

## QUESTIONNAIRE ACTIVITE PHYSIQUE (Anniversaire)

### Rubriques du questionnaire

Introduction

**Le temps consacré à des activités physiques intenses**

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Le temps consacré à la marche

Le temps passé à être assis(e)

Conformité

Commentaires

### Le temps consacré à des activités physiques intenses

Les activités physiques intenses regroupent les activités qui vous ont demandé un effort physique important et vous ont fait **respirer beaucoup plus difficilement que normalement**.

Pensez aux moments où par exemple, vous avez porté des charges lourdes, vous avez bêché votre jardin, vous avez fait du VTT, du football ou bien du step.

**Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques intenses ?**

*Pour compter, pensez seulement aux activités que vous avez faites pendant **au moins 10 minutes consécutives**.*

0 jour  1 jour  2 jours  3 jours  4 jours  5 jours  6 jours  7 jours

**Maintenant pensez à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez eu une ou des activités physiques intenses. Combien de temps au total y avez-vous passé ?**

*Si vous avez pratiqué des activités physiques intenses au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un **temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités**.*

Pendant l'un de ces jours :  heures  minutes

◀ Précédent

Suite ▶

### Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

**Le temps consacré à des activités physiques modérées**

Le temps consacré à la marche

Le temps passé à être assis(e)

Conformité

Commentaires

### Le temps consacré à des activités physiques modérées

Les activités physiques modérées regroupent les activités qui vous ont demandé un effort physique modéré et vous ont fait **respirer un peu plus difficilement que normalement**.

Pensez aux moments où par exemple, vous avez porté des charges légères (5-10kg), vous avez passé l'aspirateur, ou fait du vélo tranquillement ou encore du volley-ball.

**Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques modérées ?**

***Ne prenez pas en compte la marche.** Pour compter, pensez seulement aux activités que vous avez faites pendant **au moins 10 minutes consécutives**.*

0 jour  1 jour  2 jours  3 jours  4 jours  5 jours  6 jours  7 jours

**Maintenant, pensez à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez eu une ou des activités physiques modérées. Combien de temps au total y avez-vous passé ?**

*Si vous avez pratiqué des activités physiques modérées au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un **temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités**.*

Pendant l'un de ces jours  heures  minutes

◀ Précédent

Suite ▶

Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Le temps consacré à des activités physiques modérées

**Le temps consacré à la marche**

Le temps passé à être assis(e)

Conformité

Commentaires

**Le temps consacré à la marche**

Cela comprend la marche au travail, à l'école ou à la maison, la marche pour vous déplacer d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche que vous avez faite pour vous détendre, faire du sport, de l'exercice ou des loisirs.

**Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez marché pendant au moins 10 minutes consécutives ?**

0 jour  1 jour  2 jours  3 jours  4 jours  5 jours  6 jours  7 jours

**Maintenant, pensez à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez marché. Combien de temps au total avez-vous marché ?**

*Si vous avez marché pendant plus de 10 minutes consécutives au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un **temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités.***

Pendant l'un de ces jours  heures  minutes

[◀ Précédent](#) [Suite ▶](#)

Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Le temps consacré à la marche

**Le temps passé à être assis(e)**

Conformité

Commentaires

**Le temps passé à être assis(e)**

La dernière question porte sur le temps quotidien que vous avez passé assis(e) pendant la semaine dernière y compris au travail, à la maison, et pendant votre temps de loisir.

**Cela n'inclut pas les jours du week-end dernier.**

Cela comprend le temps passé assis devant un bureau, lorsque vous avez mangé, lorsque vous avez rendu visite à des amis, lorsque vous avez lu, voyagé dans les transports en commun ou dans votre voiture, ou lorsque vous étiez assis ou allongé pour regarder la télévision.

**Pendant un jour de la semaine dernière (sans tenir compte des jours du week-end), combien de temps au total êtes-vous resté(e) assis ?**

*Si le temps total resté assis varie selon les jours, indiquez un **temps moyen par jour où vous êtes restés assis.***

Pendant l'un de ces jours  heures  minutes

[◀ Précédent](#) [Suite ▶](#)

Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Le temps consacré à la marche

Le temps passé à être assis(e)

Conformité

Commentaires

Conformité

Un problème de santé vous a-t-il mis dans l'incapacité physique de pratiquer de l'activité physique durant la semaine passée ?

Oui  Non

Cette incapacité est-elle :

Permanente  Temporaire

La semaine que vous venez de décrire est-elle conforme à votre activité physique habituelle ?

Oui  Non

Si non, pourquoi ?

- J'ai pratiqué davantage d'activité physique que d'habitude
- J'ai pratiqué moins d'activité physique que d'habitude

◀ Précédent

Suite ▶

Rubriques du questionnaire

Introduction

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Le temps consacré à la marche

Le temps passé à être assis(e)

Conformité

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.

◀ Précédent

Enregistrer en brouillon

Valider définitivement