

Âge :

N° salarié* :

IMC* :

Poids* :

Taille :

Code CSP* :

Sexe :

Profession :

Code NAF* :

*à remplir avec les professionnels de santé

TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

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					SCORE
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ? (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc)	+ de 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	
Total (A)						

(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou plusieurs activités physiques ?	NON				OUI	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine	3 fois / semaine	4 fois / semaine	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? 1 étant un effort très facile et 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
Total (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 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	Plus de 10 h	
Combien de min par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
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 16	
TOTAL (C)						

Total (A)+(B)+(C)						SCORE

Fiche d'interprétation du résultat

AU QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

Résultats du questionnaire d'auto-évaluation qui permet de déterminer votre profil : Où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité qui compte et pas seulement l'intensité.

• 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.

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...

Pour plus de conseils, questionnez votre professionnel de santé au travail (infirmière, médecin).

• 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.»

• VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :

« Vous avez le profil d'une personne très active !

Attention quand même à ne pas dépasser vos limites !

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

Si non, la visite médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »