

# ENQUÊTE SUR LE MODE DE VIE DES JEUNES

## DESCRIPTION

Special Olympics (SO) aimerait que vous nous aidiez à en savoir plus sur les comportements de santé des jeunes athlètes et sur ce qu'ils pensent de l'activité physique. Pour les jeunes athlètes et ceux qui ont un faible niveau d'alphabétisation, veuillez lire les questions du sondage à haute voix et les impliquer dans le choix des réponses. Demandez aux athlètes de répondre du mieux qu'ils peuvent et donnez des conseils pour obtenir les informations les plus précises.

**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 vous déplacer ?**

Fauteuil roulant  Déambulateur  Prothèse  Orthèse ou Béquilles  
   

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

**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

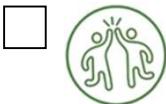
# ENQUÊTE SUR LE MODE DE VIE DES JEUNES

## 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 ?

High 5 For Fitness



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.

### Ma condition physique est la suivante :

Bonne



Moyenne



Médiocre



Je ne sais pas



Il existe de nombreux types de fitness. L'un d'eux s'appelle l'endurance ou la capacité aérobique.

### Les exercices d'endurance...

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds | <input type="checkbox"/> vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer | <input type="checkbox"/> vous aident à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
|---|---|---|---|



### Un type de forme physique s'appelle la force musculaire. Les exercices de musculation ...

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds | <input type="checkbox"/> vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer | <input type="checkbox"/> vous aider à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
|---|---|--|---|



### Un type de fitness s'appelle la flexibilité musculaire. Les exercices de souplesse...

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds | <input type="checkbox"/> vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer | <input type="checkbox"/> vous aident à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
|---|---|---|---|

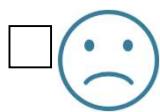


## ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique consiste à bouger son corps pour s'amuser et rester en bonne santé, comme courir, sauter, faire du vélo, nager, danser, jouer sur le terrain de jeu et faire du sport.

### À quel point aimez-vous faire de l'activité physique ?

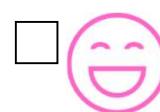
Je n'aime pas ça



J'aime un peu



J'aime beaucoup



### Qu'est-ce qui vous motive à faire de l'activité physique ? Choisissez toutes les réponses convenables.

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> M'amuser                           | <input type="checkbox"/> Être avec des amis           | <input type="checkbox"/> Apprendre de nouvelles activités | <input type="checkbox"/> Améliorer mes compétences |
| <input type="checkbox"/> Travailler dur et être mis au défi | <input type="checkbox"/> Travailleur vers un objectif | <input type="checkbox"/> Me mettre en forme               |  |
| <input type="checkbox"/> Avoir le choix des activités       | <input type="checkbox"/> Les gens m'encouragent       |   |  |

# ENQUÊTE SUR LE MODE DE VIE DES JEUNES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pensez à la SEMAINE DERNIÈRE (7 jours), combien de jours avez-vous fait de l'exercice, pratiqué un sport ou fait de l'activité physique pendant 60 minutes ou plus ? Comptez tous les jours que vous avez passés à faire des activités qui ont accéléré votre rythme cardiaque et vous ont fait haleté.

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), au nombre d'heures par jour que vous avez passées devant la télévision, une tablette, un ordinateur, un téléphone portable ou un autre appareil électronique à regarder des programmes, à jouer des jeux vidéo, à utiliser l'internet ou les médias sociaux ?



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



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



0

1

2

3

4

5 ou plus

Je ne sais pas



# ENQUÊTE SUR LE MODE DE VIE DES JEUNES

RÉPONDEZ À CETTE PARTIE DU SONDAGE 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 ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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