



Élaboration d'un projet de promotion des activités physiques : Activité et Sédentarité

Exemple de questionnaire pour évaluer l'activité physique des jeunes (outil A)







Source : Rostan F., Simon C., Ulmer Z. dir. *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : p. 120.




















En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf>

Exemple de questionnaire pour évaluer l'activité physique des jeunes (outil adapté du guide)

Pour lire les commentaires d'aide au remplissage, faites glisser la souris sur les bulles

TON ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LA SEMAINE

Nom :  Prénom :  Âge : 
 Classe : 
 Profession des parents : Père : Mère :
 Activité physique des parents :  Père : Mère :
 Lieu d'habitation :  centre-ville périphérie campagne
 distance domicile-école :
 maison appartement (nombre d'étages :)

Remplis ce petit tableau en notant en minutes le temps passé pour chaque activité								Coche ta réponse	
ACTIVITÉS 	Jour de la semaine							TOTAL	
	L	M	M	J	V	S	D		
Marche, vélo, escaliers  Aller à pied/vélo à l'école / chez des amis Faire des courses Prendre l'escalier								Trajet domicile-école  À pied/vélo : aller ou retour aller et retour variable En voiture, bus...	
Activités physiques à l'école EPS  Types de sports : Récréation active (jeux de ballon, corde à sauter...) 								Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ? 😊 😐 😞  Si tu n'en fais pas, indique pourquoi Manque de temps Mauvaise ambiance Obligation résultats Autres	
Activités physiques régulières  En club sportif Type de sport(s) : C ¹ E ² C ¹ E ² En association  Type de sport(s) / activité(s) physique(s) : C ¹ E ² C ¹ E ²								Si tu fais du sport, quel est ton ressenti ? 😊 😐 😞  Si tu n'en fais pas, indique pourquoi Manque de temps Horaires inadaptés Mauvaise ambiance Obligation résultats Coût activité Indisponibilité parents Autres	
Jeux actifs et sorties  Corde à sauter, rollers, ballon, sorties au parc, square, autres... 								Télévision dans la chambre  Ordinateur dans la chambre	
Activités sédentaires  TV/ordi/jeux video Téléphone portable/tablette Musique/lecture 									
Tâches ménagères  Ranger sa chambre Bricoler/jardiner Vaisselle/aspirateur 									
Nombre de pas (podomètre) 									
DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES : 									
DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES : 									

1. Compétition - 2. Entraînement