



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 d'**intensité 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 consacrez-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...

	À pied ?  ① trajet(s) à pied durant au moins 10 minutes	À vélo ou VAE ?  ① VAE = vélo à assistance électrique	Autre mode de déplacement ACTIF ? ① Ex : roller, trottinette... requérant une propulsion par vos mouvements
<b>Q5</b> Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des déplacements : <div>① si ✓ <b>NON</b> pour les trois types de déplacement, passez directement à la question Q8.</div>	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI	<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI
<b>Q6</b> Habituellement, combien de jours par semaine en moyenne effectuez-vous ces trajets ?	<b>À pied :</b> Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)	<b>À vélo ou VAE :</b> Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)	<b>Autre mode de déplacement actif :</b> Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)
<b>Q7</b> Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour)
<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 ? * Ex : en voiture, moto, scooter, assis dans les transports en commun... (⚠ hors vélo à assistance électrique) 			
<input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/> OUI			
<b>Q9</b> Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces trajets motorisés ?	Nombre de jours : <input type="text"/> (par semaine, 7 max)		
<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 ?	<input type="text"/> : <input type="text"/> heures minutes (par jour de pratique)		

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

## 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)

#### D'intensité modérée 2

Nombre de jours :   
(par semaine, 7 maximum)

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 ?

:   
heures minutes  
(par jour)

:   
heures minutes  
(par jour)

SUITE À LA PAGE SUIVANTE





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 ?

❗ 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)

Autres que 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)

:   
heures minutes  
(par jour)

Q20

Veillez 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 à 2 fois** par semaine ?

+

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

❗ Veillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

❗ Veillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

❗ Veillez inscrire le ou les sport(s) pratiqué(s)

☐ Aucun

☐ Aucun

☐ Aucun

Q21

Quelle est votre **catégorie socioprofessionnelle** ?

❗ Veillez 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)