

PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ET SEDENTARITE CHEZ LES ETUDIANTS EN FORMATIONS UNIVERSITAIRES EN FRANCE



RESULTATS D'UNE ENQUETE NATIONALE

Résultats produits par l'Onaps
Enquête initiée en partenariat avec



Soutenu par





Martine DUCLOS - Présidente de l'ONAPS

« L'activité physique et sportive (APS) commence à diminuer dès l'entrée dans le primaire et continue à diminuer tout au long du cursus scolaire et encore pendant la vie étudiante, tandis que le temps passé assis s'accumule de plus en plus.

Depuis peu, la promotion de l'APS est faite au cours de la vie scolaire, chez les personnes âgées, les malades, au travail, mais jusqu'à présent les étudiants étaient les grands oubliés. La vie étudiante est une étape de transition importante dans la vie, et les comportements pendant cette période plus ou moins longue peuvent impacter leur santé mentale et physique à court terme mais aussi à plus long terme, ainsi que leurs comportements ultérieurs. Il est difficile de motiver les étudiants à pratiquer une APS régulière car à leur âge le caractère motivationnel du paramètre « effet bénéfique sur la santé à long terme » n'est pas toujours très efficace car l'échéance semble lointaine. Pourtant, ils sont très sensibilisés à l'écodéveloppement durable. Les effets de l'APS pour la santé durable procèdent du même raisonnement : une APS régulière pour une meilleure santé actuelle et une santé durable, et des économies de santé qui peuvent être utilisées pour les inégalités de santé, les personnes en situation de précarité, par exemple. Surtout à court terme, pendant la vie étudiante, l'APS régulière permet un meilleur sommeil, moins de stress et une meilleure gestion du stress, diminue le risque de dépression, augmente la concentration, et réduit le risque de COVID, entre autres.

Il était donc important de réaliser cette enquête nationale, et surtout de proposer des recommandations afin qu'à l'aube des JO 2024, les étudiants soient des citoyens en bonne santé mentale et physique, ayant accès et pratiquant quel que soit leur cursus, leur santé, leur genre, qu'ils soient en situation de handicap ou non, une APS de leur choix et de façon régulière.

Espérons que cette enquête et les recommandations qui en découlent seront une étape marquante et efficace vers une génération étudiante qui bouge. »



Timothée BRUN – Président de l'ANESTAPS

« À l'heure où le système éducatif, du primaire au secondaire, fait l'objet de politiques volontaristes en matière de promotion des activités physiques et sportives, avec notamment les 30 minutes d'activité physique quotidiennes à l'école et plus récemment les 2 heures supplémentaires au collège, l'entrée dans l'enseignement supérieur constitue toujours un point de rupture majeur à la pratique sportive chez les jeunes.

Conjuguée à l'augmentation des comportements sédentaires, notamment le temps passé assis et devant les écrans, induite par l'étape de transition importante que constitue la vie étudiante et accentuée par la crise sanitaire, cette baisse de l'activité physique représente pour le public étudiant un facteur de risque important pour leur santé mentale, physique et sociale.

Engagée depuis toujours pour l'égalité des chances dans l'enseignement supérieur et l'accès à la pratique d'activités physiques et sportives pour toutes et tous, l'ANESTAPS agit au quotidien pour sensibiliser et accompagner les étudiants vers cette pratique essentielle à leur santé et leur réussite universitaire. Alors que cette action était construite autour de constats pré-établis tels que l'augmentation de la précarité étudiante et le manque de temps lié aux contraintes académiques, aucune donnée ne nous permettait d'identifier clairement les motivations et les freins rencontrés par les étudiants dans leur pratique d'activités physiques et sportives.

Cette enquête menée par l'ANESTAPS, l'ONAPS et le ministère des Sport et des Jeux Olympiques et Paralympiques, avec le soutien du ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, se veut donc le catalyseur d'une impulsion collective et coordonnée entre les acteurs de l'enseignement supérieur et du champ du sport pour donner aux activités physiques et sportives une place centrale à l'université.

À deux ans des Jeux de Paris 2024, dont l'héritage se construit dès aujourd'hui, l'ambition de construire une nation sportive doit nécessairement impliquer le public étudiant. L'ANESTAPS continuera d'en être à l'initiative. »

Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques a soutenu la diffusion de l'enquête initiée par l'Anestaps et l'Onaps. Sa promotion a été placée sous le haut patronage du ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques (MSJOP) a soutenu l'activité de l'Onaps dans le cadre de la production du présent rapport sur la « Pratique d'activités physiques et sportives et la sédentarité à l'université - Résultat d'une enquête nationale ».

Cette action s'inscrit dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé :

- Axe 1 - OBJECTIF 1 - CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE - Action. Promouvoir l'APS auprès des publics scolaires et des étudiants (Action phare) ;
- Axe 4 - OBJECTIF 2 - RENFORCER L'OBSERVATION DES PRATIQUES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES.

TABLE DES MATIERES

Editoriaux et soutiens	1
Contexte	5
Préambule	6
Méthodologie générale.....	8
Interprétation statistique	8
Echantillon.....	10
Comportements actifs et sédentaires.....	13
Durées des comportements actifs et sédentaires	13
Impact de la crise sanitaire	14
Freins à la pratique d'activité physique	16
Manque de connaissances avec qui pratiquer	17
Engagement dans une pratique fédérale hors université	17
Manque de sensibilisation.....	17
Motivations à la pratique d'activité physique et sportive	18
Focus sur certains publics spécifiques	19
Etudiantes.....	19
Etudiants ayant des limitations de santé ou en situation de handicap	19
Etudiants boursiers	20
Offre et environnement universitaire.....	21
Problématiques des offres universitaires.....	21
Connaissance de l'offre	21
Contraintes organisationnelles et matérielles.....	22
Accessibilité aux offres	22
Accessibilité aux universités	22
Les formations universitaires	25
Des formations sédentaires.....	25
Temps d'écran	25
Comportements sédentaires	26
Des étudiants actifs malgré des disparités selon les formations.....	27
Conclusion	28
Bibliographie	29
Cartes, figures et tableaux	30
LISTE DES CARTES	30
LISTE DES FIGURES.....	30
LISTE DES TABLEAUX	30
Annexe : Détail des répondants par université	31

A moins de deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, pratiquer une activité physique et lutter contre la sédentarité demeurent plus que jamais de véritables enjeux de santé publique. Les données scientifiques démontrent qu'une activité physique modérée et régulière engendre des bénéfices sur la santé (INSERM, 2019). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2021), elle réduit en effet « la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains cancers, le diabète de type 2, améliore la santé mentale, la santé cognitive ou encore le sommeil ». De même, les effets négatifs de la sédentarité sur la santé sont largement prouvés puisque les comportements sédentaires augmentent notamment : « la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée à des maladies cardiovasculaires, la mortalité liée au cancer, l'incidence de maladies cardiovasculaires, le risque de cancer et de diabète de type 2 » (OMS, 2021).

Par ailleurs, promouvoir l'activité physique auprès des publics scolaires et des étudiants est une des actions phares proposées par la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024. Si la thématique est déjà bien prise en compte par les pouvoirs publics dans le milieu scolaire, les dispositifs sont plus rares et les données scientifiques manquantes concernant le milieu étudiant (Ladner et al., 2016). Pourtant, l'entrée dans l'enseignement supérieur et la vie étudiante est une étape de transition importante, souvent concomitante à un éloignement parental du foyer et au cours de laquelle les comportements peuvent impacter la santé mentale et physique à court et long terme ainsi que les comportements ultérieurs. La sédentarité et la baisse d'activité physique à cette période, particulièrement renforcées en période de crise sanitaire, représentent un risque important pour la santé des étudiants. Dans un rapport parlementaire, Deguilhem et Juanico préconisent d'ailleurs de mettre en place des activités physiques et sportives ainsi que de lutter contre la sédentarité en milieu universitaire (Deguilhem & Juanico, 2016).

C'est dans ce contexte que l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) et l'Association Nationale des Etudiants en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportive (ANESTAPS) se sont associés pour réaliser une enquête nationale sur la pratique d'activité physique et sportive et la sédentarité en milieu universitaire en France. Après une phase de promotion de l'enquête menée de concert par ces deux entités, l'ONAPS a pu recueillir les données, les analyser et rédiger le présent rapport. A l'issue de cette rédaction, des recommandations visant à renforcer la place des activités physiques et sportives à l'université ont été formulées conjointement par l'ONAPS et l'ANESTAPS et font l'objet d'un second document. Cette enquête a bénéficié du soutien du ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques, et du haut patronage du ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

PREAMBULE

L'activité physique (AP) comprend tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle est déterminée par différents paramètres : sa durée, son intensité, sa fréquence, son type et son contexte (professionnel, de déplacement, domestiques ou de loisirs). Concernant l'intensité, les repères peuvent être les suivants :

- **L'activité physique de faible intensité** se situe entre 1,5 et 3 Metabolic Equivalent of Task (MET) (marche lente, baignade, pétanque, golf) (ANSES, 2016) ;
- **L'activité physique d'intensité modérée** se situe entre 3 et 6 MET (marche rapide, jardinage, natation « plaisir », danse de salon) et peut se caractériser par un essoufflement léger à moyen, laissant la possibilité d'avoir une discussion (ANSES, 2016) ;
- **L'activité physique d'intensité élevée** se situe au moins à 6 MET (natation « rapide », sports de combat, football, basketball, jogging, VTT) (ANSES, 2016). Ici, l'essoufflement rend la discussion difficile voire impossible.

Concernant le type d'activité, nous pouvons notamment distinguer les activités développant :

- L'aptitude cardio-respiratoire
- Les fonctions musculaires
- La souplesse et la mobilité articulaire
- L'équilibre

Les recommandations d'activité physique pour une population d'adulte ne présentant pas de pathologies sont :

- Pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique développant les aptitudes cardio-respiratoires à une intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique développant les aptitudes cardio-respiratoires à une intensité élevée ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et élevée par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé (OMS, 2021) ;
- Pratiquer une activité physique régulière (OMS, 2021). Pour cela, l'Anses recommande de fractionner ce temps global par semaine en au moins 30 minutes d'AP 5 jours dans la semaine (ANSES, 2016) ;
- Pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus (OMS, 2021).

L'inactivité physique se définit par la non-atteinte de ces recommandations (OMS, 2021).

Un comportement sédentaire est une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.

