

Bilan d'activité physique - Guide d'entretien

Evaluation des comportements sédentaires et du niveau d'activité physique chez l'enfant de 3 à 12 ans

1. Quel(s) écran(s) votre enfant utilise-t-il à la maison ?



0 pt = 0 écran 1 pts = 1 écrans 2 pts = 2 écrans 3 pts = ≥ 3 écrans

2. Votre enfant a-t-il accès à un écran dans sa chambre ? *tablette et smartphone compris*

0 pt = non
2 pts = oui

3. Un écran est-il utilisé avant et/ou pour l'endormissement ?

0 pt = non
2 pts = oui

4. En moyenne, combien de temps passe votre enfant devant les écrans par jour d'école ? *tous écrans confondus et en dehors du travail scolaire*

1 pt = Moins de 1h
2 pts = 1h à 2h
3 pts = 2h à 3h
4 pts = Plus de 3h

5. En moyenne, combien de temps passe votre enfant devant les écrans par jour non scolaire ? *mercredi, week-end, vacances*

1 pt = Moins de 1h
2 pts = 1h à 2h
3 pts = 2h à 3h
4 pts = Plus de 3h

6. Et vous parents, combien de jours par semaine passez-vous plus de 2h par jour devant un écran pour le loisir ?

0 pt = 0 à 1 jour
1 pts = 2 à 3 jours
2 pts = 4 à 5 jours
3 pts = 6 à 7 jours

7. Pour votre enfant, le sport (EPS/motricité) à l'école c'est ?

3 pts = Régulièrement - *plus de 2 fois par semaine*
2 pts = Souvent - *1 à 2 fois par semaine*
1 pts = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*
0 pt = Jamais - *Il est dispensé*

8. Votre enfant pratique-t-il une activité sportive en association ? *club, MJC...*

3 pts = Régulièrement - *plus de 2 fois par semaine*
2 pts = Souvent - *1 à 2 fois par semaine*
1 pts = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*
0 pt = Jamais

9. En dehors de l'école, est-il actif seul ou avec ses ami(e)s pendant son temps libre ? *jouer à l'extérieur, ballon, rollers...*

3 pts = Régulièrement - *plus de 2 fois par semaine*
2 pts = Souvent - *1 à 2 fois par semaine*
1 pts = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*
0 pt = Jamais

10. Partagez-vous des activités physiques en famille ? *se promener, faire des jeux créatifs actifs, faire du vélo, jouer au parc, aller à la piscine...*

3 pts = Régulièrement - *plus de 2 fois par semaine*
2 pts = Souvent - *1 à 2 fois par semaine*
1 pts = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*
0 pt = Jamais

11. Privilégiez-vous la marche à pied, le vélo, la trottinette ou autres déplacements actifs pour vous déplacer avec votre enfant ?

