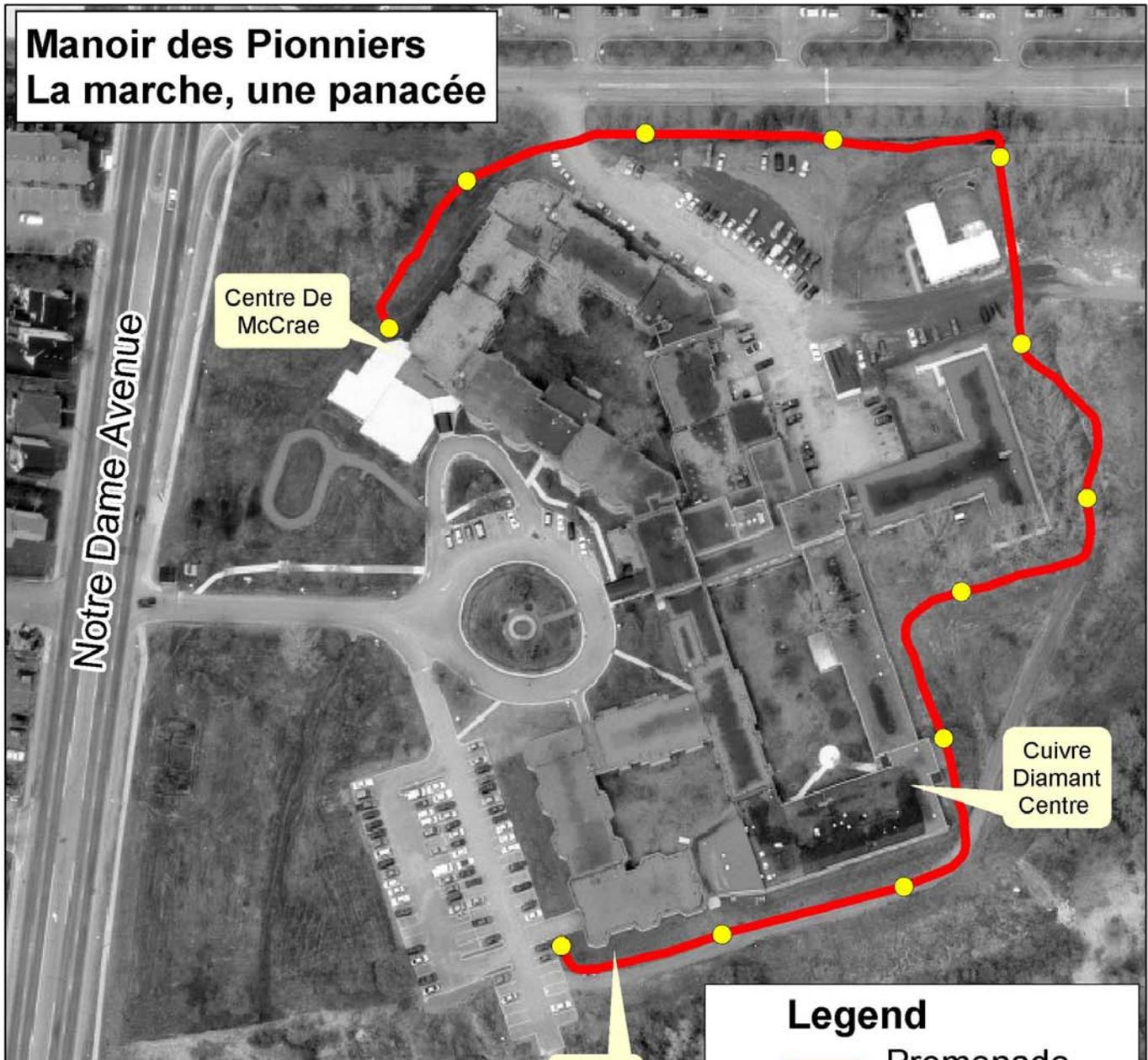


Manoir des Pionniers La marche, une panacée



À quelle vitesse marchez-vous? Quelle distance parcourez-vous à pied? Quelle est votre dépense énergétique?

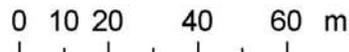
Cadence	Distance par minute	Dépense énergétique par minute (en calories)
Ballade	61 m (200pi)	2,9
Marche normale	85,4 m (280pi)	4,0
Marche rapide	97,5 m (320pi)	6,0
Marche très rapide	122 m (400pi)	9,0

Centre Boréal

Legend

- Promenade
- 50 mètres

Echelle 1:1,500



Projection: UTM NAD 83 Zone 17

