

Sport Suisse 2020

Rapport sur les enfants et les adolescents



Sport Suisse 2020

Rapport sur les enfants et les adolescents

Markus Lamprecht, Rahel Bürgi, Angela Gebert, Hanspeter Stamm

2021

Observatoire Suisse du Sport
c/o Lamprecht & Stamm, Sozialforschung und Beratung AG
Forchstrasse 212
CH-8032 Zurich
Tél.: +41 44 260 67 60
Courriel: info@lssfb.ch

Office fédéral du sport OFSPO
Bureau de prévention des accidents – bpa
Suva
Swiss Olympic
Office fédéral de la statistique OFS

Référence proposée: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021):
Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Table des matières

6 **L'essentiel en bref**

8 **1. Introduction**

9 **2. Fréquence et évolution de l'activité sportive**

11 **3. Différences selon l'âge et le sexe**

14 **4. Sports**

20 **5. Aspirations**

22 **6. Motivations**

25 **7. Non-sportifs**

29 **8. Différences régionales**

34 **9. Origine sociale**

36 **10. Passé migratoire**

39 **11. Cadre de la pratique sportive**

41 **12. Sport en club**

51 **13. Sport à l'école**

55 **14. Aptitudes sportives**

56 **15. Blessures et accidents liés au sport**

58 **16. Comportement en matière d'activité physique**

64 **17. Méthode de recherche et sondage**

L'essentiel en bref

Le rapport sur les enfants et les adolescents de «Sport Suisse 2020» analyse les habitudes sportives des jeunes de 10 à 19 ans vivant en Suisse. Les points suivants résument les principales conclusions des différents chapitres:

- L'activité sportive des enfants et des adolescents a augmenté depuis 2014, mettant fin au recul qui se dessinait entre 2008 et 2014. Les 10-14 ans pratiquent en moyenne 7,5 heures de sport extrascolaire par semaine, contre 6,5 pour les 15-19 ans.
- La pratique sportive des filles et des jeunes femmes a augmenté au cours des six dernières années. Même si l'écart entre les sexes a diminué depuis 2014, les garçons et les jeunes hommes font toujours plus de sport que les filles et les jeunes femmes, dans une même tranche d'âge. Les 10-14 ans font plus de sport que les 15-19 ans. Au sein des deux tranches d'âge, les différences sont toutefois moins marquées qu'il y a 12 ans et le nombre d'heures d'activité sportive a tendance à s'égaliser.
- Les 10-14 ans comme les 15-19 ans sont des groupes particulièrement polysportifs, pratiquant respectivement 4,9 et 4,6 activités différentes. Si l'on considère le sport au sens strict, la danse et la gymnastique sont plébiscitées par les filles tandis que le football est indéniablement numéro 1 chez les garçons. Avec l'âge, les sports pouvant être pratiqués tout au long de la vie gagnent en importance aux yeux des jeunes: les 15-19 placent ainsi en tête de leur palmarès le «combiné helvétique», qui associe ski, natation, cyclisme, randonnée pédestre et jogging. La musculation est également de plus en plus pratiquée par les 15-19 ans.
- Près de 50% des enfants et adolescents faisant du sport indiquent qu'ils souhaiteraient commencer ou pratiquer davantage un sport. Ce désir est plus marqué chez les filles et les jeunes femmes. Les sports de combat et la danse ont particulièrement la cote chez les jeunes, quelle que soit la tranche d'âge.
- Les raisons de faire du sport sont multiples. Chez les enfants, l'amusement, la forme physique et le plaisir de bouger, ainsi que le plaisir d'être avec d'autres jouent un rôle important. Les adolescents ont comme motivation supplémentaire l'envie de prendre soin de leur santé et de leur silhouette, de diminuer leur stress et d'atteindre des objectifs de performance. Le sport jouit d'une bonne image chez les 15-19 ans, qui l'associent à des connotations positives. 42% des adolescents pratiquant une activité sportive participent à des compétitions. Les garçons apprécient plus celles-ci que les filles. En revanche, quel que soit le sexe, les personnes participant à des compétitions sont particulièrement actives.
- La part des jeunes non sportifs a diminué en six ans et s'élève aujourd'hui à 12% chez les 10-14 ans et à 18% chez les 15-19 ans. Le manque de temps est la principale raison invoquée pour expliquer l'inactivité sportive. Plus de 80% des jeunes non sportifs ont déjà pratiqué une activité sportive par le passé et en ont gardé un bon souvenir. La majorité d'entre eux souhaiteraient reprendre une activité sportive.
- On fait plus de sport à la campagne qu'en ville. Les disparités entre les types d'habitat se sont accentuées au cours des six dernières années, tandis que celles entre les régions linguistiques se sont atténuées: le niveau d'activité en Suisse latine s'est en effet rapproché de celui de la Suisse alémanique. Les sports de prédilection varient d'une région linguistique à une autre.
- L'origine sociale influe sur le volume d'activité sportive des enfants. Plus le niveau de formation et les revenus des parents sont élevés, plus les enfants font du sport. En outre, l'engagement sportif et associatif des adultes a aussi un impact positif sur la quantité de sport pratiquée par leurs enfants.

- La différence marquée entre les sexes chez les jeunes de nationalité étrangère a reculé depuis 2014: aujourd'hui le nombre de jeunes migrantes très actives est nettement plus élevé. Mais les jeunes de nationalité étrangère demeurent beaucoup plus nombreux que les jeunes Suisses à ne faire aucun sport. Cet écart s'accroît avec l'âge. Le nombre d'heures de pratique hebdomadaire varie notablement selon la région d'origine de la population étrangère.
- Le sport peut se pratiquer dans de nombreux endroits: le club de sport est un élément central dans la pratique régulière d'un sport par les jeunes. Deux tiers des 10-14 ans pratiquent au moins une fois par semaine une activité sportive dans un club. Le club a ainsi regagné en importance chez les enfants au cours des six dernières années. En revanche, la pratique d'une activité sportive libre et sans contraintes gagne du terrain au fur et à mesure que les enfants grandissent: 78% des 15-19 ans font aussi du sport en dehors d'une association, et de manière régulière pour 52% d'entre eux. L'affiliation à un club est en léger recul chez les adolescents, à rebours de ce qui s'observe chez les enfants.
- 67% des 10-14 ans et 41% des 15-19 ans sont membres d'un club sportif. Les jeunes d'origine étrangère ainsi que les filles et jeunes femmes sont sous-représentés dans les clubs. Les adolescents citadins sont également moins susceptibles d'être membre d'un club sportif. En moyenne, les enfants se sont affiliés pour la première fois à un club à l'âge de 6 ans et demi. Les clubs de football et de gymnastique attirent tout spécialement les débutants. La régularité de l'entraînement et la camaraderie sont les principales raisons de l'adhésion à un club. Les départs et changements de clubs restent fréquents mais n'ont pas augmenté en six ans. L'engagement bénévole des jeunes au sein du club et en faveur du sport a augmenté ces six dernières années.
- Les leçons d'éducation physique obligatoires et le sport scolaire facultatif obtiennent de très bonnes notes de la part des élèves, qui y trouvent une source de motivation pour pratiquer une activité sportive en dehors de l'école. Avec les activités physiques durant la récréation, les leçons en mouvement, les journées sportives et de jeu ainsi que les camps de sport scolaire, on trouve dans le cadre scolaire une grande diversité d'offres susceptibles d'attirer tous les enfants, y compris les moins actifs.
- Plus de deux tiers des 10-14 ans estiment présenter de bonnes ou de très bonnes aptitudes en cyclisme, saut à la corde, natation et ski. Un enfant sur dix assure savoir bien jongler ou faire du snowboard. Les jeunes évaluent différemment leurs aptitudes sportives en fonction de leur sexe, de leur nationalité, de leur origine sociale ou de leur lieu de résidence.
- En l'espace d'un an, environ un cinquième des jeunes se sont blessés en faisant du sport et ont dû consulter un médecin. Les 15-19 ans se blessent plus souvent que les 10-14 ans et leurs blessures sont plus graves: seuls 10% des enfants ont dû être hospitalisés, contre 15% des adolescents. Plus de 40% des enfants et adolescents ont dû manquer l'école ou le travail à cause d'une blessure liée au sport. Le football est à l'origine d'un cinquième des blessures.
- Le temps total que consacrent les enfants à l'activité physique a augmenté en six ans. Outre le sport extrascolaire, le trajet domicile-école et les activités scolaires contribuent à une vie active. Le volume d'activité pendant le week-end a lui aussi progressé depuis 2014. Près de 90% des 15-19 ans atteignent la quantité d'activité physique recommandée pour un adulte.

