



# Manuel d'accompagnement du questionnaire sociocognitif

Bouge...Une priorité pour ta santé !



# Table des matières

<b>1</b>	<b>DEFINITIONS PRINCIPALES ET ABREVIATIONS .....</b>	<b>3</b>
1.1	DEFINITIONS .....	3
1.2	ABREVIATIONS .....	3
<b>2</b>	<b>INTRODUCTION AU QUESTIONNAIRE SOCIOCOGNITIF BOUGE.....</b>	<b>4</b>
2.1	CONTENU DE LA VERSION « COMPLETE » DU QUESTIONNAIRE.....	4
2.2	CONTENU DE LA VERSION « SIMPLIFIEE » DU QUESTIONNAIRE.....	4
2.3	OBJECTIF PRINCIPAL DES QUESTIONNAIRES SOCIOCOGNITIFS BOUGE.....	4
2.4	OBJECTIFS SPECIFIQUES DES QUESTIONNAIRES SOCIOCOGNITIFS BOUGE .....	4
2.5	FREQUENCE DE PASSATION .....	4
<b>3</b>	<b>LE MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT .....</b>	<b>5</b>
3.1	INTERET DU MANUEL .....	5
3.2	CONSIGNES GENERALES A RESPECTER .....	5
3.3	CONSIGNES SPECIFIQUES A COMMUNICATION AUPRES DE L'ELEVE .....	5
3.4	PROTOCOLE DE PASSATION .....	6
3.4.1	<i>Renseignements généraux sur l'identité .....</i>	<i>6</i>
3.4.2	<i>1er Module - Les facteurs influençant la pratique régulière d'activité physique.....</i>	<i>7</i>
3.4.2.1	L'intention .....	7
3.4.2.2	Les attitudes .....	8
3.4.2.3	Les normes sociales .....	9
3.4.2.4	Les croyances de contrôle .....	10
3.4.3	<i>2e Module - La condition physique perçue.....</i>	<i>12</i>
3.4.4	<i>3e Module - Le niveau d'activité physique déclaré et perçu.....</i>	<i>13</i>
3.4.5	<i>4e Module - L'estime de soi.....</i>	<i>15</i>
<b>4</b>	<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>17</b>

# 1 Définitions principales et abréviations

## 1.1 Définitions

L'activité physique :

L'activité physique est tout mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos. Elle regroupe ainsi à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (ménage, jardinage, vaisselle, courses, marche à pieds, escaliers ...), l'activité physique de loisirs (ballade à pieds, à vélo, trottinette, roller...) ainsi que la pratique sportive.

La condition physique :

La condition physique est la capacité d'accomplir une activité physique et fait référence à une gamme complète de qualités physiologiques et psychologiques (Ortega, Ruiz, Castillo et Sjöström, 2008). En d'autres mots, la condition physique est la capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et promptitude, sans fatigue excessive et avec suffisamment d'énergie en réserve pour jouir pleinement du temps consacré aux loisirs et rencontrer les situations d'urgence. Elle est un indicateur de santé. Ses composants sont la force musculaire, l'endurance musculaire, la capacité cardiovasculaire, la souplesse, la vitesse, et les déterminants métaboliques et morphologiques de l'aptitude physique.

## 1.2 Abréviations

Appellation	Abréviation
Activité Physique	AP
Condition Physique	CP
Théorie du Comportement Planifié	TCP

## 2 Introduction au questionnaire sociocognitif BOUGE

De nombreuses études scientifiques étudient les déterminants favorisant l'adoption de comportements liés à la santé. Il a ainsi démontré que plusieurs déterminants sociaux et cognitifs influent sur l'adoption d'une pratique régulière d'activité physique (attitude, norme sociale, perception de contrôle, intention,...). Leur prise en compte permet d'adapter les interventions d'éducation pour la santé menées sur le terrain, auprès de la population concernée, dans notre cas, les élèves du CP à la terminale, favorisant ainsi la pratique régulière du comportement ciblé : la pratique régulière de l'activité physique.

L'outil présenté est ici proposé dans le cadre de l'action « Bouge...Une priorité pour ta santé ! » et a été préalablement validé scientifiquement. Il prend la forme d'un questionnaire décliné en deux versions soit, une version dite « complète » puis une autre dite « simplifiée ». Les deux versions permettent d'identifier les déterminants sociocognitifs cités ci-dessus (Module 1) et permettent également d'apprécier la perception de l'élève quant à sa propre condition physique (Module 2). Selon la version choisie, l'outil permettra ou non d'identifier le taux d'activité physique déclaré et perçu (Module 3) ainsi que le niveau d'estime de soi des élèves (Module 4).

