

Evaluation du programme « Bouge..., une priorité pour ta santé ! » - Questionnaire Elèves



1. Informations concernant l'adolescent

Nom du collège : |__|__|__|__|__|

Classe : 6^{ème} 5^{ème}

Sexe : Garçon Fille

Année de naissance : |__|__|__|__|

2. Ton activité physique

Pour que nous ayons une bonne idée de ton activité physique globale, il est important que tu répondes à toutes les questions.

A. Activité physique intense et modérée

Les 2 questions qui te sont posées dans cette section portent sur le temps que tu as passé à être physiquement actif/active pendant la semaine dernière (les sept derniers jours jusqu'à hier inclus, y compris le week-end). Cela inclut les activités que tu as eues à l'école, à la maison, lors de tes déplacements, et pendant les moments de sport ou de détente.

A.1. **L'activité physique intense** : elle te fait transpirer et respirer plus difficilement que normalement. Par exemple, lorsque tu fais un sport collectif (basket, football) ou individuel (natation, athlétisme, jogging), ou encore lorsque tu fais du vélo rapidement, que tu dances de façon vigoureuse. Ne prends pas en compte les moments où tu as eu sport à l'école.

En dehors du sport au collège, pendant la semaine dernière, combien y a-t-il eu de jour(s) au cours du(des)quel(s) tu as eu une activité physique de ce type pendant au moins 20 minutes ? |__| Jour(s)/7 jours

A.2. **L'activité physique modérée, peu intense** : elle ne te pas fait ni transpirer ni respirer plus difficilement que normalement. Par exemple, lorsque tu marches rapidement, tu fais du vélo, du roller ou de la trottinette tranquillement, ou quand tu jardines. Comme pour la question précédente, ne prends pas en compte les moments où tu as eu sport à l'école.

En dehors du sport au collège, pendant la semaine dernière, combien y a-t-il eu de jour(s) au cours du(des)quel(s) tu as eu une activité physique de ce type pendant au moins 1 heure ? |__| Jour(s)/7 jours

B. Activité physique au collège

B.1. Cours d'Education Physique et Sportive (EPS)

B.1.1 Pour toi, participer aux séances d'EPS :

C'est un plaisir C'est une contrainte Cela t'est égal Tu es dispensé (e)

B.1.2 Combien d'heures d'EPS fais-tu par semaine avec ta classe ? |__| |__| h |__| |__| mn

B.1.3 Combien de temps, en moyenne, estimes-tu être effectivement actif/active (bouger), pendant la séance ?

moins de ¼ h entre ¼ h et ½ h Entre ½ h et 1h Entre 1h et 1h30 plus de 1h30





B.2. Sport dans le cadre scolaire

B.2.1 En dehors des cours d'EPS, fais-tu régulièrement du sport au collège le mercredi et/ou le samedi et/ou le midi et/ou le soir (par exemple dans le cadre de l'association sportive de ton collège) ?

Oui Non

B.2.2 Si tu as répondu OUI, quel(s) sport(s) pratiques-tu et combien d'heure(s) par semaine ? (pour t'aider, essaie de te rappeler ce que tu as fait la semaine dernière)

(note le(s) sport(s) en A, B et C, et coche le 0 à 1h d'1h à 2h de 2h à 3h de 3h à 4h de 4h à 5h + de 5h temps)

A _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B.2.3 Si tu as répondu NON, pourquoi ?

- les activités sportives proposées au collège ne te plaisent pas
- les horaires des activités ne te conviennent pas
- tu n'as pas le temps
- tu n'aimes pas faire du sport
- autre raison,

préciser.....
.....
.....

C. Activité physique en dehors du collège

C.1. Activité sportive en club ou association

C.1.1. En dehors du collège, fais-tu du sport au sein d'un club ou d'une association ?

Oui Non

C.1.2. Si tu as répondu OUI, quel(s) sport(s) pratiques-tu et combien d'heure(s) par semaine ? (pour t'aider, essaie de te rappeler ce que tu as fait la semaine dernière)

(note le(s) sport(s) en A, B et C, et coche le 0 à 1h d'1h à 2h de 2h à 3h de 3h à 4h de 4h à 5h + de 5h temps)

A _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C.1.3 Si tu as répondu NON, pourquoi ?

- tu n'as pas le temps
- tu n'as personne pour t'emmener faire du sport
- tu n'aimes pas faire du sport
- autre raison,

préciser.....
.....
.....