Pour les adultes, concernant la sédentarité, les recommandations pour maintenir une bonne santé sont les suivantes :

- Limiter le temps de sédentarité (ANSES, 2016; OMS, 2021) ;
- Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagnée de mouvements de mobilisation musculaire (ANSES, 2016) ;
- Remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) (OMS, 2021) ;
- Pour contribuer à réduire les effets néfastes pour la santé d'un niveau de sédentarité élevé, les adultes devraient viser à dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue (OMS, 2021).

Il est important de souligner que chaque minute d'activité physique supplémentaire et de sédentarité en moins compte, et ce, même si elle ne permet pas d'atteindre les recommandations indiquées ci-dessus.

L'étude des comportements sédentaires, de la pratique d'activités physiques et/ou sportives universitaires ainsi que les freins et leviers impactant cette pratique a été menée grâce à une méthodologie quantitative par questionnaire, coconstruit par l'ONAPS et l'ANESTAPS. Le questionnaire était composé de quatre parties distinctes :

- Partie A : Pour mieux vous connaître ;
- Partie B : Vos habitudes, comportements et pratiques ;
- Partie C : Vos freins et motivations à la pratique ;
- Partie D : Perception de votre santé et de votre qualité de vie.

Auto-administré et anonyme, ce dernier avait une durée moyenne de remplissage de quinze minutes.

Le questionnaire a été diffusé aux étudiants en cours de formation sur l'année universitaire 2021-2022 (critères d'inclusion), *via* un lien informatisé, et grâce à la mobilisation de nombreux relais : associations des UFR STAPS, Conférence des Présidents d'Université (CPU), Conférence Des Directeurs et Doyens (C3D) STAPS, Services Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) et Groupement National des directeurs de SUAPS (GNDS), Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU), Inspection générale de l'Éducation, du Sport et de la Recherche (IGESR), services de santé universitaires, directions des études et de la vie étudiante, bureaux de la vie étudiante, services communications des universités, structures de vie de campus, presse, réseaux sociaux etc...

L'enquête a également été diffusée *via* différents supports : réseaux sociaux, newsletters, mailing, panneaux d'affichage, communication verbale etc...

La collecte des données s'est faite de manière sécurisée et anonyme *via* l'outil LimeSurvey. Le traitement et l'analyse des données a été assuré par l'ONAPS en partenariat avec la Direction de la Recherche Clinique et de l'Innovation (DRCI) du CHU de Clermont-Ferrand.

INTERPRETATION STATISTIQUE

La valeur de p fait référence au rejet d'une hypothèse nulle. Une hypothèse nulle est considérée comme une égalité entre deux variables :

- Si cette hypothèse n'est pas rejetée, alors il existe une similarité entre les deux variables. Dans ce cas, p sera supérieur ou égal à 0,05.
- Si cette hypothèse est rejetée, alors il existe une différence statistiquement significative entre les deux variables observées et elle n'est pas une conséquence du hasard. Dans ce cas, p sera strictement inférieur à 0,05.

Lorsque l'hypothèse nulle est rejetée, la valeur de p a plusieurs interprétations :

- **$p > 0,05$: pas de rejet de l'hypothèse nulle.**
- **$0,05 > p > 0,01$: forte présomption contre l'hypothèse nulle.**
- **$0,01 < p < 0,001$: très forte présomption contre l'hypothèse nulle.**

La taille d'effet est un indicateur statistique calculé à partir de données recueillies. Elle permet d'évaluer la puissance de la relation entre deux variables. La taille d'effet est donc complémentaire au

calcul de p. Elle peut être analysée en calculant le V de Cramer issu du calcul de χ^2 . La valeur du V de Cramer a une interprétation bien précise. Plus elle se rapproche de 1, plus la taille d'effet est grande et inversement :

- **$V=0$: la taille d'effet est nulle.**
- **$0,2 < V < 0,5$: la taille d'effet est faible.**
- **$0,5 < V < 0,8$: la taille d'effet est moyenne.**
- **$V > 0,8$: la taille d'effet est grande.**

Il est possible que la valeur de V soit négative. Dans ce cas, il existe une association opposée entre les deux variables observées.

18759 étudiants ont répondu à l'enquête

Toutes les filières sont représentées

67,5% de femmes 

71 universités dans toutes les régions

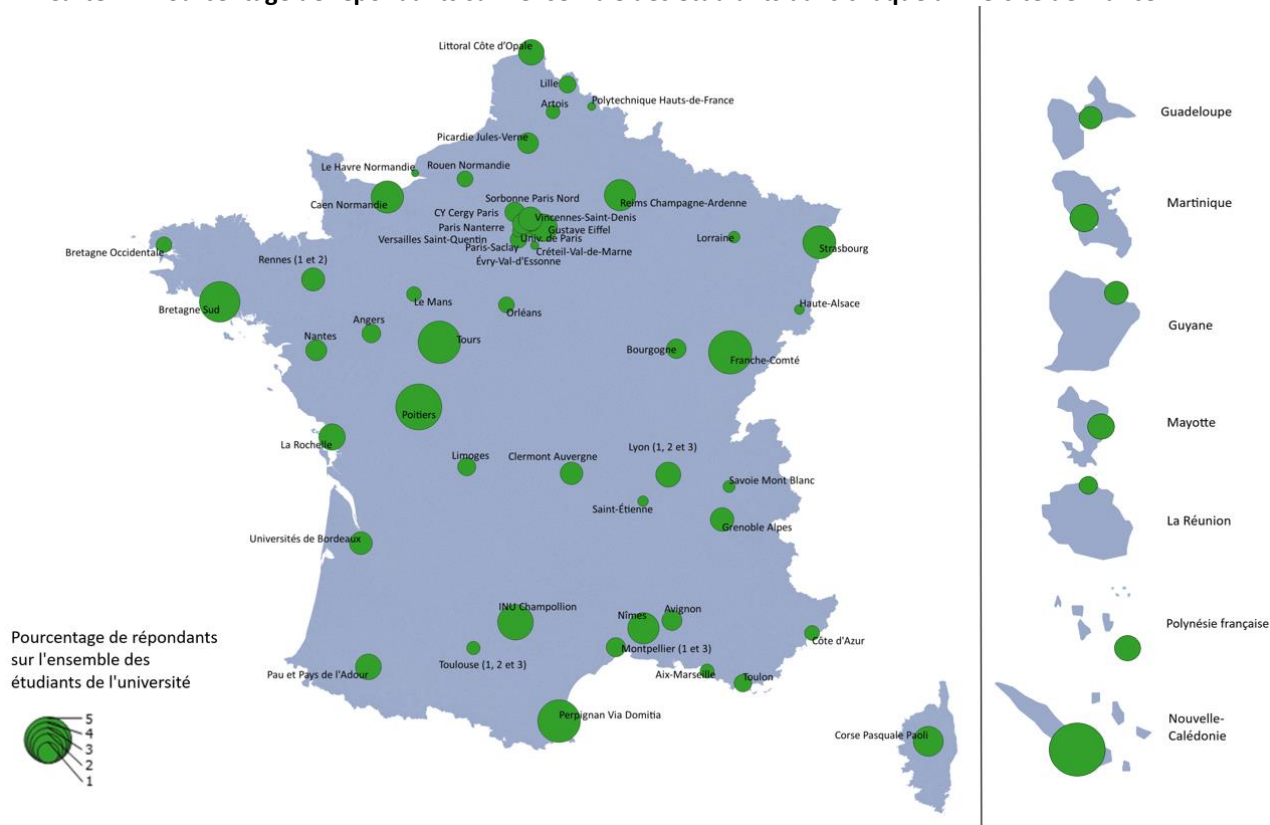
 31% d'hommes

Au total, 18759 étudiants ont répondu à l'enquête en ligne dans 71 universités françaises (67,5% de femmes et 31% d'hommes). Les régions les plus représentées sont la région Ile-de-France avec 15,7%, Nouvelle-Aquitaine avec 13,8%, Auvergne-Rhône-Alpes avec 12,5% et la région Grand-Est avec 11,9%.

Tableau 1 – Répartition des répondants par région

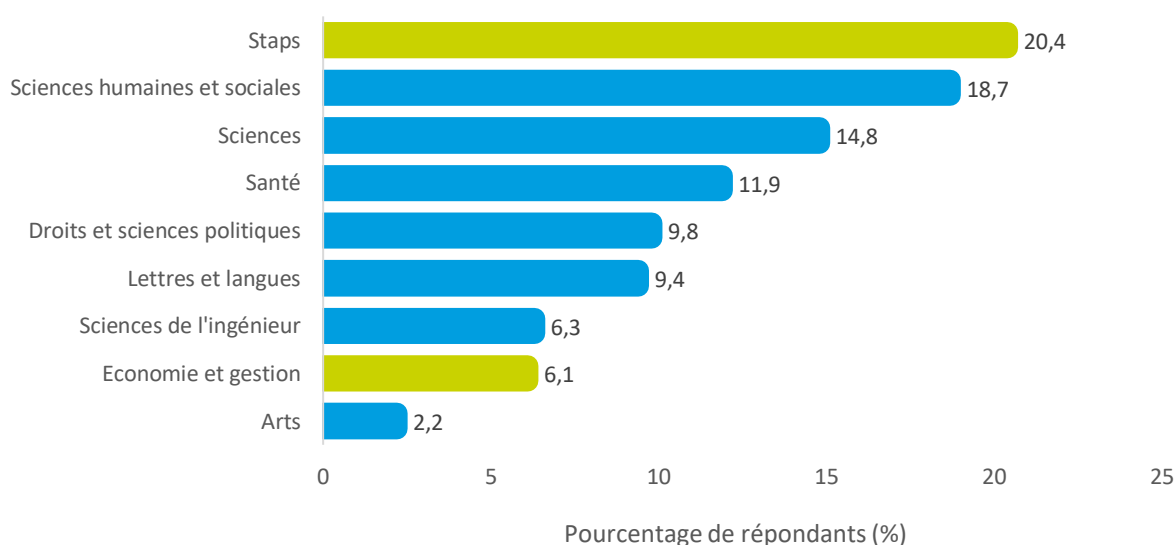
Régions	Nombre de répondants	Répartition des répondants (en %)	Répartition réelle des étudiants (en %)
Auvergne-Rhône-Alpes	2340	12,5	12,2
Bourgogne-Franche-Comté	1261	6,7	3,2
Bretagne	1114	5,9	5,0
Centre Val de Loire	1250	6,7	2,8
Corse	88	0,5	0,3
Grand Est	2225	11,9	9,1
Guadeloupe	92	0,5	0,4
Guyane	43	0,2	0,2
Hauts-de-France	871	4,6	8,1
Ile-de-France	2949	15,7	23,0
Martinique	87	0,5	0,3
Mayotte	20	0,1	0,1
Normandie	903	4,8	4,2
Nouvelle-Aquitaine	2593	13,8	7,9
Nouvelle-Calédonie	189	1,0	0,2
Occitanie	1448	7,7	10,1
Pays de la Loire	620	3,3	4,6
Polynésie française	41	0,2	0,2
Provence-Alpes-Côte d'Azur	522	2,8	7,1
Réunion	103	0,6	1,1

Carte 1 – Pourcentage de répondants sur l'ensemble des étudiants dans chaque université de France



La répartition des répondants en fonction des cursus de formation est relativement proche de la répartition réelle (figure 1). Les étudiants en STAPS sont néanmoins surreprésentés (20,4% de répondants contre 4% en proportion réelle) contrairement aux étudiants en économie et gestion, sous-représentés (6,1% de répondants contre 15% en proportion réelle) (proportion réelle 15%). La surreprésentation des étudiants STAPS dans l'échantillon nous a amené à réaliser des analyses incluant mais aussi excluant ces derniers.

