

CAPAS-Q

Children and Adolescents Physical Activity en Sedentary Questionnaire

QUESTIONNAIRE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DE L'ENFANT DE 8 À 18 ANS

A REMPLIR PAR L'ENFANT



Le questionnaire est divisé en 2 parties :

- la première en lien avec l'activité physique
- la deuxième avec la sédentarité.

Entoure les réponses qui reflètent le plus ce que tu fais.

Une seule réponse est possible par question.

Toutes les informations recueillies seront confidentielles.

Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses.



Les questions 1 à 5 concernent ton niveau d'activité physique lorsque tu es **dans ton établissement scolaire ou d'accueil la journée** (chez l'assistante maternelle, au centre de loisirs, à la garderie, à l'école, au collège, au lycée, etc.).

Les questions 6 à 14 concernent ton niveau d'activité physique **en dehors de ton établissement scolaire ou d'accueil la journée**. Tu dois donc penser aux moments où tu es à la maison, chez des amis, de la famille, au parc, etc.

Les questions 15 à 18 concernent ton niveau d'activité physique **pendant tes activités de loisirs, en club ou en association**.

Il est très important que tu distingues ces trois parties, afin d'être le plus proche possible de tes comportements réels.

ETABLISSEMENT SCOLAIRE / D'ACCUEIL EN JOURNÉE

Q1. En moyenne, combien d'heures d'activité physique en cours d'EPS et à l'USEP/UNSS pratiques-tu par semaine ?	Moins de 2h	2h à 4h	4h à 6h	Plus de 6h
Q2. Généralement, pendant ces heures d'activité physique est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q3. En moyenne, chaque jour , combien de temps passes-tu à marcher, à courir (en récréation, à la garderie, etc.) :	Moins de 15 minutes	15 à 30 minutes	30 minutes à 1h	Plus d'1h
Q4. Généralement, pendant ces temps de marche, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q5. En moyenne, combien d'étages montes-tu à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	Plus de 10

HORS ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE / D'ACCUEIL EN JOURNÉE

Q6. En moyenne, les jours d'école , quand tu rentres à la maison, combien de temps passes-tu par jour à jouer (sans être assis(e)) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	Plus d'1h30
Q7. Généralement, lors de ces temps de jeux, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q8. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps passes-tu par jour à jouer (sans être assis(e)) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 2h	Plus de 2h
Q9. Généralement, lors de ces temps de jeux, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q10. En moyenne, les jours d'école , combien de temps par jour marches-tu (pour aller à l'école, pour te promener, pour aller voir tes amis, etc.) ?	Moins de 15 minutes	15 à 30 minutes	31 minutes à 1h	Plus d'1h
Q11. Généralement, lors de ces temps de marche, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q12. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps par jour marches-tu (pour te promener, pour aller voir tes amis, etc.) ?	Moins de 15 minutes	15 à 30 minutes	31 minutes à 1h	Plus d'1h
Q13. Généralement, lors de ces temps de marche, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup
Q14. Combien d'étages, en moyenne, montes-tu à pied chaque jour ?	Moins de 2	De 3 à 5	De 6 à 10	Plus de 10

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

Q15. Pratiques-tu une ou plusieurs activités physiques ou de loisirs tous les mois (en dehors de l'école) ? Par exemple : jouer au football, au rugby, au basketball, danser, faire de la gymnastique, dans un club ou dans une association .	Non	Oui		
Si tu entoures la réponse « Non », tu peux passer à la question 19.				
Q16. Combien de fois pratiques-tu l'ensemble de ces activités ?	1 à 3 activités par mois	1 à 2 activités par semaine	3 activités par semaine	Plus de 3 activités par semaine
Q17. En moyenne, combien de temps durent chacune des activités physiques que tu pratiques en club ou en association ?	Moins de 45 minutes	45 minutes à 1h30	1h30 à 2h15	Plus de 2h15
Q18. Quand tu pratiques ces activités, est-ce que tu transpires ou est-ce que tu es essoufflé(e) ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup

Les questions 19 à 21 concernent ton niveau de sédentarité lorsque tu es **dans ton établissement scolaire ou d'accueil la journée** (chez l'assistante maternelle, au centre de loisirs, à la garderie, à l'école, au collège, au lycée, etc.).

Les questions 22 à 29 concernent ton niveau de sédentarité **en dehors de ton établissement scolaire ou d'accueil**. Tu dois donc penser aux moments où tu es à la maison, chez des amis, de la famille, etc.

Les questions 30 et 31 concernent tes comportements sédentaires **pendant les temps de transport**.

Il est très important que tu distingues ces trois parties, afin d'être le plus proche possible de tes comportements réels.

ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE / D'ACCUEIL EN JOURNÉE

Q19. En moyenne, combien de temps passes-tu assis(e) par jour en classe, à la récréation, à la cantine, etc. (sans compter le temps passé devant un écran) ?	Moins de 2h	2h à 4h	4h à 6h	6h à 8h	8h à 10h	Plus de 10h
Q20. En moyenne, combien de temps passes-tu devant un écran par jour en classe, à la récréation, à la cantine, etc. (ordinateur, tablette, téléphone, jeux vidéo, etc.) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	1h30 à 2h	2h à 2h30	Plus de 2h30
Q21. En moyenne, combien de fois dans une journée restes-tu assis(e) plus d'1h30, sans bouger au moins 2 minutes d'affilée ?	0 fois	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	Plus de 4 fois

HORS ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE / D'ACCUEIL EN JOURNÉE

Q22. En moyenne, les jours d'école , combien de temps passes-tu assis(e) par jour (sans compter : le temps passé devant un écran, à faire tes devoirs et à dormir) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	1h30 à 2h	2h à 2h30	Plus de 2h30
Q23. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps passes-tu assis(e) par jour (sans compter : le temps passé devant un écran, à faire tes devoirs et à dormir) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	1h30 à 2h	2h à 2h30	Plus de 2h30
Q24. En moyenne, les jours d'école , combien de temps passes-tu devant un écran par jour (ordinateur, tablette, téléphone, jeux vidéo, TV, etc.) ?	Moins d'1h	1h à 2h	2h à 3h	3h à 4h	4h à 5h	Plus de 5h
Q25. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps passes-tu devant un écran par jour (ordinateur, tablette, téléphone, jeux vidéo, TV, etc.) ?	Moins de 2h	2h à 4h	4h à 6h	6h à 8h	8h à 10h	Plus de 10h
Q26. En moyenne, les jours d'école , combien de temps passes-tu à faire tes devoirs par jour ?	Moins d'1h	1h à 2h	2h à 3h	3h à 4h	4h à 5h	Plus de 5h
Q27. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps passes-tu à faire tes devoirs par jour ?	Moins d'1h	1h à 2h	2h à 3h	3h à 4h	4h à 5h	Plus de 5h
Q28. Les jours d'école , combien de fois dans une journée restes-tu assis(e) plus d'1h30, sans bouger au moins 2 minutes d'affilée ?	0 fois	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	Plus de 4 fois
Q29. Les jours de week-end ou de vacances , combien de fois dans une journée restes-tu assis(e) plus d'1h30 sans bouger au moins 2 minutes d'affilée ?	0 fois	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	Plus de 4 fois

TRANSPORTS

Q30. En moyenne, les jours d'école , combien de temps passes-tu par jour en voiture, en bus, etc. (pour aller à l'école, au sport, aux courses, voir des amis, etc.) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	1h30 à 2h	2h à 2h30	Plus de 2h30
Q31. En moyenne, les jours de week-end ou de vacances , combien de temps passes-tu par jour en voiture, en bus, etc. (pour aller au sport, aux courses, voir des amis, etc.) ?	Moins de 30 minutes	30 minutes à 1h	1h à 1h30	1h30 à 2h	2h à 2h30	Plus de 2h30