

# Activité physique des jeunes adolescent.e.s



Marina Delgrande Jordan, Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser & Jeanne Vorlet  
Addiction Suisse, juin 2024

## Introduction

L'activité physique comprend toutes les formes de mouvement physique, que ce soit dans le cadre d'activités sportives organisées ou d'activités quotidiennes telles que la marche ou le vélo. Une activité physique régulière a des effets positifs sur de nombreux aspects de la santé physique et psychique des jeunes et contribue à leur développement cognitif.

Cette feuille-info présente une sélection de résultats de l'étude suisse HBSC 2022 relatifs à l'activité physique chez les jeunes de 11 à 15 ans respectivement de 14 et 15 ans et son évolution au fil du temps.

## Chiffres-clés 2022



**17.9%** des 11 à 15 ans ont dit avoir pratiqué de l'activité physique **pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 derniers jours**



**92.0%** des 11 à 15 ans font du sport au moins une fois par semaine **en dehors des heures d'école**



**les garçons** bougent bien plus que les **filles**

Au cours du dernier jour complet d'école...

**~32%** de l'activité physique des 14 et 15 ans a eu lieu pendant le **sport en dehors de l'école** et **~32%** dans le cadre du **sport scolaire**



**~10%** de l'activité physique des 14 et 15 ans a eu lieu sur le **chemin de l'école**



## Activité physique quotidienne recommandée pour les enfants et adolescent.e.s (5-17 ans)

Pour les enfants et les adolescent.e.s âgés de 5 à 17 ans, le Réseau suisse d'activité physique et de santé (hepa.ch) recommande de pratiquer **au moins 60 minutes par jour en moyenne** d'activité physique d'intensité moyenne à soutenue axée sur l'endurance et ce, **sur l'ensemble de la semaine** (p. ex. jouer, courir ou pratiquer des activités de la vie quotidienne). Il convient en outre d'intégrer **au moins trois jours par semaine** d'activité physique d'intensité soutenue y compris pour renforcer les muscles et les os (p. ex. jogging, vélo à vitesse rapide, natation intensive, jeux avec un ballon). Enfin, il faudrait également intégrer **plusieurs fois par semaine** des activités qui améliorent l'**agilité** et entretiennent la **souplesse**, ainsi qu'interrompre régulièrement la position assise prolongée (hepa.ch, 2023).



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

## La méthode en bref

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). En Suisse, l'étude est conduite par Addiction Suisse depuis 1986 et financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons.

Il s'agit d'une étude de monitoring représentative au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2022, 857 classes de 5e à 9e années de programme (7e à 11e années HarmoS) ont été sélectionnées au hasard en Suisse, et 636 classes ont participé à l'enquête (9'345 élèves de 11 à 15 ans), soit un taux de participation de 74.2%.

L'enquête est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, rempli en classe entre mars et juin 2022. La participation était volontaire (sur consentement des parents) et les réponses strictement confidentielles.

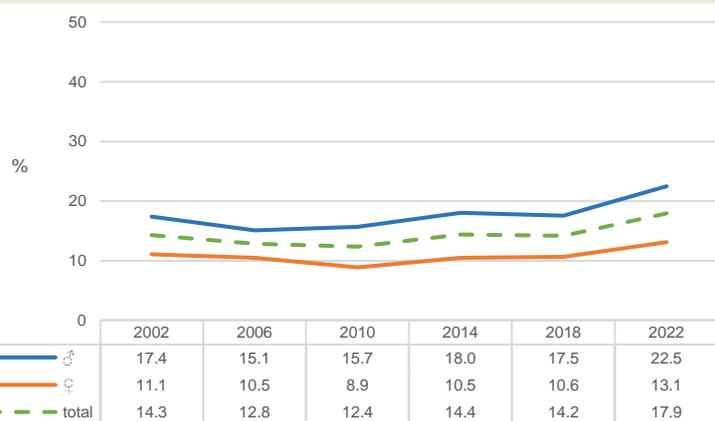
Les analyses relatives au sexe/genre sont basées sur la question internationale 'Es-tu un garçon ou une fille?'. Aussi ne sait-on pas si les élèves ont répondu à cette question en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre.

⚠ Compte tenu du caractère transversal de l'étude HBSC, une association statistique entre deux indicateurs ne permet pas de conclure à l'influence de l'un sur l'autre (ou inversement) au sens d'une relation de cause-effet.

