

**1 - Introduction**[2 - Activités à la maison](#)[3 - Activités au travail ou études](#)[4 - Déplacements](#)[5 - Activités au cours des loisirs](#)[6 - Loisirs](#)[7 - Autres activités](#)[8 - Activité physique globale](#)[9 - Commentaires](#)

Les recherches portant sur les liens entre alimentation, activité physique et santé font ressortir que les habitudes d'activité physique tout au long de la journée et les pratiques d'activités sportives sont importantes, en plus des comportements alimentaires.

Le questionnaire que nous vous proposons ici a été élaboré pour mesurer des aspects importants de la pratique d'activité physique **lors des 4 dernières semaines**.

Il nous apprend quelles sont les habitudes d'activité physique et dans quel contexte ces activités sont pratiquées (à la maison, dans le cadre du travail, durant les loisirs et lors des déplacements).

[Suite ▶](#)

[1 - Introduction](#)**[2 - Activités à la maison](#)**[3 - Activités au travail ou études](#)[4 - Déplacements](#)[5 - Activités au cours des loisirs](#)[6 - Loisirs](#)[7 - Autres activités](#)[8 - Activité physique globale](#)[9 - Commentaires](#)

Activités à la maison

Au cours des 4 dernières semaines, combien de temps avez-vous consacré en moyenne **chaque semaine** à des activités ménagères d'intensité moyenne ou élevée à la maison (telles que passer l'aspirateur, laver les sols ou toute autre activité demandant des efforts comparables) :

 heures minutes

Adresse de votre domicile principal

Pays Adresse Code postal Département Commune

Depuis combien de temps environ résidez-vous à cette adresse ?

 Année(s) Depuis moins d'un an [← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études**
- 4 - Déplacements
- 5 - Activités au cours des loisirs
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités
- 8 - Activité physique globale
- 9 - Commentaires

Activités au travail ou études

Avez-vous effectué un travail rémunéré ou bénévole **au cours des 4 dernières semaines** OU êtes vous étudiant ?

Oui Non

Au cours des 4 dernières semaines, combien de temps avez-vous travaillé **au total** (travail rémunéré ou bénévole, études, formation, stages...). Indiquer le **nombre d'heures** par semaine sans compter le temps des trajets travail/domicile

Il y a 4 semaines

H

Il y a 3 semaines

H

Il y a 2 semaines

H

Il y a 1 semaine

H

Type de travail

Nous aimerions connaître le **type et la quantité d'activité physique** exercée à votre travail. A partir des 4 options qui vous sont offertes, cochez celle qui correspond **le mieux à l'ensemble de vos activités au travail** (ou dans le cadre de vos études) **au cours des 4 dernières semaines** :

- Activité professionnelle sédentaire (assis la plupart du temps)
- Activité professionnelle debout (debout la plupart du temps – sans effort physique intense)
- Travail manuel (efforts physiques – manutention, utilisation d'outils)
- Travail manuel intense (activités physiques très intenses)

Placez sur l'échelle de **1 (travail très sédentaire)** à **5 (activité intense)**, l'**intensité** de l'activité physique demandée par votre travail.

- 1. Le plus souvent assis
- 2. Combinaison assis/debout
- 3. Le plus souvent debout
- 4. Un peu d'activité physique
- 5. Travail manuel intense

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études
- 4 - Déplacements**
- 5 - Activités au cours des loisirs
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités
- 8 - Activité physique globale
- 9 - Commentaires

Déplacements

Au cours des 4 dernières semaines, quel mode de déplacement avez-vous utilisé le plus souvent (en dehors des promenades pour le plaisir ou les loisirs) ?

Veillez ne cocher qu'une seule case.

- Voiture/Véhicule motorisé
- Transport en commun
- Marche
- Vélo
- Autre transport actif (trottinette, rollers...)
- Pas de déplacement durant les 4 dernières semaines en dehors des promenades pour le plaisir et les loisirs

Au cours des 4 dernières semaines, combien de fois par semaine vous êtes-vous déplacé depuis votre domicile jusqu'au travail (pour l'ensemble de vos activités professionnelles) ?