C.2. Activité physique libre

Après les cours et le week-end, combien d'heure(s) passes-tu habituellement à jouer au ballon, à courir avec tes copains et copines, à faire du roller ou d'autres activités physiques ?

(pour t'aider, essaie de te rappeler ce que tu as fait la semaine dernière, et indique le total des heures pour toute la semaine)

- 0h 0 à 1h d'1h à 2h de 2h à 4h de 4h à 6h de 6h à 8h + de 8h

C.3. Activité physique dans le cadre des trajets

Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour en moyenne as-tu passé dans les trajets pour aller et revenir du collège ?

Quels moyens ?	de 0 à 10 minutes	de 11 à 30 minutes	de 31 à 60 minutes	+ de 60 minutes
Non motorisé (à pieds, à vélo, en roller...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motorisé (voiture, moto, bus, métro, train)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Habitudes et environnement

D. Le sport et ta famille

D.1 Est-ce que tes parents font du sport ?

- Oui, régulièrement Oui, quelquefois Non Je ne sais pas

Ton père [quel(s) sport(s)].....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta mère [quel(s) sport(s)].....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____ (autre parent vivant avec ou proche de toi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D.2 As-tu des frères et/ou sœurs?

- Oui Non

Si tu as répondu OUI, font-ils du sport régulièrement ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
---	------------------------------	------------------------------	---

E. Tes activités non physiques

E.1 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour as-tu passé devant un écran ? Si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiques un temps moyen par jour.

(indique le temps en heure(s) et minute(s). Tu indiques 00 h 00 si tu ne regardes pas la télé ou d'autres écrans)

TV/ DVD

Ordinateur/Internet/jeux vidéo

un jour d'école	__ __ h __ __ mn	__ __ h __ __ mn
un jour avec peu d'école (mercredi ou samedi)	__ __ h __ __ mn	__ __ h __ __ mn
un jour sans école	__ __ h __ __ mn	__ __ h __ __ mn

E.2 Pendant la semaine dernière, combien de temps par jour as-tu passé à lire, à faire des activités artistiques (musique, dessin...) et/ou discuter avec tes copains/copines ? Si le temps est variable d'un jour à l'autre, indiques un temps moyen par jour.

	de 0 à 10 minutes	de 11 à 30 minutes	de 31 à 60 minutes	+ de 60 minutes
un jour d'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
un jour avec peu d'école (mercredi ou samedi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
un jour sans école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Motivation et évaluation

F.1. Pour toi, faire du sport : C'est un plaisir C'est une corvée Cela t'est égal

F.2. Quelle durée d'activité physique est-il recommandé de faire chaque jour pour favoriser le maintien d'une bonne santé ? | | h | | mn par jour Je ne sais pas

F.3. De façon générale, estimes-tu que tu fais suffisamment d'activité physique ? Oui Non Je ne sais pas

F.4. De façon générale, voudrais-tu faire plus d'activité physique ? Oui Non Je ne sais pas

F.5. Pour toi, le temps que tu passes devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) est :

Peu important Moyennement important Trop important

F.6. De façon générale, voudrais-tu passer plus de temps à regarder la télévision ou des DVD, à jouer sur l'ordinateur ou avec ta console de jeux, à discuter avec tes copains/copines ou à surfer sur internet ? Oui Non

F.7. A quelle(s) action(s) as-tu participé dans le cadre du programme « Bouge..., une priorité pour ta santé ! » ?

- Projet(s) de classe :

.....
.....

- Projet(s) d'établissement :

.....
.....

F.8. Qu'as-tu apprécié dans ta participation au programme « Bouge..., une priorité pour ta santé ! » ?

- les cours sur l'activité physique et la santé
 Beaucoup Plutôt oui Plutôt non Pas du tout

- les tests d'évaluation de la condition physique
 Beaucoup Plutôt oui Plutôt non Pas du tout

- autre, préciser.....
.....

F.9. Depuis que tu participes à « Bouge..., une priorité pour ta santé ! », penses-tu pratiquer plus d'activités physiques au quotidien ?

Oui Non

F.10. Qu'as-tu retenu de ta participation au programme ?

.....
.....

Merci de tes réponses. Les questionnaires sont à retourner à :

Fédération Nationale de la Mutualité Française, Evaluation Bouge/Julien QUERE, 255 rue de Vaugirard - 75719 PARIS cedex 15 – Email : julien.quere@mutualite.fr

