

Questionnaire sur la perception d'une pratique de yoga en milieu scolaire

Bélisle, A.-C., Poirier, N. et Leroux-Boudreault, A. (2020)

Nom de l'élève : _____

Partie 1 : informations sur le yoga

Comment décrirais-tu le yoga? Pour toi, c'est quoi le yoga?

Depuis combien de temps pratiques-tu le yoga à l'école?

1 an	2 ans	3 ans	4 ans
------	-------	-------	-------

Aimes-tu les cours de yoga?

Oui	Non	Je ne sais pas

Place en ordre ce que tu aimes le plus?

Natation	Yoga	Ballon	Course

Place en ordre ce que tu aimes le plus?

Yoga	Danse	Bulldog	Jeux	Lecture

Précise-moi comment tu aimes ou non les éléments du yoga

	J'aime	Je n'aime pas	Ça ne me dérange pas
Respirations			
Positions			
Coucher			
Ne pas travailler			
Balles			
Lumière fermée			
Silence			
Autre			

Avant le yoga, tu te sens

Je ne sais pas	Calme	Attentif	Excité
Fâché	Fatigué	Tendu	Autre

Pendant le yoga, tu te sens

Je ne sais pas	Calme	Attentif	Excité
Fâché	Fatigué	Tendu	Autre

Après le yoga, tu te sens

Je ne sais pas	Calme	Attentif	Excité
Fâché	Fatigué	Tendu	Autre

Partie 2 (inspirée de Conboy *et al.*, 2013, traduction libre)

Est-ce que tu trouves que le yoga t'aide en général?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que le yoga t'aide dans ta vie à l'école?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que le yoga t'aide dans ta vie à la maison?

--	--	--	--

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
----------------	-------------	--------	----------

As-tu appris des choses au yoga qui t'aident à l'école?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

As-tu appris des choses au yoga qui t'aident à la maison?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que tu recommanderais le yoga à tes amis?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que tu aimerais continuer à pratiquer le yoga?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que tu te sens mieux après avoir fait du yoga?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que le yoga t'aide à mieux te sentir à l'école?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que le yoga t'aide à mieux te sentir à la maison?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

As-tu appris des choses au yoga qui t'aident à l'école?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

As-tu appris des choses au yoga qui t'aident à la maison?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Fais-tu du yoga à la maison?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Combien de fois par semaine?

À quel moment, au lever, au coucher, en après-midi?

Est-ce que tu dirais à tes amis de faire du yoga?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Est-ce que tu aimerais continuer à pratiquer le yoga?

Je ne sais pas	Pas du tout	Un peu	Beaucoup

Source : Bélisle, Poirier et Leroux-Boudreault (2024)