

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 4

Artikel: Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents : premières conclusions
Autor: Röthlisberger, Christoph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997969>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents

Premières conclusions

Christoph Röthlisberger, Institut des sciences du sport de l'EFSM
Traduction: Patrick Pfister



(Photo: Daniel Käsermann)

Nous avons présenté, dans le N° 1/1995 de MACOLIN, le projet «Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents», une enquête longitudinale de deux ans ayant pour objectif de cerner l'influence du sport sur différents facteurs importants dans le développement de l'adolescent. Le dernier des cinq sondages ayant été réalisé, la collecte des données s'est ainsi achevée. Aujourd'hui, le moment est donc venu de publier les premières conclusions.

Ce projet est unique par la globalité de son approche (toutes les variables psychologiques importantes ayant été prises en considération) et par sa durée. Grâce à lui, nous en savons désormais davantage sur le rôle du sport lors de l'adolescence.

L'étude porte sur un échantillon de 325 jeunes Bernois (ils étaient 367 lors du premier sondage), inscrits dans des écoles professionnelles ou au gymnase. Elle peut être considérée comme représentative tant au niveau de la répartition des sexes que de la provenance géographique (ville/campagne).

Importants résultats issus du premier sondage

Nous avons déjà pu établir certaines constatations après le premier sondage: à 16 ans, un jeune actif sur le plan sportif est mieux armé pour faire face à des situations difficiles sur le plan psychique; son comportement face à la santé est aussi plus sain, puisqu'il fume nettement moins. Ces apports positifs du sport se sont vu confirmer au cours de l'étude. Cer-

tes, les valeurs psychiques de l'adolescent sportif diminueront au cours de ces deux ans. En cela, il ne se distingue pas d'un

non-sportif, la tendance étant générale; par contre, l'écart relevé initialement reste constant entre ces deux catégories. Par ailleurs, les jeunes actifs sur le plan physique continuent à consommer moins de tabac, comme le révèle le troisième sondage effectué un an après le premier. Le premier sondage avait également mis en évidence l'effet tampon joué par le sport, les jeunes exposés à des situations personnelles difficiles souffrant moins des états de stress qui en résultent lorsqu'ils sont actifs sur le plan sportif. Par ailleurs, il était également ressorti de ce premier sondage que les adolescents sportifs se montraient, d'une part, plus entreprenants et disposaient de davantage de ressources pour gérer les problèmes posés par leur vie quotidienne et, d'autre part, plus actifs dans leurs loisirs et mieux dans leur peau (santé psychique, bonne condition physique et satisfaction au niveau de leur intégration sociale).

Satisfaction globale par rapport à la vie

Comme déjà mentionné plus haut, cet article a pour objectif de présenter une synthèse des premières conclusions qui se dégagent de cette étude longitudinale, maintenant qu'elle est achevée. Nous avons attaché une importance particulière aux différents types de satisfaction qui peuvent exister en rapport avec le vécu: satisfaction sur le plan de sa santé, satisfaction par rapport à son environnement socio-affectif (soutien sur le plan affectif), satisfaction globale par rapport à la vie. L'étude couvrant une période de deux ans, nous allons nous attacher à mettre en évidence l'évolution de ces indices de satisfaction et l'influence du sport sur eux plutôt que de nous focaliser sur un moment ou un autre de cette période. Peut-être que l'influence posi-

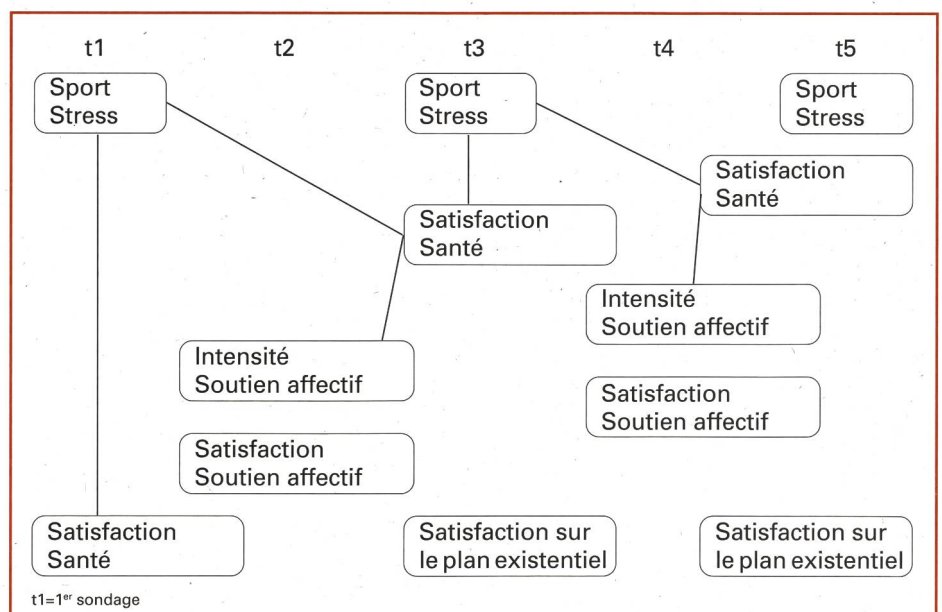


Tableau 1: Influence des facteurs «stress», «sport» et «intensité du soutien affectif» sur la satisfaction des adolescents par rapport à la santé.

