

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Un monde de paradoxes
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995812>

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: 12.04.2026

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

Pour donner suite à une première étude SMASH menée en 1992–1993 auprès d'adolescents en formation post-scolaire, l'Institut Universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne, en collaboration avec l'Institut de psychologie de l'Université de Berne et l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria du Tessin a mené en 2002 une deuxième recherche similaire. Les résultats montrent notamment que le nombre de jeunes engagés dans une activité physique a nettement baissé depuis dix ans.

En bonne santé mais mal dans leur corps!

L'étude a porté sur des adolescents âgés de 16 à 20 ans engagés dans des filières scolaires et professionnelles de toute la Suisse. 7420 jeunes – 3380 filles et 4040 garçons – se sont exprimés sur des sujets touchant à leur santé, leurs habitudes alimentaires, leur style de vie, leur entourage et enfin, ce qui nous intéresse ici, leurs habitudes sportives.

La plupart des adolescents – plus de 90% – s'estiment en bonne santé, mais leur perception corporelle s'est dégradée de manière marquée depuis 1992. 40% des filles et 18% des garçons sont insatisfaits de leur corps. De là à voir la conséquence directe du diktat imposé par l'industrie de la mode...

15 ans, la chute

Les jeunes sont moins actifs que dix ans auparavant. L'activité sportive subit un cassure nette vers 15 – 16 ans, la fin de l'école obligatoire et le départ vers une nouvelle filière (études ou apprentissage). Ce phénomène touche aussi bien les garçons que les filles, même si les garçons restent plus actifs que les filles.

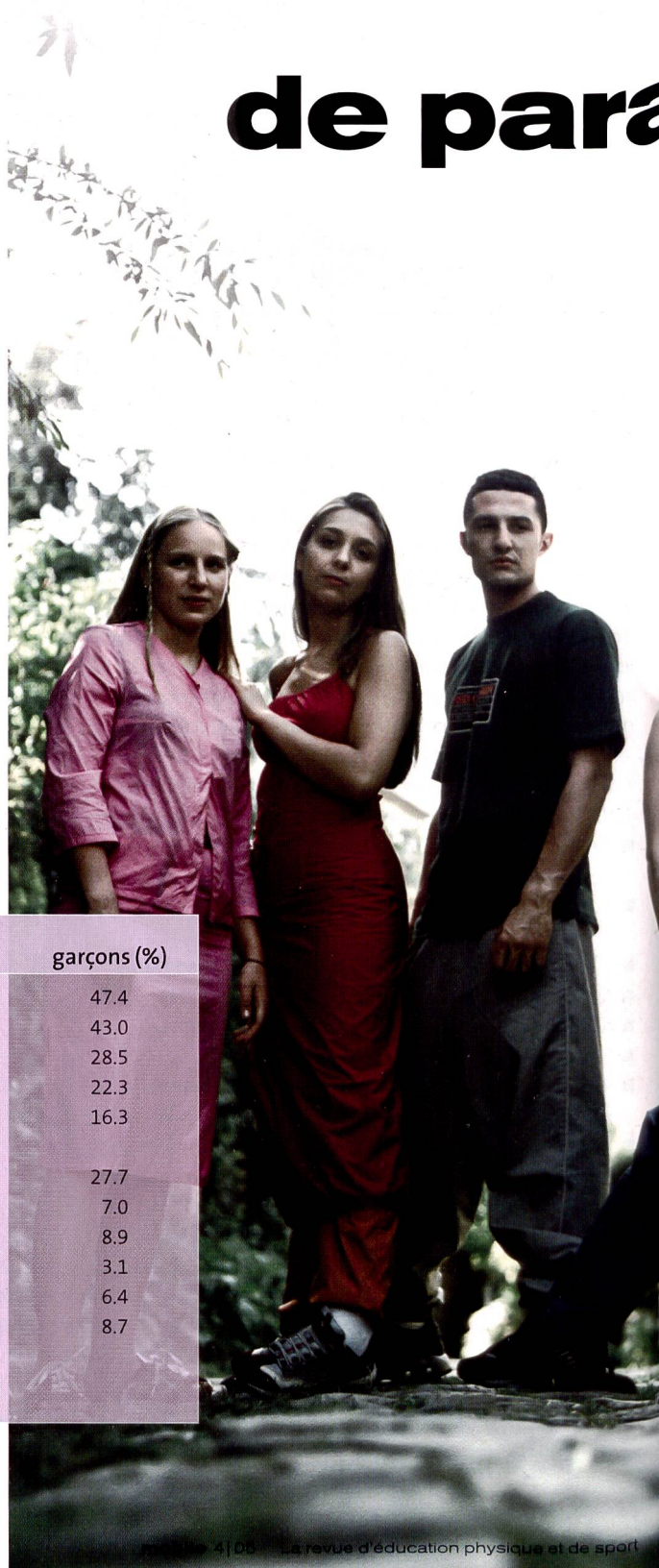
Le manque de temps et de motivation (voir tableau) sont les principales raisons invoquées par les jeunes pour expliquer leur désintérêt. Les auteurs de l'étude y voient aussi des facteurs sociaux relativement nouveaux: la généralisation des véhicules motorisés dès 14 ans, les longs trajets qui obligent à prendre les transports publics, l'attrait d'autres activités de loisir, l'absence d'une politique ciblée sur le sport des jeunes, des structures sportives trop rigides (horaires, affiliation, compétitions).

