



## Feuille de biographie sportive

### **A remplir par le participant:**

Grade / Nom / Prénom:

.....

Année de naissance:

Sexe:

Numéro sécurité social:

.....  m  f

756. ....

Emploi:

mil prof

mil carr spéc

mil contra

milice

collab civil

Unité org/cdmt/E: .....

### ACTIVITÉ EN MATIÈRE DE SPORT

Il s'agit ici de l'**activité en matière de sport** où vous **transpirez beaucoup**, comme le jogging, l'aérobic, tennis, faire du vélo de façon rapide, sports de jeux d'équipe, natation, porter des charges lourdes, creuser, pelleter, etc.

Question 1. Combien de jours par semaine pratiquez-vous ce genre d'activité ?

0 1 2 3 4 5 6 7  
Nombre de jours par semaine

Question 2. Combien de temps avez-vous été actif en moyenne chaque jour ?

..... Minutes

### COMPORTEMENT EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il s'agit ici du comportement en matière **d'activités physiques** où vous êtes **au moins un peu essoufflé**, par exemple, la marche rapide, la randonnée, la danse, beaucoup de jardinage, etc.

Question 3. Combien de jours par semaine pratiquez-vous ces activités physiques ?

0 1 2 3 4 5 6 7  
Nombre de jours par semaine

Question 4. Combien de temps avez-vous été actif en moyenne chaque jour ?

..... Minutes

⇒ **Question 1/3: pas de moyenne, encercler seulement un chiffre!**

⇒ **Question 2/4: donner seulement un chiffre (moyenne)!**

### EVALUATION SPORT ET COMPORTEMENT EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### **A remplir par l'équipe de mesure:**

Points: .....

#### **A remplir par le participant:**

Je suis d'accord que mes résultats soient stockés dans une base de données par l'office fédéral du sport. Les données seront confidentielles et enregistré pour permettre une comparaison longitudinale de vos propres résultats au fil des ans.

**Non**

**Oui**, Signature: .....