Figure 1 – Répartition des répondants par filière de formation

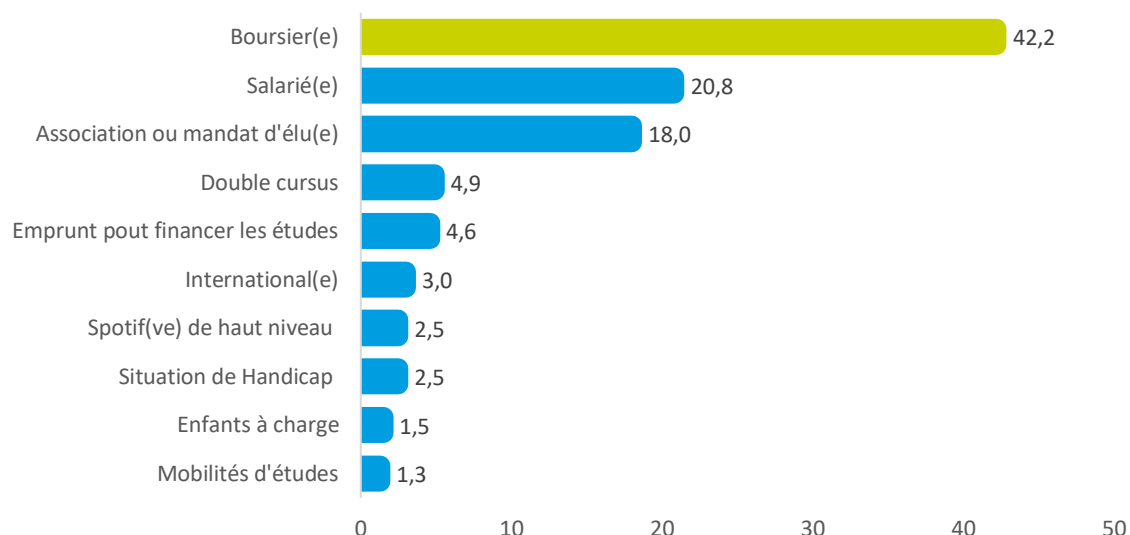


De plus, 32,4% des étudiants sont en première année, 22,9% en deuxième année, 18,7% en troisième année, 13,3% en quatrième année, 9,4% en cinquième année et 3,2% en années doctorales ou en post-

doctorat. Concernant le foyer des répondants, 41,7% d'entre eux vivent seuls, 14,5% en colocation, 11,2% en couple et 32,5% habitent chez leurs parents ou un membre de leur famille.

Parmi différentes situations particulières identifiées, les étudiants boursiers, les étudiants salariés et ceux impliqués dans des associations sont les plus représentés dans l'enquête (respectivement 42,2%, 20,8% et 18,0%) (figure 2).

Figure 2 – Pourcentages d'étudiants appartenant à des situations particulières



En parallèle, 11,3% des répondants ont une maladie ou un problème de santé durable (maladies chroniques, affection de longue durée...). Parmi eux, 52,4% sont limités en partie dans leurs pratiques d'activités physiques ou sportives à cause de ce problème, et 11,6% le sont fortement.

Points à retenir :

- Les étudiants adoptent des **comportements sédentaires pendant 8h en moyenne les jours de cours** et comptabilisent en moyenne **10h30 par semaine de pratique d'activité physique** toutes intensités comprises.
 - Pendant la crise sanitaire, 54,1% des étudiants ont vu leur **temps de pratique d'activité physique diminué et 83,3% ont augmenté leur temps passé devant les écrans.**
- Ils ont tendance à pratiquer des activités physiques seuls et en dehors du cadre de l'université. La pratique universitaire est minoritaire dans les habitudes étudiantes. Sans prendre en compte les étudiants STAPS, **seulement 1/3 des étudiants pratiquent dans le cadre universitaire**, que ce soit au SUAPS, à la FFSU ou grâce à une UE libre.
- Les freins majeurs à l'engagement dans une activité universitaire sont **le manque de temps, les horaires des activités proposées par les universités, le manque de liens sociaux et la pratique hors université.**
 - Les étudiants qui estiment ne pas être suffisamment sensibilisés et ceux qui n'ont personne avec qui pratiquer sont significativement plus inactifs et plus sédentaires.
- Les sources de motivations des étudiants sont orientées vers **la notion de plaisir et de santé.** Les sources relatives à la performance sportive sont moins importantes.

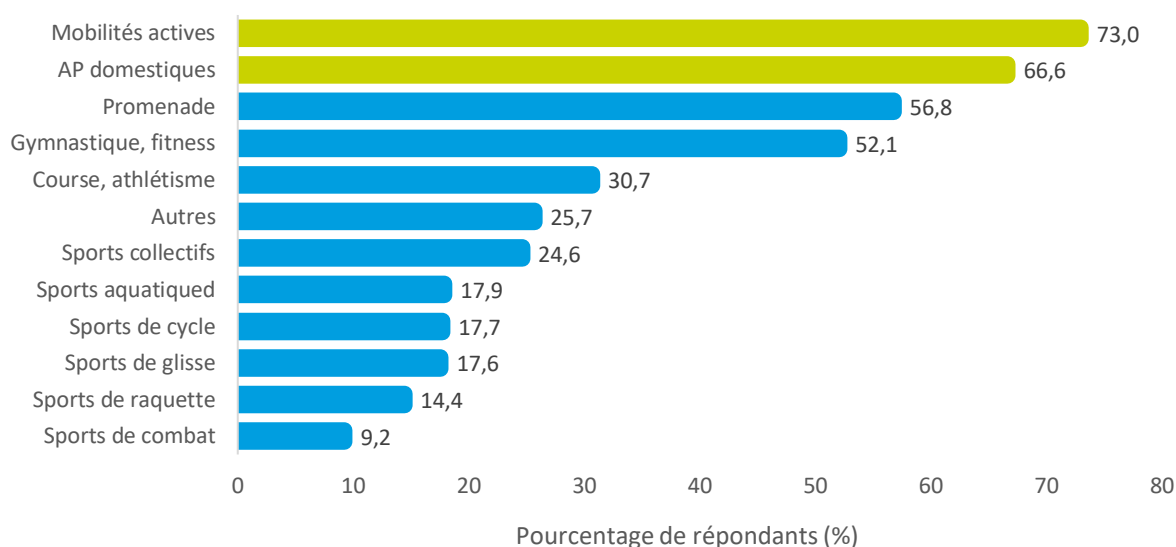
DUREES DES COMPOTEMENTS ACTIFS ET SEDENTAIRES

Les étudiants ont des comportements sédentaires pendant 8h en moyenne les jours d'université et 7h25 les jours de repos (étudiants STAPS inclus).

Concernant la durée d'activité physique, les étudiants ont en moyenne 10h30 de pratique hebdomadaire, toutes intensités comprises. 10,0% des étudiants sont inactifs, n'atteignant pas les recommandations de pratique d'activité physique. Néanmoins, la surestimation de la durée d'activité physique, causée par l'utilisation du questionnaire, peut avoir influencé ce résultat. Il est donc nécessaire de l'interpréter avec précaution.

Par ailleurs, les activités physiques les plus pratiquées sont des pratiques utilitaires d'intensité faible à modérée telles que les déplacements actifs, la promenade ou des activités physiques domestiques. De manière générale, les différents sport et les activités intenses sont quant à elles moins pratiquées (figure 3).

Figure 3 - Nature d'activité physique les plus citées par les étudiants



Impact de la crise sanitaire

Lors de ces deux dernières années, la crise sanitaire a eu un impact sur la pratique d'activité physique des étudiants (figure 4) et le temps passé devant les écrans (figure 5). 30,0% d'entre eux ont augmenté leur temps de pratique alors que 54,1% l'ont diminué. De ce fait, la crise de la Covid-19 a favorisé les comportements sédentaires et inactifs, notamment avec l'augmentation du temps passé devant les écrans. En effet, 83,3% ont estimé que leur temps d'écran a augmenté.

