

AEEPS

Association de Enseignants d'EPS

UFR STAPS

Faculté des sports de Bordeaux 2

ISPED

Institut de Santé Publique, d'épidémiologie et de développement

QUESTIONNAIRE INDIVIDUEL :

Bien Bouger Bien Manger Bien Être

Etude de l'activité physique et des habitudes alimentaires et de vie des adolescents d'Aquitaine

*Cette première page est à remplir selon les indications de l'enseignant, ensuite vous remplirez confidentiellement le questionnaire.
Si une question n'est pas claire, n'hésitez pas à demander des explications à votre enseignant.*

Informations générales et résultats aux tests sportifs.

Informations concernant l'établissement et la classe

1- Code de l'établissement : *Les cinq premiers chiffres de la licence UNSS* | 0 | 4 | | | | |

2- Département | | | |

3- Type d'établissement Collège Lycée Lycée professionnel SEGPA Autre

4- Etablissement classé en ZEP Oui Non

5- Classe 6° 5° 4° 3° 2° 1° Terminale

Informations concernant l'élève

6- Votre sexe : Masculin Féminin

7- Votre année de naissance : | 1 | 9 | | | |

8- Vous êtes Interne Demi-pensionnaire Externe

9- Vous mesurez | | | | |, | | cm Poids & taille mesurés par infirmière prof EPS

10- Vous pesez | | | | |, | | kg

11- Votre temps sur 50 mètres plats : | | | | secondes, | | dixièmes

12- Nombre de paliers réussis au test navette (Luc Leger) : | | | |, | | Paliers

L'activité physique

Votre activité physique à l'école :

13-Dans la semaine combien d'heures d'EPS sont inscrites à l'emploi du temps ? |__|__| Heures

14-Au total combien avez vous d'heures de cours, toutes matières confondues, dans la semaine (*en comptant l'EPS et les options*) :

Moins de 25h Entre 25 et 29h 30h et plus

15- Pour vous, participer au cours d'EPS :

C'est un plaisir C'est une contrainte Cela vous est égal Vous êtes dispensé

16-Etes vous dans une classe sportive (*Classe promotionnelle, classe UNSS, Section sportive ou option EPS au Bac*) : Oui Non

17-Dans l'établissement, en dehors des cours d'EPS, faites-vous régulièrement du sport le mercredi, le midi, ou le soir ? (*UNSS, Association sportive*) Oui Non

18- Si oui précisez le ou les activités sportives que vous pratiquez actuellement :

Liste des sports :

Football	Course de vitesse	Badminton	Aviron
Handball	Course de haies	Tennis	Canoé-kayak
Basket ball	Course de fond	Tennis de table	Surf, bodyboard
Volley ball	Saut en hauteur		Voile
Rugby	Saut en longueur	Judo	
	Saut à la perche	Boxe	Ski
Gymnastique	Triple saut	Lutte	Surf des neiges
GRS	Javelot		Escalade
Danse	Poids	Cyclisme	
	Disque	Natation	Autre...

Activité sportive dans l'établissement	Nombres d'heures par semaine
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn

exemple de réponse Handball 2h30

Pratique en association ou en club :

19-Cette année pratiquez vous une ou plusieurs activités physiques dans un club ou une association ?

Oui Non

20-Si oui précisez le ou les activités sportives que vous pratiquez actuellement : (voir la liste des sports)

Activité sportive en club ou association	Nombres d'heures par semaine
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn
	__ __ h __ __ mn

exemple de réponse Judo 2 h

21-A quel niveau pratiquez-vous ?

Local Départemental Régional National

Pratique libre

22- Après les cours, et le week-end vous arrive-t-il de courir, jouer au ballon, faire du roller, du skate, etc...ou autre activités. (*pour vous aider, essayer de vous rappeler ce que vous avez fait la semaine dernière*)

Oui Non

23- Si oui précisez le ou les activités sportives que vous pratiquez actuellement :
(voir la liste des sports)

Activité sportive « libre »	Nombres d'heures par semaine
	_ _ _ h _ _ _ mn
	_ _ _ h _ _ _ mn
	_ _ _ h _ _ _ mn
	_ _ _ h _ _ _ mn

exemple de réponse foot 2h skate 2h

Activité physique pendant les vacances :

24- Pendant les vacances pratiquez-vous régulièrement une ou plusieurs activités physiques ? Pensez à toutes les vacances scolaires et aux vacances d'été (colonies, stages sportifs)

Oui Non

25- Si oui précisez le ou les activités sportives que vous pratiquez
(voir la liste des sports)

Activité sportive pendant les vacances	Nombre de semaines	Nombres d'heures par semaine
		_ _ _ h _ _ _ mn
		_ _ _ h _ _ _ mn
		_ _ _ h _ _ _ mn
		_ _ _ h _ _ _ mn

exemple de réponse : ski 1 semaine 20 heures, voile 2 semaines 15 heures par semaine.

