

# 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)
<b>Les pratiques physiques et sportives antérieures et leur contexte psychologique et social</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation des APS</li> <li>• Plaisir ressenti</li> <li>• Sentiment de compétence</li> <li>• Relation aux autres (stigmatisation)</li> <li>• Image du corps</li> <li>• Intolérance à l'échec</li> </ul>	<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>
<b>Les habitudes de vie acquises et les goûts actuels pour les APS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditions d'inactivité physique et de sédentarité               <ul style="list-style-type: none"> <li>- équipements multimédia et audiovisuel</li> <li>- lieu et durée d'utilisation</li> </ul> </li> <li>• Conditions de la pratique physique               <ul style="list-style-type: none"> <li>- encadrée (scolaire, association sportive)</li> <li>- non structurée (loisir, jeu)</li> <li>- en autonomie (déplacement à pied/vélo)</li> </ul> </li> </ul>	<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>
<b>L'environnement dans lequel vit l'enfant et les possibilités qui lui sont offertes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexte familial</li> <li>• Niveau socio-économique</li> <li>• Réseaux sociaux</li> <li>• Environnement géographique</li> <li>• Tissu associatif local</li> </ul>	<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>