



# Collège Paul-Dardé & Lycée Joseph-Vallot- Lodève

## Questionnaires d'évaluation

Année 2024-2025

NB : Toutes les questions concernent ce qui s'est passé la semaine dernière, du lundi au dimanche inclus

Numéro d'anonymat

Classe : 5<sup>ème</sup> / 2<sup>nde</sup>

Date ...../...../202.....

### Activité Physique et Sédentarité

A1 – Combien y-a-t-il eu de jours au cours desquels tu as effectué (en dehors du sport pratiqué à l'école) une activité physique intense (c'est-à-dire entraînant essoufflement et/ou sueur) durant au moins 20 minutes ?		jours
		Je ne sais pas

A2 – Combien y-a-t-il eu de jours au cours desquels tu as effectué, (en dehors du sport pratiqué à l'école) une activité physique moyenne comme vélo, marche rapide, roller, trottinette (non électrique) ou une activité ménagère comme passer l'aspirateur ?		jours
		Je ne sais pas

A3 – Pendant la semaine dernière, combien y-a-t-il eu de jours où tu as eu un cours d'éducation physique et sportive (EPS) à l'école ?		jours
		Je ne sais pas

A4 – Pendant un cours d'EPS, combien de temps (en minutes) as-tu été réellement actif (faisant du sport) si on exclut les temps d'explication et de repos ?		Je n'ai as eu cours d'EPS
		moins de 15 minutes
		16 à 30 minutes
		31 à 45 minutes
		46 à 60 minutes
		1 heure à 1 h 15
		Plus de 1h30
	Je ne sais pas	

A5 – La semaine dernière (hormis samedi et dimanche), combien de temps par jour, en moyenne, es-tu resté assis, que ce soit au collège ou à la maison ?		heures	minutes
		Je ne sais pas	

A6 – Samedi et dimanche derniers, combien de temps par jour, en moyenne, es-tu resté assis ?		heures	minutes
		Je ne sais pas	

A7 – La semaine dernière (hormis samedi et dimanche), combien de temps par jour, en moyenne, as-tu passé devant un écran (télévision, ordinateur, console de jeu, téléphone...)?		heures	minutes
		Je ne sais pas	

A8 – Samedi et dimanche derniers, combien de temps par jour, en moyenne, as-tu passé devant un écran (télévision, ordinateur, console de jeu, téléphone...)?		heures	minutes
		Je ne sais pas	

A9 – Quel type de transport utilises-tu le plus souvent pour tes déplacements (que ce soit pour aller au collège ou pour toutes autres activités) ?		Voiture ou véhicule à moteur
		Transports en commun (bus...)
		Marche à pied
		Vélo (non électrique)

A10 – Combien de temps passes-tu, par jour en moyenne, dans ces déplacements (quel que soit le mode de transport ou la destination, y compris pour aller au collège) ?		heures	minutes
		Je ne sais pas	



## Alimentation et Diététique

Ne cocher qu'une case par question

Si "Plusieurs fois par jour", noter : **2, 3, 4 ou 5** (fois par jour)

D1 – Je mange des féculents : pâtes, pommes de terre, pain, semoule...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D2 – Je mange des légumes secs : lentilles, haricots secs, pois-chiches...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D3 – Je mange des céréales complètes : pain complet ou aux céréales, riz complet, pâtes complètes...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D4 – Je mange des produits laitiers : lait, fromages, yaourts, fromage blanc (hormis les "crèmes-dessert)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D5 – Je mange des fruits crus ou cuits, compotes, jus de fruits 100% jus...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D6 – Je mange des légumes cuits ou crus (hormis pommes de terre et légumes secs). Ex. : tomates, salades, haricots-verts, carottes, courgettes, concombres...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D7 – Je mange de la viande, de la volaille (poulet...), des œufs, ou du jambon blanc	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D8 – Je mange du poisson ou des crustacés, fruits de mer...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	

D9 – Je mange des plats préparés (barquettes ou conserves déjà cuisinées, à simplement réchauffer)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D10 – Je mange des pâtisseries, viennoiseries (pain au chocolat...), barres chocolatées ou de céréales sucrées, crèmes-dessert...	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D11 – Je mange des fruits secs : noix, noisettes, amandes, graines (graines de courge, pignons de pin, graines de tournesol... au moins une poignée)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D12 – Je consomme des huiles végétales (olive, colza, noix, soja, noisette...) dans les plats cuisinés ou les salades	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D13 – Je bois des boissons sucrées (nectar de fruits, sirop, coca, soda...)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D14 – Je consomme de la crème fraîche ou du beurre (ex. sur des tartines)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D15 – Je mange de la charcuterie (saucisson, pâté, rillettes, jambon cru...)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D16 – Je vais au restaurant (pour manger sur place ou pour un repas à emporter)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	
D17 – Je bois de l'alcool (vin, bière, liqueur...)	Jamais
	Moins d'1 fois par semaine
	Une fois par semaine
	2 à 4 jours par semaine
	1 fois par jour tous les jours
Plusieurs fois par jour	



## Qualité de Vie

Nombre de frères et sœurs : .....

### Profession des parents

Parent 1 : .....

Parent 2 : .....

V1 – La semaine dernière, je me suis senti malade	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V2 – La semaine dernière, j'ai eu mal à la tête ou au ventre	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V3 – La semaine dernière, j'étais fatigué et abattu	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V4 – La semaine dernière, j'avais beaucoup de force et j'avais du fond	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V5 – La semaine dernière, j'ai beaucoup ri et je me suis bien amusé	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V6 – La semaine dernière, je me suis embêté	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V7 – La semaine dernière, je me suis senti seul	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V8 – La semaine dernière, j'ai eu peur	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V9 – La semaine dernière, j'étais fier de moi	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V10 – La semaine dernière, je me trouvais bien	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V11 – La semaine dernière, je m'aimais bien	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V12 – La semaine dernière, j'ai eu plein de bonnes idées	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V13 – La semaine dernière, je me suis bien entendu avec mes parents	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V14 – La semaine dernière, je me suis senti bien à la maison	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V15 – La semaine dernière, on s'est disputé fort à la maison	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V16 – La semaine dernière, mes parents m'ont interdit certaines choses	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V17 – La semaine dernière, j'ai joué avec des amis	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V18 – La semaine dernière, les autres camarades m'aimaient bien	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V19 – La semaine dernière, je me suis bien entendu avec mes amis	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V20 – La semaine dernière, j'ai eu le sentiment d'être différent des autres	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V21 – La semaine dernière, j'ai bien réussi à faire mes devoirs scolaires	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours



V22 – La semaine dernière, j'ai aimé les cours	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V23 – La semaine dernière, je me suis fait du souci pour mon avenir	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

V24 – La semaine dernière, j'ai eu peur d'avoir de mauvaises notes	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

*Les réponses à toutes ces questions resteront anonymes et les résultats des tests et évaluations ne seront consultables que par l'élève concerné ainsi que les enseignants en médecins participant au projet et soumis au secret médical.*

### Actuellement, je suis hospitalisé ou j'ai une longue maladie

Oui  Non

Si oui :

La semaine dernière, j'avais peur que ma maladie puisse s'aggraver	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

La semaine dernière, j'étais triste à cause de ma maladie	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

La semaine dernière, je me suis bien débrouillé avec ma maladie	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

La semaine dernière, mes parents m'ont traité comme un petit bébé à cause de ma maladie	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

La semaine dernière, je voulais que personne ne remarque ma maladie	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours

La semaine dernière, j'ai raté quelque chose au collège ou lycée à cause de ma maladie	Jamais
	Rarement
	Parfois
	Souvent
	Toujours