Vos rapports avec l'activité physique :

26- Si vous pratiquez une ou plusieurs disciplines sportives, pour quelles raisons le faites-vous ?

Pour la compétition Pour le plaisir Pour la santé
 Pour ne pas m'ennuyer Pour être avec des copains(copines) Vous ne savez pas pourquoi
 Pour une autre raison, laquelle :

27- Voudriez vous faire davantage d'activité physique ?

Oui Non

28- Si oui, qu'est ce qui vous en empêche?

Le manque de temps L'éloignement (ou absence de structures) Les parents
 Le manque de copains(ines) Les moyens financiers Autre.....

Vos autres activités

En moyenne combien d'heures par jour passez-vous devant la télévision ?

(*Pour vous aider, essayer de vous rappeler ce que vous avez fait un jour de la semaine dernière*)

29- Un jour de classe Nombres d'heures |_|_|_| h |_|_|_| mn

30- Un jour sans classe Nombres d'heures |_|_|_| h |_|_|_| mn

En moyenne combien d'heures par jour passez-vous devant un écran d'ordinateur ou de console de jeux vidéo?

31-Un jour de classe Nombres d'heures |__|__| h |__|__| mn

32-Un jour sans classe Nombres d'heures |__|__| h |__|__| mn

En moyenne combien d'heures par jour passez-vous à apprendre des leçons ou faire des devoirs ?

33-Un jour de classe Nombres d'heures |__|__| h |__|__| mn

34-Un jour sans classe Nombres d'heures |__|__| h |__|__| mn

L'alimentation

Vos habitudes alimentaires :

35-Combien de fois par semaine vous arrive t'il de ne pas prendre de petit déjeuner (en moyenne)?

Réponse : |__|

36-Quelles boissons consommez-vous pendant les repas de midi ou du soir ?

Eau Sodas (cola, limonade...) Lait, boisson lactée Jus de fruit Eau et sirop

37-Quelles boissons consommez-vous en dehors des repas

Eau Sodas (cola, limonade...) Lait, boisson lactée Jus de fruit Eau et sirop

38-Quand vous avez soif au collège ou au lycée, où trouvez vous à boire ?

Fontaine à eau du collège ou du lycée A la vente au foyer du collège ou du lycée
 A l'extérieur du collège ou du lycée J'amène quelque chose à boire de la maison
 Cantine, toilette du collège ou du lycée Au distributeur du collège ou du lycée

Prenez-vous un goûter dans l'après midi ?

39-Au collège ou au lycée Jamais Parfois Souvent Toujours

40-A la maison au retour du collège ou du lycée
 Jamais Parfois Souvent Toujours

41-Les jours où vous êtes à la maison (mercredi et week end)
 Jamais Parfois Souvent Toujours

42-Mangez vous entre les repas (en dehors du goûter du milieu d'après midi)?

Jamais Occasionnellement Régulièrement (mais pas tous les jours) Tous les jours

43-Où trouvez-vous ce que vous mangez au collège ou au lycée lorsque vous avez un « petit creux » ou que vous voulez prendre un goûter ?

Au distributeur du collège ou du lycée A la vente au foyer du collège ou du lycée
 A l'extérieur du collège ou du lycée A la maison

44-Quelles boissons ou aliments souhaiteriez vous trouver au collège ou au lycée ?

Sodas (cola, limonade...) Jus de fruit Lait, boisson lactée Fontaine à eau
 Eau minérale Barre chocolatée Biscuits Fromage
 Viennoiserie (croissant -chocolatine) Fruit Pain
 Autre :.....

45-Quels sont les repas que vous prenez devant la télévision, ou une vidéo ?

Aucun Petit déjeuner Déjeuner Goûter Dîner

46-Quand vous êtes devant la télévision est ce que vous grignotez ?

- Jamais
- Des produits sucrés (Viennoiserie Biscuits sucrés Barres chocolatées, confiseries, Glace)
- Des boissons sucrées (Sirop dans l'eau , Soda (cola, limonade)...)
- Des produits salés (chips, biscuits apéritif, cacahouètes)
- Autre :.....

47-Quelle est votre opinion sur la cantine de votre établissement ?