1. Introduction

Publié il y a six ans, le dernier rapport sur les enfants et les adolescents faisait état d'un net recul de l'activité sportive des jeunes suisses. Les résultats de l'enquête 2020 n'en étaient attendus qu'avec plus d'impatience: le déclin allait-il se confirmer ou bien la tendance négative se serait-elle inversée entre-temps? Les enfants et les adolescents suisses sont-ils sportifs? Où, quand, comment et pourquoi font-ils du sport? Le présent rapport cherche à apporter une réponse à ces questions et fournit un éclairage intéressant sur de nombreux autres aspects relatifs aux habitudes en matière de sport des 10-19 ans. Disons-le tout de suite: l'activité sportive des jeunes en Suisse a nettement augmenté depuis 2014.

Après 2008 et 2014, il s'agit de la troisième édition du rapport sur les enfants et les adolescents. Comme les précédents, celui-ci s'inscrit dans le cadre de l'enquête nationale «Sport Suisse», confiée à l'Observatoire Suisse du Sport (c/o Lamprecht & Stamm, Sozialforschung und Beratung AG). Le sondage, mené par l'institut LINK, s'est déroulé au printemps 2019 et décrit donc la situation avant la pandémie de COVID-19.

Si les 15-19 ans ont pu participer en répondant à un sondage par téléphone ou à une enquête en ligne, les 10-14 ans ont été interrogés exclusivement par téléphone par des personnes spécialement formées à cet effet. Le sondage des 10-14 ans différant en partie de celui des 15-19 ans, les constats pour chaque tranche d'âge ont toujours été présentés séparément dans le présent rapport. Même si les deux groupes ne correspondent pas aux délimitations habituelles de l'enfance et de l'adolescence, nous désignerons, pour plus de simplicité, la tranche d'âge des 10-14 ans comme celle des «enfants», et les 15-19 ans comme les «adolescents». Si l'on opère en outre une distinction en fonction du sexe, on parlera alors de filles et de garçons pour les enfants et de jeunes femmes et de jeunes hommes pour les adolescents.

L'enquête «Sport Suisse» est portée et financée par l'Office fédéral du sport (OFSP), Swiss Olympic, le Bureau de prévention des accidents (bpa), la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva), avec le soutien de l'Office fédéral de la statistique (OFS). Les cantons de Berne, de Bâle-Campagne, des Grisons, de Saint-Gall, de Zoug et de Zurich, ainsi que les villes de Saint-Gall, de Rapperswil-Jona, de Winterthur et de Zurich ont contribué au projet par le biais d'enquêtes régionales complémentaires.

En 2020, nous avons de nouveau réussi à mettre en place une collaboration exceptionnelle et empreinte de confiance avec les organisations et personnes participantes. Une étude d'une telle ampleur n'aurait jamais pu voir le jour sans ce travail d'équipe. Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement tous les soutiens et partenaires de «Sport Suisse», ainsi que l'ensemble des spécialistes de l'Office fédéral du sport ayant pris part au projet. Nous souhaitons tout particulièrement dire un grand merci aux 3407 jeunes qui ont accepté de fournir des informations très détaillées sur leurs habitudes en matière de sport, de répondre à nos questions et de nous consacrer du temps. Rien n'aurait été possible sans eux!

2. Fréquence et évolution de l'activité sportive

Tendance négative enrayée

L'activité sportive des jeunes a augmenté au cours des six dernières années. Les 10-14 ans comme les 15-19 ans font plus de sport aujourd'hui qu'en 2014. La tendance négative observée entre 2008 et 2014 a donc pris fin. Le nombre d'heures de sport effectuées est même légèrement plus élevé qu'en 2008.

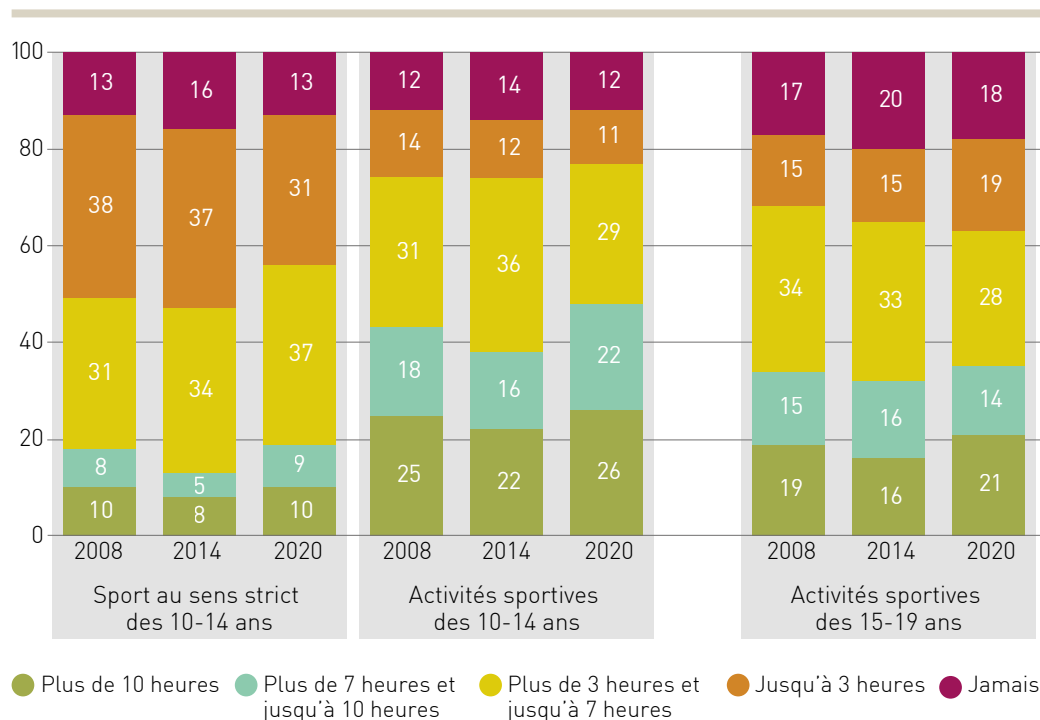
Différence entre sport au sens strict et activités sportives

Intéressons-nous d'abord à l'activité sportive des 10-14 ans. Les enfants ont une conception du sport plus restrictive que les 15-19 ans ou les adultes; ils considèrent généralement que les activités sportives sporadiques et non organisées n'en font pas partie. C'est pourquoi, comme en 2008 et 2014, on a procédé en plusieurs étapes pour déterminer leur activité sportive. On les a tout d'abord interrogés sur l'éducation physique obligatoire, avant de leur demander s'ils pratiquaient d'autres sports en dehors de l'école, et lesquels. Les enfants sportifs en ont cité en moyenne 2,2. À partir des fréquences et des durées qu'ils ont citées, on a calculé le volume de sport au sens strict. Dans un troisième temps, on a demandé aux enfants s'ils pratiquaient aussi parfois d'autres activités sportives comme la natation, le ski, le football avec des amis,

le cyclisme, la randonnée pédestre, la luge, la danse ou s'ils participaient au sport scolaire facultatif. Ce sont en moyenne 2,7 sports supplémentaires qui ont été mentionnés. Les informations obtenues sur tous les sports cités ont permis de calculer l'activité sportive au sens large. L'activité sportive recouvre ainsi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires.

