Make-A-Wish
RÊVES D'ENFANTS CANADA

RANDONNÉE DE RÊVE

TABLEAU DE CONVERSION D'ACTIVITÉS

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Envie de bouger, mais à votre façon? Pas de problème. Voici un tableau qui vous permettra de convertir votre activité préférée en kilomètres.

Faites vos calculs et n'oubliez pas d'enregistrer votre progrès dans votre profil *Randonnée de rêve* en ligne.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	ACTIVITÉS	CONVERSION EN KM
Niveau 1 Faible intensité	• Yoga • Pilates • Baignade *(ex: sur place)*	30 min = 1.5 KM
Niveau 2 Intensité modérée	• Musculation • Patins à roulettes • Planche à roulettes • Patinage • Rameur • Corde à sauter • Natation *(ex: longueurs lentes)*	30 min = 3 KM
Niveau 3 Haute intensité	• Vélo *(extérieur ou stationnaire)* • Cours de mise en forme *(ex: Step, Cardio, Kickboxing)* • Entraînement en circuit • HIIT • Zumba • CrossFit • Elliptique • Natation *(ex: longueurs rapides)*	30 min = 5 KM

Make-A-Wish
RÊVES D'ENFANTS CANADA

RANDONNÉE DE RÊVE

TABLEAU DE CONVERSION D'ACTIVITÉS

ACTIVITÉS ALTERNATIVES

Pas le temps de sortir pour faire faire de la marche, course ou randonnée? Pas de problème. Voici un outil pour convertir vos autres activités en km et relever votre défi!

Faites vos calculs et n'oubliez pas d'enregistrer votre progrès dans votre profil *Randonnée de rêve* en ligne.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	ACTIVITÉS ALTERNATIVES	CONVERSION EN KM
Niveau 1 Faible intensité	• Jouer activement avec votre chien • Squat au mur en lisant • Jeux intérieurs *(ex: twister, chaises musicales, baby-foot)* • Jeux extérieurs *(pétanque, frisbee, minigolf)* • Réorganiser votre déco • Karaoke avec chorégraphie dansante	15 min = 0.25 KM
Niveau 2 Intensité modérée	• Ménage du printemps *(frotter la baignoire, passer l'aspirateur, épousseter)* • Jardinage • Tondre sa pelouse • Redressements assis pendant les pubs d'une émission de 30 minutes • Squats pendant que vous visionnez une réunion à camera fermée • *Lunges* en vous déplaçant dans la maison	15 min = 0.5 KM
Niveau 3 Haute intensité	• Danse au salon • Gros travaux de rénovation • Course à obstacles • Parkour • Exercices de chaise à votre bureau	15 min = 1 KM