

## Questionnaire Ricci & Gagnon

### Test d'auto-évaluation de l'activité

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 :

**1. Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?**

- ☐ + de 5h (1 point)    ☐ 4 à 5h (2 point)    ☐ 3 à 4h (3 point)    ☐ 2 à 3h (4 point)    ☐ Moins de 2h (5 point)

Résultat (A) = \_\_\_\_

#### (B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (Dont sports) :

**1. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?**

- ☐ Non (1 point)    ☐ Oui (5 point)

**2. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?**

- ☐ 1 à 2 fois /mois (1 point)    ☐ 1 fois /semaine (2 point)    ☐ 2 fois /semaine (3 point)    ☐ 3 fois /semaine (4 point)    ☐ 4 fois /semaine (5 point)

**3. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?**

- ☐ Moins de 15 min (1 point)    ☐ 16 à 30 min (2 point)    ☐ 31 à 45 min (3 point)    ☐ 46 à 60 min (4 point)    ☐ Plus de 60 min (5 point)

**4. Habituellement comment percevez-vous votre effort ?**

Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.

- ☐ 1 (1 point)    ☐ 2 (2 point)    ☐ 3 (3 point)    ☐ 4 (4 point)    ☐ 5 (5 point)

Résultat (B) = \_\_\_\_

#### (C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES :

**1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?**

- ☐ Légère (1 point)    ☐ Modérée (2 point)    ☐ Moyenne (3 point)    ☐ Intense (4 point)    ☐ Très intense (5 point)

**2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc ?**

- ☐ Moins de 2 h (1 point)    ☐ 16 à 30 min (2 point)    ☐ 31 à 45 min (3 point)    ☐ 46 à 60 min (4 point)    ☐ Plus de 60 min (5 point)

**3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?**

- ☐ Moins de 15 min (1 point)    ☐ 16 à 30 min (2 point)    ☐ 31 à 45 min (3 point)    ☐ 46 à 60 min (4 point)    ☐ Plus de 60 min (5 point)

**4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?**

- ☐ Moins de 2 (1 point)    ☐ 3 à 5 (2 point)    ☐ 6 à 10 (3 point)    ☐ 11 à 15 (4 point)    ☐ Plus de 16 (5 point)

Résultat (C) = \_\_\_\_



## FICHE D'INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT

Résultats du questionnaire d'auto-évaluation qui permet de déterminer votre profil :

Où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

Total (A) + (B) + (C) = \_ \_ \_

### **Vous avez un score inférieur à 18 :**

Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé.

C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

Comment ? :

Saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,...

### **Vous avez un score compris entre 18 et 35 :**

Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo !

Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé.

Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

### **Vous avez un score supérieur à 35 :**

Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo !

Attention quand même à ne pas dépasser vos limites !

Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ?