

→ **Vous habitez Mulhouse ?**

→ **Vous avez plus de 18 ans ?**

• Vous êtes sédentaire<sup>1</sup>  
et/ou en Affection  
Longue Durée<sup>2</sup> ?

• Et/ou votre IMC (Indice  
de Masse Corporelle) est  
compris entre 30 et 40 ?



## Mulhouse Sport Santé

vous propose de prendre soin de votre  
santé en pratiquant l'activité physique  
adaptée à vos besoins et envies.

Vous souhaitez bénéficier de cet accompagnement ?

→ **Contactez Hélène Aubry, professeur en Activité Physique  
Adaptée, au 06 31 62 01 75 ou [apa.prescrimouv@gmail.com](mailto:apa.prescrimouv@gmail.com)**

<sup>1</sup> Le questionnaire au verso vous permet d'évaluer rapidement votre degré de sédentarité.

<sup>2</sup> ALD prises en charge par le dispositif : Diabète de types 1 et 2, cancer du sein, colorectal et prostate, artérite des membres inférieurs, maladie coronaire stabilisée, Bronchopathie Chronique Obstructive (BPCO).

## Test de sédentarité et activité physique

Ce questionnaire d'évaluation vous permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif.

Calculez-le en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée de chaque item.

	Points					Score
A. Comportements sédentaires	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur etc...)	+ de 5h <input type="checkbox"/>	4 à 5h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	2 à 3h <input type="checkbox"/>	- de 2h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						
B. Activités physiques de loisir (dont sports)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
Si oui, à quelle fréquence ?	1 à 2 fois/mois <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois ou +/semaine <input type="checkbox"/>	
Si oui, combien de temps par séance ?	- de 15 minutes <input type="checkbox"/>	16 à 30 minutes <input type="checkbox"/>	31 à 45 minutes <input type="checkbox"/>	46 à 60 minutes <input type="checkbox"/>	+ de 60 minutes <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? <i>Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5 un effort difficile.</i>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
C. Activités physiques quotidiennes	1	2	3	4	5	
Votre travail nécessite une activité physique :	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage... ?	- de 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	7 à 9h <input type="checkbox"/>	+ de 10h <input type="checkbox"/>	
Combien de temps marchez-vous par jour ?	- de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	+ de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	+ de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
<b>Total (A)+(B)+(C)</b>						

### Résultats

Moins de 18 → Inactif\* | Entre 18 et 35 → Actif | Plus de 35 → Très actif

\* Prenez contact avec Hélène Aubry, prof APA (coordonnées au verso) qui vérifiera votre éligibilité au dispositif.