



Faites le point sur votre niveau d'activité physique

Ce questionnaire d'auto-évaluation, inspiré de celui de Ricci et Gagnon, permet de déterminer le niveau d'activité physique d'un adulte à un moment donné. Faites ce test aujourd'hui, et à nouveau dans six mois ou un an pour en voir l'évolution.

Et parlez-en à votre médecin traitant...



En additionnant le nombre de points (de 1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question, vous saurez quel est votre niveau d'activité physique.

Découvrez nos conseils page suivante.

DATE :/...../.....						
	POINTS					SCORES
A. COMPORTEMENTS QUOTIDIENS	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	Plus de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2 h	
TOTAL A						
B. ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques (dont sports) ?	Non				Oui	
À 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 INDISPENSABLES	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	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 2 h	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						



- **Votre score est inférieur à 18 points :**

Vous êtes peu ou très peu actif

Pas facile de trouver la motivation et le temps pour bouger ? Pourtant, pas besoin de faire du sport pour être actif et atteindre les 30 minutes quotidiennes recommandées.

Saisissez toutes les occasions de la vie de tous les jours : accompagnez les enfants à l'école à pied, promenez votre chien plus longtemps et plus souvent... Dès que vous le pouvez, pensez à prendre l'air et faites une promenade, seul ou en famille, entre amis, dans un parc, une forêt...

À noter : le jardinage, le ménage et la danse sont des activités physiques !

- **Votre score se situe entre 18 et 35 points :**

Vous êtes actif

Vous combinez l'activité physique des tâches domestiques et une activité sportive, vous appréciez déjà les bénéfices sur votre forme physique et sur votre moral.

Continuez et confortez votre stratégie en multipliant les occasions de bouger : quand vous allez au travail, gardez votre véhicule un peu plus loin et finissez le trajet à pied, ou allez-y à vélo ; une ou deux fois par semaine, réservez un temps, le matin ou à la pause déjeuner, dédié à une marche à pied dynamique, un petit footing ou des exercices de gymnastique ou de fitness... et continuez à privilégier les escaliers à l'ascenseur, à faire des pauses actives, notamment si votre travail est sédentaire.

- **Votre score est supérieur à 35 points :**

Vous êtes très actif

L'activité physique et sportive fait partie de votre vie au quotidien. Pensez à varier les activités et les sports que vous pratiquez pour que tous vos muscles soient sollicités et pour nourrir votre curiosité. Choisissez les activités qui vous plaisent et selon leurs apports :

- si vous recherchez à accroître votre masse musculaire, optez pour la musculation, la gymnastique, le paddle...
- si vous souhaitez développer votre endurance, privilégiez le cyclisme, l'aviron, la natation, la course à pied...
- si vous visez le développement de la précision, tentez le tennis de table, le tir à l'arc ou le golf...

REPÈRES D'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :



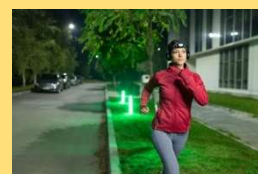
45 minutes

d'une activité d'une intensité faible : marcher (4km/h), faire la vaisselle, bricoler, repasser...



= 30 minutes

d'une activité d'une intensité modérée : marcher rapidement (6km/h), passer l'aspirateur, danser (rock ou disco), faire du vélo ou de la natation...



= 20 minutes

d'une activité d'une intensité soutenue : jogging (8,5km/h), sports collectifs (volley, foot, basket...)

30 minutes d'activité moyenne au minimum sont conseillées chaque jour.

Auteur : Groupe VYV

Crédit photo : Crédit photo : © GettyImages

Ce contenu appartient au Groupe VYV – toute utilisation sans son autorisation est interdite.

Mutuelle Santé Eiffage Energie est membre de VYV Partenariat