

**Champ réservé expérimentateur**

Ce questionnaire évalue votre niveau

d’activité physique et de sédentarité au cours d’une **semaine habituelle**

**(du LUNDI au DIMANCHE)**. Il est divisé en 3 parties et 21 questions (de Q1 à Q21) :

* **PARTIE A** : les activités au travail ;
* **PARTIE B** : les déplacements à but utilitaire ;
* **PARTIE C** : les activités de loisirs ou au domicile.

**PARTIE A : ACTIVITÉS AU TRAVAIL**

***Les questions suivantes concernent tout type de travail, rémunéré ou non (y compris bénévole) ainsi que les études.***

**ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAITRE L’INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?**

**❶** *Les activités physiques de* ***forte intensité*** *sont des activités nécessitant un effort physique*

*important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.*

**❷** *Les activités physiques* ***d'intensité modérée*** *sont des activités qui demandent un effort* physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

**D’intensité modérée ? ❷**

**De forte intensité ? ❶**

Votre travail implique-t-il de

**Q1**

**tâches répétitives ou régulières**

 *si****NON*** *pour les deux* types d’intensité, passez directement à la question Q4.

**De forte intensité ❶**

**D’intensité modérée ❷**

Habituellement, **combien de jo**

**Q2**

**par semaine** effectuez-vous

tâches répétitives ou réguli dans le cadre de votre travail ?

Lors d’une journée durant laq

**Q3**

vous

effectuez

ces tâ

**combien de temps en moy**

consacrez-vous à ces tâches le cadre de votre travail ?

**Q4**

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Habituellement, **combien de temps par jour en moyenne** passez-vous **assis** pour votre **travail** ?

*( ne pas compter les temps de repas)*

Heures : minutes : └─┴─┘ : └─┴─┘ *(par jour)*

uelle ches, **enne** dans

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

**urs** ces ères

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

s *Ex : soulever des charges lourdes… Ex : marcher à un rythme normal*

*ou soutenu, soulever des charges*

: *légères…*

** NON  OUI  NON  OUI**

**Quelle est la date d’aujourd’hui ?**

\_ \_ / \_ \_ / (JJ/MM/AAAA)

**Quel est votre âge ?**

└─┴─┘ (ans)

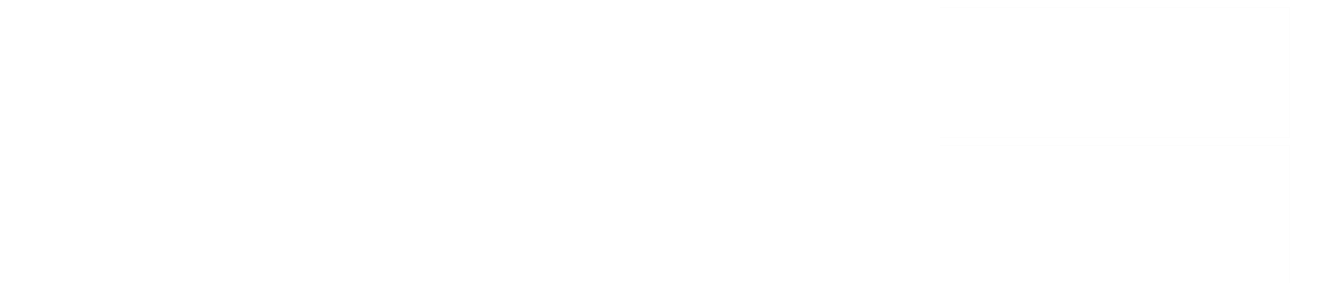
**Précisez votre sexe :**

 Femme  Homme

**Exercez-vous actuellement une activité (rémunérée ou non), ou suivez-vous des études ou une formation ?**

 Oui  Non **→** Ne pas remplir la PARTIE A

Code sujet : \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_



PAGE

②

**PARTIE**0**B : DÉPLACEMENTS À BUT UTILITAIRE**

**« Aller d’un point A à un point B »**

***Les questions suivantes concernent la façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre, par exemple pour aller au***

***travail, faire des courses, aller au marché, aller chez un ami, se rendre sur un lieu de visite ou de balade…***

**Autre mode de**

**déplacement ACTIF ?**

 *Ex : roller, trottinette…* ***requérant une propulsion par vos mouvements***

**À vélo**

**ou VAE ?**

**À pied ?**

 *VAE = vélo à* assistance électrique

 *trajet(s) à pied durant*

***au moins 10 minutes***

Lors d’une semaine habituell

(week-end inclus), effectuez vous des **déplacements :**

**Q5**

 *si****NON*** *pour les trois types* de déplacement, passez directement à la question Q8.