Hausse du nombre d'heures de pratique sportive chez les 10-14 ans

Le graphique 2.1 montre qu'actuellement, 19% des 10-14 ans pratiquent plus de 7 heures de sport au sens strict par semaine. Si on prend en compte l'activité sportive au sens large, ce sont 48% des enfants qui effectuent plus de 7 heures de sport hebdomadaires. 13% des enfants ne font pas de sport au sens strict, et 12% n'ont aucune activité sportive. Tandis que le nombre d'enfants très actifs a augmenté de manière significative entre 2014 et 2020, la part d'inactifs a diminué. L'activité sportive totale actuelle est même un peu plus élevée qu'en 2008, comme on peut le voir dans le tableau 2.1: la moyenne arithmétique et la médiane de 2020 sont nettement supérieures aux valeurs de 2014 et légèrement au-dessus de celles de 2008. Aujourd'hui, les 10-14 ans consacrent en



G 2.1: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires, en nombre d'heures par semaine (en %) – comparaison entre 2008, 2014 et 2020

Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895, 2020: 1905. Par la suite, les jeunes pratiquant plus de 7 heures d'activités sportives par semaine (fractions sur fonds bleu et vert) seront appelés «sportifs très actifs».

moyenne 4,5 heures par semaine au sport au sens strict. Ce chiffre s'élève à 7,5 heures si on considère toutes les activités sportives. La valeur médiane indique que la moitié des enfants font au moins 3,5 heures de sport au sens strict et 6,5 heures d'activités sportives. Les chiffres ci-dessus ne tiennent pas compte des leçons d'éducation physique obligatoires; si l'on rajoute celles-ci, les enfants pratiquent une activité sportive 9,6 heures par semaine en moyenne (médiane: 8,8 heures).

Les 15-19 ans: moins actifs que les 10-14 ans mais plus sportifs qu'il y a six ans

L'activité sportive des 15-19 ans a été mesurée de la même façon que pour les adultes, sans distinction entre le sport stricto sensu et les activités sportives. On a demandé simplement aux adolescents quels sports ils pratiquent en dehors de l'éducation physique obligatoire. Afin de prendre également en compte les activités sportives sporadiques et non régulières, il leur a été demandé d'indiquer les sports pratiqués de façon occasionnelle, comme le ski, la randonnée pédestre, la natation, le cyclisme, la luge ou la danse. L'activité sportive des 15-19 ans correspond donc aux activités sportives au sens large chez les 10-14 ans.

Les adolescents sportifs déclarent pratiquer en moyenne 4,6 sports. L'activité totale a été là aussi calculée à partir des informations de fréquence et de durée des activités pratiquées. Elle est inférieure à celle des 10-14 ans mais légèrement supérieure à la valeur de 2014. Si 35% des 15-19 ans consacrent plus de 7 heures par semaine au sport, 18% n'en font pas du tout. Entre ces deux extrêmes, 47% des adolescents effectuent jusqu'à 7 heures de sport par semaine. Ce pourcentage reste relativement stable depuis 2008 (49% en 2008; 48% en 2014) mais on note une évolution notable au sein du groupe au cours des six dernières années. La part d'adolescents s'adonnant à jusqu'à 3 heures de sport par semaine a augmenté de 4 points de pourcentage depuis 2014 tandis que celle totalisant entre 3 et 7 heures hebdomadaires a reculé de 5 points. À l'heure actuelle, les adolescents effectuent en moyenne 6,5 heures de sport par semaine, contre 5,6 en 2014 et 6,1 en 2008. La moitié d'entre eux font au moins 4,9 heures de sport par semaine, une valeur médiane qui n'a guère bougé depuis 2008. Plus de la moitié des adolescents (61%) effectuent en plus des heures de sport dans le cadre de l'éducation physique obligatoire. En ajoutant ces heures à celles des activités sportives du tableau 2.1, on arrive à une durée hebdomadaire moyenne de 7,5 heures de sport (médiane: 6,1 heures).

Dans les chapitres suivants, nous analyserons de manière plus approfondie qui pratique quelles activités sportives, à quelle fréquence, dans quel cadre et quelles catégories de jeunes ont augmenté leur pratique sportive au cours des six dernières années.

T 2.1: Nombre moyen d'heures de sport par semaine en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires – comparaison entre 2008 et 2020

		Moyenne arithmétique			Médiane		
		2008	2014	2020	2008	2014	2020
10-14 ans:	sport au sens strict	4,2	3,7	4,5	2,6	2,6	3,5
	activités sportives	7,3	6,6	7,5	6,0	5,5	6,6
15-19 ans:	activités sportives	6,1	5,6	6,5	5,0	4,8	4,9

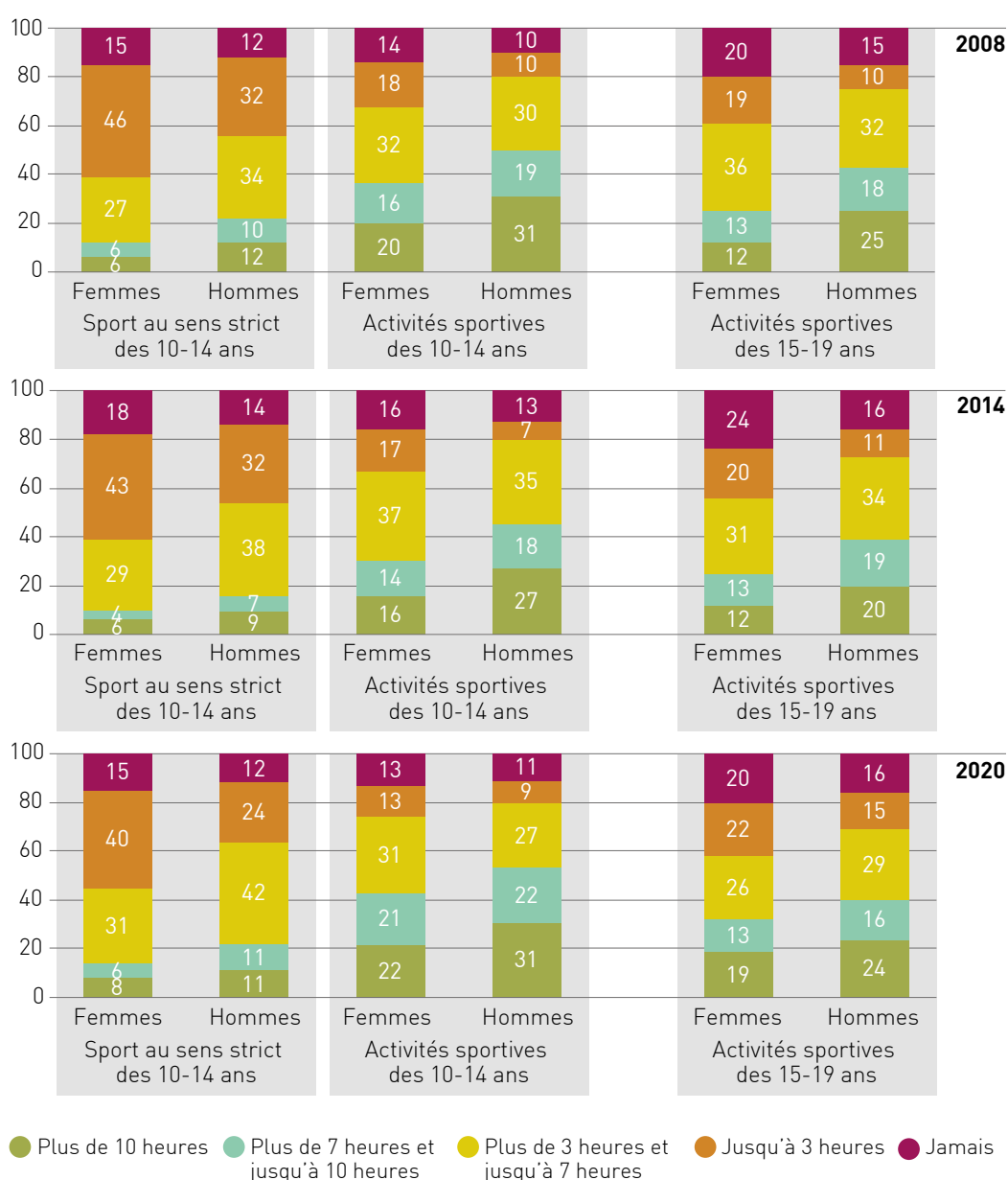
Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Dans le calcul, les non-sportifs se voient affecter la valeur 0. Alors que la moyenne arithmétique correspond au rapport de la somme des heures d'activité physique par le nombre de jeunes interrogés, la médiane indique la valeur centrale, c'est-à-dire la valeur séparant l'ensemble des jeunes en deux moitiés égales. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895, 2020: 1905.

