

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 ^{ème} 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 bèches
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.