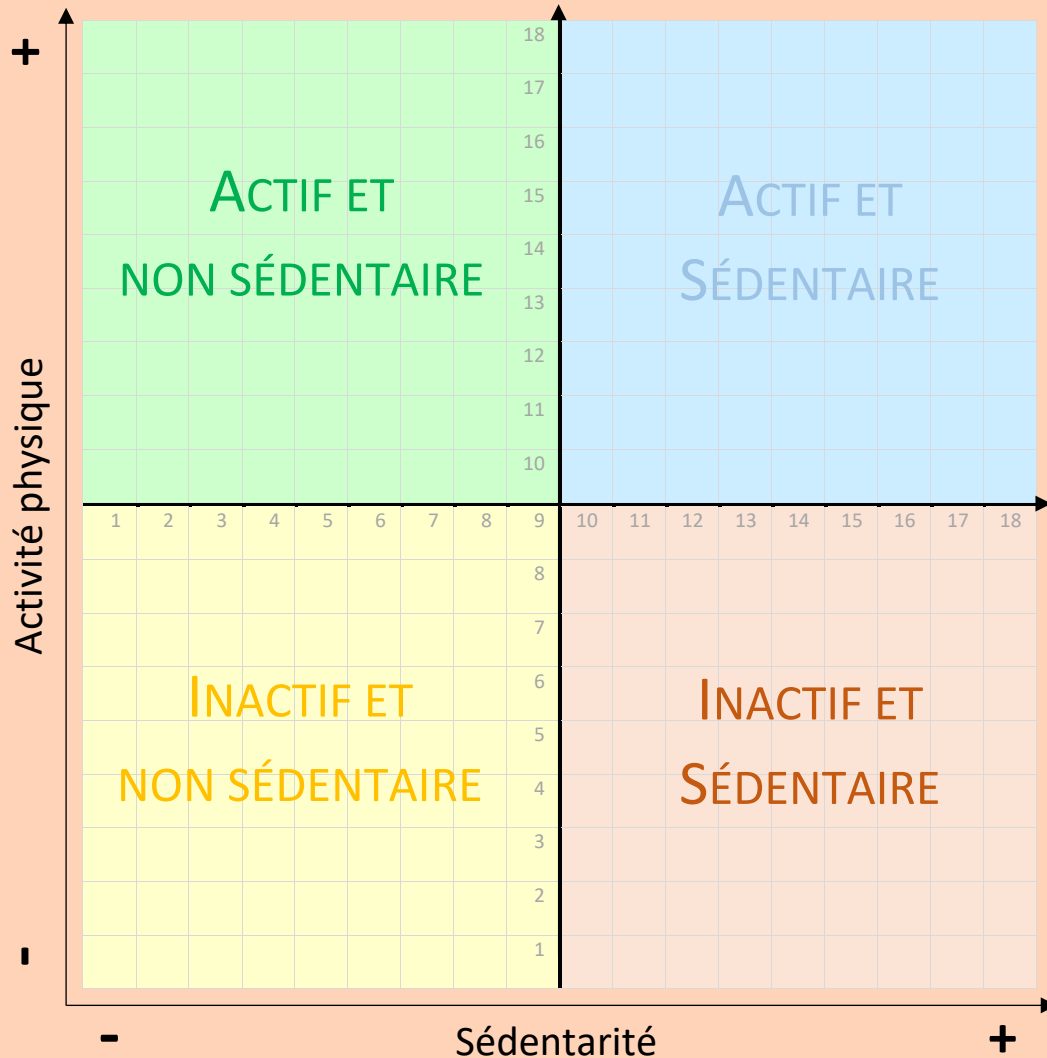
3 pts = Régulièrement - *tous les jours*
2 pts = Souvent - *1 à 2 fois par semaine*
1 pts = Occasionnellement - *1 à 2 fois par mois*
0 pt = Jamais

12. D'après vous, combien de jours par semaine votre enfant atteint 60 minutes d'activité physique cumulées dans la journée ? *déplacements actifs, activités sportives, EPS, ...*

3 pts = 6 à 7 jours
2 pts = 4 à 5 jours
1 pts = 2 à 3 jours
0 pt = 1 jour ou moins

13. Pensez-vous que votre enfant est suffisamment actif ? Oui Non

14. Qu'est ce qui l'empêche aujourd'hui d'être plus actif ?



Actif et non sédentaire : Valoriser les comportements actifs et identifier les éventuels freins qui pourraient limiter le niveau de pratique de leur enfant dans les mois à venir. Analyser et valoriser avec eux ce qui permet actuellement de maîtriser le temps passé devant les écrans, notamment les règles éducatives mises en place.

Actif et sédentaire : Valoriser les comportements actifs puis discuter avec le jeune et sa famille des recommandations autour des écrans et du sommeil. Accompagner l'utilisation des outils, notamment numériques (contrôle parental...) pour réduire le temps passé devant les écrans et s'accorder sur les règles éducatives qu'ils souhaiteraient mettre en place à la maison.

Inactif et non sédentaire : Valoriser le fait que le jeune passe peu de temps devant les écrans. Discuter avec lui et sa famille afin de mieux comprendre les difficultés/freins perçus pour la mise en place d'activité physique et faire émerger les ressources qui lui permettront d'être plus actif à l'avenir. La liste des associations locales promouvant la pratique d'activité physique et/ou sportive pourra être un support d'échange.

Inactif et sédentaire : Un soutien pour engager des changements de comportement est essentiel. Dans ce cas, un appui par un professionnel de l'Activité Physique Adaptée pourra être justifié. En effet, des conseils trop généraux pour réguler les temps d'écran ou reprendre une activité physique peuvent parfois s'avérer contreproductifs, notamment s'ils mettent en défaut le sentiment de compétence parentale (manque de disponibilité pour accompagner, incapacité économique, environnement peu favorable).

Horizontalement « Comportements sédentaires » - score total des questions de 1 à 6 - Verticalement « Comportements actifs » - score total des questions de 7 à 12

La question 13 permet d'explorer les représentations des parents - à mettre en regard des recommandations sur les temps d'écran et de pratique d'activité physique.

La question 14 permet d'analyser les éléments qui favorisent la sédentarité et les freins à l'activité physique afin d'amener une dimension projective à l'entretien.

Vigilance à l'interprétation du score à ce questionnaire - valeur à titre indicatif

Guide d'entretien élaboré par le groupe national Activité Physique et Sédentarité de l'APOP/CN-RéPPOP pour accompagner les professionnels de santé à aborder ces thématiques.