



Thématique : Activité physique et sédentarité

## Outils d'évaluation de l'activité physique et de certains facteurs de risque



## Les questionnaires

### Ricci et Gagnon

#### Description :

Questionnaire d'autoévaluation pour la population adulte qui mesure le niveau d'activité physique et permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif. Il n'est pas validé et ne permet pas d'estimer de manière précise le niveau d'activité physique d'une personne mais c'est un bon outil de sensibilisation.

**Limites :** questionnaire qui n'est pas validé, donc pas reproductible. Le questionnaire de base ne mesure pas la sédentarité (une version plus récente à ajouter une question sur cette thématique).

### Le questionnaire

<https://om2s-hdf.com/documentation/questionnaire-ricci-et-gagnon/>

\*  
\* \*

## Le Numéri'éval - SportSanté by IRBMS

### Description :

Outil d'évaluation numérique novateur réalisé à la demande du Conseil Régional Hauts-de-France à partir d'un cahier des charges réalisé en interne par nos experts.

Il est conçu à partir d'une plateforme numérique accessible sur PC, tablette et smartphone, synchronisée à son réseau de préventeur sport santé, s'inscrivant dans une démarche de prévention primaire des maladies chroniques non transmissibles pour lutter contre la sédentarité. Ce questionnaire numérique reprend le **Ricci et Gagnon** et le **questionnaire des facteurs de risque** permettant ainsi une double utilité l'évaluation de la forme et l'évaluation déclarative de facteurs de risque en sécurisant la prescription et la dispensation de l'activité physique.



### Le protocole en 5 étapes



**NUMÉRI'ÉVAL**  
SPORT SANTÉ ©

1. Élaboration du profil morphologique de la personne.
2. Connaissance de la possession d'une licence sportive.
3. Relevé des antécédents médicaux et des facteurs de risque potentiel avec un questionnaire de type Q-AAP.
4. Détermination du niveau d'activité physique et de condition physique par le questionnaire de Ricci & Gagnon.
5. Envoi du profil par mail avec le résultat de l'indice de forme et les précautions d'usage à destination du médecin afin de faciliter la prescription et la dispensation

Utilisation gratuite sous certaines conditions.

**Pour en savoir + :**

<https://www.irbms.com/numerieval-sportsante/>

**Brochure explicative :**

<https://om2s-hdf.com/documentation/brochure-numerieval/>

**Pour l'aide à l'interprétation :**

<https://om2s-hdf.com/wp-content/uploads/echelle-de-perception-de-l-effort-echelle-de-borg-irbms-2022.pdf>

**Boite à outil le Numéri'éval sport santé**

<https://om2s-hdf.com/boite-a-outils-sport-sante/>

\*  
\* \*

**Questionnaire CAPAS-Q pour enfants et adolescents de 8-18 ans (Fillon *et al.*, 2022) :**

**Description :**

Le CAPAS-Q a été élaboré comme un outil clinique et de terrain pour fournir des indicateurs concernant les comportements en termes d'activités physiques et de sédentarité des enfants et adolescents de 8 à 18 ans.

Il est facile à comprendre et à remplir pour les enfants et les adolescents, et permet une évaluation efficiente pour les cliniciens et les évaluateurs. Il ne vise pas à quantifier précisément les temps d'activités physiques et de sédentarité mais propose une évaluation détaillée des différents paramètres de l'activité physique et de la sédentarité pour donner aux praticiens des indications concernant les problématiques majeurs et les leviers d'actions possibles pour améliorer les comportements en termes de niveau d'activité physique et de sédentarité de l'enfant et de l'adolescent.

Le CAPAS-Q permet d'aborder, en fonction des différents contextes (école, en dehors de l'école, activités sportives et de loisirs, transport) et des jours d'école ou de repos, des indicateurs tels que la durée et l'intensité des pratique d'activité physique, la durée des comportements sédentaires avec ou sans écrans, la durée des temps consécutifs de sédentarité, l'utilisation des transports motorisés, etc. Le CAPAS-Q présente une cohérence interne acceptable et une reproductibilité modérée à bonne. Les deux dimensions (activités physiques et comportements sédentaires) sont en corrélation avec les mesures d'accéléromètre.

**Limites :** Bien que valide et reproductible pour les 8-18 ans, la reproductibilité du CAPAS-Q a été montrée comme plus faible chez les enfants (8-11ans) (même s'ils ont été invités à remplir le questionnaire avec l'aide de leurs parents) par rapport aux adolescents. De plus, la sensibilité aux changements du CAPAS-Q n'a pas été testée, donc une interprétation d'évolution des comportements dans le temps doit être réalisée avec prudence.

Le CAPAS-Q propose une évaluation fiable et valide de l'AP et du SB des enfants et adolescents français, fournissant aux cliniciens des niveaux d'intervention potentiels pour améliorer les comportements de mouvement des jeunes.

