

Enquête sur le mode de vie des adultes

DESCRIPTION

Special Olympics (SO) veut savoir comment les programmes de conditionnement physique continus affectent la santé d'un athlète. Veuillez répondre à ce sondage avant de commencer votre programme de remise en forme et après l'avoir terminé. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Les renseignements que vous fournissez aideront Special Olympics à améliorer ses programmes de conditionnement physique.

Combien de temps durera cette enquête ? Cela prendra environ 5 à 8 minutes à compléter

Scannez le code QR pour répondre à l'enquête sur le style de vie en ligne!



À PROPOS DE VOUS

PRÉNOM : _____ **NOM :** _____

Programme Special Olympics : _____ **Quel âge avez-vous ?** _____

Date d'aujourd'hui (JJ/MM/AAAA) _____

Quels sports pratiquez-vous cette saison ? _____

Je suis un(e): Athlète Partenaire unifié(e)

Quel est votre sexe ? Homme (Garçon) Femme (Fille) Préfère ne pas dire

De quelle affection souffrez-vous ? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

Autisme Infirmité motrice cérébrale Trisomie 21 Épilepsie Syndrome d'alcoolisation fœtale

Syndrome de l'X fragile Syndrome de Marfan Spina Bifida Inconnu

Autre: _____

Utilisez-vous l'un des appareils suivants pour vous aider à déménager ?

Fauteuil roulant



Déambulateur



Prothèse



Orthèse ou Béquilles

Autre: _____ Je ne sais pas Je n'utilise pas d'appareil d'aide à la mobilité

Enquête sur le mode de vie des adultes

À PROPOS DE VOUS

Je vis :



- Avec ma famille (parent, frère ou sœur, autre membre de la famille et/ou soignant)
- Avec mon conjoint / mon copain / ma copine / mon partenaire Dans un foyer de groupe
- Dans une maison de soins infirmiers ou un autre milieu institutionnel Dans une famille ou une maison d'accueil
- Autre: _____ Je ne sais pas

FITNESS / FORME PHYSIQUE

La forme physique consiste à garder votre corps fort, en bonne santé et prêt pour l'activité physique. Cela signifie avoir un cœur fort, des muscles et rester flexible pour pouvoir bouger facilement.

À quel programme de remise en forme de Special Olympics participez-vous ?



Fit 5 SOFit Unified Fitness Club



Autre : _____



Exemples : famille et amis en forme, clubs de marche, défis de remise en forme, l'application de fitness Special Olympics, etc.

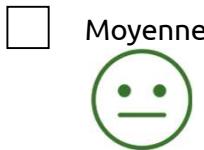
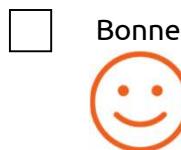
Répondez-vous à ce sondage au début ou à la fin de votre programme de remise en forme ?

Au début

À la fin

Je ne sais pas

En général, ma forme physique est :



ACTIVITÉ PHYSIQUE

PENSEZ À LA SEMAINE DERNIÈRE (7 JOURS), LAQUELLE DES PROPOSITIONS SUIVANTES DÉCRIT LE MIEUX VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ? Lisez toutes les déclarations avant de vous décider.

Je ne fais jamais d'activité physique pendant mon temps libre

Je fais parfois de l'activité physique pendant mon temps libre (1 à 2 fois la semaine dernière)

Je fais souvent de l'activité physique pendant mon temps libre (3-4 fois la semaine dernière)

Je ne sais pas

Je fais très souvent de l'activité physique pendant mon temps libre (5 fois ou plus la semaine dernière)



Enquête sur le mode de vie des adultes

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pensez à la semaine dernière (7 jours), combien de jours avez-vous fait de l'activité physique modérée pendant au moins 30 minutes ? Les activités physiques modérées sont celles qui vous font respirer plus fort et votre cœur battre plus vite, comme danser, nager ou faire du vélo.

- 0 jours 1 jour 2 jours 3 jours Je ne sais pas
 4 jours 5 jours 6 jours 7 jours



Pensez à la semaine dernière (7 jours), combien de jours avez-vous fait des exercices de musculation ?

