

## Le questionnaire de Ricci et Gagnon



<b>Date :</b>	<b>NOM :</b>	<b>Prénom :</b>
<b>Date de naiss. :</b>	<b>Tel :</b>	
<b>MAIL :</b>		
Situation :		
<input type="radio"/> Travail temps plein	<input type="radio"/> Invalidité catégorie 1, 2	<input type="radio"/> Travail à temps partiel Thérapeutique
<input type="radio"/> Accident de travail – date :	<input type="radio"/> Poste de travail aménagé	<input type="radio"/> Demandeur d'emploi
<input type="radio"/> Arrêt de Travail	<input type="radio"/> Travail en CAT	<input type="radio"/> Travail à temps partiel contractuel
<input type="radio"/> Réorientation professionnelle	<input type="radio"/> Retraité	<input type="radio"/> Etudiant

### Test d'évaluation de votre niveau d'activité physique,

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

Ce questionnaire, permet d'évaluer vos activités physiques en prenant en compte les **activités de loisir** et aussi les **activités de la vie quotidienne** :

Nombre de points par item	1	2	3	4	5
<b>Comportements sédentaires</b>					
Combien de temps passez-vous en position assise (loisirs, TV, ordinateur, travail...)	+ de 5h	4 à 5 h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h

Nombre de points par item	1	2	3	4	5
<b>Activités physiques de loisirs dont le sport</b>					
Pratiquez-vous régulièrement une activité physique	Non				Oui
A quelle fréquence pratiquez-vous ces activités ?	1 à 2 fois/mois	1 fois /semaine	2 fois /semaine	3 fois /semaine	4 fois/ semaine
Quel temps consacrez-vous en moyenne à chaque séance	- de 15 min	15 à 30 min	30 à 45 min	45 à 60 min	+d'1 h
Comment percevez-vous cet effort	Très facile				difficile

Nombre de points par item	1	2	3	4	5
<b>Activités physiques quotidiennes</b>					
Quelle intensité d'activité physique requiert votre travail ?	légère	modérée	moyenne	intense	Très intense
Heures consacrées aux travaux ménagers et bricolage par semaine	-de 2h	3 à 4 h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10 h
Combien de temps consacrez-vous à la marche par jour	- de 15 min	15 à 30 min	30 à 45 min	45 à 60 min	+d'1 h
Combien d'étages montez-vous à pied chaque jour	- de 2	3 à 5	5 à 10	10 à 15	+ de 15