

**J'évalue mon niveau d'activité physique**

**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.

Support Patients

(A) Comportements sédentaires	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 heures	4 à 5 heures	3 à 4 heures	2 à 3 heures	- de 2 heures	
<b>Total (A)</b>						
(B) Activités physiques de loisirs (dont sports)	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activité(s) physique(s) ?	Non				Oui	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois par mois	1 fois par semaine	2 fois par semaine	3 fois par semaine	4 fois par semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	15 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
<b>Total (B)</b>						
(C) Activités physiques quotidiennes	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
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 (bricolage, jardinage, ménage, etc.) ?	Moins de 2 heures	3 à 4 heures	5 à 6 heures	7 à 9 heures	Plus de 10 heures	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 2 heures	3 à 4 heures	5 à 6 heures	7 à 9 heures	Plus de 10 heures	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 15	
<b>Total (C)</b>						

Programme d'ETP de renforcement : « Diabète : je garde le cap ! »  
juin 2024

**Nom de l'outil :** QUESTIONNAIRE RICCI et GAGNON

**Auteur :** DIABETE OCCITANIE

**Description :** Le questionnaire Ricci et Gagnon permet aux personnes diabétiques de déterminer leur profil en activité physique.

**Thématique :** Activité physique

**Objectif :** Auto-évaluer son niveau d'activité physique

**Public :** Personnes diabétiques

**Animateur :** tout professionnel intervenant en ETP

**Utilisation :** L'outil est utilisé lors du [programme d'ETP de renforcement Diabète : je garde le cap !](#) Chaque participant reçoit son questionnaire. Après une réflexion individuelle, il répond aux questions si souhaité. L'animateur explique les interprétations et anime un échange entre participants autour de la question « Comment augmenter ma pratique d'activité physique au quotidien ? »

**Plus d'informations :** [brozzetti.a@diabeteoccitanie.org](mailto:brozzetti.a@diabeteoccitanie.org)

## 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.

	POINTS					SCORE			
	1	2	3	4	5				
<b>(A)</b> Comportements sédentaires	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"/>			
	<b>Total (A)</b>								
	<b>(B)</b> Activités physiques de loisirs (dont sports)	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activité(s) physique(s) ?	Non <input type="checkbox"/>					Oui <input type="checkbox"/>	
		À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois par mois <input type="checkbox"/>	1 fois par semaine <input type="checkbox"/>	2 fois par semaine <input type="checkbox"/>	3 fois par semaine <input type="checkbox"/>		4 fois par 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 5, un effort difficile.		1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>			
<b>Total (B)</b>									
<b>(C)</b> Activités 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, ménage, etc.) ?	Moins de 2 heures <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 2 heures <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"/>			
	<b>Total (C)</b>								