### 2.1 Contenu de la version « complète » du questionnaire

- 1er Module – Les facteurs influençant la pratique régulière d'activité physique
- 2e Module – La condition physique perçue
- 3e Module – Le niveau d'activité physique déclaré et perçu
- 4e Module – L'estime de soi

### 2.2 Contenu de la version « simplifiée » du questionnaire

- 1er Module – Les facteurs influençant la pratique régulière d'activité physique
- 2e Module – La condition physique perçue

### 2.3 Objectif principal des questionnaires sociocognitifs BOUGE

Favoriser l'adoption d'une pratique régulière d'activité physique chez l'élève scolarisé du CP à la terminale en France.

### 2.4 Objectifs spécifiques des questionnaires sociocognitifs BOUGE

1. Identifier le besoin de chaque élève,
2. Appréhender les mécanismes d'adoption d'une pratique régulière d'activité physique,
3. Permettre la mise en relation des données subjectives liées à la condition physique perçue du questionnaire sociocognitif Bouge et des données objectives de la batterie de tests de condition physique Bouge,
4. Adapter les interventions d'éducation pour la santé mises en œuvre dans le cadre de l'action et,
5. Mesurer l'évolution des élèves sur l'année scolaire.

### 2.5 Fréquence de passation

Les objectifs spécifiques seront différents selon la fréquence de passation :

- 1 passation en début d'année scolaire si le but est de répondre aux 4 premiers objectifs spécifiques exprimés ci-dessus,
- 2 passations en début et en fin d'année scolaire si le but est de répondre à tous les objectifs spécifiques cités ci-dessus.

## 3 Le Manuel d'accompagnement

Afin de favoriser les bonnes pratiques en lien avec le questionnaire sociocognitif Bouge et pour favoriser leur standardisation ainsi que leur transférabilité, le manuel qui suit est mis à votre disposition.

### 3.1 Intérêt du manuel

L'intérêt de ce manuel est double :

1. Vous permettre de connaître le questionnaire et ses différents modules,
2. Vous permettre de pouvoir faire face à des questions ou problèmes quant à sa passation.

### 3.2 Consignes générales à respecter

Afin de poser les questionnaires aux élèves, nous proposons quelques recommandations pour répondre au protocole de passation du questionnaire et afin d'assurer la reproductibilité des conditions d'administration. Ceci permettra de s'assurer de la validité des résultats et de pouvoir comparer ces résultats entre eux.

- ✓ Faire remplir les questionnaires **dans la même journée** que les tests de condition physique dans l'idéal et dans le même ordre.
- ✓ **Commencer par le questionnaire** puis faire passer la batterie de tests de condition physique ensuite.
- ✓ Penser à **bien noter l'identifiant « Bougéval »** de l'élève sur le questionnaire dans l'espace prévu à cet effet.
- ✓ Dans le cas de passations groupées : tous les élèves doivent prendre connaissance **en même temps** du contenu des questions et y répondre en même temps. Ceci permet de contrôler la compréhension et le caractère complet des réponses apportées.
- ✓ **L'attention des élèves doit être maintenue** durant toute la durée du questionnaire (lire les questions avec eux, demander tant que possible du calme...).
- ✓ Utiliser le power point pour permettre un gain de temps et une meilleure compréhension des questions et consignes.

### 3.3 Consignes spécifiques à communication auprès de l'élève

Les consignes ci-dessous permettront de faire face à d'éventuelles questions des élèves et de standardiser les consignes pour uniformiser la compréhension de chacun :

- ✓ **Avant la passation du questionnaire, il est important de faire le point sur ce qu'est l'activité physique.** L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (ménage, jardinage, vaisselle, courses, marche à pieds, escaliers ...), l'activité physique de loisirs (ballade à pieds, à vélo, trottinette, roller...) ainsi que la pratique sportive.
- ✓ Si le nombre d'élèves le permet : veuillez **vérifier** à ce que les questionnaires soient bien remplis et demander aux élèves de **vérifier** qu'il ne manque aucune réponse (le questionnaire ne pourrait alors pas être validé dans Bougéval). Pour ce faire :
  - Assurez-vous dans un premier temps que les renseignements généraux « Identité » sont exacts.
  - Assurez-vous que les consignes générales soient bien comprises (faites répéter par un élève ; reformulez...)

