

# FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ET DE LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES JEUNES (10-19 ANS)



APPROCHE SOCIO-ÉCOLOGIQUE  
REVUE DE LITTÉRATURE

Soutenu  
par



# TABLE DES MATIÈRES

---

|  |    |
|--|----|
| DEFINITIONS .....  | 1  |
| SYNTHÈSE .....   | 3  |
| UN CONSTAT ALARMANT .....  | 4  |
| DIFFERENTS MODELES D'INTERPRETATION .....  | 6  |
| FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS.....               | 9  |
| Les facteurs liés à la nature même de l'activité .....   | 9  |
| Le manque d'amusement et de plaisir pour toutes les formes d'activités physiques ou sportives..... | 9  |
| Les facteurs et comportements individuels liés à la position socio-économique de l'individu .....  | 10 |
| Des facteurs individuels qui limitent la pratique d'activités physiques ou sportives .....         | 10 |
| Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par l'âge .....  | 11 |
| Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par le sexe .....                                      | 12 |
| Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par la position sociale de l'individu .....            | 15 |
| L'environnement social et relationnel .....  | 17 |
| La famille.....  | 17 |
| Les pairs .....  | 18 |
| L'école.....   | 18 |
| Les facteurs environnementaux .....  | 20 |
| Les politiques publiques nationales.....   | 23 |
| RECOMMANDATIONS LIEES A L'ACTIVITE PHYSIQUE .....  | 25 |
| Les leviers propres à l'activité .....   | 25 |
| Organisation de l'activité .....   | 25 |
| Matériel adapté .....  | 26 |
| Objectifs de l'activité.....   | 26 |
| Exemple des programmes spécifiques aux filles .....  | 26 |
| Typage sexuel de l'activité .....  | 26 |
| Exemple de valorisation de l'autonomie .....   | 27 |
| Exemple des jeux vidéo actifs .....  | 27 |
| La famille et les pairs .....  | 28 |
| Le rôle des pairs.....   | 28 |
| Le rôle de la famille .....  | 28 |
| Le rôle des autrui significatifs .....   | 29 |



|   |           |
|---|-----------|
| L'école .....   | 29        |
| La formation des professeurs .....  | 29        |
| Le contexte scolaire .....  | 30        |
| Agir sur les temps de loisirs.....  | 30        |
| Rendre les adolescents actifs des transformations de l'activité physique ou sportive à l'école..... | 31        |
| Favoriser la continuité entre école et famille.....   | 31        |
| L'exemple du projet Icaps.....  | 31        |
| L'environnement .....   | 32        |
| L'offre d'équipements .....   | 33        |
| Un environnement qui convient aux attentes des enfants et adolescents .....                         | 33        |
| Des exemples de pratique en sécurité.....   | 33        |
| Les politiques publiques nationales.....  | 34        |
| Des subventions mieux dirigées .....  | 34        |
| Une nécessité d'agir au niveau du système scolaire .....  | 34        |
| La nécessité d'évaluation des politiques publiques mises en place .....                             | 35        |
| <b>FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SEDENTARITE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS.....</b>              | <b>36</b> |
| Les facteurs et comportements individuels liés aux caractéristiques socio-démographiques .....      | 36        |
| Des facteurs influencés par l'âge.....  | 36        |
| Des facteurs influencés par le sexe .....   | 37        |
| Des facteurs influencés par la position sociale de l'individu .....                                 | 37        |
| L'environnement social et relationnel .....   | 38        |
| Les pairs .....   | 38        |
| L'école.....  | 39        |
| Les facteurs environnementaux .....   | 39        |
| Les politiques publiques.....   | 39        |
| <b>RECOMMANDATIONS LIEES A LA SEDENTARITE .....</b>   | <b>41</b> |
| Agir sur l'environnement social et relationnel .....  | 41        |
| A l'école .....   | 41        |
| Dans la sphère privée des adolescents .....   | 42        |
| Agir sur les facteurs environnementaux .....  | 43        |
| L'environnement physique des lieux d'intérêt de l'adolescent.....                                   | 43        |
| L'environnement physique du domicile.....   | 43        |
| La nécessité d'une politique publique d'ampleur .....   | 43        |



|                        |    |
|------------------------|----|
| CONCLUSION .....       | 45 |
| BIBLIOGRAPHIE.....     | 47 |
| TABLE DES FIGURES..... | 54 |

# DEFINITIONS

---

**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, domestique ou de loisir). Elle intègre donc la pratique sportive : on parlera dans le rapport d'activité physique ou sportive (APS). 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, 2016a).
- **L'activité physique d'intensité modérée** se situe entre 3 et 6 MET (marche rapide, jardinage, natation « plaisir », danse de salon) (ANSES, 2016a) et peut se caractériser par un essoufflement léger à moyen, laissant la possibilité d'avoir une discussion.
- **L'activité physique d'intensité élevée** se situe au moins à 6 MET (natation « rapide », sports de combat, football, basketball, jogging, VTT) (ANSES, 2016a). Ici, l'essoufflement rend la discussion difficile voire impossible.

Les recommandations d'activité physique pour une population d'enfants de 5 à 17 ans sont :

- Pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique sollicitant les aptitudes cardio-respiratoires, musculaires et osseuses à une intensité modérée à élevée pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé (OMS, 2021). Il est recommandé, pour cette population, des activités aérobies d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, qui devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.
- Pratiquer une activité physique régulière (OMS, 2021), sans oublier qu'une activité physique limitée vaut toujours mieux qu'aucune activité physique.

**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 enfants de 5 à 17 ans, concernant la sédentarité, les recommandations pour maintenir une bonne santé sont les suivantes :

- Rester moins de 2 heures consécutives en positions assise, allongée ou semi-allongée (hors temps de sommeil) et effectuer 5 à 10 minutes de mouvements après une période de sédentarité de 2 heures (Anses, 2016a).
- Limiter le temps de sédentarité global (Anses, 2016b ; OMS, 2021).

Pour les enfants de 5 à 17 ans, concernant le temps d'écran, les recommandations pour maintenir une bonne santé sont les suivantes :

- Jusqu'à 6 ans : limiter les temps d'écran à 1 heure par jour (Anses, 2016a).
- De 7 à 11 ans : limiter les temps d'écran à 2 heures par jour (Anses, 2016a).
- De 12 à 17 ans : limiter les temps d'écran de loisirs (Anses, 2016a).

Il est important de souligner que chaque minute d'activité physique supplémentaire et de sédentarité en moins est bénéfique, et ce, même si elle ne permet pas d'atteindre les recommandations indiquées ci-dessus. A ce titre, remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité), est bénéfique (OMS, 2021).

Un **facteur d'influence** est défini comme un facteur qui agit comme un frein ou un levier à un enjeu particulier, ici l'activité physique et la sédentarité. Il peut faciliter ou au contraire représenter un obstacle à la pratique d'activité physique et à la lutte contre la sédentarité. Le mot « déterminant » peut aussi être utilisé.

En ce qui concerne la **population** étudiée ici, les personnes désignées comme des « jeunes » constituent la tranche d'âge des 15-25 ans, les « adolescents » constituent la tranche d'âge des 10-17 ans et lorsque des personnes sont désignées comme des « enfants », c'est que celles-ci sont âgées de moins de 10 ans.

# SYNTHÈSE

---

Cette revue de littérature narrative se propose d'explorer les sujets de l'activité physique ou sportive et de la sédentarité des adolescents et des enfants sous le prisme des différents facteurs d'influence aujourd'hui largement analysés par la littérature scientifique. En utilisant des revues de littérature exhaustives d'études et des écrits scientifiques plus théoriques, l'objectif est de synthétiser les facteurs d'influence de l'activité physique ou sportive et de la sédentarité qui ont pu être identifiés chez les jeunes, les adolescents et les enfants. Les données nationales et internationales permettent alors de définir cinq grandes familles de facteurs, organisées selon un modèle socio-écologique.

Les premiers résultats synthétiques de cette revue de littérature sont ainsi ici présentés, permettant d'identifier les différentes échelles de facteurs et de comprendre que ceux-ci interagissent entre eux. Certains de ces facteurs sont inhérents à l'activité elle-même, c'est-à-dire que ses caractéristiques intrinsèques attirent plus ou moins les populations adolescentes à les rejoindre ou à les pratiquer. L'enjeu principal est ici de proposer des formes amusantes d'activité physique ou sportive, qui rencontrent les besoins et envies des jeunes et des adolescents.

Il faut également évoquer les comportements liés aux facteurs individuels. Là où l'épidémiologie définit ces facteurs comme propres à l'individu, la sociologie nous permet de voir à quel point ces facteurs « individuels » sont en réalité liés aux caractéristiques socio-démographiques de l'adolescent, préexistants à sa naissance. Ainsi, son sexe, sa position sociale, mais également son avancée dans l'âge influencent largement l'attitude qu'il adoptera face à l'activité physique ou sportive.

L'environnement social et relationnel de l'adolescent, c'est-à-dire sa famille, ses pairs, l'école et d'autres personnes qui peuvent revêtir une importance particulière pour lui, ont un fort impact sur sa pratique d'activités physiques ou sportives, notamment s'ils adoptent eux aussi des comportements actifs.

Enfin, les facteurs plus globaux de l'environnement qui entoure les lieux de vie de l'adolescent et les politiques publiques qui le structurent sont importants, notamment dans l'offre d'équipements disponibles et dans les espaces qui permettent des déplacements en liberté et en sécurité.

En ce qui concerne la sédentarité, les mêmes facteurs d'influence peuvent être mobilisés, en prenant en compte la spécificité et l'influence particulière de certains d'entre eux comme l'utilisation des écrans, les activités entre pairs et l'école. L'utilisation des écrans est encore une fois très liée à la position socio-économique des parents de l'adolescent. Les pairs peuvent aussi créer un cadre où les activités sédentaires en groupe sont préférées aux activités physiques encadrées ou en famille. Le temps scolaire impose quant à lui une grande partie du temps assis dans la semaine des adolescents et des enfants.

La lecture de cette revue permet ainsi de mieux comprendre les facteurs d'influence de l'activité physique ou sportive et de la sédentarité et d'ainsi imaginer des pistes pour encourager les jeunes, les adolescents et les enfants à bouger plus.

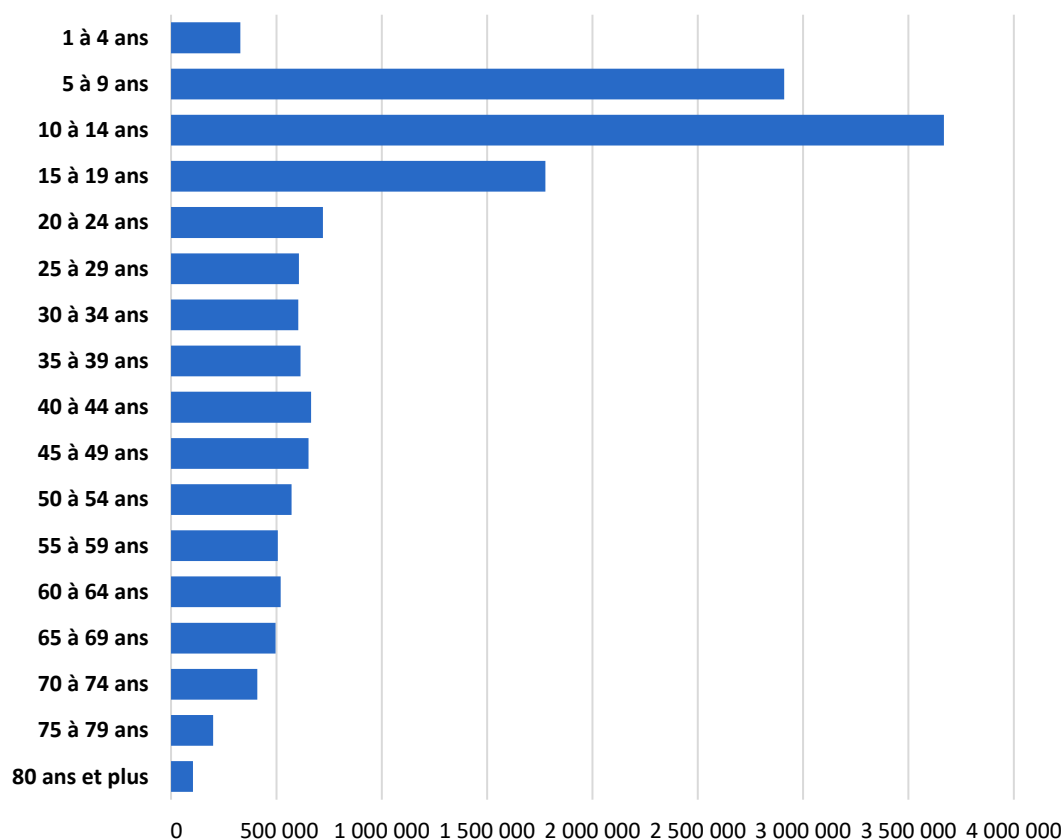


## UN CONSTAT ALARMANT

Le sport est, et reste un « marqueur de la jeunesse » (Augustin & Fuchs, 2014). Les enquêtes récentes montrent en effet que les enfants et les adolescents constituent la population qui pratique le plus de sport. Les données de l'enquête « Pratique physique ou sportive 2010 » menée par le Centre National pour le Développement du Sport (CNDS), la direction des sports, l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) et la Mission des études, de l'observation et de statistique (Méos) montre que 46 % des 15-29 ans pratiquent une activité physique ou sportive plus d'une fois par semaine contre seulement 39 % des 30-49 ans (Cléron & Caruso, 2017).

Les données de 2015 du recensement des licences et clubs sportifs rattachés aux fédérations sportives permettent de mettre en avant que si de 0 à 4 ans, le taux de licences est très faible, il augmente très fortement entre 5 et 11 ans pour atteindre son maximum à 11 ans avec près de 70 % de licenciés. Il faut cependant préciser que la tranche d'âge de 0 à 2 ans est plus difficile à analyser car d'une part les enfants ne marchent pas tous à cet âge et d'autre part car il y a très peu d'offres pour les 0-2 ans. Ce taux diminue ensuite à l'adolescence, entre 12 et 20 ans (Cléron & Caruso, 2017). Même si les personnes âgées de 10 à 19 ans constituent la majorité des personnes licenciées en France, les données actualisées de 2022 mettent en avant une baisse de la pratique entre 15 et 19 ans (Figure 1).

Figure 1 : Nombre de licences en fonction des catégories d'âge en 2022



Champ : France

Source : INJEP-MEDES, Recensement des licences et clubs sportifs rattachés aux fédérations sportives agréées par le ministère en charge des sports pour la saison 2022 ou 2021/2022.  
Lecture : parmi la catégorie d'âge des 5 à 9 ans, en 2022, il y a 2 909 927 licences.

Malgré ces chiffres qui peuvent donner l'impression d'une population physiquement active, l'inactivité physique reste une problématique particulièrement ancrée chez les mineurs et encore plus chez les adolescents. En effet, selon les chiffres de Santé Publique France, 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des adolescents de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations d'activité physique (Verdot et al., 2020). Il faut cependant préciser ici que plusieurs situations sont considérées comme respectant les recommandations : les enfants/adolescents qui pratiquent tous les jours une activité physique à intensité modérée (activité qui n'a fait ni transpirer, ni respirer plus difficilement que normalement (comme la marche rapide, le vélo, le roller...)) pendant au moins 60 minutes consécutives ; les enfants/adolescents qui pratiquent tous les jours une activité physique à intensité élevée (qui a fait transpirer et respirer plus difficilement que normalement (comme les sports collectifs, ou la natation, l'athlétisme, le jogging...)) pendant au moins 40 minutes consécutives ; les enfants/adolescents qui pratiquent minimum 5 jours par semaine une activité physique à intensité élevée. Cette population est également particulièrement touchée par les problématiques de sédentarité puisque seuls 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 11 à 17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran, suivant ainsi les recommandations nationales en vigueur (Verdot et al., 2020). Finalement, il faut aussi préciser que 49% des 11-17 ans sont considérés comme « sédentaires et inactifs », et donc avec un risque sanitaire élevé. Également, 17% présentent une situation particulièrement à risque, combinant les plus forts niveaux d'inactivité physique et les plus forts taux de sédentarité (Anses, 2020a).

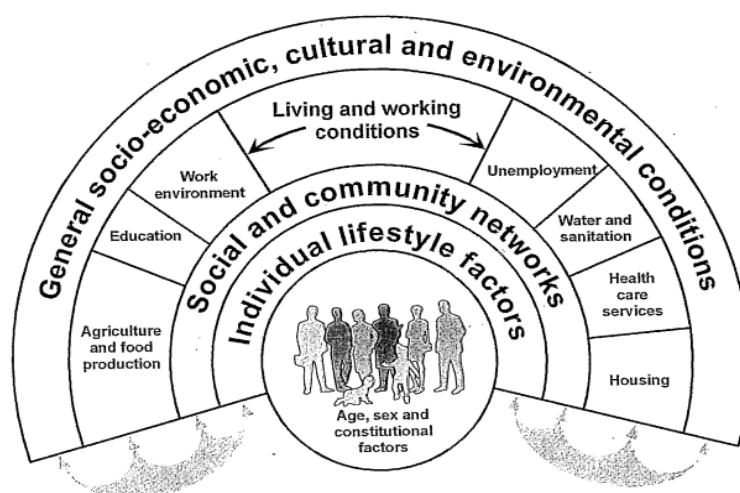
Ces chiffres, associés aux constats que les inégalités sociales de santé se construisent dès la naissance de l'enfant (Gaini et al., 2020) et que le niveau d'activité physique et de sédentarité des enfants détermine leurs niveaux de condition physique et de santé pendant l'enfance mais aussi leurs niveaux d'activité physique, de sédentarité, de condition physique et de santé à l'adolescence puis à l'âge adulte (Thivel et al., 2018) justifient à eux seuls de s'intéresser à cette population. Concernant plus spécifiquement la pratique sportive, ce besoin de vigilance et d'action à l'égard des plus petits est également primordial puisque les habitudes de pratique sportives se déterminent dès l'âge de 5 ans (Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022). Le fait que la population la plus active physiquement soit également celle qui concentre le plus de personnes en dessous des seuils fixés par l'OMS et l'Anses révèle ici une étonnante divergence. Ainsi, cela permet de comprendre le besoin d'identifier les facteurs qui influencent leur pratique d'activités physiques ou sportives pour agir sur ces derniers et ainsi favoriser la pratique d'activités physiques ou sportives sur le long terme de toutes et tous.

Afin d'envisager les interactions entre ces différents facteurs et d'identifier les plus prégnants, plusieurs modèles ont été proposés.

## DIFFERENTS MODELES D'INTERPRETATION

Dès 1991, l'arc-en-ciel de facteurs de Dahlgren et Whitehead a permis de mettre en avant l'ensemble des facteurs qui peuvent agir sur la santé des individus, notamment en la menaçant, la promouvant ou en la protégeant (Dahlgren & Whitehead, 2007). Basé sur les travaux de l'écologie du développement humain développé par Bronfenbrenner, ce modèle analyse une situation dans un cadre où différents niveaux interagissent entre eux (Bronfenbrenner, 1979). Dahlgren et Whitehead soulignent dans leurs écrits le fait que les couches les plus éloignées de l'individu influencent chacune des autres en descendant mais qu'il existe aussi une relation entre chaque couche de facteurs, comme le soulignent les flèches présentes au bas du modèle. Ainsi, les facteurs individuels, de style de vie, sociaux et enfin socio-économiques, culturels et environnementaux entrent en interaction perpétuellement au cours de la vie de la personne (Figure 2).

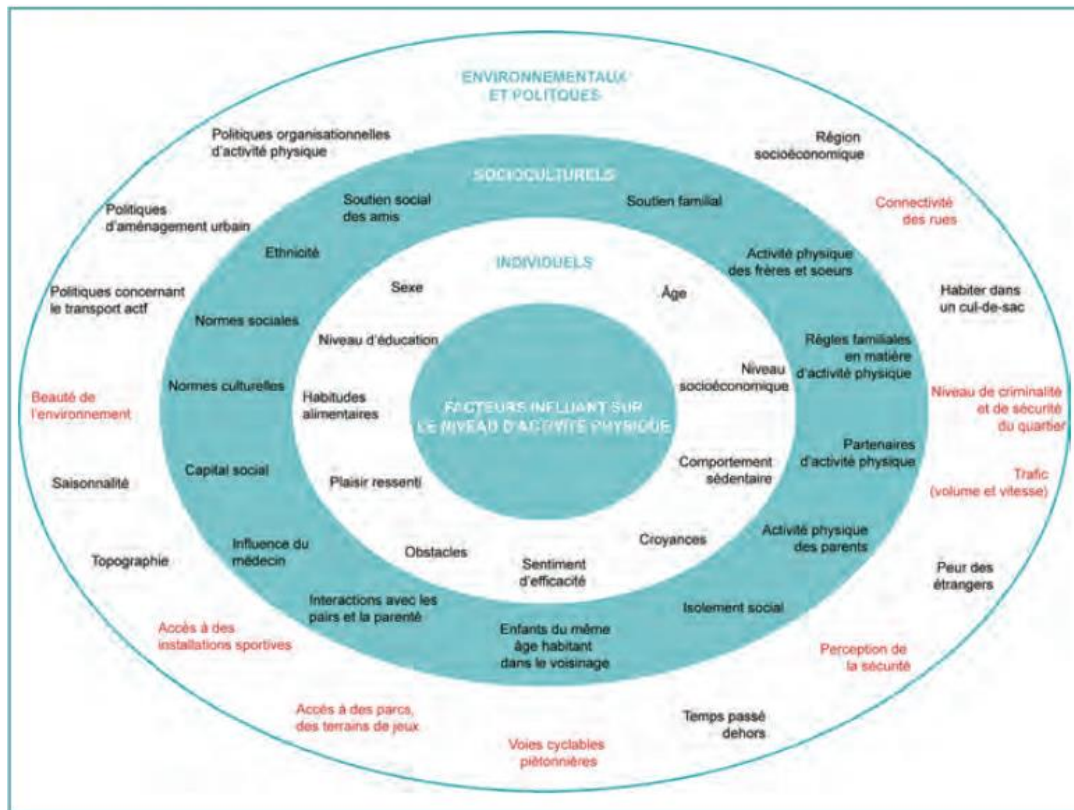
Figure 2 : Modèle des déterminants de la santé de Dahlgren et Whitehead



Source : Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2007)

En prenant cette interprétation pour base, plusieurs autres modèles socio-écologiques ont été créés. Plusieurs ont envisagé les facteurs qui pèsent sur la pratique d'activités physiques et sportives des enfants et des adolescents. L'un d'entre eux, le modèle de Duranceau et Bergeron réalisé par l'Institut National de Santé Publique du Québec et inspiré du modèle de Hume, validé par la communauté scientifique depuis de nombreuses années (Figure 3) permet d'envisager ces facteurs comme interagissant les uns avec les autres. En effet, une modélisation du même type avait d'ores et déjà été dessinée en 2001 par Davison et Birch au sujet de l'obésité (Davison & Birch, 2001) et avait montré son pouvoir d'illustration des facteurs pesant sur l'obésité. Le niveau le plus central reste celui de l'individu, qui s'étend ensuite aux facteurs socioculturels qui l'entourent, c'est-à-dire qu'il peut connaître en proximité immédiate, pour enfin aborder les facteurs environnementaux et politiques qui s'appliquent à l'ensemble d'une société.

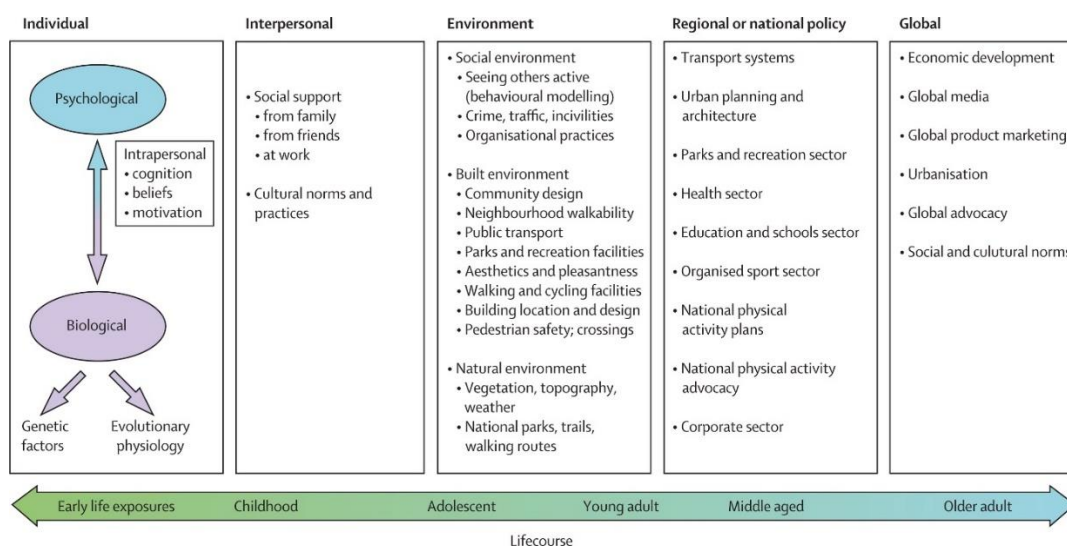
Figure 3 : Modèle des déterminants de l'activité physique chez les enfants et adolescents



Source : Duranceau et Bergeron, (2011)

Bauman propose un modèle lui aussi socio-écologique (Figure 4) puisqu'il tient compte de l'interaction entre différents facteurs qui sont ici individuels, interpersonnels, relatifs à l'environnement, aux politiques régionales et nationales mais également au contexte global (Bauman et al., 2012). La particularité de ce modèle réside dans le fait de considérer l'âge comme un facteur traversant tous les autres déterminants qui peuvent être évoqués. Chacun de ces environnements ne peut être considéré indépendamment des autres et c'est bien pour une combinaison de ces raisons que les individus, et ici en particulier les enfants et adolescents, décident de pratiquer ou non une activité physique ou sportive. Bauman et ses collaborateurs l'ont d'ailleurs montré dans une revue regroupant plusieurs enquêtes scientifiques antérieures à 2012 (Bauman et al., 2012).

**Figure 4 : Modèle socio-écologique adapté des déterminants de l'activité physique**



Source : Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W, (2012).

# FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

---

Avant même d'énumérer les différents facteurs d'influence de l'activité physique ou sportive chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes énoncés dans la littérature scientifique, il convient de rappeler que ceux-ci ne sont pas les mêmes pour toutes les populations (Dahan, Détrez, 2020). Cependant, cette revue de littérature narrative cherche à identifier les principaux facteurs qui ont pu être recensés, sans évoquer la spécificité de chaque population puisque chacune d'entre elle nécessiterait une revue de littérature propre. Au cours de cette lecture, il ne faut donc pas omettre le fait que les facteurs sociaux, culturels et économiques exercent aussi une influence forte sur la manière dont est conçue l'activité physique ou sportive et ses bienfaits.

## LES FACTEURS LIES A LA NATURE MEME DE L'ACTIVITE

> Le frein majeur dans la motivation des adolescents à pratiquer une activité physique ou sportive reste le manque d'amusement, de plaisir qu'ils peuvent ressentir pendant les activités encadrées par un intervenant (professionnel ou bénévole), que ce soit au sein d'une structure sportive ou associative.

### **Le manque d'amusement et de plaisir pour toutes les formes d'activités physiques ou sportives**

L'un des premiers freins identifiés par les adolescents pour leur pratique d'activités physiques ou sportives concerne la nature même de ce qui leur est proposé. En effet, que ce soit dans des structures ou en dehors, les activités obligatoires, répétitives, formelles, c'est-à-dire le plus souvent des sports traditionnels où les adolescents, par les règles qu'on leur impose, ont un faible sentiment de compétence et d'autonomie, sont rejetées et les découragent à pratiquer. Le fait d'imposer une activité à cette population qui cherche à construire un espace à soi (Ramos, 2022), différent de celui du monde des adultes et plus particulièrement des parents, les décourage plus qu'il ne les encourage. Ils les considèrent par ailleurs ennuyantes (Martins et al., 2021).

Également, si la compétition peut être une source de motivation pour certains adultes sportifs, il semble que la recherche de performance dans le but de se comparer à d'autres personnes soit plutôt un frein chez les adolescents. En effet, notamment dans les sports d'équipe où l'affrontement apparaît plus frontal, la compétition est une figure repoussoir pour les adolescents (*Fillactive*, 2023; Martins et al., 2021), et plus particulièrement pour les filles (Nauze-Fichet et al., 2017).

Pour que l'activité semble agréable à ces adolescents, il faut qu'elle ait du sens pour eux. Ainsi, le fait que cette activité et les compétences acquises ne soient pas transférables dans d'autres contextes que celui de l'école, du club ou de l'association dans lequel l'activité est réalisée est un frein majeur (Martins et al., 2021). Également, et en prenant par exemple le cas de l'activité extrascolaire, si cette activité conduit en plus à les isoler de leurs amis ou à réduire les interactions qu'ils pourraient avoir avec eux dans un autre contexte, les adolescents préféreront plutôt d'autres loisirs entre amis, plus souvent sédentaires (Octobre, 2005).

## LES FACTEURS ET COMPORTEMENTS INDIVIDUELS LIÉS A LA POSITION SOCIO-ECONOMIQUE DE L'INDIVIDU

> Même si l'épidémiologie décrit que les caractéristiques individuelles liés à la mauvaise santé physique sont largement corrélées avec la faible pratique d'activités physiques ou sportives, il ne faut pas omettre le fait que ces caractéristiques physiques et de perception sont extrêmement liées à la position sociale de l'individu, à son âge et à son sexe.

### Des facteurs individuels qui limitent la pratique d'activités physiques ou sportives

De nombreux freins propres à l'individu sont liés à sa condition physique. En effet, celle-ci, lorsqu'elle est basse, semble fortement corrélée à la faible pratique d'activité physique, sans qu'il soit possible de déterminer si la condition physique est un facteur explicatif ou le résultat de cette faible pratique. Ainsi, les études menées identifient la faible aptitude physique, l'épuisement, la fatigue, les blessures, le surpoids, l'obésité, le fait d'avoir des problèmes de santé, une gêne physique ou une motricité limitée comme reliés, corrélés à la pratique d'activités physiques ou sportives (Martins et al., 2021).

Cependant, les caractéristiques physiques ne sont pas les seules qui sont influentes. Pour qu'une activité soit appréciée, il faut qu'elle soit perçue comme agréable par l'individu. Si l'adolescent ne perçoit pas la valeur et les avantages qu'il peut retirer de l'activité physique ou sportive, qu'il n'arrive pas à la faire sienne en l'incluant dans son identité, il a de plus grandes chances de faiblement pratiquer. Les expériences négatives vécues à l'école, dans les clubs ou dans d'autres contextes peuvent influencer largement cette perception et faciliter le développement d'une attitude négative par rapport à l'activité physique ou sportive (Martins et al., 2021).

Si les adolescents physiquement actifs déclarent que l'activité physique ou sportive est bénéfique pour leur santé mentale, la perception qu'ils ont de l'image de leur corps, la gestion du poids, l'aptitude, la performance académique, la socialisation, le sommeil et les compétences de vie générales, les inactifs perçoivent peu ou moins ces effets positifs. Malgré le fait que les adolescents connaissent et comprennent ce qu'est l'activité physique ou sportive et son influence sur la santé et les aptitudes, ils s'orientent vers ces activités avec moins de facilités. Il est en effet plus difficile d'obtenir la motivation nécessaire à la pratique lorsque les

bénéfices physiques ou psycho-sociaux de l'activité physique ou sportive paraissent avoir des effets éloignés dans le temps de leur présent (Cheval & Boisgontier, 2021). Ils tendent ainsi à planifier moins souvent des temps dédiés à l'activité dans leur emploi du temps puisqu'ils perçoivent peu la pertinence de ces activités dans d'autres contextes de la vie (Martins et al., 2021). Également, ils utilisent moins régulièrement les outils liés à l'activité physique ou sportive comme des applications ou des sites internet (Martins et al., 2021).

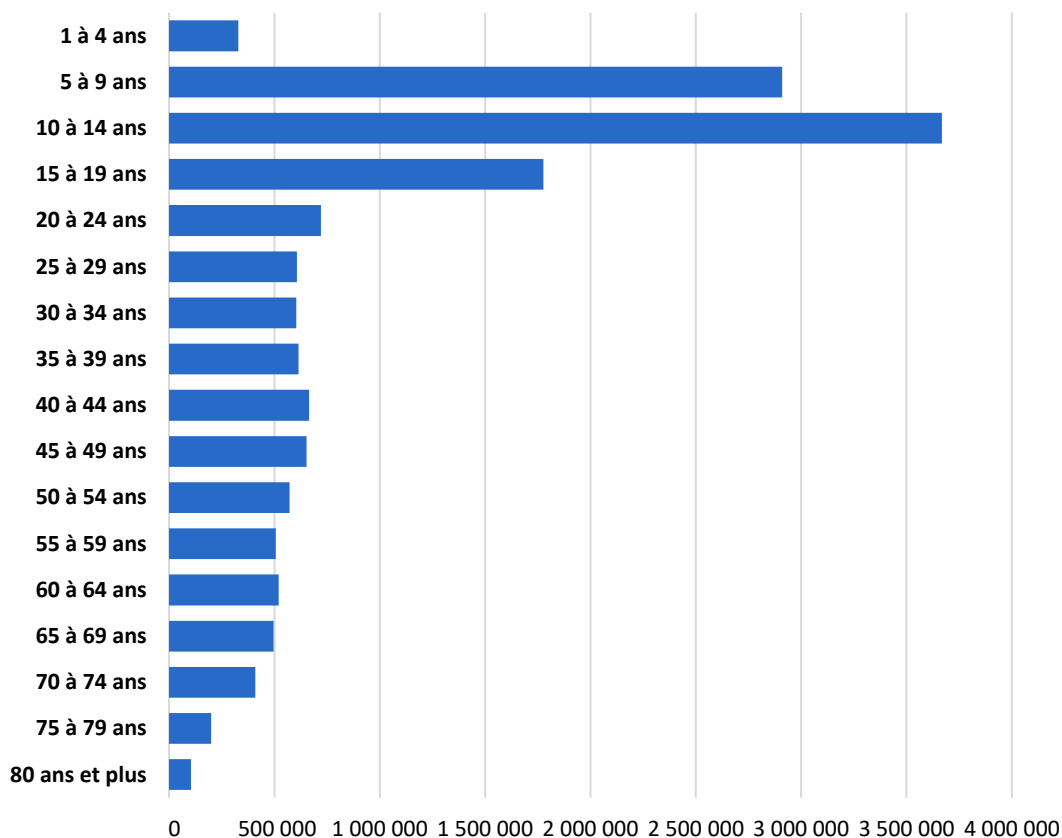
La motivation est influencée par plusieurs paramètres : l'auto-efficacité, qui peut être définie comme la « confiance dans la capacité d'être physiquement actif dans des situations spécifiques », mais également l'estime de soi et le plaisir retiré de la pratique physique. Sans cela, l'engagement de l'enfant dans l'activité physique ou sportive sera sensiblement entravé (Observatoire de la Santé, 2019). Pour qu'il s'engage, il faut que « ses besoins fondamentaux de compétence (interagir efficacement avec son environnement), d'autonomie (avoir le sentiment d'être à l'origine de ses comportements) et d'appartenance sociale (se sentir en lien en accordant et/ou en recevant de l'attention de la part de personnes importantes pour soi) » soient satisfaits (Farfal et al., 2018). Ces besoins ne sont donc pas liés à des caractéristiques biologiques de l'individu et sont influencés, comme le modèle socio-écologique permet de le montrer, par différents facteurs extérieurs à l'individu.

## **Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par l'âge**

Comme le montrent les chiffres des licences, au sein de la tranche d'âge des 15-19 ans, il est d'ores et déjà possible de constater une baisse de l'activité physique ou sportive régulière, que ce soit chez les garçons ou chez les filles (Figure 5). Alors même que la tranche d'âge des 10-14 ans concentre la quantité la plus importante de licences, chez les filles comme chez les garçons, la tranche d'âge suivante semble être celle d'un décrochage adolescent important et ce pour les deux sexes de manière égale.



Figure 5 : Nombre de licences en fonction des catégories d'âge en 2022



Champ : France, personnes âgées de 15 à 80 ans.

Source : INJEP-MEDES, Recensement des licences et clubs sportifs rattachés aux fédérations sportives agréées par le ministère en charge des sports au 21 juillet 2023.

Lecture : parmi la catégorie d'âge des 5 à 9 ans, en 2022, il y a 2 909 927 licences.

Les facteurs évoqués par les adolescents et liés au parcours de vie sont nombreux et augmentent en même temps que leur âge. Il y a tout d'abord la décroissance de la compétence perçue dans les activités physiques et sportives, ce qui entraîne une baisse de motivation (Martins et al., 2021). Ensuite, à cause des contraintes scolaires ou professionnelles qui sont de plus en plus importantes, les adolescents évoquent un manque de temps, de nouvelles demandes sociales et également une préférence pour d'autres activités (Martins et al., 2021). Puisque leur temps est de plus en plus contraint, de nombreux adolescents font le choix de délaisser l'activité physique ou sportive au profit d'autres activités qui, en fonction des représentations qu'ils ont du monde qui les entourent, peuvent paraître plus profitables (Martins et al., 2021). C'est notamment le cas d'activités sédentaires entre amis, des activités basées sur la consommation d'écrans notamment (Martins et al., 2021; Ramos, 2022) ou plus simplement le fait de « traîner » en ville, sans la supervision des parents qui prévalait pendant l'enfance (Devaux, 2015).

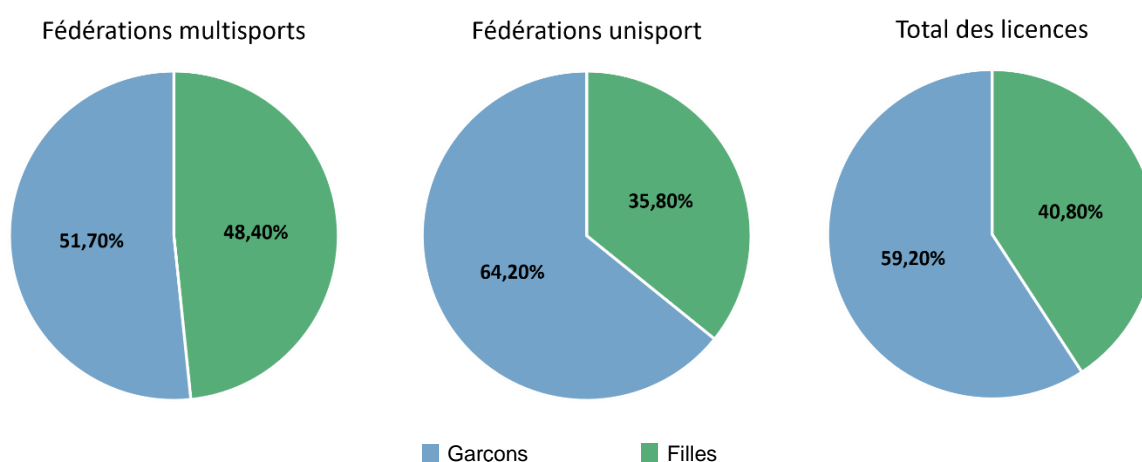
## Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par le sexe

Le sexe de l'individu est structurant dans le fait de pratiquer une activité physique ou sportive ou non. En effet, la moitié des garçons (50,7%) contre seulement un tiers des filles (33,3%)

âgés de 6 à 17 ans atteignent les recommandations d'activité physique<sup>1</sup> (Verdot et al., 2020, cité par Onaps, 2022).

