



Ce questionnaire évalue votre niveau d'activité physique et de sédentarité au cours d'une **semaine habituelle** (du **LUNDI** au **DIMANCHE**). Il est divisé en 3 parties et 21 questions (de Q1 à Q21) :

- **PARTIE A** : les activités au travail ;
- **PARTIE B** : les déplacements à but utilitaire ;
- **PARTIE C** : les activités de loisirs ou au domicile.

Quelle est la date d'aujourd'hui ?

\_\_ / \_\_ / \_\_ (JJ/MM/AAAA)

Quel est votre âge ?  
\_\_ (ans)

Précisez votre sexe :  
 Femme  Homme

Exercez-vous actuellement une activité (rémunérée ou non), ou suivez-vous des études ou une formation ?

Oui  Non → Ne pas remplir la PARTIE A 

## PARTIE A : ACTIVITÉS AU TRAVAIL

Les questions suivantes concernent tout type de travail, rémunéré ou non (y compris bénévole) ainsi que les études.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAÎTRE L'INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?

- 1 Les activités physiques de **forte intensité** sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.
- 2 Les activités physiques de **modérée** sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

**Q1**

Votre travail implique-t-il des tâches répétitives ou régulières :

① si  **NON** pour les deux types d'intensité, passez directement à la question Q4.

#### De forte intensité ? ①

Ex : soulever des charges lourdes...

**NON**

**OUI**

#### D'intensité modérée ? ②

Ex : marcher à un rythme normal ou soutenu, soulever des charges légères...

**NON**

**OUI**

**Q2**

Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces tâches répétitives ou régulières dans le cadre de votre travail ?

#### De forte intensité ①

Nombre de jours :  (par semaine, 7 maximum)

#### D'intensité modérée ②

Nombre de jours :  (par semaine, 7 maximum)

**Q3**

Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces tâches, combien de temps en moyenne consaciez-vous à ces tâches dans le cadre de votre travail ?

:  heures minutes (par jour)

:  heures minutes (par jour)

**Q4**

Habituellement, combien de temps par jour en moyenne passez-vous assis pour votre travail ? (⚠ ne pas compter les temps de repas)

Heures : minutes :  :  (par jour)

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

## PARTIE B : DÉPLACEMENTS À BUT UTILITAIRE

« Aller d'un point A à un point B »



Les questions suivantes concernent la façon habituelle de vous déplacer d'un endroit à l'autre, par exemple pour aller au travail, faire des courses, aller au marché, aller chez un ami, se rendre sur un lieu de visite ou de balade...

<p><b>Q5</b> Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des déplacements :</p> <p>① si ✓ <b>NON</b> pour les trois types de déplacement, passez directement à la question Q8.</p>	<p><b>À pied ?</b></p> <p>① trajet(s) à pied durant au moins 10 minutes</p> <p><input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <b>OUI</b></p>	<p><b>À vélo ou VAE ?</b></p> <p>① VAE = vélo à assistance électrique</p> <p><input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <b>OUI</b></p>	<p><b>Autre mode de déplacement ACTIF ?</b></p> <p>① Ex : roller, trottinette... requérant une propulsion par vos mouvements</p> <p><input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <b>OUI</b></p>
	<p><b>À pied :</b></p> <p>Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)</p> <p><input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)</p>	<p><b>À vélo ou VAE :</b></p> <p>Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)</p> <p><input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)</p>	<p><b>Autre mode de déplacement actif :</b></p> <p>Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)</p> <p><input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)</p>
	<p><b>Q6</b> Habituellement, combien de jours par semaine en moyenne effectuez-vous ces trajets ?</p>	<p><b>Q7</b> Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?</p>	

<p><b>Q8</b> Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), utilisez-vous des <b>moyens de transport motorisés*</b> pour certains de vos déplacements ?</p> <p>* Ex : en voiture, moto, scooter, assis dans les transports en commun... (⚠ hors vélo à assistance électrique)</p> <p><input type="checkbox"/> <b>NON</b> <input type="checkbox"/> <b>OUI</b></p>	<p><b>Q9</b> Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces trajets motorisés ?</p>	<p><b>Q10</b> Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets motorisés, combien de temps en moyenne durent l'ensemble de ces trajets ?</p>
	<p>Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)</p> <p><input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour de pratique)</p>	
	<p>SUITE À LA PAGE SUIVANTE</p>	

## PARTIE C : ACTIVITÉS DE LOISIRS OU AU DOMICILE

Les questions suivantes excluent les activités liées au travail et aux déplacements que vous avez déjà mentionnées.



### ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT RECONNAÎTRE L'INTENSITÉ SELON VOTRE PERCEPTION ?

- 1 Les activités physiques de **forte intensité** sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.
- 2 Les activités physiques d'**intensité modérée** sont des activités qui demandent un effort physique modéré et causant une petite augmentation de la respiration ou du rythme cardiaque.

**Q11** Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des **tâches ménagères au domicile, à l'intérieur ou à l'extérieur** ? Ex : passer l'aspirateur, laver le sol, balayer, laver les vitres, tondre la pelouse...

NON  OUI

**Q12**

Habituellement, **combien de jours par semaine** effectuez-vous ces tâches ménagères au domicile, à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Nombre de jours :  
(par semaine, 7 max)

**Q13**

Lors d'une journée durant laquelle vous pratiquez ces tâches ménagères au domicile, **combien de temps en moyenne** y consacrez-vous ?

:   
heures minutes  
(par jour de pratique)

**Q14**

Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), pratiquez-vous des **activités sportives** ou des **activités physiques de loisirs** :

① si  NON pour les deux types d'intensité, passez directement à la question Q17.

#### De forte intensité ? ①

Ex : courir, jouer au football, porter des charges lourdes, nager, jouer au squash, pratiquer des arts martiaux, faire de la zumba, faire du vélo à un rythme soutenu ou sur des pentes (hors VAE), etc.

NON  OUI

#### D'intensité modérée ? ②

Ex : marcher à un rythme normal ou soutenu (hors trajet utilitaire), faire du vélo ou du VAE à un rythme modéré (hors trajet utilitaire), randonner, danser, jardiner, faire une séance de gym ou de renforcement musculaire, jouer au ping-pong, etc.

NON  OUI

**Q15**

Habituellement, **combien de jours par semaine** pratiquez-vous ces activités sportives ou ces activités de loisirs ?

#### De forte intensité ①

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

:   
heures minutes  
(par jour)

**Q16**

Lors d'une journée durant laquelle vous pratiquez ces activités sportives ou ces activités de loisirs, **combien de temps en moyenne** y consacrez-vous ?

#### D'intensité modérée ②

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

:   
heures minutes  
(par jour)

**RAPPEL**

Placez-vous toujours dans le cadre d'une  
semaine habituelle (du **LUNDI** au **DIMANCHE**).

**Q17**

Lors d'une semaine habituelle, passez-vous du temps à des **activités assises ou allongées** (hors sommeil), **chez vous ou lors de vos loisirs** ?

① si ✓ **NON** pour les deux types d'activités, passez directement à la question Q20.

**Devant un écran ?**



Ex : télévision, jeux vidéo, ordinateur à but non professionnel (internet, emails...), tablette, smartphone, etc.

**NON**

**OUI**

**Autres que devant un écran?**



Ex : lecture, dessin, discussion avec des amis, couture, etc.

**NON**

**OUI**

**Q18**

Habituellement, lors de **combien de jours par semaine** passez-vous du temps à ces activités assises ou allongées, chez vous ou lors de vos loisirs ?

**Devant un écran ?**

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

**Q19**

Lors d'une **journée** durant laquelle vous passez du temps à ces activités assises ou allongées, **combien de temps en moyenne** y passez-vous, chez vous ou lors de vos loisirs ?

:   
heures minutes  
(par jour)

**Autres que devant un écran ?**

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

:   
heures minutes  
(par jour)

**Q20**

Veuillez préciser la nature du ou des sport(s) que vous pratiquez lors de vos loisirs, en fonction de leur **fréquence** de pratique :

**+++**

**Au moins 3 fois par semaine ?**

① Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

.....  
.....  
.....

**++**

**1 à 2 fois par semaine ?**

① Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

.....  
.....  
.....

**+**

**Plus d'1 fois par mois, mais moins d'1 fois par semaine ?**

① Veuillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

.....  
.....  
.....

**Aucun**

**Aucun**

**Aucun**

**Q21**

Quelle est votre **catégorie socioprofessionnelle** ?

① Veuillez ne cocher qu'une seule case ; si actuellement au chômage, veuillez cocher votre catégorie antérieure.

Agriculteurs exploitants

Artisans, commerçants et chefs d'entreprise

Employés (employé de bureau ou de commerce, garde d'enfants, agent de service...)

Cadres et professions intellectuelles supérieures (ingénieur, médecin...)

Ouvriers (y compris agricoles)

Professions intermédiaires (professeur des écoles, infirmier, assistant social, technicien, contremaître...)

Retraités

Étudiants

Autres inactifs (par exemple parent au foyer)