

## Entretien d'entrée dans le réseau sport santé 28

Date	
------	--

Nom et prénom	
Date de naissance	
Lieu de résidence	
Courriel	
N° de téléphone	

Personne à contacter en cas d'urgence	
N° de téléphone	

Prescription médicale (oui/non) + Indications et/ou contre-indications ?	
Nom du médecin prescripteur	

Genre	
Âge	
Taille (cm)	
Poids (kg)	
IMC	
FC de repos	

Résultat TDM6	
FC après TDM6	
FC 1 min. après TDM6	

**❶ Qu'évoque pour vous les mots « activité physique » ?**

- Un plaisir
- Une évasion psychologique
- Un défouloir
- Une dépense physique
- Un effort difficile/désagréable
- Une impossibilité
- Autres. Préciser :

**❷ Quelles sont vos attentes vis-à-vis de l'activité physique ?**

- Améliorer votre moral
- Diminuer votre stress
- Améliorer votre souffle
- Améliorer votre souplesse
- Perdre du poids
- Diminuer vos douleurs articulaires
- Partager des moments en groupe
- La rupture de l'isolement
- Aucune attente
- Autres. Préciser :

**❸ Pratiquez-vous une activité physique régulière (toutes les semaines) ?**

- Oui
- Non

**❹ Si oui, quelle(s) activité(s) pratiquez-vous ?**  
→

**❺ Si non, quels sont les freins vous empêchant de pratiquer une activité physique régulière ?**

- Manque de temps
- Manque de conseils
- Manque de motivation
- Aucun attrait pour l'activité physique
- Pas envie de pratiquer seul(e)
- Peur de pratiquer
- Trop de douleurs
- Coût financier
- Vous n'en voyez pas l'utilité
- Aucun frein
- Autres. Préciser :

**❻ Si non, quelle(s) activité(s) physique(s) aimeriez-vous pratiquer ?**

→

## Questionnaire activité physique

⇒ Il est entendu par « activité physique », toute action du type : marcher, jardiner, bricoler, effectuer des travaux ménagers et domestiques, promener son animal domestique, faire du vélo, nager, faire du sport, etc.

	<b>&lt; 1h</b>	<b>De 1h à 2h</b>	<b>De 2h à 3h</b>	<b>De 3h à 4h</b>	<b>&gt; 4h</b>
Combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité physique ? (0 si pas de pratique)	1	2	3	4	5
	<b>&lt; 6 mois</b>	<b>&lt; 1 an</b>	<b>Entre 1 et 2 ans</b>	<b>Entre 2 et 5 ans</b>	<b>&gt; 5 ans</b>
Depuis combien de temps ? (0 si pas de pratique)	1	2	3	4	5
	<b>Très souvent</b>	<b>Souvent</b>	<b>Parfois</b>	<b>Rarement</b>	<b>Jamais</b>
Au cours de la journée, vous êtes assis :	1	2	3	4	5
	<b>Jamais</b>	<b>Rarement</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Très souvent</b>
Au cours de la journée :					
Vous êtes debout :	1	2	3	4	5
Vous devez marcher :	1	2	3	4	5
Vous devez soulever de lourdes charges :	1	2	3	4	5
Vous transpirez :	1	2	3	4	5
À la fin de la journée, vous vous sentez fatigué(e) :	1	2	3	4	5
	<b>Jamais</b>	<b>Rarement</b>	<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Très souvent</b>
Pendant vos loisirs, marchez-vous ?	1	2	3	4	5
	<b>&lt; 5 min.</b>	<b>Entre 5 et 15 min.</b>	<b>Entre 15 et 30 min.</b>	<b>Entre 30 et 45 min.</b>	<b>&gt; 45 min.</b>
Combien de temps par jour utilisez-vous la marche (ou le vélo) pour : vous rendre sur votre lieu de travail, faire des courses, promener votre animal de compagnie, etc. ?	1	2	3	4	5

**Total activité physique** /50

## Questionnaire qualité de vie

	1	2	3	4	5
Comment évalueriez-vous votre bien-être quotidien ? (1 = mal-être profond et 5 = parfait bien-être)	1	2	3	4	5

	Très fort	Fort	Moyen	Faible	Très faible
Comment évalueriez-vous votre stress quotidien ?	1	2	3	4	5

	Vous contrarie fortement	Ne vous convient pas	Vous faites avec	Vous convient	Contribue à votre épanouissement
Votre environnement quotidien :	1	2	3	4	5

	Non	Un peu	Oui
L'activité physique vous aide-elle à « vivre mieux » votre maladie ?	1	3	5

	Non, pas du tout	Un peu	Oui, beaucoup
L'activité physique améliore-t-elle votre sommeil ?	1	3	5

	Non, pas du tout	Un peu	Oui, beaucoup
L'activité physique diminue-t-elle votre prise de médicaments ?	1	3	5

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
Ressentez-vous des douleurs régulièrement ?	1	2	3	4	5

	Non, pas du tout	Non	Moyennement	Oui	Oui, beaucoup
Êtes-vous satisfait de votre alimentation (équilibrée, variée, etc.) ?	1	2	3	4	5

**Total qualité de vie** /40

**Score global : /90<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Niveau d'activité : < 34 = insuffisant ; 34 à 51 = moyen ; de 51 à 68 = bon ; > 68 : très bon.