

TEST D'AUTO EVALUATION

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

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

| | POINTS | | | | | SCORES |
|---|---|---|---|---|---|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| (A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES | | | | | | |
| 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"/> | |
| Total (A) | | | | | | |
| (B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS) | | | | | | |
| 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 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) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES | | | | | | |
| 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, ménages, 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"/> | 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"/> | |
| 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) | | | | | | |

RESULTATS

- Moins de 18 : Inactif
- Entre 18 et 35 : Actif
- Plus de 35 : Très actif