Questionnaire - Joueur A

Voir les 5 shorts

Le triangle de la santé | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q1. Le podcast parle de plusieurs formes de patrimoine :

A. Financier uniquement
B. Physique uniquement
C. Physique, psychique et relationnel
D. Scolaire, sportif et professionnel

Q2. Quelle phrase résume le mieux l'ensemble des épisodes ?

A. La seule absence de maladie
B. Un équilibre parfait et définitif
C. Plusieurs dimensions, évoluant avec nos ressources et nos choix
D. La santé physique avant tout

Q3. Parmi les trois dimensions du triangle, laquelle vous semble la plus facile à négliger dans la vie quotidienne ? Pourquoi ?

Q7. Parmi ces éléments, lequel échappe en partie à notre contrôle ?

A. Notre génétique
B. Notre décision de bouger
C. Notre décision de demander de l'aide
D. Notre décision d'entretenir une relation

Q8. Le modèle biopsychosocial présenté dans le podcast insiste sur :

A. La biologie uniquement
B. Les facteurs psychologiques uniquement
C. Les dimensions biologiques, psychologiques et sociales
D. Le sport uniquement

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur A

Le triangle de la santé | Version élève - sans corrigé

Voir les 5 shorts

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q9. Imaginez-vous à 80 ans : qu'aimeriez-vous avoir réussi à préserver dans votre corps, votre esprit et vos relations ?

Q13. Qu'est-ce qui vous permet généralement de vous relever lorsque vous traversez une période difficile ?

Q14. Le stress chronique peut notamment :

A. Améliorer systématiquement le sommeil
B. Influencer le sommeil, l'alimentation et les relations
C. Augmenter automatiquement les capacités physiques
D. N'avoir aucun effet en dehors du mental

Q15. L'interdépendance signifie que :

A. Les dimensions de la santé n'ont aucun lien entre elles
B. Une dimension peut influencer les autres
C. Seule la santé physique influence les autres dimensions
D. La santé dépend seulement de la génétique

Q19. Selon la définition présentée, la santé comprend :

A. Seulement la santé physique
B. La santé physique et mentale
C. La santé physique, mentale et sociale
D. Seulement l'absence de maladie

Q20. Comment l'activité physique peut-elle devenir un levier lorsqu'une personne traverse une période difficile ?

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.

Questionnaire - Joueur A

Voir les 5 shorts

Le triangle de la santé | Version élève - sans corrigé

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds sur les lignes. Pour les QCM et Vrai/Faux, entoure ton choix ; les lignes servent à préciser.

Q21. Pourquoi la définition de la santé comme « état complet » est-elle questionnée ?

A. Personne n'est jamais malade
B. Un état complet et permanent est difficile à maintenir
C. La santé mentale n'existe pas
D. La santé sociale ne compte pas

Q25. À l'inverse, avez-vous déjà vécu une situation où le sport, une relation ou une activité vous a aidé à vous relever psychologiquement ?

Q26. Peut-on être en bonne santé physique tout en allant mal ? Donnez un exemple.

Q27. Selon le podcast, être en bonne santé mentale signifie :

A. Être heureux en permanence
B. Ne jamais ressentir de stress
C. Pouvoir traverser les difficultés et retrouver un équilibre
D. Ne jamais avoir besoin des autres

Q31. A-t-on besoin d'être populaire pour avoir une bonne santé sociale ? Expliquez.

Q32. Pour faire le point sur sa santé, le podcast propose de se demander :

A. Suis-je performant, populaire et heureux ?
B. Comment vont mon corps, mon esprit et mes relations ?
C. Est-ce que je dors huit heures par nuit ?
D. Est-ce que je fais assez de sport ?

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et numéros d'origine conservés. Réponds uniquement aux questions de ta fiche.