

## A. Questionnaire de dépistage de la sédentarité

Entourer la bonne réponse d'un cercle:

### Questionnaire sur l'activité physique (document 1)

Nom \_\_\_\_\_

Année de naissance \_\_\_\_\_

- 1 Il s'agit ici des activités physiques entraînant au moins un léger essoufflement, par exemple marcher d'un bon pas, faire de la randonnée, danser, faire beaucoup de travaux de jardinage et les différentes activités sportives modérées.

Combien de jours par semaine pratiquez-vous de telles activités physiques?

Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste.

0 1 2 3 4 5 6 7

Combien de temps êtes-vous actif en moyenne durant chacun de ces jours?

minutes \_\_\_\_\_

Depuis combien d'années ou de mois êtes-vous actif de cette manière? \_\_\_\_\_

- 2 Il s'agit ici des activités physiques qui vous font bien transpirer, par exemple le jogging, le tennis, le vélo à un rythme soutenu, les sport collectifs, la natation, porter des charges, travailler avec la pelle, creuser, les randonnées en montagne.

Combien de jours par semaine pratiquez-vous de telles activités physiques?

Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste.

0 1 2 3 4 5 6 7

Combien de temps êtes-vous actif en moyenne durant chacun de ces jours?

minutes \_\_\_\_\_

Depuis combien d'années ou de mois êtes-vous actif de cette manière? \_\_\_\_\_

- 3 Il est question à présent de musculation, de l'entraînement des muscles ou de la force avec des appareils au centre de fitness ou à la maison. Mais il ne s'agit pas de l'entraînement de l'endurance avec des appareils tels que home-trainer ou rameur.

Combien de jours par semaine faites-vous de la musculation?

Entourez d'un cercle le nombre qui est le plus juste.

0 1 2 3 4 5 6 7

Dans quel endroit pratiquez-vous la musculation? (mettre une croix devant la bonne réponse)

☐ au centre de fitness

☐ à la maison

☐ dans une association sportive

☐ à d'autres occasions

☐ dans un cours de gymnastique

4 Etes-vous d'accord pour recevoir des conseils de votre médecin sur l'activité physique?  
☐ oui ☐ non

5 Avez-vous l'intention d'intensifier vos activités physiques dans les 6 prochains mois?  
☐ oui ☐ non

6 Avez-vous prévu d'intensifier vos activités physiques le mois prochain?  
☐ oui ☐ non

## B. Clé d'interprétation du questionnaire de dépistage de la sédentarité

---

### A = actifs

Ont répondu soit  $\geq 5 \times 30$  minutes par semaine d'activités qui essoufflent légèrement (question 1) ou  $\geq 3 \times 20$  minutes par semaine d'activités qui font transpirer (question 2)

### A- = actifs hors recommandations

Ont répondu  $\geq 150$  minutes (mais  $< 5$  séances par semaine ou  $< 30$  minutes par séance) d'une activité modérément intense (question 1) ou 2 épisodes de transpiration (question 2) sur l'ensemble de la semaine

### P = partiellement actifs

Ont répondu 30-149 minutes d'une activité modérément intense par semaine (question 1) ou 1 épisode de transpiration par semaine (question 2).

### I+ = Inactifs avec l'intention d'en faire plus

Ne répondent pas aux critères énumérés ci-dessus mais ont répondu «oui» à la question 5

### I- = Inactifs sans intention d'en faire plus

Ne répondent pas aux critères énumérés ci-dessus et ont répondu non à la question 5

### F+ = Suffisamment entraînés du point de vue musculaire

Font de la musculation  $\geq 2 \times$  par semaine (question 3)