

## DR 1–GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique : Révision et réflexions

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Réfléchis à tes expériences d'activité physique et réponds aux questions ci-dessous. Chaque rangée de la colonne des questions à réflexion comprend deux questions. La première porte sur tes expériences d'activité physique de 11<sup>e</sup> année, et la deuxième t'invite à réfléchir à la façon dont tu réaliseras tes expériences d'activité physique en 12<sup>e</sup> année.

Questions à réflexion	11 <sup>e</sup> année	12 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quelles sont les activités physiques que tu as aimées en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quelles sont les activités physiques que tu pratiqueras ou que tu aimerais pratiquer en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ À quel stade, dans le continuum des Étapes du changement, étais-tu au début de la 11<sup>e</sup> année quant à ton comportement en activité physique?</li> <li>▪ Ta situation de départ est-elle différente en 12<sup>e</sup> année? Pourquoi ou pourquoi pas?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels sont les principaux obstacles au changement que tu as dû surmonter en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quels obstacles penses-tu rencontrer en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels étaient tes principaux objectifs relativement à l'activité physique en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quels sont tes principaux objectifs en activité physique en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qu'est-ce qui a fait que ton plan d'activité physique a réussi ou a échoué l'an dernier?</li> <li>▪ Qu'est-ce qui pourrait contribuer à la réussite de ton plan d'activité physique cette année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selon toi, en quoi ta condition physique a-t-elle changé grâce à ta participation à des activités physiques l'an dernier?</li> <li>▪ Sur quels aspects de la condition physique veux-tu mettre l'accent cette année?</li> </ul>		

*Suite*

**DR 1–GC : Questionnaire sur les expériences d'activité physique :  
Révision et réflexions (suite)**

Questions à réflexion	11 <sup>e</sup> année	12 <sup>e</sup> année
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qu'as-tu fait pour garder ta motivation à rester actif physiquement en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quelles seront les stratégies de motivation que tu essaieras en 12<sup>e</sup> année?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En quoi tes valeurs ont-elles changé concernant un mode de vie actif en 11<sup>e</sup> année?</li> <li>▪ Quelle importance un mode de vie actif aura-t-il pour toi à la fin de tes études secondaires?</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>		