

# CONVERTISSEUR KILOMÉTRIQUE

Nous avons créé une fiche pour convertir rapidement vos activités préférées en kilomètres. Utilisez le guide pour vous connecter et suivre vos progrès personnels sur votre page de collecte de fonds.

| ACTIVITÉ   | NIVEAU D'ACTIVITÉ | KM par MIN | KM par 10 MIN |
|--|-------------------|------------|---------------|
| Aérobic, intensité élevée  | Haute intensité   | 0.15       | 1.46          |
| Aérobic, faible intensité  | Faible intensité  | 0.10       | 1.02          |
| Aérobic, marche  | Intensité modérée | 0.12       | 1.23          |
| Badminton  | Intensité modérée | 0.11       | 1.05          |
| Base-ball  | Intensité modérée | 0.10       | 1.05          |
| Basket-ball  | Intensité modérée | 0.10       | 1.05          |
| Vélo, facile (8,7mi/h ou 14km/h)                                 | Faible intensité  | 0.10       | 1.05          |
| Vélo, modéré (15mi/h - 24km/h)                                   | Intensité modérée | 0.14       | 1.37          |
| Vélo, vigoureux (20mi/h - 32km/h)                                | Haute intensité   | 0.16       | 1.61          |
| Quilles  | Intensité modérée | 0.06       | 0.57          |
| Boxe   | Haute intensité   | 0.18       | 1.79          |
| Canoë  | Faible intensité  | 0.07       | 0.73          |
| Entraînement en circuit (squats, lunges, push-up, burpees, etc.) | Haute intensité   | 0.16       | 1.60          |
| Escalade, intérieure/extérieure                                  | Haute intensité   | 0.22       | 2.17          |
| CrossFit   | Haute intensité   | 0.20       | 2.01          |
| Danse  | Intensité modérée | 0.09       | 0.88          |
| Entraînement elliptique  | Haute intensité   | 0.16       | 1.63          |
| Football / soccer  | Haute intensité   | 0.16       | 1.60          |
| Jardinage / travaux de jardinage                                 | Faible intensité  | 0.06       | 0.64          |
| Golf   | Intensité modérée | 0.09       | 0.88          |
| Achats à l'épicerie  | Faible intensité  | 0.05       | 0.54          |
| Gymnastique  | Haute intensité   | 0.10       | 0.97          |
| HIIT   | Haute intensité   | 0.20       | 2.01          |
| Randonnée pédestre   | Haute intensité   | 0.19       | 1.87          |
| L'équitation   | Intensité modérée | 0.07       | 0.72          |
| Saut à la corde, rapide  | Haute intensité   | 0.24       | 2.41          |
| Saut à la corde, modéré  | Haute intensité   | 0.20       | 2.01          |
| Kayak  | Intensité modérée | 0.12       | 1.22          |
| Kickboxing   | Haute intensité   | 0.23       | 2.33          |
| Arts martiaux  | Haute intensité   | 0.19       | 1.90          |
| Tonte de gazon   | Faible intensité  | 0.10       | 0.97          |
| Pilates  | Faible intensité  | 0.07       | 0.73          |
| Rollerblade  | Intensité modérée | 0.15       | 1.53          |
| Aviron   | Intensité modérée | 0.12       | 1.18          |
| Machine d'aviron   | Haute intensité   | 0.17       | 1.71          |
| Rugby  | Haute intensité   | 0.24       | 2.44          |
| Skateboard   | Intensité modérée | 0.08       | 0.82          |
| Balle molle  | Intensité modérée | 0.12       | 1.22          |
| Spinning   | Haute intensité   | 0.16       | 1.61          |
| Squash   | Haute intensité   | 0.28       | 2.80          |
| Escalier, descente d'escaliers                                   | Faible intensité  | 0.06       | 0.57          |
| Escalier, machine  | Haute intensité   | 0.16       | 1.61          |
| Escalier, montée d'escaliers                                     | Intensité modérée | 0.15       | 1.46          |
| Natation, nage libre/brasse                                      | Intensité modérée | 0.15       | 1.46          |
| Natation, course à pied/loisir                                   | Faible intensité  | 0.09       | 0.93          |
| Tennis   | Haute intensité   | 0.16       | 1.61          |
| Trampoline   | Intensité modérée | 0.07       | 0.72          |
| Volley-ball  | Intensité modérée | 0.07       | 0.73          |
| Musculation, lourde  | Haute intensité   | 0.14       | 1.40          |
| Musculation, légère  | Faible intensité  | 0.05       | 0.54          |
| Yoga   | Faible intensité  | 0.04       | 0.36          |