

Intensité d'activité	Plage en MET	Exemples de type d'activité
Sédentaire	< 1,6 MET	Assis, très faible dépense
Faible (légère)	1,6 – < 3 MET	Marche lente, tâches
Modérée	3 – < 6 MET	Marche rapide, vélo tranquille,
Élevée	6 – < 9 MET	Jogging, vélo rapide, natation
Très élevée	≥ 9 MET	Activités intenses comme sprint,
<small>(Source : classification utilisée en France selon l'expertise ANSES/synthèses)</small>		

