

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Casser les modèles sédentaires  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995458>

### **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:** 07.02.2026

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



# Casser les modèles sédentaires

**Style de vie //** L'étude KISS sur le sport des enfants et des jeunes dans la région de Bâle suit son cours depuis deux ans. L'évaluation intermédiaire livre ses premiers résultats.

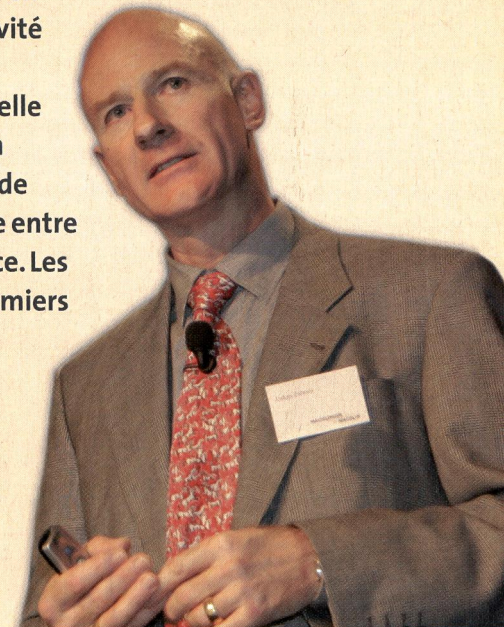
*Roland Gautschi*



## Nouvelles stratégies en vue

► L'étude doit encore fournir des informations essentielles sur le comportement des enfants et des jeunes en matière d'activité physique et sur les possibilités de l'influencer. Le débat de politique de l'éducation et de politique du sport pourra ainsi être étayé par des faits, notamment sur le thème de la troisième heure d'éducation physique à l'école. L'étude montre aux enseignants, autorités scolaires et responsables de la politique de l'éducation l'étendue de la sédentarité des enfants et des jeunes en Suisse avec toutes les conséquences et les risques qu'elle comporte. Sur la base des données spécifiques de la situation en Suisse, des stratégies de promotion de l'activité physique chez les enfants pourront être conçues. Quant à l'intervention elle-même, elle doit ouvrir de nouvelles pistes de promotion de l'activité physique des enfants et fournir de nouvelles conclusions sur l'interdépendance entre l'activité physique, la santé et la performance. Les enfants – voire toute la famille – sont les premiers bénéficiaires de cette étude.

► Lukas Zahner



► En dix ans, le nombre d'enfants obèses a doublé en Suisse. Le cercle vicieux – manque d'activité-surpoids-inactivité-obésité – est installé. Ce constat est tiré du descriptif de l'étude KISS sur le sport des enfants et des jeunes. Une conclusion qui donne à réfléchir. Les velléités de supprimer la troisième leçon d'EPS que l'on observe ici ou là ne manquent donc pas de cynisme.

### Causes à effets

Il semblerait que les partisans des économies dans ce domaine n'aient jamais vraiment rencontré de résistance. Pour pallier l'absence de données précises et actuelles sur les possibles effets d'un surcroît d'activité physique à l'école, l'étude KISS s'emploie à recenser et à évaluer les conséquences sanitaires, physiques, psychiques et sociales de l'activité physique, du sport et de l'entraînement. Le principal objectif de cette étude lan-

cée il y a deux ans dans les cantons de Bâle campagne et d'Argovie est d'analyser les interactions entre l'activité physique, le sport et l'entraînement ainsi que la santé et la performance aussi bien physique que psychique des enfants et des jeunes en Suisse. La notion de «modèle» met en évidence toute la difficulté du projet. L'enjeu n'est pas seulement d'augmenter «d'une manière ou d'une autre» la dose journalière d'activité physique des enfants mais de trouver les mesures appropriées pour casser un «modèle d'activité physique» le plus souvent sédentaire. Ce qui intéresse les chercheurs en premier lieu est de savoir si le «modèle d'activité» des enfants peut être infléchi dans le bon sens.

### Ecole et loisirs

Dans le cadre d'études transversale et longitudinale, 540 enfants âgés de 7 et de 11 ans sélectionnés de manière



aléatoire dans des écoles de la région de Bâle/Argovie (groupe A) ont été comparés sur une période de quatre ans à une centaine d'enfants du même âge pratiquant le sport de compétition et sélectionnés parmi les jeunes espoirs. Environ la moitié des enfants du groupe A ont suivi un programme d'intervention d'une année comportant une leçon de sport journalière à l'école et des activités physiques supplémentaires pendant les loisirs et les récréations (les résultats aux pages 16 à 21). Les interventions pratiques en matière d'activité physique et de sport étaient complétées par des informations qui s'adressaient aussi bien aux enseignants qu'aux enfants et à leurs parents. Et ce, essentiellement dans le but de promouvoir un mode de vie familial faisant la part belle à l'activité physique.