Cette inégalité dans la pratique quotidienne s'ajoute aux inégalités déjà constatées dans le nombre de licences délivrées aux filles et aux garçons. En 2020, la majorité des licenciés reste des garçons (59.3%) alors que les filles ne représentent que 40.8% des licences (Figure 6). Il est à remarquer que cette répartition inégale en fonction du sexe est très marquée pour les fédérations unisports (64.2% de garçons contre 35.8% de filles), alors qu'elle tend à disparaître pour les fédérations multisports (51.7% de garçons contre 48.4% de filles) (Onaps, 2022) (Figure 6).

**Figure 6 : Licences en fonction du sexe**



Source : INJEP-MEDES / Recensement des licences et clubs sportifs rattachés aux fédérations sportives agréées par le ministère en charge des sports 2021

Champ : France, licences dont les titulaires sont âgés de 0 à 19 ans

Lecture : Parmi les individus licenciés dans des fédérations unisports, 64,2% sont des garçons

Cette inégalité chez les enfants s'intensifie à l'adolescence. Comme l'explique Amsellem-Mainguy dans son ouvrage, « pendant l'enfance, les jeunes femmes ne décrivent pas de disparités fortes entre leur situation et celle des garçons. C'est à l'adolescence que les choses se compliquent : moins nombreuses à pratiquer une activité sportive, elles sont aussi moins autonomes que les garçons dans leurs déplacements. » (Amsellem-Mainguy, 2021). En effet, plusieurs facteurs influencent cette plus faible pratique sportive et aident à comprendre les différents freins qui agissent sur elle.

L'individu connaît dès sa naissance un processus de socialisation, c'est-à-dire « l'ensemble des processus par lesquels l'individu est construit [...] par la société globale et locale dans laquelle il vit, processus au cours desquels l'individu [...] acquiert des façons de faire, de penser

<sup>1</sup> Sont ici considérés comme respectant les recommandations les enfants/adolescents qui pratiquent tous les jours une activité physique à intensité modérée (qui n'a fait ni transpirer, ni respirer plus difficilement que normalement (comme la marche rapide, le vélo, le roller...)) pendant au moins 60 minutes consécutives ; les enfants/adolescents qui pratiquent tous les jours une activité physique à intensité élevée (qui a fait transpirer et respirer plus difficilement que normalement (comme les sports collectifs, ou la natation, l'athlétisme, le jogging...)) pendant au moins 40 minutes consécutives ; les enfants/adolescents qui pratiquent minimum 5 jours par semaine une activité physique à intensité élevée.

et d'être qui sont situées socialement » (Darmon, 2016). Pour le dire autrement, l'individu connaît une socialisation primaire pendant son enfance où la famille, l'école, les groupes de pairs et les médias tiennent un rôle majeur. Plus particulièrement, l'adolescence constitue un instant central de la socialisation d'un individu puisque c'est le moment où les images genrées du corps et des activités se cristallisent. Ainsi, les corps des garçons et des filles vont être soumis à des pressions sociales différentes. Il pèse sur le corps des filles la stigmatisation et les exigences de la société. Pour pratiquer un sport, elles se doivent d'adopter des postures et des gestes qui sont associés au genre masculin, tout en montrant constamment qu'elles appartiennent bien à la catégorie des femmes (Menesson, 2004 cité par Amsellem-Mainguy, 2021). Également, les activités physiques ou sportives sont associées à un certain genre. Les activités extérieures, où une dépense physique importante est nécessaire afin de se « défouler » sont à ce titre pensées comme étant plus adaptées aux garçons. La dépense physique est pensée comme un besoin naturel des garçons, un besoin biologique et non comme un besoin qui a été construit au cours de leur enfance par la famille, l'école, les pairs ou les médias (Amsellem-Mainguy, 2021). Par opposition, les filles sont, au cours de leur socialisation, encouragées à se former en étant guidées et encadrées (Cromer, 2005; Garcia & Faure, 2005; Rouyer et al., 2010 cités par Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022). De cette manière, puisque les filles ne sont pas autant encouragées à investir les espaces extérieurs que les garçons, elles sont moins à même de pratiquer une activité physique ou sportive.

Cette socialisation différenciée est influencée par plusieurs acteurs comme la famille, l'école ou les groupes de pairs pendant les années adolescentes. Par exemple, chez les classes les plus dotées culturellement, les parents développent plus souvent un goût pour les activités culturelles pour les filles et un goût pour les activités sportives pour les garçons (Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022). Cette socialisation au sein de la famille est décrite comme un « processus d'incorporation des rapports sociaux et des manières de voir, de sentir et de penser associées aux deux sexes et vécues comme une évidence naturelle » (Guérandel & Mardon, 2022). Ainsi, comme l'expliquent ces deux auteures, la socialisation parentale et les représentations qu'ils ont du rôle de chaque genre influencent le choix des sports des enfants lorsque garçons et filles en pratiquent (Guérandel & Mardon, 2022). Les statistiques le montrent par ailleurs puisque les filles sont regroupées dans les activités dites « féminines » au sein des fédérations sportives. Une explication plausible serait le sentiment d'incompétence construit des filles dans certaines activités dites plus « masculines » (Garcia & Ottogalli-Mazzacavallo, 2022). L'adolescence donne lieu à un renforcement des images de genre : « certains élèves construisent une image de soi renvoyant à la nullité en Education Physique et Sportive (EPS) (ce qui peut renforcer leur image de soi "féminine") ou à l'excellence (ce qui peut renforcer leur image de soi "masculine" ou de "sportive" » (Moniotte et al., 2017).

Le « décrochage » à l'adolescence des filles plus que des garçons de l'activité physique ou sportive préoccupent de nombreux acteurs. Pourtant, il a été montré que les garçons « décrochent » en proportion pratiquement égale à celle des filles, mais la supériorité numérique des garçons causée par un surinvestissement comparativement aux filles durant l'enfance de ce groupe perdure.

Pourtant, il a été montré que les filles sont plus encouragées que les garçons à faire attention à leur santé et ainsi à adopter des comportements qui se rapprochent le plus d'un rapport préventif à la santé. Cela s'illustre à l'âge adulte avec un nombre plus important de femmes que d'hommes qui consultent un médecin régulièrement (*Femmes et hommes, l'égalité en question*, 2022). Malgré les vertus reconnues de l'activité physique ou sportive quotidienne sur la santé physique et psycho-sociale, les filles restent moins nombreuses à pratiquer. Elles

ne semblent pas associer l'activité physique ou sportive à des domaines de compétences féminins. Cela peut expliquer la situation qui est la leur, notamment dans les cours d'EPS où les filles obtiennent de plus faibles notes que leurs homologues masculins. Par une expérience, Régner et Huguet montrent qu'en associant un exercice à un domaine de compétence plutôt masculin ou plutôt féminin, les compétences des filles et des garçons varient. Un même exercice, s'il est identifié comme de la géométrie aura tendance à ce que les filles obtiennent de moins bons résultats que s'il est identifié comme du dessin. Ainsi, un domaine de compétence dit « masculin » comme la géométrie a tendance à favoriser les bonnes notes chez les garçons alors qu'un domaine de compétence dit « féminin » comme le dessin a tendance à favoriser les bonnes notes chez les filles (Régner & Huguet, 2011). En prenant le cas de l'EPS, perçu comme plus proches des centres d'intérêts masculins, on peut comprendre que « les élèves qui endossent les traits et rôles masculins posséderaient une plus grande chance objective d'obtenir les meilleures notes » (Moniotte et al., 2017).

Toujours en EPS, le comportement négatif des autres élèves peut aussi renforcer l'image construite des rôles de genre. En effet, certains élèves font de nombreux rappels à l'ordre qui prennent la forme de remarques ou de moqueries. Ce phénomène est particulièrement fort en EPS, car l'activité mettant en jeu les corps, support le plus visible des différences socio-sexuées, s'y déroule constamment sous le regard des autres (Moniotte et al., 2017). Ainsi, de nombreuses filles se découragent et leur investissement chute (Moniotte et al., 2017). Enfin, les vêtements de sport nécessaires pour l'EPS mettent en scène les corps (Moniotte et al., 2017) et peuvent ainsi poser des problèmes de présentation de soi et de représentations négatives de l'image de son propre corps (Martins et al., 2021). Le corps reste important « dans la production et la reproduction des différences et de la hiérarchie entre les sexes » (Garcia et al., 2022).

## **Des facteurs d'influence eux-mêmes affectés par la position sociale de l'individu**

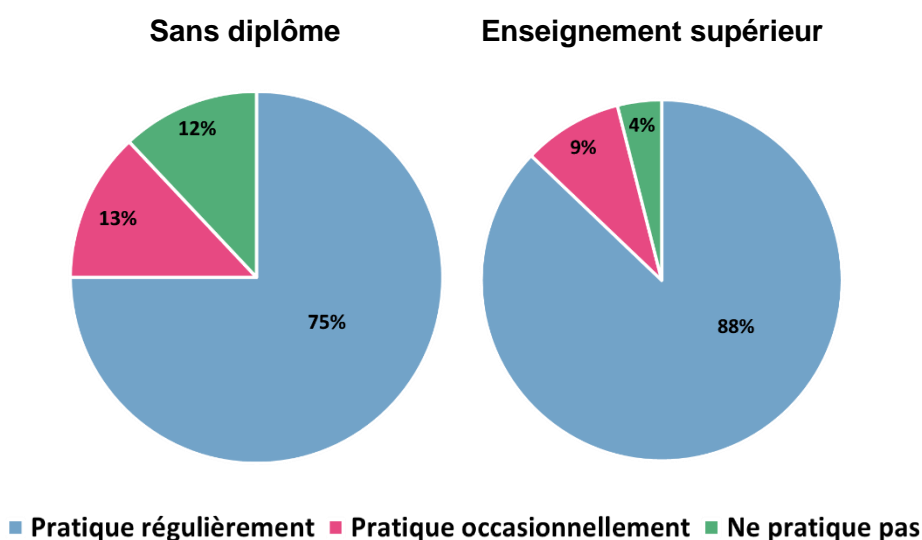
Le rapport au corps et par extension le rapport au sport et à l'activité physique ou sportive est différencié socialement. Les facteurs évoqués précédemment dépendent très largement des caractéristiques socio-économiques de la personne et de celles de ses parents (Boltanski, 1971).

Tout d'abord, la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique ou sportive est globalement plus élevée lorsque le niveau socioéconomique de la personne (ou de son représentant chez les enfants) est plus faible. Ces différences ont tendance à débiter dès l'enfance, et de manière plus marquée chez les filles (Deschamps et al., 2020). Plus le niveau d'aisance matérielle est faible, plus la pratique des adolescents est faible et ainsi augmentent les risques inhérents au manque d'activité physique ou sportive (Holmberg, 2021). Le revenu de la famille paraît donc jouer un rôle majeur chez les adolescents en ce qui concerne leurs habitudes de pratique physique ou sportive. En effet, 68 % des enfants dont les parents (au sens du foyer) totalisent des revenus de plus de 4 000 € sont licenciés dans des fédérations contre seulement 38 % pour ceux dont les revenus n'excèdent pas 1 600 € (Caille, 2020). Les enfants de familles favorisées pratiquent également plus souvent une activité extra-scolaire (Bagein et al., 2022). La pratique sur le long terme semble aussi influencée : les enfants issus d'un milieu socio-économique défavorisé ont moins de chances de pratiquer un sport tout au long de leur vie et ont davantage de difficultés dans le développement d'un sentiment d'auto-

efficacité, dans l'acquisition d'attitudes, de compétences. L'accessibilité des infrastructures est également plus difficile pour ces populations (Renard et al., 2020). Finalement, on voit ici la force du gradient social, c'est-à-dire de la concordance entre l'activité physique, et par extension la santé et la position dans la hiérarchie sociale des individus. Ainsi, le niveau de diplôme, la profession et catégorie socioprofessionnelle et le niveau de vie semblent déterminants (Croutte & Müller, 2021).

Le niveau économique seul n'est pas suffisant pour prendre en compte les inégalités de pratique physique ou sportive. En effet, le taux de pratique global augmente lorsque les parents appartiennent aux cadres et professions intellectuelles supérieures ou qu'ils sont diplômés de l'enseignement supérieur. Chez les collégiens, alors que les enfants de cadres et de chefs d'entreprises sont licenciés à 67%, ceux de parents sans emploi ne le sont qu'à 39% (Caille, 2020). En ce qui concerne le niveau d'étude, 70% des enfants dont les parents détiennent un diplôme de l'enseignement supérieur sont licenciés contre 40% pour les parents qui ne possèdent aucun diplôme (Caille, 2020). Également, les enfants des parents disposant d'un diplôme de l'enseignement supérieur sont 88% à déclarer pratiquer régulièrement une activité physique, contre 75% des enfants de parents sans diplôme (Figure 8).

**Figure 7 : Fréquence de pratique en fonction du diplôme le plus élevé des parents**



Source : France portrait social, collection Insee Références, édition 2020

Le niveau de diplôme, de revenu, la profession et catégorie socioprofessionnelle ainsi que le niveau de vie influencent la représentation que la personne a de son corps, du sport et des différents effets potentiels de la pratique physique (Boltanski, 1971; Caille, 2020; Mennesson et al., 2016; Moniotte et al., 2017). Selon que ce gradient social est plus ou moins élevé, la personne dispose d'une vision plus ou moins positive de l'activité physique ou sportive. Également, la valeur qu'il lui attribue peut varier. Ainsi, les classes les moins dotées en capitaux culturels, économiques et sociaux sont les moins à même de pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive. Les représentations de ce qu'est un corps en bonne santé ont aussi un impact fort ici puisque des personnes ayant l'image d'un corps en bonne santé comme un corps sans douleur n'auront pas la même approche de la pratique physique ou sportive que des personnes ayant la représentation d'un corps en bonne santé comme un corps nécessitant de l'entretien et différentes mesures préventives. En cela, les pratiques sociales et tout particulièrement les pratiques physiques et sportives, génèrent des corps différenciés entre classes sociales (Bourdieu, 1980). Les corps minces sont davantage

valorisés dans les classes les mieux dotées culturellement, là où les corps puissants et forts sont davantage valorisés dans les classes les moins dotées culturellement.

Ces différences se retrouvent concrètement sur le terrain dans les sports pratiqués. Encore aujourd'hui, la classe sociale influence le type de sport pratiqué par les individus, comme les récentes enquêtes de l'INJEP permettent de le montrer (Cléron & Caruso, 2017; Lefèvre & Raffin, 2023). A titre d'exemple, les sports aquatiques et nautiques sont encore largement pratiqués par des personnes diplômées du supérieur et possédant les revenus les plus hauts, tout comme le ski alpin. A l'opposé la boxe et le karting recrutent plus souvent dans les populations les plus défavorisées. Également, la chasse et la pêche concentrent une population de personnes âgées et faiblement diplômées.

## L'ENVIRONNEMENT SOCIAL ET RELATIONNEL

> L'environnement proche de l'adolescent, les personnes qui l'entourent peuvent fortement influencer sa pratique d'activités physiques ou sportives. C'est notamment le cas de la famille, c'est-à-dire les parents, mais aussi les frères et sœurs. Les pairs ainsi que les autres significatifs ont aussi un rôle important à jouer, personnes que l'école regroupe en son sein.

### La famille

La famille joue, comme évoqué plus tôt, un rôle capital dans la socialisation de l'enfant et donc sur les habitudes de pratique. C'est donc pour cela qu'elle revêt encore une importance forte à l'adolescence, et notamment en ce qui concerne les freins à la pratique. En effet, le manque de connaissance ou de pratique de l'activité physique ou sportive par les parents entraîne les mêmes effets chez l'adolescent. La famille transmet ainsi les habitudes qu'elle a elle-même d'ores et déjà acquises. Cela rend difficile le possible soutien qu'elle peut apporter à l'adolescent et ainsi le décourager de poursuivre ou de s'engager dans une pratique (Martins et al., 2021). Ainsi, le fait que les parents ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive est déterminant pour la pratique de l'adolescent (Caille, 2020 ; Croutte & Müller, 2021 ; Petersen et al., 2020 cité par Onaps, 2022).

Si la famille impose des règles et des devoirs pour des raisons de sécurité, de normes genrées ou religieuses, cela peut également contraindre l'adolescent dans sa pratique. Si ce dernier souffre d'une trop grande pression en ce qui concerne la performance scolaire ou sportive, cela peut le décourager et l'empêcher de trouver la motivation suffisante pour pratiquer (Martins et al., 2021). Cependant, il faut souligner que les élèves qui obtiennent les meilleurs résultats sportifs ont une pratique sportive plus soutenue : en particulier, ils sont plus souvent licenciés et participent plus aux compétitions officielles (Caille, 2020). Un niveau scolaire bas est donc lié à la faible pratique physique ou sportive.

Les sports pratiqués par les adolescents sont également influencés par le groupe social auquel appartient leur famille. Comme l'expliquent Cléron et Caruso, les sports de combat sont plus

pratiqués dans les quartiers prioritaires de la ville que le tennis par exemple. Certes, l'existence de clubs peut expliquer ces écarts mais il ne faut pas négliger l'importance des transmissions familiales et des transmissions au sein des groupes sociaux (Cléron & Caruso, 2017).

Enfin, si les parents jouent un rôle important dans cette transmission familiale, la pratique physique ou sportive des frères et sœurs, et des aînés plus particulièrement, est importante pour les adolescents (Amsellem-Mainguy, 2021). Plus particulièrement, les grandes sœurs ont tendance à davantage influencer leurs cadets, qu'ils soient filles ou garçons (Diter, 2022). Il semble donc important de prendre en compte les comportements de l'ensemble de la famille en matière d'activité physique ou sportive pour comprendre les freins à la pratique des adolescents.

## Les pairs

L'entourage proche hors de la famille est également un facteur influent de la pratique physique ou sportive. La solitude entraîne de nombreuses conséquences dommageables pour l'état de santé de l'adolescent dont la baisse de l'activité physique ou sportive fait partie. En effet, si l'adolescent est ou se sent isolé, qu'il manque de relations et de soutien, finalement de possibilités de coparticipation à des activités, il est fortement envisageable qu'il ait des difficultés à trouver la motivation suffisante pour pratiquer seul (Martins et al., 2021). Cet aspect doit être réellement pris au sérieux, car les moins de 14 ans sont de plus en plus nombreux à contacter SOS Amitié, et ce, de plus en plus jeunes, comme le souligne leur récent baromètre (SOS Amitié, 2023).

Pour s'intégrer dans un groupe, il faut malgré tout pratiquer une activité valorisée par son groupe d'amis car comme le soulignent Moniotte *et al.* (2017), « l'investissement transgressif dans une activité non conforme pourrait entraîner une désapprobation des pairs et affaiblir le lien social avec ce groupe », notamment pour les filles (Moniotte et al., 2017). Des programmes comme Fillactive au Canada permettent d'ailleurs de le mettre en avant : les filles pratiquent une activité physique ou sportive en majorité parce qu'elles peuvent le faire avec des amies (Fillactive, 2023). Malgré tout, il faut rappeler que ce programme n'a étudié que la situation des filles et qu'un projet similaire s'adressant aux garçons aurait peut-être montré les mêmes résultats.

Les amis peuvent cependant influencer négativement la pratique puisque le fait d'avoir des amis inactifs, qui préfèrent d'autres activités non physiques ou sédentaires est un frein important. Également, l'influence exercée par les pairs sur les comportements de l'individu afin qu'il se comporte comme ce que ces personnes attendent de lui, les expériences négatives et moqueries peuvent créer un environnement qui limite la pratique (Martins et al., 2021).

