Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

QUESTIONNAIRE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ DE L'ENFANT DE 8 À 18 ANS « CAPAS-Q »

Répondants : Enfants-adolescents

Description depuis le site *:* **Onaps.fr**

Le questionnaire **« CAPAS-Q»** est développé par Alicia Fillon et ses collaborateurs : **Article scientifique**

Le CAPAS-Q est un questionnaire destiné aux enfants et adolescents de 8 à 18 ans.

Il aide les professionnels à repérer les habitudes d'activité physique et de sédentarité, sans chercher à mesurer précisément les temps passés. Il permet surtout d'identifier les principaux points de vigilance et les leviers d'action possibles selon différents contextes : école, loisirs, sport, transports, jours d'école ou jours de repos. Il explore notamment l'intensité et la durée des activités physiques, le temps passé assis, l'usage des écrans, les périodes prolongées de sédentarité et les déplacements motorisés.

Simple à comprendre et à remplir, il constitue un outil pratique d'aide à l'évaluation et à l'accompagnement, avec une validité globalement satisfaisante surtout pour la tranche d'âge entre 12 et 18 ans.

L'interprétation du questionnaire a été ajoutée à la fin du document. Elle devra toutefois être retirée avant son utilisation afin de ne pas influencer les réponses des participants.

Nom/ Prénom de l'enfant : Date de naissance : Questionnaire renseigné le :

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.

Fillon, A., Pereira, B., Vanhelst, J., Baran, J., Masurier, J., Guirado, T., Boirie, Y., Duclos, M., Julian, V., Thivel, D.(2022) Development of the Children and Adolescents Physical Activity and Sedentary Questionnaire (CAPAS-Q): Psychometric Validity and Clinical Interpretation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *19*(21),13782. https://doi.org/10.3390/ijerph192113782

Nom/ Prénom de l'enfant : Date de naissance : Questionnaire renseigné le :

CAPAS-Q (Fillon *et al.*, 2022) 1ÈRE PARTIE : ACTIVITÉS PHYSIQUES

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.** ***Si tu entoures la réponse « Non », tu peux passer à la question 19.***	Non			Oui
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

Nom/ Prénom de l'enfant : Date de naissance : Questionnaire renseigné le :

CAPAS-Q (Fillon *et al.*, 2022) 2ÈME PARTIE : SÉDENTARITÉ

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.

ETABLISSEMENT 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

MERCI !

Interprétation CAPAS-Q

(Children and Adolescents Physical Activity and Sedentary – Questionnaire)

Ce questionnaire permet une meilleure compréhension des comportements des enfants et des adolescents liés au mouvement et aide à élaborer de meilleurs messages et stratégies de santé publique préventifs et des interventions de changement de comportement plus efficaces et plus ciblées. Il peut donc être proposé aux cliniciens ou praticiens d'estimer le profil comportemental des enfants en notant chaque dimension principale ainsi que leurs sous-domaines respectifs (durée, intensité, nature, et contexte) en calculant les moyennes de leurs items : de 1 à 4 pour l'activité physique et de 1 à 6 pour la sédentarité.

On peut alors proposer que quel que soit le domaine ou le sous-domaine pour l'activité physique, un enfant avec un score moyen de 1 à 2 présente un comportement qui doit être amélioré, de 2 à 3 un comportement qui nécessiterait d'être amélioré, et un score supérieur à 3 représente un comportement satisfaisant, à maintenir.

Pour les comportements sédentaires, un enfant ayant un score de 1 à 2 présente un comportement satisfaisant ; de 2 à 4, un comportement qui peut encore être amélioré ; et 4 et plus, un comportement qui doit être amélioré.

	Activités Physiques		
Résultats	**1 ≤ x ≤ 2**	**2 < x ≤ 3**	**x ≥ 3**
Interprétations	**Comportement(s) à améliorer**	**Comportement(s) à maintenir mais qu'il serait bien d'améliorer**	**Comportement(s) (très) satisfaisant(s), à maintenir**

	Comportements sédentaires		
Résultats	**1 ≤ x ≤ 2**	**2 < x ≤ 4**	**x ≥ 4**
Interprétations	**Comportement(s) (très) satisfaisant(s), à maintenir**	**Comportement(s) à maintenir mais qu'il serait bien d'améliorer**	**Comportement(s) à améliorer**

Référence : Fillon, A., Pereira, B., Vanhelst, J., Baran, J., Masurier, J., Guirado, T., Boirie, Y., Duclos, M., Julian, V., Thivel, D.(2022) Development of the Children and Adolescents Physical Activity and Sedentary Questionnaire (CAPAS-Q): Psychometric Validity and Clinical Interpretation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(21),13782.