3. Différences selon l'âge et le sexe

Les garçons, plus sportifs que les filles

Les garçons font plus de sport que les filles. Dans la catégorie des 10-14 ans comme dans celle des 15-19 ans, les garçons et les jeunes hommes font plus de sport extrascolaire que leurs camarades de sexe féminin. Cette observation vaut aussi bien pour le sport au sens strict que pour les activités sportives. Elle n'est pas nouvelle et était déjà constatée en 2008 et 2014. Néanmoins, l'écart entre les sexes s'est quelque peu réduit au cours des douze dernières années, notamment en ce qui concerne les activités sportives.

La proportion de filles et de jeunes femmes pratiquant plus de 10 heures d'activité sportive par semaine est nettement plus importante qu'en 2008 et 2014.



G 3.1: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe, en nombre d'heures par semaine (en %) – comparaison entre 2008, 2014 et 2020

Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895, 2020: 1905.

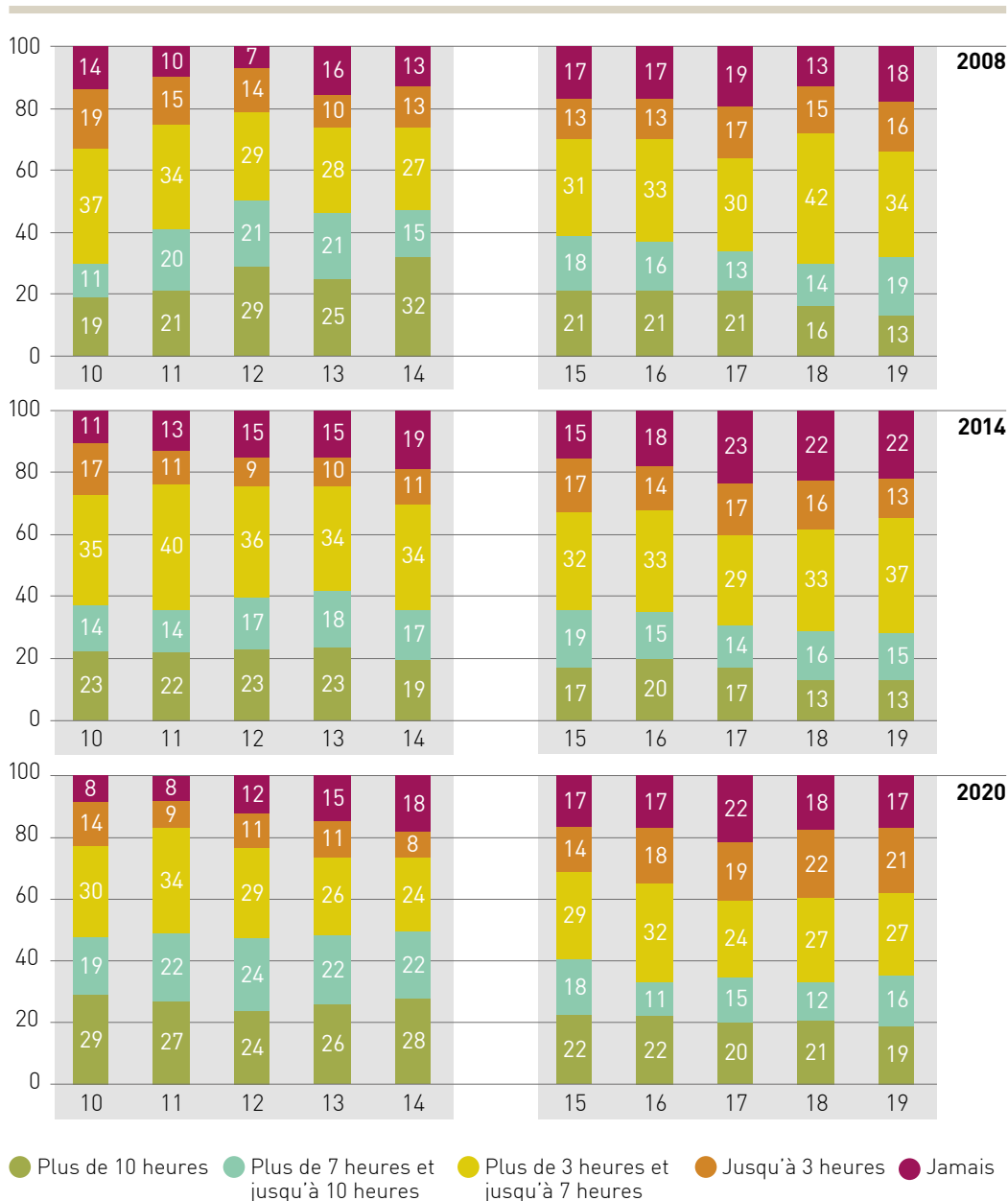
Augmentation de l'activité sportive plus importante chez les filles que chez les garçons

Le graphique 3.1 donne entre autres les chiffres détaillés de l'activité sportive des garçons et des filles en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires. Si l'on s'en tient au sport au sens strict, 14% des filles et 22% des garçons dépassent les 7 heures par semaine. Si l'on considère les activités sportives dans leur totalité, 43% des filles et 53% des garçons dépassent les 7 heures hebdomadaires. La proportion de 10-14 ans très sportifs (plus de 7 heures par semaine) a progressé de 13 points de pourcentage chez les filles et de 8 points de pourcentage chez les garçons ces six dernières années. Si l'on compare ces chiffres à ceux de 2008, la hausse est de 7 points pour les filles et de 3 points pour les garçons. On remarque aussi de légères différences entre les sexes et dans le temps, d'environ 2 points de pourcentage à chaque fois, chez les non-sportifs. Mais la réduction

des différences entre les sexes se remarque avant tout au niveau des activités sportives des 10-14 ans très sportifs, où les filles ont nettement progressé.

Jeunes femmes très actives: beaucoup plus nombreuses qu'en 2008 et 2014

Cette évolution s'observe également chez les 15-19 ans. Les jeunes hommes sont 40% à pratiquer plus de 7 heures d'activité sportive par semaine, soit seulement 1 point de pourcentage de plus qu'en 2014. Pour les jeunes femmes, ce chiffre s'élève à 32%, soit une hausse de 7 points de pourcentage en six ans, ce qui peut s'expliquer en partie par la récente mode du fitness. Le pourcentage de jeunes femmes très sportives titulaires d'un abonnement de fitness est en effet nettement plus élevé qu'en 2014. Comme nous le montrerons dans le chapitre 10, les jeunes migrantes très sportives sont également plus nombreuses qu'il y a quelques années.

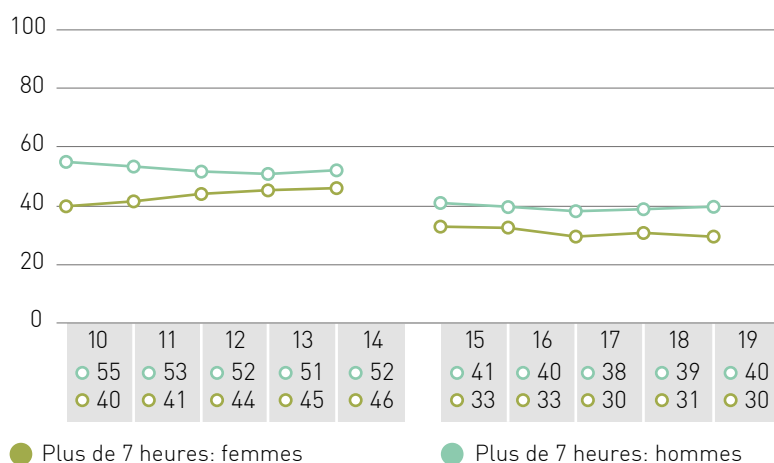


G 3.2: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon l'âge, en nombre d'heures par semaine (en %) – comparaison entre 2008, 2014 et 2020

Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895; 2020: 1905.

