

TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

Questionnaire Ricci & Gagnon

Date de passage du questionnaire :

Nom/Prénom :

Consignes : remplissez le questionnaire et notez entre 1 et 5 points, la réponse la plus « juste » au regard de votre quotidien habituel (**depuis au moins 6 mois**) pour chacune des questions des trois parties A, B et C. Puis calculez votre score total.

RÉSULTATS : Moins de 18 points : insuffisamment actif.ve / Entre 18 et 35 points : actif.ve / Plus de 35 points : très actif.ve

POINTS	1	2	3	4	5	SCORE
A. Comportements sédentaires						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.)?	+ de 5h <input type="checkbox"/>	4 à 5h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	2 à 3h <input type="checkbox"/>	< 2h <input type="checkbox"/>	
TOTAL A						
B. Activités physiques, sportives et loisirs						
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités?	1 à 2/mois <input type="checkbox"/>	1/semaine <input type="checkbox"/>	2/semaine <input type="checkbox"/>	3/semaine <input type="checkbox"/>	4/semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique?	< 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	> 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
TOTAL B						
C. Activités de la vie quotidienne						
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc.?	< 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	> 10h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche?	< 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 mn <input type="checkbox"/>	31 à 45 mn <input type="checkbox"/>	46 à 60 mn <input type="checkbox"/>	> 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
TOTAL C						
TOTAL A + B + C						