

DR 1–GC : Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire*

Pour chacun des énoncés suivants, veuillez encercler la réponse (**Oui** ou **Non**) qui correspond à votre situation. Assurez-vous de bien suivre les directives.

L'activité physique et l'exercice comprennent des activités comme la marche rapide, la course à pied, la bicyclette, la natation et toute autre activité pour laquelle l'effort est tout au moins aussi intense que pour ces activités.

	Non	Oui
1. Je suis actuellement physiquement actif.	0	1
2. J'ai l'intention de devenir plus actif physiquement dans les six prochains mois.	0	1

Pour que l'activité physique soit qualifiée de *régulière*, elle doit être pratiquée au *total* pendant 30 minutes ou plus par jour, au moins cinq jours par semaine. Par exemple, vous pouvez faire une promenade d'une durée de 30 minutes ou faire trois promenades d'une durée de 10 minutes chacune pour un total de 30 minutes.

	Non	Oui
3. Je fais actuellement une activité physique <i>régulière</i> .	0	1
4. Je fais de l'activité physique <i>régulière</i> depuis maintenant six mois.	0	1

P O I N T A G E

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 0, vous êtes à l'étape 1 (*précontemplation*).

Si la question 1 = 0 et la question 2 = 1, vous êtes à l'étape 2 (*contemplation*).

Si la question 1 = 1 et la question 3 = 0, vous êtes à l'étape 3 (*préparation*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 0, vous êtes à l'étape 4 (*décision/action*).

Si la question 1 = 1, la question 3 = 1 et la question 4 = 1, vous êtes à l'étape 5 (*entretien*).

* Source : Adapté, avec l'autorisation de B. H. Marcus et de L. H. Forsyth, 2003, de *Motivating People to Be Physically Active*, (Champaign, IL: Human Kinetics), page 21.