

Évaluation de l'activité physique et de la sédentarité

Tableau 1. Évaluation de l'activité physique ou sportive (APS) et de la sédentarité

Facteurs à évaluer	Exemple de questions à poser (enfant/parents)
Les pratiques physiques et sportives antérieures et leur contexte psychologique et social	
<ul style="list-style-type: none"> • Représentation des APS • Plaisir ressenti • Sentiment de compétence • Relation aux autres (stigmatisation) • Image du corps • Intolérance à l'échec 	<p>Quelles activités sportives as-tu déjà pratiquées ?</p> <p>Quelles sont les activités que tu as appréciées ?</p> <p>Quelles sont les raisons qui ont fait que tu as arrêté cette activité ?</p> <p>Lorsque tu pratiques, es-tu gêné par quelque chose ?</p> <p>Est-ce qu'il arrive que l'on se moque de toi ?</p> <p>As-tu des difficultés pour t'intégrer dans un groupe ?</p>
Les habitudes de vie acquises et les goûts actuels pour les APS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conditions d'inactivité physique et de sédentarité <ul style="list-style-type: none"> - équipements multimédia et audiovisuel - lieu et durée d'utilisation • Conditions de la pratique physique <ul style="list-style-type: none"> - encadrée (scolaire, association sportive) - non structurée (loisir, jeu) - en autonomie (déplacement à pied/vélo) 	<p>Combien de temps passes-tu devant les écrans le week-end ?/les jours d'école ?</p> <p>Y a-t-il une TV/un ordinateur dans ta chambre ?</p> <p>Qu'est-ce que tu aimes dans ce jeu vidéo ?</p> <p>Quelles activités sportives pratiques-tu en dehors de l'école ? (nature, fréquence, durée, intensité)</p> <p>Comment te rends-tu à l'école ? Que fais-tu en rentrant ?</p> <p>As-tu d'autres loisirs ? (musique, théâtre...)</p>
L'environnement dans lequel vit l'enfant et les possibilités qui lui sont offertes	
<ul style="list-style-type: none"> • Contexte familial • Niveau socio-économique • Réseaux sociaux • Environnement géographique • Tissu associatif local 	<p>Y a-t-il des pratiques physiques communes dans ta famille ?</p> <p>As-tu accès à des loisirs actifs ? (parc, vélo, rollers...)</p> <p>Quelle est la distance domicile-école ?</p> <p>Qui peut te soutenir dans ton projet sportif ?</p> <p>Penses-tu qu'il faille limiter le temps d'écran à la maison ?</p>