

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Les jeunes montrent l'exemple  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995621>

### **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:** 28.01.2026

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



# Les jeunes moi

Outre les trois heures d'éducation physique obligatoires hebdomadaires, près d'un enfant sur deux fait plus de trois heures de sport par semaine. La Suisse dispose pour la première fois d'informations précises sur le comportement sportif de ses jeunes.

*Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Daniel Käsermann*

► L'enquête «Sport suisse 2008», qui avait analysé le comportement de la population suisse adulte en matière de sport et d'activité physique (voir «mobile» 4/08), vient de publier les conclusions concernant non seulement les adolescents âgés de 15 à 19 ans, mais encore, et pour la première fois, les enfants de 10 à 14 ans. Cette vaste étude comprenant des interviews avec les représentants des deux classes d'âge n'aurait pu être menée à bien par l'Observatoire Sport et activité physique Suisse – Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG sans la précieuse collaboration de l'Office fédéral du sport OFSPO et de Jeunesse+Sport. Au total 1530 enfants (10-14 ans) et 1534 adolescents (15-19 ans) de toute la Suisse ont été interrogés. Voici un résumé des résultats.

## Enfance sportive

Hormis les trois heures d'éducation physique obligatoires hebdomadaires, 47 % des enfants font plus de trois heures de sport par semaine, 39 % arrivent pratiquement jusqu'à trois heures de sport par semaine, tandis que les 14 % restants se qualifient de totalement inactifs. Si l'on tient compte des activités sportives sporadiques et non organisées, plus de 72 % des enfants bougent plus de trois heures par semaine. Chez les adolescents, en revanche, l'activité sportive est un peu plus faible: deux adolescents sur trois (67 %) bougent au moins trois heures par semaine durant leur temps libre; 32 % arrivant même en moyenne à une heure d'activité physique par jour. Près d'un adolescent sur cinq (18 %) se qualifie de totalement inactif si l'on ne prend pas en compte les trois heures d'éducation physique obligatoires hebdomadaires. Le nombre de filles inactives dans les deux groupes d'âge est également plus élevé, à l'exception toutefois des filles âgées de 12 et 13 ans (voir fig. 1).

Il ressort entre autres de cette étude que l'intérêt pour le sport et l'activité physique augmente durant l'enfance, alors qu'il régresse à l'adolescence. Ces activités atteignent leur apogée à 12 ans, puis reculent nettement entre 13 et 17 ans. Ce problème concerne notamment les garçons de 13 ans, les filles manifestant un intérêt encore particulier pour le sport à cet âge-là. Les garçons sont néanmoins définitivement plus actifs que les filles. Dans la catégorie des 10 à 14 ans, ils sont 55 % à faire plus de trois heures de sport par semaine (39 % chez les filles). Les différences sexospécifiques augmentent encore avec l'âge. A 19 ans, 77 % des jeunes hommes comptabilisent encore plus de trois heures d'activité sportive par semaine, contre seulement 52 % chez les jeunes femmes.

# rent l'exemple

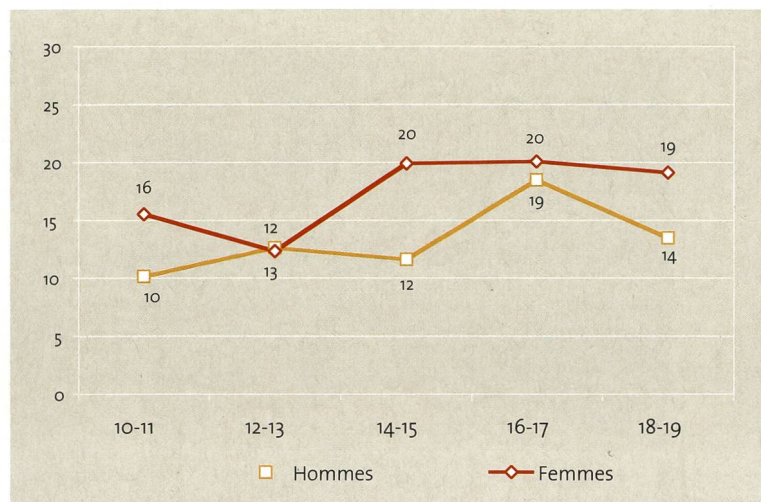


Figure 1: Inactivité selon le sexe et l'âge (en %)