Nombre de fois/semaine (reportez uniquement les allers)

(Si vous n'êtes pas concerné par les déplacements domicile/travail, saisissez "0")

Êtes-vous sûr d'avoir indiqué uniquement le nombre d'allers pendant une semaine ?

Nous allons maintenant vous demander de préciser combien de fois et combien de temps vous avez utilisé chacun de ces modes de déplacements dans différentes situations.

A - Trajets vers et depuis votre lieu de travail

Indiquez dans le tableau suivant le nombre de jours par semaine où vous avez utilisé, au cours des 4 dernières semaines, chacun des modes de déplacement suivants pour vous rendre à (et/ou revenir) de votre travail.

(Si vous n'êtes pas concerné par les déplacements domicile/travail, saisissez "0")

	Nombre de jours par semaine	Durée moyenne par jour
Voiture / véhicule motorisé	<input style="width: 20px; height: 15px;" type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Transport en commun	<input style="width: 20px; height: 15px;" type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Marche	<input style="width: 20px; height: 15px;" type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Autre transport actif (trottinette, rollers)	<input style="width: 20px; height: 15px;" type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes

B - Déplacements professionnels en dehors de votre lieu de travail habituel

Au cours de votre travail êtes-vous amené à vous déplacer à l'extérieur de votre lieu de travail habituel en dehors des trajets domicile/travail (par exemple pour un rendez-vous client, une visite de site etc.) ?

Oui Non Je ne suis pas concerné

Indiquez dans le tableau suivant le nombre de jours par semaine où vous avez utilisé, au cours des **4 dernières semaines**, chacun des modes de déplacement suivants pour des déplacements professionnels en dehors de votre lieu de travail habituel (par exemple pour un rendez-vous client, une visite de site etc.) ?

	Nombre de jours par semaine	Durée moyenne des déplacements
Voiture / véhicule motorisé	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Transport en commun	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Marche	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Vélo	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Autre transport actif (trottinette, rollers)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes

C - Déplacements quotidiens utiles (autres que ceux liés à votre travail et à l'exclusion des promenades pour le plaisir ou les loisirs)

Veillez indiquer dans le tableau suivant le nombre de jours par semaine où vous avez utilisé, au cours des 4 dernières semaines, chacun des modes de déplacement suivants pour vos déplacements quotidiens utiles, autres que les déplacements liés à votre travail et à l'exclusion des promenades pour le plaisir ou les loisirs : par exemple déplacements pour faire des courses (achats alimentaires, poste, bibliothèque, etc.), accompagner les enfants à l'école, rendre visite à un ami/famille, ou aller au cinéma.

	Nombre de jours par semaine	Durée moyenne des déplacements
Voiture / véhicule motorisé	1	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Transport en commun	1	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Marche	1	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Vélo	1	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes
Autre transport actif (trottinette, rollers)	1	<input type="text"/> heures <input type="text"/> minutes

Pour évaluer vos déplacements vers et depuis votre lieu de travail, indiquer l'adresse de votre lieu de travail principal : Adresse de votre lieu de travail principal

Pays

Adresse

Code postal

Département

Commune

Depuis combien de temps environ travaillez vous à cette adresse ?

Année(s)

Depuis moins d'un an 

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études
- 4 - Déplacements
- 5 - Activités au cours des loisirs**
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités
- 8 - Activité physique globale
- 9 - Commentaires

Activités au cours des loisirs

Les questions suivantes visent à décrire comment vous avez occupé votre temps libre **au cours des 4 dernières semaines**.

