

# FAITES LE TEST !

Le test de Ricci et Gagnon est très utile pour faire le point sur votre situation actuelle, et de vous situer parmi les trois profils suivants : **inactif, actif ou très actif**. Il vous permet d'avoir un regard objectif sur votre niveau d'activité physique et/ou de sédentarité. Quel que soit votre résultat, **n'hésitez pas à en parler avec votre médecin** et les professionnels de santé qui vous connaissent.

## POINTS

### Comportements sédentaires (A)

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

1	2	3	4	5	SCORE
+ 5h <input type="radio"/>	4 à 5h <input type="radio"/>	3 à 4h <input type="radio"/>	2 à 3h <input type="radio"/>	- de 2h <input type="radio"/>	

**TOTAL (A) :**

### Activités physiques quotidiennes (B)

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

1	2	3	4	5	SCORE
légère <input type="radio"/>	modérée <input type="radio"/>	moyenne <input type="radio"/>	intense <input type="radio"/>	très intense <input type="radio"/>	
- de 2h <input type="radio"/>	3 à 4h <input type="radio"/>	5 à 6h <input type="radio"/>	7 à 9h <input type="radio"/>	+ de 10h <input type="radio"/>	
- de 15 min <input type="radio"/>	16 à 30 min <input type="radio"/>	31 à 45 min <input type="radio"/>	46 à 60 min <input type="radio"/>	+ de 60 min <input type="radio"/>	
- de 2 <input type="radio"/>	3 à 5 <input type="radio"/>	6 à 10 <input type="radio"/>	11 à 15 <input type="radio"/>	+ de 16 <input type="radio"/>	

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

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

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

**TOTAL (B) :**

**Activités physiques de loisirs  
(dont sports) (C)**

	1	2	3	4	5	SCORE
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non <input type="radio"/>				oui <input type="radio"/>	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="radio"/>	1 fois / sem <input type="radio"/>	2 fois / sem <input type="radio"/>	3 fois / sem <input type="radio"/>	4 fois / sem <input type="radio"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min <input type="radio"/>	16 à 30 min <input type="radio"/>	31 à 45 min <input type="radio"/>	46 à 60 min <input type="radio"/>	+ de 60 min <input type="radio"/>	
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	

**TOTAL (C) :**

**TOTAL (A) + (B) + (C) :**

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

**- DE 18 = INACTIF**

**Il n'est jamais trop tard pour commencer !** Parlez-en avec vos amis, vos proches, ou les professionnels de santé qui vous accompagnent pour vous aider à définir les activités que vous pourriez intégrer à votre mode de vie. Chaque petit effort compte !

**ENTRE 18 ET 35 = ACTIF**

**Continuez !** Des bénéfices supplémentaires apparaîtront en augmentant progressivement la durée et/ou l'intensité de vos activités.

**+ DE 35 = ACTIF**

**Continuez !** Pensez à varier vos activités et à garder des périodes de récupération. Et si vous accompagnez vos proches ?