

## Compendium des activités physiques des adultes (2011)

\* Les codes et MET en italique sont des valeurs estimées.

| CODE        | MET         | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------------|-------------|-------------------|---|
| 1003        | 14,0        | cyclisme          | cyclisme, en montagne, en montée, effort vigoureux  |
| 1004        | 16,0        | cyclisme          | cyclisme, en montagne, en compétition, en course  |
| <i>1008</i> | <i>8,5</i>  | cyclisme          | cyclisme, BMX   |
| <i>1009</i> | <i>8,5</i>  | cyclisme          | cyclisme, en montagne, général  |
| 1010        | 4,0         | cyclisme          | cyclisme, <16 km/h, loisirs, pour aller au travail ou pour le plaisir (code Taylor 115)   |
| 1011        | 6,8         | cyclisme          | cyclisme, pour aller/revenir du travail, à son rythme   |
| 1013        | 5,8         | cyclisme          | cyclisme, sur terre ou route de campagne, rythme modéré   |
| 1015        | 7,5         | cyclisme          | cyclisme, général   |
| 1018        | 3,5         | cyclisme          | cyclisme, loisir, 9 km/h  |
| 1019        | 5,8         | cyclisme          | cyclisme, loisir, 15 km/h   |
| 1020        | 6,8         | cyclisme          | cyclisme, 16-19,2 km/h, loisirs, rythme lent, effort léger  |
| 1030        | 8,0         | cyclisme          | cyclisme, 19,3-22,4 km/h, loisirs, effort modéré  |
| 1040        | 10,0        | cyclisme          | cyclisme, 22,5-25,6 km/h, course ou loisirs, rythme rapide, effort vigoureux  |
| <i>1050</i> | <i>12,0</i> | cyclisme          | cyclisme, 25,7-30,6 km/h, course/sans aspiration ou > 30,6 km/h avec aspiration, rythme très rapide, course générale                      |
| 1060        | 15,8        | cyclisme          | cyclisme, > 32 km/h, course, sans aspiration  |
| 1065        | 8,5         | cyclisme          | cyclisme, 19,3 km/h, assis, mains sur les cocottes de frein ou en bas du guidon, 80 tr/min  |
| 1066        | 9,0         | cyclisme          | cyclisme, 19,3 km/h, en danseuse, mains sur les cocottes de frein, 60 tr/min  |
| <i>1070</i> | <i>5,0</i>  | cyclisme          | monocyclisme  |
| 2001        | 2,3         | exercice physique | jeu vidéo réclamant une activité (par ex. Wii Fit), effort léger (par ex. position d'équilibre, yoga)                                     |
| 2003        | 3,8         | exercice physique | jeu vidéo réclamant une activité (par ex. Wii Fit), effort modéré (par ex. aérobic, résistance)   |
| 2005        | 7,2         | exercice physique | jeu vidéo/d'arcade réclamant une activité (par ex. Exergaming, Dance Dance Revolution), effort vigoureux                                  |
| 2008        | 5,0         | exercice physique | parcours d'obstacle de type militaire, programme de formation de camp d'entraînement  |
| <i>2010</i> | <i>7,0</i>  | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, général   |
| 2011        | 3,5         | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 30-50 watts, effort très léger à léger  |
| 2012        | 6,8         | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 90-100 watts, effort modéré à vigoureux   |
| 2013        | 8,8         | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 101-160 watts, effort vigoureux   |
| 2014        | 11,0        | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 161-200 watts, effort vigoureux   |
| 2015        | 14,0        | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 201-270 watts, effort très vigoureux  |
| 2017        | 4,8         | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, 51-89 watts, effort léger à modéré  |
| 2019        | 8,5         | exercice physique | cyclisme, vélo d'appartement, cardiovélo  |
| <i>2020</i> | <i>8,0</i>  | exercice physique | gymnastique suédoise (par ex. pompes, abdominaux, tractions, sauts en écart), effort vigoureux  |
| 2022        | 3,8         | exercice physique | gymnastique suédoise (par ex. pompes, redressements assis, fentes), effort modéré   |
| 2024        | 2,8         | exercice physique | gymnastique suédoise (par ex. redressements assis, abdominaux), effort léger  |
| 2030        | 3,5         | exercice physique | gymnastique suédoise, effort léger à modéré, général (par ex. exercices pour le dos), monter et descendre les escaliers (code Taylor 150) |
| 2035        | 4,3         | exercice physique | entraînement en circuit, effort modéré  |

| CODE | MET  | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|------|------|-------------------|---|
| 2040 | 8,0  | exercice physique | entraînement en circuit, avec des haltères, comprenant des mouvements d'aérobic avec un temps de repos minimal, général, effort vigoureux             |
| 2045 | 3,5  | exercice physique | exercices Curves™ chez les femmes   |
| 2048 | 5,0  | exercice physique | machine elliptique, effort modéré   |
| 2050 | 6,0  | exercice physique | entraînement en résistance (haltérophilie, poids libre, nautilus ou universel), force athlétique ou body-building, effort vigoureux (code Taylor 210) |
| 2052 | 5,0  | exercice physique | entraînement en résistance (à une masse), squats, effort lent ou explosif   |
| 2054 | 3,5  | exercice physique | entraînement en résistance (à une masse), exercices multiples, 8-15 répétitions à des résistances variées   |
| 2060 | 5,5  | exercice physique | exercice de club de remise en forme, général (code Taylor 160)  |
| 2061 | 5,0  | exercice physique | exercice de club de remise en forme, général, gym/musculation en une même séance  |
| 2062 | 7,8  | exercice physique | exercice de club de remise en forme, cours de conditionnement   |
| 2064 | 3,8  | exercice physique | exercice à la maison, général   |
| 2065 | 9,0  | exercice physique | tapis de course, général  |
| 2068 | 12,3 | exercice physique | corde à sauter, général   |
| 2070 | 6,0  | exercice physique | rame, rameur d'appartement, général, effort vigoureux   |
| 2071 | 4,8  | exercice physique | rame, rameur d'appartement, général, effort modéré  |
| 2072 | 7,0  | exercice physique | rame, rameur d'appartement, 100 watts, effort modéré  |
| 2073 | 8,5  | exercice physique | rame, rameur d'appartement, 150 watts, effort vigoureux   |
| 2074 | 12,0 | exercice physique | rame, rameur d'appartement, 200 watts, effort très vigoureux  |
| 2080 | 6,8  | exercice physique | machine d'entraînement au ski, général  |
| 2085 | 11,0 | exercice physique | tapis pour glissements latéraux, général  |
| 2090 | 6,0  | exercice physique | slimnastics, jazzercise   |
| 2101 | 2,3  | exercice physique | stretching doux   |
| 2105 | 3,0  | exercice physique | Pilates, général  |
| 2110 | 6,8  | exercice physique | cours d'exercices (par ex. aérobic, aquagym)  |
| 2112 | 2,8  | exercice physique | ballon d'exercice thérapeutique, exercice au Fitball  |
| 2115 | 2,8  | exercice physique | exercices du haut du corps, ergomètre à bras  |
| 2117 | 4,3  | exercice physique | exercices du haut du corps, vélo d'appartement – Airdyne (bras uniquement) 40 tr/min, effort modéré   |
| 2120 | 5,3  | exercice physique | aérobic aquatique, gymnastique suédoise aquatique, exercices dans l'eau   |
| 2135 | 1,3  | exercice physique | bain à remous, position assise  |
| 2140 | 2,3  | exercice physique | exercices de gymnastique en vidéo, programmes TV de remise en forme (par ex. yoga, stretching), effort léger  |
| 2143 | 4,0  | exercice physique | exercices de gymnastique en vidéo, programmes TV de remise en forme (par ex. entraînement cardio-pulmonaire), effort modéré                           |
| 2146 | 6,0  | exercice physique | exercices de gymnastique en vidéo, programmes TV de remise en forme (par ex. entraînement cardio-pulmonaire), effort vigoureux                        |
| 2150 | 2,5  | exercice physique | yoga, Hatha   |
| 2160 | 4,0  | exercice physique | yoga, Power   |
| 2170 | 2,0  | exercice physique | yoga, Nadisodhana   |
| 2180 | 3,3  | exercice physique | yoga, Surya Namaskar  |
| 2200 | 5,3  | exercice physique | activités physiques néozélandaises (par ex. Haka Powhiri, Moteatea, Waita Tira, Whakawatea, etc.), général, effort modéré                             |

| CODE | MET  | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|------|------|-------------------|---|
| 2205 | 6,8  | exercice physique | activités physiques néozélandaises (par ex. Haka, Taiahab), général, effort vigoureux   |
| 3010 | 5,0  | danse             | ballet, moderne ou jazz, général, répétition ou cours   |
| 3012 | 6,8  | danse             | ballet, moderne ou jazz, représentation, effort vigoureux   |
| 3014 | 4,8  | danse             | claquettes  |
| 3015 | 7,3  | danse             | aérobic, général  |
| 3016 | 7,5  | danse             | aérobic, step, avec un step de 15-20 cm   |
| 3017 | 9,5  | danse             | aérobic, step, avec un step de 25-30 cm   |
| 3018 | 5,5  | danse             | aérobic, step, avec un step de 10 cm  |
| 3019 | 8,5  | danse             | cours de step sur banc, général   |
| 3020 | 5,0  | danse             | aérobic, faible impact  |
| 3021 | 7,3  | danse             | aérobic, fort impact  |
| 3022 | 10,0 | danse             | aérobic danse avec des lests de 4,5-7 kg  |
| 3025 | 4,5  | danse             | danse ethnique ou culturelle (par ex. grecque, moyen-orientale, hula, salsa, merengue, bamba y plena, flamenco, danse du ventre et swing)         |
| 3030 | 5,5  | danse             | danse de salon, rapide (code Taylor 125)  |
| 3031 | 7,8  | danse             | danse générale (par ex. disco, folk, gigue irlandaise à claquettes, danse de groupe, polka, contra, country)                                      |
| 3038 | 11,3 | danse             | danse de salon, en compétition, général   |
| 3040 | 3,0  | danse             | danse de salon, lente (par ex. valse, fox-trot, slow, samba, tango, danse du XIX <sup>ème</sup> siècle, mambo, cha-cha)                           |
| 3050 | 5,5  | danse             | danse à clochettes Anishinaabe  |
| 3060 | 3,5  | danse             | danse caribéenne (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, quadrille caribéen, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu) |
| 4001 | 3,5  | pêche et chasse   | pêche, général  |
| 4005 | 4,5  | pêche et chasse   | pêche, pêche au crabe   |
| 4007 | 4,0  | pêche et chasse   | pêche, capture du poisson à la main   |
