

**ACTIZ**

## **Sondage sur l'activité physique au travail**

Bonjour! Veuillez prendre quelques instants pour répondre à notre questionnaire. Nous voulons savoir ce qui pourrait vous intéresser en matière d'activités physiques dans notre milieu de travail. Merci de votre collaboration!

### **1. Quel est votre niveau d'intérêt envers chacun des éléments suivants?**

1. Pas du tout intéressant
2. Un peu intéressant
3. Intéressant
4. Très intéressant

Activités :

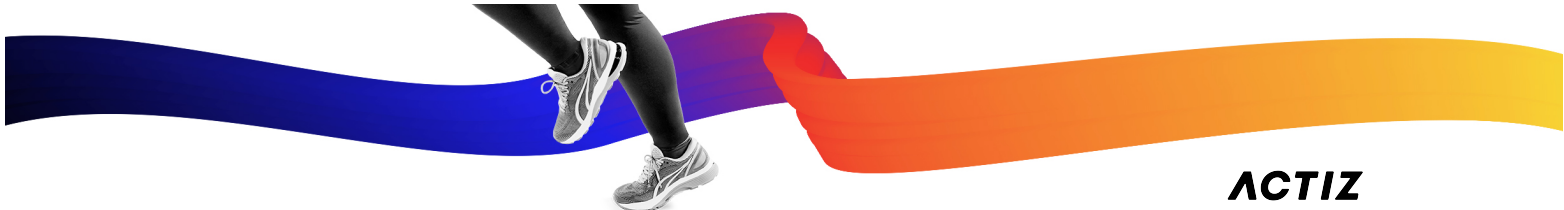
- Infolettre santé \_\_\_\_\_
- Conférence \_\_\_\_\_
- Ateliers pratiques (ex. : atelier de course, réparation et entretien de vélo) \_\_\_\_\_
- Cours de groupes (ex. : aérobic, yoga) \_\_\_\_\_
- Club sportif (ex. : course hebdomadaire) \_\_\_\_\_
- Sorties ou activités occasionnelles (ex. : randonnée de groupe en plein air) \_\_\_\_\_
- Défi sportif (ex. : participer à une compétition organisée) \_\_\_\_\_
- Autres interventions (ex. : avoir accès à un vestiaire pour se doucher et se changer, aménager une salle pour s'entraîner, offrir plus de temps à l'heure du midi) \_\_\_\_\_

### **2. Parmi les activités suivantes, lesquelles vous intéressent?**

- ☐ Marche
- ☐ Course à pied
- ☐ Yoga
- ☐ Entraînement en salle (musculature)
- ☐ Entraînement par intervalles
- ☐ Activités en plein air
- ☐ Vélo
- ☐ Autres, précisez : \_\_\_\_\_

### **3. À quelle fréquence aimeriez-vous participer aux activités?**

- ☐ Une fois par mois
- ☐ Deux à trois fois par mois
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ Deux à trois fois par semaine
- ☐ Plus de trois fois par semaine



#### 4. Quel serait votre moment préféré pour participer aux activités?

- ☐ Avant le travail
- ☐ À l'heure du midi
- ☐ Pendant les pauses
- ☐ Après le travail
- ☐ La fin de semaine
- ☐ Je ne souhaite pas y participer

### 5. À quelle fréquence pratiquez-vous des activités physiques présentement?

- ☐ Moins d'une fois par mois
- ☐ Une fois par mois
- ☐ Deux à trois fois par mois
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ Deux à trois fois par semaine
- ☐ Plus de trois fois par semaine

**6. Allez-vous au travail à pied ou à vélo?**

- ☐ Oui
- ☐ Parfois
- ☐ Non

**Si oui, combien de kilomètres parcourez-vous sur un trajet (aller seulement)?**

kilomètres

**7. De quelle manière voudriez-vous être informé des activités?**

- ☐ Par courriel
- ☐ Par l'intranet ou le portail des employés
- ☐ Par des affiches et des mémos sur les babillards ou les écrans
- ☐ Je ne désire pas recevoir d'information

**8. Quel est votre niveau d'intérêt pour les sujets de conférence suivants?**

*Veuillez encercler le chiffre qui correspond à votre réponse.*

1 = Pas du tout intéressant    2 = Un peu intéressant    3 = Intéressant    4 = Très intéressant

Les bienfaits de l'activité physique sur la gestion du stress	1	2	3	4
---	---	---	---	---

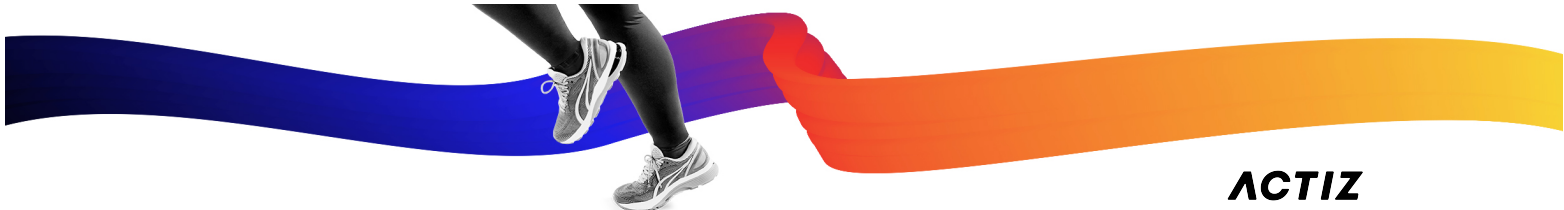
Prévenir et soulager les maux de dos	1	2	3	4
--------------------------------------	---	---	---	---

Comment amorcer la pratique d'activités physiques	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Comment intégrer des activités physiques dans mon quotidien	1	2	3	4
---	---	---	---	---

L'histoire d'une personnalité publique en lien avec l'activité physique	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Autre sujet : \_\_\_\_\_



**9. Commentaires et suggestions:**

---

---

---

---

---

---