**Autre mode de**

**déplacement actif :**

**À pied :**

**À vélo ou VAE :**

Habituellement, **combien d**

**jours par semaine en moyenn**

effectuez-vous ces trajets ?

**Q6**

Lors d’une journée

duran

**Q7**

laquelle vous effectuez ce

trajets, **combien de temps en**

**moyenne** y consacrez-vous ?

**Q8**

**NON**

**OUI**

****

****

Habituellement, **combien de**

ces trajets motorisés ?

**jours par semaine** effectuez-vous

**Q9**

Nombre de jours : └─┘

*(par semaine, 7 max)*

Lors d’une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets

motorisés, **combien de temps en moyenne** durent l’ensemble de ces trajets ?

**Q10**

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour de pratique)*

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Lors d’une semaine habituelle (week-end inclus), utilisez-vous des **moyens de transport motorisés**\* pour certains de vos déplacements ?

*\* Ex : en voiture, moto, scooter, assis dans les transports en commun… ( hors vélo à assistance électrique)*

t s

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

**e e**

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 max)*

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 max)*

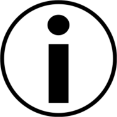
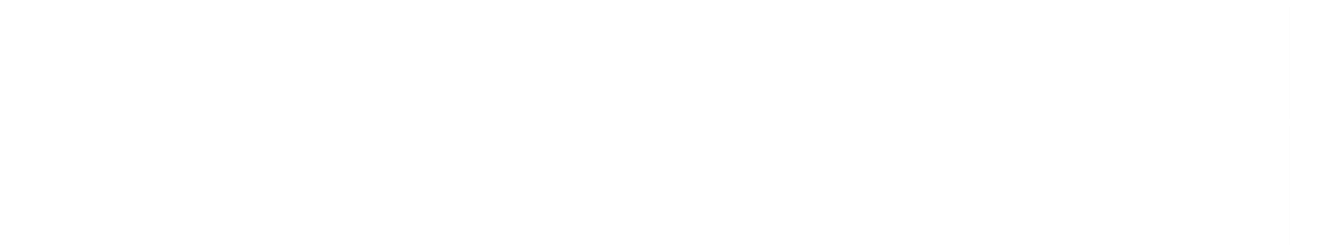
Nombre de jours : └─┘

*(par semaine, 7 max)*

e

- **** **** **** **** **** ****

**NON OUI NON OUI NON OUI**



PAGE

③

**PARTIE**1 **C : ACTIVITÉS DE LOISIRS OU AU DOMICILE**

***Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées.***

**ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAITRE L’INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?**

**❶** *Les activités physiques de* ***forte intensité*** *sont des activités nécessitant un effort physique*

*important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.*

**❷** *Les activités physiques* ***d'intensité modérée*** *sont des activités qui demandent un effort* physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

**Q11**

**NON**

**OUI**

****

****

Habituellement, **combien de jours par semaine** effectuez-vous

ces tâches ménagères au domicile, à l’intérieur ou à l’extérieur ?

Nombre de jours :

*(par semaine, 7 max)* └─┘

**Q12**

Lors d’une journée durant laquelle vous pratiquez ces tâches

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour de pratique)*

**Q13**

ménagères au domicile,

consacrez-vous ?

**combien de temps en moyenne**

y

**D’intensité modérée ? ❷**

**De forte intensité ? ❶**

Lors d’une semaine habituel

**Q14**

(week-end inclus), pratiquez-vou

des **activités sportives** ou de

**activités physiques de loisirs** :

 *si****NON*** *pour les deux types* d’intensité, passez directement à la question Q17.

**De forte intensité ❶**

**D’intensité modérée ❷**

Habituellement,

**combien**

**Q15**

**jours par semaine** pratiquez-vo

ces activités sportives ou c

activités de loisirs ?

Lors d’une journée

du

**Q16**

laquelle

vous

pratiquez

activités sportives ou ces acti

de loisirs, **combien de temp moyenne** y consacrez-vous ?