| 4010 | 4,3  | pêche et chasse   | activités liées à la pêche, recherche de vers, avec une pelle   |
| 4020 | 4,0  | pêche et chasse   | pêcher depuis la rive et marcher  |
| 4030 | 2,0  | pêche et chasse   | pêcher depuis un bateau ou canoë, position assise   |
| 4040 | 3,5  | pêche et chasse   | pêche depuis la rive, position debout (code Taylor 660)   |
| 4050 | 6,0  | pêche et chasse   | pêcher dans le courant, avec des cuissardes (code Taylor 670)   |
| 4060 | 2,0  | pêche et chasse   | pêche, glace, position assise   |
| 4061 | 1,8  | pêche et chasse   | pêcher, à la turlutte ou à la ligne, en position debout, général  |
| 4062 | 3,5  | pêche et chasse   | pêcher, épuisette, placer le filet et récupérer le poisson, général   |
| 4063 | 3,8  | pêche et chasse   | pêcher, filet fixe, poser le filet et récupérer le poisson, général   |
| 4064 | 3,0  | pêche et chasse   | pêcher, moulinet, placer le filet et récupérer le poisson, général  |
| 4065 | 2,3  | pêche et chasse   | pêcher au harpon, debout  |
| 4070 | 2,5  | pêche et chasse   | chasse, arc et flèches ou arbalète  |
| 4080 | 6,0  | pêche et chasse   | chasse, cerf, élan, gros gibier (code Taylor 170)   |
| 4081 | 11,3 | pêche et chasse   | chasse au gros gibier, en traînant la carcasse  |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE       | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|------|-----|-----------------------|--|
| 4083 | 4,0 | pêche et chasse       | chasse aux gros animaux marins   |
| 4085 | 2,5 | pêche et chasse       | chasse au gros gibier, depuis une cache, peu de marche   |
| 4086 | 2,0 | pêche et chasse       | chasse au gros gibier à partir d'une voiture, un avion ou un bateau                                      |
| 4090 | 2,5 | pêche et chasse       | chasse, canard, échassier  |
| 4095 | 3,0 | pêche et chasse       | chasse, roussette, écreuil   |
| 4100 | 5,0 | pêche et chasse       | chasse, général  |
| 4110 | 6,0 | pêche et chasse       | chasse, faisans ou téttras (code Taylor 680)   |
| 4115 | 3,3 | pêche et chasse       | chasse, oiseaux  |
| 4120 | 5,0 | pêche et chasse       | chasse, lapin, écreuil, tétra des prairies, raton laveur, petit gibier (code Taylor 690)                 |
| 4123 | 3,3 | pêche et chasse       | chasse, cochons sauvages   |
| 4124 | 2,0 | pêche et chasse       | piégeage, général  |
| 4125 | 9,5 | pêche et chasse       | chasse, randonnée avec équipement de chasse  |
| 4130 | 2,5 | pêche et chasse       | tir au pistolet ou ball-trap, position debout  |
| 4140 | 2,3 | pêche et chasse       | exercices de tir, position couchée   |
| 4145 | 2,5 | pêche et chasse       | exercices de tir, agenouillé ou en position debout   |
| 5010 | 3,3 | activités domestiques | nettoyage, balayer la moquette ou les sols, général  |
| 5011 | 2,3 | activités domestiques | nettoyage, balayer, lentement, effort léger  |
| 5012 | 3,8 | activités domestiques | nettoyage, balayer, lentement, effort modéré   |
| 5020 | 3,5 | activités domestiques | nettoyage, important ou majeur (par ex. nettoyage de la voiture, des fenêtres, du garage), effort modéré |
| 5021 | 3,5 | activités domestiques | nettoyage, lavage, debout, effort modéré   |
| 5022 | 3,2 | activités domestiques | nettoyage des fenêtres, lavage des fenêtres, général   |
| 5023 | 2,5 | activités domestiques | lavage, debout, effort léger   |
| 5024 | 4,5 | activités domestiques | cirage des sols, debout, marche lente, avec une cireuse électrique                                       |
| 5025 | 2,8 | activités domestiques | multiples tâches ménagères en même temps, effort léger   |
| 5026 | 3,5 | activités domestiques | multiples tâches ménagères en même temps, effort modéré  |
| 5027 | 4,3 | activités domestiques | multiples tâches ménagères en même temps, effort vigoureux   |
| 5030 | 3,3 | activités domestiques | nettoyage, maison ou cabane, général, effort modéré  |
| 5032 | 2,3 | activités domestiques | époussetage ou cirage des meubles, général   |
| 5035 | 3,3 | activités domestiques | activités de cuisine, en général (par ex. cuisiner, laver la vaisselle, nettoyer), effort modéré         |
| 5040 | 2,5 | activités domestiques | nettoyage, général (ranger, changer les draps, sortir les poubelles), effort léger                       |
| 5041 | 1,8 | activités domestiques | faire la vaisselle, debout ou en général (non classé en composants debout/marche)                        |
| 5042 | 2,5 | activités domestiques | faire la vaisselle, débarrasser les plats de la table, marcher, effort léger                             |
| 5043 | 3,3 | activités domestiques | passer l'aspirateur, général, effort modéré  |
| 5044 | 3,0 | activités domestiques | dépecer des animaux, petits  |
| 5045 | 6,0 | activités domestiques | dépecer des animaux, grands, effort vigoureux  |
| 5046 | 2,3 | activités domestiques | découper et fumer du poisson, sécher du poisson ou de la viande  |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE       | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|------|-----|-----------------------|---|
| 5048 | 4,0 | activités domestiques | tanner des peaux, général   |
| 5049 | 3,5 | activités domestiques | cuisiner ou préparer des repas, effort modéré   |
| 5050 | 2,0 | activités domestiques | cuisiner ou préparer des repas – position debout ou assise ou en général (non classé en composants debout/marche), appareils manuels, effort léger  |
| 5051 | 2,5 | activités domestiques | servir les aliments, mettre la table, impliquant de marcher ou de se tenir debout   |
| 5052 | 2,5 | activités domestiques | cuisiner ou préparer des repas, marcher   |
| 5053 | 2,5 | activités domestiques | nourrir des animaux domestiques   |
| 5055 | 2,5 | activités domestiques | ranger des provisions (par ex. porter des provisions, faire des courses sans chariot), porter des paquets   |
| 5056 | 7,5 | activités domestiques | porter des provisions en montant des escaliers  |
| 5057 | 3,0 | activités domestiques | cuisiner du pain indien dans un four d'extérieur  |
| 5060 | 2,3 | activités domestiques | faire des courses alimentaires avec ou sans chariot, debout ou en marchant  |
| 5065 | 2,3 | activités domestiques | faire des courses non-alimentaires avec ou sans chariot, debout ou en marchant  |
| 5070 | 1,8 | activités domestiques | repasser  |
| 5080 | 1,3 | activités domestiques | tricoter, coudre, effort léger, emballer des cadeaux, en position assise  |
| 5082 | 2,8 | activités domestiques | coudre à la machine   |
| 5090 | 2,0 | activités domestiques | faire la lessive, plier ou étendre des vêtements, mettre des vêtements au lave-linge ou au sèche-linge, faire une valise, laver des vêtements à la main, impliquant d'être debout, effort léger |
| 5092 | 4,0 | activités domestiques | faire la lessive, pendre du linge, laver des vêtements à la main, effort modéré   |
| 5095 | 2,3 | activités domestiques | faire la lessive, ranger des vêtements, rassembler des vêtements pour les ranger, ranger du linge propre, impliquant de marcher   |
| 5100 | 3,3 | activités domestiques | faire le lit, changer les draps   |
| 5110 | 5,0 | activités domestiques | récolter et fabriquer du sirop d'érable (porter des seaux, du bois)   |
| 5120 | 5,8 | activités domestiques | déplacer des meubles, des objets, porter des cartons  |
| 5121 | 5,0 | activités domestiques | déplacer, soulever des charges légères  |
| 5125 | 4,8 | activités domestiques | ranger une pièce  |
| 5130 | 3,5 | activités domestiques | nettoyer à la brosse des sols, à genoux, nettoyer à la brosse une salle de bain, une baignoire, effort modéré   |
| 5131 | 2,0 | activités domestiques | nettoyer à la brosse des sols, à genoux, nettoyer à la brosse une salle de bain, une baignoire, effort léger  |
| 5132 | 6,5 | activités domestiques | nettoyer à la brosse des sols, à genoux, nettoyer à la brosse une salle de bain, une baignoire, effort vigoureux  |
| 5140 | 4,0 | activités domestiques | balayer le garage, le trottoir ou l'extérieur de la maison  |
| 5146 | 3,5 | activités domestiques | être debout, emballer/déballer des cartons, soulever occasionnellement des objets légers, charger ou décharger des articles dans la voiture, effort modéré                                      |
| 5147 | 3,0 | activités domestiques | impliquant de marcher, ranger des objets, effort modéré   |
| 5148 | 2,5 | activités domestiques | arroser les plantes   |
| 5149 | 2,5 | activités domestiques | faire un feu  |
| 5150 | 9,0 | activités domestiques | porter des objets dans des escaliers, porter des cartons ou des meubles   |
| 5160 | 2,0 | activités domestiques | être debout, tâches à effort léger (faire le plein d'essence, changer une ampoule, etc.)  |
| 5165 | 3,5 | activités domestiques | marcher, tâches à effort modéré, hors nettoyage (se préparer à sortir, fermer/verrouiller les portes, fermer les fenêtres, etc.)  |
| 5170 | 2,2 | activités domestiques | être assis, jouer avec un/des enfant(s), effort léger, périodes actives uniquement  |
| 5171 | 2,8 | activités domestiques | être debout, jouer avec un/des enfant(s), effort léger, périodes actives uniquement   |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE       | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|------|-----|-----------------------|---|
| 5175 | 3,5 | activités domestiques | marcher/courir, jouer avec un/des enfant(s), effort modéré, périodes actives uniquement   |
| 5180 | 5,8 | activités domestiques | marcher/courir, jouer avec un/des enfant(s), effort vigoureux, périodes actives uniquement  |
| 5181 | 3,0 | activités domestiques | marcher et porter un petit enfant de 7 kg ou plus   |
| 5182 | 2,3 | activités domestiques | marcher et porter un petit enfant de moins de 7 kg  |
| 5183 | 2,0 | activités domestiques | être debout, porter un enfant   |
| 5184 | 2,5 | activités domestiques | s'occuper d'enfants, nourrisson, général  |
| 5185 | 2,0 | activités domestiques | s'occuper d'enfants, assis/à genoux (par ex. habiller, baigner, préparer, nourrir, soulever occasionnellement l'enfant) effort léger, général |
| 5186 | 3,0 | activités domestiques | s'occuper d'enfants, debout (par ex. habiller, baigner, préparer, nourrir, soulever occasionnellement l'enfant) effort modéré                 |
| 5188 | 1,5 | activités domestiques | être allongé avec un bébé   |
| 5189 | 2,0 | activités domestiques | allaiter, assise ou allongée  |
| 5190 | 2,5 | activités domestiques | être assis, jouer avec des animaux, effort léger, périodes actives uniquement   |
