

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

1>+ de 5h 2> 4 à 5h 3> 3 à 4h 4> 2 à 3h 5> - de 2h

Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?

1> non 5> oui

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

1> 1 à 2 fois/mois 2>1 fois/semaine 3>2 fois/semaine 4>3 fois/semaine 5>4 fois/semaine

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

1> - de 15' 2> 16 à 30' 3> 30 à 45' 4> 45 à 60' 5> + de 60'

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

1> 2> 3> 4> 5>

Quelle intensité d'activité physique vos études requièrent-elles ?

1> légère 2> modérée 3> moyenne 4> intense 5> très intense

En dehors de vos études, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc... ?

1> - de 2h 2> 3 à 4h 3> 5 à 6h 4> 7 à 9h 5> + de 10h

Combien de minutes consacrez-vous à la marche ?

1> - de 15' 2> 16 à 30' 3> 30 à 45' 4> 45 à 60' 5> + de 60'

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

1> 0 à 2 2> 3 à 5 3> 6 à 10 4> 11 à 15 5> + de 16

TOTAL

 De 0 à 9 : non actif

 De 10 à 18 : peu actif

 De 19 à 27 : modérément actif

 De 28 à 36 : actif

 De 37 à 45 : très actif

Suite à votre résultat :

- Si vous êtes en **rouge, orange ou jaune**, vous avez la possibilité de vous inscrire sur ce créneau :

[Tutorat Sport – Reprise activité physique et sportive](#)

- Si vous êtes en **vert ou en bleu**, vous avez la possibilité de vous inscrire sur ce créneau :

[Tutorat Sport – Accompagnement activité physique et sportive](#)