Figure 4 – Evolution de la durée de pratique d'activité physique depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19

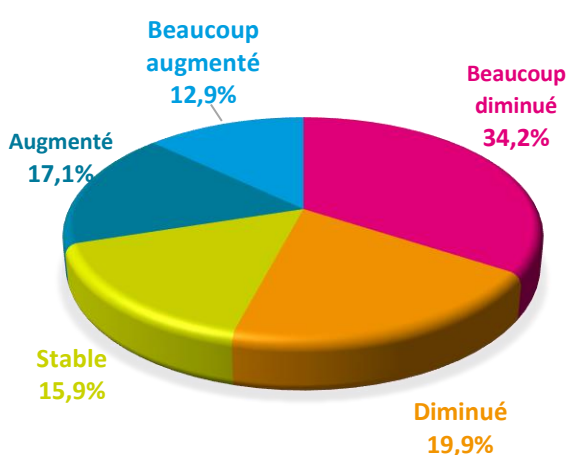
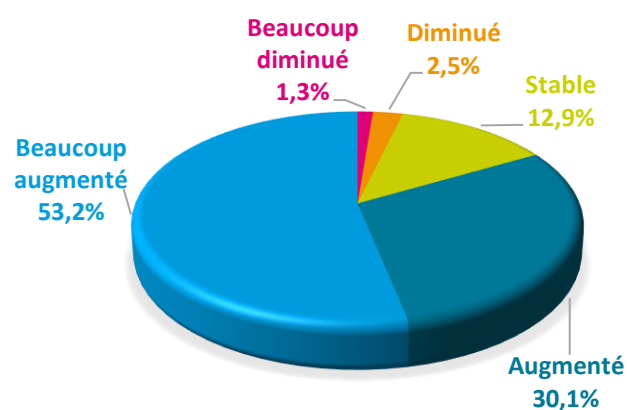


Figure 5 – Evolution du temps passé devant les écrans depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19



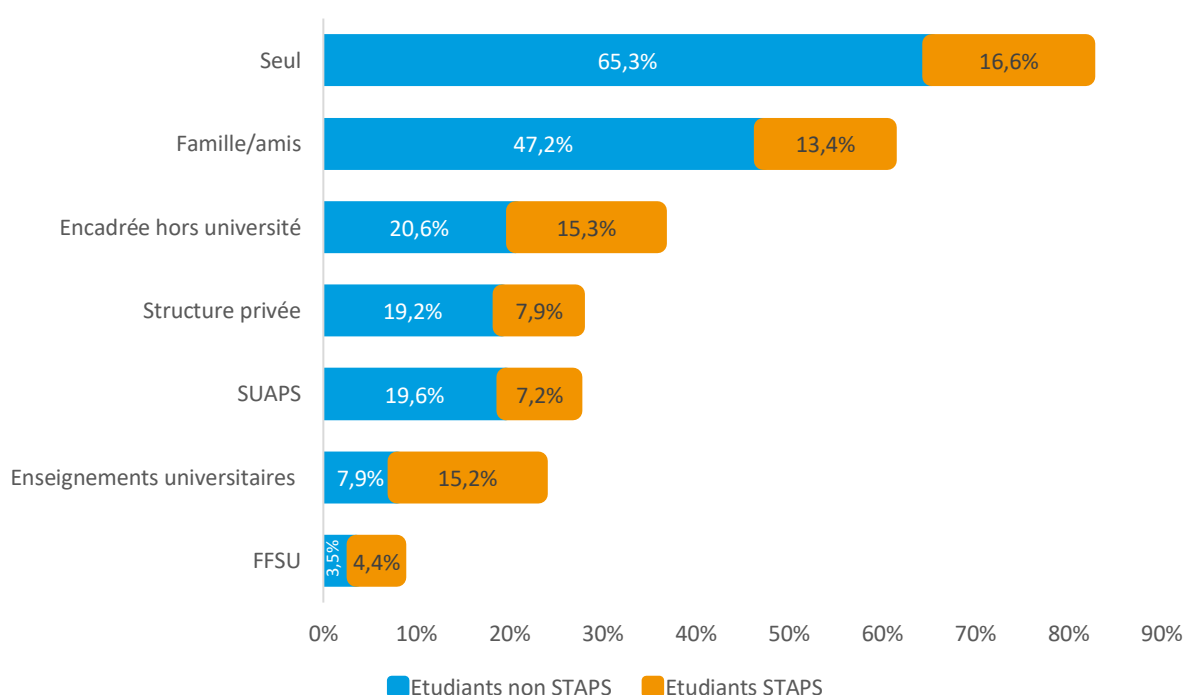
Concernant la fréquence, 41,8% des étudiants pratiquent une activité physique ou sportive au moins 5 fois par semaine, respectant les recommandations françaises en vigueur (Anses, 2016) (tableau 2).

Tableau 2 – Fréquence de pratique d'activités physiques ou sportives des étudiants

Fréquence de pratique	Effectif	Pourcentage
Jamais ou moins d'une fois par mois	262	1,4%
Entre 1 jour par mois et 1 par semaine	834	4,5%
Entre 1 et 2 jours par semaine	3403	18,5%
Entre 3 et 4 jours par semaine	6234	33,8%
Entre 5 et 7 jours par semaine	7696	41,8%

Les étudiants pratiquent le plus souvent seuls ou avec des proches. Cependant, l'engagement dans un club sportif ou une association hors de l'université concerne plus d'un tiers d'entre eux. Ainsi, ils ont tendance à pratiquer dans des lieux situés hors de l'université : 65,2% pratiquent à leur domicile¹, 50,6% au sein de leur ville (parc, jardin public, rue...), 53,4% en milieu naturel (forêt, montagne, lac...) et 55,7% utilisent des installations sportives situées hors université. La pratique universitaire reste donc minoritaire par rapport aux pratiques hors université, qui sont en majorité libres (figure 6). En effet, sans prendre en compte les étudiants en STAPS, seulement 31,5% pratiquent à l'université : 3,5% à la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU), 7,9% dans le cadre d'une Unité d'Enseignement libre (UE libre) et 19,6% dans le cadre d'une pratique encadrée *via* le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS). Aussi, 33,5% pratiquent dans les installations sportives de leur campus, à la fois de manière encadrée ou non.

Figure 6 – Cadre de pratique des étudiants



* Seul et famille/amis correspondent à des pratiques d'activités physiques et sportives libres

** Structures privées : structures à caractère commercial : salle d'escalade, football en salle, crossfit, salle de musculation, salle de fitness...

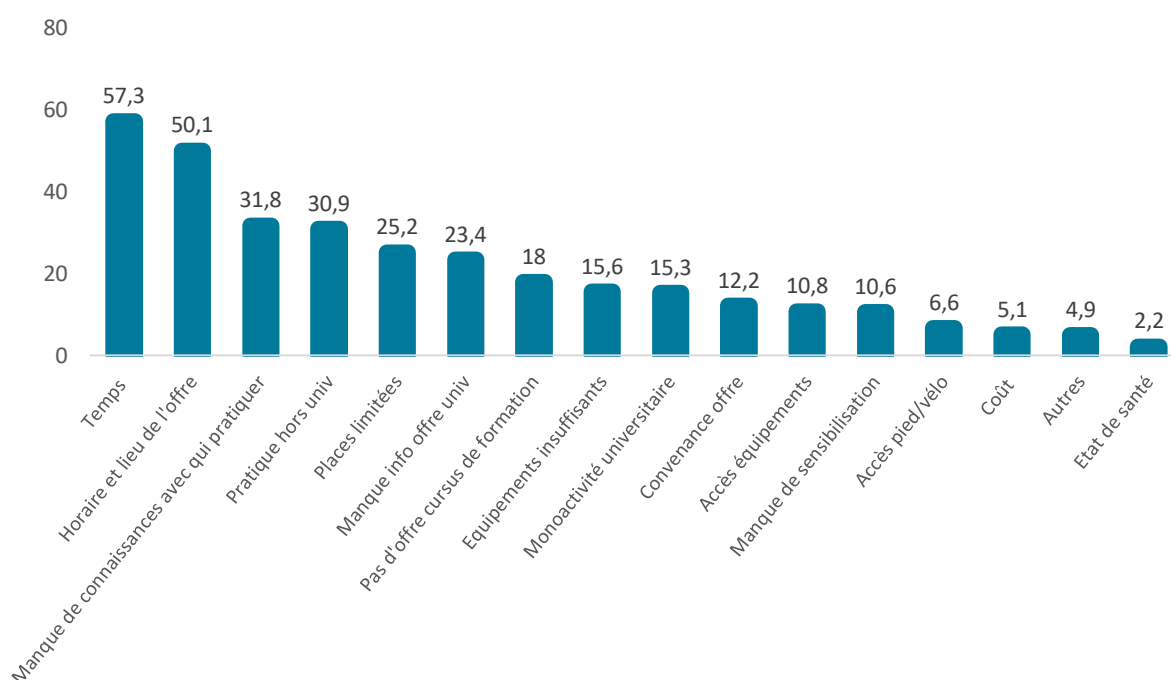
¹ Ce pourcentage élevé comprend des activités physiques domestiques, généralement réalisées à faible intensité, telles que le ménage, le bricolage, ou le jardinage.

Les données recueillies de l'échantillon montrent que les étudiants ont tendance à utiliser des outils numériques pour leur pratique d'activités physiques ou sportives, sans aucune interaction avec un coach à distance. En effet, 39,1% utilisent une application mobile pour mesurer leur activité physique *via* une montre connectée ou un smartphone, 23,8% utilisent une application pour accéder à du contenu (exercice, vidéo de séance, jeux interactifs...) et 36,0% regardent des vidéos d'exercices et/ou séances complètes à distance. Seuls 7,2% pratiquent à l'aide d'un encadrement à distance.

FREINS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE

La figure 7 montre les freins les plus fréquemment cités par les étudiants. Le manque de temps lié à des contraintes universitaires est le frein le plus cité (57,3%). De plus, les freins liés aux offres universitaires ou à l'accessibilité ont souvent été cités tels que l'horaire ou le lieu des activités proposées (50,1%), le nombre de places limitées (25,2%), s'engager sur une seule activité universitaire par année (15,3%), la convenance des activités proposées (12,2%) ainsi que le manque d'équipement en libre accès (10,8%). Par ailleurs, le manque de liens sociaux semble être une réelle contrainte pour s'engager dans une pratique universitaire (31,8%). Le manque d'information sur l'offre universitaire est également à souligner, ce frein étant cité par 23,4% des étudiants, et notamment par 30,0% de ceux qui ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive dans le cadre universitaire.

Figure 7 – Freins à la pratique d'activité physique ou sportive les plus fréquemment cités (en %)



Dans l'enquête, un item faisait référence au frein le plus limitant. Ce frein est considéré comme « principal ». D'après les étudiants, les freins à la pratique d'activité physique ou sportive dans le cadre universitaire cités comme « principaux » (frein le plus limitant) sont le manque de temps lié à des contraintes universitaires (30,9%), les horaires des activités universitaires proposées (20,2%), ainsi que la pratique hors universitaire (13,5%). De manière générale, ces freins principaux sont ainsi liés à des contraintes temporelles ou aux offres proposées par les universités.

Manque de connaissances avec qui pratiquer

Le manque de connaissances avec qui pratiquer une activité physique ou sportive à l'université est un des freins les plus cités (figure 7). Les étudiants semblent avoir besoin d'être accompagnés par un proche pour s'engager dans une pratique. Parmi les étudiants qui ne pratiquent pas dans le cadre universitaire, 40,0% estiment que le manque de liens sociaux pour pratiquer est un frein pour s'engager dans une activité physique ou sportive proposée par les services universitaires. Il existe une faible corrélation entre le manque de connaissances avec qui pratiquer et l'engagement dans une pratique encadrée *via* le SUAPS ($p<0,001$; $V=0,20$) et de la FFSU ($p<0,001$; $V=0,21$). La durée de pratique d'activité physique ou sportive hebdomadaire est plus faible chez les étudiants qui ont identifié ce manque comme un frein que les autres étudiants : ils comptent 1h30 d'activité physique en moins par semaine ($p<0,001$; $V=0,22$). Ces derniers sont également plus sédentaires les jours de repos. Ils adoptent 50 minutes de comportements sédentaires en plus par jour de repos comparés aux autres étudiants ($p<0,001$; $V=0,23$). En se focalisant sur les étudiants inactifs, 41,6% d'entre eux ont identifié ce frein, et 13,1% comme le frein principal. Ces résultats montrent un intérêt fort à mettre en place des actions permettant de créer des liens sociaux autour de cette thématique pour répondre à cette problématique.

