



## QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Union Sarlat Natation 24

Pour chaque question, entourez la réponse correspondante.

POINTS

Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

### 1 - ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

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

**TOTAL POINTS 1**

### 2 - ACTIVITÉS SPORTIVES ET RECRÉATIVES

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

**TOTAL POINTS 2**

### ANALYSE DE VOS RÉSULTATS

Moins de 16 : Inactif(ve)

Entre 16 et 32 : Actif(ve)

Plus de 32 : Très actif(ve)