## L'école

Le contexte environnemental de l'école peut être un frein à la pratique physique et sportive des adolescents, notamment par le faible nombre d'opportunités offertes. En effet, le fait d'avoir peu ou pas de possibilité d'activité physique ou sportive ou seulement des activités trop compétitives ou classiques est une barrière importante imposée aux adolescents. Si en plus de cela, les directeurs et membres de l'école défavorisent l'enseignement d'activité physique

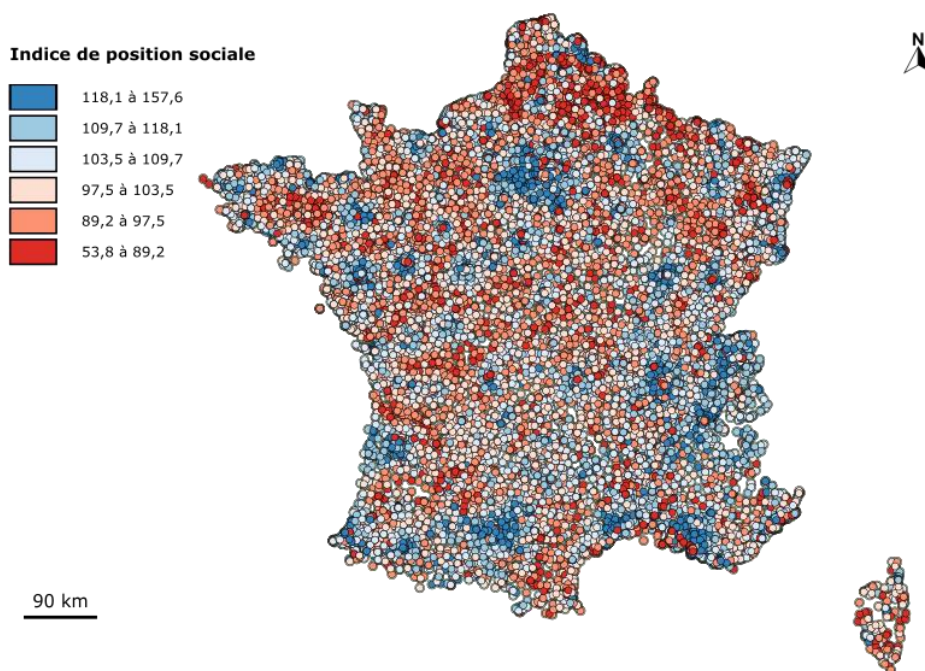
ou sportive ou son inclusion dans l'environnement scolaire au profit d'une concentration sur d'autres matières, ne mettant pas à disposition suffisamment d'équipements, les freins peuvent se cumuler (Martins et al., 2021). La formation des professeurs d'EPS ou de l'ensemble de la communauté pédagogique est également posée comme un enjeu important. En effet, ceux d'entre eux qui sont les moins pédagogiques, qui apportent un soutien plus faible aux filles ou qui agissent en promouvant seulement les corps performants et compétitifs peuvent décourager les adolescents (Martins et al., 2021).

Il ne faut cependant pas oublier que les enseignements ne sont pas les mêmes pour tous. Ils varient en effet en fonction des pratiques enseignantes qui varient elles-mêmes en fonction du public scolaire. Les activités dispensées sont plus traditionnelles, c'est-à-dire contenant moins d'incertitude et d'activités psychomotrices, lorsque le public est défavorisé. Celui-ci fait alors face à des activités productrices d'ordre où un contrôle sur les corps est imposé avec un objectif de socialisation plus fort, en s'appuyant sur l'incontestable. Le sport est utilisé comme un moyen de diffuser l'autorité dans des situations conflictuelles et l'élève ne se voit donner une quelconque prise de décision motrice, ce qui signifie une plus faible marge de manœuvres. A l'opposé, si le public est favorisé, les activités ont tendances à être plus incertaines. Les activités sont plus diversifiées et laissent plus souvent l'autonomie des élèves s'exprimer. Lorsque celle-ci est limitée, l'objectif poursuivi est celui de la transmission de connaissances précises et non dans un but d'imposition de l'autorité. Or, si les activités traditionnelles sont toujours adoptées par les enseignants, c'est car ces derniers souffrent souvent d'un manque de connaissance des possibilités qui leur sont ouvertes. Ils adoptent donc des activités qui se déroulent dans un milieu certain et stable, semblable au milieu scolaire mais éloigné des sources de motivation de l'activité physique ou sportive chez les adolescents (Poggi, 2002). Pour rappel, les sources de motivation propres à l'individu sont notamment le fait de posséder un sentiment d'autonomie, de décision et de pratiquer cette activité physique ou sportive dans un environnement extérieur et instable où des possibilités de liberté sont offertes aux adolescents, même si elles restent encadrées. Ainsi, le fait d'imposer une activité dans le but de rétablir de l'ordre au sein d'une séance ou de transmettre des connaissances précises dans un but de performance peuvent être un frein. Que ce soit dans les établissements où le public est favorisé ou dans ceux où le public est défavorisé, le fait d'imposer des activités traditionnelles représente un obstacle à l'envie et à la motivation des adolescents pour pratiquer une activité physique ou sportive.

Cependant, et comme on le voit sur cette carte, toutes les écoles et collèges de France ne sont pas sur un pied d'égalité. En ce qui concerne l'indice de position sociale notamment, qui résume les conditions socio-économiques et culturelles des familles des élèves accueillis dans l'établissement, les écarts sont marqués entre des établissements qui accueillent les populations les plus favorisées (118,1 à 157,6) et ceux qui accueillent les populations les plus défavorisées (53,8 à 89,2) (Figure 9).



**Figure 8 : Cartographie de l'indice de position sociale des écoles et collèges (France métropolitaine)**



Source : Jérémy Garniaux, Indices de position sociale géolocalisés des écoles et collèges de France métropolitaine et des DROM, 2021

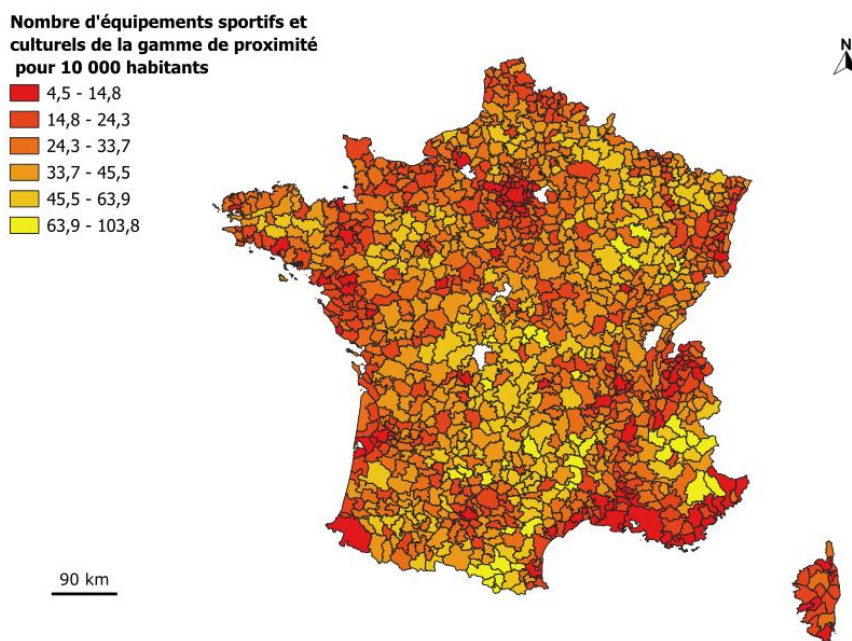
## LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

> L'environnement construit et l'environnement naturel sont des freins importants, surtout s'ils empêchent l'adolescent de pouvoir se déplacer en autonomie et de se rendre dans des lieux de pratique en toute sécurité.

L'un des principaux facteurs environnementaux que l'on peut désigner est celui de l'équipement disponible et de son utilisation : si celui-ci est inaccessible, éloigné, cher ou dangereux dans son utilisation à cause de sa faible qualité, les adolescents ont peu de chance de l'utiliser (Martins et al., 2021). De plus, différents freins sont spécifiques aux besoins de cette population : si ces équipements sont non adaptés, c'est-à-dire non spécifiques aux adolescents, non spécifiques aux filles, non inclusifs pour tous les niveaux, alors les adolescents investissent moins ces espaces. Finalement, un équipement doit comprendre et rencontrer les préférences et besoins des adolescents afin qu'il soit utilisé (Martins et al., 2021). A titre d'exemple, 55% des moins de 6 ans utilisent des équipements de jeux publics en moyenne 2,5 heures par semaine. Ce chiffre monte à 64% chez les 6-11 ans (2,7 fois par semaine en moyenne pour un total de 2 heures par semaine) (Onaps, 2022), ce qui représente encore un tiers d'enfants qui utilise ces équipements moins de 2,7 fois par semaine sur cette tranche d'âge. Les facteurs explicatifs sont multiples : l'absence d'espaces de circulation

facilités à vélo ou à pied pour se rendre sur les installations comme les jeux publics et le manque d'équipements proches de l'habitation sont des freins importants (Observatoire de la Santé, 2019; Onaps, 2022). Également, les inégalités territoriales en matière d'équipements sont fortes : la densité et la disponibilité de ceux-ci sont très variables sur le territoire français (Observatoire des territoires, 2020; Ufolep, 2016) (Figure 10).

**Figure 9 : Nombre d'équipements sportifs et culturels de la gamme de proximité<sup>2</sup> pour 10 000 habitants en 2020**



Source : BPE 2020, Insee

Le lieu de résidence notamment a une incidence sur le niveau d'activité physique ou sportive des enfants et des adolescents car il influence les opportunités disponibles dans l'environnement. En fonction de là où il habite, l'adolescent n'aura pas accès au même nombre d'équipements ni à la même qualité, que ce soit en termes de nouveauté ou de rénovation régulière. L'accès aux espaces de jeux, la disponibilité des équipements et l'aménagement de l'espace sont également inégaux en fonction du territoire de vie. Pour les filles, la sécurité, modélisée par un espace éclairé et où elles peuvent pratiquer sans avoir peur, est importante dans les espaces mis à disposition. Là encore, en fonction du quartier d'habitat et de l'endroit où habite l'adolescente en France, elle ne se verra pas proposer les mêmes garanties de sécurité sur son environnement de pratique (Observatoire de la Santé, 2019).

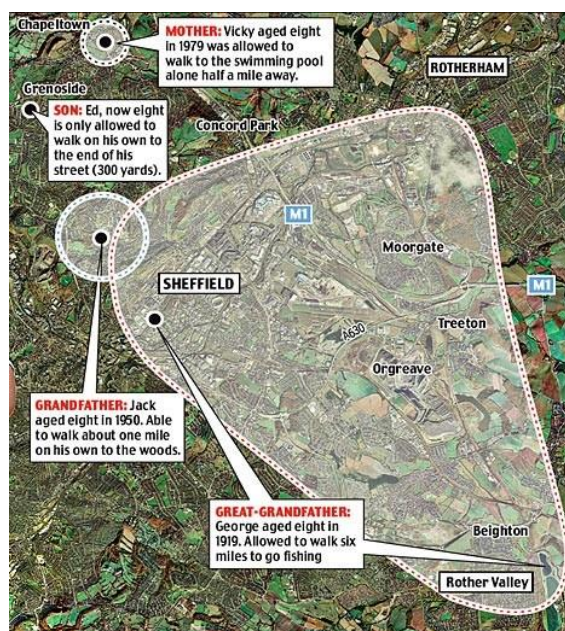
L'accessibilité des équipements est donc fortement liée à l'environnement autour de l'adolescent. Comme cela a été montré, les environnements de vie quotidiens des enfants jouent un rôle prépondérant sur leur santé (Ross & et al., 2020 cité par Onaps, 2022). Leurs cadres de vie, les villes, les quartiers où ils habitent, les écoles et lieux de loisirs qu'ils fréquentent constituent autant de facteurs qui peuvent influencer leur santé (WHO, 2020,

<sup>2</sup> Boulodromes, terrains de tennis, terrains de grands jeux, salle ou terrain multisports.

2021). L'espace qui entoure leur domicile doit être pris en compte afin de leur garantir une certaine liberté de déplacement.

En effet, plus les adolescents sont libres et autonomes dans des environnements incertains, plus ceux-ci sont susceptibles de pratiquer des activités physiques ou sportives (Combaz, 1991). Cependant, cette liberté et cette autonomie se réduisent au fil du temps : l'espace de déplacement libre des enfants devient de moins en moins étendu au fil des générations, notamment en milieu urbain. C'est ce que le docteur William Bird a pu montrer en suivant quatre générations et en schématisant leur espace de déplacement à pied qui se réduit largement au fil du temps (Figure 11).

**Figure 10 : Espace de déplacement à pied de quatre générations à Sheffield**



Source : Dr William Bird

Pour l'ensemble de ces raisons, il est nécessaire que l'environnement urbain soit adapté aux déplacements libres et à l'autonomie des enfants et des adolescents, c'est-à-dire favorisant la marche, le vélo, les transports en commun.

L'environnement naturel, c'est-à-dire les parcs et la végétation disponibles doivent aussi être travaillés pour permettre le développement d'activités physiques ou sportives (Duranceau et al., 2011; Bauman et al., 2012; Martins et al., 2021). A titre d'exemple, des organismes comme Evergreen propose l'aménagement d'abris, de potagers, d'arbres, de fleurs et d'étangs dans les espaces publics urbains et dans les écoles (Duranceau et al., 2011), en remarquant que leur absence défavorise souvent le mouvement des adolescents. Bauman identifie dans son article plusieurs éléments pouvant représenter des freins à la pratique d'activités physiques ou sportives comme l'absence de végétation tout d'abord. Ensuite l'absence de parcs, ou de grands espaces avec des chemins de randonnée permettant de se déplacer librement peuvent aussi constituer des freins à la motivation des personnes pour pratiquer plus (Bauman et al., 2012).

Au-delà du lieu où il est implanté, le logement est aussi parmi les déterminants les plus pertinents pour analyser les facteurs d'influence de la pratique physique ou sportive chez les

adolescents (Observatoire de la Santé, 2019). La qualité de ce dernier, en termes d'espace et de confort est un facteur important pour analyser cette pratique plus ou moins intense chez les adolescents. Plus ce logement sera de qualité, plus les individus auront tendance à pratiquer une activité physique ou sportive.

## LES POLITIQUES PUBLIQUES NATIONALES

> Au niveau le plus englobant, la Cour des comptes et un rapport d'information par le comité d'évaluation et de contrôle des politiques publiques sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique expliquent que des efforts doivent être fournis dans le sens de la réalisation d'un projet coordonné et d'ampleur nationale.

La Cour des comptes relève dès 2013, en parlant exclusivement de « sport », terme repris comme tel dans cette partie, que l'Etat a une présence de plus en plus « importante dans le sport, qu'il a érigé progressivement en politique publique ». Il le met en effet en place au niveau de l'éducation nationale mais également en déléguant la responsabilité aux collectivités territoriales et à des établissements publics nationaux, des fédérations pour la très grande majorité (Cour des comptes, 2013). Cependant, les programmes de sport sont dépendants des collectivités locales et non prises en compte au niveau national malgré les importantes inégalités sociales et territoriales constatées (Cour des comptes, 2013). Il semble en effet que le montant des dotations soit souvent « mal orienté », vers des territoires d'ores et déjà dotés en équipement. Sans équipements de qualité dans leur environnement, comme cela a été évoqué précédemment, les adolescents sont moins susceptibles de pratiquer des activités physiques ou sportives. Également, si aucune mesure n'est imposée aux collectivités locales, les mesures mises en place resteront très variables en fonction des territoires, contribuant ainsi à maintenir les écarts territoriaux de niveaux d'activité physique.

De plus, « les ministères de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche et le ministère chargé des sports travaillent de manière cloisonnée, sans qu'une réflexion d'ensemble n'ait été engagée sur le développement des activités physiques et sportives pour le plus grand nombre. » (Cour des comptes, 2013). Le manque de « coordination » se retrouve encore une fois en 2019, mais celui-ci est pointé du doigt au niveau de l'intervention de l'Etat et des collectivités territoriales (Cour des comptes, 2019). Les cloisonnements entre le primaire et le secondaire y sont également dénoncés, tout comme ceux entre l'instruction physique et le monde sportif (Cour des comptes, 2019). Or, sans coordination entre les différents acteurs, les adolescents ne se verront pas donner les mêmes directives, ce qui peut conduire à une confusion et au final un faible niveau d'activité physique ou sportive pratiquée.

Malgré tout, des initiatives individuelles, portées par des enseignants, des bénévoles ou des collectivités, peuvent atténuer ces défauts, mais il manque toujours le déploiement d'une politique homogène (Cour des comptes, 2019). Selon la Cour des comptes, au niveau de l'école, « l'EPS reste une variable d'ajustement des emplois du temps. Les trois heures hebdomadaires prévues ne sont "ni effectuées totalement, ni contrôlées" ». La Cour des

comptes souligne le fait que les professeurs des écoles sont peu formés à cette discipline, ou tout du moins connaissent une formation « moins centrée sur la pratique sportive que sur la connaissance didactique » (Cour des comptes, 2019). Également, les associations créées en primaire et secondaire accueillent une faible proportion d'élèves (Cour des comptes, 2019). En ce qui concerne les collectivités locales, la mise à disposition des équipements n'est pas estimée suffisante, tout comme l'intervention des personnels des collectivités locales au niveau des activités physiques, ce qui peut là encore freiner l'activité physique ou sportive des adolescents.

Un rapport parlementaire de 2021 dresse les mêmes constats : « un foisonnement d'initiatives et de plans mal coordonnés » (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021). Les divers plans ne sont pas articulés entre eux et les priorités peinent à se dégager, sans oublier qu'il y a peu d'objectifs chiffrés majeurs pour l'action publique et d'indicateurs chiffrés pour mesurer l'impact des actions sur l'état de santé des Français. Le financement alloué à ces mesures semble « difficile à connaître avec précision », ce à quoi il faut associer une gouvernance et un pilotage peu structurés et cadrés et qu'il semble nécessaire de définir. Au niveau de l'école enfin, les deux auteurs relèvent eux aussi que les heures obligatoires d'activité physique ou sportive à l'école ne sont pas toujours dispensées (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021).

# RECOMMANDATIONS LIEES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

---

Les recommandations qui suivent sont formulées dans un cadre précis : celui d'une population adolescente diverse. En effet, ce ne sont pas les mêmes corps ni les mêmes formes d'activités physiques qui sont valorisés en fonction du niveau de diplôme des parents et de leur revenu. Par exemple, le corps viril est davantage mis en avant et valorisé chez les personnes dont les parents sont plus faiblement diplômés et ont des faibles revenus (Dahane, 2022). Au sein des classes les plus aisées, avec un haut niveau de diplôme et des revenus plus conséquents, c'est davantage un corps mince et sportif qui est valorisé et mis en avant. Le sexe a également son importance puisque les filles sont encore aujourd'hui soumises à plus d'interdits et de jugements sur leurs corps que les garçons (Guérandel & Mardon, 2022; Mennesson, 2004; Mennesson et al., 2016). Il semble donc important d'en tenir compte lors de la mise en place des recommandations.

## LES LEVIERS PROPRES A L'ACTIVITE

> Pour attirer et plaire aux enfants, aux adolescents et aux jeunes, les activités proposées se doivent d'être diversifiées mais avant tout de sortir des cadres connus et établis de la pratique d'activités physiques ou sportives. Les clubs et écoles doivent donc réinventer des modalités de pratique pour les rendre plus attractives.

