

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 (muscultation)
- 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



ACTIZ

9. Commentaires et suggestions:
