



3E2 - QUESTIONNAIRE SUR LA SANTÉ PERÇUE (GARNIER ET AL.)

Date de passage du questionnaire :

Nom :

Prénom :

Consignes* :

Remplissez le questionnaire. Vous indiquez une seule réponse par question, en sachant que la moyenne est 5 pour chaque question.

De façon générale comment estimez-vous votre condition physique actuelle ?

très mauvaise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	excellente
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

Vous vous trouvez plutôt maigre ou plutôt grosse ?

beaucoup trop maigre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	beaucoup trop grosse
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?

très déséquilibrée	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	très équilibrée
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Dormez-vous bien et vous sentez-vous reposée ?

je dors très mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	je dors très bien
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------------

Dans l'ensemble, comment estimez-vous votre niveau de stress actuellement ?

très stressée	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	très détendue
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

A propos de votre santé : comment percevez-vous votre état de santé actuel ?

très mauvaise santé	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	très bonne santé
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------------



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 127** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.