En comparaison de 2008, la réduction des différences entre les sexes est encore plus marquée: le pourcentage des jeunes hommes s'adonnant à plus de 7 heures d'activité sportive par semaine a diminué de 3 points alors que chez les jeunes femmes, cette proportion a augmenté de 7 points. La fraction de jeunes hommes non sportifs est restée stable depuis 2008. La part des jeunes femmes non sportives a en revanche baissé de 4 points de pourcentage en six ans, un chiffre significatif, pour revenir s'établir à 20%, soit sa valeur de 2008. Étant donné que, par rapport à 2008 et 2014, plus de jeunes hommes ne dépassent pas 3 heures de sport hebdomadaires, la proportion des peu sportifs a nettement plus augmenté que chez les jeunes femmes.

G 3.3: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe et l'âge (pourcentage de jeunes totalisant plus de 7 heures d'activités sportives par semaine)



Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1905. Afin de gommer les valeurs aberrantes liées au nombre relativement faible de personnes interrogées, on a procédé à un lissage: les deux points voisins ont été intégrés au calcul de la moyenne arithmétique (moyenne glissante).

Plus grande constance dans la pratique d'une activité sportive au cours de la vie

Le nombre d'heures de sport pratiqué entre 10 et 19 ans varie moins qu'auparavant. En 2008, l'activité sportive augmentait nettement jusqu'à l'âge de 12 ans puis diminuait continuellement à partir de 14 ans. Actuellement, les enfants de 14 ans ont une activité physique comparable à ceux de 10 ans et les adolescents de 15 ans ne sont que marginalement plus actifs que ceux de 19 ans. La situation des non-sportifs connaît quant à elle une évolution au fil des années. Le nombre d'enfants ne pratiquant aucune activité sportive double entre 10 et 14 ans, passant de 8 à 18%, et se stabilise ensuite. Même parmi les 18-19 ans, la proportion reste légèrement inférieure à 20%. Contrairement à 2008 et 2014, nous notons une hausse du groupe des jeunes peu sportifs (maximum 3 heures de sport par semaine), qui passe de 14 à 22% entre 15 et 18 ans.

Transitions critiques entre les différents degrés scolaires

La période entre 10 et 14 ans constitue clairement une première phase charnière en ce qui concerne l'arrêt du sport et l'inactivité (cf. graphique 3.2). La part d'écopiers non sportifs double entre l'école primaire et l'école secondaire. En ce qui concerne la catégorie des jeunes très sportifs, c'est par contre la fin de la scolarité obligatoire qui semble être une période critique. Alors que 50% des jeunes de 14 ans déclarent pratiquer plus de 7 heures de sport hebdomadaires, ils ne sont plus de 33% à l'âge de 16 ans.

La différence entre les sexes, une constante dans toutes les tranches d'âge

Jusqu'à présent, nous partions du principe que la différence entre les sexes s'accroissait au fur et à mesure que les jeunes grandissaient étant donné que les jeunes femmes réduisaient leur activité sportive plus tôt que les jeunes hommes. Ce phénomène n'est plus observé. Le graphique 3.3 permet de constater qu'il y a plus de garçons et de jeunes hommes très actifs que de filles et de jeunes femmes très actives, et ce dans toutes les tranches d'âge. Cet écart se manifeste dès le plus jeune âge et se maintient sans s'élargir tout au long de la jeunesse. C'est même chez les plus jeunes enfants qu'il est le plus marqué: les garçons pratiquent une activité sportive très importante dès le début. Les filles parviennent à rattraper en partie leur retard entre 11 et 13 ans, réduisant la différence entre les sexes.

4. Sports

Les activités sportives pouvant être pratiquées tout au long de la vie (ski, natation, cyclisme ou randonnée pédestre, p. ex.) sont appréciées par les enfants

Parmi les sports au sens strict, le football est le plus fréquemment mentionné par les 10-14 ans. Par contre, s'agissant des activités sportives au sens large, le ski, la natation et le cyclisme devancent le football. Chez les 15-19 ans également, le ski, la natation et le cyclisme se classent en tête des activités sportives les plus pratiquées, devant la randonnée pédestre, le jogging, la musculation, le football, le fitness et la danse.

Cinq sports différents pour les enfants actifs – une tendance en hausse

Le tableau 4.1 recense dans le détail les disciplines auxquelles s'adonnent les 10-14 ans, selon qu'on considère le sport au sens strict ou les activités sportives au sens large. Dans le premier cas, les enfants actifs pratiquent 2,2 disciplines en moyenne, soit exactement le même chiffre qu'en 2008 et 2014. Quand on leur demande quelles autres activités sportives ils pratiquent de temps à autre, ils citent cette fois 2,7 disciplines. Ce chiffre n'a cessé de progresser au fil des années (2,1 en 2008 et 2,5 en 2014). En tout, les sportifs de 10-14 ans pratiquent en moyenne 4,9 disciplines différentes aujourd'hui. Ils sont donc légèrement plus polysportifs qu'en 2014, où ce chiffre était de 4,7. La valeur médiane reste quant à elle inchangée à 5.

Le football: toujours numéro un chez les 10-14 ans

En ne considérant que les sports au sens strict, le football arrive clairement en première position chez les 10-14 ans, qui sont 29% à le citer. Plus de 10% des 10-14 ans citent en outre la gymnastique (15%), le cyclisme (14%), la natation (13%), le ski (11%) et la danse (11%) comme sports au sens strict. La catégorie «Gymnastique» regroupe différentes disciplines: gymnastique aux agrès, gymnastique artistique, gymnastique rythmique et sportive (GRS), trampoline ou encore roue acrobatique. Souvent aussi, est désigné par gymnastique ce que l'on pratique dans la section jeunesse d'un club de gymnastique. Les disciplines les plus souvent citées dans cette catégorie sont la gymnastique par équipe, les agrès et le trampoline. En tout, 58% des 10-14 ans ayant mentionné la gymnastique sont membres d'un club. Parmi les autres sports fréquemment mentionnés figurent les sports de combat, en particulier le karaté et le judo, l'équitation, le tennis, le jogging, l'unihockey, l'athlétisme, le volleyball, le basketball, la randonnée pédestre, l'escalade, le skateboard, le waveboard ou la trottinette. Toutes les autres disci-

plines citées comme sports au sens strict sont pratiquées par moins de 3% de tous les enfants.

Grandes variations dans la fréquence de la pratique

Si l'on ajoute les disciplines mentionnées comme «autres activités sportives», le ski, la natation et le cyclisme passent devant le football. La randonnée pédestre ainsi que, dans une moindre mesure, la luge, le jogging, le snowboard et le patinage sont également fréquemment cités (cf. 2^e colonne du tableau 4.1). Pour calculer la fréquence totale de la pratique d'un sport, il faut également tenir compte du fait que les enfants qui affirment ne faire aucun sport font de temps en temps de la natation, du cyclisme ou du ski, ou bien de la randonnée pédestre (cf. chapitre 7). Ces activités sont comptabilisées dans la troisième colonne du tableau 4.1. Les variations de la fréquence et de la durée de pratique des disciplines sportives entrent également en ligne de compte pour évaluer l'importance de tel ou tel sport. Ainsi, la majorité des 10-14 ans pratiquent la musculation, le football et le cyclisme plusieurs fois par semaine, contre maximum cinq jours par an pour la luge, le patinage ou le ski de fond. Si l'on additionne toutes les heures que les 10-14 ans consacrent à la pratique d'un sport, le football arrive clairement en tête avec 23,3 millions d'heures. Quatre autres disciplines dépassent elles aussi les 5 millions d'heures par an: le ski (14,9 millions d'heures), le cyclisme (13,0 millions), la natation (10,5 millions) et la gymnastique (6,7 millions). Vous trouverez dans le rapport «Sport Suisse 2020: Les sports en chiffres» les détails de l'exposition totale de chaque discipline sportive.

