

PARTIE C

ACTIVITÉS DE LOISIRS OU AU DOMICILE

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

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 ?

si **NON** pour les deux types d'activité, 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) _____

____ : ____ heures minutes (par jour)

→ autres que devant un écran ?

nombre de jours (par semaine) _____

____ : ____ heures minutes (par jour)

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 ?

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 à 2 fois par semaine ?

→ plus d'1 fois par mois, mais moins d'1 fois par semaine ?

Veuillez inscrire le(s) sport(s) pratiqué(s)

aucun

Veuillez inscrire le(s) sport(s) pratiqué(s)

aucun

Veuillez inscrire le(s) sport(s) pratiqué(s)

aucun

Q21

Quelle est votre catégorie socioprofessionnelle ?

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)



Code sujet : _____
Champ réservé expérimentateur

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ

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 → Passer directement à la PARTIE B

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 ?

Les activités physiques de **forte intensité 1** sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.

Les activités physiques d'**intensité modérée 2** 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 ?

→ de forte intensité 1 ?

Ex : soulever des charges lourdes...

→ d'intensité modérée 2 ?

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

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

NON

OUI

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) _____

____ : ____ heures minutes (par jour)

→ d'intensité modérée 2 ?

nombre de jours (par semaine) _____

____ : ____ heures minutes (par jour)

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)

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)

PARTIE B DÉPLACEMENTS À BUT UTILITAIRE

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...

Q5 Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), effectuez-vous des déplacements :

→ à pied ? trajet(s) à pied durant au moins 10 minutes

→ à vélo ou VAE ? VAE = vélo à assistance électrique

→ autre mode de déplacement ACTIF ? Ex : roller, trottinette... requérant une propulsion par vos mouvements

si **NON** pour les trois types de déplacement passez directement à la question Q8

NON OUI NON OUI NON OUI

→ à pied	→ à vélo ou VAE	→ autre mode de déplacement ACTIF
nombre de jours (par semaine) _____	nombre de jours (par semaine) _____	nombre de jours (par semaine) _____
heures : minutes (par jour)	heures : minutes (par jour)	heures : minutes (par jour)

Q6 Habituellement, combien de jours par semaine en moyenne effectuez-vous ces trajets ?

Q7 Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets, combien de temps en moyenne y consacrez-vous ?

Q8 Lors d'une semaine habituelle (week-end inclus), utilisez-vous des moyens de transport motorisés* pour certains de vos déplacements ?

* Ex : voiture, moto, scooter, assis dans les transports en commun... (sauf VAE)

NON OUI

Q9 Habituellement, combien de jours par semaine effectuez-vous ces trajets motorisés ?

nombre de jours (par semaine) _____

Q10 Lors d'une journée durant laquelle vous effectuez ces trajets motorisés, combien de temps en moyenne durent l'ensemble de ces trajets ?

heures : minutes (par jour)

allez directement question Q11

PARTIE C ACTIVITÉS DE LOISIRS OU AU DOMICILE

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

ACTIVITÉ PHYSIQUE : Comment reconnaître l'intensité selon votre perception ?

Les activités physiques de **forte intensité** 1 sont des activités nécessitant un effort physique important et causant une augmentation conséquente de la respiration ou du rythme cardiaque.

Les activités physiques d'**intensité modérée** 2 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) _____

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 :

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.

→ 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 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) _____

heures : minutes (par jour)

→ d'intensité modérée 2 ?

nombre de jours (par semaine) _____

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 ?