Tous les chiffres sont pondérés selon la structure par sexe/genre et âge de la population résidente permanente suisse.

# Activité physique au cours des sept derniers jours

**Figure I – Part des 11 à 15 ans ayant pratiqué de l'activité physique pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 derniers jours (HBSC 2002-2022, en %)**



Notes: question internationale HBSC. Les résultats sont basés sur des données déclaratives et non sur une mesure par capteur de mouvement.

Question: «Au cours des 7 derniers jours, combien de jours as-tu fait de l'activité physique pendant au moins 60 minutes ?». Réponses possibles: «aucun», «1 jour», «2 jours», «3 jours», «4 jours», «5 jours», «6 jours», «7 jours».

En 2022, **17.9%** des **11 à 15 ans** ont dit avoir pratiqué de l'**activité physique<sup>a</sup>** pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des **7 derniers jours** et, selon leurs déclarations, suivent la recommandation en matière d'activité physique. Cette part est plus élevée chez les garçons que chez les filles et diminue fortement entre les groupes d'âge (11 ans: 23.8%, 15 ans: 13.8%). Par rapport à 2018, cette part a légèrement augmenté, alors qu'elle était restée plutôt stable entre 2002 et 2018.

**30.4%** des **11 à 15 ans** ont dit avoir pratiqué de l'activité physique pendant au moins 60 minutes sur **5 ou 6 jours** au cours des 7 derniers jours et **33.9%** sur **3 ou 4 jours**. Il est possible que certain-e-s jeunes aient été physiquement actif-ve-s pendant au moins 420 minutes réparties sur moins de 7 jours, respectant ainsi également la recommandation.

<sup>a</sup> Défini comme «toutes les activités qui augmentent les battements de ton cœur et qui t'essouffent par moments».

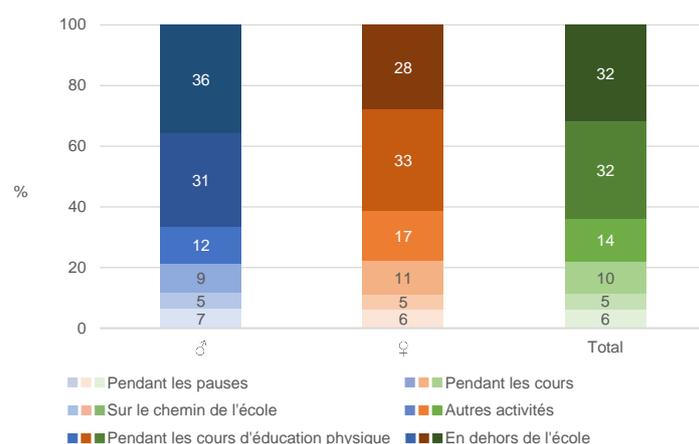
## Mouvement et sport au cours du dernier jour complet d'école

En 2022, les **14 et 15 ans** ont été interrogé-e-s pour la première fois sur les **contextes** dans lesquels ils-elles ont pratiqué de l'activité physique **au cours de leur dernier jour complet d'école**, ceci au moyen d'une batterie de questions issue et adaptée de l'étude *Sport Suisse<sup>b</sup>*.

Selon les déclarations des 14 et 15 ans, la majeure partie de l'activité physique est pratiquée dans le cadre du **sport scolaire (obligatoire ou facultatif; ~32%)** ou dans le **sport en dehors de l'école (~32%)**. Une petite minorité (~10%) de l'activité physique a eu lieu sur le **chemin de l'école**. Ceci concorde avec les conclusions de l'étude *Sport Suisse 2020<sup>c</sup>*.

**En considérant ensemble tous les contextes, ~18% des 14 et 15 ans** ont dit avoir pratiqué de l'**activité physique pendant 1 à 2 heures** au total lors du dernier jour complet d'école, **~25% pendant 2 à 3 heures** et **~51% pendant plus de 3 heures** (c-à-d. que ~7% ont été actif-ve-s moins d'une heure au total). Les garçons ont été globalement plus actifs que les filles. En outre, les garçons ont passé plus de temps à faire du sport en dehors de l'école, tandis que les filles ont passé un peu plus de temps à faire d'autres activités.

