

IPAQ court · Activité physique des 7 derniers jours

Vos activités physiques des 7 derniers jours : intenses, modérées et marche.

Ne comptez que les activités d'au moins 10 minutes d'affilée. Répondez même si vous ne vous considérez pas comme sportif(ve).

Nom et prénom : _____

Date : ____ / ____ / ____

Activités INTENSES (essoufflement important : course, sport intense, port de charges lourdes...)

1. Sur les 7 derniers jours, combien de JOURS avez-vous pratiqué une activité intense ?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

0 : aucun jour · 7 : 7 jours

Question 2 : à remplir seulement si votre réponse à la question 1 est d'au moins 1.

2. Ces jours-là, combien de MINUTES par jour en moyenne ?

min

Activités MODÉRÉES (essoufflement léger : vélo tranquille, port de charges légères... · sans compter la marche)

3. Sur les 7 derniers jours, combien de JOURS avez-vous pratiqué une activité modérée ?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

0 : aucun jour · 7 : 7 jours

Question 4 : à remplir seulement si votre réponse à la question 3 est d'au moins 1.

4. Ces jours-là, combien de MINUTES par jour en moyenne ?

min

MARCHE (au travail, à la maison, pour vos déplacements ou vos loisirs)

5. Sur les 7 derniers jours, combien de JOURS avez-vous marché au moins 10 minutes d'affilée ?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

0 : aucun jour · 7 : 7 jours

Question 6 : à remplir seulement si votre réponse à la question 5 est d'au moins 1.

6. Ces jours-là, combien de MINUTES de marche par jour en moyenne ?

min

Sédentarité

7. Un jour de semaine ordinaire, combien d'HEURES restez-vous assis(e) ?

h

Remarques ou précisions

Réservé au praticien · cotation

La marche compte pour 3,3 MET, l'activité modérée pour 4 MET et l'activité intense pour 8 MET, multipliés par les minutes et les jours de la semaine. Total : de 0 à 599 : niveau d'activité faible · de 600 à 2 999 : niveau d'activité modéré · 3 000 et plus : niveau d'activité élevé.

Score total : _____