

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 ?

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

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

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

FICHE D'INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT AU QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

MOINS DE 18 POINTS : VOUS ÊTES PEU OU TRÈS PEU ACTIF(VE)

Vous ne pratiquez pas de sport et ne trouvez pas suffisamment de motivation pour bouger au quotidien. Même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Pas besoin de prévoir une plage horaire pour faire de l'exercice physique, puisque les 30 minutes quotidiennes recommandées peuvent être fractionnées par tranches de 10 minutes.

ET SI VOUS VOUS LANCIEZ DANS UN SPORT ?

à plusieurs, c'est toujours plus facile ! Proposez à un ami, un proche ou un collègue de venir avec vous. Faites un essai : les clubs sportifs proposent de tester gratuitement les activités au début de l'année scolaire et même pour certains en cours d'année.

SAISISSEZ TOUTES LES OCCASIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE :

- Faites vos courses à pied.
- Allez chercher vos enfants à l'école à pied.
- Vous prenez les transports en commun ? Descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied.
- Jardinez dès que le temps le permet.
- Vous avez un chien ? Promenez le plus souvent et plus longtemps.
- Sortez prendre l'air : seul(e), en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien.
- N'oubliez pas que le ménage est aussi considéré comme une activité physique !
- Et pourquoi pas une petite danse, dans le salon, sur votre musique préférée, ce soir !
- Et le week-end, pourquoi ne pas inviter un ou une amie pour vous accompagner à la piscine ou bien pour une marche.

DE 18 À 35 POINTS : VOUS ÊTES ACTIF(VE)

Vous pratiquez une activité physique régulière (marche, tâches domestiques) en plus d'une activité sportive. Bravo ! L'activité physique est bénéfique pour la forme physique et morale.

POUR ÊTRE ENCORE PLUS ACTIF SANS QUE CELA NE VOUS PRENNE TROP DE TEMPS, PLUSIEURS SOLUTIONS :

- Vos enfants font du sport ? Profitez de ce moment de « liberté » pour intégrer une séance de sport supplémentaire dans votre emploi du temps.
- Essayez de vous lever plus tôt une fois par semaine pour faire un tour à pied, un petit footing ou quelques exercices de gymnastique chez vous.
- à la maison, faites une demi-heure de vélo d'appartement ou des exercices de fitness en écoutant de la musique.
- Prenez le vélo pour vous rendre au travail
- Parce que vous êtes très souvent assis dans la journée, prenez le temps de faire une rapide balade pour vous aérer à votre pause de midi et prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.- Jardinez dès que le temps le permet.
- Vous avez un chien ? Promenez le plus souvent et plus longtemps.
- Sortez prendre l'air : seul(e), en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien.
- N'oubliez pas que le ménage est aussi considéré comme une activité physique !
- Et pourquoi pas une petite danse, dans le salon, sur votre musique préférée, ce soir !
- Et le week-end, pourquoi ne pas inviter un ou une amie pour vous accompagner à la piscine ou bien pour une marche.

PLUS DE 35 POINTS : VOUS ÊTES TRÈS ACTIF(VE)

Bouger, c'est dans vos gènes ! Activité physique, sport, c'est tous les jours ou presque !

Et si vous variez vos activités et votre sport favori pour en découvrir de nouveaux ? Pour que tous vos muscles soient sollicités et pour éviter la lassitude, découvrez d'autres idées d'activité.

FAITES LE CHOIX SELON VOTRE GOAL ET VOTRE OBJECTIF :

- Travaillez votre endurance : cyclisme, aviron, course à pied, natation.
- Augmentez votre masse musculaire : musculation, gymnastique, planche à voile.
- Améliorez vos réflexes : tennis, badminton, tennis de table.
- Relaxe-vous et détendez vos muscles : aquagym, yoga, taichi-chuan.
- Perfectionnez votre esprit d'équipe : football, volley-ball, handball, basket, water-polo.
- Développez votre côté artistique : danse, fitness, natation synchronisée.
- Profitez de la nature : randonnée, marche nordique, VTT.
- Affrontez un adversaire : escrime, judo, boxe.
- Développez votre précision : golf, tir à l'arc.