

On sait ! On sait ! L'activité physique est bonne pour la santé ! Mais **pourquoi**, on ne fait pas ?

- 1) **Je suis :** un homme une femme
- 2) **Tranche d'âge** 15-20 ans 20-30 ans 30-40 ans
 40-50 ans 50-60 ans 60-70 ans > 70 ans
- 3) **Ma situation professionnelle** actif en recherche d'emploi retraité
 Invalidité au foyer autre (Précisez) : _____
- 4) **Ma situation familiale** marié(e) divorcé(e) en concubinage célibataire
 avec enfant(s) à charge ; Précisez leur(s) âge(s) : _____ sans enfant(s) à charge
- 5) **Ma santé** Je présente une pathologie chronique Je suis en bonne santé

Qu'est ce qui m'empêche ? Si vous êtes concerné ! Cochez ! Commentez ! Si vous voulez !

- Mon emploi du temps : les horaires qui me seraient les plus adaptées ? ➡ _____
- Déplacements difficiles (situation géographique, moyens de transport limités, conditions météo)
- Si une aide au transport était organisée, je pourrais rejoindre une activité ? oui non ne sais pas
- Je ne connais personne avec qui pratiquer J'ai peur du regard des autres (manque de confiance)
- J'aimerais être accompagné(e) et soutenu(e) dans la démarche : oui non ne sais pas
- Je considère que ce n'est plus de mon âge Je ne suis pas suffisamment en forme.
- Je pense que pour mon cas cela peut être dangereux pour ma santé : oui non ne sait pas
- Je crains de me mettre en danger (blessures/douleurs/chutes)
- Je ne trouve pas l'activité en rapport avec mon état de santé actuel.
- Je ne trouve pas le type d'activité qui me conviendrait.
- Je n'ai jamais aimé bouger ou faire d'activité physique.
- Coût : Quel montant annuel maximum pourriez-vous investir pour votre santé ? ➡ _____ euros.
- Je souhaite être informé(e) de ce qui existe sur mon territoire : oui non
- Quelle est la raison principale de mon manque d'activité : _____

N'hésitez pas ci-dessous à soumettre vos idées, vos attentes et vos commentaires :

Types d'activités recherchées, en groupes, individuelle, localité, nombre de séances par semaine, horaires,

CE QUESTIONNAIRE EST A REMETTRE A VOTRE MAIRIE

Ou AU STAND CPTS FOREZ EST LORS DU FORUM DES ASSOCIATIONS le SAMEDI 12 SEPT 20 A FEURS

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON - TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM. Séné.

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

Moins de 18 = inactif / Entre 18 et 35 = actif / Plus de 35 = très actif

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

COMPOSANTS	POINTS					SCORES	
	1	2	3	4	5		
(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2h	
	Total (A)						
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine	3 fois / semaine	4 fois / semaine	
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
Total (B)							
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenn e	Intense	Très intense	
	En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	Plus de 10 h	
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	
	Total (C)						
Total (A) + (B) + (C)							

Questionnaire Ricci & Gagnon - novembre 2016