Engagement dans une pratique fédérale hors université

Sans prendre en compte les étudiants en STAPS, l'engagement dans une pratique fédérale hors université concerne 35,9% des répondants. Parmi eux, 60,7% ont affirmé que cet engagement est un frein pour s'investir dans une pratique universitaire ($p<0,001$; $V=0,49$). Or, malgré ce pourcentage élevé, 35,1% sont engagés à la fois dans une pratique encadrée hors université et dans une pratique universitaire : 25,6% s'impliquent dans une activité encadrée *via* le SUAPS, 8,5% à la FFSU et 11,8% dans une UE libre. Ainsi, les étudiants engagés dans une pratique fédérale hors université sont significativement plus actifs que les autres étudiants ($p<0,001$; $V=0,44$).

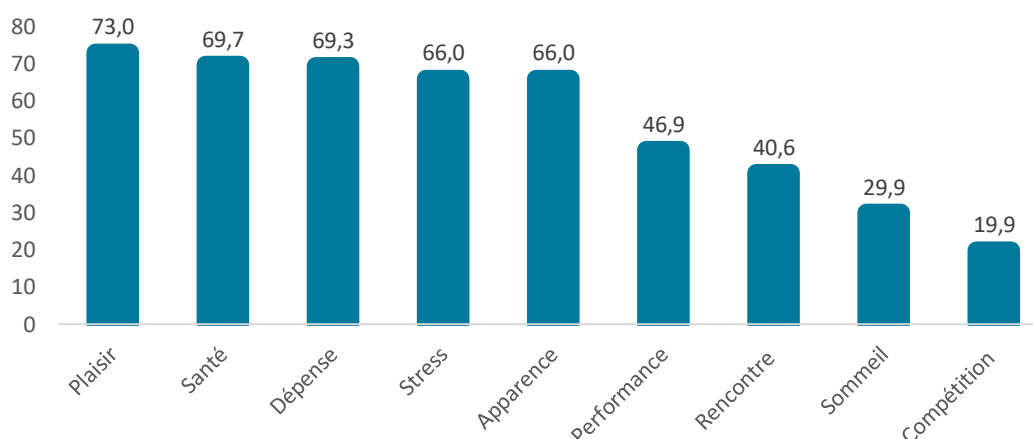
Manque de sensibilisation

10,6% des étudiants ne se considèrent pas suffisamment sensibilisés à l'activité physique et à la sédentarité par le biais de leur université. Ces étudiants sont plus sédentaires les jours de repos et passent plus de temps devant les écrans comparés à ceux qui considèrent être sensibilisés. En effet, ils sont sédentaires 1h de plus par jour ($p<0,001$; $V=0,27$) et passent 50 minutes de plus devant les écrans ($p<0,001$; $V=0,24$). D'autre part, ces étudiants sont moins actifs. Sans prendre en compte les étudiants en STAPS, ils ont 1h de pratique d'activité physique ou sportive hebdomadaire en moins comparés aux autres étudiants. De plus, ceux qui ont considéré ce frein comme le frein principal ont, en moyenne, 3h de pratique en moins par semaine par rapport aux autres étudiants. Par ailleurs, la proportion des étudiants qui estiment ne pas être suffisamment sensibilisés à ces deux problématiques de santé publique est identique quelle que soit l'année d'étude. Ainsi, il semblerait qu'il n'existe aucune relation entre l'année d'études et le niveau de sensibilisation.

MOTIVATIONS A LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

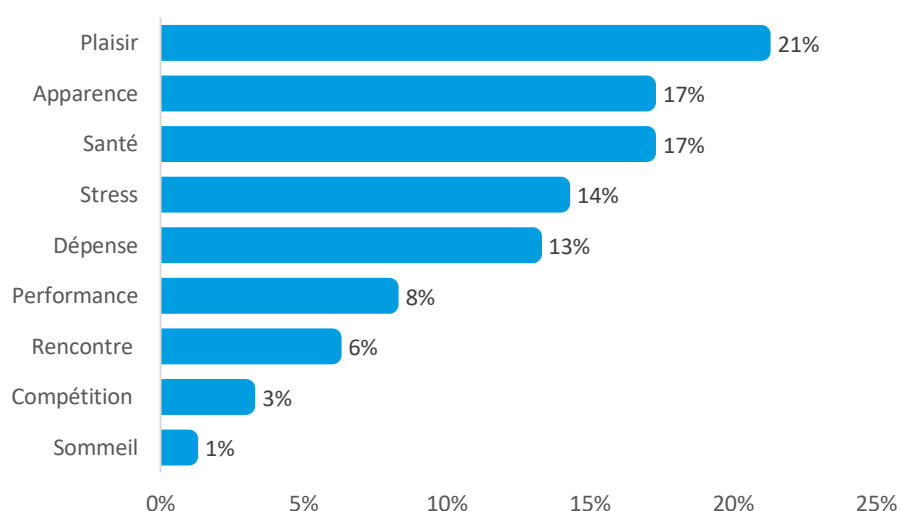
Les motivations les plus fréquemment citées sont le plaisir, l'amélioration ou le maintien de sa santé, le fait de pouvoir se dépenser, l'évacuation du stress, et l'entretien de son corps et de son apparence physique (figure 8).

Figure 8 – Motivations les plus fréquemment citées par les étudiants (%)



Dans l'enquête, un item faisait référence à la source de motivation la plus importante. Cette motivation est considérée comme « principale ». Les motivations principales des étudiants à la pratique d'activité physique sont le plaisir (21,0%), celles en relation avec la santé (amélioration ou maintien de sa santé (17,1%), évacuation du stress (13,7%), entretien de son apparence (17,1%) et l'amélioration du sommeil (0,8%)), celles liées à la performance sportive (amélioration des performances (8,1%), dépense physique (13,3%) et compétition (3,0%)), et faire des rencontres (6,0%) (figure 9). Malgré le faible pourcentage de ce dernier, les étudiants souhaitant faire des rencontres ont une durée de pratique d'activité physique ou sportive hebdomadaire significativement plus importante ($p < 0,001$; $V = 0,25$). Il en est de même avec ceux qui pratiquent pour ressentir du plaisir ($p < 0,001$; $V = 0,36$). Les étudiants motivés pour améliorer leurs performances sportives ou par la compétition sont significativement plus actifs que les autres étudiants ($p < 0,001$; $V = 0,53$). A l'inverse, les répondants ayant des sources de motivations en lien avec l'amélioration de l'état de santé sont moins actifs.

Figure 9 – Motivations principales des étudiants (%)



Bien que des tendances générales se dessinent pour l'ensemble des étudiants, l'analyse des données révèle que les motivations principales varient en fonction des profils étudiés. Les étudiants qui pratiquent dans le cadre universitaire ont des motivations orientées vers le plaisir et l'amélioration des performances sportives. En revanche, les motivations des étudiants qui ne pratiquent pas dans un cadre universitaire sont relatives à l'amélioration ou au maintien de leur santé. Les étudiants inactifs, quant à eux, ont des sources de motivations proches de celles des étudiants qui ne pratiquent pas à l'université. L'aspect santé prime sur le plaisir, la performance sportive et les rencontres (tableau 3).

Tableau 3 – Motivations principales en fonction du profil des étudiants

		Plaisir	Amélioration de la santé	Performance sportive	Rencontres
Pratique universitaire	Oui	1929 (28,2%)	2112 (35,1%)	2399 (30,9%)	402 (5,9%)
	Non	1501 (15,9%)	5460 (58,0%)	1881 (20,0%)	569 (5,9%)
Actifs		3156 (22,7%)	6773 (46,5%)	3730 (25,6%)	902 (6,2%)
Inactifs		266 (15,1%)	1204 (68,3%)	222 (12,6%)	71 (4,0%)

FOCUS SUR CERTAINS PUBLICS SPECIFIQUES

Etudiantes

Les étudiantes ont une durée d'activité physique significativement moins élevée que les étudiants ($p < 0,001$; $V = 0,29$). En revanche, aucune différence significative n'a été démontrée pour la durée de sédentarité les jours de cours et de repos. Elles pratiquent 1h30 d'activité physique par semaine en moins. Durant leurs temps de pratique, elles ont tendance à utiliser davantage des applications ou des supports vidéo que les étudiants ($V = 0,23$). De plus, leurs sources de motivations sont différentes. Elles trouvent moins d'intérêt à pratiquer pour améliorer leurs performances sportives ($V = 0,23$) et pour la compétition ($V = 0,25$) que les étudiants. L'analyse des résultats n'a pas révélé de différence significative concernant les freins, les cadres et les lieux de pratique entre les deux sexes.

Etudiants ayant des limitations de santé ou en situation de handicap

Le nombre de répondants en situation de handicap est relativement faible (2,5%). Les résultats doivent donc être interprétés avec précaution.

Durée d'activité physique et de sédentarité

Les étudiants ayant de fortes limitations de santé pour pratiquer sont significativement plus sédentaires les jours à l'université et les jours de repos que les autres étudiants. Ils comptent environ 1h30 de plus les jours de repos et 1h15 de plus les jours de cours. Ils sont également significativement moins actifs que les autres étudiants : en moyenne, ils pratiquent 1h35 en moins par semaine.

Freins à la pratique

21% des étudiants en situation de handicap estiment que leur santé est un facteur limitant pour participer aux activités proposées par l'université. Par ailleurs, 18,5% de ces étudiants considèrent que les activités proposées au sein de leur université ne leur conviennent pas. L'adaptation de l'offre ne semble donc pas être optimale.

Motivations à la pratique

Les principales motivations pour les étudiants en situation de handicap sont relatives à l'amélioration ou au maintien de la santé (58,5%), au plaisir (19,0%), à la performance sportive (17,6%), et à la rencontre avec d'autres étudiants (4,9%). Si l'on compare avec les précédents résultats, la notion de santé est plus marquante pour cet échantillon.

