

Sports collectifs :

Le classement :

Handball : 800 à 920 calories par heure

Water-polo : 600 à 800 cal/h

Rugby : 650 à 715 cal/h

Basket : 500 à 600 cal/h

Volley : 450 à 600 cal/h

Foot : 400 à 600 cal/h

Sports de balles :

Le classement :

Pelote basque : 800 à 950 cal/h

Squash : 600 à 920 cal/h

Tennis : 400 à 700 cal/h

Sports de combat :

Le classement :

Judo : 800 à 1000 cal/h

Boxe : 600 à 1000 cal/h

Karaté : 600 à 850 cal/h

Sports d'eau :

Le classement :

Aviron : 600 à 1000 cal/h

Kayak : 850 à 950 cal/h

Natation : 600 à 900 cal/h

Sports d'endurance :

Le classement :

Course à pied : 800 à 1000 cal/h

Roller ou patinage : 600 à 1000 cal/h

Cyclisme : 500 à 1000 cal/h

Le fitness :

Le classement :

Corde à sauter : 700 à 900 cal/h

Step : 600 à 850 cal/h

Zumba : 530 à 750 cal/h

Sports de plein air :

Le classement :

Ski de fond : 500 à 1100 cal/h

Escalade : 540 à 750 cal/h

Ski (descente) : 300 à 650 cal/h

Les sports qui en consomment le moins :

Tir à l'arc

Billard

baseball