



Décembre 2022



Document de travail 62

Instrument de recueil de données sur l'activité physique

Approches méthodologiques pour la pratique d'évaluation dans
la promotion de la santé

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle initie, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé et prévenir les maladies. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 4.80 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. Informations complémentaires: www.promotionsante.ch

Dans la série «Documents de travail», Promotion Santé Suisse publie des travaux réalisés par elle-même ou sur mandat. Ces documents de travail ont pour objectif de soutenir les expertes et experts dans la mise en place de mesures dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. Le contenu de ces derniers est de la responsabilité de leurs auteures et auteurs. Les documents de travail de Promotion Santé Suisse sont généralement disponibles sous forme électronique (PDF).

Impressum

Edité par

Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteurs

Dr Simon Endes, Eliane Kraft, Sarina Steinmann, Ecoplan AG

Direction du projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, responsable de projet Évaluation et Qualité

Groupe d'accompagnement Promotion Santé Suisse

Florian Koch, Lisa Guggenbühl

Rédaction

Ilona Hannich, Promotion Santé Suisse

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, document de travail 62

Citation

Endes, S., Kraft, E. & Steinmann, S. (2022). *Instruments de recueil de données sur l'activité physique. Approches méthodologiques pour la pratique d'évaluation dans la promotion de la santé*. Document de travail 62. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Rapport final de l'étude

Ecoplan AG (2021). *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung. Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität* (Recensement de l'activité physique dans les projets de promotion de la santé. Approches méthodologiques pour l'évaluation de l'activité physique). *Étude à l'attention de la Fondation Promotion Santé Suisse*. Berne: Ecoplan AG.

Groupe d'expert-e-s

Merci à toutes les expertes et à tous les experts qui ont participé à l'élaboration de ce document de travail et du [rapport final](#) (ordre alphabétique):

Klaus Bös (Institut de technologie de Karlsruhe), Bettina Bringolf-Isler (Swiss Tropical and Public Health Institute), Alain Dösegger (Office fédéral du sport OFSPO) (participation au document de travail et au rapport final), Ran Grünenfelder (participation au document de travail et au rapport final), Johanna Hänggi (Swiss Tropical and Public Health Institute), Christian Herrmann (Haute école pédagogique de Zurich), Bengt Kayser (Université de Lausanne), Susi Kriemler (Université de Zurich, EBPI), Karin Niedermann Schneider (Haute École de Zurich pour les Sciences Appliquées ZHAW), Claudio Nigg (Université de Berne, ISPW), Andrea Poffet (Office fédéral de la santé publique OFSP), Theresa Schweizer (Office fédéral du sport OFSPO), Hanspeter Stamm (Lamprecht und Stamm) (participation au document de travail et au rapport final)

Crédit photo couverture

iStock

Renseignements/informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0459.FR 12.2022

Cette publication est également disponible en allemand (numéro de commande 02.0459.DE 12.2022).

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, décembre 2022

Éditorial

En collaboration avec les cantons et de nombreuses organisations partenaires, Promotion Santé Suisse s'engage pour que les enfants, les jeunes et les personnes âgées aient une activité physique suffisante et variée. L'activité physique est un élément essentiel pour une bonne qualité de vie liée à la santé à toutes les étapes de la vie. Elle a un effet préventif sur de nombreuses maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, les troubles musculosquelettiques ou le diabète. Elle influence également considérablement le bien-être psychique. La promotion de l'activité physique est donc l'objectif de nombreux projets et mesures soutenus et mis en œuvre par Promotion Santé Suisse.

En tant que fondation financée par des fonds publics, nous nous engageons à surveiller ou à faire surveiller les progrès, l'efficacité et la qualité de nos actions. Cela vaut également pour les mesures de promotion de l'activité physique. Nous évaluons, par exemple, si les mesures sont mises en œuvre et si les groupes cibles et les objectifs sont atteints. La vérification des résultats est une autre étape importante et exigeante de l'évaluation d'impact. Il s'agit d'examiner si l'activité physique des personnes atteintes a effectivement changé.

Les projets de promotion de l'activité physique sont très divers. Il existe, par conséquent, une multitude d'instruments de recueil de données sur l'activité physique qui peuvent être utilisés dans les évaluations. Mais quel instrument est adapté à quelle fin? Afin d'aider les responsables d'évaluation à choisir l'instrument approprié, nous avons élaboré le présent guide en collaboration avec Ecoplan AG et avec le concours d'un groupe d'expert-e-s. Il offre, d'une

part, un aperçu des instruments de recueil de données éprouvés, illustrés par des fiches descriptives et des exemples d'évaluation et, d'autre part, un arbre de décision pour faciliter le choix de l'approche adaptée. Ce dernier tient compte des objectifs du projet et de l'évaluation, de l'âge du groupe cible ainsi que des ressources disponibles pour l'évaluation.

Ce guide a pour but d'encourager les professionnel-le-s du domaine de l'évaluation ainsi que les responsables de projet à réaliser des mesures de l'outcome et de les soutenir dans cette démarche. Les mesures de l'outcome sont en effet particulièrement importantes pour évaluer l'efficacité de nos mesures et pour continuer à les optimiser.

Nous remercions l'équipe d'Ecoplan AG, ainsi que tou-te-s les expert-e-s qui ont participé à l'élaboration de ce document de travail et du rapport sur lequel il repose, pour leur précieuse collaboration et leur engagement. Nous remercions tout particulièrement Hanspeter Stamm de Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG, qui nous a apporté son aide et ses conseils lors de l'élaboration du guide.

Nous souhaitons à tou-te-s les responsables de projet et d'évaluation plein succès dans la mise en œuvre.



Lisa Guggenbühl
Responsable Gestion des impacts



Thomas Mattig
Directeur

Table des matières

Management Summary	5
1 Introduction	6
1.1 À quoi sert ce document de travail?	6
1.2 Quelle est la genèse de ce document de travail?	6
1.3 Qu'entend-on par activité physique?	6
2 Choix d'un instrument de recueil de données approprié	8
2.1 Aperçu des instruments de recueil de données	8
2.2 Étapes de vérification et schéma décisionnel pour choisir un instrument	9
3 Fiches descriptives et exemples d'évaluation sur les différents instruments de recueil de données	12
3.1 Accéléromètre	12
3.2 Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans	14
3.3 Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les personnes de 15 ans et plus	17
3.4 Questionnaire à un item	18
3.5 Tests de motricité	20
3.6 Sondage des parents	22
3.7 Autres aspects de l'activité physique	24
3.7.1 Temps passé en position assise	24
3.7.2 Mobilité douce	24
4 Bibliographie	25
Annexe A: Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans	26
Annexe B: Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les personnes de 15 ans et plus	28
Annexe C: Énoncés de question alternatifs pour les sondages des parents	29
Annexe D: Questionnaire pour évaluer le temps passé en position assise chez les personnes de 15 ans et plus	30
Annexe E: Questions pour évaluer la mobilité douce	31

Management Summary

Contexte

L'objectif du présent document de travail, élaboré sur mandat de Promotion Santé Suisse, est de **présenter les instruments d'évaluation des impacts pour le recueil de données sur l'activité physique**. Cela vise à simplifier et à renforcer la planification et l'appréciation des évaluations et à rendre plus comparables leurs résultats.

Méthodologie

Ce document de travail s'appuie sur un [rapport final](#) détaillé. Ce dernier est basé sur une **recherche bibliographique** portant sur les instruments utilisés dans des évaluations et études déjà réalisées. Cette recherche a été complétée par des entretiens et un groupe de discussion avec des **expert-e-s**, dans lesquels certains instruments, ainsi que les difficultés et pistes de solutions pour leur utilisation dans la pratique d'évaluation, ont été discutés et élaborés.

Conclusion

Les projets de promotion des activités physiques sont très **divers**. De même, il existe un **grand nombre d'instruments** permettant de recueillir des données sur l'activité physique dans le cadre d'évaluations. Les **innovations et les nouvelles tendances** en matière d'instruments de mesure doivent être prises en compte en permanence.

Pour la planification et la mise en œuvre d'une évaluation, la règle est la suivante: l'instrument de mesure doit être **adapté** à la conception des projets et

applicable dans la pratique et ce, en fonction des objectifs du projet – aussi précis et réalistes que possible –, du groupe cible, du setting de l'intervention ainsi que du budget du projet et de l'évaluation. En d'autres termes,

- il est recommandé de **privilégier les instruments de recueil de données directs tels que les accéléromètres** lorsqu'il s'agit de recueillir des données sur l'évolution de l'activité physique et que leur utilisation est **pertinente, applicable et financable (rapport coûts-avantages)** (voir [chap. 3.1](#)).
- Si le rapport coûts-avantages ne justifie pas l'utilisation d'instruments de mesure directs, des **questionnaires** peuvent être utilisés pour déterminer le comportement en matière d'activité physique. Il est recommandé de reprendre les questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans (voir [annexe A](#)) et pour les personnes de 15 ans et plus (voir [annexe B](#)) en raison des valeurs de référence qui existent pour ces questions et de leur praticabilité (voir [chap. 3.2/3.3](#)).
- Si les ressources disponibles sont faibles, il est possible d'utiliser des questionnaires à un item qui recueillent des données sur l'activité physique avec une seule question. Pour les adultes, il est recommandé d'utiliser une question qui a déjà été validée dans le cadre de l'[étude SAPALDIA](#). Pour les adolescent-e-s, il est possible d'utiliser un questionnaire à un item qui n'a pas encore été validé en Suisse à ce jour (voir [chap. 3.4](#)).
- Chez les **enfants** de moins de 10 ans, l'accent est mis sur la **mesure du développement des aptitudes et des capacités motrices**. Les instruments de test [MOBAK](#) sont recommandés à cet effet (voir [chap. 3.5](#)).

1 Introduction

1.1 À quoi sert ce document de travail?

Promotion Santé Suisse initie, coordonne et évalue diverses mesures de promotion de la santé et de prévention, notamment dans le domaine de l'activité physique.

Les projets de promotion de l'activité physique sont très divers. De même, il existe un **grand nombre d'instruments** permettant de **recueillir des données sur l'activité physique** utilisés dans le cadre d'évaluations. Chacun des instruments de recueil de données sur l'activité physique existants possède ses propres caractéristiques, sans qu'il y ait un «instrument type» explicite ou un «étalon-or» pour évaluer les projets de promotion de la santé et de prévention. Lors de chaque évaluation, il s'agit de choisir un **«instrument pratique ayant la meilleure précision de mesure possible»** (Schaller et al. 2016) en accord avec les objectifs du projet et les questions explorées par l'évaluation.

Le présent document vise à **aider à choisir l'instrument de recueil de données adéquat** pour l'évaluation. À cet effet, le [chapitre 2](#) contient un **schéma décisionnel** simple. Le [chapitre 3](#) présente les instruments éprouvés à ce jour pour recueillir des données sur l'activité physique, qui peuvent être utilisés lors d'évaluations des effets de mesures ou de projets de promotion de la santé portant sur l'activité physique. Cela vise à simplifier et à renforcer la planification et l'appréciation des évaluations et à rendre plus comparables leurs résultats.

Le groupe cible principal de ce document de travail sont les **professionnel-le-s du domaine de l'évaluation**. Ce document s'adresse également aux responsables de projets du domaine de la promotion de la santé ainsi qu'aux responsables de programmes d'action cantonaux (PAC) intéressé-e-s.

1.2 Quelle est la genèse de ce document de travail?

Ce document de travail s'appuie sur le rapport final complet [«Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung – Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität»](#) (Recensement de l'activité physique dans les projets de promotion de la santé. Approches méthodologiques pour l'évaluation de l'activité physique) (Ecoplan AG 2021) à l'attention de Promotion Santé Suisse. Ce dernier est basé sur une **recherche bibliographique** approfondie portant sur les instruments utilisés dans des évaluations et études existantes. Cette recherche a été complétée par des **entretiens** et un **groupe de discussion** avec des expert-e-s, au cours desquels certains instruments ainsi que les difficultés et pistes de solutions pour leur utilisation dans la pratique d'évaluation ont été discutés et élaborés.

1.3 Qu'entend-on par activité physique?

Ce rapport s'appuie sur la définition de l'activité physique, du mouvement et du sport selon le document de base du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch (Office fédéral du sport OFSPO et al. 2023):

«Le terme 'mouvement' recouvre toute activité physique faisant appel à la musculature et entraînant une augmentation de la dépense énergétique. Il est donc compris comme un terme générique qui englobe l'activité physique ayant des effets positifs sur la santé et le sport. On considère comme entraînant des effets positifs sur la santé toute forme d'activité physique qui améliore l'état général et dont les effets secondaires négatifs sont aussi réduits que possible (en anglais: Health-Enhancing Physical Activity, HEPA).»

Dans cette acception, l'activité physique est un **comportement** qui

- se manifeste avec divers **degrés d'intensité**.
Il englobe les dimensions suivantes:
 - **durée de l'activité** (p. ex. en heures par semaine);
 - **fréquence** (p. ex. par semaine);
 - **intensité** (p. ex. taux de consommation d'énergie en équivalents métaboliques [MET, *metabolic equivalent of task* en anglais] par heure/minute);
 - **type d'activité physique pratiquée** (p. ex. endurance, force ou forme de mouvement spécifique).
- est pratiqué dans différents **settings** (cadres), parfois **spécifiques à l'âge**; il s'agit notamment de l'école, des loisirs, du quotidien et du travail.
- présente une **caractérisation temporelle**:
 - **activité habituelle** = activités (quotidiennes) non structurées (p. ex. aller à la boîte aux lettres, monter les escaliers tous les jours au bureau);
 - **activité typique** = activité physique structurée; il s'agit notamment d'activités physiques (p. ex. vélo) et sportives (p. ex. entraînement sportif) planifiées;
 - **activité actuelle** = activité en cours à un moment donné (temps réel).

2 Choix d'un instrument de recueil de données approprié

2.1 Aperçu des instruments de recueil de données

Le [tableau 1](#) donne un aperçu des instruments de recueil de données disponibles et, en principe, conseillés.

Dans la plupart des évaluations de projets de promotion de la santé et de prévention, l'activité phy-

sique est aujourd'hui recensée au moyen de **questionnaires**. Les résultats des questionnaires sont moins significatifs que ceux des instruments de mesure directs, car leur précision de mesure et leur objectivité sont limitées. Inversement, les instruments de mesure directs fournissent des mesures plus précises, mais sont plus compliqués à utiliser.

TABLEAU 1

Aperçu des instruments de recueil de données pour les évaluations



Instruments de mesure

Accéléromètre
(voir [chap. 3.1](#))

Test des compétences motrices de base
(pour les enfants de moins de 10 ans):
instruments de test [MOBAK](#) par groupe
d'âge (voir [chap. 3.5](#))



Questionnaires

Questions sur l'activité de l'étude Sport Suisse
(voir [chap. 3.2/3.3](#))

- Version pour les enfants et les adolescent-e-s de 10 à 14 ans (voir [annexe A](#))
- Version pour les adolescent-e-s de 15 ans et plus et les adultes (voir [annexe B](#))

Questionnaire à un item
(voir [chap. 3.4](#))

- Version pour les adolescent-e-s¹
- Version pour les adultes, validée dans l'[étude SAPALDIA](#)

Sondage des parents
(voir [chap. 3.6](#))

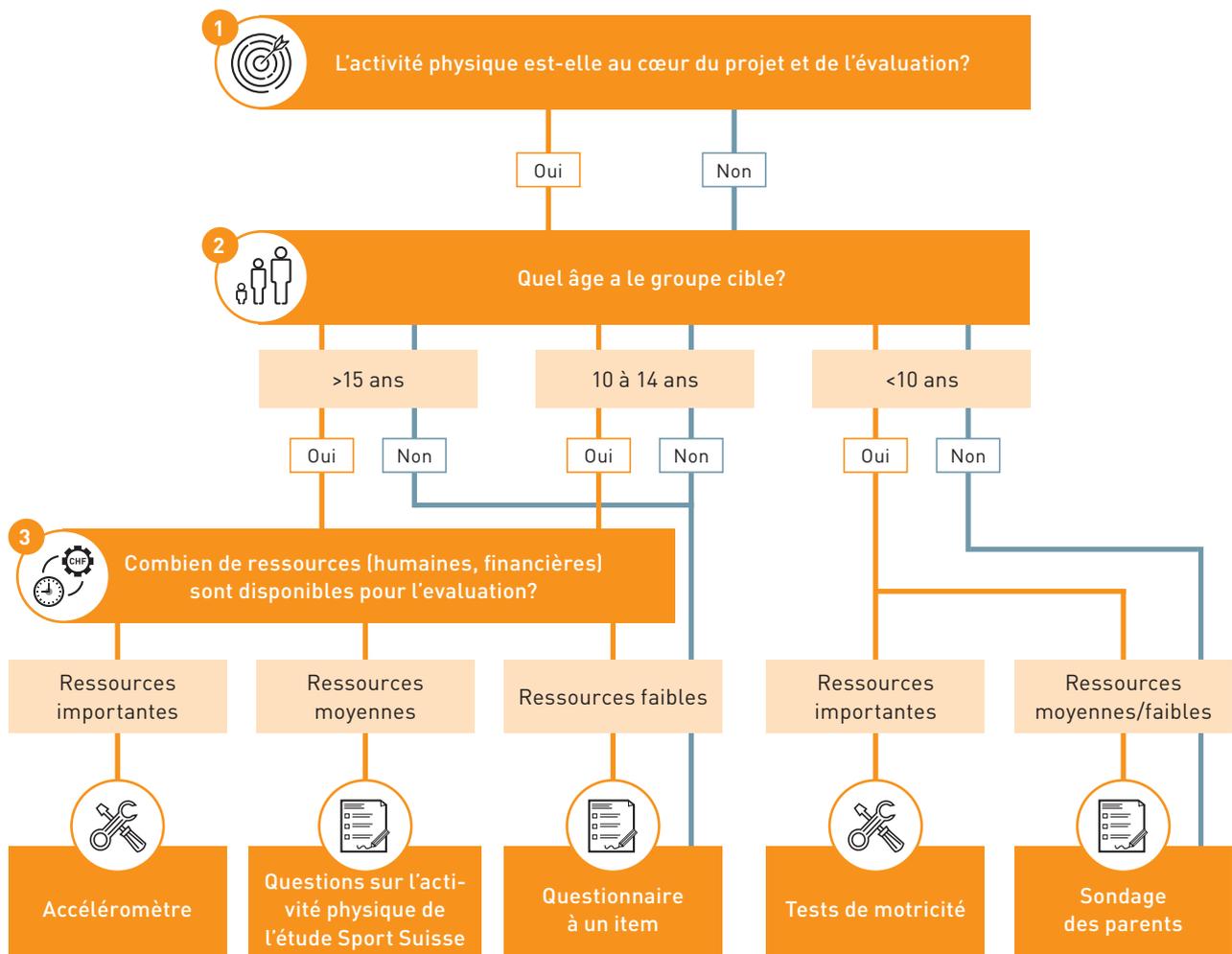
¹ Non encore validée en Suisse à ce jour.

