

Questionnaire

Nom :

Prénom :

Classe :

Question 1 : Activité Physique

Lors d'une semaine ordinaire, indique par une croix combien de fois tu pratiques ces différents types d'activité. Tu peux mettre plusieurs croix par ligne (ex : **Activité 1**, un entraînement = 1 croix, **Activité 2** : 15' de jardinage + 15' de marche = 1 croix, **Activité 3**, un cours d'EPS = 1 croix)

Jour	Activité 1 intense (hors EPS et AS) Au moins 20 minutes consécutives avec transpiration et essoufflement	Activité 2 (hors EPS et AS) Au moins 30 minutes consécutives (ou 2 x 15 minutes) peu intense , transpiration et essoufflement modérés (vélo, marcher vite, roller, aspirateur, jardinage, ...)	Activité 3 EPS ou AS
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
TOTAL (Nombre de cases cochées)			

Formule d'interprétation	$(2,5 \times \text{ } \times 20) + (\text{ } \times 30) + (\text{ } \times 30) = \dots\dots\dots$
--------------------------	---

J'entoure mon profil d'activité *		
< À 210 = Inactif	Entre 210 et 420 = intermédiaire	> à 420 = Actif

* Nous avons proposé ici 3 paliers afin de permettre aux élèves de se situer au mieux, toutefois pour établir le profil final, un élève « intermédiaire » sera considéré comme **inactif** selon le cadre de l'ONAPS

Question 2 : Sédentarité

Indique par une croix pour chaque jour le temps que tu passes assis (ou allongé) et devant les écrans

Jour	Assis ou allongé du lever au coucher			Devant les écrans		
	1 < 3h	2 Entre 3h et 7h	3 > 7h	1 < 2h	2 Entre 2h et 4h	3 > 4h
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
J'obtiens mes sous-totaux (ligne ci-dessous) en faisant la somme de mes croix pour chacune de mes colonnes.						
SOUS-TOTAL						
J'obtiens mon total (non sédentaire, sédentaire modéré et sédentaire) en faisant la somme des deux sous-totaux ("assis ou allongé du lever au coucher" et "devant les écrans") ayant la même couleur (foncée, intermédiaire et claire).						
TOTAL	Non sédentaire		Sédentaire modéré		Sédentaire	

J'entoure mon profil « sédentarité » **

1	2	3
Total le plus élevé : non sédentaire / Sédentaire modérée / sédentaire		

** Nous avons proposé ici 3 paliers afin de permettre aux élèves de se situer au mieux, toutefois pour établir son profil final, un élève « sédentaire modéré » sera considéré comme **sédentaire** selon le cadre de l'ONAPS

Mon bilan

Nom : Prénom :

J'entoure mon profil

1	Sédentaire et inactif
2	Sédentaire et actif
3	Non sédentaire et inactif
4	Non sédentaire et actif

Mes résultats aux tests

Les tests	Résultats	Positionnement dans les niveaux
Test sangle abdominale		
Test endurance		
Test Coordination		
Test souplesse		

Mon bilan personnel

Prénom :

Nom :

Date des tests :

Comment compléter mon bilan ?

- 1 - Renseigner mon profil "Sédentarité et Actif" dans le rond blanc ;
- 2 - Mettre une croix pour indiquer mon résultat sur chaque échelle de tests ;
- 3 - Relier par un trait mes résultats.