Les exercices de musculation sont ceux qui renforcent vos muscles, comme soulever des poids, faire des pompes, des squats ou des planches.

- 0 jours 1 jour 2 jours 3 jours Je ne sais pas
 4 jours 5 jours 6 jours 7 jours



Pensez à la SEMAINE DERNIÈRE (7 jours), combien d'heures par jour étiez-vous sédentaire ? N'incluez pas le temps que vous dormez la nuit. La sédentarité, c'est quand vous êtes assis ou allongé et que vous faites des choses qui ne consomment pas beaucoup d'énergie, comme regarder la télévision, monter dans une voiture, utiliser un ordinateur, une tablette ou un téléphone, jouer à des jeux de société ou rendre visite à des amis.



- Moins de 2 heures 2-4 heures 5-7 heures
 8-10 heures Plus de 10 heures Je ne sais pas



HYDRATATION & NUTRITION

Pensez à la SEMAINE DERNIÈRE (7 jours), combien de fois par jour avez-vous bu un verre ou une bouteille d'eau ?

- 0 1 2 3 4 5 ou plus Je ne sais pas



Pensez à la SEMAINE DERNIÈRE (7 jours), combien de fois par jour avez-vous mangé des fruits ?



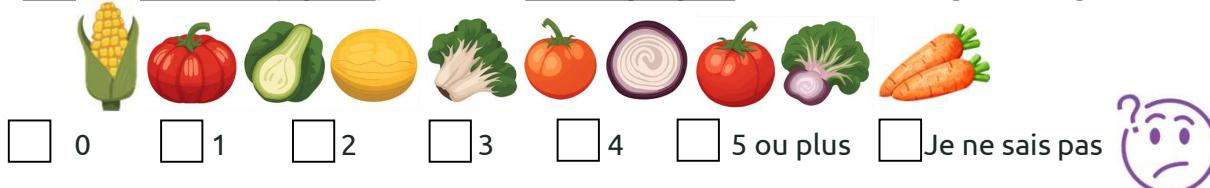
- 0 1 2 3 4 5 ou plus Je ne sais pas



Enquête sur le mode de vie des adultes

HYDRATION & NUTRITION

Pensez à la semaine dernière (7 jours), combien de fois par jour avez-vous mangé des légumes ?



RÉPONDEZ À CETTE PARTIE DU SONDEAGE APRÈS VOTRE PROGRAMME DE REMISE EN FORME.

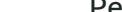
Le programme de conditionnement physique ou le défi vous a-t-il rendu plus confiant(e) pour faire de l'activité physique ?

<input type="checkbox"/> Non 	<input type="checkbox"/> Peut-être 	<input type="checkbox"/> Oui 
--	--	--

Le programme de remise en forme ou le défi vous a-t-il rendu plus confiant(e) pour manger sainement ?

<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Peut-être	<input type="checkbox"/> Oui
		

Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur l'activité physique dans le programme ou le défi de conditionnement physique ?

<input type="checkbox"/>  Non	<input type="checkbox"/>  Peut-être	<input type="checkbox"/>  Oui
--	--	--

Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur la nutrition dans le programme ou le défi de remise en forme ?

<input type="checkbox"/> Non 	<input type="checkbox"/> Peut-être 	<input type="checkbox"/> Oui 
--	--	--

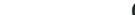
Vous êtes-vous fait des amis dans le programme de remise en forme ou le défi qui vous aideront à être en bonne santé ?

<input type="checkbox"/> Non 	<input type="checkbox"/> Peut-être 	<input type="checkbox"/> Oui 
--	--	--

À quel point avez-vous aimé participer au programme de remise en forme ou au défi ?

Je n'ai pas aimé <input type="checkbox"/> 	J'ai aimé un peu <input type="checkbox"/> 	J'ai beaucoup aimé <input type="checkbox"/> 
--	--	--

Feriez-vous à nouveau le programme de remise en forme ou le défi ?

<input type="checkbox"/>  Non	<input type="checkbox"/>  Peut-être	<input type="checkbox"/>  Oui
--	--	--