



3C2 - QUESTIONNAIRE DE LA PYRAMIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

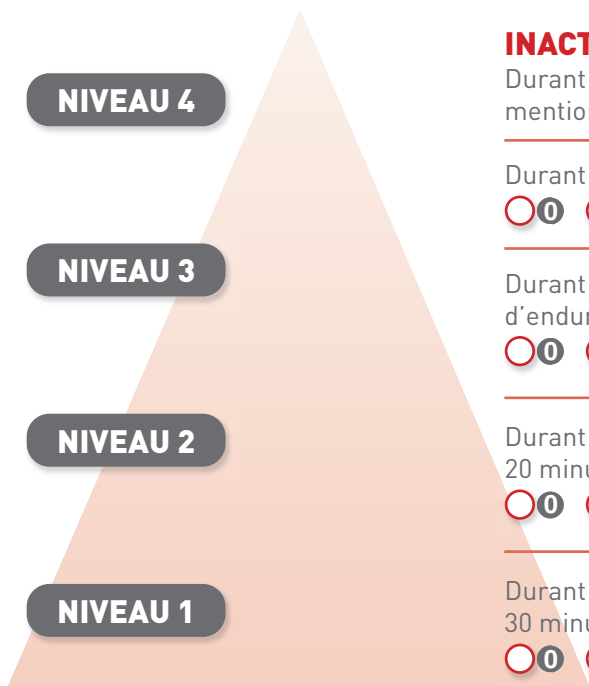
Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes :

Remplissez le questionnaire. Pour chaque question et niveau de la pyramide, vous marquez une croix dans le cercle qui caractérise votre pratique.



NIVEAU 4

INACTIVITÉ
 Durant la dernière semaine, vous avez été inactif dans toutes les catégories mentionnées ci-dessous ? OUI NON

Durant la dernière semaine, combien avez-vous fait d'exercice d'étirement ?
 0 1 2 3 4 5 6 7

NIVEAU 3

Durant la dernière semaine, combien de jours avez-vous fait des exercices d'endurance ou de renforcement musculaire ?
 0 1 2 3 4 5 6 7

NIVEAU 2

Durant la dernière semaine, combien de jours avez-vous pratiqué pendant 20 minutes une activité aérobique, un sport ou un loisir actif ?
 0 1 2 3 4 5 6 7

NIVEAU 1

Durant la dernière semaine, combien de jours avez-vous pratiqué pendant 30 minutes des "activités de tous les jours" ?
 0 1 2 3 4 5 6 7

Lecture des résultats* :

Vous vous reportez sur le tableau ci-dessous et déterminez si l'objectif de fréquence, intensité et durée correspondant à un niveau et un type d'activité a été atteint.

Le résultat se traduit par une croix dans le cercle « oui » si l'objectif est atteint ou non s'il n'est pas atteint.

Résultats				
Type d'activité	Niveau	Objectif	Objectif atteint ?	
Activités de tous les jours	1	5 jours ou plus	OUI	NON
Activités aérobiques/sports	2	3 jours ou plus	OUI	NON
Exercices d'étirement	3	3 jours ou plus	OUI	NON
Exercices musculaires	4	2 jours ou plus	OUI	NON
Inactivité	5	Eviter l'inactivité totale	OUI	NON



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 91 du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.