## Organisation de l'activité

Les activités physiques ou sportives proposées aux adolescents doivent respecter plusieurs critères pour que ces derniers s'en saisissent. La littérature indique que la majorité de ce public tend à préférer les activités non compétitives, informelles et non structurées. Le caractère de l'inclusivité est aussi à prioriser. Également, pour plaire aux adolescents, les activités doivent avoir du sens pour eux, être transférables dans d'autres contextes de vie, être adaptées en matière de difficulté et rendre l'interaction possible avec leurs amis, et ce, dans un environnement adapté. L'opportunité proposée se doit d'être, pour séduire les adolescents, nouvelle, inhabituelle, diversifiée, aventureuse et amusante. La question du choix laissé aux adolescents et de l'autonomie, particulièrement à cet âge, doit aussi être prise en compte pour favoriser leur sentiment de compétence. Ils doivent avoir le choix d'atteindre leurs propres objectifs afin de maintenir l'activité sur le long terme, ce qui favorise les bienfaits sur la santé et sur les habitudes prises au long cours (Martins et al., 2021).

## Matériel adapté

Également, les activités qui demandant le moins de matériel possible et l'absence de vêtements obligatoires favorisent l'activité physique ou sportive. En effet, cela permet d'éviter la « mise en scène des corps » (Moniotte et al., 2017) et donc le jugement et les moqueries qui peuvent en émaner. Par exemple, en parkour (Prévitali et al., 2014), ou en street-workout (Dahane, 2022), aucun vêtement de pratique n'est imposé et les adolescents et jeunes adoptent ces pratiques. Le parkour est ici considéré comme une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans tous types d'environnements urbains ou naturels avec plus ou moins de puissance, de fluidité et d'originalité et le street-workout comme une pratique sportive libre de remise en forme et d'entretien qui a pour terrain de jeux l'espace urbain.

## Objectifs de l'activité

En ce qui concerne plus précisément les objectifs à atteindre, il faut qu'une marge de progression soit visible pour les adolescents, dans l'apprentissage et dans la performance (Martins et al., 2021). En même temps, le sentiment de l'effort ressenti se doit d'être minimisé puisque les adolescents ont tendance à aller vers l'effort minimal pour effectuer une tâche (Cheval & Boisgontier, 2021). Comme cela a été identifié au niveau des freins, il faut avant tout favoriser l'amusement des adolescents pour augmenter leur motivation à pratiquer (Martins et al., 2021). Plusieurs initiatives ont ainsi vu le jour.

## Exemple des programmes spécifiques aux filles

Des programmes spécifiquement adressés aux filles comme « Fillactive » au Canada semblent aussi être couronnés de succès. En effet, en réservant des espaces et des activités où les garçons sont exclus et où les filles peuvent se retrouver entre elles sans d'autres impératifs que de bouger au cours de ce temps dédié, ces dernières augmentent leur temps d'activité physique ou sportive. Là encore, ce sont des activités amusantes, avec des célébrations régulières qui sont mises en place afin de restaurer et de maintenir sur le long terme l'activité physique ou sportive des filles à l'adolescence (*Fillactive*, 2023).

## Typage sexuel de l'activité

En ce qui concerne l'inclusivité de telles pratiques, Régner et Huguet ont montré que le typage sexuel d'une activité en fonction des domaines de compétence ressentis des filles et des garçons peut entraîner une plus grande motivation à faire ses activités et à prouver ses compétences dans ce domaine. En effet, en associant un exercice à un domaine de compétence plutôt masculin ou plutôt féminin, les compétences des filles et des garçons varient (Régner & Huguet, 2011). Ainsi, cela pourrait notamment être appliqué dans le milieu scolaire pour améliorer les résultats des filles en EPS, afin d'inclure toutes et tous dans une matière enseignée majoritairement typée comme étant « masculine » (Régner & Huguet, 2011 cité par Moniotte et al., 2017). Il apparaît nécessaire que l'activité physique apparaisse aux

filles comme aux garçons, comme un domaine de compétence. Or, les filles ne possèdent pas encore ce sentiment des compétences, à l'exception des activités physiques pensées comme « féminines » comme la danse ou la gymnastique. Pour augmenter les compétences des filles, il faut donc dans un premier temps leur proposer des activités diversifiées où elles se sentent compétentes, en EPS et en dehors, afin qu'elles puissent se sentir progressivement capables dans des sports genrés « masculins » (voire notamment le documentaire « La conquête de l'espace » d'Egal Sport : [https://www.youtube.com/watch?v=RglpmYoCKGE&ab\\_channel=EgalSport](https://www.youtube.com/watch?v=RglpmYoCKGE&ab_channel=EgalSport)).

## Exemple de valorisation de l'autonomie

L'autonomie est aussi capitale pour les individus de cet âge qui connaissent un processus d'« autonomisation des loisirs » (Détrez, 2014). Le programme « Fillactive » laisse d'ailleurs le libre choix total des activités que les adolescentes décident d'effectuer (*Fillactive*, 2023). Les pratiques en milieu urbain sont aussi guidées par un souhait de réappropriation de l'espace. Par exemple, en parkour, le déroulé des activités est laissé libre pour les adolescents et les jeunes adultes, avec un temps de pratique organisé aléatoirement. Les phases de pause, de repas et d'activité se succèdent sans ordre et sans temporalité précise, ce qui favorise leur maintien dans l'activité (Prévitali et al., 2014). L'exemple du street-workout est là aussi probant, puisque les activités et objectifs sont laissés libres. Les adultes qui encadrent l'activité ne guident ou ne contraignent pas l'adolescent mais lui révèlent simplement des secrets utiles à la pratique dans une relation de pratiquant à pratiquant. L'aspect descendant, top down, de l'apprentissage est ainsi effacé (Dahane, 2022).

## Exemple des jeux vidéo actifs

Puisqu'aujourd'hui, un enfant sur deux joue aux jeux vidéo quotidiennement (Vie Publique, 2022) et qu'il semble plus efficace d'essayer d'adapter ces temps plutôt que de vouloir les supprimer complètement, la littérature évoque la possibilité de proposer aux adolescents de remplacer leur temps de jeux vidéo passifs par des temps de jeux vidéo actifs. Cela développe donc une opportunité supplémentaire à condition d'outils et de protocoles adaptés. En effet, les jeux vidéo développés par une association de développeurs et de chercheurs semblent avoir plus d'effets bénéfiques que les solutions commerciales et divertissantes (Cece et al., 2023). Même si le succès de ce modèle semble surtout expliqué par la nouveauté puisque ses effets bénéfiques diminuent avec le temps, il reste un moyen efficace de promouvoir l'activité physique ou sportive puisque des feedbacks réguliers sont donnés à l'adolescent. Les jeux vidéo actifs diminuent l'effort ressenti et favorise ainsi les activités plus longues puisqu'elles sont réalisées à des intensités plus faibles que les activités physiques traditionnelles. Cependant, elles permettent rarement d'atteindre les intensités recommandées par les sociétés savantes (Cece et al., 2023). C'est notamment le cas du temps de formation des élèves et des enseignants, nécessaire pour que l'activité soit un succès et des conséquences potentielles du temps supplémentaires passé devant les écrans. L'enjeu est ici de savoir si ces temps remplacent les comportements sédentaires, ou s'ils remplacent d'autres temps dans la journée sans pour autant diminuer les comportements sédentaires. Également, la



plupart des jeux vidéo actifs restent aujourd'hui à but commercial et non conçus comme des réponses à des problématiques éducatives.

## LA FAMILLE ET LES PAIRS

> Mettre en place des pratiques collectives en famille ou entre pairs pour favoriser la pratique et favoriser également la pratique de la famille et des pairs, afin d'encourager la reproduction des mêmes comportements que l'entourage.

### Le rôle des pairs

L'entourage de l'adolescent joue un rôle capital. En effet, à cet âge, il cherche la plupart du temps à se détacher de l'univers familial en construisant un monde privé de relations qui se centre autour de ses amis. Ainsi, le soutien pour débiter une nouvelle activité et le fait que ses amis soient actifs ou soutiennent l'investissement dans l'activité physique ou sportive est capital. Les amis sont fondamentaux pour lutter contre les freins à l'activité physique ou sportive. Certains peuvent en effet d'autant plus apprécier le fait de faire des activités compétitives avec des amis aussi compétents qu'eux. Le type d'activités dans lesquelles sont engagés les adolescents dépend bien souvent du type de groupe d'amis qui l'entoure (Martins et al., 2021). Il convient donc de mettre en place un climat de confiance ou une organisation qui permette à chacun des adolescents de pratiquer avec ses amis. Également, c'est durant cette période de la vie qu'une attention marquée doit être adressée aux comportements critiques et aux moqueries des pairs (Martins et al., 2021; Moniotte et al., 2017), notamment car l'image du corps et de soi se construit de manière plus forte à cet âge de la vie (Le Breton, 2023).

### Le rôle de la famille

Même si la famille est plus en retrait à cet âge que durant l'enfance, le fait qu'ils soutiennent l'adolescent ou qu'ils constituent une famille active donne des modèles à suivre. Le fait de faire des activités ensemble et de fournir un soutien continu depuis l'enfance jusqu'à l'adolescence leur permet plus facilement d'initier ou de poursuivre une pratique physique. L'implication parentale est capitale, c'est pourquoi il est nécessaire d'intervenir auprès des parents afin de développer un modèle parental d'accompagnement dans la pratique d'activités physiques ou sportives (Martins et al., 2021). Également, agir sur la fratrie encourage le reste des cadets à copier le comportement des aînés, et plus particulièrement celui des sœurs (Diter, 2022). Des programmes ont d'ores et déjà été mis en place pour favoriser une approche familiale de l'activité physique ou sportive : c'est le cas de « un parent – un ado ». Ce programme développé auprès de populations défavorisées vise à instituer des séances collectives et régulières avec les parents et les adolescents dans le but de les sensibiliser au

sujet de l'activité physique ou sportive mais également d'augmenter leur temps de pratique et leur bien-être. Il a été couronné de succès puisque ces deux objectifs ont été atteints, et que les auteurs recommandent désormais de développer ce programme au niveau national, par le biais de collectivités locales qui sont d'ores et déjà au contact de la population (Farfal et al., 2018).

## **Le rôle des autres significatifs**

D'autres personnes influentes peuvent entourer l'adolescent en dehors des parents et des amis. Ainsi, s'appuyer sur celles d'entre elles qui sont soutenantes, enthousiastes, ouvertes aux dialogues, capables d'établir des relations positives, de maintenir un bon climat ou qui sont aidantes dans l'identification de diverses opportunités favorise largement la pratique d'activités physiques ou sportives. Les célébrités, athlètes populaires ou professionnels de santé peuvent également jouer ce rôle d'influence auprès des adolescents (Martins et al., 2021). En ce qui concerne les amis et les autres significatifs, les exemples du parkour et du street-workout sont probants. Dans le premier cas, le créateur de la discipline en France continue d'influencer les pratiquants en prodiguant des conseils sur les modalités de pratique et sur la manière de progresser durablement dans ce sport (Prévitali et al., 2014). Dans le second cas, ce sont les célébrités locales du quartier qui encouragent les adolescents et les jeunes à rejoindre le groupe qui s'est formé autour de cette pratique qui, malgré sa structuration progressive, reste informelle. Même s'ils sont, de fait, situés en haut de la pyramide hiérarchique, ils ne sont pas perçus comme tels par les adolescents et les jeunes qui les perçoivent comme des pratiquants égaux, sources de conseils pour s'améliorer.

## **L'ÉCOLE**

> La littérature recommande d'agir pour la formation plus approfondie des professeurs, afin d'adapter les activités aux besoins des enfants et des adolescents et non aux contraintes de l'école. L'aménagement de la cour d'école et des espaces qui l'entourent est aussi conseillé. Enfin l'école ne doit pas agir seule mais bien en concertation avec les parents afin de favoriser la poursuite de ces activités physiques ou sportives au sein du domicile familial.

## **La formation des professeurs**

Agir à l'école concerne principalement, au sein de la littérature, une action auprès des professeurs. En effet, il est souvent recommandé de former de manière plus approfondie le corps professoral aux bienfaits de l'activité physique ou sportive sur la santé mais aussi aux différentes possibilités de la mettre en place en élargissant le champ des possibles au-delà des formes classiques du sports comme l'athlétisme ou les sports collectifs en petit terrain en EPS. L'ensemble de la communauté pédagogique doit être sensibilisé à ces enjeux, et ce d'autant plus fortement pour ceux qui n'auraient pas suivi de cours relatifs à l'activité physique

dans leurs cursus précédents. Les élèves doivent également bénéficier d'un soutien fourni et d'une pédagogie qui leur permettra de ressentir un climat de maîtrise des activités par leurs encadrants (Martins et al., 2021). Ainsi, il sera possible d'encourager l'engagement des élèves et des enseignants en EPS et dans les associations sportives scolaires notamment par un renforcement de la formation initiale et continue des professeurs en EPS et des enseignants d'école primaire (Onaps, 2022) en tenant compte de leur niveau de formation initiale différencié. Les enseignants d'école primaire n'ayant pas été sensibilisés à ces questions dans leur cursus antérieur doivent être visés plus particulièrement. Grâce à cette formation, les enseignants pourront se sentir plus légitimes dans leur espace de classe et ainsi initier plus de démarches en activité physique. L'enseignant possède une capacité d'influence sur la construction des représentations liées à l'« activité sportive », ce qui agit durablement sur les perceptions de l'adolescent (Moniotte et al., 2017). En ce sens, sans devenir des spécialistes de l'activité physique, chacun peut, à travers son rôle et ses responsabilités, favoriser l'activité physique à l'école par une meilleure formation et des connaissances approfondies sur le sujet.

## **Le contexte scolaire**

Malgré tout, ces recommandations ne peuvent pas s'appliquer sans la prise en compte des contraintes liées au contexte de l'école et au public accueilli. Pour les professeurs, si certains « sports » ont des vertus intrinsèques qui s'appliquent peu importe le contexte et le public auxquels ils font face, ce n'est pas la réalité. Les cours d'EPS doivent être adaptés pour inclure l'ensemble des élèves (Poggi, 2002). C'est notamment le cas des filles, pour lesquelles il semble important de lutter contre l'androcentrisme (*i.e.* Mode de pensée consistant à envisager le monde uniquement du point de vue des hommes) des pratiques (Moniotte et al., 2017) et favoriser des activités qui les motivent et les amusent.

## **Agir sur les temps de loisirs**

Les temps de loisirs au sein de l'école doivent aussi être pris en compte puisque comme le relève Edith Maruéjols depuis plus de 10 ans, les cours d'école sont plus souvent appropriés par les garçons qui occupent l'espace en pratiquant des jeux sur des grandes surfaces, ce qui confinent les filles dans des coins de cette cour (Maruéjols, 2022). Son bureau d'études, ses ouvrages et ses interventions vont dans le sens de la promotion d'espaces inclusifs en dehors de la classe où chacun peut utiliser l'espace comme il l'entend. A titre d'exemple, elle propose de réorganiser l'espace de la cour afin de réduire la place que prennent les grands jeux collectifs souvent utilisés par les garçons afin de les découper et de dédier des zones délimitées à d'autres activités. De cette manière, l'espace de jeu collectif ne prend plus autant d'espace qu'auparavant. Également, elle propose que les activités habituellement confinées à l'intérieur de l'école et plus investies par les filles comme les perles ou le dessin, disposent d'espaces extérieurs pour s'exprimer. De cette manière, filles et garçons sont vus et voient leurs camarades de l'autre sexe et ceci peut favoriser la mixité. Plutôt que les filles jouent d'un côté à la corde à sauter et les garçons au football de l'autre, chacun est amené à jouer avec l'autre par exemple avec l'instauration d'une roue qui décide au hasard le jeu développé au cours d'un moment de récréation (Agence nationale de la cohésion des territoires, 2021).

Afin de permettre les mobilités actives dans les temps de loisirs, « le savoir rouler à vélo » permet d'apprendre aux enfants de 6 à 11 ans l'autonomie à vélo avant l'entrée au collège. Là encore, le but est d'encourager la pratique quotidienne d'une activité physique par les mobilités actives. Il est également possible d'évoquer le « savoir nager » puisqu'il permet à tous les enfants scolarisés d'avoir des notions relatives à la pratique de la natation et donc par ce biais, de limiter les inégalités.

Ainsi, autant dans les cours encadrés d'EPS dès le collège ou dans les cours de récréation des écoles primaires, il est possible d'agir pour promouvoir plus d'activité physique à l'école et ce, peu importe les âges des enfants et des adolescents. Les enseignants d'école primaire d'une part et les enseignants d'EPS d'autre part doivent donc être sensibilisés, et plus particulièrement les premiers d'entre eux.

## **Rendre les adolescents actifs des transformations de l'activité physique ou sportive à l'école**

Puisque la recherche des différents freins en première partie de ce travail a permis d'identifier que les adolescents éprouvent un grand besoin d'autonomie dans la prise de décision, des propositions ont été faites en ce sens. En effet, le fait qu'ils puissent organiser eux-mêmes des tournois, des pauses actives ou d'autres événements de ce type contribue fortement à les rendre plus actifs à l'école. Puisqu'ils ne se sentent pas contraints dans la mise en place de l'activité physique ou sportive, ils sont plus à même de l'adopter (Fabre et al., 2023). Ces événements peuvent ensuite être inclus au projet d'établissement, en y associant des partenaires extérieurs qui légitiment et valorisent ce qui a été mis en place par les adolescents et les enfants (Fabre et al., 2023).

## **Favoriser la continuité entre école et famille**

Lorsque l'école parvient à garantir la diversité et l'accessibilité de l'offre dans un environnement agréable (Martins et al., 2021), il paraît aussi important de favoriser la continuité de ces pratiques entre école et famille en intégrant la communauté pédagogique dans ce processus (Poggi, 2002). Cette intervention doit donc être multi-niveau tout d'abord, en prenant en compte chacun des aspects du modèle socio-écologique présenté plus tôt, mais également multi-composante, c'est-à-dire utiliser plusieurs leviers présentés pour chacun des niveaux du modèle socio-écologique (Fabre et al., 2023).

## **L'exemple du projet Icaps**

Le programme « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » (Icaps) est fondée sur un modèle socio-écologique comme celui que nous avons développé jusqu'ici. Ce modèle intervient au niveau de l'individu, de son environnement social et de l'environnement organisationnel et structurel mais fait le choix de se centrer plus particulièrement sur les établissements scolaires. Cette approche est justifiée par le fait que cela permet de toucher tous les adolescents scolarisés, mais également par le fait que l'intervention est plus facilement déployable dans ce milieu où de nombreuses occasions de

faire de l'activité physique sont offertes. De manière plus concrète, ce projet inclut et implique principalement les équipes administratives des collèges, les collectivités territoriales, les équipes médicales scolaires, les associations sportives, la Direction régionale de la jeunesse et des sports et les familles. Il faut préciser que cette liste d'acteurs n'est pas exhaustive et que bien d'autres peuvent être convoqués pour participer à ce projet.

Ce sont 954 élèves de 6<sup>ème</sup> qui ont fait l'objet de cette recherche, à qui on a proposé des activités à visée éducative, prenant la forme de nouvelles activités physiques prenant en compte les obstacles à la pratique que peuvent rencontrer ces enfants et adolescents. Des activités ponctuelles et événementielles sont également mises en place pour donner une dimension d'importance au programme. Mais comme évoqué précédemment, les actions ne sont pas seulement mises en place au niveau de l'individu mais aussi de son entourage, des collectivités territoriales et des médias pour que tous soient sensibilisés à l'importance de pratiquer une activité physique et de diminuer son temps de sédentarité.

Ce programme a été évalué et a notamment révélé que par rapport au groupe témoin, les adolescents ont connu une augmentation de la pratique d'activité physique par la participation aux activités proposées et une diminution des comportements sédentaires avec 16 minutes de temps d'écran de télévision en moins par jour. Le développement de ces actions a également limité la prise de poids et le risque de maladies cardiovasculaires. Les enquêtés ont pratiqué plus car ils ont développé une confiance dans leur capacité à faire de l'activité physique mais également parce que leur entourage les encourageait dans cette pratique. La combinaison de ces éléments a permis un maintien dans le temps des habitudes développées pendant l'action, comme cela a été constaté parmi les 848 individus revus deux ans plus tard.

