

## QUESTIONNAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous nous intéressons aux différents types d'activités physiques que vous faites dans votre vie quotidienne, même si vous ne vous considérez pas comme une personne active. Les questions concernent les sports, ainsi que les activités physiques que vous faites dans votre maison ou votre jardin, pour vos déplacements, pendant votre temps libre, et au travail.

### I.1. ACTIVITES VIGOUREUSES

D'abord, pensez seulement aux activités physiques que vous avez pratiquées au cours des **7 DERNIERS JOURS** de manière **VIGOUREUSE**, c'est-à-dire, une activité physiquement difficile à réaliser et qui entraîne une importante augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, comme par exemple, **FAIRE UN JOGGING**.

**Cochez les activités que vous avez pratiquées, durant au moins 10 minutes sans arrêt, de manière VIGOUREUSE :**

Jogging , Vélo sportif , Tennis intense , Natation intense , Randonnée intense avec dénivelé ,  
Jardinage intense , Gymnastique intense , Activités ménagères intenses  
(faire les vitres, déplacer des meubles lourds)

Autres (précisez) : \_\_\_\_\_

**Pas d'activité physique vigoureuse sur les 7 derniers jours**

***Si vous n'avez fait aucune activité de manière vigoureuse, passez à la question I.2***

Sur les **7 derniers jours**, si vous avez pratiqué **UNE** ou **PLUSIEURS** de ces activités de manière **VIGOUREUSE**, durant au moins **10 minutes** sans arrêt, indiquez pour chaque jour pendant combien de temps (en minutes) ?

Lundi |\_\_\_| Mardi |\_\_\_| Mercredi |\_\_\_| Jeudi |\_\_\_| Vendredi |\_\_\_|  
Samedi |\_\_\_| Dimanche |\_\_\_|

### I.2 ACTIVITES MODÉRÉES

Maintenant, pensez aux activités physiques que vous avez pratiquées au cours des **7 DERNIERS JOURS** de manière **MODEREE**, c'est-à-dire, une activité qui entraîne une légère augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, comme par exemple **MARCHER VITE**.

**Cochez les activités que vous avez pratiquées, durant au moins 10 minutes sans arrêt, à une intensité**

**MODÉRÉE :**

Marche rapide en terrain plat , Vélo modéré , Tennis modéré , Natation modérée ,  
Marche modérée avec dénivelé , Jardinage , Gymnastique douce , Danse , Yoga , Aquagym ,  
Activités ménagères modérées (passer l'aspirateur, la serpillière) ,

Autres (précisez) : \_\_\_\_\_

**Pas d'activité physique modérée sur les 7 derniers jours**

Sur les **7 derniers jours**, si vous avez pratiqué **UNE** ou **PLUSIEURS** de ces activités de manière **MODÉRÉE**, durant au moins **10 minutes** sans arrêt, indiquez pour chaque jour pendant combien de temps (en minutes) ?

Lundi |\_\_\_| Mardi |\_\_\_| Mercredi |\_\_\_| Jeudi |\_\_\_| Vendredi |\_\_\_|  
Samedi |\_\_\_| Dimanche |\_\_\_|