

Questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique

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

Déterminez votre profil : Inactif, Actif, ou Très actif ?

	Points					Score
A : Comportement sédentaire	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous assis par jour (loisir, télé, ordinateur, travail...) ?	+ 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- 2 h	

	Points					Score
B : Activité physique quotidienne	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage...) ?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ 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	

	Points					Score
C : Activité physique de loisir (dont sport)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités physiques et/ou sportives ?	1 à 2 / mois	1 / sem	2 / sem	3 / sem	4 / sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous la difficulté de ces séances ?	1 très facile	2	3	4	5 difficile	

Interprétations :

- **de 18 points** : vous êtes peu actif(ve), essayez de trouver des stratégies pour augmenter votre activité physique.

Recommandations de l'expert BnL : les salles de sport vous font peur ? On vous comprend. Commencez simplement par intégrer une séance BIKE'N LEARN dans votre planning, soit 1h30 d'activité physique modérée hebdomadaire.

- **Entre 18 et 35 points** : vous êtes actif(ve) mais vous pouvez toujours poursuivre vos efforts !

Recommandations de l'expert BnL : Vous avez déjà votre routine sportive, et pas le temps pour une séance supplémentaire dans votre planning surchargé ? BIKE'N LEARN vous fait gagner du temps avec une activité 2 en 1, vous faites de l'activité physique modérée sans vous en rendre compte !

- **Plus de 35 points** : vous êtes très actif(ve), vous pourriez maintenant anticiper les éventuelles baisses de motivation afin de les maîtriser.

Recommandations de l'expert BnL : Bravo ! Vous aimez vous dépenser ! Vous souhaitez varier vos activités ? Cassez la routine avec BIKE'N LEARN ! Et accordez-vous des petites pauses de temps en temps ;-).

Sophie Tellier, *fondatrice de BIKE'N LEARN*