## L'amour du football

La notion de «plaisir» arrive clairement en première position lorsque l'on interroge les enfants et les adolescents sur leurs motivations sportives, ce qui n'est aucunement contradictoire avec les motifs invoqués, tels que l'entraînement, l'amélioration de la performance et la compétition. Si ces derniers facteurs perdent certes de l'importance avec l'âge, il reste nécessaire pour nombre d'adolescents de pouvoir poursuivre des objectifs de performance personnels (79 % des sportifs) et se mesurer avec les autres (41 %). La promotion de la santé, la forme physique personnelle et la camaraderie prévalent encore davantage que la compétition sportive aux yeux des enfants et des adolescents.

Les enfants et les adolescents pratiquent les disciplines sportives les plus diverses. Les 10-14 ans déclarent s'adonner activement à 4,3 activités sportives en moyenne; chez les 15-19 ans, ce chiffre est de 3,3. Le cyclisme, la natation et le football sont les trois sports favoris aussi bien des enfants que des adolescents. Le football tient la vedette chez les garçons et les jeunes hommes, mais il séduit de plus en plus de filles. Le football arrive aussi clairement en première position quand on interroge les 10-14 ans sur leurs vœux en matière de sport: 10 % des garçons et 7 % des filles souhaitent s'initier au football ou en faire plus. On trouve aussi en tête l'équitation chez les filles et l'uni-hockey ainsi que les sports de combat chez les garçons. Les sports de combat ont aussi la cote auprès des adolescents, qui souhaitent par ailleurs essayer ou pratiquer plus intensément la danse, le fitness, le volleyball et le tennis. En ce qui concerne les sports d'hiver, 40 % des enfants interrogés ont cité le ski alpin en première position, 11 % seulement font du snowboard. Chez les ado-

lescents, la tendance est inversée: 22 % ont placé le snowboard en tête contre 18 % pour le ski alpin.

## Importance de l'origine

L'enquête a également mis en évidence des différences régionales et sociales. En Suisse alémanique, les enfants et les adolescents font plus de sport qu'en Suisse romande et au Tessin. Dans la partie latine, on observe en outre des différences particulièrement marquées selon le sexe. Ainsi, les filles romandes et les jeunes femmes tessinoises ont une activité physique nettement plus réduite.

Les enfants et les adolescents inactifs physiquement sont sur-représentés dans les milieux demeurés à l'écart des possibilités de formation. En règle générale, plus les parents ont un niveau de formation élevé, plus leurs enfants sont engagés sur le plan sportif. La nationalité est aussi un critère très important chez les filles. Parmi les inactifs, on trouve notamment beaucoup de filles et de jeunes femmes issues de l'immigration. Dans la classe d'âge des 10-14 ans, déjà 35 % des filles de nationalité étrangère sont non sportives (voir fig. 2).

## Changement fréquent de club

La question de l'adhésion à un club de sport a également fait l'objet d'une analyse précise. Voici ce qu'il en est ressorti: 62 % des enfants et 47 % des adolescents sont membres d'un club sportif. Les filles et les jeunes femmes toutes classes d'âge confondues sont moins