- Présenter le questionnaire comme un moyen de connaître l'avis personnel des élèves sur l'activité physique en général (en profiter pour définir ce qu'est l'activité physique, la condition physique).
- Précisez bien qu'il n'existe pas de bonne ou mauvaise réponse, **seul l'avis de l'élève compte** et chacun a le droit d'avoir son propre avis
- Expliquez bien que les questionnaires sont **confidentiels**, ils sont codés et que personne ne peut savoir qui a rempli le questionnaire.
- Avec les plus petits, pour éviter de confondre les questions et pour obliger l'élève à **être attentif** et prendre connaissance du contenu, l'animateur peut demander à l'élève de suivre avec le doigt la question et de lire en même temps. Il est important de considérer l'ensemble des propositions de réponses et de répondre dans la foulée, soit en entourant, soit en mettant une croix dans la case qui correspond le mieux à ce que l'élève pense.
- Ne pas hésiter à **imager les phrases** pour faciliter la compréhension des élèves.
- Bien préciser aux élèves que ces **questionnaires sont individuels** (ne pas copier sur le copain).
- Marquer seulement une réponse par question.
- Si aucune réponse ne convient, alors l'élève ne remplit rien.

## 3.4 Protocole de passation

### 3.4.1 Renseignements généraux sur l'identité

#### Contenu

Cette partie comporte les 9 questions sur l'identité de l'élève.

#### Consignes pour l'élève

Il est important de bien reporter sur le questionnaire l'identifiant « Bougéval » attribué préalablement à l'élève lors de la création du groupe classe dans le logiciel Bougéval.

Rappeler également aux élèves que le questionnaire est anonyme.

Identifiant Bougéval (5 chiffres) :
Quel âge as-tu ? :
Sexe : Fille <input type="checkbox"/> Garçon <input type="checkbox"/>
Niveau de classe :
Combien as-tu de frère(s) et de sœur(s) :
Est-ce que tu es inscrit(e) à l'USEP, à l'UNSS ou à une association sportive de ton établissement scolaire : Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Est-ce que tu es inscrit(e) dans un club ou une association sportive en dehors de ton établissement scolaire ? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Nom de ta ville :
Nom de ton établissement scolaire :
Département (en chiffres). Exemple : si Val d'Oise écrire 95, si paris écrire 75, si Vaucluse écrire 84. :

### 3.4.2 1er Module - Les facteurs influençant la pratique régulière d'activité physique

(Selon la théorie du comportement planifié (TCP))

#### Présentation

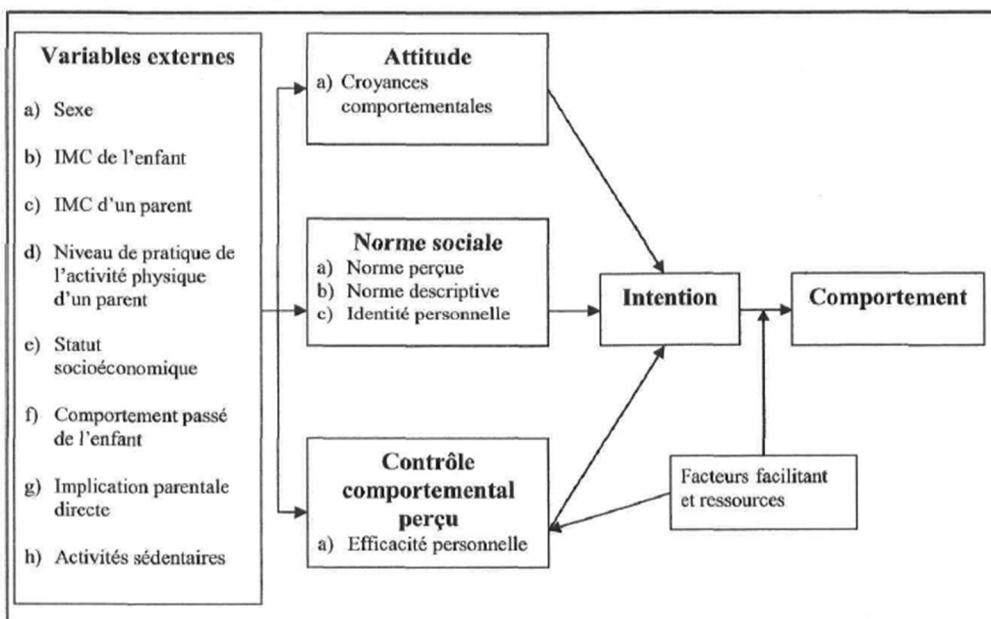
La TCP définit « les relations entre les attitudes, les normes subjectives et le contrôle perçu du comportement comme déterminants de l'intention et du comportement » (Morris et al., 2000). Cette théorie postule que le comportement est fonction de croyances pertinentes envers le comportement donné. Ces croyances jouent ainsi un rôle important, puisqu'elles sont censées fournir les bases affectives et cognitives des attitudes, normes subjectives et contrôle perçu du comportement.