**Développement du questionnaire sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et des adolescents (CAPAS-Q) : validité psychométrique et interprétation clinique :**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36360664/>

**Le questionnaire CAPAS-Q**

<https://om2s-hdf.com/documentation/questionnaire-sur-lap-et-la-sedentarite-de-lenfant-de-8-a-18-ans-capas-q/>

**Interprétation**

<https://om2s-hdf.com/documentation/interpretation-capas-q/>

\*  
\* \*

## Questionnaire ONAPS-PAQ (Charles *et al.* 2021)

### Description :

Ce questionnaire évalue le niveau d'activité physique et de sédentarité **au cours d'une semaine habituelle** pour la population adulte. Il est divisé en trois parties et 21 questions : les activités au travail, les déplacements à but utilitaire et les activités de loisirs ou au domicile. Ce questionnaire évalue aussi la sédentarité dans tous les moments de la vie (déplacements, travail, loisirs).

### Le questionnaire :

<https://om2s-hdf.com/documentation/questionnaire-activite-physique-sedentarite/>

### Interprétation :

<https://om2s-hdf.com/documentation/grille-de-lecture-et-dinterpretation-onaps-paq/>

\*  
\* \*

## IPAQ (International Physical Activity Questionnaire - Craig *et al.* 2003) :

### Description :

L'IPAQ, s'adresse aux personnes de plus de 15 ans. Ce questionnaire évalue l'activité physique globale et le niveau de sédentarité durant les **sept derniers jours**. Le questionnaire s'intéresse à la pratique d'activités intenses, modérées, de marche, ainsi qu'au temps passé assis (sédentarité), que ce soit au cours d'activités de loisirs, au travail, dans la vie quotidienne ou encore lors des transports. Il en existe plusieurs versions dont une courte (7 questions) et une longue (27 questions) que les personnes peuvent s'auto-administrer ou auxquelles les personnes peuvent répondre par téléphone par exemple. Le questionnaire permet de classer le sujet selon 3 niveaux d'activité : inactif, modéré, élevé.

**Limites :** Questionnaire qui n'est pas adapté au moins de 15 ans, avec une évaluation de la sédentarité limitée.

Dans la grande majorité des études, la corrélation entre l'IPAQ-SF et les mesures objectives de l'activité ou de la condition physique était inférieure à la norme acceptable. De plus, l'IPAQ-SF surestimait généralement l'activité physique mesurée selon un critère objectif de 84 % en moyenne. Par conséquent, les preuves à l'appui de l'utilisation de l'IPAQ-SF comme indicateur de l'activité physique relative ou absolue sont faibles  
<https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-8-115>

### **Le questionnaire version courte (7 questions) :**

<https://om2s-hdf.com/documentation/international-physical-activity-questionnaire-ipaq-version-francaise/>

### **Interprétation :**

<https://om2s-hdf.com/documentation/calcul-des-scores-de-lipaq-version-courte/>

### **Le questionnaire version longue (27 questions)**

<https://om2s-hdf.com/documentation/questionnaire-sur-les-activites-physiques-des-7-derniers-jours-ipaq-format-telephonique/>

\*  
\* \*

### **GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire - Cleland *et al.* 2014) :**

#### **Description :**

Ce questionnaire à destination de la population adulte comporte 16 questions permettant de mesurer les activités physiques et sportives **au cours d'une semaine habituelle**. Il vise à recueillir les informations sur la pratique d'activités physiques (fréquence, durée et intensité des activités) et sur les comportements sédentaires. Le questionnaire traite les sujets suivants : activités au travail, lors des transports, et activités de loisirs. Les résultats permettent d'obtenir un score afin de classer les individus selon 3 niveaux d'activités physiques : faible, moyen, élevé.

**Limites :** Questionnaire qui n'est pas adapté aux enfants avec une évaluation de la sédentarité limitée

L'objectif du développement du questionnaire mondial sur l'activité physique (GPAQ) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) était de disposer d'un outil permettant de produire des estimations valides et fiables de l'activité physique, particulièrement pertinentes pour les pays en développement où les schémas de dépenses énergétiques diffèrent de ceux des pays développés en raison de modes de vie différents

Environ 50 pays en développement utilisent désormais le GPAQ pour la collecte de données sur l'activité physique. Le GPAQv2 est un instrument de surveillance de l'activité physique adapté aux pays en développement <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-006-0024-x>

**Le questionnaire :**

<https://om2s-hdf.com/documentation/global-physical-activity-questionnaire-gpaq-version-francaise/>

**Interprétation :**

<https://om2s-hdf.com/documentation/gpaq/>

\*  
\* \*

## La Perception de l'effort



**Pour l'aide à l'interprétation :**

<https://om2s-hdf.com/wp-content/uploads/echelle-de-perception-de-l-effort-echelle-de-borg-irbms-2022.pdf>

## Les autres questionnaires

De nombreux questionnaires sont proposés pour quantifier l'activité physique d'une personne afin de mettre en place collectivement ou individuellement des programmes de lutte contre la sédentarité et d'améliorer le bien-être global d'une population.

<https://www.irbms.com/questionnaire-dauto-evaluation-du-niveau-de-sedentarite-revue-de-litterature/>

### Le Q-Sport

<https://www.irbms.com/qs-sport/>

\*  
\* \*