Questionnaire - Joueur B

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.

Q4. Si une personne traverse une période de stress, elle peut essayer de :

A. Réduire son sommeil
B. S’isoler complètement
C. Maintenir son sommeil, son activité et ses relations
D. Arrêter toute activité physique

Q5. Qu’est-ce qui constitue, selon vous, un véritable « patrimoine physique » ?

Q6. Pourquoi la santé est-elle comparée à un investissement ?

A. Elle permet de gagner de l’argent
B. L’entretien actuel peut avoir des effets futurs
C. Elle dépend du revenu
D. Il faut payer pour être en bonne santé

Q10. Quel médecin est associé au modèle biopsychosocial cité ?

A. Sigmund Freud
B. George Engel
C. Louis Pasteur
D. Hippocrate

Q11. Avez-vous déjà vécu une situation où un problème physique a influencé votre moral ou vos relations avec les autres ?

Q12. Selon le podcast, la santé :

A. Ne change jamais
B. Est stable pendant toute la vie
C. Fluctue au cours du temps
D. Dépend uniquement de l’âge

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

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

Questionnaire - Joueur B

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.

Q16. Parmi ces actions, laquelle peut influencer la trajectoire de santé ?

A. Dormir suffisamment
B. Bouger régulièrement
C. Entretenir des relations
D. Les trois réponses

Q17. Selon le podcast, une personne peut être en difficulté psychologique et :

A. Ne plus avoir aucune ressource
B. S’appuyer sur d’autres dimensions de sa santé
C. Devoir arrêter toute activité
D. Ne plus pouvoir agir du tout

Q18. Quel côté du triangle aurait actuellement le plus besoin d’attention dans votre propre vie ?

Q22. Une personne ayant une maladie chronique peut-elle, selon la logique du podcast, continuer à agir sur sa santé ?

A. Non, jamais
B. Oui, en utilisant les marges d’action qui restent possibles
C. Seulement si elle guérit complètement
D. Seulement par le sport

Q23. Avoir une bonne santé sociale signifie surtout :

A. Avoir beaucoup d’amis
B. Être connu et apprécié de tous
C. Entretenir des relations profondes et durables
D. Éviter tous les conflits

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

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

Questionnaire - Joueur B

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.

Q24. Quelles capacités physiques peut-on chercher à développer pour entretenir son corps ?

Q28. Quand une partie de notre vie va mal, est-il plus utile de chercher immédiatement à la réparer ou parfois de commencer par renforcer ce qui fonctionne encore ?

Q29. Quelle habitude que vous avez aujourd'hui pourrait avoir des conséquences importantes sur votre santé dans dix ou vingt ans ?

Q30. Pourquoi les petites décisions quotidiennes sont-elles importantes ?

A. Elles garantissent une santé parfaite
B. Leur cumul peut influencer notre trajectoire
C. Elles suppriment tous les risques
D. Elles remplacent les soins médicaux

Q33. Que signifie la phrase : « La santé, c'est aussi l'art de vivre quand elle nous manque » ?

Q34. « Ne pas donner à quelqu'un le pouvoir de devenir le tribunal de votre valeur » signifie :

A. Refuser toute critique
B. N'écouter personne
C. Ne pas fonder toute sa valeur sur le jugement d'autrui
D. Se croire toujours dans le vrai

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

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