- Bonne
- Correcte
- Insuffisante
- Mauvaise

48-Allez-vous dans une « restauration rapide » (ex : fast-food américain..)?

- Rarement ou Jamais
- Environ 1 fois par semaine
- Plusieurs fois par semaine
- Tous les jours

Alimentation, santé et activité physique :

49-Avez-vous déjà fait un régime ?

- Oui
- Non

50-Pensez-vous que vous mangez ?

- Normalement
- Trop
- Pas assez

51-Avez-vous déjà pris des produits pharmaceutiques pour améliorer vos résultats scolaires ?

- Oui
- Non

52-Avez-vous déjà pris des produits pharmaceutiques pour améliorer vos performances physiques ou sportives ?

- Oui
- Non

53-Pensez-vous que la manière de vous nourrir a une influence sur votre santé ?

- Absolument
- Plutôt oui
- Plutôt non
- Pas du tout

54-En général, quelles boissons consommez-vous au cours ou juste après des activités sportives d'une durée d'une à deux heures ?

- rien
- Eau
- Sodas (cola, limonade...)
- Lait, boisson lactée
- Jus de fruit
- sirop
- Boissons énergétiques « sportives »

55-En général, que mangez-vous au cours ou juste après des activités sportives d'une durée d'une à deux heures ?

- Une barre chocolatée
- Des biscuits
- Un fruit
- Une viennoiserie (croissant -chocolatine)
- Ce que j'ai sous la main
- Complément alimentaire «sportif »
- Rien, j'attends le repas suivant
- autre :

56-Que pensez-vous qu'il soit préférable de manger avant une activité physique et sportive d'une durée d'une à deux heures

- Des frites, des chips ?
- Des pâtes, du riz ou du pain au repas précédent
- des compléments alimentaires «sportifs »
- une barre chocolatée
- des biscuits
- une viennoiserie (croissant -chocolatine)
- un fruit
- rien de spécial

57- Que pensez-vous qu'il soit préférable de prendre avant une compétition pour être plus performant :

- Des pâtes, du riz ou du pain au repas précédent
- une barre chocolatée
- des compléments alimentaires «sportifs »
- des boissons énergétiques « sportives »
- boire de l'eau pendant la compétition
- rien de spécial

L'environnement

Votre famille

58-Votre père ou votre mère ont-ils une activité physique (sport ou loisir) régulière actuellement ?

mère Oui Non
père Oui Non

59-Votre père ou votre mère ont ils des problèmes d'excès de poids ?

mère Oui Non
père Oui Non

60-Est ce que votre père ou votre mère fument ?

mère Oui Non
père Oui Non

Informations concernant les parents

61-Quel est le groupe socioprofessionnel de vos parents ?

	père	mère
Cadre et profession intellectuelle supérieure, ingénieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chefs d'entreprise, Artisans, commerçants,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Profession libérale, (avocat, médecin ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enseignants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agriculteurs exploitant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Professions intermédiaires	<input type="checkbox"/> préciser.....	<input type="checkbox"/> préciser.....
Employés	<input type="checkbox"/> préciser.....	<input type="checkbox"/> préciser.....
Ouvriers	<input type="checkbox"/> préciser.....	<input type="checkbox"/> préciser.....
Autre situation	<input type="checkbox"/> préciser.....	<input type="checkbox"/> préciser.....

Votre habitation

62-Vous habitez dans une commune de :

Moins de 2000 habitants De 2000 à 10 000 Habitants De plus de 10 000 habitants

Votre trajet

63-Comment vous rendez-vous à votre établissement le plus souvent ?

En voiture En bus En train En scooter
 En bicyclette En rollers, skate A pied

64-Combien de temps les trajets aller-retour vous prennent sur une journée ? |__|__| h |__|__| mn

Vos habitudes

65-A quelle heure vous couchez-vous habituellement la veille d'un jour de classe ?

vers |__|__| h |__|__| mn

66-A quelle heure vous levez-vous habituellement un jour de classe ?

vers |__|__| h |__|__| mn

67-Vous lavez-vous les dents ?

- Jamais 2 à 3 fois par semaine Une fois par jour 2 fois par jour et plus

68-Prenez-vous une douche ou un bain ?

- Jamais 2 à 3 fois par semaine Une fois par jour 2 fois par jour et plus

69-Après une activité physique, prenez vous une douche ou un bain ?

- Jamais Pas à chaque fois Toujours

La santé

70-Actuellement vous considérez que votre santé est :

- Excellente Très bonne Bonne Passable Mauvaise

71-Avez-vous déjà été blessé au cours d'une activité physique ?