2.2 Étapes de vérification et schéma décisionnel pour choisir un instrument

Les étapes de vérification suivantes, le schéma décisionnel correspondant (figure 1), ainsi que les explications sur les différents instruments, doivent aider (voir chap. 3) à trouver un «instrument pratique ayant la meilleure précision de mesure possible» (Schaller et al. 2016) pour une évaluation concrète.

FIGURE 1

Schéma décisionnel pour choisir un instrument de recueil de données





1 Clarifier les objectifs de l'évaluation et du projet

Étape de vérification 1: l'activité physique est-elle au cœur du projet et de l'évaluation?

La première étape de vérification consiste à définir les objectifs de l'évaluation:

- **Finalité de l'évaluation:** s'agit-il d'une évaluation des effets axée sur l'évolution de l'activité physique ou s'agit-il d'une évaluation formative destinée à optimiser le projet?
- **Questions d'évaluation:** à quelles questions d'évaluation concrètes concernant l'activité physique s'agit-il de répondre?

Pour la planification de l'évaluation et le choix d'un instrument de recueil de données, il est recommandé d'élaborer dans un second temps un **modèle d'impact** du projet à évaluer.

L'élaboration d'un modèle d'impact facilite l'affinement des objectifs du projet afin de déterminer à partir de ces derniers les valeurs de mesure ou les indicateurs pour l'évaluation:

- Quel **type d'activité physique** le projet doit-il modifier: l'activité quotidienne (les activités non structurées et habituelles telles que la marche) ou une activité sportive concrète?
- Quels **indicateurs de l'activité physique** doivent être modifiés par le projet et mesurés par l'évaluation? Exemples: le volume hebdomadaire d'activité physique en vue de satisfaire aux recommandations en la matière, la dépense énergétique ou le nombre de pas.

Si l'activité physique n'est pas au cœur du projet et de l'évaluation, on peut supposer que les ressources disponibles pour l'évaluation de l'activité physique sont faibles. Dans ce cas, il n'y a plus qu'à passer l'étape de vérification 2.



2 Définir l'âge du groupe cible

Étape de vérification 2: quel âge a le groupe cible du projet?

La deuxième étape de vérification consiste à définir l'âge du groupe cible du projet:

- Chez **les enfants de moins de 10 ans**, l'accent est mis sur la mesure de la motricité ou des performances motrices.
- Chez les **enfants** et les **adolescent-e-s de 10 ans et plus** et chez les **adultes**, les données sur l'activité physique sont collectées au moyen d'instruments de mesure ou de questionnaires.

3

Clarifier les ressources disponibles pour l'évaluation

Étape de vérification 3: quelles sont les ressources humaines et financières disponibles pour l'évaluation?

Les divers instruments de recueil de données disponibles nécessitent des moyens différents en termes de ressources humaines et financières pour leur mise en œuvre. En outre, les différents instruments requièrent l'expertise nécessaire au recueil et à l'analyse des données. Pour choisir un instrument adéquat, il convient donc de définir les ressources humaines et financières disponibles pour l'évaluation lors de la troisième étape de vérification.

Pour recueillir des données sur l'activité physique **chez les personnes âgées de 10 ans et plus**, les valeurs indicatives des ressources suivantes peuvent être utilisées pour choisir un instrument (figure 2)²:

- Si les **ressources** pour une évaluation axée sur l'activité physique sont **faibles** (valeur indicative approximative pour l'évaluation globale: moins de 20 jours-personnes pour une évaluation interne ou moins de CHF 25 000 de budget pour une évaluation externe), il est recommandé d'utiliser un **questionnaire à un item** spécifique à l'âge (voir chap. 3.4).

- Si les **ressources** pour une évaluation axée sur l'activité physique sont **moyennes** (valeur indicative approximative pour l'évaluation globale: 20 à 40 jours-personnes pour une évaluation interne ou entre CHF 25 000 et CHF 50 000 de budget pour une évaluation externe), il est recommandé d'utiliser les questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse spécifiques à l'âge (voir chap. 3.2 et 3.3).
- Si les **ressources** pour une évaluation axée sur l'activité physique sont **importantes** (valeur indicative approximative pour l'évaluation globale: plus de 40 jours-personnes pour une évaluation interne ou plus de CHF 50 000 de budget pour une évaluation externe), il est recommandé d'utiliser des **accéléromètres** (voir chap. 3.1) au moins pour un échantillon partiel du groupe cible.

Pour les enfants de moins de 10 ans, la règle est la suivante:

- Pour les enfants **en âge de fréquenter l'école infantile** (à partir de 4 ans), il est recommandé d'utiliser les **instruments de test MOBAK** spécifiques à l'âge (voir chap. 3.5) si les **ressources humaines et financières** disponibles sont **importantes** (voir valeurs indicatives ci-dessus).
- Un sondage des parents (voir chap. 3.6) n'entre en ligne de compte que si la promotion de la motricité ou de l'activité physique n'est **pas au cœur** du projet et de l'évaluation (étape de vérification 1 = non) ou si les **ressources** disponibles sont **faibles ou moyennes** (voir valeurs indicatives ci-dessus).

FIGURE 2

Valeurs indicatives des ressources pour choisir un instrument de recueil de données pour les personnes âgées de 10 ans et plus²

Ressources faibles	< 20 jours-personnes < CHF 25 000 de budget	Questionnaire à un item
Ressources moyennes	20 à 40 jours-personnes CHF 25 000 à 50 000 de budget	Questions sur l'activité de Sport Suisse
Ressources importantes	> 40 jours-personnes > CHF 50 000 de budget	Accéléromètre

² Les montants budgétés indiqués sont basés sur les connaissances acquises dans le domaine de l'évaluation et doivent être considérés comme des valeurs indicatives pour l'ensemble de l'évaluation axée sur l'activité physique. Il convient de tenir compte des autres questions d'évaluation que celles portant sur l'activité physique auxquelles il faut répondre et des moyens nécessaires pour d'autres méthodes de recueil de données.

3 Fiches descriptives et exemples d'évaluation pour les différents instruments de recueil de données

Les différents instruments de recueil de données sont décrits ci-après et complétés par des exemples d'évaluation fictifs. De plus amples informations sur les instruments figurent dans le [rapport final](#) détaillé (Ecoplan AG 2021).

3.1 Accéléromètre

Le perfectionnement technique des **accéléromètres** dans différents appareils offrira à l'avenir un grand potentiel pour les évaluations dans le domaine de la promotion de la santé. Cependant, les accéléromètres sont également confrontés à diverses difficultés d'utilisation dans les évaluations (praticabilité) (tableau 2).

TABLEAU 2



Fiche descriptive Accéléromètres

Breve description	<ul style="list-style-type: none"> • Les accéléromètres sont des instruments de mesure directs qui mesurent l'activité physique de personnes de tous âges à l'aide de capteurs fixés sur le corps. • Aucun modèle d'appareil n'est recommandé globalement, car le choix de l'appareil dépend de la question de recherche, de la conception de la recherche et du groupe cible. • Il convient d'utiliser le même appareil et la même procédure pour les mesures effectuées à différents temps de mesure. • Divers appareils ainsi que des logiciels spécifiques sont disponibles dans le commerce (p. ex. ActiGraph GT3X+/GT9X, GENEactiv Original, Axiamo PADIS).
Type d'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Activité quotidienne (activité non structurée et habituelle) • Activité sportive (activité typique et structurée)
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Entre autres, accélération, consommation d'énergie/dépense énergétique, intensité de l'activité physique (légère, moyenne, forte), nombre de pas, temps passé en position assise/temps d'inactivité, position du corps • Pourcentage de personnes interrogées qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Au mieux 7 jours consécutifs³ (pour la représentativité et la comparaison des jours de semaine/fin de semaine) et une durée de port d'au moins 10 heures par jour chez l'adulte • Intervalles de temps aussi courts que possible (2 à 5 secondes) pour éviter les distorsions dues aux données agrégées (ou au stockage de valeurs brutes non prétraitées) et pour recueillir des données sur une activité complexe et peu structurée (en particulier chez les enfants) • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Position de port en fonction de l'appareil • Les valeurs seuils pour l'analyse varient en fonction de l'appareil.⁴
Temps nécessaire pour la personne test	1 heure pour les instructions, l'installation/la restitution ainsi que, le cas échéant, le feed-back en continu

³ Une journée est considérée comme valide si l'appareil a été porté pendant au moins 10 heures pendant lesquelles les activités ont été enregistrées. Différent chez les enfants en raison de temps d'éveil plus courts.

