



En tout temps, si vous avez une montre intelligente ou autre outil pour calculer les kilomètres parcourus, utilisez la marque au compteur.

Si votre activité n'apparaît pas, veuillez sélectionner l'activité la plus apparentée à l'activité que vous avez pratiquée.

POUR UNE HEURE DE CHAQUE ACTIVITÉ :

CATÉGORIE	ACTIVITÉS	NOMBRE DE KM
Conditionnement physique	Aérobic	8
Conditionnement physique	Aérobic dans l'eau	4
Conditionnement physique	Escalade	5
Conditionnement physique	Exercices type Circuit	8
Conditionnement physique	Yoga/Stretching/Pilates	3
Sport	Badminton	4
Sport	Basketball	6
Sport	Boxe	12
Sport	Canoë	4
Sport	Danse (sociale, cours de groupe)	4
Sport	Football	8
Sport	Golf	5
Sport	Hockey	8
Sport	Judo	10
Sport	Karaté	10
Sport	Marche (7 700 pas)	5
Sport	Pétanque	2
Sport	Quilles	3
Sport	Soccer	7
Sport	Squash	12
Sport	Tennis	7
Sport	Ultimate Frisbee	7
Sport	Volleyball	4
Sport d'eau	Kayak	4
Sport d'eau	Nage	7
Sport d'eau	Pêche	3
Sport d'eau	Planche à pagaie	4
Sport d'eau	Plongée	5
Sport d'eau	Surf	3
Sport d'eau	Waterpolo	10
Activité	Jardinage	5