Cadre de pratique

27% des étudiants en situation de handicap pratiquent dans le cadre universitaire, mais la majorité pratique seul (85,5%) ou avec des proches (58,2%). Ces résultats ne diffèrent pas de ceux de l'ensemble des répondants.

Etudiants boursiers

Les étudiants boursiers représentent 42,2% des répondants. Parmi eux, seuls 5,8% ont affirmé que le coût est un frein à leur pratique et 0,7% affirment qu'il s'agit du frein principal.

Les réponses des étudiants boursiers ne diffèrent pas des autres étudiants. Leurs freins et leurs motivations sont donc les mêmes. Il en est de même avec les cadres de pratique, la durée d'activité physique, de sédentarité et le temps passé devant les écrans.

Points à retenir :

- L'accessibilité aux offres de pratique universitaire présente plusieurs obstacles pour les étudiants :
 - **23,4%** des étudiants considèrent que les offres ne sont pas suffisamment communiquées, en particulier celles du SUAPS.
 - **Les horaires et les lieux des activités physiques proposées ne conviennent pas selon la moitié des étudiants.**
 - **Le manque de place aux activités proposées par l'université est ciblé par 25,2% des étudiants**
 - La pratique en autonomie sur les campus est contraignante en raison du **manque d'équipements et de la difficulté d'accès des équipements en accès libre.**
- **L'accessibilité aux universités n'est pas suffisamment simple et sécurisée afin de favoriser l'utilisation de transports actifs.**
 - Les étudiants se déplaçant **à pied ou à vélo sont plus actifs, moins sédentaires et plus réguliers dans leur pratique** que les étudiants utilisant des transports motorisés ou en commun.
 - **20,7%** des étudiants habitant à moins de 2 kilomètres utilisent des transports motorisés pour réaliser la courte distance qui sépare leur domicile de leur campus.
 - **Parmi les étudiants qui habitent à moins de 2 kilomètres et qui estiment que l'accessibilité à l'université est un frein, 71,9% utilisent des transports actifs.**

PROBLEMATIQUES DES OFFRES UNIVERSITAIRES

Connaissance de l'offre

Selon 23,4% des étudiants, les offres de pratique universitaire ne sont pas suffisamment connues. Parmi ces étudiants, 74,9% ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive dans le cadre universitaire et 25,1% participent aux offres proposées soit par le SUAPS, la FFSU ou dans le cadre d'une UE libre. Par ailleurs, 30% des étudiants n'ayant aucune pratique dans le cadre universitaire n'ont pas connaissance des activités qui y sont proposées. Il existe une relation de faible intensité entre ces deux variables ($p < 0,001$; $V = 0,19$). Concernant les participants aux activités physiques ou sportives organisées par les SUAPS, 28,7% considèrent que la communication des offres de ce service n'est pas suffisante ($p < 0,001$; $V = 0,20$).

Contraintes organisationnelles et matérielles

La pratique des étudiants dans le cadre universitaire est faible. Les offres universitaires ne semblent pas être suffisamment attractives pour que la majorité des étudiants y réponde favorablement. Les principaux freins soulevés relèvent du temps et des offres universitaires. En effet, l'emploi du temps des étudiants est le frein majeur et les horaires et les lieux des activités physiques universitaires proposées ne sont pas adaptés au rythme des formations. En parallèle, 10,8% estiment que l'accès aux équipements en libre-accès n'est pas facile. A ce titre, 15,6% des répondants estiment qu'il n'existe pas suffisamment d'équipements en libre accès pour pratiquer sur leurs campus. Par ailleurs, les activités proposées ne sont pas toujours cohérentes avec les attentes des étudiants : près de 12,2% ont affirmé que ces activités ne leur conviennent pas. Parallèlement, s'engager dans une seule activité physique ou sportive à l'université est un frein pour 15,3% des étudiants. Cette proportion souhaiterait donc pouvoir pratiquer plusieurs activités lors d'une année universitaire. Ces problématiques organisationnelles et matérielles ont permis de constater que les offres universitaires ne favorisent pas l'adoption de comportements actifs de la part des étudiants.

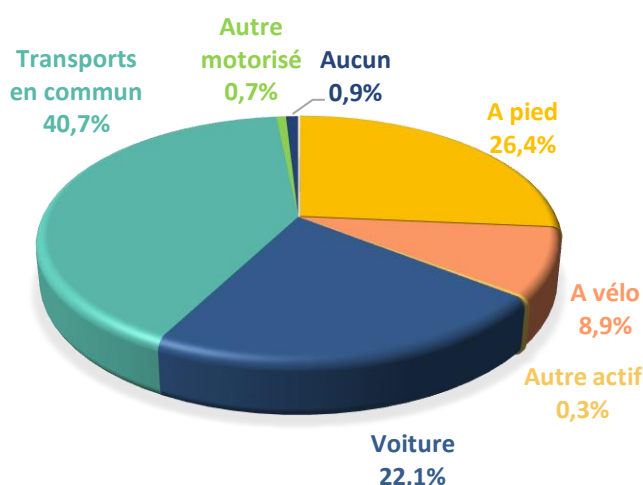
Accessibilité aux offres

Le coût ne figure pas comme un frein prioritaire dans les résultats de l'enquête : seulement 5,1% des étudiants considèrent que le coût de l'adhésion à une pratique universitaire ou des équipements associés est un frein à la pratique. Par ailleurs, bénéficier d'une offre d'activité physique ou sportive à l'université n'est pas toujours facile. En effet, 25,2% des étudiants ont identifié le manque de place aux activités organisées par les services universitaires comme frein à leur pratique. Près de 36,1% des pratiquants aux activités proposées par les SUAPS estiment que les places sont insuffisantes ($p < 0,001$). Les étudiants qui suivent l'intégralité de leur formation à distance sont significativement plus sédentaires les jours de cours ($p = 0,019$) et ont une durée totale d'activité physique hebdomadaire plus faible ($p < 0,001$; $V = -0,28$). Ils ont environ 45mn de comportements sédentaires en plus et près de 2h en moins d'activité physique ou sportive par semaine. Leur participation aux activités proposées par l'université est moins importante que pour les autres étudiants, et la pratique hors université ne suffit pas à compenser cette différence.

ACCESSIBILITE AUX UNIVERSITES

Les étudiants utilisent en majorité des transports motorisés pour se rendre à l'université (figure 10). En effet, 62,8% utilisent les transports en commun ou la voiture. A contrario, 35,3% se déplacent activement à pied (26,4%) ou à vélo (8,9%) entre leur domicile et leur université. Par ailleurs, les étudiants qui utilisent des modes de transports actifs pour se rendre à l'université ont une durée d'activité physique hebdomadaire significativement plus élevée que les étudiants utilisant des transports motorisés ($p < 0,001$). Précisément, les étudiants qui utilisent le vélo pour se déplacer ont une durée d'activité physique hebdomadaire significativement bien plus

Figure 10 – Répartition des moyens de transports utilisés pour se rendre sur le lieu d'étude (en %)



élevée ($p < 0,001$; $V = 0,25$) et un niveau de sédentarité les jours d'université plus faible que les autres étudiants ($p < 0,001$). Ils ont en moyenne 1h45 d'activité physique en plus par semaine. Ces étudiants ont également une perception de leur santé plus élevée ($p < 0,001$; $V = 0,29$). Dans une moindre mesure, les étudiants qui réalisent leurs déplacements domicile/université à pied ont tendance à avoir une durée d'activité physique hebdomadaire plus élevée que les autres étudiants (35 mn supplémentaires), même si la taille d'effet est faible ($V = 0,09$).

Parallèlement, les étudiants utilisant des transports actifs ont une pratique d'activité physique plus régulière que les étudiants se déplaçant en voiture ou en transport en commun² (tableau 4). Précisément, il semblerait qu'il existe une relation entre l'utilisation du vélo pour se rendre à l'université et la fréquence de pratique d'activité physique. En effet, 58,9% de ces étudiants pratiquent une activité physique entre 5 et 7 fois par semaine alors que 36,7% des étudiants se déplaçant en voiture ou en transport en commun pratiquent à la même fréquence ($V = 0,22$). Concernant les étudiants qui se déplacent à pied pour se rendre sur leur campus, ce phénomène est moins marqué ($V = 0,16$). Ainsi, il semblerait que l'utilisation de modes de transports actifs favorise la régularité de la pratique ($V = 0,16$).

Tableau 4 – Fréquence de pratique d'activité physique des étudiants en fonction du moyen transport majoritairement utilisé pour se rendre à l'université

	A vélo	A pied	En voiture	En transport en commun
Effectif	1779	5290	4147	7623
Jamais ou moins d'1 fois/mois	9 (0,5%)	67 (1,3%)	58 (1,4%)	127 (1,7%)
Entre 1 fois/mois et 1 fois/semaine	26 (1,5 %)	184 (3,5%)	186 (4,5%)	445 (5,8%)
Entre 1 et 2 fois/semaine	180 (10,1%)	830 (15,7%)	865 (20,9%)	1632 (21,4%)
Entre 3 et 4 fois/semaine	516 (29,0%)	1718 (32,5%)	1485 (35,8%)	2679 (35,1%)
Entre 5 et 7 fois/semaine	1048 (58,9%)	2491 (47,1%)	1553 (37,4%)	2740 (35,9%)

Par ailleurs, les étudiants qui n'utilisent aucun transport (formation à distance) sont significativement plus sédentaires les jours de cours ($p = 0,019$; $V = 0,20$).

Au-delà d'une distance de 2km entre le domicile et l'université, les étudiants favorisent les transports motorisés (tableau 5). A contrario, les étudiants qui se déplacent le plus à pied ou à vélo sont ceux qui habitent à moins de deux kilomètres de leur lieu d'études. 20,7% de ces derniers utilisent tout de même des transports motorisés pour réaliser la courte distance qui sépare leur domicile de leur campus.

² Cela ne prend cependant pas en compte que les étudiants utilisant les transports en commun ont le plus souvent une distance à parcourir à pied pour se rendre à un arrêt ou une station.