**Figure II – Part du temps total passé par les 14 et 15 ans à pratiquer de l'activité physique dans différents contextes au cours du dernier jour complet d'école (HBSC 2022, en %)**



Notes: Question reprise de l'étude *Sport Suisse*, la question a été adaptée<sup>b</sup> pour une enquête. Les résultats sont basés sur des données déclaratives et non sur une mesure par capteur de mouvement.

<sup>b</sup> 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 (62). Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

<sup>c</sup> Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., & Stamm, H. (2021): Sport Schweiz 2020. Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

## Sport en dehors des heures d'école

En 2022, **92.0%** des **11 à 15 ans** font au moins **1x par semaine du sport en dehors des heures d'école** (de sorte qu'ils-elles transpirent ou sont essoufflé-e-s), les garçons (95.1%) en plus grande proportion que les filles (88.7%) et les 11 ans (96.0%) plus que les 15 ans (87.2%). Ces parts sont relativement stables depuis 2002.

**39.9%** des 11 à 15 ans font du **sport 2-3x par semaine en dehors des heures d'école** et **41.3% au moins 4x par semaine**. Seul-e-s quelques 11 à 15 ans ont dit faire du sport en dehors de l'école une fois par semaine (10.8%) ou moins d'une fois par semaine (8.0%). Les garçons font plus souvent du sport **au moins 4x par semaine** en dehors de l'école et les filles plus souvent moins d'une fois par semaine.

## Corrélatifs de l'activité physique

Parmi les **11 à 15 ans**, le nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique et la fréquence du sport en dehors des heures d'école sont **corrélés** de manière **(faible) positive** avec l'**état de santé auto-évalué**, la **satisfaction face à la vie** et le **soutien familial perçu**, et de manière **(faible) négative** avec la **fréquence de la fatigue**, le **stress psychologique perçu** au cours du dernier mois et l'**usage problématique des réseaux sociaux**.

Par ailleurs, parmi les **14 et 15 ans**, les deux indicateurs sont **corrélés** de manière **(faible) positive** avec la **satisfaction par rapport à son apparence physique** et le **souhait d'être plus musclé-e**, et **(faible) négative** avec le **souhait d'être plus mince** et l'**usage problématique des jeux vidéo** (uniquement pour les ceux-celles qui y jouent).

Selon la question internationale HBSC dédiée à l'activité physique dans les 7 derniers jours, qui permet de suivre les évolutions sur le long terme et d'établir des comparaisons avec les autres pays participants, la majorité des 11 à 15 ans ne bougent pas suffisamment, surtout les filles et les élèves les plus âgé·e·s. Néanmoins, la majorité des 11 à 15 ans font du sport au moins 1x par semaine en dehors des heures d'école.

Selon la batterie de questions<sup>b</sup> issue et adaptée de l'étude *Sport Suisse*, qui porte sur l'activité physique dans différents contextes, seulement ~7% des 14 et 15 ans ont été physiquement actif·ve·s moins d'une heure au cours du dernier jour complet d'école, si tous les contextes sont considérés ensemble.

Cette grande différence de résultats obtenus par les deux questions s'explique très probablement en bonne partie par leurs formulations différentes. Ainsi, il est très probable que la question internationale HBSC sous-estime le temps consacré à l'activité physique, tandis que la batterie de questions adaptée de *Sport Suisse* tend à le sur-estimer<sup>d</sup>. De plus, il est sans doute bien plus difficile d'être physiquement actif·ve au moins une heure par jour en moyenne sur l'ensemble de la semaine, que sur une seule journée, même si le temps consacré au sport et au mouvement peut être très élevé certains jours.

<sup>d</sup>Stamm, H., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2022). Schlussbericht Evaluation des GORILLA-Programms. Schlussbericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz. Zürich: Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S).

Il est essentiel, pour leur santé actuelle et future, d'encourager une activité physique suffisante et régulière chez les jeunes. Il s'agit pour cela d'étendre les offres d'activités physiques en milieu scolaire ou extra-scolaire, p.ex. des sports scolaires facultatifs adaptés et accessibles à toutes et tous, et d'adopter des mesures visant à favoriser un environnement propice à l'activité physique, p. ex. en créant des conditions attrayantes et sûres pour les déplacements à pied ou à vélo.

## Résultats complémentaires

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse.

Tableaux statistiques standards sur le site: [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

[Rapport international HBSC](#)

## Remerciements

Nos remerciements s'adressent aux élèves, parents et enseignant·e·s qui, en acceptant de participer à l'enquête, ont contribué à une part essentielle de ce projet.