⁴ ActiGraph: pour les adultes, le modèle de valeurs seuils de Freedson et al. (1998) pour déterminer différentes catégories d'activité est considéré comme établi, pour les enfants, les valeurs seuils de Pate (2006).

Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	Par rapport aux données issues de questionnaires, plus de moyens nécessaires pour analyser les données
Avantages pour les évaluations	<ul style="list-style-type: none"> • Instrument de mesure objectivable basé sur un appareil • Significativité de diverses valeurs de mesure
Inconvénients pour les évaluations	<ul style="list-style-type: none"> • Expertise nécessaire pour choisir l'appareil, définir la durée de port et l'endroit où l'appareil est porté⁵ et analyser les données • Plus coûteux que des questionnaires • Certains mouvements tels que les mouvements de bras, de pédalage ou de natation ne peuvent pas encore être suffisamment pris en compte. • L'objectivité n'est pas garantie à tous les niveaux (p. ex. en fonction des valeurs seuils sélectionnées). • Difficulté de comparaison avec d'autres mesures (algorithmes propriétaires, différents protocoles, différentes valeurs seuils)⁶ <p>Pistes de solutions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaboration avec des partenaires universitaires • Prêt d'appareils ActiGraph GT3X, GENEactiv Original, Axiamo PADIS possible auprès de l'Office fédéral du sport OFSPO, service spécialisé «Monitorage et évaluation»⁷
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • État de la recherche, bonnes pratiques et développements futurs voir Burchartz et al. (2020) et Reichert et al. (2020) • Défis et opportunités dans la recherche en santé voir Karas et al. (2019) et Dobell et al. (2020) sur les compétences de base et la mesure de l'activité physique • Revue des études de validation pour une utilisation chez les enfants et les adolescent-e-s (Giurgiu et al. 2022)

Alternative à tester: les wearables

En cas d'utilisation de smartwatches ou bracelets intelligents (notamment Polar, Garmin, Fitbit) ou de smartphones, il convient de tenir compte des points suivants:

- Ils peuvent être utilisés chez les enfants plus âgé-e-s, les adolescent-e-s et les adultes.
- Contrôler et respecter les dispositions relatives à la protection des données. Une plateforme de santé pour la gestion et l'analyse des données peut s'avérer utile et nécessaire.
- En combinant différents instruments de mesure, il est possible de recueillir des données sur l'activité physique et d'enregistrer les paramètres physiologiques (notamment la mesure de la fréquence cardiaque) avec un seul appareil. Cela permet de fournir des informations détaillées sur les effets de l'activité physique sur la santé.

Alternative à tester: les podomètres

Si l'objectif d'une intervention est explicitement d'augmenter le nombre de pas, des podomètres peuvent être utilisés à la place des accéléromètres. L'utilisation de podomètres nécessite moins de ressources et d'expertise en termes de méthodologie de mesure que l'utilisation d'accéléromètres. De plus amples informations sur les podomètres figurent dans le [rapport final](#) détaillé (Ecoplan AG 2021).

⁵ La durée de port et l'endroit où l'appareil est porté sont déterminants pour la significativité.

⁶ Piste de solution: les analyses de données brutes (accélérations) sont prometteuses si accompagnées de l'expertise nécessaire.

⁷ Aucune assistance ne peut être garantie lors de la planification de l'étude et de l'analyse des données.

L'exemple d'évaluation fictif ([tableau 3](#)) illustre l'utilisation d'accéléromètres dans la pratique d'évaluation.

TABLEAU 3

Exemple d'évaluation «PME en mouvement» pour l'utilisation d'accéléromètres

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion de l'activité quotidienne dans le cadre du bureau • Réduction des comportements sédentaires
Groupe cible (type/âge)	Population active âgée de 15 ans et plus
Mesures	<ul style="list-style-type: none"> • Approche multiplicateur-trice-s: formation continue des collaborateur-trice-s sur le thème de la promotion des activités physiques dans la vie professionnelle quotidienne • Intégration de mesures et d'incitations infrastructurelles (p. ex. bureaux debout) et comportementales (p. ex. nudging du mouvement via des affiches, incitations à monter les escaliers) pour promouvoir l'activité physique
Question de l'évaluation	La participation au programme «PME en mouvement » entraîne-t-elle une augmentation à long terme de l'activité physique quotidienne des collaborateur-trice-s?
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Ampleur de l'activité physique quotidienne non structurée (fréquence, durée et intensité) • Proportion de personnes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • 7 jours: semaine de travail typique par rapport aux jours de fin de semaine • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Instrument de recueil de données	Accéléromètre (p. ex. ActiGraph/GT3X+)

3.2 Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans

Chez les enfants **à partir de 10 ans, des procédés d'autoévaluation tels que** des questionnaires et des journaux d'activité peuvent être utilisés. Pour

recueillir des données détaillées sur l'activité physique des enfants et des adolescent-e-s de 10 à 14 ans, il est possible d'utiliser les questions sur l'activité physique de **l'étude Sport Suisse**. Dans la fiche signalétique ([tableau 4](#)) figurent plus de détails à ce sujet.

TABLEAU 4


Fiche descriptive Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans

Brève description	Questionnaire destiné à recueillir des données sur l'activité physique des 10-14 ans sur la base d'une autoévaluation des activités de la semaine écoulée (voir annexe A)
Type d'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique sur le chemin de l'école • Activité physique durant le sport scolaire obligatoire et facultatif • Activités sportives extrascolaires • Autres activités physiques
Valeurs de mesure/outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de minutes d'activités différentes un jour d'école ou un jour de fin de semaine (durée quotidienne d'activité physique) • Pourcentage de personnes interrogées qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Optimisé pour les enquêtes par téléphone; permet de lever les ambiguïtés concernant les indications relatives à l'activité physique • Possibilité de soumettre le questionnaire sous forme écrite (en ligne/physiquement) en l'adaptant légèrement
Temps nécessaire pour la personne test	3 à 10 minutes
Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction du logiciel utilisé et de l'expertise existante • Questions sur l'activité habituelle d'un jour d'école: env. 4 heures⁸ • Questions sur l'activité sportive: env. 16 heures⁹
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Collecte de données différenciée de l'activité physique un jour d'école et un jour de fin de semaine • La question complémentaire sur le comportement en matière d'activité physique pendant la fin de semaine est facultative et ne contient que deux composantes. • Résultats relativement fiables¹⁰ • Une comparaison des réponses données à deux moments de l'enquête permet d'évaluer le changement de comportement. • Une conversion approximative en taux de consommation d'énergie (MET par minute) est en principe possible. • Questionnaire disponible en DE, FR, IT
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Autoévaluation: le niveau d'activité effectif peut être différent. • L'information porte uniquement sur un «jour de référence», c'est-à-dire que les informations peuvent varier selon que la veille, par exemple, un sport scolaire a été pratiqué ou un entraînement de club a eu lieu. Cependant, sur un grand nombre d'enfants, ces imprécisions devraient être compensées.
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • Le questionnaire Sport Suisse pour les enfants et des informations sur les codifications peuvent être obtenus auprès de l'Observatoire Suisse du Sport à l'adresse info@sportobs.ch. Informations sur l'enquête Sport Suisse, notamment le rapport Sport Suisse 2020. Rapport sur les enfants et les adolescent-e-s (Lamprecht et al. 2021) • Observatoire Suisse du Sport, indicateur «Activité physique, enfants et jeunes»

⁸ Contrôler les indications, exclure les cas problématiques et agréger et catégoriser les indications sur les différents items.

⁹ Plus de temps nécessaire, puisqu'il faut agréger plusieurs réponses.

¹⁰ C'est ce qui ressort d'une comparaison entre les résultats de l'enquête Sport Suisse de 2014 et ceux de l'étude SOPHYA, sur la base de données de mesure d'accélération.

L'exemple d'évaluation suivant (tableau 5) illustre l'utilisation des questions de l'étude Sport Suisse chez les enfants de 10 à 14 ans dans la pratique d'évaluation.

