

## 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)<br>Comportements<br>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<br><input type="checkbox"/> | 4 à 5 heures<br><input type="checkbox"/> | 3 à 4 heures<br><input type="checkbox"/> | 2 à 3 heures<br><input type="checkbox"/> |       |
| <b>Total (A)</b>                    |   |   |  |  |  |       |

| (B)<br>Activités physiques de loisirs<br>(dont sports)  | POINTS  |  |  |  |  | SCORE |
|---|---|--|--|--|--|-------|
|   | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |       |
|   | Pratiquez-vous régulièrement une ou des activité(s) physique(s) ? | Non<br><input type="checkbox"/>                |  |  |  |       |
| À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?   | 1 à 2 fois par mois<br><input type="checkbox"/>                   | 1 fois par semaine<br><input type="checkbox"/> | 2 fois par semaine<br><input type="checkbox"/> | 3 fois par semaine<br><input type="checkbox"/> | 4 fois par semaine<br><input type="checkbox"/> |       |
| Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?  | Moins de 15 min<br><input type="checkbox"/>                       | 16 à 30 min<br><input type="checkbox"/>        | 31 à 45 min<br><input type="checkbox"/>        | 46 à 60 min<br><input type="checkbox"/>        | Plus de 60 min<br><input type="checkbox"/>     |       |
| Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et 5, un effort difficile. | 1<br><input type="checkbox"/>                                     | 2<br><input type="checkbox"/>                  | 3<br><input type="checkbox"/>                  | 4<br><input type="checkbox"/>                  | 5<br><input type="checkbox"/>                  |       |
| <b>Total (B)</b>  |   |  |  |  |  |       |

| (C)<br>Activités physiques quotidiennes  | POINTS   |  |  |  |   | SCORE |
|--|--|--|--|--|---|-------|
|  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |       |
|  | Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ? | Légère<br><input type="checkbox"/>       | Modérée<br><input type="checkbox"/>      | Moyenne<br><input type="checkbox"/>      | Intense<br><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<br><input type="checkbox"/>                    | 3 à 4 heures<br><input type="checkbox"/> | 5 à 6 heures<br><input type="checkbox"/> | 7 à 9 heures<br><input type="checkbox"/> | Plus de 10 heures<br><input type="checkbox"/> |       |
| Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?   | Moins de 2 heures<br><input type="checkbox"/>                    | 3 à 4 heures<br><input type="checkbox"/> | 5 à 6 heures<br><input type="checkbox"/> | 7 à 9 heures<br><input type="checkbox"/> | Plus de 10 heures<br><input type="checkbox"/> |       |
| Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?   | Moins de 2<br><input type="checkbox"/>                           | 3 à 5<br><input type="checkbox"/>        | 6 à 10<br><input type="checkbox"/>       | 11 à 15<br><input type="checkbox"/>      | Plus de 16<br><input type="checkbox"/>        |       |
| <b>Total (C)</b>   |  |  |  |  |   |       |