

# Tableau de conversion des activités

Utilisez ce tableau de conversion pour convertir 30 minutes d'activités différentes en kilomètres que vous pouvez consigner. Convertissez votre activité, puis ouvrez une session dans le site Web de la Randonnée du cœur pour saisir manuellement le nombre de kilomètres correspondant sur votre page personnelle. En convertissant différentes activités en kilomètres, vous pouvez atteindre votre objectif encore plus rapidement!

## Tableau de conversion des activités en kilomètres (km)

Nombre de kilomètres parcourus pour chaque tranche de 30 minutes d'activité

Activité	km/30 minutes
Arts martiaux	5,1
Badminton	3,1
Balle molle	3,5
Baseball	2,6
Basketball (jeu récréatif)	3,1
Basketball (match)	4,1
Billard	1,8
Boxe (compétitive)	5,1
Boxe (récréative)	3
Canoë	2,4
Cours d'aérobic	3,3
Cours de cardiobélo	5,5
Cours de conditionnement physique (avec sauts)	4,9
Cours de conditionnement physique (sans sauts)	3,5
Course (4 min et 58 s par kilomètre)	6,4
Course (6 min et 13 s par kilomètre)	5,1
Course (7 min et 27 s par kilomètre)	4,1
Danse (aérobique)	3,1
Danse (général)	2,3
Danse en ligne	3,2
Disque volant	1,5
Elliptique	5,7
Entraînement en circuit (général)	4,1
Entretien du terrain	2,6
Équitation (général)	2,4
Escalade (rocher ou montagne)	6,3



Activité	km/30 minutes
Escalade de paroi rocheuse	5,6
Escrime	3,1
Étirements	1,8
Faire le ménage	1,8
Fendre du bois	3,1
Football	4,4
Golf (en transportant ses bâtons)	2,8
Golf (en voiturette)	1,8
Golf miniature	2,1
Gymnastique	2,1
Gymnastique aquatique	2,1
Gymnastique suédoise	2,4
Haltérophilie	3,1
Handball	6,2
Hockey	4,1
Kayak	3,5
Jardinage	3
Jogging	3,6
Longue randonnée pédestre (en montagne)	5,6
Laver une voiture	2,3
Longueurs de piscine (haute intensité)	7
Longueurs de piscine (intensité modérée)	4,9
Luge	4,9
Marche (intensité modérée)	3
Nage (récréative)	3,1
Passer l'aspirateur	2
Passer la moppe	2,3
Patin à roues alignées	3,6
Patinage sur glace	4,7
Pêche (position assise)	2,1
Peinturer	2,3
Pelleter de la neige	3,1
Pickleball	2,8
Pilates	2,3
Plongée sous-marine	4,9
Quilles	2



Activité	km/30 minutes
Racquetball	2,2
Racquetball (intensité modérée)	3,6
Rameur (intensité modérée)	2,6
Randonnée pédestre (en montagne)	4,9
Randonnée pédestre (général)	4
Raquette	4,1
Rugby	7
Sac de frappe	4,2
Saut à la corde (faible intensité)	4,1
Saut à la corde (intensité modérée)	5,6
Ski alpin	3,1
Ski de fond	4,6
Soccer (récréatif)	3,6
Tai-chi	2,8
Tennis (en double)	3,1
Tennis (en simple)	4,1
Tennis de table	2,8
Tir à l'arc	2,4
Tondre la pelouse (manuellement)	3,7
Vélo (faible intensité)	3,1
Vélo (haute intensité)	5,1
Vélo (intensité modérée)	4,1
Volleyball	2,1
Yoga	2,1