Pour chacune des activités suivantes, indiquez si vous avez pratiqué (ou non) l'activité **au cours des 4 dernières semaines**

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Marche pour le plaisir (<i>et non comme un moyen de transport</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Vélo pour le plaisir (<i>et non comme un moyen de transport</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Petit jardinage (<i>Arroser, tondre la pelouse, désherber, tailler</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Gros jardinage (<i>bêcher, pelleter, tailler du bois</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Bricolage | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Randonnée | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Escalade | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Natation de loisir | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Natation de compétition | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Jogging | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Gymnastique d'entretien, exercices au sol | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Exercices de relaxation (<i>ex : yoga, Qi Qong</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Exercices de conditionnement (<i>ex : vélo fixe, rameur</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Aquagym | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Step-aérobic (<i>à fort impact, intense</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Autres types d'aérobic (<i>moins intenses, zumba...</i>) | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Exercices avec des poids | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Cyclisme de compétition et VTT | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Course à pied de compétition | <input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |

- | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Athlétisme | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Ski alpin, ski de fond, snowboard | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Tennis ou badminton | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Squash | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Tennis de table | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Bowling et jeu de boules (ex : <i>pétanque</i>) | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Golf | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Football, rugby ou hockey | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Aviron | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Volley-ball ou basketball | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Pêche ou chasse | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Équitation | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Billard ou fléchettes | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Roller ou patin à glace | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Voile, planche à voile et navigation | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Arts martiaux et sports de combat | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Danse (<i>classique, moderne, bal, disco...</i>) | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |
| Jouer un instrument de musique, chanter | <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non |

Si, **au cours des 4 dernières semaines**, vous avez pratiqué une activité ou plusieurs activités qui ne sont pas indiqués dans la liste précédente, merci d'indiquer cette ou ces activités ci-dessous :

Autre activité 1 :

Autre activité 2 :

Autre activité 3 :

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

1 - Introduction
2 - Activités à la maison
3 - Activités au travail ou études
4 - Déplacements
5 - Activités au cours des loisirs
6 - Loisirs
7 - Autres activités
8 - Activité physique globale
9 - Commentaires

Loisirs

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.

Marche pour le plaisir (et non comme un moyen de transport)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous avez réalisé cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.

Vélo pour le plaisir (et non comme un moyen de transport)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réaliser cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.

Petit jardinage (Arroser, tondre la pelouse, désherber, tailler)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réaliser cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Gros jardinage (bêcher, pelleter, tailler du bois)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Bricolage

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Randonnée

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Escalade

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Natation de loisir

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Natation de compétition

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines.**
Jogging

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines.**
Gymnastique d'entretien, exercices au sol

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines.**
Marche pour le plaisir Exercices de relaxation (ex : yoga, Qi Gong)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Exercices de conditionnement (ex : vélo fixe, rameur)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Aquagym

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Step-aérobic (à fort impact, intense)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Autres types d'aérobic (moins intenses, zumba...)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Exercices avec des poids

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante **au cours des 4 dernières semaines**.
Cyclisme de compétition et VTT

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Course à pied de compétition

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Athlétisme

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Ski alpin, ski de fond, snowboard

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Tennis ou badminton

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Squash

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Tennis de table

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la durée moyenne durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Bowling et jeu de boules (ex : pétanque)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Golf

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Football, rugby ou hockey

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Aviron

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Volley-ball ou basketball

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.

Pêche ou chasse

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Équitation

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
MBillard ou fléchettes

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Roller ou patin à glace

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Voile, planche à voile et navigation

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Arts martiaux et sports de combat

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le nombre de fois où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Danse (classique, moderne, bal, disco...)

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Jouer un instrument de musique, chanter

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Autre activité 1

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Autre activité 2

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

Indiquez le **nombre de fois** où vous avez pratiqué l'activité suivante *au cours des 4 dernières semaines*.
Autre activité 3

- 1 fois lors des 4 dernières semaines
- 2 à 3 fois lors des 4 dernières semaines
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 4 à 5 fois par semaine
- Tous les jours

Indiquez également la **durée moyenne** durant laquelle vous réalisez cette activité

heures

minutes

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études
- 4 - Déplacements
- 5 - Activités au cours des loisirs
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités**
- 8 - Activité physique globale
- 9 - Commentaires

Autres activités

Au cours **des 4 dernières semaines**, combien de temps **par jour** avez-vous passé en moyenne à ces activités pendant votre **temps libre** (à l'exclusion des heures de travail)

Regarder la télévision, des DVD ou autres vidéos

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input checked="" type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Utiliser un ordinateur, une tablette informatique, une console de jeux vidéo inactifs

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Jouer à des jeux vidéo actifs (type Wii®, Kinect®.)