Les quatre dimensions prises en compte par la TCP sont :

- Attitudes
- Normes sociales
- Contrôle comportemental perçu
- Intentions

Ces dimensions seront mesurées à travers le questionnaire mis en place par Bélanger-Gravel (2006) mis en place à partir d'interviews réalisées auprès d'enfants Québécois. Le questionnaire proposé dans ce document a donc été adapté au contexte français.

Figure 1 : Le modèle intégrateur



(Adapté de Godin, Gaston. *Le changement des comportements de santé*. Dans : Fischer, G-N (Dir), 2002. *Traité de psychologie de la santé*. Paris, Dunod, p.375-388)

#### Contenu du module

##### 3.4.2.1 L'intention

L'intention est le concept central dans la prédiction des comportements, en autant que des conditions facilitatrices soient présentes. En d'autres termes, sans la présence d'une intention à adopter un comportement, celui-ci ne peut, logiquement, être adopté.

Les questions relatives à l'intention se trouveront positionnées en alternance avec les questions sur l'identité sportive dans le questionnaire.

### Consignes pour l'élève

La notion « Presque tous les jours », comme « Régulièrement » ou « Beaucoup » ont été défini par au moins 5 jours sur 7. Cette précision est importante à rappeler à chacune des 3 questions suivantes :

	Pas du tout d'accord	Pas tout à fait d'accord	Assez en accord	Tout à fait d'accord
Cette semaine, est-ce que tu vas essayer de faire des activités physiques, presque tous les jours (5 jours sur 7)?				
As-tu des chances de pratiquer des activités physiques presque tous les jours (5 jours sur 7) cette semaine?				
Penses-tu pratiquer des activités physiques cette semaine, presque tous les jours (5 jours sur 7)?				

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

- Pas du tout d'accord = 1
- Pas tout à fait d'accord = 2
- Assez en accord = 3
- Tout à fait d'accord = 4

### 3.4.2.2 Les attitudes













Les attitudes envers l'activité physique reflètent l'évaluation positive ou négative du comportement de la part de la personne interrogée (Ajzen 1985).

Deux types d'attitudes sont évalués : attitudes positives et négative.

#### Consignes pour l'élève

La notion « Presque tous les jours », comme « Régulièrement » ou « Beaucoup » ont été défini par au moins 5 jours sur 7. Cette précision est importante à rappeler à chacune des 3 questions suivantes :

Attention, une seule réponse par question est possible :

Pour toi, pratiquer presque tous les jours (5 jours sur 7) une activité physique est :					
désagréable					agréable
ennuyant					amusant
pénible					me fait plaisir

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

- ☹ = 1
- ☹ = 2
- ☹ = 3
- ☺ = 4



### 3.4.2.3 Les normes sociales

Dans le but d'éclaircir le rôle de l'influence sociale, les débats théoriques entourant cette notion ont permis de mettre en évidence certains concepts adjacents à cette norme tels que la norme descriptive et l'identité personnelle (Conner & Armitage, 1998). Chez les jeunes, ces deux facteurs influenceraient la pratique de l'activité physique (Godin et al., 2005; Ravis & Sheeran, 2003b; Ravis & Sheeran, 2003a). Les jeunes auraient tendance à vouloir se conformer au comportement qui fait office de norme dans le groupe (norme descriptive) et s'identifieraient à la projection d'une image de soi à titre de personne active (identité personnelle).

#### i. Normes descriptives

La norme descriptive représente la prévalence perçue du comportement dans l'entourage et sert essentiellement à dresser un portrait du nombre de personnes actives dans l'environnement social immédiat de l'élève.

#### Consignes pour l'élève

Ici nous voudrions savoir si ta famille, tes amis et ton professeur font de l'activité physique ou du sport de façon régulière. Attention, une seule réponse par question est possible :

Les personnes <b>importantes</b> pour toi font habituellement de l'activité physique au cours de la semaine :	<b>Jamais (0 fois par semaine)</b>	<b>Rarement (1 à 2 fois par semaine)</b>	<b>Parfois (3 à 4 fois par semaine)</b>	<b>Souvent (5 fois et plus par semaine)</b>	<b>Je ne sais pas</b>
Ton père (beau-père, responsable légal, ou autre figure paternelle)					
Ta mère (belle-mère, responsable légale, ou autre figure maternelle)					
Ton ou ta meilleur(e) ami(e)					
Au moins un(e) de tes frères ou sœurs					
Ton professeur					

#### ii. Normes injonctives

La norme injonctive (perçue ou subjective) fait référence à la perception de la pression exercée par l'entourage.

