

## Annexe 4

### Autoquestionnaire révisé à la suite du pré-test réalisé en novembre 2019

## QUESTIONNAIRE DE SANTE EN VUE DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE DE L'ENFANT

*Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.*

**Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a t'il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.** Tu es une fille  un garçon  Ton âge :

Il t'est déjà arrivé	OUI	NON
D'aller à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Depuis l'année dernière</b>		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)</b>		
Tu te sens très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu as du mal à t'endormir ou te réveilles souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu sens que tu manges mal ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu te sens triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu ressens une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aujourd'hui</b>		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Question à faire remplir par tes parents (ne fait pas l'unanimité)</b>		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il mort subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne lui ce questionnaire rempli.

# Enfants, adolescents, adultes, seniors : à chaque âge son activité physique

13 novembre 2019



Pratiquer une activité physique est essentiel pour le corps aux différents âges de la vie. L'enfant a besoin d'exercices physiques au quotidien. Chez l'adulte, un mode de vie actif est indispensable. Chez le senior, on conseillera une pratique adaptée et progressive. Il est important de ne pas se surmener.

---

## ENFANTS ET ADOLESCENTS : QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

### L'activité physique est essentielle au développement des jeunes

En effet, elle favorise une bonne croissance, fait progresser les capacités d'apprentissage, améliore la concentration, procure du plaisir et permet de nouer de nouvelles relations sociales. De plus, la pratique d'un sport dès l'enfance instaure une habitude bénéfique pour la santé qui se prolonge à l'âge adulte.

C'est pourquoi il est recommandé aux enfants et aux adolescents de pratiquer une **activité physique régulière**. Cela peut prendre de nombreuses formes :

- favoriser les déplacements à pied ou en vélo pour aller à l'école, au collège ou au lycée, pour faire les courses ;
- pour les écoliers, jouer 30 minutes avec les copains dans les espaces de jeux, les parcs ou les squares, chaque jour après la classe ;
- pour les collégiens et les lycéens, participer à une activité sportive hebdomadaire (association de l'établissement, club) en faisant une activité qui plaît : course, saut, natation, sport collectif... et en essayant plusieurs sports ;
- aider aux travaux de jardinage, de bricolage... ;
- promener son chien ;
- faire des sorties en famille ou entre amis à pied, en vélo ou en roller ;
- limiter les temps d'inactivité passés devant la télévision ou l'ordinateur ;
- utiliser les plateformes d'exercices proposées par certains jeux vidéo.

### Recommandations d'activité physique pour les enfants de moins de 5 ans

- Trois heures d'**activité physique** chaque jour : jeux actifs, marche, course, sauts, lancers, jeux d'équilibre, initiation à la natation...
- **Limiter la sédentarité** : éviter les écrans avant l'âge de deux ans et restreindre l'exposition aux écrans au maximum entre 2 et 5 ans (moins d'une heure par jour).
- Favoriser un [sommeil régulier, de qualité](#) et d'une durée de 11 à 14 heures pour permettre une activité physique bénéfique dans la journée.

### Recommandations d'activité physique pour les enfants de 6 à 11 ans

- Au moins une heure d'[activité physique d'intensité modérée à élevée](#) par jour : les accompagner à l'école à pied, à vélo, favoriser les jeux actifs collectifs, les inciter à pratiquer un sport avec un club, une association...
- Limiter la sédentarité : restreindre l'usage des écrans à une heure entre 5 et 6 ans, puis deux heures après cet âge.
- Favoriser un [sommeil régulier, de qualité](#) et d'une durée de 9 à 11 heures pour permettre une bonne récupération physique.

### Recommandations d'activité physique pour les adolescents de 12 à 17 ans

- Au moins une heure d'[activité physique d'intensité modérée à élevée](#) par jour pour améliorer la souplesse et l'endurance, selon les goûts de l'adolescent : gymnastique, danse, escalade, sports collectifs...
- Limiter la sédentarité : ne pas rester assis plus de 2 heures consécutives.
- Dormir entre 8 h 30 et 9 h 30 par nuit pour être en forme dans la journée et éviter la [sommolence diurne](#).



#### *Activité physique rime avec sommeil*

Un sommeil de bonne qualité et suffisamment long permet à l'enfant et l'adolescent d'être actif dans la journée.

Indiquer la durée d'activité physique en minutes et cocher la [des] réponse[s] dans la colonne à droite

# L'activité physique de votre enfant

DURANT LA SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_ ÂGE : \_\_\_\_\_ IMC : \_\_\_\_\_

ACTIVITÉS en minutes	Jour de la semaine							TOTAL	Cocher la [des] réponse[s]
	L	M	M	J	V	S	D		
<b>TRAJETS RÉGULIERS</b> • Aller à pied ou en vélo à l'école / chez des amis • Prendre l'escalier									<b>Trajets domicile-école</b> • à pied / vélo : <input type="checkbox"/> aller ou retour <input type="checkbox"/> aller et retour <input type="checkbox"/> variable • en voiture, bus... <input type="checkbox"/>
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'ÉCOLE</b> • Type de sport(s) : _____ • Récréation active : (jeux de ballon, corde à sauter...)									Si l'enfant fait du sport à l'école, quel est son ressenti ? ☺ ☹ ☹ S'il n'en fait pas, pourquoi ? <input type="checkbox"/> dispense médicale <input type="checkbox"/> mauvaise ambiance <input type="checkbox"/> exercices trop difficiles <input type="checkbox"/> autre .....
<b>ACTIVITÉS EN CLUB SPORTIF</b> centre de loisirs / association • Type de sport(s) : _____ _____									Si l'enfant fait du sport en dehors de l'école, quel est son ressenti ? ☺ ☹ ☹ S'il n'en fait pas, pourquoi ? <input type="checkbox"/> manque de temps <input type="checkbox"/> horaires inadaptés <input type="checkbox"/> mauvaise ambiance <input type="checkbox"/> exercices trop difficiles <input type="checkbox"/> coût activité <input type="checkbox"/> indisponibilité parents <input type="checkbox"/> autre .....
<b>JEUX ACTIFS ET SORTIES</b> Marche, vélo, ballon, rollers, corde à sauter, danse, sorties au parc, autre...									L'enfant pratique ces activités <input type="checkbox"/> seul <input type="checkbox"/> avec des amis <input type="checkbox"/> en famille <input type="checkbox"/> variable
<b>ACTIVITÉS À LA MAISON</b> Faire son lit, ranger sa chambre, faire la vaisselle, passer l'aspirateur, jardiner, descendre la poubelle, faire les courses, ...									
<b>DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES :</b>									
<b>ACTIVITÉS SÉDENTAIRES</b> <input type="checkbox"/> TV / ordinateur / jeux vidéo <input type="checkbox"/> Musique / lecture <input type="checkbox"/> Autre : _____									<input type="checkbox"/> Télévision dans la chambre <input type="checkbox"/> Ordinateur dans la chambre
<b>DURÉE TOTALE DES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES :</b>									

Source : Activité physique et stabilité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée, DGS, novembre 2008


