

Questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique hebdomadaire

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

Consignes

Après avoir répondu à toutes les questions, reportez le score obtenu à chaque question (1 à 5) dans la colonne de droite puis faites le total.

	Points					Scores
A. Comportements sédentaires	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
B. Activités physiques de loisir (dont sport)	1	2	3	4	5	Scores
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 fois/ Mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ Semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ Semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ Semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ Semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représente 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"/>	
C. Activités physiques quotidiennes	1	2	3	4	5	Scores
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 : ménages, bricolage, jardinage, etc...	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	15 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pieds 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						

RESULTATS

• Moins de 18 : Vous êtes sédentaire



Votre niveau d'activité physique est inférieur aux recommandations. Comme une voiture qu'on laisse trop longtemps au garage, votre corps a tendance à s'encrasser et vos risques de maladies non transmissibles (diabète, hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, etc...) et de dépression sont plus importants que chez une personne active. Mais ne vous inquiétez pas car il n'est jamais trop tard pour commencer ! L'avantage quand on commence à pratiquer une activité, c'est que les effets bénéfiques se font ressentir très rapidement, ce qui est très motivant !

Pour aller plus loin : Si vous souhaitez commencer une activité physique ou augmenter votre niveau d'activité physique actuel, consultez le guide « Commencez une activité physique » disponible sur notre site ou prenez rendez-vous avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée près de chez vous.

• Entre 18 et 35 : Vous êtes actif



Votre niveau d'activité physique est dans les normes recommandées pour être en bonne santé. Grâce à vos efforts, votre corps fonctionne de façon efficace limitant ainsi les risques de maladies non transmissibles et de dépression. Continuez comme ça ! Pour rester motivé, pensez à varier les activités et les lieux de pratique (marche en mer, randonnée en montagne, sport en salle, ...).

Pour aller plus loin : Si vous rencontrez des difficultés pour maintenir votre niveau d'activité physique, consultez le document « Levez les barrières à la pratique d'activité physique » disponible sur notre site ou prenez rendez-vous avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée près de chez vous.

• Plus de 35 : Vous êtes très actif



Votre niveau d'activité physique vous permet non seulement de rester en bonne santé, mais également, d'améliorer votre condition physique générale (meilleure endurance cardio-respiratoire, augmentation de la masse musculaire...). Ne changez rien !

Pour aller plus loin : Si ce n'est pas déjà le cas vous pouvez penser à intégrer des clubs sportifs et, pourquoi pas, pratiquer un sport en compétition. Il n'y a pas d'âge !