

Questionnaire :

Chronotype de Horne

Pour chacune des questions, encerclez le nombre qui correspond à la réponse la plus appropriée. Répondez en vous basant sur ce que vous avez ressenti au cours des dernières semaines.

1. Si vous étiez entièrement libre de planifier votre journée, à quelle heure *environ* vous lèveriez-vous?

5	05h00 – 06h30
4	06h30 – 07h45
3	07h45 – 09h45
2	09h45 – 11h00
1	11h00 – 12h00

2. Si vous étiez entièrement libre de planifier votre soirée, à quelle heure *environ* vous coucheriez-vous?

5	20h00 – 21h00
4	21h00 – 22h15
3	22h15 – 00h30
2	00h30 – 01h45
1	01h45 – 03h00

3. Lorsque vous devez vous lever à une heure spécifique le matin, à quel point dépendez-vous d'un réveil-matin pour vous réveiller ?

4	Pas du tout dépendant(e)
3	Un peu dépendant(e)
2	Assez dépendant(e)
1	Très dépendant(e)

4. Comment trouvez-vous le fait de vous lever le matin (quand vous n'êtes pas réveillé(e) subitement) ?

1	Très difficile
2	Assez difficile
3	Assez facile
4	Très facile



5. Comment vous sentez-vous durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin?

1	Pas du tout alerte
2	Pas très alerte
3	Assez alerte
4	Très alerte

6. Comment est votre appétit durant la première demi-heure suivant votre réveil ?

1	Très pauvre
2	Plutôt pauvre
3	Plutôt bon
4	Très bon

7. Durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin, comment vous sentez-vous?

1	Très fatigué(e)
2	Plutôt fatigué(e)
3	Plutôt reposé(e)
4	Très reposé(e)

8. Lorsque vous n'avez aucun engagement le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure habituelle de coucher?

4	Rarement ou jamais plus tard
3	Moins d'une heure plus tard
2	1 à 2 heures plus tard
1	Plus de 2 heures plus tard

9. Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 7h00 et 8h00 le matin. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, comment seront vos performances?

4	Je serai en bonne forme
3	Je serai raisonnablement en forme
2	Je trouverai cela difficile
1	Je trouverai cela très difficile

10. Dans la soirée, à quelle heure *environ* vous sentez-vous fatigué et éprouvez-vous le besoin de dormir?

5	20h00 – 21h00
4	21h00 – 22h15
3	22h15 – 00h45
2	00h45 – 02h00
1	02h00 – 03h00



11. Vous voulez atteindre votre meilleure performance dans un test qui, vous le savez, sera mentalement très exigeant et durera 2 heures. Vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, à quelle heure choisirez-vous de faire le test?

6	08h00-10h00
4	11h00-13h00
2	15h00-17h00
0	19h00-21h00

12. Si vous allez vous coucher à 23h00, à quel point vous sentirez-vous fatigué(e)?

0	Pas du tout fatigué(e)
2	Un peu fatigué(e)
3	Assez fatigué(e)
5	Très fatigué(e)

13. Si vous vous couchez quelques heures plus tard que d'habitude et que vous n'avez aucune obligation le lendemain matin, quel scénario vous semble le plus probable?

4	Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je ne me rendormirai pas
3	Je me réveillerai à l'heure habituelle et je sommeillerais légèrement par la suite
2	Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je me rendormirai ensuite
1	Je me réveillerai plus tard que d'habitude

14. Vous devez rester réveillé(e) entre 4h00 et 6h00 du matin pour une garde de nuit et vous n'avez aucun engagement pour le lendemain. Lequel des choix suivants vous conviendrait le plus?

1	Je n'irais pas me coucher avant que la garde soit terminée
2	Je ferais une sieste avant la garde et dormirai après
3	Je dormirais principalement avant la garde et je ferai une sieste après
4	Je dormirais seulement avant la garde

15. Vous devez faire 2 heures de travail physique intense et vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, laquelle des périodes suivantes choisirez-vous pour le faire?

4	08h00 – 10h00
3	11h00 – 13h00
2	15h00 – 17h00
1	19h00 – 21h00

16. Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 22h00 et 23h00 le soir. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, comment seront vos performances ?

1	Je serai en bonne forme
2	Je serai raisonnablement en forme
3	Je trouverai cela difficile
4	Je trouverai cela très difficile



17. Supposons que vous puissiez choisir vos propres heures de travail, que vous travailliez cinq heures par jour (en incluant les pauses) et que votre travail est intéressant et payé en fonction de votre rendement. Vers quelle heure *environ* choisiriez-vous de commencer à travailler?

5	5 heures commençant entre 04h00 – 08h00
4	5 heures commençant entre 08h00 – 09h00
3	5 heures commençant entre 09h00 – 14h00
2	5 heures commençant entre 14h00 – 17h00
1	5 heures commençant entre 17h00 – 04h00

18. À quelle heure *environ* vous sentez-vous dans votre meilleure forme?

5	05h00 – 08h00
4	08h00 – 10h00
3	10h00 – 17h00
2	17h00 – 22h00
1	22h00 – 05h00

19. On parle de gens "du matin" (ou "lève-tôt") et de gens "du soir" (ou "couche-tard"). Dans quelle catégorie vous situez-vous?

6	Nettement parmi les "gens du matin"
4	Plutôt parmi les "gens du matin" que parmi les "gens du soir"
2	Plutôt parmi les "gens du soir" que parmi les "gens du matin"
0	Nettement parmi les "gens du soir"