Plusieurs facteurs de réussite ont été identifiés par les auteurs de l'évaluation finale de ce programme. D'une part, la démarche globale intégrant les niveaux d'intervention auprès du jeune, de son entourage et de son milieu de vie a permis d'aller au-devant des obstacles à la pratique. D'autre part, le fait de proposer des activités physiques variées, ludiques, facilement accessibles et en complément de l'offre existante a permis de mobiliser des individus éloignés de l'activité physique. Enfin, l'ancrage dans les établissements scolaires combiné au multi-partenariat mis en place avec des acteurs extérieurs a permis la mobilisation de l'ensemble de l'environnement de l'adolescent pour lui ouvrir le maximum d'occasions possibles pour pratiquer une activité physique.

Ces résultats sont détaillés dans l'ouvrage publié vis-à-vis de cette évaluation, qui met par ailleurs à disposition des fiches et des outils pour reproduire cette action dans d'autres établissements (Rostan et al., 2011).

## L'ENVIRONNEMENT

> L'environnement construit et naturel autour de l'adolescent a un impact fort sur sa pratique d'activités physiques ou sportives. Pour favoriser la pratique, l'augmentation du nombre d'équipements sportifs et avant tout l'amélioration de leur qualité est importante. L'équipement doit aussi être intégré dans l'espace d'habitation de l'adolescent, afin qu'il puisse y aller et pratiquer sur place en toute sécurité.

## L'offre d'équipements

L'environnement et l'offre de pratique sont des éléments capitaux pour favoriser la pratique des enfants, des jeunes et des adolescents. C'est pour cela que l'Ufolep recommande que les équipements disponibles soient en accès gratuit ou que le tarif soit différencié en fonction des revenus de la personne (Ufolep, 2016). A côté de cela, il semble également important d'augmenter le nombre d'équipements disponibles (Ufolep, 2016). En milieu rural notamment, peu d'opportunités sont présentes à une distance raisonnable du lieu d'habitation, surtout pour les filles et il y a donc une nécessité de les mettre en place (Amsellem-Mainguy, 2021; Martins et al., 2021). Cette différence de genre s'explique notamment par le fait que les équipements, déjà faibles en nombre, sont majoritairement appropriés par les garçons et que cela tend à en exclure le public féminin (Raibaud, 2022). L'accessibilité, la disponibilité (près de la maison, peu cher), la sécurité (bien surveillé, avec de la lumière) et la qualité (propre, bien entretenu, spécifique aux adolescents) des équipements est capitale pour qu'ils soient utilisés. Il y a une nécessité d'organisation de ces espaces (Martins et al., 2021). Pour garantir que ces derniers seront utilisés par les adolescents, le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse évoque d'autres conditions de réussite qui rejoignent les recommandations de l'article précédemment cité. Il doit tout d'abord être implanté dans un lieu dit « neutre », non soumis aux suspicions de la police ou des personnes qui habitent le lieu. Il faut ensuite miser sur la qualité technique des équipements et sur leur convivialité en faisant un véritable lieu de vie avec des bancs, des fontaines, des poubelles, etc. L'équipement ne doit pas être isolé et il convient de l'intégrer pleinement au réseau de transport urbain pour cette population qui dispose rarement de moyens de locomotion autonomes qui puissent les emmener loin de chez eux. Enfin, il faut impliquer les adolescents dans le montage de l'équipement afin de favoriser les « appropriations positives » (Pôle ressources national sport, éducation, mixités, citoyenneté, 2016). Pour cela, la mobilisation d'associations ou d'acteurs déjà implantés sur le territoire peut faciliter la mise en place de la collaboration (Ufolep, 2016).

## Un environnement qui convient aux attentes des enfants et adolescents

De plus, dans la mise en place de ces équipements, il convient de toujours favoriser le milieu incertain, c'est-à-dire celui qui s'oppose au milieu stable où ont lieu les pratiques les plus codifiées comme l'athlétisme ou les sports collectifs de petit terrain. Le plein air est également à favoriser (Poggi, 2002).

## Des exemples de pratique en sécurité

En ce qui concerne la sécurité des équipements, le cas du street-workout étudié à Strasbourg est probant puisqu'il s'exerce au sein d'un quartier dans une salle sécurisée, accessible à tous, mais où les pratiquants peuvent s'entraîner dans un espace à part (Dahane, 2022). Le fait de sécuriser les rues et les routes aux abords du domicile des adolescents permet aussi

d'agrandir l'espace accessible en autonomie pour les enfants et d'ainsi favoriser leur activité physique ou sportive (cf. carte Bird).

## LES POLITIQUES PUBLIQUES NATIONALES

> La Cour des comptes ainsi qu'un rapport de l'Assemblée nationale établissent les besoins d'intervention de l'Etat et proposent des mesures concrètes pour intervenir auprès des adolescents, que ce soit à l'école, dans les fédérations sportives ou en dehors.

### Des subventions mieux dirigées

En termes de politiques publiques nationales, la Cour des comptes et le rapport parlementaire évoqués plus tôt formulent plusieurs recommandations. Tout d'abord, l'action de l'Etat doit porter sur des projets de taille significative, répondant uniquement à l'objectif d'un accroissement de la pratique sportive des publics qui en sont le plus éloignés. Les critères de répartition des crédits entre les régions devraient quant à eux être revus pour prendre davantage en compte les inégalités territoriales. De plus, l'unique critère d'éligibilité des projets subventionnés doit être leur localisation dans un territoire sous-équipé, défini objectivement pour chaque catégorie d'équipement (Cour des comptes, 2013).

### Une nécessité d'agir au niveau du système scolaire

En ce qui concerne l'école, la Cour des comptes évoque la nécessité d'inclure le sport scolaire et universitaire dans la stratégie du sport pour tous dès 2013. Mais au-delà d'une simple coordination avec les structures fédérales, une véritable ouverture de l'école sur le monde sportif associatif semble nécessaire, en particulier pour les activités sportives volontaires dans le premier et le second degré (Cour des comptes, 2013). En 2019, cette institution évoque plus précisément l'EPS pour promouvoir un rééquilibrage de la politique en faveur du primaire, la revitalisation de l'organisation du sport, l'établissement de liens étroits entre les différents acteurs du sport à l'école et l'adoption d'objectifs vérifiables dans le domaine de l'EPS (Cour des comptes, 2019). De leur côté, les deux rédacteurs du rapport parlementaire mettent en forme plusieurs propositions concrètes pour agir dès maintenant. Ils souhaitent en effet voir l'EPS valorisée dans le cursus scolaire et universitaire ou encore les enseignants formés à l'impact de l'activité physique ou sportive sur la santé et sa mise en œuvre concrète. Pour cela, il leur paraît important de désigner un référent sport dans chaque école afin de diffuser les ressources et bonnes pratiques et de donner aux personnels de la santé scolaire les moyens de suivre la santé des élèves. Ils recommandent par exemple d'ouvrir la prescription d'activité physique supplémentaire aux médecins scolaires et à ceux de la protection maternelle et infantile. Pour agir dès le primaire, les moyens humains et le maillage territorial de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) dans les départements doivent être renforcés. Les programmes d'ores et déjà mis en place comme les 30 minutes d'activité

physique quotidienne doivent être généralisés à l'ensemble des écoles, des collèges et des lycées. S'ils mettent en place ce genre de programmes, les écoles pourraient également bénéficier d'un label, conditionné par un cahier des charges, permettant ainsi de développer un sentiment d'appartenance à une communauté d'écoles actives au niveau national (Fabre et al., 2023). Le Pass'sport mérite également d'être élargi et pérennisé. Enfin, et pour rendre possible les activités physiques pour tous les enfants peu importe l'école, un objectif à atteindre serait celui de lancer un grand programme d'aménagement du bâti scolaire, notamment en ce qui concerne les gymnases ou les cours d'école (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021), ce qui rejoint les recommandations d'Edith Maruéjols (Maruéjols, 2022). Les différentes initiatives mises en place pour promouvoir le design actif, c'est-à-dire un espace urbain adapté à l'activité physique, peuvent être ainsi utilisées comme modèles.

## **La nécessité d'évaluation des politiques publiques mises en place**

Enfin, et comme l'Onaps le réalise déjà pour plusieurs programmes nationaux, il convient de réaliser une phase d'évaluation des mesures qui ont été mises en place afin de les adapter en fonction de leur degré de réussite. Seront ainsi évalués la portée de la mesure, sa proportion d'adoption par les acteurs du territoire, les modalités de mise en œuvre, l'efficacité du programme ainsi que son maintien dans le temps (Fabre et al., 2023).



# FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SEDENTARITE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

---

Avant même d'énumérer les différents facteurs d'influence de la sédentarité chez les enfants et les adolescents énoncés dans la littérature scientifique, il convient de rappeler que ceux-ci ne sont pas les mêmes pour toutes les populations (Dahan, Détéz,, 2020). Cependant, cette revue de littérature narrative cherche à recenser les principaux facteurs qui ont pu être identifiés, sans évoquer la spécificité de chaque population puisque chacune d'entre elles nécessiterait une revue de littérature propre. La thématique de la sédentarité étant explorée depuis peu comparativement à celle de l'activité physique ou sportive, beaucoup moins de données sont actuellement disponibles. Comme pour ce qui concerne l'activité physique ou sportive, plusieurs caractéristiques se croisent en suivant les modèles socio-écologiques présentés plus tôt.

## LES FACTEURS ET COMPORTEMENTS INDIVIDUELS LIES AUX CARACTERISTIQUES SOCIO-DEMOGRAPHIQUES

> Les chiffres de la sédentarité augmentent avec l'âge et sont aussi plus importants chez les garçons que chez les filles. Le revenu des parents et leur niveau de diplôme impactent aussi la sédentarité des enfants, les niveaux de sédentarité étant d'autant plus élevés que le niveau de diplôme et le revenu sont faibles.

### Des facteurs influencés par l'âge

En fonction de son âge, l'enfant puis l'adolescent ne connaît pas des temps de sédentarité égaux. L'école notamment, par la place qu'elle prend dans la vie de l'élève, constitue un facteur important de sédentarité. Le temps passé assis, s'il est faible en maternelle augmente au fil de l'élémentaire pour occuper la quasi-totalité du temps au collège et au lycée, à l'exception des cours obligatoires d'EPS, des récréations dans certains cas et des options adoptées par certains élèves comme les options sports, l'Association sportive (AS) ou l'Union nationale du sport scolaire (UNSS). La plupart du temps d'enseignement est consacré à faire travailler le cerveau seulement alors que l'on sait qu'il y a un lien clairement établi entre une plus faible sédentarité et une meilleure concentration (Hinckson et al., 2016).

Au-delà du temps scolaire, en France et selon les chiffres de l'enquête Esteban, le temps passé devant les écrans augmente au cours de l'adolescence. En effet les 6-10 ans passent plus de 3 heures par jour devant les écrans alors que la tranche d'âge des 11-17 ans passe en moyenne 5 heures par jour devant les écrans. Les temps d'écran faisant partie intégrante

des temps sédentaires, ces chiffres sont alarmants et mettent au jour que l'âge joue un rôle déterminant dans l'adoption de comportements sédentaires.

Même si les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé pour les 5-17 ans sont de limiter les temps de sédentarité, en particulier les temps de loisirs passés devant les écrans, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail propose des recommandations nationales à l'échelle du territoire français et préconise de rester moins de 2 heures consécutives en position assise ou semi allongée et de limiter les temps d'écran à 2 heures par jour pour les 7-11 ans. A l'aide des données recueillies dans l'enquête Esteban et en prenant en compte ce seuil, on observe 65,1% des 6-10 ans qui ne respectent pas ces seuils, un chiffre qui augmente pour passer à 87,5% parmi les 11-17 ans et va jusqu'à atteindre 91,9% parmi les 15-17 ans (Verdot et al., 2020).

## **Des facteurs influencés par le sexe**

En France, la consommation d'écrans varie en fonction du sexe. En ce qui concerne les seuils, parmi la tranche d'âge des 11-14 ans, 83,7% des garçons passent plus de 2 heures par jour devant un écran contre 82,7% des filles. Même si l'écart est faible, il existe toujours un écart dans la consommation d'écrans : les garçons en consomment toujours davantage que les filles. Pour les 15-17 ans, ce sont 97,4% des garçons qui passent plus de 2 heures par jour devant un écran contre 86,3% des filles.

Les normes et rôles de genre impactent aussi fortement le niveau de sédentarité des adolescents (Vancampfort et al., 2019). En effet, une revue de littérature suggère que puisque les garçons sont plus souvent autorisés à aller à l'extérieur sans la présence d'un adulte et vont donc plus dehors après l'école, ils ont plus de chance d'être actifs et sociables (Vancampfort et al., 2019), contrairement aux filles qui connaissent un processus de socialisation qui les invitent à éviter les espaces publics (Rivière, 2019). Ainsi, même si les chiffres de consommation d'écrans sont plus élevés chez les garçons, il ne faut pas négliger le fait que les filles sont plus contraintes dans leurs déplacements et que cela peut impacter leurs niveaux de sédentarité. En effet, la rue et les espaces extérieurs d'une manière plus générale constituent des « arènes d'exposition plus éprouvantes pour les femmes dont les manières de se comporter, la présentation de soi, et en dernière analyse la simple présence, sont à tous moments susceptibles d'être remises en cause » (Rivière, 2019). Pour les adolescentes notamment, la crainte d'agression sexuelle ou d'enlèvement est plus forte de la part des parents que pour les garçons. Elles déclarent plus que les garçons être confrontées à des « approches relevant de tentatives de séduction » (Rivière, 2019). Également, dans le processus de socialisation décrit plus tôt, les mères transmettent les peurs de situations qu'elles ont connues ou qu'elles connaissent actuellement (Rivière, 2019).

## **Des facteurs influencés par la position sociale de l'individu**

Les facteurs d'influence sont aussi les caractéristiques sociodémographiques (Vancampfort et al., 2019), comme le niveau d'éducation des parents (Mielke et al., 2017). En effet, plus ils ont un haut niveau de diplôme, moins leurs enfants sont sédentaires. Les caractéristiques socio-économiques (Vancampfort et al., 2019), comme le niveau de revenu des parents (Mielke et

al., 2017) influe aussi sur le niveau de sédentarité de leurs enfants puisque les enfants des familles les plus pauvres sont les plus sédentaires.

Au-delà du temps passé assis ou couché, on sait que la présence d'écrans dans un espace favorisent les comportements sédentaires (Anses, 2020b). Or, il ne faut pas oublier que la consommation de ces écrans est aussi influencée dès la naissance par le niveau de diplôme et le niveau de revenu des parents (Diter & Octobre, 2022). Plus le niveau de revenu et de diplôme est faible chez les parents, plus la consommation d'écrans chez les enfants sera élevée (Diter & Octobre, 2022). Ainsi, si les parents utilisent souvent les écrans, les enfants auront tendance à adopter leurs comportements par un effet « miroir » (Diter & Octobre, 2022 ; Mielke et al., 2017).

Cependant, il ne faut pas réduire cette problématique au fait que les enfants des plus pauvres consomment le plus d'écrans. Le capital culturel et le capital économique ont des implications différentes puisque, à titre d'exemple, les classes supérieures intellectuelles et les classes supérieures économiques n'adoptent pas les mêmes comportements au regard de l'utilisation des écrans par leurs jeunes enfants, ce qui se répercutera sur leurs comportements adolescents (Diter & Octobre, 2022). Les classes supérieures culturelles tendent en effet à diminuer l'usage des écrans par leurs enfants de manière plus importantes que les classes supérieures économiques, notamment avant deux ans. Après cet âge, les comportements des enfants face aux écrans tendent à s'uniformiser (Diter & Octobre, 2022).

## L'ENVIRONNEMENT SOCIAL ET RELATIONNEL

> Les pratiques de l'entourage, particulièrement à l'adolescence, sont décisives dans l'adoption de comportements sédentaires par l'individu. Mais le temps sédentaire imposé par l'école doit aussi être pris en compte dans les chiffres alarmants qui ont été présentés.

### Les pairs

Il faut là encore rappeler la spécificité de l'adolescence. Les adolescents souhaitent se construire en autonomie, plus loin de la famille et de l'école et passer à un autre système de contraintes et de codes normatifs que celui qu'ils ont connu jusqu'ici (Détrez, 2014). Ainsi, ceux-ci affichent désormais des préférences pour des activités sédentaires entre amis, loin des structures et des activités physiques encadrées (Martins et al., 2021). Ils peuvent afficher un goût de « s'ennuyer ensemble » (Détrez, 2014). A cet égard, les écrans et notamment le smartphone permettent de s'éloigner des parents et de « devenir grand » en construisant des liens sociaux avec les amis qui deviennent prioritaires, la construction d'un espace à soi en somme (Ramos, 2022). Dans cette période de la vie, il devient donc plus complexe d'influencer les adolescents par la voie de l'école ou de la famille qui les ont structurés pendant leur enfance.

La force du lien social avec leurs pairs devient prioritaire, dans l'influence négative ou positive que peuvent avoir les amis. Cela peut bien sûr les conduire à des pratiques plus sédentaires

mais aussi à des processus d'intimidation, de harcèlement et d'isolement social (Vancampfort et al., 2019). Or, comme cela a déjà pu être évoqué, l'isolement social tend à augmenter le temps sédentaire chez les adolescents (SOS Amitié, 2023).

## L'école

L'école, par le temps sédentaire croissant qu'elle impose au fil des années d'enseignement, joue aussi un rôle dans le temps sédentaire des adolescents (Carré, 2021). C'est pour cela que plusieurs scientifiques et programmes s'investissent pour promouvoir la lutte contre la sédentarité à l'école (Onaps, 2022). Ce fait est connu, le temps passé à l'école en classe est associé à un comportement sédentaire important et dangereux pour la santé physique des enfants, tout comme un temps trop important dédié aux devoirs à la maison (Kuzik et al., 2022).

A ce titre, une récente étude de The Lancet Child & Adolescent Health établit que la France accuse un temps de retard par rapport à l'ensemble des pays de l'OMS puisqu'elle se situe au 119ème rang sur 146 pays en matière d'activité physique des adolescents. Cette étude met notamment en cause des journées à l'école trop longues (Guthold et al., 2020).

## LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

> L'environnement direct du lieu d'habitation de l'adolescent ainsi que la société dans laquelle il vit sont des facteurs d'influence de la sédentarité.

Les facteurs environnementaux (Mielke et al., 2017; Vancampfort et al., 2019) qui ont déjà été évoqués comme notamment les problèmes de sécurité et un climat défavorable autour du domicile de l'adolescent peuvent tendre à favoriser la sédentarité de ces derniers (Vancampfort et al., 2019). Le lieu d'habitation de l'adolescent semble donc avoir un effet sur le temps sédentaire (Carré, 2021), mais ce n'est pas le seul. Les conditions matérielles d'existence peuvent aussi être mises en jeu. Ainsi, l'espace dont il dispose dans son habitation peut jouer un rôle puisqu'il peut limiter la possibilité de bouger chez soi. Également, dans les quartiers où le bâti est souvent de faible qualité, un important enjeu est présent afin de ne pas déranger les voisins lorsque la vétusté est importante. Ainsi, il est difficile de bouger chez soi, en silence.

Afin d'adopter une focale plus large, il convient aussi d'évoquer le fait que la société dans laquelle les individus vivent conditionne leur sédentarité : dans les pays riches, les plus pauvres sont les plus sédentaires, alors qu'à l'inverse, ce sont les plus riches qui sont les plus sédentaires dans les pays pauvres (Mielke et al., 2017). Cela peut s'expliquer notamment par un accès facilité aux écrans dans les pays riches, là où seules les personnes les plus riches d'un pays pauvre peuvent avoir accès en nombre à des écrans (Mielke et al., 2017).

