

Sondage rando - santé

Merci de répondre à ces quelques questions très simples et anonymes

- Citez de un à trois bienfaits pour votre santé, grâce à la rando pédestre
- Citez de un à trois risques pour votre santé, liés à la rando pédestre
- Pratiquez-vous régulièrement la rando pédestre ? (cochez une seule réponse)
 - environ 1 fois par semaine
 - environ 1 fois par mois
 - ou autre fréquence (précisez)
- Quelle distance de rando pratiquez-vous en général ? (cochez une seule réponse)
 - 8 à 12 km
 - environ 15 km
 - environ 20 km
 - ou autre distance (précisez)
- SVP précisez votre tranche d'âge (cochez)
 - moins de 18 ans
 - 18 à 49 ans
 - 50 à 59 ans
 - 60 à 69 ans
 - 70 à 79 ans
 - 80 ans et plus

Merci de vos réponses

Pliez la feuille en deux et déposez dans le carton "SONDAGE".

Fête de la rando pédestre du Faouet 10 avril 2011
Questionnaire-sondage sur rando et santé

Dépouillement du la question 1 :

Citez de un à trois bienfaits pour votre santé, liés à la rando pédestre

Nous avons regroupé les réponses en deux volets : au niveau corporel et au niveau de l'esprit.

Sur les 342 questionnaires

nombre de bienfaits cités	en % des réponses
---------------------------	-------------------

Santé corporelle

forme physique	126	36,8%	sport, endurance, forme physique
cœur, circulation sanguine	101	29,5%	
poumons, souffle	70	20,5%	respirer, s'aérer, le souffle
muscles	39	11,4%	souplesse, musculation
poids, ligne	19	5,6%	garder la ligne, rester jeune et mince
articulations, os	16	4,7%	souplesse des articulations, ostéoporose, mal de dos
bol d'air	15	4,4%	bol d'air, plein-air, profiter de la nature
vitalité	14	4,1%	vitalité, bouger, éviter la sédentarité
sudation, bonne fatigue, anti-toxine	7	2,0%	
meilleur sommeil	4	1,2%	l'équilibre du sommeil
cholestérol	2	0,6%	
autre	1	0,3%	longévité
sous-total des bienfaits corporels	414		

Au niveau de l'esprit

Vider la tête	129	37,7%	vider la tête, changer les idées, anti-stress, zen, le mental
plaisir, détente, bonne balade	42	12,3%	bonne humeur
convivialité	41	12,0%	convivialité, rencontres, socialisation
le patrimoine	21	6,1%	"l'air, l'eau, les plantes", découvrir le patrimoine
autre	4	1,2%	concentration de l'esprit, orientation, ouverture d'esprit, pas au bistrot pendant ce temps.
sous-total des bienfaits pour l'esprit	237		

Total des bienfaits cités

651

Total des questionnaires rendus

342

Quelques citations relevées dans les réponses :

aussi bon pour le corps que pour l'esprit
anti-solitude = anti-stress
entretien du corps et de l'esprit
la forme sans les formes
l'air, l'eau, les plantes
oublier, respirer, admirer.

Fête de la rando pédestre du Faouet 10avril 2011
Questionnaire-sondage sur rando et santé

Dépouillement de la question 2 :

Citez de un à trois risques pour votre santé, liés à la rando pédestre

Sur les 342 questionnaires	nombre de risques cités	en % des réponses
Crainte de la chute	106	31,2%
Crainte de faire une entorse	56	16,5%
Problèmes cardiaques	21	6,2%
Déshydratation	12	3,5%
Ampoules	12	3,5%
Fractures	10	2,9%
Insolation	9	2,6%
Ennuis musculaires	9	2,6%
Tendinites	8	2,4%
Ennuis articulaires	8	2,4%
Dépassement des possibilités, addiction	6	1,8%
Accident sur la route	5	1,5%
Morsures, piqures	5	1,5%
Blessure	3	0,9%
Hypoglycémie	3	0,9%
Fatigue	3	0,9%
Problème de souffle	3	0,9%
Dos	3	0,9%
Genoux	3	0,9%
Equilibre	2	0,6%
Claquage	2	0,6%
Courbatures	2	0,6%
Douleur aux pieds	2	0,6%
Traumatisme	2	0,6%
Se perdre, mauvais balisage	2	0,6%
Divers (1)	14	4,1%
"Il n'y a aucun risque"	29	8,5%
Total	340	100,0%

esprit de compétition, abus, addiction, prise de risques
chien, guêpe, serpent

(1) Les risques divers (cités une fois chaque) :

élongation, écorchures, malaise, sangsues, ronces, air pollué, se perdre, échauffement, arthrose, sciatique, manque d'entraînement, être mal chaussé, éperon calcanéen.

Total des risques cités	311
Total des questionnaires rendus	342
Rappel : total des bienfaits cités	651

Autres risques, cités une fois chaque (pour rire ?), non comptabilisés :

Rencontre d'un psychopathe, poursuivi par un sanglier, se faire agresser au croisement des chemins, usure des chaussures de chez (...), les femmes (trop de ragots), rencontrer le yéti, mollets trop gros, un sandwich au pâté à l'arrivée.

Fête de la rando pédestre du Faouet 10avril 2011
Questionnaire-sondage sur rando et santé

Dépouillement des questions 3 à 5 :

3 **Pratiquez-vous régulièrement la rando pédestre ? (cochez une seule réponse)**

- environ 1 fois par semaine
- environ 1 fois par mois
- ou autre fréquence (précisez)

Sur les 342 questionnaires

	nombre de réponse	en % des réponses
tous les jours	6	1,8%
3 fois par semaine	14	4,2%
2 fois par semaine	41	12,3%
1 fois par semaine	200	59,9%
2 fois par mois	10	3,0%
1 fois par mois	39	11,7%
à l'occasion, quand on peut	16	4,8%
pendant les vacances	2	0,6%
réponses diverses	6	1,8%
Total	334	100,0%

4 **e rando pratiquez-vous en général ? (cochez une seule réponse)**

- 8 à 12 km
- environ 15 km
- environ 20 km
- ou autre distance (précisez)

Sur les 342 questionnaires

	nombre de réponse	en % des réponses
environ 5 km	2	0,5%
8 à 12 km	150	41,1%
environ 15 km	120	32,9%
environ 20 km	73	20,0%
environ 30 km	14	3,8%
plus de 30 km	6	1,6%
Total	365	100,0%

5 **SVP précisez votre tranche d'âge (cochez)**

- moins de 18 ans
- 18 à 49 ans
- 50 à 59 ans
- 60 à 69 ans
- 70 à 79 ans
- 80 ans et plus

Sur les 342 questionnaires

	nombre de réponse	en % des réponses
moins de 18 ans	3	2,3%
18 à 49 ans	80	62,0%
50 à 59 ans	115	89,1%
60 à 69 ans	120	93,0%
70 à 79 ans	21	16,3%
80 ans et plus	1	0,8%
Total	340	263,6%