| 5191 | 2,8 | activités domestiques | être debout, jouer avec des animaux, effort léger, périodes actives uniquement  |
| 5192 | 3,0 | activités domestiques | marcher/courir, jouer avec des animaux, général, effort léger, périodes actives uniquement  |
| 5193 | 4,0 | activités domestiques | marcher/courir, jouer avec des animaux, effort modéré, périodes actives uniquement  |
| 5194 | 5,0 | activités domestiques | marcher/courir, jouer avec des animaux, effort vigoureux, périodes actives uniquement   |
| 5195 | 3,5 | activités domestiques | être debout, baigner le chien   |
| 5197 | 2,3 | activités domestiques | s'occuper des animaux, animaux domestiques, général   |
| 5200 | 4,0 | activités domestiques | s'occuper de personnes âgées, d'adultes handicapés, baigner, habiller, coucher et lever, périodes actives uniquement                          |
| 5205 | 2,3 | activités domestiques | s'occuper de personnes âgées, d'adultes handicapés, nourrir, peigner, effort léger, périodes actives uniquement                               |
| 6010 | 3,0 | réparation domestique | réparation d'un avion   |
| 6020 | 4,0 | réparation domestique | travailler sur la carrosserie d'une automobile  |
| 6030 | 3,3 | réparation domestique | réparation automobile, effort léger ou modéré   |
| 6040 | 3,0 | réparation domestique | menuiserie, général, atelier (code Taylor 620)  |
| 6050 | 6,0 | réparation domestique | menuiserie, extérieur de la maison, installer des gouttières, construire une clôture (code Taylor 640)  |
| 6052 | 3,8 | réparation domestique | menuiserie, extérieur de la maison, construire une clôture  |
| 6060 | 3,3 | réparation domestique | menuiserie, finition ou restauration de meubles   |
| 6070 | 6,0 | réparation domestique | menuiserie, scier du bois de feuillus   |
| 6072 | 4,0 | réparation domestique | menuiserie, travaux de rénovation résidentielle, effort modéré  |
| 6074 | 2,3 | réparation domestique | menuiserie, travaux de rénovation résidentielle, effort léger   |
| 6080 | 5,0 | réparation domestique | calfeutrer, isoler une cabane en bois   |
| 6090 | 4,5 | réparation domestique | calfeutrer, hors cabane   |
| 6100 | 5,0 | réparation domestique | nettoyer les gouttières   |
| 6110 | 5,0 | réparation domestique | creuser un garage   |
| 6120 | 5,0 | réparation domestique | poser des doubles fenêtres  |
| 6122 | 5,0 | réparation domestique | poser des plaques de plâtre à l'intérieur d'une maison  |
| 6124 | 3,0 | réparation domestique | planter des clous   |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE                | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|------|-----|--------------------------------|--|
| 6126 | 2,5 | réparation domestique          | réparation domestique, général, effort léger   |
| 6127 | 4,5 | réparation domestique          | réparation domestique, général, effort modéré  |
| 6128 | 6,0 | réparation domestique          | réparation domestique, général, effort vigoureux   |
| 6130 | 4,5 | réparation domestique          | poser ou retirer de la moquette  |
| 6140 | 3,8 | réparation domestique          | poser du carrelage ou du linoléum, réparer des appareils   |
| 6144 | 3,0 | réparation domestique          | réparer des appareils  |
| 6150 | 5,0 | réparation domestique          | peindre, extérieur de la maison (code Taylor 650)  |
| 6160 | 3,3 | réparation domestique          | peindre, intérieur de la maison, papier peint, décapage de peinture  |
| 6165 | 4,5 | réparation domestique          | peindre, (code Taylor 630)   |
| 6167 | 3,0 | réparation domestique          | plomberie, général   |
| 6170 | 3,0 | réparation domestique          | poser et retirer une bâche – voilier   |
| 6180 | 6,0 | réparation domestique          | poser la toiture   |
| 6190 | 4,5 | réparation domestique          | poncer les sols avec une ponceuse  |
| 6200 | 4,5 | réparation domestique          | décaper et peindre un voilier ou un hors-bord  |
| 6205 | 2,0 | réparation domestique          | affûter des outils   |
| 6210 | 5,0 | réparation domestique          | étaler de la terre à l'aide d'une pelle  |
| 6220 | 4,5 | réparation domestique          | laver et cirer la coque d'un voilier ou un avion   |
| 6225 | 2,0 | réparation domestique          | laver et cirer une voiture   |
| 6230 | 4,5 | réparation domestique          | laver une clôture, peindre une clôture, effort modéré  |
| 6240 | 3,3 | réparation domestique          | câblage, dériver-connecter   |
| 7010 | 1,0 | inactivité, repos/effort léger | être allongé en silence et regarder la télévision  |
| 7011 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être allongé en silence sans rien faire, être allongé dans un lit sans dormir, écouter de la musique (sans parler ni lire) |
| 7020 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être assis en silence et regarder la télévision  |
| 7021 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être assis en silence, général   |
| 7022 | 1,5 | inactivité, repos/effort léger | être assis en silence, s'agiter, général, agiter les mains   |
| 7023 | 1,8 | inactivité, repos/effort léger | être assis, agiter les pieds   |
| 7024 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être assis, fumer  |
| 7025 | 1,5 | inactivité, repos/effort léger | être assis, écouter de la musique (sans parler ni lire), regarder un film au cinéma  |
| 7026 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être assis à un bureau, la tête dans les mains   |
| 7030 | 1,0 | inactivité, repos/effort léger | dormir   |
| 7040 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être debout en silence, être dans une file d'attente   |
| 7041 | 1,8 | inactivité, repos/effort léger | être debout, s'agiter  |
| 7050 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être allongé, écrire   |
| 7060 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être allongé, parler ou parler au téléphone  |
| 7070 | 1,3 | inactivité, repos/effort léger | être allongé, lire   |
| 7075 | 1,0 | inactivité, repos/effort léger | méditer  |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|------|-----|-------------------|--|
| 8009 | 3,3 | pelouse et jardin | porter, charger ou empiler du bois, charger/décharger ou transporter du bois de charpente, effort léger à modéré |
| 8010 | 5,5 | pelouse et jardin | porter, charger ou empiler du bois, charger/décharger ou transporter du bois de charpente                        |
| 8019 | 4,5 | pelouse et jardin | couper du bois, fendre des bûches, effort modéré   |
| 8020 | 6,3 | pelouse et jardin | couper du bois, fendre des bûches, effort vigoureux  |
| 8025 | 3,5 | pelouse et jardin | débroussailler, éclaircir un jardin, effort modéré   |
| 8030 | 6,3 | pelouse et jardin | débroussailler, sous-bois ou terrain, porter des branches, tirer une brouette, effort vigoureux                  |
| 8040 | 5,0 | pelouse et jardin | creuser un bac à sable, pelleter du sable  |
| 8045 | 3,5 | pelouse et jardin | creuser, bêcher, garnir le jardin, composter, effort léger à modéré  |
| 8050 | 5,0 | pelouse et jardin | creuser, bêcher, garnir le jardin, composter (code Taylor 590)   |
| 8052 | 7,8 | pelouse et jardin | creuser, bêcher, garnir le jardin, composter, effort vigoureux   |
| 8055 | 2,8 | pelouse et jardin | conduire un tracteur   |
| 8057 | 8,3 | pelouse et jardin | abattre des arbres de grande taille  |
| 8058 | 5,3 | pelouse et jardin | abattre des arbres de taille moyenne à petite  |
| 8060 | 5,8 | pelouse et jardin | jardiner avec des outils motorisés lourds, labourer un jardin, utiliser une tronçonneuse                         |
| 8065 | 2,3 | pelouse et jardin | jardiner, avec des conteneurs, personnes de plus de 60 ans   |
| 8070 | 4,0 | pelouse et jardin | canaux d'irrigation, ouvrir et fermer des barrages   |
| 8080 | 6,3 | pelouse et jardin | poser des pierres concassées   |
| 8090 | 5,0 | pelouse et jardin | poser du gazon   |
| 8095 | 5,5 | pelouse et jardin | tondre la pelouse, général   |
| 8100 | 2,5 | pelouse et jardin | tondre la pelouse, conduire une tondeuse (code Taylor 550)   |
| 8110 | 6,0 | pelouse et jardin | tondre la pelouse, marcher, tondeuse manuelle (code Taylor 570)  |
| 8120 | 5,0 | pelouse et jardin | tondre la pelouse, marcher, tondeuse à moteur, effort modéré ou vigoureux  |
| 8125 | 4,5 | pelouse et jardin | tondre la pelouse, tondeuse à moteur, effort léger ou modéré (code Taylor 590)                                   |
| 8130 | 2,5 | pelouse et jardin | utiliser une souffleuse à neige, marcher   |
| 8135 | 2,0 | pelouse et jardin | planter, repoter, transplanter des germes ou plantes, effort léger   |
| 8140 | 4,3 | pelouse et jardin | planter des germes, buissons, penché, effort modéré  |
| 8145 | 4,3 | pelouse et jardin | planter des cultures ou jardiner, penché, effort modéré  |
| 8150 | 4,5 | pelouse et jardin | planter des arbres   |
| 8160 | 3,8 | pelouse et jardin | ratisser la pelouse ou des feuilles, effort modéré   |
| 8165 | 4,0 | pelouse et jardin | ratisser la pelouse (code Taylor 600)  |
| 8170 | 4,0 | pelouse et jardin | ratisser le toit avec un grattoir à neige  |
| 8180 | 3,0 | pelouse et jardin | conduire une souffleuse à neige  |
| 8190 | 4,0 | pelouse et jardin | mettre en sac de l'herbe, des feuilles   |
| 8192 | 5,5 | pelouse et jardin | pelleter de la terre ou de la boue   |
| 8195 | 5,3 | pelouse et jardin | pelleter de la neige, à la main, effort modéré   |
| 8200 | 6,0 | pelouse et jardin | pelleter de la neige, à la main (code Taylor 610)  |

| CODE | MET | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|------|-----|-------------------|--|
| 8202 | 7,5 | pelouse et jardin | pelletter de la neige, à la main, effort vigoureux   |
| 8210 | 4,0 | pelouse et jardin | tailler des arbustes ou des arbres, outil de coupe manuel  |
| 8215 | 3,5 | pelouse et jardin | tailler des arbustes ou des arbres, outil de coupe à moteur, utilisation d'un souffleur de feuilles, d'une débroussailleuse, effort modéré |
| 8220 | 3,0 | pelouse et jardin | marcher, appliquer de l'engrais ou ensemercer une pelouse, distributeur roulant  |
| 8230 | 1,5 | pelouse et jardin | arroser la pelouse ou le jardin, debout ou en marchant   |
| 8239 | 3,5 | pelouse et jardin | déssherber, cultiver le jardin, effort léger à modéré  |
| 8240 | 4,5 | pelouse et jardin | déssherber, cultiver le jardin (code Taylor 580)   |
