## QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
considérées comme d'intensité modérée

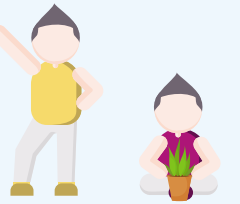
**UNE MARCHE**
de 5 à 6,5 km/h

**UNE MONTÉE**
lente des escaliers

**UNE COURSE À PIEDS**
inférieure à 8 km/h

**LA NAGE**
de loisirs

**DU VÉLO DE LOISIR**
à 15 km/h



**DANSE, JARDINAGE**
etc...