Gym Poussette
Questionnaire participante - début de cycle

Renseignements personnels

N° Anonymat :

Actuellement vous êtes :
☐ En activité
☐ En congés maternité
☐ Sans activité professionnelle
☐ En recherche d'emploi

Nombre d'enfants :

De quand date votre accouchement :
☐ 0 à 3 mois
☐ 3 à 6 mois
☐ 6 à 9 mois
☐ 9 à 12 mois

Pratique d'une activité physique avant l'inscription à Gym Poussette

(Pour ce questionnaire, nous nous intéressons à l'activité physique sportive et de loisir dans lesquels sont inclus les déplacements actifs : vélo, marche, roller)

Avez-vous pratiquez une activité physique :

- Avant votre grossesse

  ☐ oui ☐ non fréquence : laquelle :

- Pendant votre grossesse

  ☐ oui ☐ non fréquence : laquelle :

- Après votre grossesse

  ☐ oui ☐ non fréquence : laquelle :

Questionnaire Post-partum

Pendant la semaine qui vient de s'écouler :

1 - J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté

☐ Aussi souvent que d'habitude
☐ Pas tout à fait autant
☐ Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci
☐ Absolument pas

2 - Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir

☐ Autant que d'habitude
☐ Plutôt moins que d'habitude
☐ Vraiment moins que d'habitude
☐ Pratiquement pas

3 - Je me suis reprochée, sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal

☐ Oui, la plupart du temps ☐ Oui, parfois ☐ Pas très souvent ☐ Non, pas du tout

4 - Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motif

☐ Non, pas du tout ☐ Presque jamais ☐ Oui, parfois ☐ Oui, très souvent

5 - Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raison

☐ Oui, vraiment souvent
☐ Oui, parfois
☐ Non, pas très souvent
☐ Non, pas du tout

6 - J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les évènements

☐ Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations
☐ Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude
☐ Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
☐ Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude

7 - Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil

☐ Oui, la plupart du temps ☐ Oui, parfois ☐ Pas très souvent ☐ Non, pas du tout

8 - Je me suis sentie triste ou peu heureuse

☐ Oui, la plupart du temps ☐ Oui, très souvent ☐ Pas très souvent ☐ Non, pas du tout

9 - Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré

☐ Oui, la plupart du temps
☐ Oui, très souvent
☐ Seulement de temps en temps
☐ Non, pas du tout

10 - Il m'est arrivé de penser à me faire mal

☐ Oui, très souvent ☐ Parfois ☐ Presque jamais ☐ Jamais