

## ACTIVITE PHYSIQUE

Les questions que je vais te poser portent sur le temps que tu as passé à être physiquement actif pendant la semaine dernière. Cela comprend les sept derniers jours jusqu'à hier inclus (y compris le week-end). Cela inclut les activités que tu as eues à l'école, à la maison, lors de tes déplacements, et pendant les moments de sport ou de détente.

La première question porte sur l'activité physique que tu as eue pendant **au moins 20 minutes consécutives** et **qui t'a fait transpirer et respirer plus difficilement que normalement**. C'est le cas par exemple lorsque tu as fait du sport collectif (basket, football) ou individuel (natation, athlétisme, jogging), ou encore à d'autres moments (lorsque tu as fait du vélo rapidement, ou que tu as dansé de façon vigoureuse). Néanmoins, **ne prends pas en compte les moments où tu as eu sport à l'école**.

1. Pendant la semaine dernière, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels tu as eu une activité physique de ce type ?

..... jours (maximum 7 jours)  Ne sait pas

La deuxième question porte sur l'activité physique que tu as eue pendant **au moins 30 minutes consécutives**, de façon **peu intense**, et **qui ne t'a pas fait transpirer ni respirer plus difficilement que normalement**. C'est le cas par exemple lorsque tu as marché rapidement, fait du vélo, du roller ou de la trottinette tranquillement, ou encore quand tu as passé l'aspirateur. Comme pour la question précédente, **ne prends pas en compte les moments où tu as eu sport à l'école**.

2. Pendant la semaine dernière, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels tu as eu une activité physique de ce type ?

..... jours (maximum 7 jours)  Ne sait pas

3. Pendant la semaine dernière, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels tu as eu cours d'éducation physique à l'école ?

..... jours (maximum 5 jours)  Ne sait pas

4. Pendant un cours d'éducation physique, combien de minutes as-tu été effectivement actif(active), c'est-à-dire combien de minutes étais-tu vraiment en train de faire du sport ? (*faire la moyenne des différents cours*)

- Je n'ai pas eu de cours d'éducation physique
- Moins de 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 45 minutes
- Entre 46 et 60 minutes
- Entre 1h et 1h15
- Entre 1h15 et 1h30
- Plus de 1h30
- Ne sait pas

## SEDENTARITE

Passons maintenant au temps que tu as passé assis. Cela comprend le temps passé assis à l'école, à la maison, lorsque tu étudies et pendant ton temps libre. Il peut s'agir par exemple du temps passé assis à un bureau, dans les transports, chez des amis, à lire, à être assis ou allongé pour regarder la télévision ou utiliser un ordinateur.

5. Combien de temps passes-tu **assis** par jour (y compris à l'école) **pendant les jours de semaine** ?

..... heures ..... minutes  Ne sait pas

6. Combien de temps passes-tu **assis** par jour **pendant les week-ends** ?

..... heures ..... minutes  Ne sait pas

7. Combien de temps passes-tu par jour **devant un écran** (ordinateur, téléphone portable, TV, console de jeux), y compris à l'école, **pendant les jours de semaine** ?

..... heures ..... minutes  Ne sait pas

8. Combien de temps passes-tu par jour **devant un écran** (ordinateur, téléphone portable, TV, console de jeux), **pendant les week-ends** ?

..... heures ..... minutes  Ne sait pas

## DEPLACEMENTS

9. Quel type de transport utilises-tu **le plus souvent** pour tes **déplacements** (par exemple pour aller à l'école, pour te rendre sur les lieux de tes différentes activités) ?

- Voiture ou autre véhicule motorisé (moto, scooter...)
- Transports en commun
- Marche à pied
- Vélo

10. Combien de temps passes-tu par jour **à pied ou à vélo** pour tes **déplacements** (par exemple pour aller à l'école, pour te rendre sur les lieux de tes différentes activités) ?

..... heures ..... minutes  Ne sait pas