| 8241 | 5,0 | pelouse et jardin | déssherber, cultiver le jardin, avec une houe, effort modéré à vigoureux   |
| 8245 | 3,8 | pelouse et jardin | jardiner, général, effort modéré   |
| 8246 | 3,5 | pelouse et jardin | cueillir des fruits sur les arbres, ramasser des fruits/légumes, effort modéré   |
| 8248 | 4,5 | pelouse et jardin | cueillir des fruits, glaner des fruits, ramasser des fruits/légumes, monter une échelle pour cueillir des fruits, effort vigoureux         |
| 8250 | 3,3 | pelouse et jardin | impliquant de marcher/d'être debout – récolter le jardin, effort léger, cueillir des fleurs ou ramasser des légumes                        |
| 8251 | 3,0 | pelouse et jardin | marcher, ranger des outils de jardinage  |
| 8255 | 5,5 | pelouse et jardin | brouetter, pousser un chariot ou une brouette de jardinage   |
| 8260 | 3,0 | pelouse et jardin | travaux de cour, général, effort léger   |
| 8261 | 4,0 | pelouse et jardin | travaux de cour, général, effort modéré  |
| 8262 | 6,0 | pelouse et jardin | travaux de cour, général, effort vigoureux   |
| 9000 | 1,5 | divers            | jouer à des jeux de société, en position assise  |
| 9005 | 2,5 | divers            | jouer au casino, debout  |
| 9010 | 1,5 | divers            | jouer aux cartes, en position assise   |
| 9013 | 1,5 | divers            | jouer aux échecs, en position assise   |
| 9015 | 1,5 | divers            | copier des documents, debout   |
| 9020 | 1,8 | divers            | dessiner, écrire, peindre, debout  |
| 9025 | 1,0 | divers            | rire, en position assise   |
| 9030 | 1,3 | divers            | être assis, lire un livre, un journal, etc.  |
| 9040 | 1,3 | divers            | être assis, écrire, faire du travail de bureau, taper sur un clavier   |
| 9045 | 1,0 | divers            | être assis, jouer à des jeux vidéo traditionnels, jeux d'ordinateur  |
| 9050 | 1,8 | divers            | être debout, parler en face à face, au téléphone, à l'ordinateur ou envoyer des messages textuels, effort léger                            |
| 9055 | 1,5 | divers            | être assis, parler en face à face, au téléphone, à l'ordinateur ou envoyer des messages textuels, effort léger                             |
| 9060 | 1,3 | divers            | être assis, étudier, général, y compris lire et/ou écrire, effort léger  |
| 9065 | 1,8 | divers            | être assis, en classe, général, y compris prendre des notes ou discuter en classe  |
| 9070 | 1,8 | divers            | être debout, lire  |
| 9071 | 2,5 | divers            | être debout, divers  |
| 9075 | 1,8 | divers            | être assis, arts et artisanat, sculpture sur bois, tissage, filage de la laine, effort léger   |
| 9080 | 3,0 | divers            | être assis, arts et artisanat, sculpture sur bois, tissage, filage de la laine, effort modéré  |
| 9085 | 2,5 | divers            | être debout, arts et artisanat, peinture sur sable, sculpture, tissage, effort léger   |

| CODE  | MET | GRANDE RUBRIQUE     | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|-----|---------------------|--|
| 9090  | 3,3 | divers              | être debout, arts et artisanat, peinture sur sable, sculpture, tissage, effort modéré                  |
| 9095  | 3,5 | divers              | être debout, arts et artisanat, peinture sur sable, sculpture, tissage, effort vigoureux               |
| 9100  | 1,8 | divers              | activités de repos/réunions de famille impliquant de s'asseoir, de se détendre, de parler et de manger |
| 9101  | 3,0 | divers              | activités de repos/réunions de famille impliquant de jouer avec des enfants                            |
| 9105  | 2,0 | divers              | tourisme/voyage/vacances impliquant de conduire un véhicule  |
| 9106  | 3,5 | divers              | tourisme/voyage/vacances impliquant de marcher   |
| 9110  | 2,5 | divers              | faire du camping impliquant d'être debout, de marcher, d'être assis, effort léger à modéré             |
| 9115  | 1,5 | divers              | être assis lors d'un événement sportif, spectateur   |
| 10010 | 1,8 | jouer de la musique | accordéon, assis   |
| 10020 | 2,3 | jouer de la musique | violoncelle, assis   |
| 10030 | 2,3 | jouer de la musique | diriger un orchestre, debout   |
| 10035 | 2,5 | jouer de la musique | contrebasse, debout  |
| 10040 | 3,8 | jouer de la musique | batterie, assis  |
| 10045 | 3,0 | jouer de la musique | percussions (par ex. bongo, conga, benbe), effort modéré, assis  |
| 10050 | 2,0 | jouer de la musique | flûte, assis   |
| 10060 | 1,8 | jouer de la musique | cor, debout  |
| 10070 | 2,3 | jouer de la musique | piano, assis   |
| 10074 | 2,0 | jouer de la musique | jouer d'un instrument de musique, général  |
| 10077 | 2,0 | jouer de la musique | orgue, assis   |
| 10080 | 3,5 | jouer de la musique | trombone, debout   |
| 10090 | 1,8 | jouer de la musique | trompette, debout  |
| 10100 | 2,5 | jouer de la musique | violon, assis  |
| 10110 | 1,8 | jouer de la musique | instrument à bois, assis   |
| 10120 | 2,0 | jouer de la musique | guitare, classique, folk, assis  |
| 10125 | 3,0 | jouer de la musique | guitare, groupe de rock and roll, debout   |
| 10130 | 4,0 | jouer de la musique | fanfare, majorette, marcher, rythme modéré, général  |
| 10131 | 5,5 | jouer de la musique | fanfare, jouer d'un instrument, marcher, rythme soutenu, général                                       |
| 10135 | 3,5 | jouer de la musique | fanfare, tambour-major, marcher  |
| 11003 | 2,3 | profession          | poste de travail actif, bureau sur tapis roulant, marcher  |
| 11006 | 3,0 | profession          | agent de bord d'avion  |
| 11010 | 4,0 | profession          | boulangerie, général, effort modéré  |
| 11015 | 2,0 | profession          | boulangerie, effort léger  |
| 11020 | 2,3 | profession          | reliure de livres  |
| 11030 | 6,0 | profession          | construction de routes, conduire des machines lourdes  |
| 11035 | 2,0 | profession          | construction de routes, gérer la circulation, debout   |
| 11038 | 2,5 | profession          | charpenterie, général, effort léger  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-----------------|---|
| 11040 | 4,3  | profession      | charpenterie, général, effort modéré  |
| 11042 | 7,0  | profession      | charpenterie, général, effort lourd ou vigoureux  |
| 11050 | 8,0  | profession      | port de charges lourdes (par ex. briques, outils)   |
| 11060 | 8,0  | profession      | montée de charges modérées dans des escaliers, transport de cartons (11-22 kg)  |
| 11070 | 4,0  | profession      | femme de chambre, concierge d'hôtel, faire le lit, nettoyer une salle de bains, pousser un chariot  |
| 11080 | 5,3  | profession      | extraction de charbon, perforation du charbon, de la roche  |
| 11090 | 5,0  | profession      | extraction de charbon, montage des supports   |
| 11100 | 5,5  | profession      | extraction de charbon, général  |
| 11110 | 6,3  | profession      | extraction de charbon, pelleter le charbon  |
| 11115 | 2,5  | profession      | cuisiner, chef  |
| 11120 | 4,0  | profession      | construction, à l'extérieur, rénovation, structures nouvelles (par ex. réparation de toit, divers)  |
| 11125 | 2,3  | profession      | travail de concierge, effort léger (par ex. nettoyer lavabos et toilettes, épousseter, passer l'aspirateur, nettoyage léger)                |
| 11126 | 3,8  | profession      | travail de concierge, effort modéré (par ex. armoire électrique, balayer, passer la serpillère, sortir les poubelles, passer l'aspirateur)  |
| 11130 | 3,3  | profession      | travaux d'électricité (par ex. brancher des fils, dériver-connecter)  |
| 11135 | 1,8  | profession      | ingénieur (par ex. mécanique ou électrique)   |
| 11145 | 7,8  | profession      | agriculture, effort vigoureux (par ex. fabriquer des bottes de foin, nettoyer une grange)   |
| 11146 | 4,8  | profession      | agriculture, effort modéré (par ex. nourrir des animaux, regrouper du bétail à pied et/ou cheval, épandre du fumier, récolter des cultures) |
| 11147 | 2,0  | profession      | agriculture, effort léger (par ex. nettoyer des déjections animales, préparer de la nourriture pour animaux)                                |
| 11170 | 2,8  | profession      | agriculture, conduites (par ex. conduire un tracteur ou une moissonneuse)   |
| 11180 | 3,5  | profession      | agriculture, alimenter de petits animaux  |
| 11190 | 4,3  | profession      | agriculture, alimenter le bétail, les chevaux   |
| 11191 | 4,3  | profession      | agriculture, transporter de l'eau pour les animaux, transporter de l'eau en général   |
| 11192 | 4,5  | profession      | agriculture, s'occuper des animaux (par ex. toilettage, brossage, tonte des moutons, aide à la mise bas, soins médicaux, marquage), général |
| 11195 | 3,8  | profession      | agriculture, riz, plantation, activités de traitement du grain  |
| 11210 | 3,5  | profession      | agriculture, traire à la main, nettoyage des seaux, effort modéré   |
| 11220 | 1,3  | profession      | agriculture, traire à la machine, effort léger  |
| 11240 | 8,0  | profession      | pompier, général  |
| 11244 | 6,8  | profession      | pompier, secours de victime, accident automobile, utilisation d'une gaffe   |
| 11245 | 8,0  | profession      | pompier, levage et montée de l'échelle avec l'équipement complet, exercice d'extinction de feu  |
| 11246 | 9,0  | profession      | pompier, transport de tuyaux au sol, transport du matériel, ouverture de murs, etc., en portant l'équipement complet                        |
| 11247 | 3,5  | profession      | pêche, commerciale, effort léger  |
| 11248 | 5,0  | profession      | pêche, commerciale, effort modéré   |
| 11249 | 7,0  | profession      | pêche, commerciale, effort vigoureux  |
| 11250 | 17,5 | profession      | foresterie, couper du bois à la hache, très vite, hache de 1,25 kg, 51 coups/minute, effort violent   |
| 11260 | 5,0  | profession      | foresterie, couper du bois à la hache, lentement, hache de 1,25 kg, 19 coups/minute, effort modéré  |
| 11262 | 8,0  | profession      | foresterie, couper du bois à la hache, vite, hache de 1,25 kg, 35 coups/minute, effort vigoureux  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|------|-----------------|--|
| 11264 | 4,5  | profession      | foresterie, effort modéré (par ex. scier du bois à la tronçonneuse, désherber, biner)  |