### Exploiter d'autres canaux

Le cœur de l'intervention est constitué par la leçon de sport journalière au contenu spécifique, donnée en plus du cours d'EPS obligatoire, par des enseignants de sport qualifiés. Et pour compléter le programme: des pauses actives durant les autres branches, des exercices à faire à la maison, l'aménagement de la cour de récréation ainsi que des informations écrites aux parents.

Cette étude interdisciplinaire de grande envergure éclaire différents secteurs de l'activité physique, de l'entraînement et du sport. Elle a recensé et continue de recenser les données suivantes:

- **Activité physique et motricité:** étude la plus précise possible du comportement des enfants en matière de sport, avec des instruments de mesure spécifiques.
- Evaluation de divers facteurs de **performance sportive** tels que l'endurance, la force et la coordination des mouvements à l'aide des tests Eurofit et de tests de coordination adaptés.
- **Santé:** enseignements tirés sur l'état de santé des enfants à partir des facteurs de risque (taux de graisse

corporelle, répartition de la graisse dans le corps, pression sanguine), de la fréquence d'accidents relative, des maux de dos et de l'absentéisme scolaire pour maladie. Pour deux tiers des participants à l'étude, des facteurs de risques cardiovasculaires supplémentaires et la santé osseuse sont recensés.

■ **Domaine psychosocial:** enquête sur la satisfaction à l'égard de la vie et de la santé, la gestion du stress et le degré de socialisation.

■ **Domaine pédagogique:** lien de causalité entre l'activité physique et le temps passé devant la télévision ou l'ordinateur, la consommation de substances engendrant la dépendance ainsi que l'impact sur la motivation et l'acceptation de l'école de la part des élèves.

■ Recensement des données relatives au cadre, à l'environnement (**setting**), ainsi qu'à l'activité physique et au sport dans la vie de l'individu (**tracking**), dans le cadre de l'étude longitudinale. //

### Projet

## Réseau d'experts

► Le directeur de l'étude, Lukas Zahner, Dr. phil. nat. de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle et le Dr. Susanne Kriemler, du Groupe de physiologie du sport de l'ETH et de l'Université de Zurich, travaillent en collaboration avec une équipe de spécialistes issus de différents domaines. La responsabilité médicale globale du projet est assumée par le Prof. Bernard Marti de l'Office fédéral du sport (OFSP), organisme qui finance le projet. //

► **Plus d'infos:** [www.issw.unibas.ch](http://www.issw.unibas.ch)

### Bon à savoir

## Le poids de l'inactivité

► Les chiffres montrent que l'activité physique s'amenuise au quotidien. Il y a vingt ans, les ménagères pratiquaient une activité physique sans y penser, en faisant leurs courses à pied par exemple. Aujourd'hui, les femmes de plus de 50 ans, suivant l'exemple de leur époux «parfaitement mobile» au volant de sa voiture, pratiquent un autre sport: celui de la recherche d'une place pour garer la deuxième voiture du ménage dans le garage souterrain du centre commercial. Certains compensent ce manque d'activité en pratiquant la marche ou la musculation, ce qui creuse de plus en plus l'écart entre les

Suisses soucieux de leur santé et actifs et les consommateurs passifs.

Dans la société moderne du travail et des loisirs, tout le monde «bouge». Il est courant d'effectuer plus de dix ou vingt kilomètres pour se rendre à son travail, puis à un cours ou à un entraînement le soir. Sans parler du week-end, qu'il faut bien entendu «rentabiliser» au maximum. Et tous ces déplacements accomplis majoritairement en voiture individuelle ne sont pas sans influence sur la santé et l'environnement.

Sans mauvais jeu de mot, ils sont même lourds de conséquences pour les enfants. Au

mode de vie sédentaire des parents s'ajoutent d'autres facteurs tels que la consommation accrue de médias, le manque d'espaces propices au mouvement ou l'évolution des habitudes alimentaires, qui pèsent sur la balance des jeunes. Conséquences de ce manque d'activité physique: risque accru de maladies cardiaques coronariennes, de diabète de type II, d'obésité et d'ostéoporose. //