TABLEAU 5

Exemple d'évaluation «En bonne santé en secondaire I» pour la sélection des questions de l'étude Sport Suisse pour les enfants de 10 à 14 ans

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	<ul style="list-style-type: none"> • À court terme: participation aux ateliers et utilisation du matériel • À moyen terme: promotion d'un mode de vie sain en matière d'alimentation, d'activité physique et de santé psychique
Groupe cible (type/âge)	Adolescent-e-s du degré secondaire I, 10-14 ans
Mesures	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers pratiques sur l'alimentation, l'activité physique et la santé psychique • Transmission d'informations et de connaissances via différents canaux (entre autres site web, brochure)
Question de l'évaluation	La participation au programme «En bonne santé en secondaire I» favorise-t-elle à long terme un mode de vie sain?
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Ampleur de l'activité physique habituelle et typique (fréquence, durée, intensité) • Proportion de personnes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Instrument de recueil de données	L'utilisation des questions de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans permet de recueillir des données sur l'activité quotidienne et l'activité sportive dans cette tranche d'âge avec un rapport coûts-avantages raisonnable.

3.3 Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les personnes de 15 ans et plus

Pour les adolescent-e-s de 15 ans et plus et les adultes, l'enquête Sport Suisse propose, sur la base

de l'Enquête suisse sur la santé (ESS) de 2022, le questionnaire actuellement le plus approprié pour recueillir des données sur l'activité physique dans le cadre d'évaluations (pour les détails, voir [tableau 6](#)).

TABLEAU 6



Fiche descriptive Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les personnes de 15 ans et plus

Breve description	Questionnaire destiné à recueillir des données sur l'activité physique des personnes de 15 ans et plus par le biais d'une autoévaluation des activités de la semaine écoulée (voir annexe B)
Type d'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Activité quotidienne (activité non structurée et habituelle) • Activité sportive (activité typique et structurée)
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Activité totale et activité sportive en minutes par semaine • Par déduction: proportion de personnes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Optimisé pour les enquêtes par téléphone; permet de lever les ambiguïtés concernant les indications relatives à l'activité physique • Possibilité de soumettre le questionnaire sous forme écrite (en ligne/physiquement) en l'adaptant légèrement
Temps nécessaire pour la personne test	5 à 10 minutes
Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	<ul style="list-style-type: none"> • Questions sur l'activité habituelle: env. 8 heures • Questions sur l'activité sportive: env. 2 heures
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Recensement facile de l'activité quotidienne en quatre questions. Il est possible de ne pas recenser l'activité sportive si le sport n'intéresse pas spécifiquement: les activités sportives sont en règle générale prises en compte dans l'activité quotidienne. • Comparaison possible avec les «benchmarks» suisses: ces quatre questions sont utilisées de manière similaire par l'OFS depuis le début des années 2000 dans l'Enquête suisse sur la santé et conviennent au «benchmarking» avec une autre étude nationale (en allemand). • Conversion possible en «indice de l'activité physique» de l'OFS et de l'Observatoire Suisse du Sport. Celui-ci reflète les recommandations en matière d'activité physique actuellement en vigueur et permet ainsi de se prononcer sur le respect des recommandations suisses en matière d'activité physique. • Questionnaire disponible en DE, FR, IT
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Autoévaluation: le niveau d'activité effectif peut être différent. • Éventuellement difficultés à se rappeler de ce que l'on a fait sur toute une semaine. • La limite entre «s'essouffler» et «transpirer» n'est pas toujours facile à distinguer: les personnes non entraînées ont tendance à s'essouffler et à transpirer plus rapidement.
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire disponible dans l'annexe B et sous FORS/SWISSUbase • Informations et documents sur l'enquête Sport Suisse, notamment le rapport Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse (Lamprecht et al. 2020) • Observatoire Suisse du Sport, indicateur «Activité physique, population adulte»

L'exemple d'évaluation suivant (tableau 7) illustre l'utilisation des questions de l'étude Sport Suisse chez les personnes de 15 ans et plus dans la pratique d'évaluation.

TABLEAU 7

Exemple d'évaluation «Mobile et en bonne santé durant la grossesse»

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	<ul style="list-style-type: none"> • À court terme: participation aux cours • À moyen terme: promotion de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée
Groupe cible (type/âge)	Femmes enceintes issues de l'immigration âgées de 15 ans et plus
Mesures	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliers pratiques sur l'activité physique et l'alimentation pendant la grossesse et après l'accouchement • Pratiquer une activité physique en tandem • Matériel d'information
Question de l'évaluation	La participation au programme «Mobile et en bonne santé durant la grossesse» favorise-t-elle le bon comportement en matière d'activité physique et une alimentation équilibrée?
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Ampleur de l'activité physique (fréquence, durée, intensité) • Proportion de personnes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement). La mesure pendant la grossesse doit être intégrée à l'analyse en tant que facteur d'influence principal sur le comportement en matière d'activité physique.
Instrument de recueil de données	L'utilisation des questions de l'étude Sport Suisse pour les personnes à partir de 15 ans permet de recueillir des données sur l'activité quotidienne et l'activité sportive dans ce groupe cible avec un rapport coûts-avantages raisonnable.

3.4 Questionnaire à un item

Les questionnaires courts peuvent être suffisamment significatifs à des fins d'évaluation dans différentes populations pour mettre en évidence des **modifications du niveau d'activité**. Chez les adolescent-e-s et les adultes, des questionnaires compor-

tant une seule question (**questionnaire à un item**) sont également envisageables, car les personnes de cet âge sont en mesure de classer correctement une activité ou une durée (tableau 8). Chez les enfants, les questionnaires à un item sont problématiques, car leur compréhension du sport et de l'activité physique est plus limitée.

TABLEAU 8



Fiche descriptive Questionnaire à un item

Brève description	Questionnaire succinct à une question pour recueillir des données sur l'activité physique des personnes de 18 ans et plus sur la base d'une autoévaluation des activités de la semaine écoulée
Type d'activité physique	Activité totale habituelle
Valeurs de mesure/ outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de jours par semaine avec au moins 30/60 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée • Pourcentage de personnes interrogées qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	Semaine écoulée
Mise en œuvre	<p>Optimisé pour le sondage par écrit (en ligne/physiquement)</p> <p>Questions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personnes de 18 ans et plus: «La semaine passée, combien de jours avez-vous pratiqué une activité physique d'une durée totale de 30 minutes ou plus, vous obligeant à respirer au moins un peu plus fort? Il peut par exemple s'agir de sport, d'exercice, d'entraînement ainsi que de marche rapide ou de vélo pendant les loisirs ou pour se rendre d'un endroit à un autre. Veuillez en revanche ne pas prendre en compte les activités ménagères ou professionnelles.» • Adolescent-e-s: «La semaine passée, combien de jours as-tu pratiqué une activité physique d'une durée totale de 60 minutes ou plus, t'obligeant à respirer au moins un peu plus fort? Il peut par exemple s'agir de sport, d'exercice, d'entraînement ainsi que de marche rapide ou de vélo pendant les loisirs ou pour se rendre d'un endroit à un autre.»¹¹
Temps nécessaire pour la personne test	1 minute
Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	Env. 4 heures
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Grâce à la facilité d'utilisation, utile pour le dépistage et les enquêtes auprès de la population • Faible besoin de ressources pour les personnes interrogées et les responsables de l'évaluation • Validité au moins aussi bonne que d'autres questionnaires (plus longs) et validité et fiabilité acceptables par rapport aux accéléromètres <p>Questionnaire pour les personnes de 18 ans et plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • validé dans l'étude SAPALDIA menée dans l'ensemble de la Suisse auprès de personnes âgées de 18 à 84 ans • Question disponible en DE, FR, IT
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Autoévaluation: le niveau d'activité effectif peut être différent. • Pas de détails sur la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activité physique et donc pas d'analyse détaillée possible du comportement en matière d'activité physique et des rapports dose-effet • Faible sensibilité à la détection de modifications dans l'activité physique habituelle • La question pour les adolescent-e-s n'est pas encore validée dans l'espace francophone.
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • Validation du questionnaire à un item pour les adultes (Wanner et al. 2014) sur la base d'une version en anglais (Milton et al. 2011, Milton et al. 2013) • Validation du questionnaire à un item pour les adolescent-e-s (Scott et al. 2015, O'Halloran et al. 2020)

11 Cette version française doit être validée en Suisse. Version originale anglaise: «In the past week, on how many days have you done a total of 60 min or more of physical activity, which was enough to raise your breathing rate? This may include sport, exercise and brisk walking or cycling for recreation or to get to and from places.»

L'exemple d'évaluation suivant (tableau 9) illustre l'utilisation d'un questionnaire à un item.

TABLEAU 9

Exemple d'évaluation «Maison de quartier intergénérationnelle»

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	<ul style="list-style-type: none"> • À court terme: utilisation des offres de la maison de quartier • À moyen terme: entre autres, mobilité/activité physique au quotidien
Groupe cible (type/âge)	Personnes de 50 ans et plus
Mesures	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en place de rencontres de quartier dans chaque quartier • Diverses manifestations sur différents thèmes autour des relations sociales et saines • Projet partiel: «Bouger ensemble à tout âge»
Question de l'évaluation	L'utilisation des offres de la maison de quartier favorise-t-elle l'activité quotidienne des personnes de 50 ans et plus?
Paramètres cibles	<ul style="list-style-type: none"> • Ampleur de l'activité quotidienne habituelle • Proportion de personnes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement) avec une significativité limitée.
Instrument de recueil de données	Le questionnaire à un item pour les adultes de Wanner et al. (2014) est une méthode validée pour recueillir des données sur l'activité physique avec une seule question lorsqu'il y a très peu de ressources disponibles pour l'évaluation.