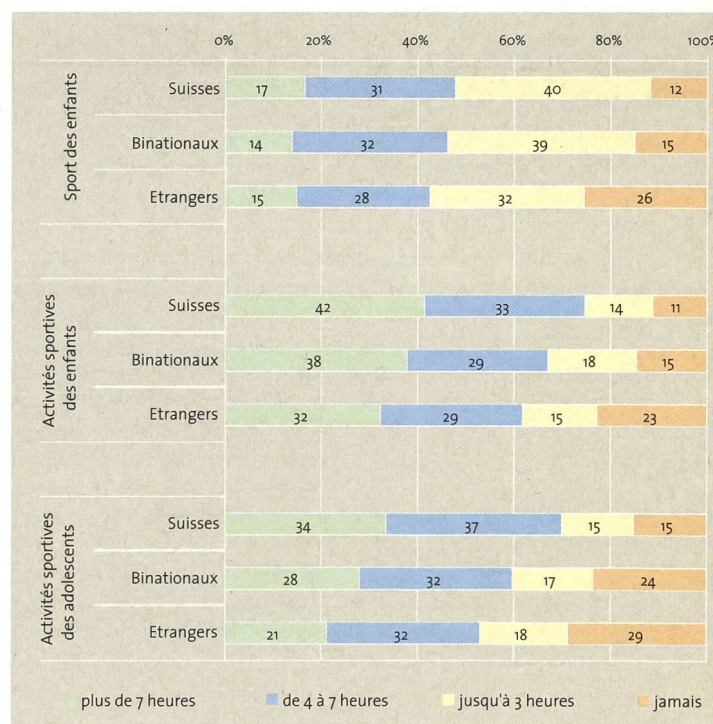


Figure 2: Activité sportive des enfants et des adolescents en fonction de la nationalité (en %)



représentées dans les clubs de sport que leurs congénères du sexe opposé. La présence de jeunes filles de nationalité étrangère dans les clubs est particulièrement rare. Seules 26 % des filles issues de l'immigration et 15 % des adolescentes de nationalité étrangère sont membres d'un club. Les différences entre les régions linguistiques sont moins marquées pour ce qui est de l'appartenance à un club par rapport à la pure pratique d'une activité sportive. Au Tessin, le pourcentage d'adhésions à un club est supérieur à la moyenne chez les enfants et inférieur à la moyenne chez les adolescents.

Les départs et les changements de clubs sont très fréquents chez les enfants et les adolescents. Dans la classe d'âge des 10-14 ans, près d'un enfant sur deux (44 %) a déjà quitté au moins une fois un club de sport; ce fait concerne 63 % des adolescents. Les clubs les plus fréquentés – clubs de football pour les garçons, clubs de gymnastique pour les filles – sont aussi les plus touchés par les fluctuations. Les raisons motivant ces départs sont très similaires chez les enfants et les adolescents: perte d'intérêt pour la discipline sportive, manque de temps et réorientation vers d'autres sports. Les conflits sont une cause de départ fréquemment invoquée: conflits avec d'autres enfants (surtout chez les enfants) ou avec l'entraîneur (surtout chez les adolescents).

En règle générale, on quitte un club donné mais on n'abandonne pas le sport associatif. Cela signifie que chez les enfants, les adhésions et les départs s'équilibrent à peu près. C'est seulement chez les adolescents – surtout chez les jeunes filles – que les clubs affichent un recul plus marqué des adhésions.

### Coordination motrice et estimations personnelles

Pour ce qui est des aptitudes sportives des enfants, la plupart des 10-14 ans disposent de bonnes capacités en cyclisme et en natation. Environ deux enfants sur trois savent «bien» skier et près d'un enfant sur deux se considère bon en patin en ligne et en patin à glace. Là encore, il convient de relever les différences selon le sexe. Si les filles disent être performantes surtout en patinage artistique et en patin en ligne, les garçons, eux, ont une plus grande affinité avec le snowboard et le skateboard en particulier. Fait surprenant, l'enquête en arrive aussi à la conclusion que l'âge n'a aucune emprise sur la coordination. Un enfant de 14 ans n'est pas automatiquement meilleur en cyclisme ou en snowboard qu'un enfant de 11 ans. Cela est peut-être dû au fait que la coordination motrice des enfants n'a pas été mesurée durant l'enquête et que les données ont été simplement perçues sur la base d'estimations personnelles. //

Source: Lamprecht, M.; Fischer, A.; Stamm, H. (2008): *Sport suisse 2008 – Rapport sur les enfants et les adolescents*. Zurich, Observatoire Sport et activité physique Suisse c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (recherche sociale et conseil), Macolin, Office fédéral du sport OFSPO, Jeunesse+Sport.

### Garder l'œil ouvert

Les résultats du rapport sur les enfants et les adolescents feront également l'objet d'un dossier dans notre prochain numéro («mobile» 1/09). Nous porterons une attention particulière sur la biographie sportive des enfants et des adolescents et chercherons à savoir comment devancer les changements qui se profilent. Jeunesse+Sport présente 14 conclusions élaborées comme suite logique à l'enquête.

## Etudes de bachelor en sport 2009-2012



Un cycle d'études conduisant au titre de «Bachelor of Science HEFSM in Sports» débutera à la Haute école fédérale de sport de Macolin en septembre 2009. Cette formation à la fois scientifique et pratique prépare à enseigner le sport.