## LES POLITIQUES PUBLIQUES

> De la même manière que cela a été montré pour l'activité physique ou sportive, les politiques publiques en faveur de la réduction de la sédentarité semblent insuffisantes et montrent l'absence d'un programme d'ampleur au niveau national pour prévenir des risques sanitaires qui y sont liés.

Tout comme les politiques publiques influencent l'activité physique ou sportive des adolescents, elles influencent leur niveau de sédentarité (Vancampfort et al., 2019). En effet, le rapport d'information par le comité d'évaluation et de contrôle des politiques publiques sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique relève l'urgence à inscrire cet enjeu comme un défi majeur d'action publique (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021). Comme en ce qui concerne l'activité physique ou sportive, le rapport parlementaire évoque une orientation des subventions floue et qui ne se concentre pas sur un projet d'ensemble. Les objectifs sont là encore mal définis et la multiplicité de projets ne fait que très rarement l'objet d'une évaluation afin de savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Ainsi, l'Anses déclare que pour atteindre des niveaux suffisants à l'échelle individuelle, il faut déployer « des actions collectives et de long terme par la création d'un environnement global favorable à l'évolution des comportements ». « Une meilleure prise en compte de la pratique sportive dans les politiques publiques est absolument essentielle pour prévenir les risques sanitaires », toujours selon l'Anses (Anses, 2020b).

# RECOMMANDATIONS LIEES A LA SEDENTARITE

---

Adopter une vision socio-écologique est également important pour pouvoir agir de manière efficace sur les comportements sédentaires des enfants et adolescents. Les interventions au sujet de la sédentarité auprès de ce public qui évoquent également les enjeux de l'activité physique, de la nutrition et qui interviennent tant au niveau de l'école qu'au niveau de la famille se révèlent plus efficaces (Biddle et al., 2013; Mugler et al., 2022; Nguyen et al., 2020).

## AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT SOCIAL ET RELATIONNEL

> Même s'ils tendent à s'éloigner de la sphère familiale et à se construire contre les figures de l'autorité scolaire, l'environnement social et relationnel de l'adolescent reste important. Sensibiliser les acteurs de l'institution scolaire, les familles mais aussi les pairs de l'adolescent est donc un levier important pour l'atteindre directement.

### A l'école

Leur proposer des pauses actives régulières pour couper les temps consécutifs passés en position assise, organiser des récréations actives, mettre en place des bureaux assis-debout, les accompagner dans l'apprentissage de l'utilisation sécuritaire des transports actifs (vélo, skate-board, trottinette, rollers), sont des exemples d'actions intéressantes en direction de l'enfant et de l'adolescent. Il a en effet été démontré dans plusieurs études que l'environnement social de l'adolescent à l'école influence son niveau de sédentarité et que les actions menées à ce niveau par les professeurs et les directions des établissements sont capitales (Nguyen et al., 2020). Former les adultes qui interviennent dans l'éducation et l'accompagnement de l'enfant à cette question de sédentarité paraît donc central.

Au niveau national, plusieurs programmes sont mis en place. Le plus récent d'entre eux est le programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne » qui vise à proposer aux enfants, lorsque leurs enseignants sont volontaires, 30 minutes d'activité physique en plus lors des journées où ils n'ont pas de leçons d'EPS. Ces périodes d'activités physiques peuvent être réalisées en plusieurs fois et peuvent prendre différentes formes. En effet, par des pauses actives, des jeux actifs, des jeux traditionnels ou encore des classes actives, le temps de sédentarité imposé aux élèves du fait des enseignements se voit réduit et entrecoupé, ce qui diminue considérablement son impact sur la santé des enfants. Même si cela ne concerne pas directement les adolescents, on sait que ces habitudes forgées dans l'enfance ont un effet sur les comportements adolescents. Cependant, des actions sont aussi mis en place au collège : c'est le cas des deux heures d'EPS supplémentaires qui sont proposées aux élèves volontaires. Avec pour objectif de toucher les élèves les moins enclins à la pratique sportive,

le dispositif a été déployé dans plus de 700 collèges à la rentrée 2023-2024. Il ressort notamment de la première année d'expérimentation que les élèves sont majoritairement satisfaits par le programme mais que ces derniers étaient déjà considérés comme « sportifs » auparavant. Les « non-sportifs » restent peu attirés par ce dispositif et les élèves les plus éloignés de l'activité physique et sportive le sont encore (Louhab, 2024).

Depuis 2020, la Fondation JDB pour la prévention du cancer travaille sur la conception, l'évaluation et le déploiement d'une intervention collaborative et ludique auprès des enfants d'écoles élémentaires : « Tous Globe-Trotters ! 3, 2, 1 BOUGEZ ! ». C'est un programme ludique et éducatif qui comprend une journée de formation des professeurs des écoles et infirmiers scolaires, 4 séances pédagogiques destinées à mettre en réflexion les enfants au sujet de leurs connaissances, leurs compétences et leurs attitudes en activité physique et sédentarité, un temps d'évaluation et une journée festive pour valoriser la participation de chaque enfant. Il prend la forme d'un voyage virtuel qui s'adresse aux enfants de CM1-CM2 associant éducation à la santé et activité physique. Avec « Tous Globe-Trotters ! 3,2,1 BOUGEZ ! », les classes sont des équipes qui accumulent des kilomètres. Les enfants gagnent des kilomètres en bougeant et en relevant des défis. Avec ces kilomètres, les enfants progressent ensemble dans leur voyage virtuel sur une période de 28 jours consécutifs à travers les villes qui ont accueilli les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été et de la jeunesse. Ce programme a par ailleurs été évalué et a montré son efficacité sur les temps de sédentarité des enfants, et particulièrement chez ceux qui avaient les profils de sédentarité les plus importants (Fillon et al., 2023).

## **Dans la sphère privée des adolescents**

Il est également important d'agir sur l'environnement privé de l'adolescent. Sensibiliser les parents et la fratrie aux rôles qu'ils peuvent jouer font aussi partie des initiatives nécessaires pour impacter le niveau de sédentarité des enfants et des adolescents. Un environnement familial soutenant et une implication des parents forte permettent en effet de réduire le temps de sédentarité lorsque ces derniers sont en mesure de fournir des conseils et des retours avisés à l'adolescent (Biddle et al., 2013; Mugler et al., 2022; Nguyen et al., 2020).

Les familles peuvent également et surtout intervenir pour accompagner les adolescents vers une utilisation plus raisonnée des écrans. Ainsi, donner des objectifs de temps d'écran, un emploi du temps qui définisse des plages horaires où peuvent être utilisés les écrans semble fonctionner auprès des adolescents (Biddle et al., 2013). Il faut cependant laisser un pouvoir de décision et une certaine autonomie à l'adolescent, qui, sans cette perception de contrôle, aura moins de chance de limiter son temps sédentaire. Ainsi, paramétrer les écrans pour qu'ils se désactivent d'eux-mêmes peut renforcer le sentiment de contrôle tout en évitant des conflits avec les parents (Biddle et al., 2013).

D'autres activités comme aller chercher les enfants à l'école, proposer des courses, ou encore des activités culturelles comme le théâtre peuvent être des options envisageables où le support social autre que la famille et l'école, évoqués précédemment peuvent permettre de limiter les temps disponibles pour adopter des comportements sédentaires. Ce type d'habitudes n'a pas été évalué mais il est possible de faire l'hypothèse qu'en réduisant les temps sédentaires disponibles, cela réduise le temps sédentaire total des adolescents.

## AGIR SUR LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

> L'environnement physique autour de l'école et du lieu d'habitation, des lieux de pratique physique et sportive de l'adolescent doit être sécurisé et permettre des déplacements autonomes pour permettre de réduire leur temps de sédentarité.

### L'environnement physique des lieux d'intérêt de l'adolescent

Sécuriser les abords des lieux de scolarisation ou des lieux de pratique d'activité physique et rendre les équipements sportifs et culturels plus attractifs sont également des exemples d'actions à l'échelle de l'environnement de l'adolescent qui vont impacter son niveau de sédentarité (Mugler et al., 2022), tout comme le fait de réfléchir les emplois du temps des adolescents pour limiter les heures consécutives passés assis et les entrecouper grâce aux changements de salle/étage/bâtiment. Des rues scolaires et rues aux enfants ont ainsi été développées, permettant la fermeture à la circulation sur des périodes définies pour que les enfants se réapproprient la rue ou puisse accéder à leurs écoles en toute sécurité (Onaps, 2022).

### L'environnement physique du domicile

L'environnement urbain ou encore les grands axes dans les environnements ruraux peuvent fortement limiter la mobilité en autonomie des adolescents. Si l'espace autour de leur domicile leur permet de sortir aisément, le temps de sédentarité aura tendance à se réduire. Il est ainsi possible de relever l'initiative de rues « rendues à la nature ». L'environnement urbain dans lequel évolue les enfants est végétalisé, ce qui les encourage à sortir plus régulièrement. Ce genre d'initiative est récente et n'a pas fait l'objet de programmes d'évaluation, d'autant plus qu'elle n'est pas directement destinée à réduire la sédentarité.

## LA NECESSITE D'UNE POLITIQUE PUBLIQUE D'AMPLEUR

> Malgré ces multiples projets, une politique d'ampleur nationale ne semble toujours pas avoir vu le jour et c'est dans cet objectif que plusieurs institutions formulent des recommandations.

Le rapport parlementaire sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021) ainsi que la tribune « Pour une France en forme » évoquent tous deux la nécessité de mettre en place une politique publique d'ampleur pour les



adolescents, notamment au niveau de l'école. Il s'agirait en effet de changer le mode d'enseignement au niveau de l'éducation nationale en équilibrant activité physique et enseignement intellectuel. La lutte contre la sédentarité doit plus largement être érigée en grande cause nationale pour réduire les risques sanitaires qui y sont liés.

Concrètement cette tribune propose d'instituer dans les écoles, collèges et lycées, 5 minutes de mise en forme tous les jours avec quelques gestes simples, mais également de consacrer une heure lors de la rentrée scolaire à une séance d'éducation à la santé (bienfaits de l'activité physique, nutrition, hygiène de vie). En ce qui concerne les écrans, il est proposé de lancer avec les industriels du secteur et les médias, un programme destiné aux adolescents pour réduire la durée d'utilisation des consoles et ordinateurs, comportant ateliers pratiques et sessions découvertes incluant des sports de rue. Après la mise en place de ces différents éléments, une évaluation sera évidemment nécessaire pour mesurer les effets réels sur la condition physique des enfants et adolescents et leur niveau d'activité physique et de sédentarité.

Par leur objectif de lutte « contre la sédentarité et ses conséquences néfastes sur la santé publique, notamment l'obésité et les maladies cardiovasculaires, en ciblant prioritairement les personnes atteintes d'affections de longue durée et les publics éloignés de l'activité physique et sportive », les maisons Sport-Santé peuvent aussi être évoquées comme des outils utiles et déployés nationalement (Oualhaci, 2023).

Enfin, un large programme de réflexion sur la manière de penser l'urbain et les déplacements des enfants et adolescents doit être mené. On parle ici notamment du design actif, c'est-à-dire de sentiers pédestres, pistes cyclables, parcs et aires de jeux, sans oublier les cours de récréation et le bâti scolaire (Maruéjols, 2022). Enfin, il est aussi énoncé que les derniers cinquante mètres aux abords des écoles doivent aussi être aménagés (Juanico & Tamarelle-Verhaeghe, 2021). Ces plans doivent être mis en place au niveau national et avec des dotations suffisantes, visant prioritairement les territoires les plus à risque comme les quartiers de la politique de la ville.

## CONCLUSION

---

La jeunesse, dans sa diversité est caractérisée par un trait principal : son activité sportive importante. Cette catégorie de la population est et reste celle qui compte le plus d'adhérents à des clubs sportifs et le plus de licenciés. Ce sont eux qui pratiquent le plus de sport au sein de la population française selon les chiffres de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (Injep). Ce sont aussi eux qui comptent le plus de sportifs réguliers et occasionnels au sein de leur catégorie d'âge, si l'on considère, selon l'Injep, que cette pratique « régulière » est caractérisée par au moins 52 séances de sport par an, et que toute pratique inférieure à ce chiffre est décrite comme « occasionnelle ».

Cette description entre en conflit, ou soulève du moins une interrogation, lorsqu'on la compare avec les chiffres de Santé Publique France et de l'enquête Esteban. Cette institution considère quant à elle que vis-à-vis des seuils définis par l'Organisation mondiale de la santé, les enfants et les adolescents constituent la population la plus à risque au regard des niveaux d'activité physique et de sédentarité. L'activité physique est ici définie différemment, comme toute activité entraînant une dépense d'énergie différente de celle du repos, ce qui explique en grande partie ce paradoxe. Or, selon que l'on considère l'une ou l'autre approche, le traitement politique de la question ne sera pas la même. D'un côté une action uniquement centrée sur le monde sportif, de l'autre une approche en santé visant à agir sur l'ensemble des facteurs ayant un impact sur l'activité physique et la sédentarité des adolescents. Il ne faut donc pas perdre de vue que le traitement politique d'un problème public est conditionné par la manière dont il est cadré et pensé par les institutions politiques.

Afin de mieux comprendre comment agir pour une meilleure santé des adolescents, cette revue de littérature s'est proposée d'envisager quels peuvent être les freins à une activité physique chez les adolescents. C'est ainsi qu'il a été possible de déterminer qu'un frein majeur réside dans la motivation des adolescents et des enfants à pratiquer une activité physique ou sportive. Si ces derniers ressentent un manque d'amusement, de plaisir pendant les activités encadrées par un intervenant, que ce soit au sein d'une structure sportive ou associative, leurs chances de pratiquer diminuent.

Même si l'épidémiologie décrit que les caractéristiques individuelles liées à la mauvaise santé physique sont largement corrélées avec la faible pratique d'activités physiques ou sportives, il ne faut pas omettre le fait que ces caractéristiques physiques sont liées à la position sociale de l'individu, à son âge et à son sexe. Plus les enfants et adolescents grandissent dans un environnement où leurs conditions matérielles d'existence sont favorables et où leur entourage, l'école et les structures qu'ils fréquentent leur permettent d'évoluer dans un cadre qui encourage à bouger, plus le temps consacré à l'activité physique a des chances d'augmenter.

L'environnement proche de l'adolescent, les personnes qui l'entourent peuvent en effet fortement influencer sa pratique d'activités physiques ou sportives. C'est notamment le cas des parents, mais aussi des frères et sœurs. Les pairs ainsi que les autres significatifs ont aussi un rôle important à jouer, personnes que l'école regroupe en son sein. Les interactions au niveau individuel sont structurantes dans l'engagement d'un adolescent dans une pratique physique ou sportive.

L'environnement construit et l'environnement naturel peuvent aussi être des freins importants, surtout s'ils empêchent l'adolescent de pouvoir se déplacer en autonomie et de se rendre dans des lieux de pratique en toute sécurité. Plus le territoire autour du domicile et des lieux de vie de l'adolescent est propice à l'activité physique, plus cela est susceptible d'avoir des effets positifs sur santé. C'est en ce sens que des politiques nationales et locales doivent par ailleurs être développées.

Pour augmenter le temps d'activité physique, pour attirer et plaire aux enfants et aux adolescents, les activités proposées se doivent d'être diversifiées mais avant tout de sortir des cadres connus et établis de la pratique d'activités physiques ou sportives. Les clubs et écoles pourraient donc réinventer des modalités de pratique pour les rendre plus attractives. Aussi, mettre en place des pratiques collectives en famille ou entre pairs pour favoriser la pratique afin d'encourager la reproduction des mêmes comportements que l'entourage semble être une solution pertinente.

La littérature recommande également d'agir pour la formation plus approfondie des professeurs, afin d'adapter les activités aux besoins des adolescents et des enfants et non aux contraintes de l'école. L'aménagement de la cour d'école et des espaces qui l'entourent est aussi conseillé. L'école ne doit pas agir seule mais bien en concertation avec les parents afin de favoriser la poursuite de ces activités physiques ou sportives au sein du domicile familial. Cela pourra conduire à des actions notamment sur l'environnement construit et naturel autour de l'adolescent. Pour favoriser la pratique, l'augmentation du nombre d'équipements sportifs et avant tout l'amélioration de leur qualité est importante. L'équipement doit aussi être intégré dans l'espace d'habitation de l'adolescent, afin qu'il puisse y aller et pratiquer sur place en toute sécurité.

En ce qui concerne la sédentarité elle-même, des facteurs similaires à ceux identifiés pour l'activité physique semblent jouer. Ainsi, les conditions matérielles d'existence, les pratiques de l'entourage, l'environnement construit et naturel jouent des rôles capitaux dans la définition des temps de sédentarité des adolescents.

Même s'ils tendent à s'éloigner de la sphère familiale et à se construire contre les figures de l'autorité scolaire, l'environnement social et relationnel de l'adolescent reste important et c'est pour cela que la sensibilisation des acteurs de l'institution scolaire, des familles mais aussi des pairs de l'adolescent doit être mise en avant.

L'environnement physique autour de l'école et du lieu d'habitation, des lieux de pratiques physiques et sportives de l'adolescent doit être sécurisé pour permettre de réduire leur temps de sédentarité.

Au cours de cette revue de littérature, plusieurs recommandations ont été formulées, faisant écho à de multiples projets. En revanche, afin de coordonner cet ensemble d'initiatives et d'en faire une réelle politique d'ampleur nationale, qui permette de répondre aux enjeux identifiés et aux risques pour la santé des plus jeunes, une prise de conscience et des décisions orientées dans le sens de la promotion d'une activité physique et de la lutte contre la sédentarité sont nécessaires. Les politiques publiques nationales doivent considérer ces enjeux de santé publique. Sans cela, cette période adolescente, structurante pour les habitudes de vie adultes, restera le lieu d'ancrage des habitudes sédentaires et des comportements inactifs.

## BIBLIOGRAPHIE

---

Agence nationale de la cohésion des territoires (2021). *Le genre dans les espaces scolaires, éducatifs et de loisirs par Edith Maruéjols*. <https://www.youtube.com/watch?v=O0SpjFihlrw>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2016a). *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>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2016b). *Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires*. <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2020a). *Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents*. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-a.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2020b). *Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : L'Anses alerte les pouvoirs publics*. <https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-l%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Amsellem-Mainguy, Y. (2021). *Les filles du coin. Vivre et grandir en milieu rural*. Paris : Presses de Science Po.

Augustin, J.-P., Fuchs, J. (2014). Le sport, un marqueur majeur de la jeunesse. *Agora débats/jeunesses*, 68(3), 61-70.

Bagein, G., Costemalle, V., Deroyon, T., Hazo, J.-B., Naouri, D., Pesonel, E., Vilain, A. (2022). L'état de santé de la population en France. *Les dossiers de la Drees*, 102. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2022-09/DD102EMB.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity : why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.

Biddle, S., Petrolini, I., Pearson, N. (2013). Interventions designed to reduce sedentary behaviours in young people : a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 48(3).

Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. *Annales*, 26(1), 205-233.

Bourdieu, P. (1980). *Le Sens Pratique*. Paris : Les Editions de Minuit.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development : Experiments by Nature and Design*. Cambridge : Harvard University Press.

Caille, J.-P. (2020). Les pratiques sportives des collégiens sont très liées au rapport au sport de leurs parents et à leurs vacances d'été. *Insee Références*. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4797662?sommaire=4928952>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Carré, F. Grand reportage. Trop d'écrans, pas assez d'activité physique : les adolescents en danger. France Culture. 29 janvier 2021. 55 min.

Cece, V., Roure, C., Fargier, P., Lentillon-Kaestne, V. (2023). L'effet des jeux vidéo actifs sur les élèves en éducation physique et sportive : une revue systématique. *Movement & Sport Sciences*, 119(1), 29-45.

Cheval, B., Boisgontier, M. P. (2021). The theory of effort minimization in physical activity. *Exercise and sport sciences reviews*, 49(3), 168-178.