3.5 Tests de motricité

Plus le groupe cible est jeune, plus le développement des compétences, des capacités et des aptitudes motrices est important, car elles constituent la condition préalable à l'activité physique. C'est pourquoi, en particulier chez les enfants de moins de 10 ans, la motricité est la mesure centrale des évaluations et non l'activité physique, et il faut prendre

en compte l'important effet d'âge lors de l'analyse. Il existe différents instruments adaptés à l'évaluation de la motricité des enfants en bas âge et des enfants âgé-e-s de 10 ans et moins. Les instruments de test MOBAC sont recommandés pour les évaluations en raison de la couverture d'une large tranche d'âge, du rattachement aux programmes d'enseignement et des valeurs de référence suisses qui seront disponibles à l'avenir.

TABLEAU 10



Fiche descriptive Instruments de test MOBAK

Breve description	Les instruments de test MOBAK permettent un recensement standardisé et économique des compétences motrices de base des enfants et des adolescent-e-s de différents âges. Ils sont adaptés aux objectifs de compétence fixés dans le programme d'enseignement. Les manuels de test complets sont différenciés en fonction de l'âge: MOBAK École enfantine (accès libre) (en allemand), MOBAK 1^{re}-4^e année (disponible à l'achat) (en allemand) ¹² , MOBAK 5^e/6^e année (accès libre).
Type d'activité physique	Compétences motrices de base
Valeurs de mesure/ outcomes	Épreuves de test MOBAK <i>Se déplacer</i> comprenant quatre épreuves (se tenir en équilibre, rouler, sauter, courir) et <i>Déplacer un objet</i> comprenant quatre épreuves (lancer, attraper, faire rebondir, dribbler) (nombre d'épreuves ou de tentatives réussies). Dans les épreuves de test MOBAK, deux points peuvent chaque fois être obtenus et dans les domaines de compétences MOBAK, un maximum de huit points.
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • En direct/en temps réel • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement (mesure initiale et mesure du changement).
Mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les tests scientifiques, il est recommandé de fonctionner par postes. • Les épreuves de test MOBAK réalisées dans le cadre des cours de sport peuvent être réparties sur plusieurs leçons de sport. • Mise en œuvre possible avec le matériel présent dans un gymnase standard. • Des responsables de test formé-e-s font passer chacune des huit épreuves à trois ou quatre enfants l'un-e après l'autre.
Temps nécessaire pour la personne test	Le test complet dure environ 35 minutes avec un-e responsable de test pour trois à quatre enfants et peut être réalisé durant une leçon de 45 minutes. À l'école enfantine, il convient de parcourir les postes avec trois ou quatre enfants, à l'école primaire, il est possible d'aller jusqu'à cinq enfants par responsable de test.
Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	Les épreuves de test MOBAK sont faciles à évaluer en raison du codage dichotomique (épreuve réussie ou non) et des critères de standardisation clairs. L'analyse peut être effectuée sur les deux domaines de compétences MOBAK <i>Se déplacer</i> et <i>Déplacer un objet</i> ainsi que sur une valeur globale MOBAK. La formation de valeurs totales facilite considérablement l'analyse. Les enfants nécessitant un soutien peuvent aussi être diagnostiqué-e-s même sans lire les valeurs standard, en totalisant simplement les valeurs brutes.
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Manuels et protocoles standardisés disponibles • Valeurs de référence disponibles à l'avenir: les instruments de test MOBAK sont utilisés dans différents pays germanophones et dans d'autres pays européens. • Épreuves MOBAK compatibles avec les cours: les tests peuvent être intégrés dans les cours de sport et répartis sur plusieurs leçons. • Évaluation simple et facilement compréhensible • L'analyse requiert peu de moyens • Utilisables pour le dépistage, le suivi, la caractérisation de groupes, le diagnostic, la description de processus de développement et l'évaluation d'interventions
Inconvénients	Nécessitent des ressources matérielles, humaines et temporelles ainsi qu'une expertise en matière de méthodologie de mesure
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • Manuels de test disponibles au téléchargement et liste des publications sur le site web MOBAK • Aperçu d'autres tests de motricité dans le «Handbuch Motorische Tests» (Bös 2017)

12 Coûts de EUR 439 pour le test complet composé d'un manuel, de 25 fiches de protocole et d'analyse pour les tests individuels, de 25 fiches de protocole et d'analyse pour les tests collectifs et de matériel.

L'exemple d'évaluation suivant (tableau 11) illustre l'utilisation des instruments de test MOBAK.

TABLEAU 11

Exemple d'évaluation «Réunion de quartier sportive pour les enfants» pour l'utilisation des instruments de test MOBAK

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des offres d'activités physiques et des incitations à l'activité physique • À moyen terme: promouvoir la performance motrice des enfants • À moyen terme: promouvoir l'activité physique
Groupe cible (type/âge)	Enfants jusqu'à 10 ans
Mesures	<ul style="list-style-type: none"> • Installation d'une infrastructure favorisant l'activité physique dans un local de quartier • Mesures d'accompagnement (entre autres journées à thème, communication d'informations aux parents et aux enfants)
Question de l'évaluation	Comment les compétences motrices de base des enfants évoluent-elles?
Valeurs de mesure/outcomes	Compétences motrices de base
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • En direct/en temps réel • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement. L'intervalle de temps entre la mesure initiale et la mesure du changement ne doit pas être trop grand pour tenir compte des effets d'âge.
Instrument de recueil de données	Instruments de test MOBAK pour l'école enfantine et les classes de la 1 ^{re} à la 4 ^e

3.6 Sondage des parents

Dans la pratique d'évaluation, les sondages des parents sont utilisés pour évaluer l'activité physique des enfants de moins de 10 ans, car elles/ils ne peuvent pas indiquer elles/eux-mêmes avec pré-

sion leur niveau d'activité. Cependant, chez les enfants, les sondages des parents (tableau 12) ne peuvent pas remplacer les mesures de la motricité (voir chap. 3.5) ou la collecte de données sur l'activité physique basée sur un appareil et ce, en raison de leur faible significativité.

TABLEAU 12



Fiche descriptive Sondage des parents

Brève description	Interrogation des parents sur l'activité physique de leurs enfants
Type d'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Activité totale habituelle • Activité sportive extrascolaire (activité typique et structurée)
Valeurs de mesure/outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de jours par semaine avec au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée • Pourcentage de personnes interrogées qui respectent les recommandations en matière d'activité physique • Dès lors que l'enquête est axée sur des manifestations spécifiques et structurées de l'activité physique, en particulier l'activité sportive, les parents peuvent fournir des informations.
Période de recueil des données	Semaine écoulée
Mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Par écrit (en ligne/physiquement) • Verbalement (par téléphone/physiquement) <p>Formulation de questions avec référence directe aux recommandations suisses en matière d'activité physique et aux questions à un item:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les enfants de 5 à 10 ans: «La semaine passée, combien de jours votre enfant a-t-elle/il pratiqué une activité physique d'une durée totale de 60 minutes ou plus, l'obligeant à respirer au moins un peu plus fort? Ces activités sont, par exemple, jouer à l'intérieur ou à l'extérieur, courir, faire de la trottinette et du vélo ou faire du roller ainsi que des activités du quotidien, par exemple dans le jardin.» • Pour les enfants de moins de 5 ans: «La semaine passée, combien de jours votre enfant a-t-elle/il pratiqué une activité physique de nature très variée pendant une durée totale de 180 minutes ou plus, l'obligeant à respirer au moins un peu plus fort pendant au minimum 60 minutes? Ces activités sont, par exemple, marcher, courir, explorer les environs, escalader, sauter, danser.» • Huit catégories de réponses, de «aucun jour» à «7 jours»
Temps nécessaire pour la personne test	1 minute
Moyens et temps nécessaires pour analyser les données	Env. 4 heures
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Faible charge de travail pour les personnes interrogées et l'évaluation • Par rapport aux pairs, les parents peuvent être interrogés avec une certaine significativité sur le niveau d'activité de leur enfant.¹³
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Les scientifiques déconseillent cette pratique en raison de la faible significativité des sondages des parents. • Il n'existe pas de questionnaires validés. Il est fortement recommandé de valider les questions ou au moins d'effectuer des tests préliminaires dans le groupe cible. • Les déclarations des parents sont sujettes à des distorsions en raison de leur éducation, d'une pondération plus élevée des activités d'intensité élevée, d'une faible connaissance de l'activité physique quotidienne de leurs enfants et des influences de la désirabilité sociale. • Les sondages des parents ne peuvent pas remplacer les tests de motricité.
Pour une lecture approfondie	<ul style="list-style-type: none"> • Autres énoncés de question, voir annexe C

¹³ Le degré de significativité est diversement perçu par les professionnel-le-s.

