

ÉVALUATION INTERMÉDIAIRE

Date: __ / __ / ____ (jj/mm/aaaa)

Identifiant du participant :

INTENTIONS VIS-À-VIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

VEUILLEZ ENTOURER LA CASE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX. II N'Y A PAS DE BONNES OU MAUVAISES REPONSES. VOUS POUVEZ INDiquer CE QUE VOUS RESSENTEZ VRAIMENT.

« Au cours des 7 prochains jours, j'ai l'intention de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense par jour la plupart des jours de la semaine durant mon temps libre ou mes déplacements. »

Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5	6	7

« Au cours des 7 prochains jours, je suis déterminé à pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense par jour la plupart des jours de la semaine durant mon temps libre ou mes déplacements. »

Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5	6	7

« A quel point vous sentez-vous capable de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense par jour la plupart des jours de la semaine durant votre temps libre ou vos déplacements. »

Pas du tout capable						Tout à fait capable
1	2	3	4	5	6	7

EVALUATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

VEUILLEZ ENTOURER LA CASE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX. IL N'Y A PAS DE BONNES OU MAUVAISES REPONSES. VOUS POUVEZ INDiquer CE QUE VOUS RESSENTEZ VRAIMENT.

« Diriez-vous que faire de l'activité physique est quelque chose... »

De désagréable						D'agréable
1	2	3	4	5	6	7

« Diriez-vous que faire de l'activité physique est quelque chose... »

D'ennuyeux						D'amusant
1	2	3	4	5	6	7

« Diriez-vous que faire de l'activité physique est quelque chose... »

D'inutile						D'utile
1	2	3	4	5	6	7

« Diriez-vous que faire de l'activité physique est quelque chose... »

De néfaste						De bénéfique
1	2	3	4	5	6	7

TEST DES DE VOS RÉACTIONS SPONTANÉES ENVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un mail vous sera envoyé afin de le compléter sur votre ordinateur (durée de 5 minutes).

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HEBDOMADAIRE

Le niveau d'activité physique hebdomadaire sera mesuré grâce à l'accéléromètre que vous porterez autour de votre hanche.