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Être assis pour lire, écrire, coudre, tricoter, broder....

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études
- 4 - Déplacements
- 5 - Activités au cours des loisirs
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités
- 8 - Activité physique globale**
- 9 - Commentaires

Activité physique globale

Vous considérez-vous comme une personne active physiquement ?

- Oui Non

Pratiquez-vous une activité physique pour des raisons de santé ?

- Oui Non

Avez-vous grandi dans une famille accordant de la valeur à l'activité physique en général, et au sport, en particulier ?

- Oui beaucoup
 Oui un peu
 Non

Pensez-vous que, pour une bonne hygiène de vie, la pratique régulière d'une activité physique est ...

- Très importante
 Importante
 Moyennement importante
 Peu importante
 Sans intérêt
 Ne sait pas

Lors des 4 dernières semaines, combien de temps par jour avez-vous passé assis, en moyenne :

Dans les transports et trajets

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Durant le travail

Jours travaillés
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input checked="" type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Pendant le temps libre et les loisirs (télé, ordinateur, lecture, etc.)

Jours travaillés	Jours de repos
<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour	<input type="radio"/> Moins de 15 min/jour
<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour	<input type="radio"/> 15 à 30 min/jour
<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour	<input type="radio"/> 30 à 60 min/ jour
<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour	<input type="radio"/> 1h à 2h/ jour
<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour	<input type="radio"/> 2h à 3h/ jour
<input type="radio"/> 3h à 4h/jour	<input type="radio"/> 3h à 4h/jour
<input type="radio"/> 4h à 5h/jour	<input type="radio"/> 4h à 5h/jour
<input checked="" type="radio"/> 5h à 6h/jour	<input checked="" type="radio"/> 5h à 6h/jour
<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour	<input type="radio"/> 6h à 9h/ jour
<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour	<input type="radio"/> 9h à 12h/ jour
<input type="radio"/> 12h à 15h/jour	<input type="radio"/> 12h à 15h/jour
<input type="radio"/> Plus de 15h/jour	<input type="radio"/> Plus de 15h/jour

Utilisation des escaliers

Veuillez indiquer le nombre de fois par jour où vous avez monté une volée d'escalier (environ 10 marches) en moyenne par jour **au cours des 4 dernières semaines**.

Pour les jours de la semaine	Pour les jours du week-end
<input checked="" type="radio"/> Aucune	<input type="radio"/> Aucune
<input type="radio"/> 1 à 5 fois/jour	<input type="radio"/> 1 à 5 fois/jour
<input type="radio"/> 6 à 10 fois/jour	<input checked="" type="radio"/> 6 à 10 fois/jour
<input type="radio"/> 11 à 15 fois/jour	<input type="radio"/> 11 à 15 fois/jour
<input type="radio"/> 16 à 20 fois/jour	<input type="radio"/> 16 à 20 fois/jour
<input type="radio"/> Plus de 20 fois/jour	<input type="radio"/> Plus de 20 fois/jour

Les **quatre dernières semaines** correspondent-elles à des semaines représentatives de votre activité physique habituelle ?

- Oui Non

Merci de préciser pourquoi

- 1 - Introduction
- 2 - Activités à la maison
- 3 - Activités au travail ou études
- 4 - Déplacements
- 5 - Activités au cours des loisirs
- 6 - Loisirs
- 7 - Autres activités
- 8 - Activité physique globale
- 9 - Commentaires**

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

486 Caractères restants

[← Précédent](#) | [📄 Enregistrer en brouillon](#) | [🏠 Valider définitivement](#)