

ID: _____

Que penses-tu de l'activité physique?

Quand on te questionne au sujet de l'activité physique, on parle de toutes les activités qui te font bouger, jouer ou faire de l'exercice. Une activité physique, c'est une activité qui fait battre ton cœur plus vite ou qui t'essouffle.

Pourquoi te posons-nous ces questions?

On veut savoir ce que les jeunes comme toi pensent de l'activité physique, des sports et de l'exercice.

N'oublie pas :



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses! On veut savoir ce que tu penses.



Si tu ne connais pas la réponse, fais de ton mieux pour inscrire la réponse qui te semble la meilleure.



Il n'y a pas de limite de temps, alors prends tout le temps dont tu as besoin.

Qu'est-ce qui me ressemble le plus?

Pour les questions suivantes, tu dois lire deux phrases et encercler celle qui, à ton avis, **TE RESSEMBLE LE PLUS**.

Essaie avec cette **QUESTION DE PRATIQUE #1**

Certains jeunes ont un nez sur leur visage! MAIS D'autres jeunes ont trois nez sur leur visage!

Il ne devrait pas être trop difficile pour toi de décider!

Une fois que tu as encerclé la phrase qui te ressemble le plus, tu dois ensuite décider si c'est **TRÈS VRAI** pour toi ou **PLUTÔT VRAI** pour toi.

Voici une autre question de pratique. N'oublie pas, pour répondre à la question, tu dois faire 2 choses :

- 1) Encerle d'abord la phrase qui te ressemble le plus.
- 2) Ensuite, coche la case qui dit si c'est **TRÈS VRAI** ou **PLUTÔT VRAI** pour toi.

IL N'Y A PAS DE BONNES OU DE MAUVAISES RÉPONSES.
TU N'AS QU'À CHOISIR CE QUI **TE RESSEMBLE LE PLUS**.

QUESTION DE PRATIQUE #2

Certains jeunes aiment jouer à l'ordinateur		MAIS	D'autres jeunes n'aiment pas jouer à l'ordinateur	
☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi		☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Tu es maintenant prêt à répondre aux questions. **N'oublie pas. Dans chaque boîte, tu dois encercler la phrase qui te ressemble le plus, et ensuite tu dois cocher la case Très vrai pour moi ou Plutôt vrai pour moi.** Prends ton temps et réponds attentivement à toutes les questions. Si tu as des questions, pose-les! Si tu penses être prêt, tu peux commencer.

ASSURE-TOI DE REMPLIR TOUTES LES PAGES!

Qu'est-ce qui me ressemble le plus?

Certains jeunes n'aiment pas les jeux actifs. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes aiment beaucoup les jeux actifs. ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes sont bons aux jeux actifs. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes trouvent que les jeux actifs sont difficiles. ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes n'ont pas de plaisir à faire des sports. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes ont du plaisir à faire des sports. ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes sont bons dans la plupart des sports. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes ont l'impression qu'ils ne sont pas bons aux sports ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes n'aiment pas faire des sports. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes aiment beaucoup faire des sports. ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi
Certains jeunes apprennent facilement les jeux actifs. ☐ TRÈS VRAI pour moi	MAIS	D'autres jeunes trouvent que c'est difficile d'apprendre à jouer aux jeux actifs. ☐ TRÈS VRAI pour moi	☐ PLUTÔT VRAI pour moi

Merci de nous avoir dit ce qui te ressemble le plus!

Nous avons maintenant quelques questions au sujet de l'activité physique.

Passe à la page suivante.

Pourquoi es-tu actif ou active?

Les garçons et les filles peuvent être **actifs** de toutes sortes de façons :

- Faire de l'exercice (marcher, s'entraîner, participer au cours d'éducation physique)
- Jouer dehors ou faire des jeux actifs (jouer au parc, par exemple)
- Pratiquer des sports (soccer, tennis, hockey, danse, natation, etc.)

Voici quelques raisons qui expliquent peut-être pourquoi tu es actif ou active.

Lis chaque phrase et dis-nous si cette phrase est vraie ou non pour toi.

Je suis actif (active) parce que...					
	Pas vrai pour moi	Pas vraiment vrai pour moi	Parfois vrai pour moi	Souvent vrai pour moi	Très vrai pour moi
être actif c'est amusant	☐	☐	☐	☐	☐
j'ai du plaisir à être actif	☐	☐	☐	☐	☐
j'aime être actif	☐	☐	☐	☐	☐

Comment te sens-tu par rapport au fait d'être actif ou active?

Dans le prochain tableau, tu verras des phrases qui décrivent comment les filles et les garçons peuvent se sentir par rapport au fait **d'être actifs** (comme faire des jeux actifs, jouer dehors, pratiquer des sports).

Lis chaque phrase et dis-nous si cette phrase te représente ou non.