Cléron, E., Caruso, A. (2017). Le sport, d'abord l'affaire des jeunes. *INJEP Analyses et synthèses*. <https://injep.fr/wp-content/uploads/2018/08/ias1-le-sport.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Combaz, G. (1991). Quelles pratiques corporelles à l'école ? Curriculum prescrit, curriculum réel et attentes des élèves. *Science et motricité*, 15, 23-29.

Cour des comptes. (2013). *Synthèse du rapport public thématique. Sport pour tous et sport de haut niveau : pour une réorientation de l'action de l'Etat*. <https://www.ccomptes.fr/fr/documents/24105>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Cour des comptes. (2019). *L'école et le sport : Une ambition à concrétiser*. <https://www.ccomptes.fr/fr/publications/lecole-et-le-sport-une-ambition-concretiser>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Cromer, S. (2005). 23. Vies privées des filles et garçons : Des socialisations toujours différentielles ? In Maruani M. (Dir.), *Femmes, genre et sociétés* (p. 192-199). Paris : La Découverte.

Croutte, P., Müller, J. (2021). Baromètre national des pratiques sportives 2020. *INJEP Notes et rapports*. [https://injep.fr/wp-content/uploads/2021/02/rapport-2021-03-Barometre\\_sport2020.pdf](https://injep.fr/wp-content/uploads/2021/02/rapport-2021-03-Barometre_sport2020.pdf). Page consultée le 31 janvier 2024.

Dahan, C., Détrez, C. (Dir.) (2020). Goûts, pratiques et usages culturels des jeunes en milieu populaire *INJEP Notes et rapports*. <https://injep.fr/publication/gouts-pratiques-et-usages-culturels-des-jeunes-en-milieu-populaire/>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Dahane, A. (2022). En quête de street-workout : ethnographie d'un spot de référence forgé dans un quartier populaire strasbourgeois. *Sciences sociales et sport*, 20(2), 111-138.

Dahlgren, G., Whitehead, M. (2007). Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe. *Institute for Future Studies*. <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Darmon, M. (2016). *La Socialisation* (3<sup>e</sup> ed.). Malakoff : Armand Colin.

Davison, KK., & Birch, LL. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *Obesity Reviews*, 2(3), 159-171.

Duranceau A., Bergeron Pascale (2011). Les synthèses de l'équipe nutrition. Activité physique. Poids. *Topo*, 1. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1230>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Détrez, C. (2014). Les loisirs à l'adolescence : Une affaire sérieuse. *Informations sociales*, 181(1), 8-18.

Devaux, J. (2015). L'adolescence à l'épreuve de la différenciation sociale. Une analyse de l'évolution des manières d'habiter de jeunes ruraux avec l'âge. *Sociologie*, 6(4), 339-358.

Diter, K. (2022). Le genre du rang. Le rôle de la place et de la composition sexuée de la fratrie dans la socialisation de genre des enfants. *Journée scientifique de l'étude Elfe*. <https://www.elfe-france.fr/fr/resultats/sciences-sociales/jeux-de-filles-ou-de-garcons-le-role-de-la-fratrie-en-question>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Diter, K., & Octobre, S. (2022). Enfants et écrans durant les six premières années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe. *Culture études*, 7(7), 1-40.

Deschamps V., Salanave B., Torres M., Verdot C. (2020). *Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre activité physique et sédentarité. 2e édition*. Santé publique France. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016.-volet-nutrition.-chapitre-activit>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Fabre N., Bois J., Lhuissiet L. (2023). *Livre Blanc. Promotion de l'activité physique. Le guide pour les établissements scolaires*. <https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/wp-content/uploads/2023/10/Livre-blanc-promotion-de-lactivite-physique.pdf>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Farfal, H., Bois, J., Lhuisset, L. (2018). Évaluation d'un programme d'activité physique associant adolescents et parents issus de position sociale et économique défavorisée : L'étude pilote un parent-un ado. *Science & Sports*, 33(5), 237-248.

Fillactive. *Fillactive est une activité parascolaire offerte dans les écoles secondaires*. <https://fillactive.ca/>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Fillon, A., Fearnbach, N., Vieira, S., Gélinaier, J., Bagot, S., Bailly, M., Boscaro, A., Pélissier, L., Siroux, J., Grasteau, V., Bertsch, J., Pereira, B., Duclos, M., Lambert, C., & Thivel, D. (2023). Changes in Sedentary Time and Implicit Preference for Sedentary Behaviors in Response to a One-Month Educational Intervention in Primary School Children: Results from the Globe Trotter Pilot Cluster-Randomized Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1089. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021089>

Gaini, M., Guignon, N., Legleye, S., Moisy, M., Spilka, S., Vilain, A. (2020). Les inégalités sociales de santé apparaissent avant la naissance et se creusent durant l'enfance. *France, portrait social*, p. 93-108. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4797660?sommaire=4928952#:~:text=Les%20in%C3%A9galit%C3%A9s%20sociales%20de%20sant%C3%A9%20apparaissent%20d%C3%A8s%20l'e%20d%C3%A9but%20de,au%20long%20de%20la%20vie>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Garcia, M.-C., Faure, S. (2005). *Culture hip-hop, jeunes des cités et politiques publiques*. Paris : La Dispute.

Garcia, M.-C., Fraysse, M., Bataille, P. (2022). Le corps sexué au prisme du genre. Nouvelles problématiques. *SociologieS*. <https://doi.org/10.4000/sociologies.18381>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Garcia, M.-C., Ottogalli-Mazzacavallo, C. (2022). La féminisation du sport fédéral : une affaire de petites et jeunes filles ? *Agora débats/jeunesses*, 90(1), 71-85.

Guérandel, C., Mardon, A. (2022). Introduction. Socialisations de genre durant la jeunesse : la part du sport. *Agora débats/jeunesses*, 90(1), 58-69.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Hinckson, E., Salmon, J., Benden, M., Clemes, S., Sudholz, B., Barber, S., Ridgers, N., Aminian, S. (2016). Standing classrooms : research and lessons learned from around the world. *Sports Medicine*, 46(7), 1-11.

Holmberg, E. (2021). *Les ados moins aisés font moins d'activité physique et sont plus sédentaires*. <http://mangerbouger.be/Les-ados-moins-aises-font-moins-d-activite-physique-et-sont-plus-sedentaires>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Juanico, R., & Tamarelle-Verhaeghe, M. (2021). Rapport d'information sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique. *Assemblée nationale*, 4400. [https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/cec/115b4400\\_rapport-information](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/cec/115b4400_rapport-information). Page consultée le 31 janvier 2024.

Kuzik, N., da Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., Bélanger, S., Carson, V., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Salmon, J., Tomasone, J. R., Wachira, L.-J., Wijndaele, K., Saunders, T. J. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth : a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 40.

Le Breton, D. (2023). *La sociologie du corps*. Paris : Presses Universitaires de France.

Lefèvre, B., Raffin, V. (2023). *Les pratiques physiques et sportives en France. Résultats de l'enquête nationale 2020 menée par le ministère chargé des sports et l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire*. Paris : INJEP.

Louhab, S. (2024). Expérimentation des « deux heures supplémentaires hebdomadaires d'activité physique et sportive pour les collégiens », Evaluation de la première année de déploiement. *INJEP Notes & rapports/Note thématique*. <https://injep.fr/publication/experimentation-des-deux-heures-hebdomadaires-supplementaires-dactivite-physique-et-sportive-pour-les-collegiens/>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity : an updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Maruéjols, E. (2022). *Faire je(u) égal. Penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants*. Joinville-le-Pont : Double ponctuation.

Menesson, C. (2004). Être une femme dans un sport « masculin ». Mode de socialisation et construction des dispositions sexuées. *Sociétés contemporaines*, 3(55), 69-90.

Menesson, C., Bertrand, J., Court, M. (2016). Forger sa volonté ou s'exprimer : les usages socialement différenciés des pratiques physiques et sportives enfantines. *Sociologie*, 7(4), 393-412.

Mielke, G. I., Brown, W. J., Nunes, B. P., Silva, I. C. M., & Hallal, P. C. (2017). Socioeconomic correlates of sedentary behavior in adolescents : systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 61-75.

Moniotte, J., Fernandes, E., Mougnot, L. (2017). D'un corps biologique à un corps traversé par les dimensions féminines et masculines des APSA proposées en EPS. *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, 40. <https://doi.org/10.4000/ejrieps.752>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Mugler, N., Baurecht, H., Lam, K., Leitzmann, M., Jochem, C. (2022). The effectiveness of interventions to reduce sedentary time in different target groups and settings in Germany : systematic review, meta-analysis and recommendations on interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10178. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610178>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Nauze-Fichet, E., Champion, J.-B., Collin, C., Lesdos-Cauhapé, C., Quénechdu, V. (2017). Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : Des rapprochements mais aussi des différences qui persistent. *Insee Première*. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3202943>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Nguyen, P., Le, L. K.-D., Nguyen, D., Gao, L., Dunstan, D. W., Moodie, M. (2020). The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults : an umbrella review of systematic reviews. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01009-3>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Observatoire de la Santé, Province d'Hainaut. (2019). *Inégalités sociales de santé et activité physique*. [https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2020/01/2019-11-19\\_SEMISS\\_activite\\_physique.pdf](https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2020/01/2019-11-19_SEMISS_activite_physique.pdf). Page consultée le 31 janvier 2024.

Observatoire des territoires. (2020). *Nombre d'équipements sportifs et culturels de la gamme de proximité pour 10 000 habitants*. <https://www.observatoire-des-territoires.gouv.fr/nombre-dequipements-sportifs-et-culturels-de-la-gamme-de-proximite-pour-10-000-habitants>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Octobre, S. (2005). *La fabrique sexuée des goûts culturels. Construire son identité de fille ou de garçon à travers les activités culturelles*. Paris : Département des études, de la prospective et des statistiques.

OMS. (2021). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Observatoire de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), (2022). *Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Nouvel état des lieux en France. Report Card. Édition 2022*. [https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/10/RC\\_2022-web-vflight.pdf](https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/10/RC_2022-web-vflight.pdf). Page consultée le 31 janvier 2024.

Oualhaci, A. (2023). Les Maisons sport-santé : Des enjeux de coordination, de légitimation et de financement. *INJEP Analyses et synthèses*. <https://injep.fr/publication/les-maisons-sport-sante-des-enjeux-de-coordination-de-legitimation-et-de-financement/>. Page consultée le 31 janvier 2024.



Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Pôle ressources national sport, éducation, mixités, citoyenneté (2016). *Penser, créer et gérer des équipements sportifs en quartiers prioritaires de la politique de la ville*. [https://www.andes.fr/wp-content/uploads/2020/07/5-guide-equipements-qpv\\_01012017.pdf](https://www.andes.fr/wp-content/uploads/2020/07/5-guide-equipements-qpv_01012017.pdf). Page consultée le 31 janvier 2024.

Poggi, M.-P. (2002). L'illusion d'une éducation corporelle commune en éducation physique et sportive. *L'Année sociologique*, 52(2), 479-505.

Prévitali, C., Coignet, B., Vieille Marchiset, G. (2014). Le parkour : Approche ethnographique de communautés juvéniles de loisirs dans la ville. *Agora débats/jeunesses*, 68(3), 85-97.

Raibaud, Y. (2022). Genre, urbanité et pratiques sportives. Une étude des espaces du temps libre à Bordeaux et Genève. *Sciences sociales et sport*, 20(2), 15-35.

Ramos, E. (2022). La chambre connectée des adolescents et la construction de soi. *Agora débats/jeunesses*, 92(3), 41-54.

Raynaud, E., Roussel, P., Bendekkiche, H., Pénicaut, E. (2022). *Femmes et hommes, l'égalité en question*. Paris : Insee.

Régner, I., Huguet, P. (2011). Effets différentiels de l'évaluation en fonction du genre. In F. Butera (Dir.), *L'évaluation, une menace ?* (p. 127-134). Paris : Presses Universitaires de France.

Renard, C., Bourmorck, C., Barthe-Batsalle, H. (2020). *Les inégalités sociales dans la pratique de l'activité physique au prisme de l'âge et du genre*. <https://educationsante.be/les-inegalites-sociales-dans-la-pratique-de-lactivite-physique-au-prisme-de-lage-et-du-genre/>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Rivière, C. (2019). Mieux comprendre les peurs féminines : la socialisation sexuée des enfants aux espaces publics urbains. *Sociétés contemporaines*, 115(3), 181-205.

Ross, D., & et al. (2020). Adolescent well-being: a definition and conceptual framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472-476.

Rostan F., Simon C., Ulmer Z. (Dir.) (2011), *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*. Saint-Denis : Inpes.

Rouyer, V., Croity-Belz, S., Prêteur, Y. (Dir.) (2010). *Genre et socialisation de l'enfance à l'âge adulte. Expliquer les différences, penser l'égalité*. Paris : Erès.

SOS Amitié. (2023). *Chiffres clés. Baromètre du mal-être en France. Chiffres SOS Amitié sur année 2022*. <https://www.sos-amitie.com/nous-connaître/mediatheque/observatoire/>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Thivel, D., Chaput, J. P., Duclos, M. (2018). Integrating sedentary behavior in the theoretical model linking childhood to adulthood activity and health? An updated framework. *Physiology & Behavior*, 196, 33-35.

Ufolep. (2016). *Le sport dans les quartiers*. [https://www.ufolep.org/modules/kameleon/upload/EJ\\_UFOLEP\\_Dossier.pdf](https://www.ufolep.org/modules/kameleon/upload/EJ_UFOLEP_Dossier.pdf). Page consultée le 31 janvier 2024

Vancampfort, D., Van Damme, T., Firth, J., Hallgren, M., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S., Koyanagi, A. (2019). Correlates of leisure-time sedentary behavior among 181,793 adolescents aged 12-15 years from 66 low- and middle-income countries. *PLoS ONE*, 14(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224339>. Page consultée le 31 janvier 2024.

Verdot, C., Salanave, B., & Deschamps, V. (2020). Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014-2016 et évolution depuis 2006-2007. *Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire*, 15, 296-304.

Vie Publique. (2022). *Le jeu vidéo en France : Une industrie et une pratique en progression continue*. <http://www.vie-publique.fr/eclairage/284130-le-jeu-video-en-france-une-industrie-et-une-pratique-en-progression>. Page consultée le 31 janvier 2024.

WHO, (World Health Organization). (2020). *Healthy Cities Effective Approach To a Rapidly Changing World*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004825>. Page consultée le 31 janvier 2024.

WHO, (World Health Organization). (2021). *Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité*. <https://www.who.int/europe/fr/publications/i/item/9789240014886>. Page consultée le 31 janvier 2024.

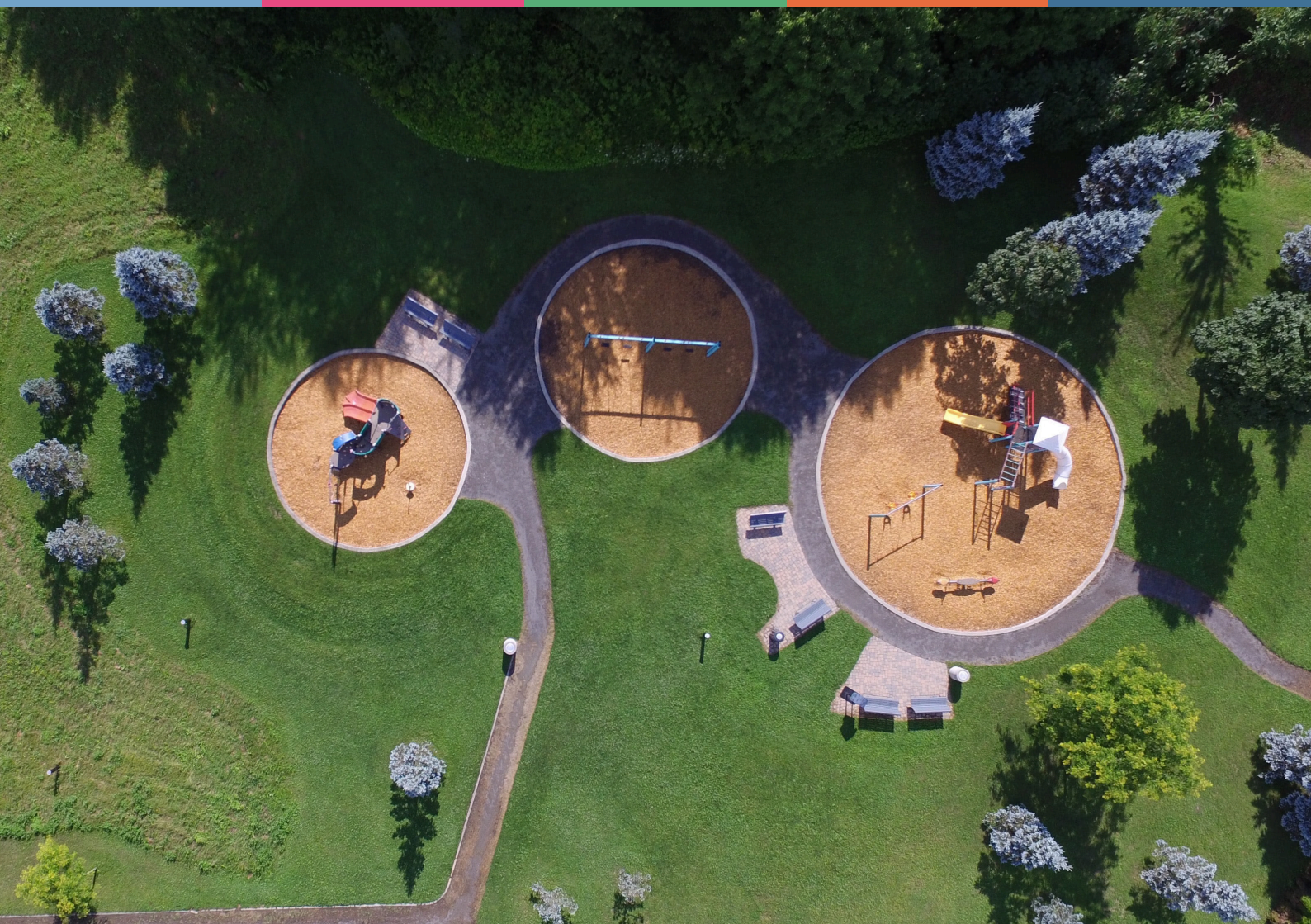
## TABLE DES FIGURES

---

|   |    |
|---|----|
| Figure 1 : Nombre de licences en fonction des catégories d'âge en 2022 .....                                      | 4  |
| Figure 2 : Modèle des déterminants de la santé de Dahlgren et Whitehead .....                                     | 6  |
| Figure 3 : Modèle des déterminants de l'activité physique chez les enfants et adolescents...                      | 7  |
| Figure 4 : Modèle socio-écologique adapté des déterminants de l'activité physique.....                            | 8  |
| Figure 5 : Nombre de licences en fonction des catégories d'âge en 2022 .....                                      | 12 |
| Figure 6 : Licences en fonction du sexe .....   | 13 |
| Figure 7 : Fréquence de pratique en fonction du diplôme le plus élevé des parents.....                            | 16 |
| Figure 8 : Cartographie de l'indice de position sociale des écoles et collèges (France métropolitaine).....       | 20 |
| Figure 9 : Nombre d'équipements sportifs et culturels de la gamme de proximité pour 10 000 habitants en 2020..... | 21 |
| Figure 10 : Espace de déplacement à pied de quatre générations à Sheffield.....                                   | 22 |

# FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ET DE LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES JEUNES (10-19 ANS)

## REVUE DE LITTÉRATURE



### Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps)

UFR de Médecine et des Professions  
Paramédicales  
28 place Henri Dunant  
63000 Clermont-Ferrand

Téléphone : 04 73 27 46 76

Email : [contact@onaps.fr](mailto:contact@onaps.fr)

Soutenu  
par



**MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*