L'exemple d'évaluation suivant (tableau 13) illustre l'utilisation du sondage des parents.

TABLEAU 13

Exemple d'évaluation «Rencontre parents-enfants» pour l'utilisation d'un sondage des parents

Critère	Caractéristiques du projet et de l'évaluation
Objectif du projet	Point de rencontre social pour les parents ayant de jeunes enfants
Groupe cible (type/âge)	Enfants jusqu'à 10 ans
Mesures	Café hebdomadaire parents-enfants. Outre divers thèmes et mesures, des pauses avec activité physique dirigée sont proposées ainsi que des informations sur l'activité physique favorisant la santé (p. ex. brochures PAPRICA).
Question de l'évaluation	Comment l'activité physique des enfants évolue-t-elle au quotidien?
Valeurs de mesure/outcomes	Activité totale
Période de recueil des données	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine écoulée • Deux temps de mesure sont nécessaires pour évaluer le changement. L'intervalle de temps entre la mesure initiale et la mesure du changement ne doit ainsi pas être trop grand pour tenir compte des effets d'âge. Il convient de garder en tête la faible significativité d'un sondage des parents pour révéler l'évolution de l'activité physique.
Instrument de recueil de données	Sondage des parents sur l'activité physique nécessitant le moins de moyens possible

3.7 Autres aspects de l'activité physique

3.7.1 Temps passé en position assise

Pour évaluer le temps passé en position assise, les collectes de données à l'aide d'accéléromètres fournissent les informations les plus significatives (voir chap. 3.1). Pour les enfants et les adolescent-e-s de 6 à 16 ans, des valeurs de référence sont disponibles via l'[indicateur MonAM Temps passé en position assise ou au repos \(âge: 6 à 16 ans\)](#) basé sur l'[étude SOPHYA](#). Il mesure le temps passé chaque jour en position assise ou au repos pendant la période d'éveil. L'expérience a montré que les questionnaires actuellement disponibles qui servent d'instrument pour relever le temps passé en position assise présentent une grande imprécision de mesure qui doit être prise en compte lors de l'interprétation. Pour les personnes de 15 ans et plus, les questions de l'ESS sont les plus appropriées (voir annexe D). Des valeurs de référence sont disponibles via l'[indicateur MonAM Temps passé en position assise \(âge: 15+\)](#).

Pour les enfants et les adolescent-e-s de moins de 15 ans, il n'existe pas de questionnaire recommandé pour relever le temps passé en position assise.

3.7.2 Mobilité douce

Conformément à la définition de l'Observatoire suisse de la santé ainsi qu'au [document de base sur la mobilité douce du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch](#) (Office fédéral du sport OFSPO et al. 2008), les termes «déplacements par la force musculaire», Human Powered Mobility ou «transports lents» sont aussi employés selon le contexte comme synonymes de «mobilité douce». La mobilité douce, c'est-à-dire l'activité physique quotidienne comme la marche ou le vélo, a une grande influence sur le bien-être personnel et la santé (voir l'indicateur MonAM [«Mobilité active: à pied/vélo \(âge: 6+\)»](#)).¹⁴ Pour les évaluations, les questions sur la mobilité douce de l'ESS 2017 sont recommandées en raison de leur applicabilité (voir annexe E).

¹⁴ Les déplacements avec des engins assimilés à un véhicule tels que la trottinette ou les rollers ne sont pas pris en compte dans l'indicateur.

4 Bibliographie

- Bös, K. (éd.) (2017). *Handbuch Motorische Tests: Sportmotorische Tests, Motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren* (3. Auflage). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Burchartz, A., Anedda, B., Auerswald, T., Giurgiu, M., Hill, H., Ketelhut, S., Kolb, S., Mall, C., Manz, K., Nigg, C., Reichert, M., Sprengeler, O., Wunsch, K. & Matthews, C. (2020). Assessing physical behavior through accelerometry – State of the science, best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101703. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101703>
- Dobell, A., Pringle, A., Faghy, M. & Roscoe, C. (2020). Fundamental movement skills and accelerometer-measured physical activity levels during early childhood: A systematic review. *Children*, 7(11), 224. <https://doi.org/10.3390/children7110224>
- Ecoplan AG (2021). *Erfassung der körperlichen Aktivität in Projekten der Gesundheitsförderung – Methodische Ansätze zur Evaluation der körperlichen Aktivität*. Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse. Berne: Ecoplan AG.
- Giurgiu, M., Kolb, S., Nigg, C., Burchartz, A., Timm, I., Becker, M. et al. (2022). Assessment of 24-hour physical behaviour in children and adolescents via wearables: a systematic review of free-living validation studies. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(2), e001267. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001267>
- Karas, M., Bai, J., Strączkiewicz, M., Harezlak, J., Glynn, N., Harris, T. et al. (2019). Accelerometry data in health research: Challenges and opportunities. *Statistics In Biosciences*, 11(2), 210-237. <https://doi.org/10.1007/s12561-018-9227-2>
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H. (éd.) (2021). *Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H. (éd.) (2020). *Sport Suisse 2020: Activité et consommation sportives de la population suisse*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Milton, K., Bull, F. C. & Bauman, A. (2011). Reliability and validity testing of a single-item physical activity measure. *British Journal of Sports Medicine* 45(3), 203-208. <https://doi.org/10.1136/bjsem.2009.068395>
- Milton, K., Clemes, S. & Bull, F. (2013). Can a single question provide an accurate measure of physical activity? *British Journal of Sports Medicine* 47(1), 44-48. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090899>
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents & Réseau suisse Santé et activité physique (éd.) (2022). *Recommandations d'activité physique Suisse. Documents de base*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents & Réseau suisse Santé et activité physique (éd.) (2008). *Se déplacer par la force musculaire – Document de base*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- O'Halloran, P., Kingsley, M., Nicholson, M., Staley, K., Randle, E., Wright, A. & Bauman, A. (2020). Responsiveness of the single item measure to detect change in physical activity. *PLOS ONE*, 15(6), e0234420. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234420>
- Reichert, M., Giurgiu, M., Koch, E. D., Wieland, L. M., Lautenbach, S., Neubauer, A. B. et al. (2020). Ambulatory assessment for physical activity research: State of the science, best practices and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101742>
- Schaller, A., Rudolf, K., Arndt, F. & Froboese, I. (2016). Selbsteinschätzung körperlicher Aktivität: Der Vergleich von subjektiver und objektiver körperlicher Aktivität bei Rückenpatienten nach stationärer Rehabilitation. *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*, 26(02), 71-78. <https://doi.org/10.1055/s-0041-111035>
- Scott, J., Morgan, P., Plotnikoff, R. & Lubans, D. (2015). Reliability and validity of a single-item physical activity measure for adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(8), 787-793. <https://doi.org/10.1111/jpc.12836>
- Wanner, M., Probst-Hensch, N., Kriemler, S., Meier, F., Bauman, A. & Martin, B. (2014). What physical activity surveillance needs: validity of a single-item questionnaire. *British Journal Of Sports Medicine*, 48(21), 1570-1576. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092122>

Annexe A:

Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans

a) Questionnaire de l'enquête téléphonique sur l'activité physique menée auprès des 10-14 ans dans le cadre de l'étude Sport Suisse

Questions sur les jours ouvrables:

Pense maintenant à la journée d'hier. Est-ce que c'était un jour d'école? (oui/non)

(Si non) Pense maintenant à ton dernier jour d'école. J'aimerais que tu me dises où et pendant combien de temps tu as été en mouvement pendant la journée d'hier (le dernier jour d'école):

- a) Commençons avec le trajet pour aller à l'école: étais-tu en mouvement en allant à l'école, par exemple en allant à pied, à vélo ou en trottinette? (oui, en minutes: _____, à multiplier par le nombre de trajets quotidiens)
- b) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as eu des cours de sport obligatoire? Et pendant combien de temps y as-tu fait une activité physique? (oui, en minutes: _____)
- c) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as été en mouvement en faisant un sport scolaire facultatif ou lors d'autres événements sportifs ou excursions scolaires? (oui, en minutes: _____)
- d) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as été en mouvement en classe comme par exemple lors de pauses actives en commun ou d'enseignements en mouvement? (oui, en minutes: _____)

- e) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as été en mouvement avant ou après les cours comme par exemple pendant les pauses?
- f) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as pratiqué du sport en dehors de l'école? (oui, en minutes: _____)
- g) Est-ce que hier (le dernier jour d'école) tu as eu d'autres occasions d'être en mouvement ou de faire de l'activité physique? (Int.: p. ex. jouer dehors, luger, nager, aider à la maison (faire les foins), etc. – Noter ici toutes les autres activités physiques.) (oui, en minutes: _____)

Questions sur les jours de fin de semaine (optionnelles):

Pense maintenant au dernier weekend, c.-à-d. samedi et dimanche ensemble.

