



3C5 - QUESTIONNAIRE IPAQ (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes* :

Vous complétez le questionnaire ci-après en suivant les instructions pour chaque question. Seule l'activité physique que vous faites en dehors de vos occupations professionnelles est prise en compte.

1.A Au cours des 7 derniers jours, pendant combien de jours avez vous effectué des activités physiques importantes ou intenses, telles que « grand ménage », bêcher, arracher l'herbe, faire de l'aérobic, du jogging ou une course de vélo ? Considérez ces activités seulement si vous les avez pratiquées pendant plus de 10 minutes.

Nombre de jour(s) par semaine : Si aucun jour, passez à la question suivante.

1.B Pendant combien de temps avez vous pratiqué ces activités intenses ? Indiquez le temps moyen par jour :

heure(s) minute(s)

2.A De la même façon, en considérant seulement les activités que vous avez pratiquées pendant plus de 10 minutes, au cours des 7 derniers jours, pendant combien de jours avez vous effectué des activités physiques modérées telles que porter des charges légères (en faisant vos courses), faire du vélo à plat ? (Ne tenez pas compte de la marche qui sera envisagée à la question 3.A)

Nombre de jour(s) par semaine : Si aucun jour, passez à la question 3.

2.B Pendant combien de temps pratiquez vous ces activités modérées ? Indiquez le temps moyen par jour :

heure(s) minute(s)

3.A Au cours des 7 derniers jours, combien de jours vous est il arrivé de marcher pendant au moins 10 minutes d'affilées (toutes formes de marche confondues, au travail, pour aller d'un endroit à une autre, pour le plaisir)

Nombre de jour(s) par semaine :

3.B Pendant combien de temps avez vous marché ?

Indiquez le temps moyen par jour : heure(s) minute(s)

4 Cette question porte sur le temps que vous passez en position assise pendant les jours de la semaine. Considérez toutes les situations où il vous arrive d'être assi(se) : au travail, à la maison, en visite chez des amis, pendant vos loisirs (jeux, lecture) ou en regardant la télévision.

Au cours des 7 derniers jours, combien de temps avez vous passé assis(se) ? Indiquez le temps moyen par jour (en considérant seulement les jours de semaines, le week-end est exclu)

heure(s) minute(s)

*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 105** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.

