

# TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE RICCI ET GAGNON



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

Nombre de points par item	1	2	3	4	5	TOTAL (a)
<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	TOTAL
<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	
					<b>TOTAL (b)</b>	

Nombre de points par item	1	2	3	4	5	TOTAL
<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	
					<b>TOTAL (c)</b>	
					<b>TOTAL (a+b+c)</b>	