

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal

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.

(A) Comportements sédentaires	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 heures <input type="checkbox"/>	4 à 5 heures <input type="checkbox"/>	3 à 4 heures <input type="checkbox"/>	2 à 3 heures <input type="checkbox"/>	- de 2 heures <input type="checkbox"/>	
Total (A)						

(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
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 mn <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) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
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, ménage, etc. ?	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4 heures <input type="checkbox"/>	5 à 6 heures <input type="checkbox"/>	7 à 9 heures <input type="checkbox"/>	Plus de 10 heures <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4 heures <input type="checkbox"/>	5 à 6 heures <input type="checkbox"/>	7 à 9 heures <input type="checkbox"/>	Plus de 10 heures <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)						