



ANNEXE D : QUESTIONNAIRE SUR LA PRATIQUE SAINTE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Référence : Prescribing Exercise as Preventive Therapy – Reproduit d'après CMAJ. 2006; 174(7): 961-974. Avec l'autorisation de l'éditeur. © 2006 Association médicale canadienne²⁴.

A. Veuillez répondre aux questions suivantes :

Fréquence

Au cours d'une semaine typique (sept jours), combien de fois pratiquez-vous une activité physique qui dure assez longtemps et qui soit assez intense pour que vous transpiriez et que vos battements cardiaques s'accélérent?

___ au moins trois fois ___ généralement une ou deux fois ___ rarement ou jamais

Intensité

Lorsque vous pratiquez une activité physique, avez-vous l'impression que vous fournissez :

___ des efforts intenses ___ des efforts modérés ___ des efforts minimales

Auto-évaluation de la condition physique

De manière générale, comment qualifieriez-vous votre condition physique actuelle?

___ Excellente ___ Bonne ___ Moyenne ___ Mauvaise ___ Médiocre

B. Encercler le score qui correspond à chacune des réponses fournies ci-dessus, puis calculez votre score total :

Aspect	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
Fréquence	Rarement ou jamais		Généralement 1 ou 2 fois		Au moins 3 fois	
	0	0	2	3	3	5
Intensité	Efforts minimales		Efforts modérés		Efforts intenses	
	0	0	1	2	3	3
Auto-évaluation de la condition physique	Médiocre ou mauvaise		Moyenne		Bonne ou excellente	
		0	3	1	5	3

Score total : ___

C. Évaluez les effets bénéfiques de l'activité physique sur votre santé en fonction de votre score total :

Effets sur la santé en fonction du score total :

De 9 à 11 Excellents

De 6 à 8 Très bons

De 4 à 5 Bons

1 à 3 Assez bons

0 Insuffisants