| 11266 | 8,0  | profession      | foresterie, effort vigoureux (par ex. écorcer, abattre ou élaguer des arbres, porter ou empiler des buches, planter des semences, scier du bois à la main) |
| 11370 | 4,5  | profession      | pelleterie   |
| 11375 | 4,0  | profession      | collecte d'ordures, marcher, verser des conteneurs dans un camion  |
| 11378 | 1,8  | profession      | coiffeur (par ex. tresser des cheveux, manucurer, maquiller)   |
| 11380 | 7,3  | profession      | palefrenier, nourrir des chevaux, nettoyer des stalles, laver, bouchonner, coiffer, faire travailler les chevaux à la longe ou les monter                  |
| 11381 | 4,3  | profession      | cheval, nourrir, abreuver, nettoyer des stalles, impliquant de marcher et porter des charges   |
| 11390 | 7,3  | profession      | course de chevaux, galop   |
| 11400 | 5,8  | profession      | course de chevaux, trot  |
| 11410 | 3,8  | profession      | course de chevaux, pas   |
| 11413 | 3,0  | profession      | cuisinière   |
| 11415 | 4,0  | profession      | jardinier, jardinage, général  |
| 11418 | 3,3  | profession      | blanchisseur   |
| 11420 | 3,0  | profession      | serrurier  |
| 11430 | 3,0  | profession      | travail à la machine (par ex. usinage, tôlerie, montage de machine, tournage, soudage), effort léger à modéré  |
| 11450 | 5,0  | profession      | travail à la machine, utilisation d'une poinçonneuse, effort modéré  |
| 11472 | 1,8  | profession      | gestionnaire, propriété  |
| 11475 | 2,8  | profession      | travail manuel ou non qualifié, général, effort léger  |
| 11476 | 4,5  | profession      | travail manuel ou non qualifié, général, effort modéré   |
| 11477 | 6,5  | profession      | travail manuel ou non qualifié, général, effort vigoureux  |
| 11480 | 4,3  | profession      | maçonnerie, béton, effort modéré   |
| 11482 | 2,5  | profession      | maçonnerie, béton, effort léger  |
| 11485 | 4,0  | profession      | massothérapeute, debout  |
| 11490 | 7,5  | profession      | déplacer, porter ou pousser des objets lourds, 34 kg ou plus (par ex. bureaux, déménagement), périodes actives uniquement                                  |
| 11495 | 12,0 | profession      | plongée sous-marine, homme-grenouille, commandos de marine   |
| 11500 | 2,5  | profession      | utiliser un équipement de travail lourd, automatisé, sans conduire   |
| 11510 | 4,5  | profession      | travail dans une orangerie, cueillette des oranges   |
| 11514 | 3,3  | profession      | peinture, maison, meubles, effort modéré   |
| 11516 | 3,0  | profession      | activités de plomberie   |
| 11520 | 2,0  | profession      | impression, travailleur de l'industrie du papier, debout   |
| 11525 | 2,5  | profession      | police, faire la circulation, debout   |
| 11526 | 2,5  | profession      | police, conduire un véhicule de police, assis  |
| 11527 | 1,3  | profession      | police, être conduit dans un véhicule de police, assis   |
| 11528 | 4,0  | profession      | police, effectuer une arrestation, debout  |
| 11529 | 2,3  | profession      | postier, marcher pour livrer le courrier   |
| 11530 | 2,0  | profession      | cordonnerie, général   |

| CODE  | MET | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|-----|-----------------|--|
| 11540 | 7,8 | profession      | pelleteur, creuser des fossés  |
| 11550 | 8,8 | profession      | pelleteur, plus de 7 kg/minute, en creusant profondément, effort vigoureux   |
| 11560 | 5,0 | profession      | pelleteur, moins de 4,5 kg/minute, effort modéré   |
| 11570 | 6,5 | profession      | pelleteur, 4,5-7 kg/minute, effort vigoureux   |
| 11580 | 1,5 | profession      | travail assis, effort léger (par ex. travail de bureau, travail de laboratoire de chimie, travail sur ordinateur, réparation d'ensemble léger, réparation de montre, lecture)  |
| 11585 | 1,5 | profession      | être assis, réunions, effort léger, général, et/ou impliquant une discussion (par ex. déjeuner d'affaires)   |
| 11590 | 2,5 | profession      | travail assis, effort modéré (par ex. pousser de lourds leviers, conduire une tondeuse/un chariot élévateur, commander une grue)   |
| 11593 | 2,8 | profession      | être assis, enseigner le stretching ou le yoga, ou cours d'exercices légers  |
| 11600 | 3,0 | profession      | être debout, effort léger (par ex. barman, employé de magasin, assemblage, remplissage, reproduction, bibliothécaire, installer un sapin de Noël, être debout et parler au travail, changer de vêtements lors de l'enseignement de l'éducation physique, debout) |
| 11610 | 3,0 | profession      | être debout, effort léger/modéré (par ex. assembler/réparer des pièces lourdes, souder, stocker des pièces, réparer des automobiles, être debout, emballer des objets, soins infirmiers à des patients)  |
| 11615 | 4,5 | profession      | être debout, effort modéré, soulever des articles en permanence, 5–10 kg, avec une marche limitée ou sur place   |
| 11620 | 3,5 | profession      | être debout, effort modéré, levage intermittent de 23 kg, nouer/lover des cordages   |
| 11630 | 4,5 | profession      | être debout, effort modéré/important (par ex. soulever plus de 23 kg, maçonner, peindre, tapisser)   |
| 11708 | 5,3 | profession      | aciérie, effort modéré (par ex. ébarber, forger, retourner des moules)   |
| 11710 | 8,3 | profession      | aciérie, effort vigoureux (par ex. laminier à la main, laminier des aciers marchands, enlever des scories, alimenter un four)  |
| 11720 | 2,3 | profession      | confection, coupe de tissu   |
| 11730 | 2,5 | profession      | confection, général  |
| 11740 | 1,8 | profession      | confection, coudre à la main   |
| 11750 | 2,5 | profession      | confection, coudre à la machine  |
| 11760 | 3,5 | profession      | confection, pressing   |
| 11763 | 2,0 | profession      | confection, tisser, effort léger (par ex. opérations de finition, lavage, teinture, visite, métrage, paperasse)  |
| 11765 | 4,0 | profession      | confection, tissage, effort modéré (par ex. opérations de filage et tissage, apporter des boîtes de fil aux filateurs, chargement d'ensouple de chaîne, bobinage, ourdissage, découpe de tissu)  |
| 11766 | 6,5 | profession      | conduite de camion, chargement et déchargement du camion, arrimage de la charge, marcher en portant des charges lourdes  |
| 11767 | 2,0 | profession      | camion, conduire un camion de livraison, un taxi, un bus navette, un bus scolaire  |
| 11770 | 1,3 | profession      | taper des documents avec une machine à écrire électrique, mécanique ou un ordinateur   |
| 11780 | 6,3 | profession      | utiliser des outils motorisés lourds tels que des outils pneumatiques (par ex. marteaux-piqueurs, foreuses)  |
| 11790 | 8,0 | profession      | utiliser des outils lourds (non motorisés) tels que des pelles, des pioches, des barres à mine, des bêches   |
| 11791 | 2,0 | profession      | marcher au travail, à moins de 3,5 km/h, dans un bureau ou laboratoire, rythme très lent   |
| 11792 | 3,5 | profession      | marcher au travail à 5 km/h, dans un bureau, rythme modéré, sans rien porter   |
| 11793 | 4,3 | profession      | marcher au travail à 6 km/h, dans un bureau, rythme rapide, sans rien porter   |
| 11795 | 3,5 | profession      | marcher au travail, à 3 km/h, rythme lent, en portant des objets légers pesant moins de 11 kg  |
| 11796 | 3,0 | profession      | marcher, ranger des affaires au travail, se préparer à partir  |
| 11797 | 3,8 | profession      | marcher, à 4 km/h, rythme lent, en portant des objets lourds de plus de 11 kg  |
| 11800 | 4,5 | profession      | marcher à 5 km/h, rythme modéré, en portant des objets légers de moins de 11 kg  |
| 11805 | 3,5 | profession      | marcher, pousser un fauteuil roulant   |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-----------------|---|
| 11810 | 4,8  | profession      | marcher à 6 km/h, rythme rapide, en portant des objets pesant moins de 11 kg                        |
| 11820 | 5,0  | profession      | marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 11 à 22 kg    |
| 11830 | 6,5  | profession      | marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 22 à 33 kg    |
| 11840 | 7,5  | profession      | marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 33 à 45 kg    |
| 11850 | 8,5  | profession      | marcher ou descendre des escaliers ou se tenir debout en portant des objets pesant de 45 kg ou plus |
| 11870 | 3,0  | profession      | employé d'un magasin de décor, acteur de théâtre, technicien de coulisses                           |
| 12010 | 6,0  | course          | combinaison jogging/marche (composant jogging inférieur à 10 minutes) (code Taylor 180)             |
| 12020 | 7,0  | course          | jogging, général  |
| 12025 | 8,0  | course          | jogging, sur-place  |
| 12027 | 4,5  | course          | jogging, sur un mini-trampoline   |
| 12029 | 6,0  | course          | courir à 6,5 km/h (9 min/km)  |
| 12030 | 8,3  | course          | courir à 8 km/h (7,5 min/km)  |
| 12040 | 9,0  | course          | courir à 8,4 km/h (7,3 min/km)  |
| 12050 | 9,8  | course          | courir à 9,6 km/h (6,25 min/km)   |
| 12060 | 10,5 | course          | courir à 10,8 km/h (5,5 min/km)   |
| 12070 | 11,0 | course          | courir à 11,25 km/h (5,3 min/km)  |
| 12080 | 11,5 | course          | courir à 12 km/h (5 min/km)   |
| 12090 | 11,8 | course          | courir à 12,9 km/h (4,65 min/km)  |
| 12100 | 12,3 | course          | courir à 13,8 km/h (4,3 min/km)   |
| 12110 | 12,8 | course          | courir à 14,5 km/h (4,1 min/km)   |
| 12120 | 14,5 | course          | courir à 16 km/h (3,75 min/km)  |
| 12130 | 16,0 | course          | courir à 17,7 km/h (3,4 min/km)   |
| 12132 | 19,0 | course          | courir à 19,3 km/h (3,1 min/km)   |
| 12134 | 19,8 | course          | courir à 20,9 km/h (2,9 min/km)   |
| 12135 | 23,0 | course          | courir à 22,5 km/h (2,66 min/km)  |
| 12140 | 9,0  | course          | courir, cross   |
| 12150 | 8,0  | course          | courir (code Taylor 200)  |
| 12170 | 15,0 | course          | courir, escaliers, montée   |
| 12180 | 10,0 | course          | courir, sur une piste, entraînement d'équipe  |
| 12190 | 8,0  | course          | courir, entraînement, pousser un fauteuil roulant ou landau   |
| 12200 | 13,3 | course          | courir, marathon  |
| 13000 | 2,3  | hygiène de vie  | être debout, se préparer à aller au lit, général  |
| 13009 | 1,8  | hygiène de vie  | aller à la selle assis  |