- a) As-tu fait du sport ce dernier samedi ou dimanche? (oui, en minutes: _____, regrouper samedi et dimanche)
- b) Ce dernier samedi ou dimanche, as-tu fait (encore) un autre type d'activité physique? (Int.: p. ex. jouer dehors, luger, faire du vélo, nager, aider à la maison. – Noter ici toutes les autres activités physiques.) (oui, en minutes: _____, regrouper samedi et dimanche)

b) Questionnaire reprenant les questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les 10-14 ans, adapté pour une enquête par écrit

Question introductive:

Pense maintenant à la journée d'hier.

Est-ce que c'était un jour d'école?

1. oui
2. non

Explication si la réponse à la question introductive = non:

Si hier n'était pas un jour d'école, pense maintenant au dernier jour d'école que tu as eu (c'est-à-dire, p. ex. à ton dernier vendredi).

Question sur l'activité physique:

Nous aimerions que tu nous dises pendant combien de temps tu as fait du sport ou d'autres activités durant ton dernier jour d'école.

Merci d'indiquer si tu as pratiqué diverses activités et pendant combien de temps:

As-tu...

Items:

- a) ... eu une activité physique sur le trajet de l'école (parce que tu t'es déplacé-e à pied, à vélo, en skate ou en trottinette)?
- b) ... eu une activité physique dans le cadre du sport scolaire obligatoire ou facultatif?

- c) ... eu une activité physique pendant les cours (p. ex. lors de pauses actives en commun)?
- d) ... eu une activité physique pendant les pauses?
- e) ... fait du sport en dehors de l'école (p. ex. en club ou en jouant au football avec des ami-e-s)?
- f) ... eu une activité physique à l'occasion d'autres activités (p. ex. en faisant du vélo, en aidant à la maison)?

Réponses (faciles à comparer avec l'étude Sport Suisse):

1. non
2. oui, environ ____ minutes

Autres catégories de réponses possibles (l'expérience montre qu'elles conviennent moins bien pour faire des comparaisons avec l'étude Sport Suisse):

1. non, je n'ai pratiqué aucune activité physique
2. 1 à 15 minutes
3. 16 à 30 minutes
4. 31 à 60 minutes
5. 61 à 120 minutes
6. 121 à 180 minutes
7. plus de 180 minutes

Annexe B: Questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse pour les personnes de 15 ans et plus

Le [tableau 14](#) présente les questions sur l'activité physique de l'étude Sport Suisse (à partir de la prochaine enquête) basées sur les questions de l'ESS (à partir de 2022) et les catégories de réponses pour une enquête téléphonique auprès de personnes âgées de 15 ans et plus, qui permettent de recueillir des données sur l'activité physique avec les paramètres cibles correspondants. La dernière ESS

(2022) et la future enquête Sport Suisse comportent également des questions sur la durée des activités pendant lesquelles on transpire. Ces questions fonctionnent également par écrit moyennant de légères modifications (p. ex. mettre clairement en évidence des exemples, formuler correctement les questions sur le plan linguistique).

TABLEAU 14

Questionnaire d'évaluation de l'activité physique chez les adolescent-e-s (à partir de 15 ans) et les adultes

Sur quoi porte la question?	Question	Catégories de réponses	Paramètres cibles
Activité totale habituelle	<p>Dans les questions suivantes nous allons aborder des comportements de la vie courante. Pendant vos loisirs, avez-vous au moins une fois par semaine une activité physique qui vous fait transpirer? Par ex. faire du jogging, du cyclisme, un autre sport, etc. [Oui/Non]</p> <ul style="list-style-type: none"> En moyenne, combien de jours par semaine? (___ jours par semaine) Quelle est en moyenne la durée de ces activités physiques intenses pendant ces jours? (___ minutes) <i>(INT: seulement activité physique intense qui fait transpirer.)</i> <p>La question suivante concerne des formes de mouvement moins intenses, c'est-à-dire des activités physiques au cours desquelles vous êtes au moins un peu essoufflé-e, mais qui ne vous font pas nécessairement transpirer. Ce sont par exemple la marche rapide, les excursions à pied, la danse, le jardinage:</p> <ul style="list-style-type: none"> Combien de jours par semaine pratiquez-vous de telles activités physiques? (___ jours par semaine) Quelle est en moyenne la durée de ces activités physiques pendant ces jours? (___ minutes) <i>(INT: l'activité se réfère seulement aux formes de mouvement moins intenses)</i> 	Nombre de jours et de minutes d'activité modérée et intense par semaine	<ul style="list-style-type: none"> Activité physique modérée à intense en minutes par semaine Conversion possible en «indice de l'activité physique» de l'OFS et de l'Observatoire Suisse du Sport Pourcentage de personnes interrogées qui respectent les recommandations en matière d'activité physique
Activité sportive	<ul style="list-style-type: none"> Faites-vous du sport? À quelle fréquence faites-vous du sport? Combien d'heures de sport cela représente-t-il par semaine? 	Nombre de jours et d'heures d'activité sportive par semaine	Activité sportive selon sa fréquence et sa durée, en 5 catégories de «jamais» à «presque tous les jours» (en % de la population résidentielle suisse âgée de 15 ans et plus)

Annexe C: Énoncés de question alternatifs pour les sondages des parents

Une autre manière de formuler les questions pour un sondage des parents avec une possibilité de réponse plus différenciée serait:

«Cette section traite de l'activité physique de votre enfant. Par activité physique, on entend tout exercice physique qui augmente le pouls et provoque un essoufflement. Il peut s'agir d'un sport ou d'activités telles que courir, marcher rapidement, faire du vélo, nager, escalader, sauter, danser. Veuillez cocher la case correspondante:

- Combien de jours par semaine votre enfant pratique-t-elle/il une activité physique?
(Réponse 0-7)
- Combien de minutes par jour?
(Réponse 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60+)
- Au cours des 4 dernières semaines, votre enfant a-t-elle/il régulièrement participé à une offre sportive organisée (p. ex. sport en club, gymnastique parent-enfant, gymnastique pour enfants)?
(Réponse oui/non)
- Si la réponse est oui: à combien d'offres l'enfant participe-t-elle/il?
(Réponse 1, 2, 3, plus)

Pour faire une comparaison avec d'autres enfants dans le cadre d'un sondage des parents, il est possible de poser la question suivante:

«Votre enfant est-elle/il aussi actif ou moins actif qu'un-e enfant du même sexe et du même âge?»

Annexe D: Questionnaire pour évaluer le temps passé en position assise chez les personnes de 15 ans et plus

Le [tableau 15](#) présente les questions de l'ESS (2022) et les catégories de réponses pour une enquête téléphonique auprès de personnes âgées de 15 ans et plus, qui permettent de recueillir des données sur le temps passé en position assise avec les paramètres cibles correspondants. Ces questions fonctionnent également par écrit, moyennant de légères modifications.

TABLEAU 15

Opérationnalisation du temps passé en position assise et des interruptions de la position assise chez les personnes de 15 ans et plus

Question	Catégories de réponses	Paramètres cibles
Passons maintenant à la position assise: cela peut être au travail, à la maison, pendant un déplacement, pendant les loisirs, à table, devant la télévision ou en lisant. Au total, combien d'heures êtes-vous assis-e pendant un jour de semaine habituel?	Nombre d'heures par jour en moyenne <i>(Interviewer: si 30 minutes ou plus, arrondir à l'heure suivante. Seulement du lundi au vendredi)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Temps passé en position assise par jour • Répartition des personnes en fonction du temps passé en position assise par jour
À quelle fréquence interrompez-vous votre position assise, c'est-à-dire à quelle fréquence vous levez-vous?	Nombre d'interruptions de la position assise en 6 catégories (moins d'une fois par heure, toutes les heures, toutes les demi-heures, toutes les 15/10/5 minutes)	Nombre d'interruptions de la position assise

Annexe E:

Questions pour évaluer la mobilité douce

Le [tableau 16](#) présente les questions de l'enquête téléphonique sur la mobilité douce issues de l'ESS 2017. Ces questions fonctionnent également par écrit, moyennant de légères modifications.

TABLEAU 16

Opérationnalisation de l'évaluation de la mobilité douce à partir de 15 ans (conformément à l'ESS 2017)

Question	Catégories de réponses	Paramètres cibles
Habituellement, comment vous déplacez-vous lorsque vous vous rendez quelque part (à l'aller et au retour), par exemple pour vous rendre au travail, à l'école, pour faire les commissions ou aller au marché, pour sortir? a) En transports publics b) Avec un véhicule à moteur c) À vélo d) À pied	1 Coché 0 Non coché	Temps passé à pratiquer la mobilité douce (à pied, à vélo)
<i>La question s'adresse aux personnes qui se déplacent à pied ou à vélo.</i> Habituellement, combien de temps en tout par jour vous déplacez-vous à pied ou à vélo?	1 0 à 14 minutes par jour 2 15 à 29 minutes par jour 3 30 à 59 minutes par jour 4 De 1 heure à moins de 2 heures par jour 5 De 2 heures à moins de 3 heures par jour 6 3 heures ou plus par jour	