

QUESTIONNAIRE DE FORME PHYSIQUE

Il est très important que vous fassiez ce test par vous-même sans tenir compte des réponses données par vos camarades de classe. Votre réponse est seulement utile pour le progrès de la science. Veuillez répondre à toutes les questions et ne laissez pas de blanc. Marquez seulement une réponse par question. Et plus important : soyez sincère. Merci de votre coopération avec la science.

Essayez svp de penser à votre niveau de forme physique (comparée à vos amis) et de choisir la bonne option.

1. Votre condition physique générale est

- très mauvaise
- mauvaise
- juste
- bonne
- très bonne

2. Votre forme cardiorespiratoire (capacité à faire de l'exercice, par exemple courir pendant longtemps) est:

- très mauvaise
- mauvaise
- juste
- bonne
- très bonne

Downloaded from: www.helenastudy.com

Source: Ortega et al. The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. Int J Epidemiol. In press

3. Votre force musculaire est:

- très mauvaise
- mauvaise
- juste
- bonne
- très bonne

4. Votre vitesse/agilité est:

- très mauvaise
- mauvaise
- juste
- bonne
- très bonne

5. Votre souplesse est:

- très mauvaise
- mauvaise
- juste
- bonne
- très bonne