| 13010 | 1,5  | hygiène de vie  | se baigner, assis   |
| 13020 | 2,5  | hygiène de vie  | s'habiller, se déshabiller, debout ou assis   |
| 13030 | 1,5  | hygiène de vie  | manger, assis   |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-------------------|---|
| 13035 | 2,0  | hygiène de vie    | parler et manger ou manger uniquement, debout   |
| 13036 | 1,5  | hygiène de vie    | prendre des médicaments, assis ou debout  |
| 13040 | 2,0  | hygiène de vie    | se préparer, se laver les mains, se raser, se brosser les dents, se maquiller, assis ou debout  |
| 13045 | 2,5  | hygiène de vie    | se coiffer, debout  |
| 13046 | 1,3  | hygiène de vie    | se faire coiffer ou manucurer par quelqu'un, assis  |
| 13050 | 2,0  | hygiène de vie    | se doucher, se sécher, debout   |
| 14010 | 2,8  | activité sexuelle | mode actif, effort vigoureux  |
| 14020 | 1,8  | activité sexuelle | général, effort modéré  |
| 14030 | 1,3  | activité sexuelle | mode passif, effort léger, baisers, embrassades   |
| 15000 | 5,5  | sports            | jeux traditionnels d'Alaska, épreuves olympiques esquimaudes, général   |
| 15010 | 4,3  | sports            | tir à l'arc, hors chasse  |
| 15020 | 7,0  | sports            | badminton, compétition (code Taylor 450)  |
| 15030 | 5,5  | sports            | badminton, double ou simple, général  |
| 15040 | 8,0  | sports            | basket-ball, match (code Taylor 490)  |
| 15050 | 6,0  | sports            | basket-ball, hors match, général (code Taylor 480)  |
| 15055 | 6,5  | sports            | basket-ball, général  |
| 15060 | 7,0  | sports            | basket-ball, arbitrage (code Taylor 500)  |
| 15070 | 4,5  | sports            | basket-ball, tir au panier  |
| 15072 | 9,3  | sports            | basket-ball, exercices, entraînement  |
| 15075 | 7,8  | sports            | basket-ball, fauteuil roulant   |
| 15080 | 2,5  | sports            | billard   |
| 15090 | 3,0  | sports            | bowling (code Taylor 390)   |
| 15092 | 3,8  | sports            | bowling, en intérieur, piste de bowling   |
| 15100 | 12,8 | sports            | boxe, sur ring, général   |
| 15110 | 5,5  | sports            | boxe, sac de frappe   |
| 15120 | 7,8  | sports            | boxe, entraînement (sparring-partner)   |
| 15130 | 7,0  | sports            | ballon-balai  |
| 15135 | 5,8  | sports            | jeux d'enfants, jeux d'adultes (par ex. marelle, 4-square, ballon prisonnier, équipement de cours de récréation, t-ball, spirobole, billes, jeux d'arcade), effort modéré |
| 15138 | 6,0  | sports            | majorette, mouvements de gymnastique, compétition   |
| 15140 | 4,0  | sports            | entraîner, football, football américain, basketball, baseball, natation, etc.   |
| 15142 | 8,0  | sports            | entraîner, jouer activement à un sport avec des joueurs   |
| 15150 | 4,8  | sports            | cricket, frappe, service, défense   |
| 15160 | 3,3  | sports            | croquet   |
| 15170 | 4,0  | sports            | curling   |
| 15180 | 2,5  | sports            | fléchettes, mur ou gazon  |
| 15190 | 6,0  | sports            | course de dragster, pousser ou conduire une voiture   |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-----------------|---|
| 15192 | 8,5  | sports          | course de voiture, monoplace  |
| 15200 | 6,0  | sports          | escrime   |
| 15210 | 8,0  | sports          | football américain, compétition   |
| 15230 | 8,0  | sports          | football américain, touch, flag, général (code Taylor 510)  |
| 15232 | 4,0  | sports          | football américain, touch, flag, effort léger   |
| 15235 | 2,5  | sports          | football américain ou baseball, jeu de balle  |
| 15240 | 3,0  | sports          | frisbee, général  |
| 15250 | 8,0  | sports          | frisbee, ultimate   |
| 15255 | 4,8  | sports          | golf, général   |
| 15265 | 4,3  | sports          | golf, marcher, porter des clubs   |
| 15270 | 3,0  | sports          | golf, minigolf, practice  |
| 15285 | 5,3  | sports          | golf, marcher, tirer des clubs  |
| 15290 | 3,5  | sports          | golf, avec un chariot électrique (code Taylor 070)  |
| 15300 | 3,8  | sports          | gymnastique, général  |
| 15310 | 4,0  | sports          | footbag   |
| 15320 | 12,0 | sports          | handball, général (code Taylor 520)   |
| 15330 | 8,0  | sports          | handball, équipe  |
| 15335 | 4,0  | sports          | acrobranches, éléments multiples  |
| 15340 | 3,5  | sports          | deltaplane  |
| 15350 | 7,8  | sports          | hockey, sur gazon   |
| 15360 | 8,0  | sports          | hockey sur glace, général   |
| 15362 | 10,0 | sports          | hockey sur glace, compétition   |
| 15370 | 5,5  | sports          | équitation, général   |
| 15375 | 4,3  | sports          | toiletage de cheval, donner à manger, à boire, nettoyer les étables avec marche et port de charges                          |
| 15380 | 4,5  | sports          | seller, nettoyer, toiletter, poser et retirer le harnais d'un cheval  |
| 15390 | 5,8  | sports          | équitation, trot  |
| 15395 | 7,3  | sports          | équitation, petit ou grand galop  |
| 15400 | 3,8  | sports          | équitation, pas   |
| 15402 | 9,0  | sports          | équitation, saut d'obstacles  |
| 15408 | 1,8  | sports          | charrette à cheval, conduire, être debout ou assis  |
| 15410 | 3,0  | sports          | lancer de fer à cheval, quoits  |
| 15420 | 12,0 | sports          | pelote basque   |
| 15425 | 5,3  | sports          | arts martiaux, différents types, rythme lent, débutants, entraînement   |
| 15430 | 10,3 | sports          | arts martiaux, différents types, rythme modéré (par ex. judo, ju-jitsu, karaté, kick-boxing, taekwondo, tai-bo, boxe thaïe) |
| 15440 | 4,0  | sports          | jonglage  |
| 15450 | 7,0  | sports          | kickball  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-----------------|---|
| 15460 | 8,0  | sports          | crosse  |
| 15465 | 3,3  | sports          | boulingrin, pétanque, activité extérieure   |
| 15470 | 4,0  | sports          | moto-cross, sports automobiles sur circuit, véhicule tous terrains, général           |
| 15480 | 9,0  | sports          | course d'orientation  |
| 15490 | 10,0 | sports          | jokari, compétition   |
| 15500 | 6,0  | sports          | jokari, loisirs, général (code Taylor 460)  |
| 15510 | 8,0  | sports          | polo  |
| 15520 | 10,0 | sports          | racquetball, compétition  |
| 15530 | 7,0  | sports          | racquetball, général (code Taylor 470)  |
| 15533 | 8,0  | sports          | escalade, varappe (code Taylor 470) (ancien code = 17120)                             |
| 15535 | 7,5  | sports          | escalade, varappe, grande difficulté  |
| 15537 | 5,8  | sports          | escalade, varappe, difficulté faible à modérée  |
| 15540 | 5,0  | sports          | escalade, descente en rappel  |
| 15542 | 4,0  | sports          | rodéo, général, effort léger  |
| 15544 | 5,5  | sports          | rodéo, général, effort modéré   |
| 15546 | 7,0  | sports          | rodéo, général, effort vigoureux  |
| 15550 | 12,3 | sports          | corde à sauter, rythme rapide, 120-160 sauts/min                                      |
| 15551 | 11,8 | sports          | corde à sauter, rythme modéré, 100-120 sauts/min, général, saut de 60 cm, saut simple |
| 15552 | 8,8  | sports          | corde à sauter, rythme lent, < 100 sauts/min, saut de 60 cm, saut rythmé              |
| 15560 | 8,3  | sports          | rugby à quinze, équipe, compétition   |
| 15562 | 6,3  | sports          | rugby, touch, hors compétition  |
| 15570 | 3,0  | sports          | jeu de palets   |
| 15580 | 5,0  | sports          | skate, général, effort modéré   |
| 15582 | 6,0  | sports          | skate, compétition, effort vigoureux  |
| 15590 | 7,0  | sports          | patin à roulettes (code Taylor 360)   |
| 15591 | 7,5  | sports          | roller, patin en ligne, 14,4 km/h, rythme loisir                                      |
| 15592 | 9,8  | sports          | roller, patin en ligne, 17,7 km/h, rythme modéré, exercice d'entraînement             |
| 15593 | 12,3 | sports          | roller, patin en ligne, 21 à 21,7 km/h, rythme rapide, exercice d'entraînement        |
| 15594 | 14,0 | sports          | roller, patin en ligne, 24,0 km/h, effort maximal                                     |
| 15600 | 3,5  | sports          | saut en parachute, saut d'un point fixe, saut à l'élastique                           |
| 15605 | 10,0 | sports          | football, compétition   |
| 15610 | 7,0  | sports          | football, loisirs, général (code Taylor 540)  |
| 15620 | 5,0  | sports          | softball ou baseball, lancer rapide ou lent, général (code Taylor 440)                |
| 15625 | 4,0  | sports          | softball, entraînement  |
| 15630 | 4,0  | sports          | softball, arbitrage   |
| 15640 | 6,0  | sports          | softball, lancer  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|------|-----------------|--|
| 15645 | 3,3  | sports          | spectateur de sport, très excité, passionné, mouvements physiques  |
| 15650 | 12,0 | sports          | squash (code Taylor 530)   |
| 15652 | 7,3  | sports          | squash, général  |
| 15660 | 4,0  | sports          | tennis de table, ping-pong (code Taylor 410)   |
| 15670 | 3,0  | sports          | tai chi, qi gong, général  |
| 15672 | 1,5  | sports          | tai chi, qi gong, position assise, effort léger  |
| 15675 | 7,3  | sports          | tennis, général  |
| 15680 | 6,0  | sports          | tennis, double, (code Taylor 430)  |
| 15685 | 4,5  | sports          | tennis, double   |
| 15690 | 8,0  | sports          | tennis, simple, (code Taylor 420)  |
| 15695 | 5,0  | sports          | tennis, frapper la balle, jeu récréatif, effort modéré   |
| 15700 | 3,5  | sports          | trampoline, récréatif  |
| 15702 | 4,5  | sports          | trampoline, compétition  |
| 15710 | 4,0  | sports          | volley-ball (code Taylor 400)  |
| 15711 | 6,0  | sports          | volley-ball, compétition, gymnase  |
| 15720 | 3,0  | sports          | volley-ball, hors compétition, équipe de 6-9 joueurs, général  |
| 15725 | 8,0  | sports          | beach-volley, dans le sable  |
| 15730 | 6,0  | sports          | lutte (un match = 5 minutes)   |
| 15731 | 7,0  | sports          | wallyball, général   |