#### Consignes pour l'élève

Ici nous voudrions savoir si ta famille et tes amis, t'encouragent à faire de l'activité physique ou du sport de façon régulière. Attention, une seule réponse par question est possible :

Les personnes suivantes t'encouragent à faire de l'activité physique au cours de la semaine :	<b>Jamais (0 fois par semaine)</b>	<b>Rarement (1 à 2 fois par semaine)</b>	<b>Parfois (3 à 4 fois par semaine)</b>	<b>Souvent (5 fois et plus par semaine)</b>	<b>Je ne sais pas</b>
Ton père (beau-père, responsable légal, ou autre figure paternelle)					
Ta mère (belle-mère, responsable légale, ou autre figure maternelle)					
Ton ou ta meilleur(e) ami(e)					
Au moins un(e) de tes frères ou sœurs					

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

Jamais = 1  
Rarement = 2  
Parfois = 3  
Souvent = 4

### iii. Identité personnelle

L'identité personnelle représente une conception de soi à titre de « personne active physiquement » et/ou de « sportif » qu'a l'élève face au comportement de la pratique de l'activité physique. (Nous parlons bien de l'identité liée à la pratique d'activité physique).

Remarque

#### Consignes pour l'élève

Demander à l'élève de répondre aux 3 questions ci-dessous. Attention, une seule réponse par question est possible :

	Pas du tout d'accord	Pas tout à fait d'accord	Assez en accord	Tout à fait d'accord
Penses-tu être quelqu'un qui aime se dépenser physiquement ?				
Penses-tu être sportif ou sportive ?				
Penses-tu être quelqu'un qui « bouge » beaucoup ?				

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

Pas du tout d'accord = 1  
Pas tout à fait d'accord = 2  
Assez en accord = 3  
Tout à fait d'accord = 4

#### Remarque

Attention, les questions relatives à l'identité personnelle relative à l'activité physique se trouveront positionnées en alternance avec les questions sur l'intention dans le questionnaire.

### 3.4.2.4 Les croyances de contrôle

#### i. Facteurs facilitants et ressources

Ces derniers facteurs font référence aux caractéristiques environnementales pouvant favoriser la pratique de l'activité physique.

#### Consignes pour l'élève

Demander à l'élève de répondre aux 7 questions ci-dessous. Attention, une seule réponse par question est possible :

<b>Est-ce que c'est plus facile pour toi de pratiquer une activité physique :</b>	<b>Absolument pas</b>	<b>C'est un peu plus facile</b>	<b>C'est beaucoup plus facile</b>	<b>Oui tout à fait</b>
si tu aimes les activités qu'on te propose?				
si tu as du matériel pour faire de l'activité physique (corde, vélos, élastiques, ballons...) à la maison?				
si tes parents t'inscrivent à des cours? (natation, danse, etc)				
si tu peux les faire à l'école?				
si quelqu'un t'amène en faire?				
si tu fais partie d'une équipe à l'école ou ailleurs?				
si un ou une ami(e) en fait avec toi?				

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

Absolument pas	= 1
C'est un peu plus facile	= 2
C'est beaucoup plus facile	= 3
Oui, tout à fait	= 4

## ii. Perception du contrôle comportemental

Egalement définit comme croyances en ses capacités ou encore confiance en soi, la perception du contrôle comportemental est définie comme la perception du degré de facilité ou de difficulté avec lequel un comportement peut être adopté (Ajzen, 1988; Ajzen & Madden, 1986). Cette variable est comparable au concept de conditions facilitantes de la théorie des comportements interpersonnels de Triandis (1977, 1991) et à celui de l'efficacité personnelle de la théorie sociale cognitive de Bandura (1977a, b). Dans le cadre du questionnaire proposé, la revue de littérature nous a permis de sélectionner différentes échelles notamment celle de Aedo et Avila (2009).