Tableau 5 – Proportion d'étudiants utilisant des modes de transports actifs et motorisés en fonction de la distance entre le domicile et le lieu d'étude

Distance entre domicile et lieux d'étude	Effectif	Transport actifs (n/%)	Transports motorisés (n/%)
<2km	5199 (30,4%)	4126 (79,3%)	1073 (20,7%)
Entre 2 et 10km	6794 (39,8%)	1626 (23,9%)	5168 (76,1%)
Entre 10 et 20km	2129 (12,5%)	67 (3,1%)	2062 (96,9%)
>20km	2961 (17,3%)	326 (11,0%)	2635 (89,0%)

Comme présenté précédemment, 35,3% des étudiants se déplacent à pied ou à vélo pour se rendre sur leur lieu d'études, et seulement 6,6% de l'ensemble des répondants ont affirmé que l'accès à l'université n'est ni facile ni sécurisé. Parmi ceux qui ont estimé l'accessibilité au lieu d'études comme étant un frein, 80,4% utilisent des transports motorisés ($p < 0,001$; $V = 0,19$). Toutefois, 71,9% de ceux qui ont estimé l'accessibilité à l'université comme étant un frein et qui habitent à moins de deux kilomètres de leur campus utilisent des transports actifs ($p = 0,017$).

Points à retenir :

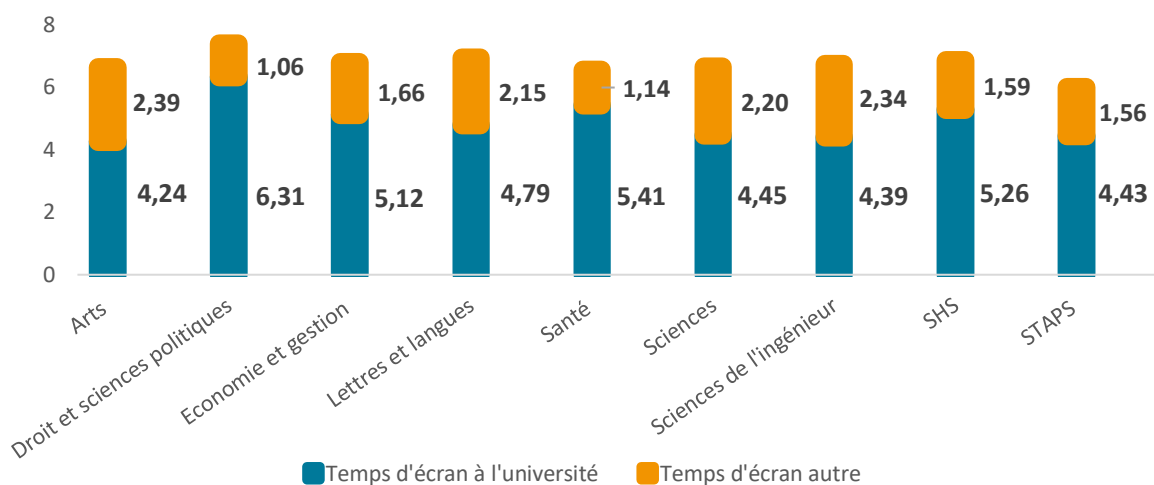
- En moyenne, les étudiants passent **8h par jour en position assise ou allongée. Ils sont plus sédentaires les jours de cours que les jours de repos.** Ces comportements sont accentués en fonction de l'année d'étude.
- Le temps moyen passé devant les écrans les jours de cours est de **5h** en moyenne. Il est significativement plus élevé pour les étudiants en filières santé, droit et sciences politiques.
- De manière générale, **les étudiants STAPS sont plus actifs et moins sédentaires** que les autres étudiants.
- Au fur et à mesure de l'avancée dans les années d'études, **les étudiants en STAPS diminuent leur temps d'activité physique hebdomadaire.** A l'inverse, **les étudiants des autres filières augmentent progressivement leur niveau d'activité physique hebdomadaire.**

DES FORMATIONS SEDENTAIRES

Temps d'écran

Le temps quotidien passé devant les écrans par les étudiants en STAPS est de 5h et est significativement plus faible par rapport aux étudiants non STAPS, les jours de repos ($p < 0,001$; $V = -0,37$) comme les jours de cours ($p < 0,001$; $V = -0,58$). En revanche, les étudiants en santé (médecine, pharmacie, kinésithérapie, instituts de formation en soins infirmiers...) et en droit et sciences politiques passent significativement plus de temps devant les écrans pour suivre des cours ou travailler pour l'université que les étudiants des autres cursus ($p < 0,001$). Les étudiants en droit et en sciences politiques passent 1h30 de plus par jour devant les écrans ($p < 0,001$). L'intensité de la relation entre le temps passé sur les écrans et ces deux cursus de formation est moyenne ($p < 0,001$; $V = 0,55$) (figure 11). Par ailleurs, les étudiants passant le plus de temps devant les écrans semblent moins les utiliser en dehors du cadre de l'université et inversement.

Figure 11 – Temps d'écran par jour en fonction du cursus de formation

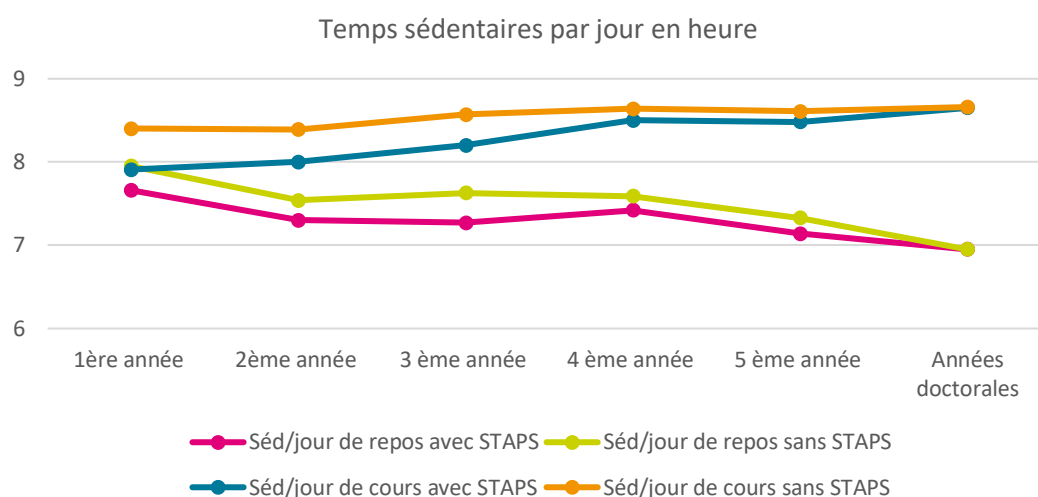


Comportements sédentaires

La durée des comportements sédentaires des étudiants est en moyenne de 8h. Quant aux étudiants en STAPS, cette durée est significativement moins élevée les jours de repos et les jours de cours par rapport aux étudiants non STAPS ($p < 0,001$). Les étudiants issus des filières santé, les étudiants en sciences ainsi que sciences de l'ingénieur sont significativement plus sédentaires les jours de cours à l'université comparés aux autres cursus ($p < 0,001$). Ainsi, parmi l'ensemble des cursus sans prendre en compte les étudiants en STAPS, 21,5% considèrent leur filière comme un frein à la pratique d'activité physique ou sportive. Plus précisément, le fait que leur formation ne propose pas une UE libre d'activité physique ou sportive est un frein. Il semblerait que les étudiants ayant identifié ce frein sont significativement plus sédentaires les jours de cours à l'université ($p < 0,001$).

Par ailleurs, la durée des comportements sédentaires évolue en fonction de l'avancée des études (figure 12). De manière générale, la durée des comportements sédentaires augmente légèrement les jours de cours en fonction de l'année d'étude. Ce phénomène est d'autant plus marqué auprès des étudiants en STAPS. En effet, l'augmentation dès la deuxième année est significative ($p < 0,001$). De plus, les doctorants sont plus sédentaires les jours de cours quel que soit le cursus de formation suivi ($p < 0,001$). Concernant les jours de repos, le phénomène inverse est observé. La durée des comportements sédentaires diminue significativement en prenant en compte les étudiants en STAPS. De même pendant les années doctorales, les étudiants ont une diminution significative de leur sédentarité les jours de repos ($p = 0,002$).

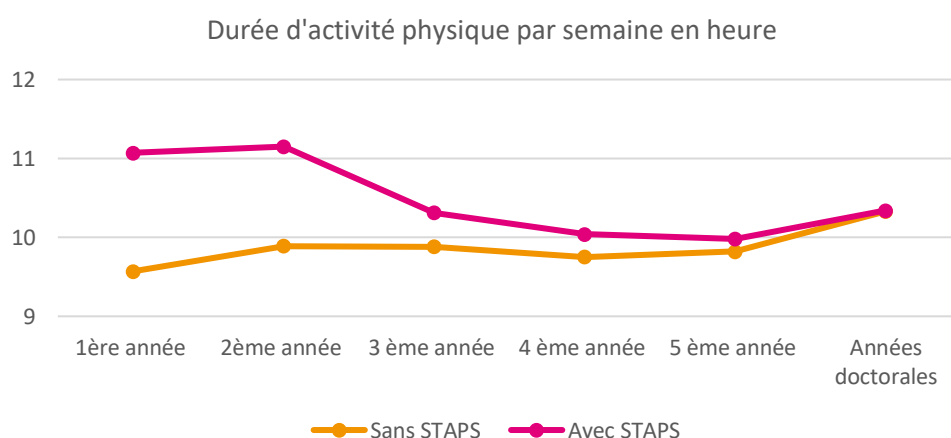
Figure 12 – Evolution des comportements sédentaires en fonction de l'année d'étude



DES ETUDIANTS ACTIFS MALGRE DES DISPARITES SELON LES FORMATIONS

La durée moyenne de pratique d'activité physique hebdomadaire de l'ensemble des étudiants est de 10h30³. Les étudiants en filière STAPS ont une durée d'activité physique ou sportive significativement plus élevée que les autres filières ($p < 0,001$; $V = 0,78$). Ils comptabilisent 5h20 de pratique en plus par semaine. Au contraire, les étudiants en filière santé ont une durée d'activité physique significativement plus faible que les autres étudiants ($p < 0,001$; $V = -0,38$). Ils ont en moyenne 2h35 de pratique d'activité physique en moins. La durée de pratique hebdomadaire évolue par ailleurs en fonction de l'année d'études (figure 13). En prenant en compte les étudiants en STAPS, la durée hebdomadaire d'activité physique ou sportive est plus élevée en première et deuxième année. Néanmoins, elle diminue fortement à partir de la troisième année ($p = 0,002$). Puis, à partir de l'entrée en master, la durée d'activité physique diminue légèrement de manière significative ($p = 0,003$). Enfin, pendant les années doctorales, les étudiants augmentent leur durée de pratique ($p < 0,001$). Sans prendre en compte les étudiants en STAPS, les étudiants de première année sont moins actifs que les étudiants des années supérieures ($p < 0,001$). Seuls les doctorants ont une durée d'activité physique significativement plus élevée ($p = 0,004$).

