

# Activité physique : mettez en place un plan d'action adapté pour bouger plus

Identifier ce que vous pouvez changer

A travers ce nouveau questionnaire, nous vous invitons à réfléchir sur les activités physiques que vous pratiquez.

Pour vous aider à modifier de façon pérenne vos comportements, nous vous proposons, d'identifier, pour chaque type d'activité physique réalisée :

- Ce que vous pouvez et/ou souhaiteriez changer pour augmenter votre niveau d'activité physique (vos leviers d'actions),
- Pourquoi (votre (vos) motivation(s))
- Et comment (la faisabilité du(des) changement(s) souhaité(s)).

Nous avons classé les activités physiques par catégories (cf. tableau) : aussi, si vous n'êtes pas concerné(e) par l'une d'elle, passez directement à la section suivante.

Catégorie d'activité physique	Descriptif
1. <b>Activité(s) professionnelle(s)</b>	Activité(s) physique(s) réalisée(s) dans le cadre : <ul style="list-style-type: none"><li>• de vos activités professionnelles (activités rémunérées),</li><li>• de vos actions de bénévoles,</li><li>• de vos études.</li></ul>
2. <b>Activité(s) en lien avec vos déplacements</b>	Activité(s) physique(s) effectuée(s) lors de vos déplacements (à vélo, à pied, ..)
3. <b>Activité(s) de loisir(s)</b>	Activité(s) physique(s) pratiquée(s) lors de vos loisirs (vélo, yoga, marche, jeu avec des enfants, ..)
4. <b>Activité(s) de la vie quotidienne</b>	Activité(s) physique(s) réalisée(s) dans le cadre de vos activités quotidiennes (repassage, nettoyage, rangement,...)

# Activité physique : mettez en place un plan d'action adapté pour bouger plus

## Identifier ce que vous pouvez changer

Indiquez votre réponse

### 1. Changement(s) en lien avec les activités professionnelles

• Pensez-vous pouvoir augmenter votre niveau d'activité physique ? • Oui - Non

• Si oui :

- A quelle hauteur (nombre de minutes)
- Comment ?

-----

• Si non : pour quelle(s) raison(s) ?

-----

• Selon vous, de quoi auriez-vous besoin pour réaliser ce changement ?

-----

### 2. Changement(s) en lien avec les déplacements

• Pensez-vous pouvoir augmenter votre niveau d'activité physique ? • Oui - Non

• Si oui :

- A quelle hauteur (nombre de minutes)
- Comment ?

-----

• Si non : pour quelle(s) raison(s) ?

-----

• Selon vous, de quoi auriez-vous besoin pour réaliser ce changement ?

-----

# Activité physique : mettez en place un plan d'action adapté pour bouger plus

## Identifier ce que vous pouvez changer

Indiquez votre réponse

### 3. Changement(s) en lien avec les activités de loisirs

• Pensez-vous pouvoir augmenter votre niveau d'activité physique ? • Oui - Non

• Si oui :

- A quelle hauteur (nombre de minutes)
- Comment ?

-----

• Si non : pour quelle(s) raison(s) ?

-----

• Selon vous, de quoi auriez-vous besoin pour réaliser ce changement ?

-----

### 4. Changement(s) en lien avec les activités de la vie quotidienne

• Pensez-vous pouvoir augmenter votre niveau d'activité physique ? • Oui - Non

• Si oui :

- A quelle hauteur (nombre de minutes)
- Comment ?

-----

• Si non : pour quelle(s) raison(s) ?

-----

• Selon vous, de quoi auriez-vous besoin pour réaliser ce changement ?

-----

# Activité physique : mettez en place un plan d'action adapté pour bouger plus

## Identifier ce que vous pouvez changer

Indiquez votre réponse

### 5. Concernant votre niveau d'activité physique actuel

- De façon générale : êtes-vous satisfait(e) de votre niveau d'activité physique ?
  - Oui - Non
- Si non : souhaitez-vous changer votre niveau d'activité physique
  - Oui - Non

- Si vous souhaitez changer votre niveau d'activité physique : à quel niveau ?

- Au travail
- Lors des déplacements
- Lors de vos loisirs
- Lors des tâches de votre vie quotidienne
- Aucune idée

- Si vous ne souhaitez pas changer votre niveau actuel : pourquoi ?

-----