### Consignes pour l'élève

Demander à l'élève de répondre aux 4 questions ci-dessous. Attention, une seule réponse par question est possible :

<b>Je crois que je peux faire de l'activité physique</b>	<b>Pas du tout d'accord</b>	<b>Pas tout à fait d'accord</b>	<b>Assez en accord</b>	<b>Tout à fait d'accord</b>
... après l'école presque tous les jours de la semaine				
... même s'il fait chaud ou froid dehors				
... même si je me sens fatigué(e)				
.. même si j'ai des choses à faire après				

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

Pas du tout d'accord	= 1
Pas tout à fait d'accord	= 2
Assez en accord	= 3
Tout à fait d'accord	= 4

### 3.4.3 2e Module - La condition physique perçue

La condition physique a été évaluée à travers un questionnaire court (5 questions) : l'IFIS (International Fitness Scale). L'IFIS a été validé par Ortega et al. (2011) auprès de plus de 3000 adolescents âgés entre 12 et 17 ans. Le mode de réponse est une échelle de Likert en cinq points allant de « très mauvaise » à « très bonne ». L'IFIS est un outil simple et complet capable de classer correctement les jeunes selon leurs mesures du niveau de condition physique. Il se remplit en moins de cinq minutes. Ce questionnaire est composé de cinq questions sur la perception qu'a l'élève de sa condition physique générale, de sa capacité cardio-respiratoire, de sa souplesse, de son agilité, de sa force musculaire et de sa vitesse.

#### Présentation

La condition physique est la capacité d'accomplir une activité physique et fait référence à une gamme complète de qualités physiologiques et psychologiques (Ortega, Ruiz, Castillo et Sjöström, 2008). La condition physique peut être considérée comme un bon prédicteur de la santé et le niveau de condition physique dans l'enfance est associé à la santé à l'âge adulte (Ortega et al., 2008).

#### Contenu du module

Ce module comporte 6 questions qui ont toutes pour objectif de mesurer la perception de l'élève sur chacune des composantes de la condition physique.

#### Consignes pour l'élève

Indiquer à l'élève d'être sincère et qu'il est très important qu'il fasse ce test lui-même sans tenir compte des réponses données par ses camarades de classe. L'aider à mieux comprendre la demande en lui indiquant de penser à son niveau de forme physique et de choisir la réponse qui lui correspond le mieux. Il devra indiquer une seule réponse à chaque question.

Afin de permettre aux élèves de remplir ces questions, il est important au préalable de faire le point sur ce qu'est la condition physique. Nous proposons que la condition physique perçue soit définie de la façon suivante pour les élèves :

La condition physique c'est comment tu te sens lorsque tu fais de l'activité physique : avoir une bonne condition physique c'est se sentir en pleine forme lorsque tu fais de l'activité physique.

	Très mauvaise	Mauvaise	Moyenne	Bonne	Très bonne
Ta condition physique est					
Ta capacité à faire de l'exercice longtemps (courir au moins 10 minutes) est					
Ta force musculaire est					
Ta vitesse est					
Ton agilité, adresse, coordination est					
Ta souplesse est					

\*synonymes : précision, facilité, grâce.

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

- Très mauvaise = 1
- Mauvaise = 2
- Moyenne = 3
- Bonne = 4
- Très bonne = 5

## Interprétation

Chaque question renseigne sur les différentes composantes de la condition physique. Plus le score est élevé, meilleure est la perception de la condition physique sur la condition physique générale ainsi que sur ses composantes.

## Remarques

L'échelle de condition physique perçue et d'estime de soi sont proches. Dans l'échelle de condition physique, on demande aux élèves de dire ce qu'ils pensent de leur condition physique, vitesse, force... alors que dans l'échelle d'estime de soi, nous leur demandons si ils sont satisfaits de leur condition physique, force....

L'élève peut donc tout à fait dire que qu'il a une force moyenne, mais qu'il en est satisfait !

Les données subjectives émanant du questionnaire et relevant du 2<sup>e</sup> module « La condition physique perçue » pourront être mises en relation avec les données objectives mesurées dans le cadre de la passation de la batterie de tests de condition physique Bouge.

## 3.4.4 3e Module - Le niveau d'activité physique déclaré et perçu

### Présentation

Le GLTEQ- Godin Leisure Time Exercise Questionnaire (Godin et al., 1985 ; Godin, 2011) permet de mesurer le taux d'activité physique. Cette échelle est utilisée actuellement dans l'enquête ESCAPAD 2014 (OFDT). Dans le questionnaire, nous différencions la pratique d'activité physique de la semaine et du week-end.

