

Questionnaire à destination des personnes seniors habitant sur la
Communauté de Communes de Pays de Forcalquier – Montagne de Lure

Dans le but de mettre en place des ateliers gratuits, nous nous intéressons aux différentes activités physiques que vous pratiquez dans votre vie quotidienne.

1. Êtes-vous : une femme un homme
2. Quelle est votre année de naissance :
3. Quel est votre âge subjectif (votre âge ressenti) ?
4. Sur quelle commune habitez-vous ?
.....
5. Vous considérez-vous :
- En bonne santé Fragile Porteur d'une pathologie Dépendant (perte d'autonomie)

6. Pratiquez-vous une activité physique et/ ou sportive ?
- Oui, laquelle ?.....
- Non
7. Pratiquez-vous de manière autonome ou bien en association ?
- Autonome Association, pouvez-vous préciser la commune ? :
8. A quelle fréquence pratiquez-vous votre activité physique et/ou sportive ?
- Tous les jours Au moins une fois par semaine
- Plusieurs fois par mois Une fois par mois Rarement
9. Quels sont vos freins à la pratique sportive ?
- Le budget La santé Le moyen de transport
- Absence d'activité sur la commune Autre.....

10. Si vous deviez reprendre ou augmenter votre activité sportive que rechercheriez-vous ?

- Un sentiment de bien-être et de forme
- Sortir de chez soi
- Rencontrer des gens
- Suivre les recommandations des médecins
- Autre.....

11. Par quel type d'activité seriez-vous intéressé ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sophrologie | <input type="checkbox"/> Relaxation |
| <input type="checkbox"/> Gym douce | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Pilates | <input type="checkbox"/> Gym tonique |
| <input type="checkbox"/> Marche nordique | <input type="checkbox"/> Equilibre |
| <input type="checkbox"/> Mémoire | <input type="checkbox"/> Informatique |
| <input type="checkbox"/> Gestion des émotions | <input type="checkbox"/> Autres : |
| <input type="checkbox"/> | |

12. Quel jour pourrait-vous convenir pour la mise en place d'activité ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lundi matin | <input type="checkbox"/> Lundi après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mardi matin | <input type="checkbox"/> Mardi après-midi |
| <input type="checkbox"/> Mercredi matin | <input type="checkbox"/> Mercredi après-midi |
| <input type="checkbox"/> Jeudi matin | <input type="checkbox"/> Jeudi après-midi |
| <input type="checkbox"/> Vendredi matin | <input type="checkbox"/> Vendredi après-midi |

Si vous souhaitez être recontacté pour la mise en place d'activités dans votre commune, vous pouvez nous laisser vos coordonnées :

NOM :

PRENOM :

TELEPHONE :

ADRESSE E-MAIL :

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire.

2 / 2



Communauté de communes Pays de Forcalquier-Montagne de Lure

1, Place du Bourguet • BP 41 • 04301 FORCALQUIER Cedex • France

Tél. 04 92 75 33 21 • contact@forcalquier-lure.com • www.forcalquier-lure.com