

Pour mieux supporter le stress de la vie quotidienne !

Pour être plus résistant face à la fatigue !

Pour se détendre et se sentir bien !

Pour rencontrer du monde ! Pour se faire plaisir !

Pour diminuer les risques de maladies chroniques (voir fiches correspondantes) !

Testez votre niveau d'activité physique !

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisir, télé, ordinateur, travail...)?	Plus de 5h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3h	Moins de 2h	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A 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	45 à 60 min	Plus d'1h	
Habituellement comment percevez-vous votre effort?	1 Facile	2	3	4	5 Difficile	
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 semaines aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages... ?	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	16 à 30 min	31 à 45 min	45 à 60 min	Plus d'1h	
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	



Score :

< 18 : Vous êtes inactif !

De 18 à 35 : Vous êtes actif !

> 35 : Vous êtes très actif !