Nouvelles pistes à creuser

Les solutions passent, selon les auteurs, par une volonté politique claire de promouvoir l'activité physique chez les jeunes, en garantissant notamment les trois heures d'éducation physique obligatoire. Et ce aussi au degré secondaire supérieur et dans les écoles professionnelles, ce qui est loin d'être le cas. Quant à l'offre extrascolaire, celle des clubs surtout, elle doit s'ouvrir à d'autres formes d'activités, moins contraignantes, sans système compétitif.

➤ Un rapport complet et un résumé de la recherche sont disponibles sur le web (www.umsa.ch) dans les trois langues nationales.

de para



Les chiffres de l'inactivité

	filles (%)	garçons (%)
■ J'ai trop à faire, je n'ai pas le temps	60.3	47.4
■ Je préfère faire autre chose	37.2	43.0
■ Je n'ai pas envie, je suis trop paresseux	26.6	28.5
■ Je n'aime pas le sport	25.5	22.3
■ Je ne peux pas m'inscrire dans un club ou un cours en raison de mes horaires irréguliers	19.6	16.3
■ J'ai déjà une activité professionnelle astreignante physiquement	11.1	27.7
■ Je ne suis pas doué pour le sport	9.2	7.0
■ J'ai un problème physique (blessure, handicap)	8.2	8.9
■ Je ne me sens pas bien dans mon corps	6.5	3.1
■ Il n'y pas de club ou d'offre pour l'activité qui me plairait	9.6	6.4
■ Mes amis ne font pas de sport non plus	5.8	8.7

Le tableau présente les raisons invoquées par les jeunes pour justifier leur inactivité en matière de sport. (Tiré de: étude SMASH 2002, p.86.)

Etude

Un monde doxes

Comment se portent les adolescents d'aujourd'hui? Sont-ils en bonne santé, bien dans leur corps? Font-ils assez de sport? L'étude SMASH menée en 2002 offre une photographie des jeunes Suisse âgés de 16 à 20 ans. *Véronique Keim*

«L'éducation physique? Une nécessité et un droit!»

Au-delà de ces chiffres, qu'en est-il de la réalité d'une classe de gymnasiens? C'est en Valais, au collège de Saint-Maurice, que les jeunes ont réagi aux résultats plutôt alarmants de l'enquête.

A première vue, les chiffres pessimistes semblent exagérés pour les étudiants des deux classes – l'une littéraire, l'autre scientifique – de quatrième année gymnasiale. Certes, le manque de temps est l'élément qui les rallie presque tous; l'entrée au collège, avec un travail plus conséquent à fournir, a pu un moment donné constituer un frein. Il n'en reste pas moins que les adolescents pensent que si l'on veut, on peut! Selon eux, l'offre disponible est assez vaste et accessible pour assouvir tous les goûts, ou presque. Alors, les étudiants valaisans sont-ils vraiment plus sportifs que leurs confédérés?

Des chiffres à relativiser

«Je ne pense pas que les jeunes font moins de sport qu'avant, simplement ils font des choses différentes, moins cadrées. Faire du sport, ça ne signifie pas seulement faire partie d'un club.» Pour Marco, les adolescents d'aujourd'hui sont motivés par d'autres activités que celles qui mobilisaient leurs parents. Avis partagé par quelques camarades, des garçons principalement. Pour Axel «on a beaucoup plus le choix de nos jours, la palette est large, ce qui encourage à tester de nouvelles activités qui ne sont peut-être pas répertoriées comme sport.» La majorité ne se rallie pas à ces avis résolument optimistes. La plupart pense qu'effectivement les jeunes ont tendance à s'avachir sur les jeux vidéos et autres activités statiques – internet, télévision. Mais détail linguistique révélateur, lorsqu'ils en parlent, ils ne disent pas «nous» ou «on», mais bien «ils»... comme s'ils se démarquaient résolument de cette attitude.

Un canton montagnard

Les étudiants interrogés semblent très préoccupés par leur santé; ils réagissent de manière virulente lorsque l'on évoque la menace qui plane sur l'éducation physique à l'école. A l'unanimité ou presque – deux élèves ne tiennent pas à cette branche – ils pensent que l'EP est une nécessité et un droit!

Sur les quarante élèves réunis, seuls deux avouent ne rien faire du tout, par paresse et manque d'envie. Tous les autres s'adonnent à une activité sportive régulière, au moins deux fois par semaine. Les sports d'endurance – marche, vélo, VTT et course à pied – ont la cote auprès des jeunes Valaisans. Près de la moitié avoue apprécier ces sorties nature. Pour la recherche de ses limites, comme Vincent; pour «éprouver de belles sensations» comme Matthieu, adepte de VTT et d'escalade; ou tout simplement pour se défouler, se changer les idées comme l'expliquent la majorité des jeunes. Une sorte d'exutoire à leur stress d'étudiant en quelque sorte...

Aspects relationnels valorisés

Par contre, les impératifs du sport de compétition semblent incompatibles avec leur vie d'étudiant. Près de la moitié des élèves (17) ont abandonné la compétition durant leurs premières années de collège. Si neuf jeunes expliquent leur décision par un manque de temps dû au surplus de travail et au changement de rythme, les autres avouent des raisons plus intérieures: Nancy parle de lassitude et de raisons financières, Marc, footballeur, ne voulait plus bloquer ses week-end pour pouvoir se consacrer à ses amis... Trois anciennes gymnastes, deux volleyeurs et un tennisman ont quant à eux invoqué la mauvaise ambiance dans le groupe. Ces prises de décision ont semblé-t-il être mûrement réfléchies, signe tangible que l'aspect relationnel prend souvent le pas sur le côté purement compétitif à l'adolescence...