L'effet de l'essor de la randonnée pédestre chez les adultes sur les enfants

La randonnée pédestre, le ski et la gymnastique (en particulier le saut au trampoline) ont gagné en popularité ces six dernières années chez les 10-14 ans, contrairement au snowboard, à la luge et à l'inline-skating. La première place de la randonnée pédestre permet de constater que l'essor de cette pratique, constaté dans le rapport de base de «Sport Suisse 2020», a un impact sur les enfants. Comme les familles vont souvent randonner ensemble, le goût des parents pour les balades dans la nature est transmis aux enfants. La hausse du ski est assez surprenante mais s'est effectuée en grande partie au détriment du snowboard. En nous penchant sur les sports ayant entraîné l'augmentation du temps d'activité sportive constatée aux chapitres 2 et 3, nous avons obtenu les résultats suivants: les disciplines ayant enregistré les gains

	Activités sportives des sportifs de 10 à 14 ans*		Total des activités citées** (activités sporadiques des non-sportifs incluses)			
	Sport au sens strict (mentions en % de tous les 10-14 ans)	Activités sportives (mentions en % de tous les 10-14 ans)	Mentions (en % de tous les 10-14 ans)	Variation entre 2014 et 2020 (en points de pourcentage)	Fréquence de la pratique (nombre moyen de jours par an)***	Proportion de filles (en %)**
Ski alpin (hors randonnée à skis)	11,3	55,6	59,2	+6,0	12	48
Natation	13,1	50,5	55,4	-2,1	35	53
Cyclisme (hors VTT)	13,7	50,1	54,8	-2,5	90	51
Football	29,0	45,8	49,0	-1,7	90	28
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	3,6	24,9	27,0	+9,3	10	53
Gymnastique	14,7	18,1	18,4	+4,6	45	65
Jogging, course à pied	7,0	14,9	15,7	+0,3	45	62
Danse	11,2	15,1	15,5	+1,6	45	86
Tennis	7,7	9,7	9,8	-1,2	45	34
Luge, bobsleigh	0,2	9,3	9,8	-2,5	5	51
Unihockey	7,0	9,1	9,1	-0,2	45	21
Basketball	4,6	7,9	9,1	-1,1	45	30
Snowboard (hors randonnée)	1,7	8,3	8,9	-4,0	13	56
Sports de combat, autodéfense	8,3	8,7	8,7	+1,3	45	29
Équitation, sports équestres	7,9	8,4	8,4	-0,2	45	89
Skateboard, waveboard, trottinette	3,0	7,7	8,1	-0,3	45	39
Patinage	1,6	6,7	7,2	+0,8	5	76
Volleyball, beach-volley	4,7	6,4	6,7	+1,3	45	73
Escalade, alpinisme	3,1	6,2	6,2	+2,6	12	51
Athlétisme	5,2	5,8	5,9	+2,2	45	70
Inline-skating, patinage sur roulettes	1,6	5,0	5,1	-2,5	13	78
Tennis de table	2,7	4,9	5,1	+0,6	45	16
Badminton	2,4	4,3	5,0	-1,7	20	39
VTT	2,6	4,1	4,3	+0,1	45	16
Hockey sur glace	2,7	3,9	4,1	+0,8	70	12
Handball	2,6	3,3	3,3	+0,1	67	34
Fitness, individuel ou collectif	2,0	2,7	2,8	+0,1	73	68
Musculation, bodybuilding	2,0	2,3	2,3	+1,5	132	53
Ski de fond	0,7	2,1	2,1	-0,6	5	59
Tir	1,9	2,1	2,1	+0,6	45	39
Planche à voile, kitesurf	0,5	1,1	1,2	+0,5	15	51
Golf	0,8	1,0	1,1	+0,2	30	13
Voile	0,3	0,6	0,6	-0,2	-	-
Randonnée à skis/en snowboard, raquettes à neige	0,3	0,5	0,5	+0,2	-	-
Yoga, Pilates, Body-Mind	0,4	0,5	0,5	+0,4	-	-
Plongée	0,3	0,5	0,5	-0,1	-	-
Canoë, descentes d'eaux vives	0,2	0,3	0,5	+0,3	-	-
Squash	0,3	0,3	0,3	+0,3	-	-
Aviron	0,1	0,1	0,1	-0,1	-	-
Marche sportive	0,0	0,1	0,1	-0,1	-	-
Autres sports collectifs et ludiques	2,8	3,8	3,9	+1,4	45	25
Autres sports d'aventure	0,6	1,1	1,1	-0,1	45	29
Autres sports d'endurance	0,4	0,8	0,8	+0,1	29	60
Autres sports	3,4	4,9	5,1	+0,5	45	45

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501. La majorité des sports figurant dans le tableau regroupent des disciplines citées individuellement. La liste des sports a été légèrement remaniée dans l'étude «Sport Suisse 2020». Aux fins de la comparaison avec les données de 2014, les chiffres ont été recalculés pour les deux enquêtes. Les variations entre 2014 et 2020 qui n'ont pas d'importance statistique apparaissent en gris.

*Seules les disciplines mentionnées par les jeunes déclarant faire du sport sont prises en considération. **Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

***La fréquence moyenne et la proportion de filles ne sont calculées que pour les activités sportives citées par au moins 10 jeunes.

les plus importants chez les 10-14 ans sont la gymnastique (+2,9 millions d'heures par an), le ski (+2,9 millions), l'athlétisme (+1,2 million), les sports de combat (+0,8 million) et la randonnée pédestre (+0,6 million).

La danse, sport numéro un chez les filles

Les filles et les garçons ont des préférences différentes. L'équitation, la danse, l'inline-skating, le patinage, le volleyball et l'athlétisme sont les sports où les filles sont les plus représentées, tandis que le hockey sur glace, le golf, le VTT, le tennis de table et l'unihockey restent majoritairement masculins. Les activités sportives les plus pratiquées diffèrent donc entre les garçons et les filles (cf. tableau 4.2). S'agissant du sport au sens strict, les filles privilégient la danse, la gymnastique, la natation, l'équitation, le cyclisme, le ski et le football, tandis que les garçons placent en tête de leurs préférences le football, le cyclisme, les sports de combat, la natation, l'unihockey, le ski et le tennis. La discipline favorite des filles, la danse, se trouve très loin dans la liste des préférences des garçons alors que le football, sport de prédilection de ces derniers, est également très populaire chez les filles.

Les 15-19 ans: de plus en plus polysportifs eux aussi

Le tableau 4.3 présente les préférences sportives des 15-19 ans, sans distinction entre sport au sens strict et activités sportives. En moyenne, les adolescents s'adonnent à 4,6 sports, en incluant les disciplines pratiquées de manière occasionnelle. Ce chiffre est en constante progression puisqu'il s'établissait à 3,3 en 2008 et à 3,8 en 2014. Une partie de cette récente augmentation peut toutefois s'expliquer par un changement de méthodologie (cf. chapitre 17). Comme pour les enfants, on a intégré les activités sportives occasionnelles des non-sportifs déclarés au calcul de l'exposition totale, ce qui accroît légèrement l'importance de la natation, du ski, de la randonnée pédestre et du cyclisme en particulier (cf. tableau 4.3, 2^e colonne).

