

## Annexe 1

# Tableau de consommation de glucides par heure, selon le type d'activité physique pratiquée

D'après J. Walsh et R. Roberts (diffusé par Dr J.-J. Grimm, Médecin Spécialiste Sport et Diabète)

Activité physique et sportive	Poids		
	45 kg	70 kg	90 kg
Quantité de glucides en g/h*			
Badminton	24	28	32
Basketball	49	58	67
Course 8 km/h	38	45	52
Course 11 km/h	38	45	52
Course 14 km/h	60	70	81
Danse	24	28	32
Football	51	60	69
Golf	17	20	23
Marche 4,5 km/h	18	21	24
Natation 20 m/mn	24	28	31
Patinage sur glace	30	35	39

Activité physique et sportive	Poids		
	45 kg	70 kg	90 kg
Quantité de glucides en g/h*			
Randonnée (montagne)	38	45	52
Skateboard	24	28	32
Ski de descente	43	50	58
Ski de fond 10 km/h	89	105	121
Squash	51	60	69
Tennis double	24	28	32
Tennis simple	32	38	44
Vélo 8 km/h	17	20	23
Vélo 16 km/h	38	45	52
Vélo 24 km/h	60	70	81
Voile vent modéré	34 à 44		

Pour un jeune de 45 kg, la quantité en glucides nécessaire sera différente, selon le type de sport, pour une heure d'activité. Exemples :

- 17 g pour du vélo (à 8 km/h)
- 24 g pour du tennis en double
- 51 g pour du squash
- 89 g pour du ski de fond (à 10 km/h)\*

Ces valeurs sont surestimées et données à titre indicatif, car les besoins sont très variables d'un sujet à l'autre.

Les besoins en glucides diminuent lors de la deuxième heure d'activité physique.

\* Les quantités de glucides données à titre d'exemples comparatifs, montrent bien les besoins différents en énergie selon le type de sport (cf. M.E.T.S : Equivalent métabolique : unité indexant la dépense énergétique lors de la tâche considérée sur la dépense énergétique de repos).