

Nom :

EVALUONS TON ACTIVITE PHYSIQUE

Date :

Comment te déplaces-tu au quotidien ?	<u>En voiture ou transports en commun :</u> A => Souvent B => Occasionnellement C => Rarement	<u>Tu marches :</u> A => Rarement B => Moyennement (Moins de 30') C => Souvent (Plus de 30')	<u>Tu pratiques le vélo, roller... :</u> A => Rarement B => Occasionnellement C => Régulièrement
Pratiques-tu un sport et comment ?	<u>EPS à l'école, collège ou lycée :</u> A => 1h par semaine B => 2h par semaine C => Plus de 2h par semaine	<u>Mercredi et weekend ?</u> A => Jamais B => Rarement C => Régulièrement	<u>En club (entraînements/compétitions) :</u> A => Exceptionnellement/ Jamais B => Régulièrement C => Intensivement
Comment occupes-tu loisirs et weekends ?	<u>En regardant la télévision :</u> A => Souvent (Plus de 2h par jour) B => Occasionnellement (+/- 2h par jour) C => Rarement (Moins de 2h par jour)	<u>En jouant à des jeux vidéo/ordi :</u> A => Plus de 2h par jour B => +/- 2h par jour C => Moins de 2h par jour	<u>Temps activités calmes à la maison :</u> A => Plus de 4h par jour B => +/- 4h par jour C => Moins de 4h par jour
Comment te sens-tu lors d'une activité physique ?	<u>Moralement tu te sens :</u> A => Malheureux B => Contraint C => Heureux	<u>Au niveau respiratoire tu t'essouffles :</u> A => Rapidement B => Moyennement C => Pas du tout	<u>Le sport te fait-il souffrir :</u> A => Beaucoup B => un peu C => Pas du tout

TON EVALUATION PERSONNELLE :

- Compte 1 pour les A de 12 à 17 => très peu actif 
- Compte 2 pour les B de 18 à 23 => peu actif 
- Compte 3 pour les C de 24 à 29 => actif 
- de 30 à 36 => très actif 

Score définitif => /36

Tu es donc =>

