

Questionnaire sur l'activité physique (document 1)

Entourer la bonne réponse d'un cercle:

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