T 4.2: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les filles et les garçons de 10 à 14 ans (en % de tous les filles et garçons)

	Filles				Garçons		
	Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*		Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*
Danse	21,5	27,3	28,0	Football	45,3	64,2	68,1
Gymnastique	21,2	24,7	24,9	Cyclisme	14,8	48,0	52,2
Natation	15,4	55,4	60,7	Sports de combat	11,2	11,9	11,9
Équitation	14,5	15,7	15,7	Natation	11,0	46,3	50,6
Cyclisme	12,6	52,4	57,5	Unihockey	10,8	13,7	13,7
Ski	12,0	55,8	58,9	Ski	10,6	55,4	59,5
Football	10,9	25,3	27,7	Tennis	10,3	12,4	12,5
Jogging	8,8	19,5	20,1	Gymnastique	9,0	12,1	12,5
Volleyball	7,5	9,9	10,3	Basketball	6,4	10,8	12,2
Athlétisme	7,3	8,5	8,6	Jogging	5,3	10,8	11,6
Sports de combat	5,1	5,2	5,2	Hockey sur glace	4,8	6,4	6,8
Tennis	4,7	6,8	6,8	VTT	4,4	6,6	6,9
Randonnée pédestre	4,2	27,4	29,7	Tennis de table	4,4	7,8	8,2
Escalade	3,4	6,5	6,5	Skateboard	4,4	9,5	9,6
Fitness	3,2	3,8	4,0	Athlétisme	3,4	3,5	3,5
Patinage	3,0	10,7	11,4	Badminton	3,3	5,7	5,9
Unihockey	2,7	4,0	4,0	Handball	3,3	4,2	4,2
Basketball	2,5	4,7	5,6	Randonnée pédestre	3,0	22,6	24,6

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501. *Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

	Activités sportives des sportifs de 15 à 19 ans*	Total des activités citées (activités sporadiques des non-sportifs incluses)**			
	Mentions (en % de tous les 15-19 ans)	Mentions (en % de tous les 15-19 ans)	Variation entre 2014 et 2020 (en points de pourcentage)	Fréquence de la pratique (nombre moyen de jours par an)***	Proportion de jeunes femmes (en %) ***
Ski alpin (hors randonnée à skis)	40,3	42,8	+1,7	10	49
Natation	37,5	40,2	+2,1	20	58
Cyclisme (hors VTT)	34,8	36,8	+4,3	40	54
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	27,0	29,0	+13,7	10	61
Jogging, course à pied	27,5	28,5	-2,3	30	56
Musculation, bodybuilding	22,1	22,5	+16,7	100	45
Football	21,0	22,0	-5,9	51	21
Fitness, individuel ou collectif	15,6	15,6	-7,0	62	60
Danse	13,6	14,6	-1,1	44	90
Snowboard (hors randonnée)	11,6	12,3	-5,3	10	60
Volleyball, beach-volley	8,3	8,7	+0,5	24	65
Basketball	7,9	8,6	+0,5	25	28
Sports de combat, autodéfense	8,2	8,4	+2,0	70	41
Gymnastique	7,2	7,5	+2,0	56	69
Tennis	6,1	6,2	-1,4	20	30
Luge, bobsleigh	5,6	5,8	+2,2	1	69
VTT	5,0	5,2	+1,1	25	27
Équitation, sports équestres	4,9	5,2	+0,5	50	95
Unihockey	4,3	4,5	-1,7	31	20
Patinage	4,5	4,5	+3,0	3	80
Escalade, alpinisme	4,2	4,2	+2,3	10	58
Yoga, Pilates, Body-Mind	3,9	4,0	+2,7	51	89
Badminton	3,6	3,7	-0,1	20	42
Tennis de table	3,6	3,7	+1,7	5	31
Athlétisme	3,1	3,2	+0,6	50	67
Skateboard, waveboard, trottinette	2,8	3,1	+1,3	45	52
Hockey sur glace	2,7	2,8	+0,1	31	9
Ski de fond	2,7	2,7	+1,3	6	40
Tir	2,5	2,5	+1,5	35	17
Handball	2,5	2,5	-0,2	106	43
Inline-skating, patinage sur roulettes	1,9	2,0	-2,3	9	79
Randonnée à skis/en snowboard, raquettes à neige	2,0	2,0	+1,5	5	47
Planche à voile, kitesurf	1,3	1,4	+0,2	9	50
Plongée	0,9	1,0	+0,8	10	58
Aviron	0,8	0,8	+0,6	67	19
Squash	0,7	0,7	-0,3	3	21
Golf	0,6	0,6	-0,3	30	36
Canoë, descentes d'eaux vives	0,5	0,5	+0,4	4	50
Voile	0,3	0,3	-0,2	-	-
Walking, nordic walking	0,2	0,2	-0,2	-	-
Aqua-Fitness	0,1	0,1	-0,1	-	-
Autres sports collectifs et ludiques	3,8	3,8	+1,8	79	19
Autres sports d'aventure hors skating	2,5	2,6	+1,6	12	20
Autres sports d'endurance	1,2	1,2	+0,3	30	55
Autres sports	4,1	4,5	+2,4	20	29

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906. La majorité des sports figurant dans le tableau regroupent des disciplines citées individuellement. La liste des sports a été légèrement remaniée dans l'étude «Sport Suisse 2020». Aux fins de la comparaison avec les données de 2014, les chiffres ont été recalculés pour les deux enquêtes. Les variations entre 2014 et 2020 qui n'ont pas d'importance statistique apparaissent en gris. *Seules les disciplines mentionnées par les jeunes déclarant faire du sport sont prises en considération. **Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7). ***La fréquence moyenne et la proportion de jeunes femmes ne sont calculées que pour les activités sportives citées par au moins 10 jeunes.

Le «combiné helvétique» déjà populaire chez les adolescents

Ski, natation, cyclisme, randonnée pédestre et jogging: ces sports pouvant être pratiqués tout au long de la vie, très prisés par la population résidente suisse de plus de 15 ans selon le rapport «Sport Suisse 2020», bénéficient d'une cote très élevée à l'adolescence déjà. Le rapport «Sport Suisse 2020» a regroupé ces cinq disciplines sous l'appellation de «combiné helvétique». L'ordre de préférence au sein de celui-ci diffère toutefois quelque peu chez les adolescents, qui aiment nettement plus le ski que la randonnée pédestre. La musculation et le fitness, autres favoris des adolescents, font eux aussi partie des dix sports les plus appréciés de la population dans son ensemble. La situation est légèrement différente en ce qui concerne les sports collectifs: alors que le football, le volleyball et le basketball rencontrent un grand succès chez les adolescents, ils perdent en importance pour eux avec l'âge.

Des changements notables se produisent entre les tranches d'âge 10-14 et 15-19 ans: une comparaison entre les tableaux 4.1 et 4.3 montre que le football, le cyclisme, le ski, la natation et la gymnastique voient leur nombre de participants chuter, à la différence de disciplines comme la musculation, le fitness et le jogging qui enregistrent une nette hausse. Parmi les sports collectifs, le football n'est pas le seul à reculer: c'est aussi le cas de l'unihockey, du hockey sur glace et du handball, tandis que le basketball résiste et que le volleyball parvient même à faire de nouveaux adeptes.

Croissance de la musculation et de la randonnée pédestre

De 2014 à 2020, la pratique de la musculation et de la randonnée pédestre a connu une croissance remarquable, tandis que le fitness, le football et le snowboard affichaient un net déclin. Le cyclisme, le patinage, le yoga, l'escalade, la luge et la natation ont chacun gagné plus de 2 points de pourcentage en popularité, à l'inverse de l'inline-skating et du jogging qui ont perdu le même nombre de points. Dans l'ensemble, plus de sports ont vu leur pratique progresser que décliner au cours de ces six dernières années.

Ces comparaisons ne veulent pas dire grand-chose si elles ne sont pas accompagnées d'informations sur la fréquence de la pratique sportive. Une hausse du nombre de personnes pratiquant la luge (en moyenne quelques jours par an) n'a pas le même impact qu'une hausse concernant la musculation (en moyenne 100 jours par an). Outre la musculation, les sports auxquels les personnes interrogées s'adonnent plusieurs fois par semaine sont le handball, les sports de combat, l'aviron, le fitness et la gymnastique. Les jeunes pratiquant le football, le yoga, l'équitation, l'athlétisme, le skateboard et la danse s'entraînent en moyenne une fois par semaine. La moitié des sportifs n'exercent certaines disciplines que cinq jours par an au maximum: il s'agit de la luge, du patinage, du squash, du canoë, du tennis de table et de la randonnée à ski. Au total, les jeunes cumulent plus de 5 millions d'heures de pratique par an dans les sports suivants: musculation (9,1 millions d'heures), ski (8,9 millions), cyclisme (7,8 millions) et football (7,2 millions). La musculation est de loin la discipline ayant connu le plus grand essor ces six dernières années, puisqu'en 2014 elle n'affichait que 2,3 millions d'heures de pratique annuelle.

