

## Le Calcul des Ppts Activité physique

Durée	10 min			15 min			20 min			25 min			30 min			35 min			40 min		
Poids	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E
45 kg	0	0	1	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	5
50 kg	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	4	1	2	5
55 kg	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	4	1	2	5	2	2	6
60 kg	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	5	2	2	6
65 kg	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7
70 kg	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	4	2	2	5	2	2	6	2	3	7
75 kg	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8
80 kg	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8
85 kg	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	6	2	3	8	2	3	9
90 kg	1	1	2	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9
95 kg	1	1	2	1	1	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	10
100 kg	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	3	6	2	3	8	3	4	9	3	4	10
105 kg	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	11
110 kg	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	10	3	4	11
115 kg	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	3	4	9	3	4	10	3	5	12
120 kg	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	8	3	4	9	3	4	11	3	5	12
125 kg	1	1	3	1	2	5	2	3	6	2	3	8	3	4	10	3	4	11	4	5	13
130 kg	1	1	3	1	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	10	3	5	12	4	5	13
135 kg	1	1	3	1	2	5	2	3	7	2	3	9	3	4	10	3	5	12	4	5	14
140 kg	1	1	4	2	2	5	2	3	7	3	4	9	3	4	11	3	5	12	4	6	14
145 kg	1	1	4	2	2	6	2	3	7	3	4	9	3	4	11	4	5	13	4	5	15

## Le Calcul des Ppts Activité physique

Durée	40 min			45 min			50 min			55 min			60 min		
Poids	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E	F	M	E
45 kg	1	2	5	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7
50 kg	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8
55 kg	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8
60 kg	2	2	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8	3	4	9
65 kg	2	3	7	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10
70 kg	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11
75 kg	2	3	8	2	3	9	3	4	10	3	4	11	3	5	11
80 kg	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12
85 kg	2	3	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13
90 kg	3	4	9	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	5	14
95 kg	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15
100 kg	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	6	14	4	6	15
105 kg	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	6	16
110 kg	3	4	11	4	5	13	4	6	14	4	6	15	5	7	17
115 kg	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	6	16	5	7	18
120 kg	3	5	12	4	5	14	4	6	15	5	7	17	5	7	18
125 kg	4	5	13	4	6	14	5	6	16	5	7	18	5	8	19
130 kg	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20
135 kg	4	5	14	4	6	15	5	7	17	5	8	19	6	8	21
140 kg	4	6	14	5	6	16	5	7	18	6	8	20	6	9	21
145 kg	4	5	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20	6	9	22