>

*Suite*

## DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes (suite)

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Intensité des activités physiques quotidiennes

Jour 1		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Jour 2		
Activité	Durée (heures)	Catégorie
Jour 3		
Activité	Durée (heures)	Catégorie

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

Catégorie d'intensité	Durée totale
Repos	
Très légère	
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Total	24 heures

**DR 6–NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes**  
***(suite)***

4. Calculez le nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités physiques d'intensité modérée et vigoureuse :

a. Activités d'intensité modérée

\_\_\_\_\_ (heures, jour 1) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 2) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 3) = \_\_\_\_\_ heures

\_\_\_\_\_ nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités d'intensité modérée

b. Activités d'intensité vigoureuse

\_\_\_\_\_ (heures, jour 1) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 2) + \_\_\_\_\_ (heures, jour 3) = \_\_\_\_\_ heures

\_\_\_\_\_ nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités d'intensité vigoureuse