tive du sport, déjà établie lors du premier sondage, se trouvera confirmée et que sa signification sur le développement psychosocial des jeunes prendra encore plus d'importance et pourra être mieux mesurée.

D'une manière générale, nous aborderons l'influence des trois facteurs suivants – les deux premiers ayant un effet positif et le dernier un effet négatif – sur le taux de satisfaction des adolescents qui ont participé à cette étude :

- le facteur «Intensité du soutien émotionnel» (taille du réseau affectif \times fréquence à laquelle son appui est sollicité), un facteur primordial;
- le sport (compris en tant qu'activité régulière nécessitant un engagement relativement important et non en tant qu'occupation de loisirs occasionnelle);
- le stress.

Les procédures statistiques retenues ont permis de mesurer l'influence simultanée de ces trois facteurs d'influence et de déterminer leur importance respective sur l'indice de satisfaction des personnes prises en considération.

Le *tableau 1* présente de manière schématique les variables analysées. Pour des considérations de clarté, nous n'avons indiqué l'influence des facteurs retenus (stress, sport et intensité du soutien affectif) que sur la satisfaction par rapport à la santé. Pour les deux autres types de satisfaction étudiés dans le cadre de cette enquête, des modèles analogues ont été élaborés.

Les nouvelles constatations

Que se passe-t-il si nous établissons le rapport entre ces différents facteurs et le taux de satisfaction mesuré lors du sondage suivant?

D'une manière générale, les projections ont permis de mettre en évidence l'effet direct du sport sur le taux de satisfaction de la personne, que l'on considère le moment de l'un ou de l'autre sondage ou la période entière sur laquelle a porté notre étude. En effet, lors de chacun des sondages, les jeunes qui pratiquaient du sport se déclaraient plus satisfaits de leur vie en général que ceux qui étaient inactifs (différence significative). En outre, sur la durée, le critère de l'activité sportive permettait de prévoir le taux de satisfaction qu'aurait l'adolescent par la suite. Sur une longue période, c'est-à-dire dans une perspective longitudinale, le sport s'avère donc bien être un facteur d'influence important (direct) de la satisfaction et – il importe de le souligner – dont l'effet ne complète pas mais est indépendant de l'intensité du soutien affectif prodigué par l'environnement de l'adolescent. La synergie développée par le cumul de ces deux facteurs est particulièrement bien mise en évidence dans le cas de la satisfaction sur le plan de la santé : une pratique intense du sport et un soutien af-

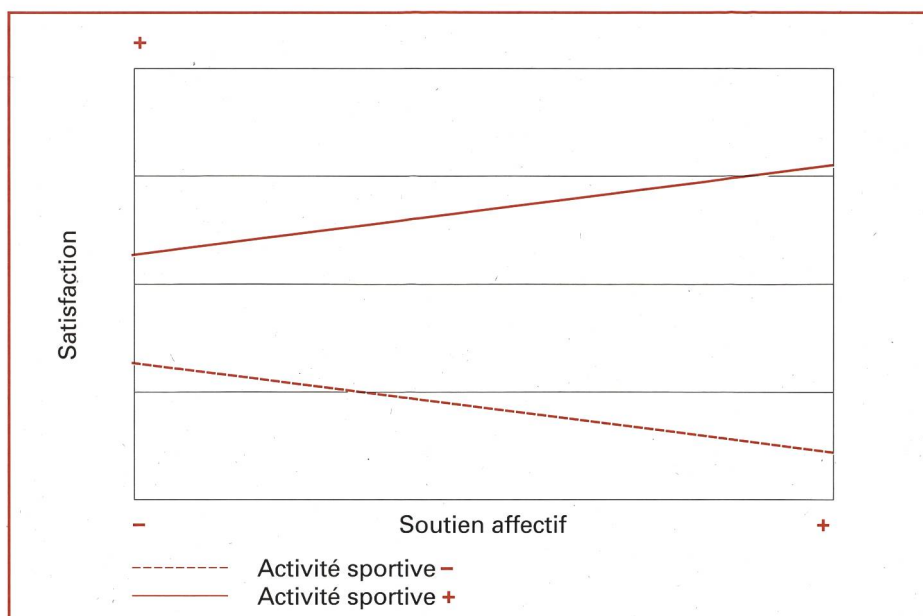


Tableau 2: Satisfaction sur le plan de sa propre santé.

fectif efficace engendrent des indices de satisfaction supérieurs à ceux qu'obtiendra, par exemple, l'adolescent inactif sur le plan sportif et bien entouré sur le plan socio-affectif (voir *tableau 2*).

