

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...

☐

vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds

☐

vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer

☐

vous aident à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin

Je ne sais pas

☐

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

☐

vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds

☐

vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer

☐

vous aident à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin

Je ne sais pas

☐

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

☐

vous aident à soulever, pousser ou transporter des objets lourds

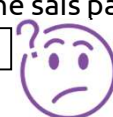
☐

vous aident à rester actif plus longtemps sans vous fatiguer

☐

vous aident à vous déplacer plus facilement et à aller plus loin

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.

☐

M'amuser

☐

Être avec des amis

☐

Apprendre de nouvelles activités

☐

Améliorer mes compétences

☐

Travailler dur et être mis au défi

☐

Travailler vers un objectif

☐

Me mettre en forme

☐

Avoir le choix des activités

☐

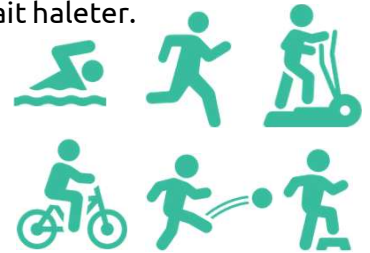
Les gens m'encouragent

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 haleter.

☐ 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 ?

<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 ?

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

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
					