

# Questionnaire d'évaluation du niveau d'activité physique

(Questionnaire de Ricci et Gagnon)

Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question.

POINTS

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

SCORE

## A. ACTIVITES QUOTIDIENNES

1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense	.....
2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	<input type="checkbox"/> - de 2h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> 10 h et plus	.....
3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus	.....
4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour?	<input type="checkbox"/> - de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> 16 et plus	.....

## B. ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES

Total A .....

5. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> Non				<input type="checkbox"/> Oui	.....
6. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2/mois	<input type="checkbox"/> 1/semaine	<input type="checkbox"/> 2/semaine	<input type="checkbox"/> 3/semaine	<input type="checkbox"/> 4 et +/semaine	.....
7. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus	.....
8. Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	.....

Total B .....

VOTRE PROFIL : Moins de 16 : Inactif (ve)    Entre 16 et 32 : Actif (ve)    Plus de 32 : Très actif (ve)

VOTRE SCORE :  
A + B

.....
-------