Par ailleurs, nous avons constaté, en ce qui concerne les autres indices de satisfaction (satisfaction sur le plan existentiel en général, satisfaction sur le plan socio-affectif), que les adolescents sportifs obtenaient des valeurs élevées indépendamment de l'importance du soutien affectif dont ils bénéficiaient tandis que les jeunes inactifs sur le plan sportif dépendaient, quant à eux, davantage de l'importance de ce dernier facteur.

En ce qui concerne l'influence du sport par rapport à celle du stress, nous avons pu mettre en évidence là aussi les effets immédiats, à savoir au moment du sondage, et sur le long terme induits par la pratique du sport. En effet, les jeunes très stressés sont davantage satisfaits lors-

qu'ils pratiquent du sport à un niveau élevé. Pour le formuler différemment, nous pouvons affirmer que les adolescents actifs sur le plan sportif ont, contrairement à ceux qui sont inactifs, des indices de satisfaction qui restent stables (élevés) même s'ils subissent des situations de stress (voir *tableau 3*).

D'une manière globale, il ressort donc de cette étude que le sport (pratiqué de manière intense et régulière) semble effectivement jouer un rôle positif pour la santé et le psychisme des adolescents également (des études réalisées auprès d'adultes étaient déjà arrivées à des conclusions partiellement similaires). Que l'on considère la situation à un moment donné ou l'évolution de l'individu, que l'on compare l'influence du sport par rapport à celui d'autres facteurs, il ressort que le sport joue un rôle prépondérant en ce qui concerne la satisfaction de l'adolescent par rapport aux différents aspects

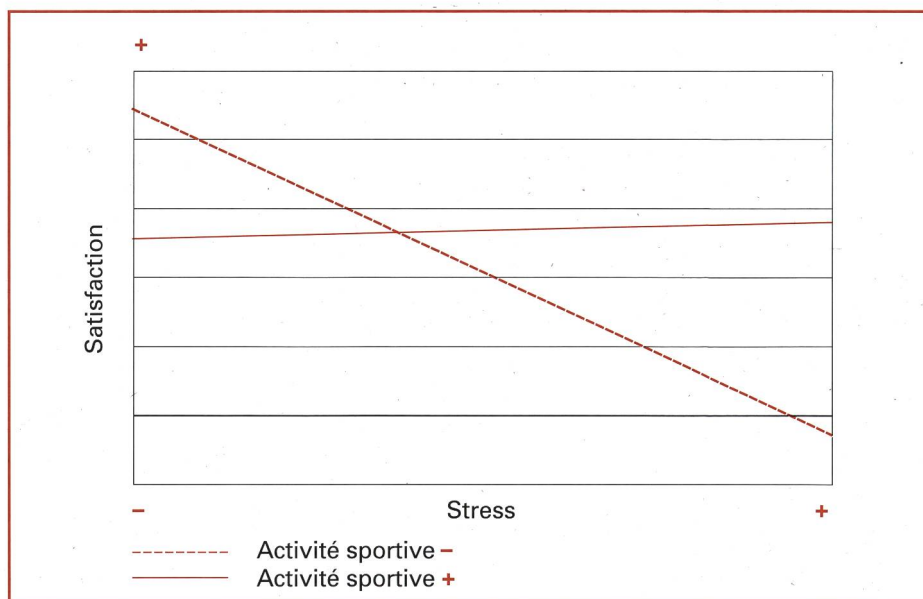


Tableau 3: Satisfaction sur le plan du soutien affectif.

de sa vie. Chez les jeunes sportifs, cette satisfaction est même davantage liée à la pratique d'activités sportives qu'au soutien affectif dont ils peuvent bénéficier. En outre, le sport semble avoir davantage d'influence sur la satisfaction éprouvée par l'adolescent que l'intensité du stress qu'il subit, ce qui nous conduit à dire que si l'on considère les différents facteurs influant sur la satisfaction de l'adolescent, ce n'est pas la quantité de stress mais bien le fait d'être actif sur le plan sportif qui constitue l'élément le plus important. Ceci confirme certaines hypothèses pédagogique-sportives souvent partagées à défaut d'avoir été étayées et qui attribuent des effets favorables à la pratique du sport.

