ACTIVITÉS PHYSIQUE PRATIQUÉES PENDANT LES LOISIRS

9. Les activités suivantes sont des activités physiques sans rapport avec le travail.
Vous êtes-vous adonné(e) à l'une des activités physiques suivantes au cours des 12 derniers mois ?

Veuillez indiquer si vous vous êtes adonné(e) à chacune des activités énumérées ci-dessous.
Pour chaque réponse affirmative, précisez le nombre de fois et le temps que vous y avez consacré en moyenne (ne pas compter le temps passé en déplacement, à se changer, etc.).

	Non	Oui	Nombre de fois par mois Jav Fév Mars Avril Mai Juin Jui Aoû Sept Oct Nov Dec	Temps consacré à l'activité chaque fois h min
marche pour se tenir en forme	☐	☐→		
bicyclette	☐	☐→		
jogging ou course à pied	☐	☐→		
exercices physiques à la maison	☐	☐→		
cours de conditionnement physique; activites physiques à caractère aérobie	☐	☐→		

	Non	Oui	J F M A M J J A S O N D	h min
patinage sur glace	☐	☐→		
ski de randonnée	☐	☐→		
ski alpin	☐	☐→		
hockey sur glace	☐	☐→		
natation en piscine	☐	☐→		

	Non	Oui	J F M A M J J A S O N D	h min
jardinage, travaux extérieurs	☐	☐→		
golf	☐	☐→		
tennis	☐	☐→		
poids et haltères	☐	☐→		
base-ball, softball (balle-molle)	☐	☐→		

	Non	Oui	J F M A M J J A S O N D	h min
danse populaire	☐	☐→		
ballet, danse de jazz, danse moderne	☐	☐→		
danse folklorique ou quadrille	☐	☐→		
quilles	☐	☐→		

Veuillez vous reporter à la carte de référence sur les activités physiques et énumérer ici toute autre activité que vous avez pratiquée au cours des 12 derniers mois.

	J F M A M J J A S O N D	h min
_____		
_____		
_____		
_____		
_____		