

## Gym Poussette

### Questionnaire participante – fin de cycle

**N° Anonymat :**

#### Satisfaction

Organisation de l'activité	Très satisfaisant	Satisfaisant	Pas du tout satisfaisant	Sans opinion
Etes-vous satisfaite de l'organisation des séances (jour/heure/lieu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contenu des activités	Très satisfaisant	Satisfaisant	Pas du tout satisfaisant	Sans opinion
Etes-vous satisfaite du contenu des séances (activité physique, alimentation,... )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelles ont été vos séances préférées ?

Pourquoi ?

Ambiance dans le groupe	Très satisfaisant	Satisfaisant	Pas du tout satisfaisant	Sans opinion
Pour vous, l'ambiance du groupe était	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ce cycle vous a-t-il permis de modifier :**

- Votre alimentation  Oui  Non
- L'alimentation de votre enfant  Oui  Non
- Votre pratique d'activité physique  Oui  Non
- Le lien avec votre enfant  Oui  Non

De quelle manière ? :

Qu'est-ce que vous avez envie de continuer de faire pour vous ? :

Pour votre/vos enfant(s) ? :

## 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 événements

- 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