	Ne me représente pas du tout	Ne me représente pas vraiment	Me représente parfois	Me représente pas mal	Me représente beaucoup
Quand on fait des jeux actifs, je pense que je suis pas mal bon ou bonne.	☐	☐	☐	☐	☐
Si je me compare aux autres enfants, je pense que je suis bon ou bonne aux activités.	☐	☐	☐	☐	☐
Quand je suis actif, j'ai de bonnes habiletés.	☐	☐	☐	☐	☐

Que connais-tu au sujet de l'activité physique?

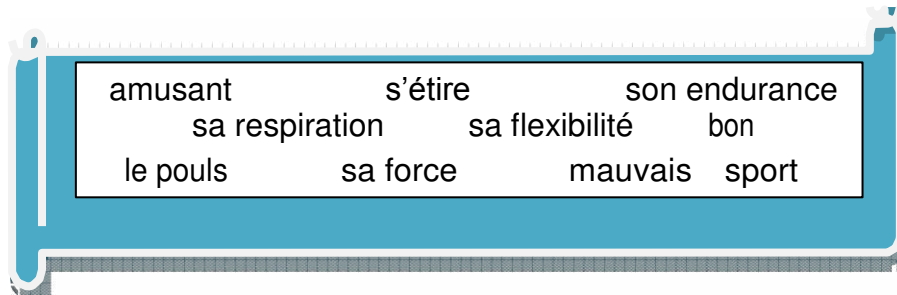
1. Combien de minutes par jour les autres enfants et toi-même devriez-vous passer à faire de l'activité physique qui fait battre le cœur plus vite et qui fait respirer plus fort, comme la marche rapide ou la course? Compte le temps total pendant lequel tu devrais être actif à l'école, à la maison ou dans ton quartier.
 - a) 20 minutes
 - b) 30 minutes
 - c) 60 minutes ou 1 heure
 - d) 120 minutes ou 2 heures

2. Il existe plusieurs types de condition physique. Parmi ceux-ci, il y a l'endurance cardiovasculaire, aussi appelée condition physique aérobie ou condition physique cardiorespiratoire. La condition physique cardiorespiratoire, c'est...
(encercle la bonne réponse)
 - a) Comment les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
 - b) Comment le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
 - c) Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
 - d) Notre capacité à pratiquer les sports que l'on aime.

3. La force musculaire ou l'endurance musculaire, c'est...
(encercle la bonne réponse)
 - a) Comment les muscles peuvent bien pousser, tirer ou s'étirer.
 - b) Comment le cœur peut bien pomper le sang et les poumons peuvent bien fournir de l'oxygène.
 - c) Avoir un poids santé par rapport à sa taille.
 - d) Notre capacité à pratiquer les sports que l'on aime.

4. Si tu voulais améliorer une de tes HABILITÉS SPORTIVES comme botter ou attraper un ballon, quelle serait la meilleure chose à faire?
(encercle une réponse)
 - a) Lire un livre qui explique comment botter ou attraper un ballon.
 - b) Attendre d'être plus vieux.
 - c) Faire plus d'exercice ou être beaucoup plus actif.
 - d) Regarder une vidéo, suivre un cours ou demander à un entraîneur de t'apprendre comment botter et attraper un ballon.

5. Il manque des mots dans l'histoire de Louisa. Complète les phrases à l'aide des mots ci-dessous. Chaque mot ne peut être utilisé qu'une seule fois pour remplir les espaces vides de l'histoire. Il y a plus de mots que de trous, alors certains mots ne seront pas utilisés.



Louisa essaie d'être active chaque jour. Courir tous les jours est bon pour son cœur et ses poumons. Louisa croit que l'activité physique c'est _____ et que c'est _____ pour elle. Lors de la pratique avec son équipe sportive, elle court encore plus afin d'améliorer _____. L'équipe fait également des exercices comme des pompes (*push-ups*) et des redressements assis afin d'augmenter _____. Pendant le retour au calme, elle _____ pour améliorer sa flexibilité et faire redescendre sa fréquence cardiaque. Après son entraînement, elle vérifie sa fréquence cardiaque, qu'on appelle aussi _____.

6. Au cours de la dernière semaine (7 jours), combien de jours as-tu été actif ou active physiquement pendant un total d'au moins 60 minutes dans ta journée? (Additionne tout le temps pendant lequel tu as fait des activités qui ont fait augmenter ta fréquence cardiaque ou t'ont donné de l'essoufflement.)

J'ai été actif (active) 0 1 2 3 4 5 6 7 jours

Parle-nous de toi!

En quelle année scolaire es-tu? (encercle un seul chiffre)

Si tu n'es pas à l'école présentement, encercle l'année scolaire dans laquelle tu seras, la prochaine fois que tu iras à l'école.

1^{re} année

2^e année

3^e année

4^e année

5^e année

6^e année

7^e année ou 1^{re} secondaire

8^e année ou 2^e secondaire

Es-tu : un garçon une fille (encercle ta réponse)

Quel est le mois de ton anniversaire? (encercle ta réponse)

Jan Fév Mars Avr Mai Juin Juil Août Sept Oct Nov Déc

Quel âge as-tu? (encercle ta réponse)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

😊 Merci d'avoir répondu à nos questions! 😊