

le Test

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureys et JM. Séné)

Évaluation du niveau d'activité physique

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil !

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.



inactif(ve)
- de 18 pts



actif(ve)
entre 18 et 35 pts



très actif(ve)
+ de 35 pts

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
Plus de 5 heures <input type="checkbox"/>	4 à 5 heures <input type="checkbox"/>	3 à 4 heures <input type="checkbox"/>	2 à 3 heures <input type="checkbox"/>	Moins de 2 heures <input type="checkbox"/>

ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>

A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?

1 à 2 fois par mois <input type="checkbox"/>	1 fois par semaine <input type="checkbox"/>	2 fois par semaine <input type="checkbox"/>	3 fois par semaine <input type="checkbox"/>	4 fois par semaine <input type="checkbox"/>
---	--	--	--	--

Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?

Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>
---	---	---	---	--

Habituellement comment percevez-vous votre effort ?
Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.

1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>

En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?

Moins de 2 heures <input type="checkbox"/>	3 à 4 heures <input type="checkbox"/>	5 à 6 heures <input type="checkbox"/>	7 à 9 heures <input type="checkbox"/>	Plus de 10 heures <input type="checkbox"/>
---	--	--	--	---

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>
---	---	---	---	--

Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>
--	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--



TOTAL : _____

- de 18 pts
inactif(ve)

entre 18 et 35 pts
actif(ve)

+ de 35 pts
très actif(ve)



RAISONNER L'UTILISATION DES ÉCRANS,
ET PRIVILÉGIER LES LOISIRS ACTIFS
POUR TOUTE LA FAMILLE

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.72
mangemieuxbougeplus
preventionsurcharge@ass.nc
www.mangemieuxbougeplus.nc



Quel écran

pour quel âge ?



Une exposition régulière et prolongée aux écrans peut entraîner de nombreux effets néfastes :

- sur le développement du cerveau et sur l'apprentissage de compétences fondamentales, avec une réduction possible de l'intérêt pour l'école,
- sur le bien-être et l'équilibre, du fait de l'isolement social qui limite les opportunités d'apprentissage de certaines valeurs (partage, respect de l'autre...),
- sur la capacité d'attention et de concentration, sur le comportement, avec une banalisation possible de la violence,
- et sur la santé, **avec une augmentation significative des risques de sédentarité et de prise de poids.**

Pour le bien-être de toute la famille, je limite le temps d'exposition aux écrans et je privilégie les loisirs actifs !

	TABLETTE & SMARTPHONE	TÉLÉVISION ET DVD	JEUX VIDÉOS	INTERNET & RÉSEAUX SOCIAUX	AUTONOMIE	TEMPS D'ÉCRAN CUMULÉ PAR JOUR
Avant 3 ANS	☹️	☹️ Déconseillé	☹️	☹️	—	—
Entre 3 et 6 ANS	😐	😐*	☹️	☹️	CO-VISIONNAGE	🕒 20 min
Entre 6 et 9 ANS	😊	😊*	😊	☹️	CO-VISIONNAGE	🕒 30 min
Entre 9 et 13 ANS	😊	😊*	😊	😐	ADULTE À PROXIMITÉ	🕒 30 min
Après 13 ANS	😊	😊	😊	😊	AUTONOMIE	🕒 120 min



Non



Oui



Avec modération

*Programmes pour enfants uniquement

le saviez-vous ?



Près de 7 calédoniens sur 10 sont en surpoids

L'alimentation et la sédentarité sont des facteurs de risques majeurs de la prise de poids.