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

rant ces vités **s en**

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

**de** us es

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

le *Ex : courir, jouer au football, porter Ex : marcher à un rythme normal* s *des charges lourdes, nager, jouer ou soutenu (hors trajet utilitaire),* au squash, pratiquer des arts faire du vélo ou du VAE à un

s *martiaux, faire de la zumba, faire rythme modéré (hors trajet*

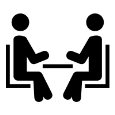
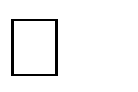
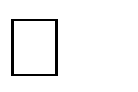
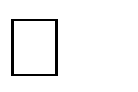
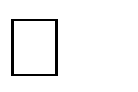
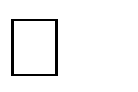
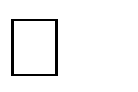
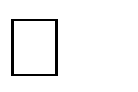
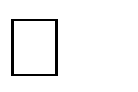
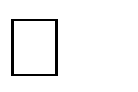
*du vélo à un rythme soutenu ou utilitaire), randonner, danser,* sur des pentes (hors VAE), etc. jardiner, faire une séance de gym

*ou de renforcement musculaire,* jouer au ping-pong, etc.

** NON  OUI  NON  OUI**

Lors d’une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des **tâches ménagères au domicile, à l’intérieur ou à l’extérieur** ? *Ex : passer l'aspirateur, laver le sol, balayer, laver les vitres, tondre la pelouse…*





PAGE

④

*Placez-vous toujours dans le cadre d’une*

***semaine habituelle*** *(du* ***LUNDI*** *au* ***DIMANCHE****).*

**RAPPEL**

**Autres que devant un écran?**

**Devant un écran ?**

Lors d’une semaine habituell

**Q17**

passez-vous du temps à de

**activités assises ou allongée**

(hors sommeil), **chez vous** ou lor

de **vos loisirs** ?

 *si****NON*** *pour les deux types* d’activités, passez directement à la question Q20.

**Autres que devant un écran ?**

**Devant un écran ?**

Habituellement, lors de **combi**

**de jours par semaine** passez-v du temps à ces activités assi ou allongées, chez vous ou lors vos loisirs ?

**Q18**

Lors d’une journée

du

**Q19**

laquelle vous passez du tem

ces activités assises ou allong **combien de temps en moyen** passez-vous, chez vous ou lor vos loisirs ?

**Plus d’1 fois**

Veuillez **préciser la**

**Q20**

**nature du ou des**

**sport(s)** que vous

pratiquez lors de vos

loisirs, en fonction

de leur **fréquence**

de pratique :

**** Aucun

**** Aucun

**** Aucun

**Q21**

FIN

……..………..……..……….

.……..………..………..……

……..………..……..……….

.……..………..………..……

……..………..……..……….

.……..………..………..……

Quelle est votre **catégorie socioprofessionnelle** ?

 *Veuillez ne cocher qu’une* seule case ; *si actuellement* au chômage, veuillez cocher votre catégorie antérieure.

Agriculteurs exploitants Ouvriers (y compris agricoles)

Artisans, commerçants et chefs Professions intermédiaires (professeur des écoles, d’entreprise infirmier, assistant social, technicien, contremaître…)

Employés (employé de bureau ou de Retraités commerce, garde d’enfants, agent de

service…) Étudiants

Cadres et professions intellectuelles Autres inactifs (par exemple parent au foyer) supérieures (ingénieur, médecin…)

Au moins **3 fois** par **1 à 2 fois** par par **mois**, mais **moins semaine** ? **semaine** ? **d’1 fois** par **semaine** ?

 *Veuillez inscrire le ou*  *Veuillez inscrire le ou*  *Veuillez inscrire le ou* les sport(s) pratiqué(s) les sport(s) pratiqué(s) les sport(s) pratiqué(s)

……..……..……..……..….. ……..……..……..……..….. ……..……..……..……..…..

rant ps à ées, **ne** y s de

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

└─┴─┘ : └─┴─┘

heures minutes

*(par jour)*

**en** ous ses de

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

Nombre de

jours : └─┘

*(par semaine, 7 maximum)*

e,

*Ex : télévision, jeux vidéo,*

s *ordinateur à but non professionnel*

**s** *(internet, emails…), tablette, Ex : lecture, dessin, discussion avec*

*des amis, couture, etc.*

s *smartphone, etc.*

** NON  OUI  NON  OUI**