### Conditions d'admission

- Maturité professionnelle, maturité ou formation équivalente reconnue
- Certificat de samaritain
- Brevet de sauvetage I SSS
- Reconnaissance de moniteur dans deux disciplines sportives J+S
- Bonne condition physique, bonne coordination
- Test d'aptitude sportive (les 25 et 26 mai 2009)
- Stage de deux semaines (à effectuer avant fin août 2009, après réussite du test d'aptitude)

### Clôture des inscriptions

31 mars 2009

### Début des études

14 septembre 2009

### Renseignements et inscription

Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM  
 Secrétariat des études de sport  
 2532 Macolin  
 Tél. 032 327 62 26  
 office@ehsm.bfh.ch

[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

OFSPO  
 2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## DVD // Feedback vidéo? Oui, mais correctement!

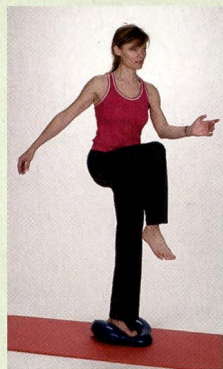


► Ce film traite des principes fondamentaux concernant la préparation et la réalisation des enregistrements vidéo. Il contient également une proposition relative à une évaluation des images vidéo et basée sur les principes régissant l'apprentissage psychomoteur. Un support didactique de 10 minutes pour les enseignants, entraîneurs, moniteurs et ceux qui

veulent utiliser la vidéo en tant qu'aide pédagogique dans le cadre de leur enseignement du sport. Ce DVD (en français et en allemand) est une copie conforme de la cassette originale VHS du même titre produite en 2003.

**Commande:** au moyen du talon ci-contre.

## VISTAWELL // Sit'on'Air



► Ce coussin ergonomique gonflable est le fruit des dernières recherches en la matière. Si vous êtes assis une grande partie de votre journée, il est important, pour la bien-être de votre colonne vertébrale, de pouvoir varier la position assise, chose facile grâce au Sit'on'Air. Bosse en arrière: position confortable d'écoute et de relaxation, soulage la base de la colonne vertébrale. Bosse en avant: position dynamique et active.

De plus, le Sit'on'Air est une base pour vos exercices d'équilibre, de musculation et de coordination. Un accessoire incontournable à la maison ou au bureau. Le Sit'on'Air est accompagné d'une brochure d'exercices de 12 pages! Profitez sans tarder de l'offre réservée aux lecteurs de «mobile».

**Commande:** au moyen du talon. Livraison et facturation par l'entreprise VISTAWELL SA, 2014 Bôle, téléphone 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawell.ch

## Sacoches «mobile» // Offre limitée



► Belle, sportive, culte: une sacochetoujours dans le vent. Le design original, les couleurs, sa capacité (35 x 34 x 12 cm, un ordinateur portable de 17" peut y être rangé), la structure résistante en font l'accessoire idéal pour chaque occasion. Un nombre limité de cette

sacoches cherche encore son acquéreur. Une offre unique à l'attention des lecteurs de «mobile».

**Commande:** au moyen du talon ci-contre.

## Talon de commande / Abonnement

### ► DVD // Feedback vidéo? Oui, mais correctement!

- ☐ membres mobileclub Fr. 16.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-
- ☐ non membres Fr. 20.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-

L'offre est valable jusqu'au 31 janvier 2009.

### ► VISTAWELL // Sit'on'Air

- ☐ membres mobileclub Fr. 47.20, au lieu de 59.- (TVA incluse) + port Fr. 9.-
- ☐ non membres Fr. 53.10 (TVA incluse) + port Fr. 9.-

### ► Sacoche «mobile» // Offre limitée

- ☐ membres mobileclub Fr. 88.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-
- ☐ non membres Fr. 108.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-

### ► Abonnement «mobile»

- ☐ Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 42.- pour la Suisse, € 36.- pour l'étranger).
- ☐ J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.-, € 14.- pour l'étranger).

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Lieu

Téléphone

E-mail

Date et signature

**A retourner à l'adresse suivante:**

**Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin**

**Fax: +41 (0) 32 327 64 78**

**www.mobile-sport.ch**