- Entorse (Cheville, genou, doigt...) Luxation (épaule...)
 Fracture (bras, jambe...) Problème musculaire (claquage, déchirure...)
 Aucune blessure

72-Souffrez-vous habituellement après une activité physique ?

- De courbatures De crampes De tendinite
 De douleurs vertébrales De douleurs articulaires Je ne souffre pas

73-Lorsque vous faites un exercice physique qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

- Rien Le manque de souffle Le mal aux jambes
 Le mal au dos La fatigue rapide Le mal aux articulations

74-L'an dernier, avez-vous connu un handicap, une maladie ou une blessure qui a entraîné une dispense d'activités physiques ?

- Non, aucune Oui, Problèmes respiratoires Oui, Problèmes articulaires
 Oui, Problèmes musculaires Oui, Problèmes vertébraux Autres.....

75-Cette dispense était-elle De quelques jours D'une semaine De plus d'une semaine

76-D'après vous, est-ce que la pratique régulière d'une activité physique apporte une amélioration :

- Du cœur Du souffle De la vitesse De la souplesse
 Du poids Des relations avec les autres Du bien être général N'apporte rien
 De la force

77-Est ce que votre médecin de famille vous encourage à faire du sport ?

- Oui Non

Vos consommations :

78-Est ce que vous fumez actuellement ? Oui Non

79-Si oui, combien de cigarettes par jour ? |__|__| cigarettes

80-Avez vous déjà bu de l'alcool ? (bière, cidre, vin, alcool fort...) Oui Non

81-D'après vous, on boit trop à partir de combien de verre(s) d'alcool ? |__|__| verre(s)

82-Combien de fois pensez vous avoir trop bu au cours des trois derniers mois ? |__|__|

83-Consommez-vous des produits interdits ou illicites ?

- Jamais 1 à 3 fois par mois 1 à 2 fois par semaine
 3 à 5 fois par semaine Tous les jours Ne souhaite pas répondre

L'estime de soi

Cela me ressemble...	Pas du tout	Très peu	Un peu	Assez	Beaucoup	Tout à fait
84-J'ai une bonne opinion de moi-même	<input type="checkbox"/>					
85-Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer	<input type="checkbox"/>					
86-Je regrette souvent ce que j'ai fait	<input type="checkbox"/>					
87-J'ai souvent honte de moi	<input type="checkbox"/>					
88-Je voudrais rester comme je suis	<input type="checkbox"/>					

L'image du corps

Cela me ressemble...	Pas du tout	Très peu	Un peu	Assez	Beaucoup	Tout à fait
89-Globalement, je suis satisfait de mes capacités physiques	<input type="checkbox"/>					
90-Je suis content de ce que je suis, et de ce que je peux faire physiquement	<input type="checkbox"/>					
91-Je suis confiant vis-à-vis de ma valeur physique	<input type="checkbox"/>					
92-En général, je suis fier de mes possibilités physiques	<input type="checkbox"/>					
93-Je suis bien avec mon corps	<input type="checkbox"/>					

Votre vie sociale

94-Avez vous des coups de cafard ?

- Jamais De temps en temps Régulièrement Très souvent

95-Est-ce que vous vous ennuyez ?

- Jamais De temps en temps Régulièrement Très souvent

96-Comment sont vos discussions avec votre famille ? préciser

- Faciles Assez faciles Difficiles Impossibles.

97-Avez-vous été absent au collège ou au lycée l'année dernière ?

- Jamais De temps en temps Régulièrement
 Très souvent, nombre total de semaines : |__|__|

98-Comment qualifiez-vous vos résultats scolaires ?

- Insuffisants Juste passables Satisfaisants Bons

99-Participez-vous à des activités socioculturelles dans un club ou une association ?

- Non, aucune Chorale Théâtre Musique Danse Informatique
 Arts plastiques Autres.....

Nous vous remercions de votre participation à cette étude, rendue possible grâce aux partenaires suivants :

- *Le Rectorat de Bordeaux et Le Conseil Régional d'Aquitaine , La Direction régionale de la Jeunesse et des sports*
- *UFR STAPS , Faculté des sports, L'ISPED, Institut de Santé Publique, d'épidémiologie et de développement*
- *L'IUFM, Institut de formation des maîtres, La MGEN, Mutuelle Générale de l'Education Nationale*
- *La MAIF, Mutuelle Assurance des Instituteurs de France*
- *Le Pavillon de la Mutualité, la Mutualité Française et la Mutualité Française Gironde*
- *L'Association de Enseignants d'EPS*