



# 3C3 - QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

Date de passage du questionnaire : .....

Nom : .....

Prénom : .....

## Consignes :

Remplissez le questionnaire et notez, pour chacune des questions des deux parties A et B, la réponse la plus « juste » pour vous, au regard de votre quotidien habituel.

	1	2	3	4	5	SCORE
<b>A - ACTIVITES QUOTIDIENNES</b>						
1- Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="radio"/> Légère	<input type="radio"/> Modérée	<input type="radio"/> Moyenne	<input type="radio"/> Intense	<input type="radio"/> Intense	.....
2- En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc ?	<input type="radio"/> - 2h	<input type="radio"/> 3 à 4h	<input type="radio"/> 5 à 6h	<input type="radio"/> 7 à 9h	<input type="radio"/> 10h et plus	.....
3- Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche	<input type="radio"/> - 15'	<input type="radio"/> 16 à 30'	<input type="radio"/> 31 - 45'	<input type="radio"/> 46 à 60'	<input type="radio"/> 61' et plus	.....
4- Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="radio"/> - de 2	<input type="radio"/> 3 à 5	<input type="radio"/> 6 à 10	<input type="radio"/> 11 à 15	<input type="radio"/> 16 et plus	.....
					<b>TOTAL A</b>	
<b>B - ACTIVITES SPORTIVES et RECREATIVES</b>						
5- Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="radio"/> Non				<input type="radio"/> Oui	.....
6- A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="radio"/> 1 à 2/mois	<input type="radio"/> 1 /semaine	<input type="radio"/> 2 /semaine	<input type="radio"/> 3 /semaine	<input type="radio"/> 4 et + /semaine	.....
7- Combien de minutes, consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="radio"/> - de 15'	<input type="radio"/> 16 à 30'	<input type="radio"/> 31 - 45'	<input type="radio"/> 46 à 60'	<input type="radio"/> 61' et plus	.....
8- Habituellement, comment percevez-vous votre effort (le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5 un effort difficile.)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	.....
					<b>TOTAL B</b>	
						<b>VOTRE SCORE A+ B</b>

## Lecture des résultats\* :

Vous additionnez les points et reportez le résultat obtenu au tableau ci-dessous pour une interprétation.

Résultats	
Moins de 16	Inactif (ve)
Entre 16 et 32	Actif (ve)
Plus de 32	Très actif (ve)



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 95 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.