

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN POSTE (suite)

### En conclusion

L'exercice physique est l'une des conditions pour rester en santé, surtout pour des personnes dont les responsabilités sont aussi vastes que celles de nos diplomates, de leurs familles et de leurs collaborateurs oeuvrant dans des contextes socio-politico-culturels diffé-

rents des nôtres et qui sont aux prises avec une vie où les occasions de faire bonne chère et de consommer des aliments trop riches, trop épicés ou trop salés ne manquent pas. Pour parer aux effets négatifs d'une vie trop mouvementée et souvent malsaine, soyez bons pour vous-mêmes, faites de l'exercice (que cela fasse partie de vos habitudes)

et, selon les circonstances que vous trouverez là où vous vivrez, choisissez un sport qui vous convient; cela pourrait être la marche ou ses dérivés puisque assez souvent, ce sont ces activités qui sont les plus accessibles □

**TABLEAU DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  
ET DE LEUR DÉPENSE CALORIQUE**  
(Pour trente minutes de pratique)

	Pour une personne pesant 50 kg	Pour une personne pesant 65 kg	Pour une personne pesant 80 kg		Pour une personne pesant 50 kg	Pour une personne pesant 65 kg	Pour une personne pesant 80 kg
	Surplus énergétique requis (calories)	Surplus énergétique requis (calories)	Surplus énergétique requis (calories)		Surplus énergétique requis (calories)	Surplus énergétique requis (calories)	Surplus énergétique requis (calories)
Badminton	183	240	294	Marche dans la neige 7 km/heure	153	213	270
Balle-au-mur	186	258	330	Marche dans la neige 10 cm	210	273	336
Balle-molle	132	171	210	Natation : brasse, crawl et dos 2,5 km/heure	183	240	294
Basket-ball	288	375	462	Natation : papillon 3 km/heure	369	477	588
Boxe sur sacs	45	63	81	Patinage	138	192	242
Canotage 4 km/heure	48	84	120	Pelletage de la neige	105	150	195
Canotage 5 km/heure	132	171	210	Pétanque	78	102	126
Canotage 6 km/heure	138	192	246	Raquette 4 km/heure	264	342	420
Course à pied 9 km/heure	237	306	378	Raquet-ball	264	342	420
Course à pied 11 km/heure	288	375	462	Saut à la corde 66 sauts/minute	264	342	420
Cyclisme 10 km/heure	105	138	168	Saut à la corde 100 sauts/minute	288	375	462
Cyclisme 15 km/heure	159	204	252	Ski alpin	196	258	330
Cyclisme 20 km/heure	183	240	294	Ski de randonnée 4 km/heure	159	204	252
Danse (activité intensive)	120	171	219	Ski de randonnée 6 km/heure	210	273	336
Danse (activité modérée)	90	126	162	Ski de randonnée 8 km/heure	264	342	420
Football	183	240	294	Soccer	169	270	342
Golf 18 trous	105	138	168	Squash	237	306	378
Hockey sur glace	315	411	504	Tennis	183	240	294
Judo et karaté	264	342	420	Volley-ball	183	240	294
Marche lente 3 km/heure	63	87	109				
Marche 5 km/heure	78	102	126				
Marche 7 km/heure	132	171	210				

Ce texte est tiré de : *Bien se nourrir quand on est actif* par : Kino-Québec  
Publié par : Gouvernement du Québec  
Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche