Instructions pour l'échelle de Horne & Ostberg

S'il vous plaît, lisez attentivement chaque question avant d'y répondre. Répondez à toutes les questions. Répondez aux questions dans l'ordre.
Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.
Pour les questions à choix multiples, mettre une croix devant une seule réponse. Pour les échelles, placer une croix au point approprié.
S'il vous plaît, répondez à chaque question aussi sincèrement que possible.

1. Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous lèveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ? Marquez d'une croix.

5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h

5 □ : *05h00 - 06h30*

4 □ : *06 h 30 - 07 h 45*

3 □ : *07h45 - 09h45*

2 □ : *09h45 – 11 h 00*

1 □ : *11h00 - 12h00*

2. Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil ?

1 □ Très fatigué
2 □ Relativement fatigué
3 □ Relativement en forme
4 □ Très en forme

3. À quel moment de la soirée vous sentez-vous vraiment fatigué, au point de vous endormir ?

20 21 22 23 00 1 2 3

5 □ : *20 h00 - 21 h 00*

4 □ : *21 h 00 - 22 h 15*

3 □ : *22 h 15 - 00 h 45*

2 □ : *00 h 45 - 2 h 00*

1 □ : *02 h 00 - 03 h 00*

4. À quelle heure de la journée vous sentez-vous dans votre meilleure forme ? (Donnez seulement 1 heure.)

24h	
1h	
2h	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

5 □ : *05 h 00 - 07 h 00*

4 □ : *08 h 00 - 9h00*

3 □ : *10 h 00 - 16 h 00*

2 □ : *17 h 00 - 21 h 00*

1 □ : *21 h 00 - 04 h 00*

5. On dit parfois que quelqu'un est un « sujet du soir » ou un « sujet du matin ». Vous considérez-vous comme celui du matin ou du soir ?

6 □ Tout à fait un sujet du matin

4 □ Plutôt un sujet du matin

2 □ Plutôt un sujet du soir

0 □ Tout à fait un sujet du soir

Remarques & Commentaires :

Vespéralité et de matinalité de Horne et Horsberg

- Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item.
- Le score total est compris entre 4 à 25. Le chronotype s'évalue suivant les seuils suivants:
  - 22 – 25 : nettement du matin,
  - 18 – 21 : modérément du matin,
  - 12 – 17 : intermédiaire,
  - 8 – 11 : modérément du soir,
  - 4 – 7 : nettement du soir.