

Questionnaire d'estimation de la VO₂max de Huet-Leger *
Mise en Forme par Xavier Devillard

Laboratoire de Physiologie de l'Exercice
Université Jean Monnet - CHU de Saint Etienne

* Validé par Trivel et al. Validity and reliability of the Huet questionnaire to assess maximal oxygen uptake. Can J Appl Physiol 2004, 29, 5: 623-38.

1/ Votre emploi vous demande-t-il un effort physique ?

Intense (maçon, déménageur, etc.)	2
Moyennement intense (livreur, facteur, etc.)	1
Peu intense (vendeur, etc.)	0.5
Sédentaire (travail de bureau)	0

2/ Quel genre d'activité physique avez-vous l'habitude de pratiquer ?

qui fait transpirer et augmenter le rythme cardiaque (jogging, ski de fond, etc.)	2
qui fait augmenter le rythme respiratoire (badminton, tennis, etc.)	1
qui fait augmenter légèrement le rythme respiratoire (marche, etc.)	0.5
de précision (bowling, tir, etc.)	0

3/ Combien de fois par mois pratiquez-vous vos activités physiques préférées ?

0 à 4 fois par mois	0
5 à 8 fois par mois	1
9 à 12 fois par mois	2
13 fois et plus par mois	3

4/ Quelle est la durée moyenne de chacune de vos séances d'activité physique ?

Note : Si vous avez répondu ``0`` à la question 2, inscrire 0 à cette question.

Moins de 15 minutes	0
16 à 30 minutes	1
31 à 45 minutes	2.5
46 à 60 minutes	3.2
61 minutes et plus	3.5

5/ Habituellement, comment percevez-vous votre effort pendant vos séances d'activité physique ?

Note : Si vous avez répondu ``0`` à la question 2, inscrire 0 à cette question.

très facile	0
Facile	1.5
Moyennement difficile	2.5
Difficile	3
Très difficile	3.5

6/ Entre 10 ans et 16 ans, aviez-vous l'habitude de pratiquer des activités physiques ?

Régulièrement (plus de 4 fois/sem)	2
Peu (moins de 3 fois/sem)	1
Très peu (1 fois/sem)	0

7/ Combien de cigarettes fumez-vous ?

* 0 à 2	0
* 3 à 15	-1
* 16 et plus	-2

8/ A combien estimez-vous votre surplus de poids ?

* 0 à 1 Kg	1
* 1,5 à 3 Kg	0
* 3,5 à 5 Kg	-1
* Plus de 5 Kg	-2

9/ Avez-vous pratiqué en compétition une activité sportive ?

* Non	0
* Oui, compétition départementale	3
* Oui, compétition régionale	4
* Oui, compétition nationale ou internationale	5

10/ Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes tout en ayant l'autorisation de votre médecin de pratiquer une activité physique régulière et intense

(Diabète, hypertension, problème cardiaque et respiratoire, asthme, obésité, arthrite, etc...)?

* Oui	-5
* Non	0

Résultats :

$$X1 = \sum (Q1-Q8) \quad X2 = \sum (Q9-Q10)$$

Sujets masculins : $VO_2 \text{ max estimée} = 45,334 - (0,322 \cdot \text{âge}) + (1,729 - 0,018 \cdot \text{âge}) \cdot X1 + X2$

Sujets féminins : $VO_2 \text{ max estimée} = 37,145 - (0,316 \cdot \text{âge}) + (0,951 - 0,004 \cdot \text{âge}) \cdot X1 + X2$