

Questionnaire de conditionnement physique

Nom : _____

En considérant les catégories suivantes :

(1) Je suis une personne presque sédentaire qui ne participe que peu ou pas à des activités physiques sportives: au mieux, je marche pour mon plaisir, je favorise parfois les escaliers ou je fais de l'exercice léger occasionnellement.

(2) Je participe de façon régulière à des activités récréatives au minimum deux heures par semaine (tai-chi, équitation, ping-pong, quilles, jardinage, golf etc.) ou effectue un travail nécessitant de l'exercice modéré debout (mécanicien, serveuse de restaurant, concierge etc.). Il m'arrive parfois de faire de l'activité physique exigeante.

(3) Je participe régulièrement dans des activités physiques soutenues (course à pied, natation, vélo, aviron, corde à danser) ou je m'adonne à des sports vigoureux (tennis, basket-ball, hockey, soccer) au moins deux heures par semaine.

(4) Je m'entraîne physiquement de façon intense et rigoureuse au moins cinq heures par semaine.

Veillez indiquer le chiffre de la catégorie qui correspond honnêtement à votre moyenne des deux derniers mois

_____ (1 à 4)

Veillez indiquer le chiffre de la catégorie qui correspond à votre moyenne des deux dernières années

_____ (1 à 4)

Veillez indiquer le chiffre de la catégorie qui correspond à la moyenne de votre meilleure année à vie

_____ (1 à 4)

Signature : _____

Date : _____