

Questionnaire de Marshall

Cet auto-questionnaire* en deux questions, permet de repérer rapidement (30 sec.) les patients inactifs (36)

Consignes : vous choisissez une seule réponse et répondez à toutes les questions.

Date du passage du questionnaire :

Nom : Prénom :

Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ?

Par exemple : jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide, etc.

- Plus de 3 fois par semaine (score : 4)
- 1 à 2 fois par semaine (score : 2)
- Jamais (score : 0)

Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vont font respirer plus fort que normalement ?

Par exemple : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer du tennis en double, etc.

- Plus de 5 fois par semaine (score : 4)
- 3 à 4 fois par semaine (score : 2)
- 1 à 2 fois par semaine (score : 1)
- Jamais (score : 0)

Score du patient =

Lecture** des résultats

Reportez-vous au tableau ci-dessous

RÉSULTATS	COMMENTAIRES
Score égal ou supérieur à 4 ★★★★★ → « suffisamment » actif	→ Encourager le pratiquant à continuer
Score de 0 à 3 ★★★★★ → « insuffisamment » actif	→ Encourager le pratiquant à en faire plus

* Source : Marshall AL, Smith BJ, Bauman AE, Kaur S. Reliability and validity of a brief physical activity assessment for use by family doctors. Br J Sports Med 2005;39(5):294-7; discussion -7.

** Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la page 87 du livre « Les fondamentaux Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants » (FFEPGV) - Éditions Amphora 2014.