



RPAQ modifié Adultes (v2017)

Ce questionnaire a été conçu pour évaluer votre activité physique au quotidien au cours des quatre dernières semaines. Il est divisé en trois parties :

- A : le travail et les études ;
- B : la maison et les loisirs ;
- C : les escaliers et les déplacements.

Merci de répondre aux questions suivantes avant de commencer la partie A.

Quelle est votre date de naissance ? (JJ/MM/AAAA)

__ / __ / ____

Quelle est la date d'aujourd'hui ? (JJ/MM/AAAA)

__ / __ / ____

Précisez votre sexe :

Homme

Femme

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : LE TRAVAIL



En moyenne durant les 4 dernières semaines.

Q1

Avez-vous exercé une activité rémunérée ou une activité bénévole régulière ?

Oui Non

Q1.1

Si oui (Q1), sélectionnez parmi les quatre propositions suivantes celle qui correspond le mieux à votre occupation professionnelle ou bénévole :

Activité professionnelle sédentaire : vous avez passé la plupart de votre temps assis (travail de bureau)

Activité professionnelle debout : vous avez passé la plupart de votre temps debout ou à marcher, sans effort physique intense (ex. assistant de magasin, coiffeur, gardien)

Travail manuel : votre travail implique des efforts physiques incluant la manutention d'objets lourds et l'utilisation d'outils (ex. plombier, électricien, charpentier)

Travail manuel intense : votre travail implique des activités physiques très intenses incluant la manutention d'objets très lourds (ex. docker, mineur, ouvrier du bâtiment)

Q1.2

Si oui (Q1), en moyenne, combien de jours avez-vous travaillé chaque semaine ?

1 2 3 4 5 6 7

Q1.3

Si oui (Q1), combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées assis pour votre travail ou votre activité bénévole (ne pas compter les temps de repas) ?

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q2

Avez-vous suivi des cours ou une formation en tant qu'étudiant ou élève ?

Oui Non

Q2.1

Si oui (Q2), combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées assis pour ces formations : pendant les cours, en stage, à la bibliothèque, chez vous pour réviser ?

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours avec cours et/ou stage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours sans cours ni stage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : LA MAISON ET LES LOISIRS



En moyenne durant les 4 dernières semaines.

Q4

Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées devant un écran chez vous ou lors de vos loisirs ?

Télévision, films, jeux vidéo, ordinateur à des fins non professionnelles (internet, email...), tablette, smartphone...

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q5

Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées à des activités assises autres que devant un écran (lire, dessiner, discuter avec des amis, coudre...), chez vous ou lors de vos loisirs ?

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


Q6

Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées à faire des activités ménagères (passer l'aspirateur, laver le sol, balayer, laver les vitres...)?

	Aucune	Moins de 30 minutes par jour	30 à 60 minutes par jour	1 à 2 heures par jour	Plus de 2 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q7

Avez-vous pratiqué des activités physiques intenses lors de vos loisirs, pendant au moins 10 minutes d'affilée ?

 Ne pas tenir compte des temps de déplacements.

Oui Non

Activité physique intense : une activité qui engendre un effort physique important, qui vous fait respirer beaucoup plus difficilement, tel que porter des charges lourdes, bêcher, marcher rapidement (7km/h ou plus), faire du VTT ou du football.

Q7.1


Si oui (Q7), veuillez compléter le tableau suivant.

Par exemple, si vous pratiquez en moyenne 30 minutes d'activités physiques intenses 2 fois par semaine les jours non travaillés, indiquez à la ligne « Les jours non travaillés » : "2" pour "Nombre de jours" et "30" pour "Temps moyen par jour".

	Nombre de jours (par semaine)	Temps moyen par jour (en minutes)
Les jours travaillés
Les jours non travaillés

Q8

Avez-vous pratiqué des activités physiques modérées lors de vos loisirs, pendant au moins 10 minutes d'affilée ?

 Ne pas tenir compte des temps de déplacements.

Oui Non

Activité physique modérée : une activité qui engendre un effort physique modéré, qui vous fait respirer un peu plus difficilement, tel que porter des charges légères (5 à 10 kg), tondre la pelouse, faire du vélo tranquillement, marcher à un rythme modéré (en moyenne 4 à 5 km/h) ou faire une séance de renforcement musculaire.

Q8.1

Si oui (Q8), veuillez compléter le tableau suivant.

Par exemple, si vous pratiquez en moyenne 20 minutes d'activités physiques intenses 4 fois par semaine les jours travaillés, indiquez à la ligne « Les jours travaillés » : "4" pour "Nombre de jours" et "20" pour "Temps moyen par jour".

	Nombre de jours (par semaine)	Temps moyen par jour (en minutes)
Les jours travaillés
Les jours non travaillés

Q9

Quelle est l'activité physique et/ou sportive que vous pratiquez régulièrement pour les loisirs (au moins une fois par semaine) ? (plusieurs réponses possibles)

- | | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aucune | <input type="checkbox"/> Football | <input type="checkbox"/> Tennis | <input type="checkbox"/> Equitation |
| <input type="checkbox"/> Arts martiaux | <input type="checkbox"/> Handball | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Basket-ball |
| <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Randonnée | <input type="checkbox"/> Gymnastique | <input type="checkbox"/> Danse |

Autre :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ : LES ESCALIERS ET LES DÉPLACEMENTS



En moyenne durant les 4 dernières semaines.

Q10

Combien d'étages par jour en moyenne avez-vous monté par les escaliers : chez vous, au travail, dans les magasins, etc ? (un étage = environ 10 marches)

	Aucun	1 à 5 par jour	6 à 10 par jour	11 à 15 par jour	16 à 20 par jour	Plus de 20 par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q11

Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées à vous déplacer de façon active (vélo, VAE, marche à pied, roller, trottinette) pour l'ensemble de vos trajets (pour vous rendre au travail, chez un ami, pour faire les courses...) ?

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q12

Combien d'heures par jour en moyenne avez-vous passées assis lors de vos déplacements (en voiture, moto, scooter, transports en commun) pour l'ensemble de vos trajets (pour vous rendre au travail, à l'université, chez un ami, pour faire les courses...) ?

	Aucune	Moins d'1 heure par jour	1 à 2 heures par jour	2 à 3 heures par jour	3 à 4 heures par jour	Plus de 4 heures par jour
Les jours travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les jours non travaillés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>