



ftensio forme



TABLEAUX de BORD

MON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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					
(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	1	2	3	4	5	Scores
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	- de 2 h <input type="checkbox"/>	
TOTAL (A) :						<input type="text"/>
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	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 ?	- de 15 minutes <input type="checkbox"/>	16 à 30 minutes <input type="checkbox"/>	31 à 45 minutes <input type="checkbox"/>	46 à 60 minutes <input type="checkbox"/>	+ de 60 minutes <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) :						<input type="text"/>
(C) ACTIVITES 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 : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	Plus de 10h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 minutes <input type="checkbox"/>	31 à 45 minutes <input type="checkbox"/>	45 à 60 minutes <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) :						<input type="text"/>
TOTAL (A)+(B)+(C) :						<input type="text"/>

Moins de 18 : inactif **Entre 18 et 35** : actif **Plus de 35** : très actif