Rappel général pour ce module

Avant de répondre aux questions de ce module, il est important de rappeler à l'élève ce qu'est l'activité physique :

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (ménage, jardinage, vaisselle, courses, marche à pieds, escaliers ...), l'activité physique de loisirs (ballade à pieds, à vélo, trottinette, roller...) ainsi que la pratique sportive.

### Contenu du module

Ce module comporte 2 questions.

La première question du module porte sur la perception que l'élève a de sa pratique physique :  
« *Est-ce tu fais de l'activité physique dans une semaine classique ? (Pas pendant les vacances scolaires) »*

L'élève ne doit cocher qu'une seule case entre les choix suivant :

Jamais	= 0 fois par semaine
Rarement	= 1 à 2 fois par semaine
Parfois	= 3 à 4 fois par semaine
Souvent	= 5 fois et plus par semaine

	Jamais (0 fois par semaine)	Rarement (1 à 2 fois par semaine)	Parfois (3 à 4 fois par semaine)	Souvent (5 fois et plus par semaine)	Je ne sais pas
Est-ce tu fais de l'activité physique dans une semaine classique ? <b>(Pas pendant les vacances scolaires)</b>					

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

Jamais = 1

Rarement = 2

Parfois = 3

Souvent = 4

La deuxième question de ce module porte sur des données quantitatives :

« **La semaine dernière**, combien de fois as-tu **fait une activité physique** d'au moins 30 minutes ? (Une activité physique correspond à une activité comme faire du sport, de la marche, de la trottinette... ne prends pas en compte les heures de cours d'activité physique au collège ou au lycée). »

### Consignes pour l'élève

Rappeler à l'élève qu'il s'agit de 30 minutes à la suite et en dehors des cours d'EPS. Lui rappeler également qu'une activité physique correspond à une activité comme faire du sport, de la marche, de la trottinette... Il ne doit pas prendre en compte de cours d'activité physique à l'école ou au collège.

Intensité	Du lundi au vendredi	Samedi et dimanche
Activité physique d'intensité élevée (au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) et d'avoir le cœur qui bat fortement).	__ fois	__ fois
Activité physique d'intensité modérée (sans vraiment transpirer ou être essoufflé(e)).	__ fois	__ fois
Activité physique d'intensité faible (effort minimal, ex. : marche lente, ...).	__ fois	__ fois

Le calcul du score total dans Bougéal se traduit comme suit :

**A**

Nbre de fois AP d'intensité élevée semaine <b>X 9</b> + Nbre de fois AP d'intensité élevée week-end <b>X 9</b>
--

**B**

Nbre de fois AP d'intensité modérée semaine <b>X 5</b> + Nbre de fois AP d'intensité modérée week-end <b>X 5</b>
--

**C**

Nbre de fois AP d'intensité faible semaine <b>X 3</b> + Nbre de fois AP d'intensité faible week end <b>X 3</b>
--

Le score total = A + B + C

Exemple de calcul :

Intensité	Du lundi au vendredi	Samedi et dimanche
Activité physique d'intensité élevée (au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) et d'avoir le cœur qui bat fortement).	<b>1 fois</b>	<b>1 fois</b>
Activité physique d'intensité modérée (sans vraiment transpirer ou être essoufflé(e)).	<b>0 fois</b>	<b>2 fois</b>
Activité physique d'intensité faible (effort minimal, ex. : marche lente, ...).	<b>3 fois</b>	<b>2 fois</b>

Pour calculer le score :  $(1*9+1*9) + (0*5+1*5) + (3*3+2*3) = 38$  unités

### Interprétation

Pour s'aligner sur les recommandations formulées par le « Surgeon General Report » (U.S. department of Health and Human Services, 1996 ; 1999) et la relation entre le taux d'activité physique et les bénéfices pour la santé, les catégories suivantes ont été adoptées par Godin pour les adultes.

24 unités et plus	Personne <b>active</b> (bénéfices substantiels)
14 à 23 unités	Personne <b>modérément active</b> (quelques bénéfices)
Moins de 14 unités	Personne <b>insuffisamment active</b> (bénéfices faibles)

### Remarques

Pour rappel, l'outil d'accompagnement Power Point donne des exemples pour chaque type d'activité physique.

## 3.4.5 4e Module - L'estime de soi

### Présentation

L'estime de soi est une construction psychosociale qui prend son origine dans un système d'interactions complexes entre le sujet et des autrui significatifs mettant en jeu une dynamique de comparaison sociale (Fourchard et al, 2013).

