Programme « Maman en Forme » — Enjoy Sports 08

Questionnaire d'évaluation & de bienvenue

À remplir à votre arrivée (début de parcours) puis à votre dernière séance (fin de parcours). Répondez selon votre ressenti de ces derniers jours.

Moment : ☐ Début de parcours ☐ Fin de parcours	**Date :** ____ / ____ / 20____
Nom : _____	**Prénom :** _____
Parcours : ☐ Grossesse ☐ Post-partum	**Terme :** _____ SA ou bébé de _____ semaines

Vos réponses restent confidentielles. Elles servent uniquement à évaluer le programme, de façon anonyme, auprès de l'ARS Grand Est.

1. Votre forme physique *Entourez un chiffre*

1a Comment évaluez-vous votre forme physique générale ?

Très mauvaise	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Excellente*

1b Intensité moyenne de vos douleurs (dos, bassin, nuque…) :

Aucune douleur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Douleur maximale*

1c Pour les gestes du quotidien (escaliers, marche, porter bébé ou des courses), vous vous sentez :

☐ Très gênée ☐ Assez gênée ☐ Un peu gênée ☐ Pas du tout gênée

2. Votre fatigue et votre état émotionnel *Entourez un chiffre*

2a Votre niveau de fatigue :

Aucune fatigue	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Épuisement*

2b Votre moral / état émotionnel :

Très bas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Très bon*

2c Votre niveau de stress ou d'anxiété :

Aucun	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	*Très élevé*

3. Vos habitudes

3 Combien de jours par semaine bougez-vous au moins 30 minutes ? *(marche, sport, vélo…)*

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 jours

4. En quelques mots

4a Début de parcours : pourquoi nous rejoindre et qu'attendez-vous de ces séances ?

4b Fin de parcours : qu'est-ce qui a changé pour vous ?

4c Fin de parcours : seriez-vous intéressée par un suivi pour garder le rythme ?

☐ Oui, tout à fait ☐ Non, pas pour le moment ☐ À discuter ensemble plus tard

Merci pour votre temps et bienvenue dans le programme !

Fiche de cotation — réservée à l'encadrante

Comparer, pour chaque participante, le questionnaire de début et celui de fin de parcours.

Indicateur ARS	Questions	Calcul	Résultat attendu
Bien-être psychologique et fatigue perçue	2a, 2b, 2c	% de participantes dont la fatigue (2a) a baissé ET dont le moral (2b) est stable ou amélioré (écart ≥ −1 point)	60 %
Évolution de la condition physique	1a, 1c	% de participantes dont la forme (1a) a augmenté ou dont la gêne au quotidien (1c) a diminué ; moyenne début / fin	Amélioration de la forme physique
Diminution des douleurs	1b	% de participantes dont la douleur a baissé ; moyenne début / fin	Diminution des douleurs
Habitudes d'activité physique	3	Nombre moyen de jours actifs début / fin	Hausse
Répartition des parcours	En-tête	Nombre de participantes Grossesse / Post-partum	Suivi de la proportion
Taux de complétion	—	Questionnaires début + fin remplis / nombre de participantes	≥ 80 %

Rappels

- Pour les échelles fatigue (2a), douleurs (1b) et stress (2c), une baisse du score est une amélioration.
- Le questionnaire de fin est rempli à la dernière séance de la participante (arrêt des séances), ou fin juin pour celles encore présentes.
- Moral très bas (2b ≤ 3) ou douleurs fortes (1b ≥ 7) : proposer un échange et orienter vers la sage-femme, le médecin, la kinésithérapeute ou la PMI.