Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Questionnaire mesurant le niveau d'activité physique et de sédentarité des adolescents

Répondants : Adolescents et intervenants (Professionnels et Parents d'adolescents)

Description depuis le site *: Manger Bouger*

Le questionnaire **« Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des ados »** permet en 3 minutes de situer le niveau d'activité physique des ados et retrouvez des conseils pour bouger un peu plus tous les jours.

Ce questionnaire est se fait en ligne via le lien suivant : Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des ados

Les questions posées portent sur le temp consacré à l'activité physique pratiquée dans différents contextes :

- Pour aller au collège ou au lycée
- Pour tous mes autres déplacements
- Quand je suis au collège ou au lycée
- Ma pratique sportive en club
- Mes autres loisirs
- Mes moments d'écran

Les résultats du test sont présentés en 3 catégories :

- **Activité physique quotidienne (durée/jour)**
- **Activité physique intense (nombre de sessions/semaine)**
- **Temps d'écran (durée/jour)**

Pour chaque catégorie, le résultat est suivi par des conseils selon les recommandations en vigueur :

- Pour « Activité physique quotidienne » : Il est recommandé de réaliser au moins 1 heure d'activité physique par jour.
- Pour « Activité physique intense » : Il est recommandé d'inclure 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons…) qui durent au moins 20 minutes.
- Pour « Temps d'écran » : Il est recommandé d'essayer de limiter au maximum le temps d'écran.

Un récapitulatif personnalisé est donné à la fin en fonction des résultats et des recommandations pour situer le niveau d'activité de l'adolescent concerné par le test.

Lien : Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des ados