Figure 13 – Evolution des temps de pratiques d'activités physiques en fonction de l'année d'étude



³ Les activités physiques les plus pratiquées sont des pratiques utilitaires d'intensité faible à modérée telles que les déplacements actifs, la promenade ou des activités physiques domestiques.

CONCLUSION

Cette enquête menée par l'ONAPS et l'ANESTAPS tendait à mettre en lumière les comportements étudiants vis-à-vis de l'activité physique et sportive et de la sédentarité. L'analyse par l'Onaps des 18759 questionnaires reçus révèle que les étudiants sont globalement actifs physiquement, une partie d'entre eux respectant les recommandations françaises en vigueur. Ils ont majoritairement recours à des pratiques utilitaires d'intensité faible à modérée telles que les déplacements actifs, la promenade ou des activités physiques domestiques tandis que les activités sportives sont minoritaires. Pour autant, la promotion de tels comportements actifs tend à être freinée à différents niveaux : connaissance des dispositifs existants, compréhension des enjeux de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé, adaptation de l'offre aux besoins des étudiants (temps, places, horaires, matériel), espaces d'échanges et de lien social vis-à-vis de l'activité physique mais aussi adaptation des formations. Les comportements sédentaires et le temps passé devant les écrans restent également conséquents dans cette population. L'ensemble des résultats obtenus a ainsi permis d'identifier de potentiels leviers d'action et de formuler des recommandations. Ces dernières ont pour vocation de faciliter l'émergence de dynamiques d'actions en faveur de la promotion de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité à l'université. Les recommandations sont disponibles dans un second document qui permet de compléter ce rapport.

BIBLIOGRAPHIE

ANSES. (2016). AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l' « Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité ».

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

Deguilhem, P., & Juanico, R. (2016). Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : Des enjeux partagés dans et hors de l'école.

<https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/164000592.pdf>

INSERM. (2019). Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques. EDP sciences.

Ladner, J., Porrovecchio, A., Masson, P., Zunquin, G., Hurdiel, R., Pezé, T., Theunynck, D., & Tavoracci, M.-P. (2016). Activité physique chez les étudiants : Prévalence et profils de comportements à risque associés: Santé Publique, S1(HS), 65-73.

<https://doi.org/10.3917/spub.160.0065>

OMS. (2021). Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour].

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349728/9789240032118-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

CARTES, FIGURES ET TABLEAUX

LISTE DES CARTES

Carte 1 – Pourcentage de répondants sur l'ensemble des étudiants dans chaque université de France	11
---	----

LISTE DES FIGURES

Figure 1 – Répartition des répondants par filière de formation	11
Figure 2 – Pourcentages d'étudiants appartenant à des situations particulières	12
Figure 3 – Evolution de la durée de pratique d'activité physique depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19	14
Figure 4 – Evolution du temps passé devant les écrans depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19	14
Figure 5 – Nature d'activité physique les plus cités par les étudiants	Erreur ! Signet non défini.
Figure 6 – Cadre de pratique des étudiants	15
Figure 7 – Freins à la pratique d'activité physique ou sportive les plus fréquemment cités (en %)	16
Figure 8 – Motivations les plus fréquemment citées par les étudiants (%)	18
Figure 9 – Répartition des moyens de transports utilisés pour se rendre sur le lieu d'étude (en %) ...	22
Figure 10 – Temps d'écrans par jour en fonction du cursus de formation	26
Figure 11 – Evolution des comportements sédentaires en fonction de l'année d'étude	27
Figure 12 – Evolution des temps de pratiques d'activités physiques en fonction de l'année d'étude ..	27

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 – Répartition des répondants par région	10
Tableau 2 – Fréquence de pratique d'activités physiques ou sportives des étudiants	15
Tableau 3 – Motivations principales en fonction du profil des étudiants	19
Tableau 4 – Fréquence de pratique d'activité physique des étudiants en fonction du moyen transport majoritairement utilisé pour se rendre à l'université	23
Tableau 5 – Proportion d'étudiants utilisant des modes de transports actifs et motorisés en fonction de la distance entre le domicile et le lieu d'étude	24

ANNEXE : DETAIL DES REpondants PAR UNIVERSITE

Région	Université	Nombre de répondants	% répondants / total des réponses	% répondants par université
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Claude Bernard - Lyon 1	1266	6,7	3,3
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Lumière - Lyon 2	57	0,3	0,2
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Jean Moulin - Lyon 3	13	0,1	0,0
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Jean Monnet Saint-Étienne	30	0,2	0,2
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Clermont Auvergne	364	1,9	1,2
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Grenoble Alpes	571	3,0	1,3
Auvergne-Rhône-Alpes	Université Savoie Mont Blanc - Chambéry	36	0,2	0,2
Bourgogne-Franche-Comté	Université de Bourgogne - Dijon	249	1,3	0,8
Bourgogne-Franche-Comté	Université de Franche-Comté - Besançon	956	5,1	4,4
Bourgogne-Franche-Comté	Université de Bourgogne Franche-Comté COMUE	56	0,3	2,7
Bretagne	Université de Rennes 1	486	2,6	1,8
Bretagne	Université de Rennes 2	125	0,7	0,6
Bretagne	Université Bretagne Sud - UBS	394	2,1	3,9
Bretagne	Université de Bretagne Occidentale - UBO	109	0,6	0,5
Centre-Val de Loire	Université de Tours	1156	6,2	4,3
Centre-Val de Loire	Université d'Orléans	93	0,5	0,5
Corse	Université de Corse Pasquale Paoli	88	0,5	2,1
Grand Est	Université de Strasbourg	1494	8,0	2,9
Grand Est	Université de Haute-Alsace - Mulhouse	14	0,1	0,1
Grand Est	Université de Lorraine	142	0,8	0,2
Grand Est	Université de Reims Champagne-Ardenne	575	3,1	2,3
Hauts-de-France	Université de Lille	402	2,1	0,6
Hauts-de-France	Université du Littoral Côte d'Opale	154	0,8	1,5
Hauts-de-France	Université d'Artois	45	0,2	0,3
Hauts-de-France	Université Polytechnique Hauts-de-France	7	0,0	0,1
Hauts-de-France	Université de Picardie Jules-Verne - Amiens	263	1,4	1,0
Ile-de-France	Université Panthéon Sorbonne - Paris 1	576	3,1	1,3
Ile-de-France	Université Panthéon-Assas - Paris 2	3	0,0	0,0
Ile-de-France	Université Sorbonne Nouvelle - Paris 3	470	2,5	3,0
Ile-de-France	Sorbonne Université	68	0,4	0,1
Ile-de-France	Université de Paris (Paris-Descartes - Paris 5 et Paris-Diderot - Paris 7)	378	2,0	0,7
Ile-de-France	CY Cergy Paris Université	159	0,8	0,9
Ile-de-France	Université d'Évry-Val-d'Essonne - UEVE	5	0,0	0,1
Ile-de-France	Université Paris Nanterre	313	1,7	1,0
Ile-de-France	Université Paris-Saclay	160	0,9	0,6
Ile-de-France	Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines - UVSQ	30	0,2	0,2
Ile-de-France	Université Gustave Eiffel	224	1,2	1,8
Ile-de-France	Université Vincennes - Saint-Denis - Paris 8	207	1,1	0,9
Ile-de-France	Université Paris-Est Créteil-Val-de-Marne - Paris 12	24	0,1	0,1
Ile-de-France	Université Sorbonne Paris Nord - Paris 13	298	1,6	1,3
Normandie	Université de Caen Normandie	737	3,9	2,5
Normandie	Université de Rouen Normandie	162	0,9	0,5
Normandie	Université Le Havre Normandie	3	0,0	0,0
Nouvelle-Aquitaine	Université de Bordeaux	230	1,2	0,5
Nouvelle-Aquitaine	Université Bordeaux Montaigne	533	2,8	3,3
Nouvelle-Aquitaine	Université de Pau et des Pays de l'Adour	213	1,1	1,6
Nouvelle-Aquitaine	Université de Poitiers	1357	7,2	5,0
Nouvelle-Aquitaine	La Rochelle Université	136	0,7	1,6
Nouvelle-Aquitaine	Université de Limoges	125	0,7	0,7

Occitanie	Université de Montpellier	222	1,2	0,5
Occitanie	Université Paul-Valéry - Montpellier 3 - UPV	311	1,7	1,4
Occitanie	Université de Nîmes	133	0,7	2,3
Occitanie	Université de Perpignan Via Domitia - UPVD	383	2,0	4,3
Occitanie	Université Toulouse Capitole - UT1	62	0,3	0,3
Occitanie	Université Toulouse - Jean Jaurès - UT2	32	0,2	0,1
Occitanie	Université Toulouse III - Paul Sabatier	175	0,9	0,6
Occitanie	Institut national universitaire Champollion (Albi - Castres-Rodez)	124	0,7	3,0
Pays de la Loire	Université de Nantes	377	2,0	1,0
Pays de la Loire	Université d'Angers	195	1,0	0,8
Pays de la Loire	Le Mans Université	48	0,3	0,4
Provence-Alpes-Côte d'Azur	Aix-Marseille Université	255	1,4	0,4
Provence-Alpes-Côte d'Azur	Avignon Université	64	0,3	0,9
Provence-Alpes-Côte d'Azur	Université Côte d'Azur	130	0,7	0,4
Provence-Alpes-Côte d'Azur	Université de Toulon	73	0,4	0,7
DROM	Université de La Réunion	103	0,5	0,6
DROM	Université des Antilles - Martinique	87	0,5	1,7
DROM	Université des Antilles - Guadeloupe	92	0,5	1,3
DROM	Université de Guyane	43	0,2	1,3
DROM	Université de Mayotte	20	0,1	1,6
DROM	Université de Nouvelle-Calédonie	189	1,0	6,0
DROM	Université de Polynésie Française	41	0,2	1,6
Total France	Toutes universités confondues	18759	100,0	1,2

COMITE DE REDACTION

Membres de l'Onaps : Maël DEC, Benjamin LARRAS, Léa PATOUX, Pauline GENIN, Lucile BRUCHET

CITATION DU DOCUMENT

Onaps. Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France – Résultats d'une enquête nationale. Janvier 2023. Disponible à partir de l'URL : www.onaps.fr



Observatoire national de l'activité
physique et de la sédentarité

Faculté de médecine
Laboratoire de physiologie
et de biologie du sport
28 place Henri Dunant - BP 38
63001 Clermont-Ferrand Cedex 1
Tél. 04 73 17 82 19
contact@onaps.fr
www.onaps.fr