



Êtes-vous sédentaire ?

Indiquez si vous avez pratiqué **pendant les 7 derniers jours**:

		Non	Oui
Une activité très intense	Exemple : travail de force, musculation, jogging rapide, vélo en côte, sport d'équipe, autre sport intense...		
	Pendant au moins une heure au total dans la semaine		
Une activité modérément intense	Exemple : vélo à plat, jogging léger, tennis en double, danse de salon, gymnastique soutenue ...		
	Au moins 3 jours dans la semaine pendant au moins une demi-heure/jour		
La marche d'un pas alerte	Au moins une demi-heure/jour et au moins 5 jours dans la semaine		
Estimez-vous avoir passé moins de 8 heures assis(e) chaque jour *? (*exemple : 7 h de bureau + 2 h de TV + 1 h de voiture = 10 h : réponse Non)			

Nombre total de oui =

Résultats :

À partir de 4 oui : vous êtes très probablement actif.

Moins de 2 oui : attention, vous êtes probablement sédentaire !

