

Evaluation des connaissances en santé des étudiant-es musicien-nés de la HEM (projet MUSAPE)

Age :

Discipline principale d'inscription à la HEM-GE :

Connaissances en santé		Très mauvaises	Mauvaises	Moyennes	Bonnes	Excellentes
1	Mes connaissances en anatomie sont...					
2	Mes connaissances en physiologie sont...					
3	Mes connaissances en santé sont...					
4	Les intégrations de la connaissance du corps humain dans ma pratique musicale quotidienne sont...					
5	Mes perceptions des tensions physiques et psychiques lors du travail à l'instrument sont...					
La prévention au quotidien		Jamais	Rarement (irrégulièrement ou moins d'1x/sem)	Parfois (1x par semaine)	Souvent (2 / 3 x par semaine)	Très souvent (tous les jours)
6	Je pratique un échauffement sans instrument...					
7	Je pratique un échauffement avec instrument...					
8	J'utilise des techniques de récupération physique...					
9	Je réalise des exercices physiques pour éviter des blessures en lien avec la pratique musicale...					
10	Je réalise du sport ou une activité physique...					
Lien santé et travail musical		Jamais	Rarement (au moins 1x/an)	Parfois (4 / 5x/an)	Souvent (1x/mois)	Très souvent (>1x/mois)
11	Je cherche des informations en santé...					
12	J'ai une pratique réflexive sur mon comportement en lien avec la santé (intégrer ces questions dans mon apprentissage de la musique)...					
Capacités physiques		Très mauvaise	Mauvaise	Moyenne	Bonne	Excellente
13	Ma capacité de coordination est...					
14	Ma capacité d'équilibre est...					
15	Ma capacité de force est...					
16	Ma capacité de souplesse est...					
17	Ma capacité d'endurance est...					
18	Ma résistance à la fatigue est...					

Question libre : Quelles sont vos attentes envers ces ateliers sur les pratiques physiques ?

-
-
-

Merci !