Par ailleurs, nous avons également pu mettre en évidence le fait que les jeunes sportifs sont plus satisfaits que les autres indépendamment du soutien affectif dont ils bénéficient effectivement, ce qui tend à démontrer que, pour eux, la pratique du sport est le meilleur moyen d'accroître leur satisfaction. En outre, chez les jeunes inactifs sur le plan physique, le soutien affectif ne joue pas aussi efficacement ce rôle de tampon qu'exerce le sport lors de situations de tension psychique subies par des adolescents sportifs, qui sont en mesure de compenser ce stress élevé par la pratique du sport. Les jeunes sportifs semblent donc bénéficier de ressources dont ne disposent pas les inactifs.

L'apport du sport pour l'adolescent est indubitablement positif si l'on se réfère à l'analyse des indices de satisfaction des adolescents interrogés. Il reste désormais à savoir si l'analyse longitudinale des autres paramètres pris en compte dans notre étude apporteront une confirmation de l'importance et des bienfaits du sport pour les adolescents.

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

EFFORCE, RECOIFFE
R, OR, ROC, FORCE, COFFE,
La marche:

Des convictions personnelles se transforment en vérités scientifiques

Nicola Bignasca

Traduction: Santina Ieronimo

L'étude de Röthlisberger a permis de mettre en évidence le fait que l'activité sportive exerce une influence positive sur les ressources personnelles et sociales des adolescents. En effet, les jeunes qui font du sport disposent d'un bagage de ressources physiques et psychiques plus élevé par rapport à ceux qui sont inactifs; cela leur permet de gérer et de surmonter avec plus de facilité les nombreuses phases de développement auxquelles ils sont confrontés pendant l'adolescence (par exemple recherche de leur identité, développement de relations affectives, etc.). De plus, l'activité sportive exerce également un «effet tampon» particulièrement sur les adolescents plus vulnérables, à savoir ceux qui ont un niveau de risque biographique plus élevé (par exemple des adolescents dont les parents sont séparés ou chômeurs, ou alors des adolescents qui ont subi des échecs scolaires, etc.): la pratique régulière d'une activité sportive leur permet de mieux compenser les effets du stress émotionnel auxquels ils se trouvent soumis.

Ces enseignements ne surprendront probablement guère ceux qui exercent une activité d'enseignement dans le domaine de l'éducation physique et du sport avec des jeunes (nous faisons ici allusion aux maîtres d'EP, aux moniteurs et aux entraîneurs). Nous sommes en effet convaincus qu'ils ont conscience de l'influence positive qu'exerce l'activité sportive sur les ressources psychiques des adolescents. L'étude de Röthlisberger a justement

contribué à transformer en vérités scientifiques les intuitions et les convictions personnelles de nombreuses personnes engagées dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport.

Nimbés d'une auréole d'objectivité, les résultats de cette enquête se prêtent à deux types de considérations: le premier est lié à la politique de la jeunesse, le second à l'intervention pédagogique. L'étude a révélé l'importante contribution apportée par les sociétés, sportives et non sportives (par exemple groupes musicaux ou religieux), au niveau de l'éducation à la santé et de la promotion de cette dernière. Au vu de ces résultats, les intentions de réduire les subventions pour les activités organisées pour des jeunes, comme celles proposées par le mouvement Jeunesse + Sport, ne semblent vraiment pas justifiées même dans une optique plus générale de politique de prévention de la santé. Quoi qu'il en soit, les personnes engagées dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport disposent maintenant – grâce à cette enquête – de l'aptitude à faire valoir leur titre en qualité d'éducateurs et de promoteurs de la santé chez les jeunes. C'est pourquoi nous invitons toutes les personnes concernées à prendre conscience de l'importance de leur mission et à aborder de manière ouverte le thème de la prévention de la santé dans le cadre de leur activité d'enseignant sportif – avant, pendant ou après l'activité sportive, peu importe. Certes, une activité sportive régulière a des effets bénéfiques pour les jeunes. Pourtant, il existe aussi un revers de médaille et il faut également en tenir compte: par exemple, Röthlisberger met en évidence la sensible augmentation de la consommation d'alcool (et de bière en particulier) parmi les jeunes sportifs par rapport à leurs camarades qui sont inactifs. ■

Sport ActiVital®

Sport ActiVital® (poudre effervescente en sachets) est disponible exclusivement en pharmacies et drogueries.

Informations sous: <http://www.ecr.ch/ecr/> ou chez ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

Nouveau et avantageux!

Pour les sportifs: 3x plus de performance!

Unique: La nouvelle boisson

Sport ActiVital® qui accroît vos performances sportives grâce à son **efficacité triple!**

Contient de la créatine = plus de **force**,
de la L-carnitine = plus **d'endurance**,
du magnésium et du potassium pour **compenser les électrolytes.**