| 15732 | 4,0  | sports          | athlétisme (par ex. lancer de poids, lancer de disque, lancer de marteau)                                |
| 15733 | 6,0  | sports          | athlétisme (par ex. saut en hauteur, saut en longueur, triple saut, lancer de javelot, saut à la perche) |
| 15734 | 10,0 | sports          | athlétisme (par ex. steeple, course de haies)  |
| 16010 | 2,5  | transport       | conduire une voiture ou un camion léger (hors semi-remorque)   |
| 16015 | 1,3  | transport       | se déplacer en voiture ou en camion  |
| 16016 | 1,3  | transport       | se déplacer en bus ou train  |
| 16020 | 1,8  | transport       | se déplacer en avion ou en hélicoptère   |
| 16030 | 3,5  | transport       | scooter, moto  |
| 16035 | 6,3  | transport       | tirer un pousse-pousse   |
| 16040 | 6,0  | transport       | pousser un avion à l'intérieur et à l'extérieur d'un hangar  |
| 16050 | 2,5  | transport       | conduire un camion, un semi-remorque, un tracteur > 1 tonne ou un bus                                    |
| 16060 | 3,5  | transport       | marcher à 4,5-5 km/h, sur le plat, rythme modéré, sol ferme  |
| 17010 | 7,0  | marche          | randonnée (code Taylor 050)  |
| 17012 | 7,8  | marche          | randonnée ou marche organisée avec un sac à dos  |
| 17020 | 5,0  | marche          | porter une charge de 7 kg (par ex. valise), à plat ou en descendant des escaliers                        |
| 17021 | 2,3  | marche          | porter un enfant de 7 kg, marche lente   |
| 17025 | 8,3  | marche          | porter une charge en montant des escaliers, général  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|------|-----------------|--|
| 17026 | 5,0  | marche          | porter une charge de 0,5-7 kg en montant des escaliers   |
| 17027 | 6,0  | marche          | porter une charge de 7-11 kg en montant des escaliers  |
| 17028 | 8,0  | marche          | porter une charge de 11-22 kg en montant des escaliers   |
| 17029 | 10,0 | marche          | porter une charge de 22-33 kg en montant des escaliers   |
| 17030 | 12,0 | marche          | porter une charge > 34 kg en montant des escaliers   |
| 17031 | 3,5  | marche          | charger/décharger une voiture impliquant de la marche  |
| 17033 | 6,3  | marche          | randonner en collines, sans charge   |
| 17035 | 6,5  | marche          | randonner en collines en portant une charge de 0 à 4 kg  |
| 17040 | 7,3  | marche          | randonner en collines en portant une charge de 4,5 à 9 kg  |
| 17050 | 8,3  | marche          | randonner en collines en portant une charge de 9,5 à 19 kg   |
| 17060 | 9,0  | marche          | randonner en collines en portant une charge supérieure à 19 kg   |
| 17070 | 3,5  | marche          | descendre des escaliers  |
| 17080 | 6,0  | marche          | randonnée, à travers champs (code Taylor 040)  |
| 17082 | 5,3  | marche          | randonner ou marcher à allure normale à travers champs et versants de colline  |
| 17085 | 2,5  | marche          | admirer les oiseaux, marche lente  |
| 17088 | 4,5  | marche          | marche militaire, vitesse modérée, sans sac  |
| 17090 | 8,0  | marche          | marche militaire rapide, sans sac  |
| 17100 | 4,0  | marche          | pousser ou tirer une poussette avec un enfant ou marcher avec des enfants, 4 à 5 km/h  |
| 17105 | 3,8  | marche          | pousser un fauteuil roulant, cadre privé   |
| 17110 | 6,5  | marche          | marche athlétique  |
| 17130 | 8,0  | marche          | monter des escaliers, utiliser ou monter sur une échelle (code Taylor 030)   |
| 17133 | 4,0  | marche          | monter des escaliers, rythme lent  |
| 17134 | 8,8  | marche          | monter des escaliers, rythme rapide  |
| 17140 | 5,0  | marche          | utiliser des béquilles   |
| 17150 | 2,0  | marche          | marcher à la maison  |
| 17151 | 2,0  | marche          | marcher à moins de 3 km/h, à plat, flâner, rythme très lent  |
| 17152 | 2,8  | marche          | marcher à 3 km/h, à plat, rythme lent, sol ferme   |
| 17160 | 3,5  | marche          | marcher pour le plaisir (code Taylor 010)  |
| 17161 | 2,5  | marche          | marcher de la maison à la voiture ou au bus, de la voiture ou du bus vers d'autres endroits, de la voiture ou du bus vers et depuis le lieu de travail |
| 17162 | 2,5  | marche          | marcher vers la maison du voisin ou la maison familiale dans un but social   |
| 17165 | 3,0  | marche          | promener le chien  |
| 17170 | 3,0  | marche          | marcher à 4 km/h, à plat, sol ferme  |
| 17180 | 3,3  | marche          | marcher à 4 km/h, en descente  |
| 17190 | 3,5  | marche          | marcher à 4,5-5 km/h, à plat, rythme modéré, sol ferme   |
| 17200 | 4,3  | marche          | marcher à 5,5 km/h, à plat, rythme rapide, sol ferme, marcher pour faire de l'exercice   |
| 17210 | 5,3  | marche          | marcher à 4,5-5,5 km/h, en montée de 1 à 5 %   |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE                   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|------|-----------------------------------|---|
| 17211 | 8,0  | marche                            | marcher à 4,5-5,5 km/h, en montée de 6-15 %   |
| 17220 | 5,0  | marche                            | marcher à 6,5 km/h, à plat, sol ferme, rythme très rapide   |
| 17230 | 7,0  | marche                            | marcher à 7 km/h, à plat, sol ferme, rythme extrêmement rapide  |
| 17231 | 8,3  | marche                            | marcher à 8 km/h, à plat, sol ferme   |
| 17235 | 9,8  | marche                            | marcher à 8 km/h, en montée de 3 %  |
| 17250 | 3,5  | marche                            | marcher pour le plaisir, pause de travail   |
| 17260 | 4,8  | marche                            | marcher dans l'herbe  |
| 17262 | 4,5  | marche                            | marcher à un rythme normal, dans un champ labouré ou dans du sable                                    |
| 17270 | 4,0  | marche                            | marcher pour aller au travail ou à l'école (code Taylor 015)  |
| 17280 | 2,5  | marche                            | marcher vers et depuis une dépendance   |
| 17302 | 4,8  | marche                            | marcher pour l'exercice à 5,5-6,5 km/h avec des bâtons de ski, marche nordique, à plat, rythme modéré |
| 17305 | 9,5  | marche                            | marcher pour l'exercice à 8 km/h avec des bâtons de ski, marche nordique, à plat, rythme rapide       |
| 17310 | 6,8  | marche                            | marcher pour l'exercice avec des bâtons de ski, marche nordique, en montée                            |
| 17320 | 6,0  | marche                            | marcher, en arrière, 5,5 km/h, à plat   |
| 17325 | 8,0  | marche                            | marcher, en arrière à 5,5 km/h, en montée de 5%   |
| 18010 | 2,5  | activités nautiques et aquatiques | navigation, au moteur, barrer   |
| 18012 | 1,3  | activités nautiques et aquatiques | navigation, au moteur, passager, effort léger   |
| 18020 | 4,0  | activités nautiques et aquatiques | canoë, pendant une randonnée avec camping (code Taylor 270)   |
| 18025 | 3,3  | activités nautiques et aquatiques | canoë, récolte de riz sauvage en faisant tomber le riz des tiges                                      |
| 18030 | 7,0  | activités nautiques et aquatiques | canoë, portage  |
| 18040 | 2,8  | activités nautiques et aquatiques | canoë, pagayer à 3,2-4,8 km/h, effort léger   |
| 18050 | 5,8  | activités nautiques et aquatiques | canoë, pagayer à 6,4-8 km/h, effort modéré  |
| 18060 | 12,5 | activités nautiques et aquatiques | canoë, pagayer, kayak, compétition, > 9,65 km/h, effort vigoureux                                     |
| 18070 | 3,5  | activités nautiques et aquatiques | canoë, pagayer pour le plaisir, général (code Taylor 250)   |
| 18080 | 12,0 | activités nautiques et aquatiques | canoë, pagayer, compétition, en équipe ou en couple (code Taylor 260)                                 |
| 18090 | 3,0  | activités nautiques et aquatiques | plongeon, tremplin ou plateforme  |
| 18100 | 5,0  | activités nautiques et aquatiques | kayak, effort modéré  |
| 18110 | 4,0  | activités nautiques et aquatiques | bateau à aubes  |
| 18120 | 3,0  | activités nautiques et aquatiques | voile, voilier et planche à voile, windsurf, voile sur glace, général (code Taylor 235)               |
| 18130 | 4,5  | activités nautiques et aquatiques | voile, compétition  |
| 18140 | 3,3  | activités nautiques et aquatiques | voile, Sunfish/Laser/Hobby Cat, quillards, navigation hauturière, croisière, plaisance                |
| 18150 | 6,0  | activités nautiques et aquatiques | ski nautique ou wakeboard (code Taylor 220)   |
| 18160 | 7,0  | activités nautiques et aquatiques | scooter des mers, conduire, dans l'eau  |
| 18180 | 15,8 | activités nautiques et aquatiques | plongée sous-marine, rythme rapide  |
| 18190 | 11,8 | activités nautiques et aquatiques | plongée sous-marine, rythme modéré  |
| 18200 | 7,0  | activités nautiques et aquatiques | plongée sous-marine, général (code Taylor 310)  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE                   | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|------|-----------------------------------|--|
| 18210 | 5,0  | activités nautiques et aquatiques | plongée libre (code Taylor 310)  |
| 18220 | 3,0  | activités nautiques et aquatiques | surf, corps ou planche, général  |
| 18222 | 5,0  | activités nautiques et aquatiques | surf, corps ou planche, compétition  |
| 18225 | 6,0  | activités nautiques et aquatiques | planche à rame, en position debout   |
| 18230 | 9,8  | activités nautiques et aquatiques | longueurs de piscine, nage libre, rythme rapide, effort vigoureux            |
| 18240 | 5,8  | activités nautiques et aquatiques | longueurs de piscine, nage libre, crawl, rythme lent, effort modéré ou léger |
| 18250 | 9,5  | activités nautiques et aquatiques | natation, nage sur le dos, général, entraînement ou compétition              |
| 18255 | 4,8  | activités nautiques et aquatiques | natation, nage sur le dos, loisirs   |
| 18260 | 10,3 | activités nautiques et aquatiques | natation, brasse, général, entraînement ou compétition                       |
| 18265 | 5,3  | activités nautiques et aquatiques | natation, brasse, loisirs  |
| 18270 | 13,8 | activités nautiques et aquatiques | natation, papillon, général  |
| 18280 | 10,0 | activités nautiques et aquatiques | natation, crawl, rythme rapide (~70 mètres/minute), effort vigoureux         |
