



## Version Complète



# Questionnaire sur l'activité physique

---

Identifiant Bougéval (5 chiffres) :

---

Quel âge as-tu ? :

---

Sexe : Fille  Garçon

---

Niveau de classe :

---

Combien as-tu de frère(s) et de sœur(s) :

---

Est-ce que tu es inscrit(e) à :

l'USEP ? Oui  Non

l'UNSS ? Oui  Non

Une association sportive de ton établissement scolaire : Oui  Non

---

Est-ce que tu es inscrit(e) dans un club ou une association sportive en dehors de ton établissement scolaire ? Oui  Non

---

Nom de ta ville :

---

Nom de ton établissement scolaire :

---

Département (en chiffres). Exemple : si Val d'Oise écrire 95, si paris écrire 75, si Vaucluse écrire 84. :

---



## Module 1 - Les facteurs influençant la pratique régulière d'activité physique













Est-ce que c'est plus facile pour toi de pratiquer une activité physique :	Pas du tout	C'est un peu plus facile	C'est beaucoup plus facile	Oui tout à fait
si tu aimes les activités qu'on te propose?				
si tu as du matériel pour faire de l'AP (corde, vélos, élastiques, ballon...) à la maison?				
si tes parents t'inscrivent à des cours? (natation, danse etc...)				
si tu peux les faire à l'école?				
si quelqu'un t'amène en faire?				
si tu fais partie d'une équipe sportive à l'école ou ailleurs?				
si un ou une ami(e) en fait avec toi?				

	Pas du tout d'accord	Pas tout à fait d'accord	Assez en accord	Tout à fait d'accord
Penses-tu être quelqu'un qui aime se dépenser physiquement ?				
Cette semaine, est-ce que tu vas essayer de faire des activités physiques, presque tous les jours (5 jours sur 7)?				
Penses-tu être quelqu'un qui « bouge » beaucoup ?				
As-tu des chances de pratiquer des activités physiques presque tous les jours (5 jours sur 7) cette semaine?				
Penses-tu être sportif ou sportive ?				
Penses-tu pratiquer des activités physiques cette semaine, presque tous les jours (5 jours sur 7)?				



Les personnes importantes pour toi font habituellement de l'activité physique au cours de la semaine :	Jamais (0 fois par semaine)	Rarement (1 à 2 fois par semaine)	Parfois (3 à 4 fois par semaine)	Souvent (5 fois et plus par semaine)	Je ne sais pas
Ton père (beau-père, responsable légal, ou autre figure paternelle)					
Ta mère (belle-mère, responsable légale, ou autre figure maternelle)					
Ton ou ta meilleur(e) ami(e)					
Au moins un(e) de tes frères ou sœurs					

Les personnes importantes pour toi t'encouragent à faire de l'activité physique au cours de la semaine :	Jamais (0 fois par semaine)	Rarement (1 à 2 fois par semaine)	Parfois (3 à 4 fois par semaine)	Souvent (5 fois et plus par semaine)	Je ne sais pas
Ton père (beau-père, responsable légal, ou autre figure paternelle)					
Ta mère (belle-mère, responsable légale, ou autre figure maternelle)					
Ton ou ta meilleur(e) ami(e)					
Au moins un(e) de tes frères ou sœurs					
Au moins un de tes professeurs					

Pour toi, pratiquer presque tous les jours (5 jours sur 7) une activité physique est :					
désagréable					agréable
ennuyant					amusant
pénible					me fait plaisir



Je crois que je peux faire de l'activité physique...	Pas du tout d'accord	Pas tout à fait d'accord	Assez en accord	Tout à fait d'accord
après l'école presque tous les jours de la semaine (5 jours sur 7)				
même s'il fait chaud ou froid dehors				
même si je me sens fatigué(e)				
même si j'ai des choses à faire après				

## Module 2 - La condition physique perçue

	Très mauvaise	Mauvaise	Moyenne	Bonne	Très bonne
Ta condition physique est					
Ta capacité à faire de l'exercice longtemps (courir au moins 10 minutes) est					
Ta force musculaire est					
Ta vitesse est					
Ton agilité, adresse* est					
Ta souplesse est					

\* synonymes : précision, facilité, grâce

## Module 3 - Le niveau d'activité physique déclaré et perçu

	Jamais (0 fois par semaine)	Rarement (1 à 2 fois par semaine)	Parfois (3 à 4 fois par semaine)	Souvent (5 fois et plus par semaine)	Je ne sais pas
Est-ce tu fais de l'activité physique dans une semaine classique ? <b>(Pas pendant les vacances scolaires)</b>					



**La semaine dernière**, combien de fois as-tu **fait une activité physique** d'au moins 30 minutes ?  
 (Une activité physique correspond à une activité comme faire du sport, de la marche, de la trottinette... ne prends pas en compte les heures de cours d'activité physique à l'école).

	Du lundi au vendredi	Samedi et dimanche
Activité physique <b>d'intensité élevée</b> (au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) et d'avoir le cœur qui bat fortement)	__  fois	__  fois
Activité physique <b>d'intensité modérée</b> (sans vraiment transpirer ou être essoufflé(e))	__  fois	__  fois
Activité physique <b>d'intensité faible</b> (effort minimal, marche lente...)	__  fois	__  fois

## Module 4 - L'estime de soi

Les 6 phrases ci-dessous expriment les sentiments que tu éprouves actuellement sur toi.  
 Pour chacune, entoure la réponse qui correspond le mieux à ce que tu penses. Si tu as une bonne opinion de toi, tu entoures une des réponses situées plutôt vers la droite, si tu as une opinion un peu moyenne, tu entoures une des réponses situées au milieu...

Globalement, j'ai une bonne opinion de moi						
Physiquement, je suis content(e) de moi						
Je suis content (e) de ma condition physique						
Je suis content (e) de mes compétences sportives						
Je suis content (e) de mon apparence physique						
Je suis content (e) de ma force physique						



Tu peux écrire un commentaire ici si tu le souhaites :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Merci beaucoup de ta collaboration !