L'estime de soi est aujourd'hui envisagée selon un modèle multidimensionnel et hiérarchiquement organisé, au sommet duquel se trouve le concept de soi global et aux niveaux inférieurs, des constructions plus spécifiques liées aux compétences, telles que le soi social, scolaire ou physique. L'une de ces dimensions est centrale à l'adolescence : il s'agit de la perception du soi physique qui marque tout particulièrement cette période. Harter [1999] a montré qu'au cours de l'adolescence, l'apparence physique est le domaine le plus important et le plus fortement corrélé à l'estime de soi globale.





































### Contenu du module

**L'ISP-6** (Nino et al, ; 2001, 2006) : cet instrument, nommé l'ISP-6, est tiré de la version française ISP à 25 items (Ninot et al., 2000) adaptée du PSPP de Fox et Corbin (1989).

L'ISP-6 est ainsi composé de six items (questions) mesurant six dimensions organisées de manière hiérarchique, l'estime globale de soi, la valeur physique perçue, la compétence sportive, la condition physique perçue, l'apparence perçue et la force perçue.

### Consignes pour l'élève

Les 6 phrases ci-dessous expriment les sentiments que tu éprouves actuellement sur toi.  
Pour chacune, entoure la réponse qui correspond le mieux à ce que tu penses. Si tu as une bonne opinion de toi, tu entoures une des réponses situées plutôt vers la droite, si tu as une opinion un peu moyenne, tu entoures une des réponses situées au milieu...  
Indiquer à l'élève qu'il n'y a pas de mauvaise réponse !

Globalement, j'ai une bonne opinion de moi						
Physiquement, je suis content(e) de moi						
Je suis content (e) de ma condition physique						
Je suis content (e) de mes compétences sportives						
Je suis content (e) de mon apparence physique						
Je suis content (e) de ma force physique						

### Interprétation

Chaque question correspond à une dimension, il n'est donc pas pertinent d'obtenir un score global.  
L'échelle peut être utilisée de façon dimensionnelle. Un score élevé correspond à une bonne estime de soi dans les différentes dimensions citées ci-dessus.

Le scoring dans Bougéal se traduit comme suit :

De 1 😞 à 6 😊



## 4 Bibliographie

- Aedo, A., & Avila, H. (2009). New questionnaire to assess self-efficacy toward physical activity in children]. *Rev Panam Salud Publica*, 26(4), 324-329.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behavior*. Chicago, IL: Dorsey Press.
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Belanger-Gravel, A. (2006). Les déterminants de l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques chez les élèves de cinquième année du primaire. Mémoire de Maitrise, sous la direction de G. Godin. Département de médecine sociale et préventive, faculté de médecine, université Laval, Québec.
- Conner, M., & Armitage, C. J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1429-1464.
- Fourchard, F. & Courtinat-Camps, A. (2013). L'estime de soi globale et physique à l'adolescence. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 61 (6), 333-339.
- Fox & Corbin (1989), The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Godin, G., Anderson, D., Lambert, L. D., & Desharnais, R. (2005). Identifying Factors Associated With Regular Physical Activity in Leisure Time Among Canadian Adolescents. *American Journal of Health Promotion*. 20(1). 20-27.
- Godin, G. (2011). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18-22.
- Harter (1999)
- Maïano, C., Ninot, G. (2008) A short and very short form of the physical self-inventory for adolescents: Development and factor validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (6), 830-847
- Morris, M., & Venkatesh, V. (2000). Age Differences in Technology Adoption Decisions: Implications for a Changing Work Force. *Personnel Psychology*, 53, 375-403.
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignieres, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 51(3), 205-216.
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignières, D. (2006). Validation of a shortened assessment of physical self in adults. *Percept Mot Skills*, 103(2), 531-542.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*, 32(1), 1-11.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Vicente-Rodriguez, G., Martínez-Gómez, D., Manios, group, H. s. (2011). The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. *Int J Epidemiol*, 40(3), 701-711.
- Rivis, A., & Sheeran, P. (2003). Social influences and the theory of planned behaviour: evidence for a direct relationship between prototypes and young people's exercise behaviour. *Psychology and Health*, 18, 567-583.
- Triandis, H. (1977). *Interpersonal behavior*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Triandis, H. C. (1991). Attitude and attitude change. In *Ency- hum- biol* (Vol. 1, pp. 485-496). San Diego, CA: Academic press.
- Varni, J. W. (2012). SCALING AND SCORING OF THE Pediatric Quality of Life Inventory™ PedsQL™ Generic Core scales Department of Pediatrics, College of Medicine. 27 rue de la Villette 69003 Lyon France: MAPI Research Trust.