| 18290 | 8,3  | activités nautiques et aquatiques | natation, crawl, rythme rapide (~45 mètres/minute), effort vigoureux         |
| 18300 | 6,0  | activités nautiques et aquatiques | natation, lac, océan, rivière (codes Taylor 280, 295)                        |
| 18310 | 6,0  | activités nautiques et aquatiques | natation, loisirs, sans longueurs, général                                   |
| 18320 | 7,0  | activités nautiques et aquatiques | natation, nage indienne, général   |
| 18330 | 8,0  | activités nautiques et aquatiques | natation, synchronisée   |
| 18340 | 9,8  | activités nautiques et aquatiques | natation, sur-place, rythme rapide, effort vigoureux                         |
| 18350 | 3,5  | activités nautiques et aquatiques | natation, sur-place, effort modéré, général                                  |
| 18352 | 2,3  | activités nautiques et aquatiques | descendre en chambre à air, flotter sur une rivière, général                 |
| 18355 | 5,5  | activités nautiques et aquatiques | aérobic aquatique, gymnastique suédoise aquatique                            |
| 18360 | 10,0 | activités nautiques et aquatiques | water polo   |
| 18365 | 3,0  | activités nautiques et aquatiques | water volley-ball  |
| 18366 | 9,8  | activités nautiques et aquatiques | water jogging  |
| 18367 | 2,5  | activités nautiques et aquatiques | marcher dans l'eau, effort léger, rythme lent                                |
| 18368 | 4,5  | activités nautiques et aquatiques | marcher dans l'eau, effort modéré, rythme modéré                             |
| 18369 | 6,8  | activités nautiques et aquatiques | marcher dans l'eau, effort vigoureux, rythme soutenu                         |
| 18370 | 5,0  | activités nautiques et aquatiques | rafting, kayak, canoë en eau vive  |
| 18380 | 5,0  | activités nautiques et aquatiques | planche à voile, sans pomper pour gagner en vitesse                          |
| 18385 | 11,0 | activités nautiques et aquatiques | planche à voile ou kitesurf, entraînement                                    |
| 18390 | 13,5 | activités nautiques et aquatiques | planche à voile, compétition, en pompant pour gagner en vitesse              |
| 19005 | 7,5  | activités hivernales              | randonnée en traîneau à chiens en tant que musher                            |
| 19006 | 2,5  | activités hivernales              | randonnée en traîneau à chiens en tant que passager                          |
| 19010 | 6,0  | activités hivernales              | retrait de la glace, maison, créer/forer des trous                           |
| 19011 | 2,0  | activités hivernales              | pêche sur glace, position assise   |
| 19018 | 14,0 | activités hivernales              | patinage, danse sur glace  |

| CODE  | MET  | GRANDE RUBRIQUE       | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES  |
|-------|------|-----------------------|--|
| 19020 | 5,5  | activités hivernales  | patinage sur glace à 14,5 km/h ou moins  |
| 19030 | 7,0  | activités hivernales  | patinage sur glace, général (code Taylor 360)  |
| 19040 | 9,0  | activités hivernales  | patinage sur glace, rythme rapide, plus de 14,5 km/h, hors compétition                               |
| 19050 | 13,3 | activités hivernales  | patinage de vitesse, compétition   |
| 19060 | 7,0  | activités hivernales  | saut à ski, monter en portant des skis   |
| 19075 | 7,0  | activités hivernales  | ski, général   |
| 19080 | 6,8  | activités hivernales  | ski de fond à 4 km/h, rythme lent ou effort léger, marche nordique                                   |
| 19090 | 9,0  | activités hivernales  | ski de fond à 6,5-8 km/h, rythme et effort modérés, général  |
| 19100 | 12,5 | activités hivernales  | ski de fond à 8-12,5 km/h, rythme rapide, effort vigoureux   |
| 19110 | 15,0 | activités hivernales  | ski de fond à plus de 13 km/h, skieur d'élite, course  |
| 19130 | 15,5 | activités hivernales  | ski de fond, neige dure, montée, maximum, alpinisme  |
| 19135 | 13,3 | activités hivernales  | ski de fond, patinage  |
| 19140 | 13,5 | activités hivernales  | ski de fond, biathlon, pas de patineur   |
| 19150 | 4,3  | activités hivernales  | ski, descente, ski alpin ou snowboard, effort léger, périodes d'activité uniquement                  |
| 19160 | 5,3  | activités hivernales  | ski, descente, ski alpin ou snowboard, effort modéré, général, périodes d'activité uniquement        |
| 19170 | 8,0  | activités hivernales  | ski, descente, effort vigoureux, course  |
| 19175 | 12,5 | activités hivernales  | ski, ski à roulettes, coureurs d'élite   |
| 19180 | 7,0  | activités hivernales  | traîneau, toboggan, bobsleigh, luge (code Taylor 370)  |
| 19190 | 5,3  | activités hivernales  | raquettes à neige, effort modéré   |
| 19192 | 10,0 | activités hivernales  | raquettes à neige, effort vigoureux  |
| 19200 | 3,5  | activités hivernales  | moto des neiges, conduire, effort modéré   |
| 19202 | 2,0  | activités hivernales  | moto des neiges, passager  |
| 19252 | 5,3  | activités hivernales  | déblayer la neige à la pelle, à la main, effort modéré   |
| 19254 | 7,5  | activités hivernales  | déblayer la neige à la pelle, à la main, effort vigoureux  |
| 19260 | 2,5  | activités hivernales  | passer la souffleuses à neige, marcher et pousser  |
| 20000 | 1,3  | activités religieuses | être assis à l'église, pendant la messe, assister à une cérémonie, être assis en silence             |
| 20001 | 2,0  | activités religieuses | être assis, jouer d'un instrument à l'église   |
| 20005 | 1,8  | activités religieuses | être assis à l'église, parler ou chanter, assister à une cérémonie, être assis, participation active |
| 20010 | 1,3  | activités religieuses | être assis, lire des textes religieux à la maison  |
| 20015 | 1,3  | activités religieuses | être debout à l'église (en silence), assister à une cérémonie  |
| 20020 | 2,0  | activités religieuses | être debout, chanter à l'église, assister à une cérémonie, être debout, participation active         |
| 20025 | 1,3  | activités religieuses | être à genoux à l'église ou à la maison, prier   |
| 20030 | 1,8  | activités religieuses | être debout, parler à l'église   |
| 20035 | 2,0  | activités religieuses | marcher dans l'église  |
| 20036 | 2,0  | activités religieuses | marcher à moins de 3 km/h, rythme très lent  |
| 20037 | 3,5  | activités religieuses | marcher à 5 km/h, rythme modéré, sans rien porter  |

| CODE  | MET | GRANDE RUBRIQUE       | ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES   |
|-------|-----|-----------------------|---|
| 20038 | 4,3 | activités religieuses | marcher à 5,5 km/h, rythme rapide, sans rien porter   |
| 20039 | 2,0 | activités religieuses | combinaison marcher/se tenir debout à des fins religieuses, placer l'assistance                                 |
| 20040 | 5,0 | activités religieuses | faire une louange en dansant ou en courant, danse spirituelle dans l'église                                     |
| 20045 | 2,5 | activités religieuses | servir des aliments à l'église  |
| 20046 | 2,0 | activités religieuses | préparer des aliments à l'église  |
| 20047 | 3,3 | activités religieuses | faire la vaisselle, nettoyer la cuisine à l'église  |
| 20050 | 1,5 | activités religieuses | manger à l'église   |
| 20055 | 2,0 | activités religieuses | manger/parler à l'église ou manger debout, fêtes religieuses  |
| 20060 | 3,3 | activités religieuses | nettoyer l'église   |
| 20061 | 4,0 | activités religieuses | travail général dans la cour de l'église  |
| 20065 | 3,5 | activités religieuses | être debout, effort modéré (soulever des objets lourds, assembler à un rythme rapide)                           |
| 20095 | 4,5 | activités religieuses | être debout, effort modéré à important, travail manuel, soulevez des charges $\geq$ 22,5 kg, maintenance lourde |
| 20100 | 1,3 | activités religieuses | taper des documents avec une machine à écrire électrique, mécanique ou un ordinateur                            |
| 21000 | 1,5 | activités bénévoles   | être assis, réunion, général, et/ou impliquant une discussion   |
| 21005 | 1,5 | activités bénévoles   | être assis, travail de bureau léger, général  |
| 21010 | 2,5 | activités bénévoles   | être assis, travail modéré  |
| 21015 | 2,3 | activités bénévoles   | être debout, travail léger (remplissage, discussion, assemblage)  |
| 21016 | 2,0 | activités bénévoles   | être assis, s'occuper d'enfants, périodes actives uniquement  |
| 21017 | 3,0 | activités bénévoles   | être debout, s'occuper d'enfants, périodes actives uniquement   |
| 21018 | 3,5 | activités bénévoles   | marcher/courir, jouer avec les enfants, effort modéré, périodes actives uniquement                              |
| 21019 | 5,8 | activités bénévoles   | marcher/courir, jouer avec des enfants, effort vigoureux, périodes actives uniquement                           |
| 21020 | 3,0 | activités bénévoles   | être debout, travail léger/modéré (par ex. faire des cartons, assembler/réparer, installer des chaises/meubles) |
| 21025 | 3,5 | activités bénévoles   | être debout, effort modéré (soulever 22,5kg, assembler à un rythme rapide)                                      |
| 21030 | 4,5 | activités bénévoles   | être debout, travail modéré/vigoureux   |
| 21035 | 1,3 | activités bénévoles   | taper des documents avec une machine à écrire électrique, mécanique ou un ordinateur                            |
| 21040 | 2,0 | activités bénévoles   | marcher à moins de 3 km/h, rythme très lent   |
| 21045 | 3,5 | activités bénévoles   | marcher à 5 km/h, rythme modéré, sans rien porter   |
| 21050 | 4,3 | activités bénévoles   | marcher à 5,5 km/h, rythme rapide, sans rien porter   |
| 21055 | 3,5 | activités bénévoles   | marcher à 4 km/h, rythme lent, en portant des objets pesant moins de 11 kg                                      |
| 21060 | 4,5 | activités bénévoles   | marcher à 5 km/h, rythme modéré, en portant des objets pesant moins de 11 kg, en poussant quelque chose         |
| 21065 | 4,8 | activités bénévoles   | marcher à 6 km/h, rythme rapide, en portant des objets pesant moins de 11 kg                                    |
| 21070 | 3,0 | activités bénévoles   | combinaison marcher/arrêt debout, à des fins bénévoles  |

Source : Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR Jr, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(8):1575-81.