L'équitation, la danse, le yoga et le patinage: des sports essentiellement pratiqués par les jeunes femmes

Enfin, intéressons-nous aux différences selon le sexe parmi les adolescents. Si l'équitation, la danse, le yoga et le patinage affichent une proportion de femmes de 80% au minimum, la participation féminine ne dépasse jamais 20% pour le hockey sur glace, le tir, l'aviron et l'unihockey. Le combiné helvétique, à savoir la natation, le ski, le cyclisme, la randonnée pédestre et le jogging, est déjà plébiscité par les jeunes femmes alors que chez les jeunes hommes, le football et la musculation détrônent le jogging et la randonnée pédestre (cf. tableau 4.4). Seuls deux sports collectifs, le volleyball et le football, figurent dans le top 15 des jeunes femmes, contre cinq chez les jeunes hommes (football, basketball, tennis, unihockey et volleyball). Le recul du football évoqué ci-dessus ne s'observe que chez les jeunes hommes et pas chez les jeunes femmes.

T 4.4: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les 15-19 ans selon le sexe

	Jeunes femmes			Jeunes hommes	
	Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*		Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*
Natation	40,8	45,0	Ski	42,9	45,5
Ski	37,8	40,3	Football	34,6	35,6
Cyclisme	36,1	38,4	Natation	33,9	35,1
Randonnée pédestre	31,9	34,0	Cyclisme	33,5	35,1
Jogging	30,2	31,2	Musculation	25,0	25,6
Danse	23,4	25,3	Jogging	24,8	25,7
Musculation	19,3	19,5	Randonnée pédestre	21,7	23,5
Fitness	18,1	18,2	Fitness	12,9	12,9
Snowboard	13,3	14,4	Basketball	11,9	12,8
Volleyball	10,4	10,9	Sports de combat	10,0	10,2
Gymnastique	9,6	10,0	Snowboard	9,8	10,1
Équitation	9,1	9,6	Tennis	8,8	9,0
Football	8,3	9,2	VTT	7,7	7,8
Luge	7,6	7,7	Unihockey	7,0	7,4
Patinage	6,9	6,9	Volleyball	6,2	6,3

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906. *Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

5. Aspirations

Faire encore plus de sport, une volonté exprimée par de nombreux jeunes

La hausse de l'activité sportive observée depuis six ans (cf. chapitre 2) devrait se poursuivre à l'avenir. La proportion élevée d'enfants et d'adolescents qui aimeraient consacrer plus d'heures au sport laisse supposer l'existence d'un potentiel important. Environ la moitié des enfants et adolescents actifs indiquent qu'ils souhaiteraient commencer ou pratiquer davantage un sport. Ce désir est plus marqué chez les filles et les jeunes femmes, ce qui devrait contribuer à réduire encore les différences entre les sexes à l'avenir.

Les sports de combat, la danse et le football: les activités les plus citées par les 10-14 ans

Parmi les enfants actifs, 43% souhaiteraient renforcer leur pratique sportive: 57% d'entre eux voudraient commencer une nouvelle discipline, tandis que 43% expriment le souhait de pratiquer de manière plus soutenue un sport auquel ils s'adonnent déjà. Ces aspirations sont plus élevées chez les filles que chez les garçons (49% contre 38%), un chiffre en hausse de 4 points de pourcentage par rapport à 2014 alors qu'il a baissé de 3 points chez les garçons.

Deux tiers des enfants ont mentionné un sport qu'ils souhaiteraient commencer ou pratiquer davantage, et un tiers en ont cité deux ou plus. Les sports de combat, la danse et le football figurent en tête de liste des souhaits (cf. tableau 5.1). La danse est presque exclusivement l'apanage des filles, tandis que, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les sports de combat et le football attirent presque équitablement les deux sexes. Les 10-14 ans mentionnent aussi la gymnastique, le basketball, le volleyball, la natation, le tennis et l'équitation parmi les disciplines qu'ils aimeraient pratiquer, des sports qui étaient déjà plébiscités il y a six ans. Par rapport à 2014, les sports de combat et la gymnastique sont plus souvent cités, tandis que le tennis et le badminton suscitent moins d'intérêt.

Le degré d'engagement sportif actuel n'a guère d'influence sur le désir de pratique sportive. Ainsi les enfants qui pratiquent tout au plus 3 heures de sport par semaine sont 44% à vouloir augmenter leur engagement sportif, un chiffre à peine inférieur à celui des enfants s'adonnant à plus de 10 heures de sport hebdomadaires (45%). Les enfants manifestant des aspirations sportives sont toutefois en moyenne plus polysportifs que les autres (5,3 activités sportives pratiquées contre 4,7). Par rapport aux années précédentes, les désirs des 10-14 ans n'ont guère évolué, mais les enfants de nationalité

étrangère et les enfants non membres d'un club expriment un peu plus souvent l'envie de commencer ou de pratiquer davantage une discipline (respectivement 59% et 49%).

Réduire sa pratique sportive: un désir manifesté par peu d'enfants

Afin de vérifier dans quelle mesure l'augmentation du nombre d'heures de pratique du sport désiré se faisait au détriment d'une autre discipline, il a également été demandé aux 10-14 ans s'ils souhaitaient réduire la pratique d'une discipline. C'est relativement rarement le cas: seuls 14% des enfants actifs mentionnent une discipline dont ils souhaiteraient à l'avenir réduire ou cesser totalement la pratique. Les sports les plus répandus sont naturellement aussi les plus fréquemment cités. Un peu plus de la moitié (56%) des enfants désireux de réduire la pratique d'un sport souhaitent parallèlement consacrer plus de temps à une autre discipline. Le profil type de l'enfant souhaitant réduire sa pratique d'au moins une discipline est un garçon plutôt polysportif, membre d'un club et s'adonnant plus souvent au sport au sens strict. L'âge ne semble pas avoir d'influence sur ce désir.

Désir de pratiquer plus de sport particulièrement important chez les jeunes femmes

Parmi les 15-19 ans actifs, 46% souhaitent commencer ou pratiquer davantage une discipline. Ce chiffre atteint 52% chez les jeunes femmes alors qu'il n'est que de 40% chez les jeunes hommes. On note une très nette progression par rapport à 2014 chez les jeunes femmes (de 43 à 52%), bien plus que chez les jeunes hommes (de 38 à 40%).

Le désir de pratiquer plus de sport se manifeste de la même manière chez les adolescents que chez les enfants. Les plus polysportifs des 15-19 ans veulent plus souvent commencer ou pratiquer davantage une discipline, et le nombre d'heures de sport hebdomadaires n'a qu'une influence minime sur ce souhait. Les adolescents qui veulent faire plus de sport pratiquent autant que les autres (7,6 heures par semaine contre 7,7). De même, le besoin d'augmenter sa pratique sportive ne diminue pas avec l'âge. Il est à noter que ce sont les jeunes qui ont une double nationalité (52%) et ceux qui pratiquent un sport en dehors de clubs et de centres de fitness (50%) qui manifestent le plus ce désir.

Sports de combat, danse, musculation**et jogging: des sports plébiscités par les 15-19 ans**

44% des adolescents citent plusieurs sports qu'ils souhaitent commencer ou pratiquer davantage. Les sports de combat, la danse, la musculation et le jogging arrivent en tête (cf. tableau 5.1). Par rapport à 2014, on remarque un glissement du fitness général vers la musculation plus spécifique. Aujourd'hui,

cette dernière attire bien plus les adolescents qu'il y a six ans. Le fitness, en revanche, a baissé dans le classement. Le jogging et la natation, deux disciplines qui séduisent majoritairement les filles et les jeunes femmes, sont davantage cités qu'en 2014. La musculation attire équitablement les deux sexes.

T 5.1: Disciplines que les sportifs souhaiteraient pratiquer (ou pratiquer davantage)

	10-14 ans			15-19 ans		
	Mentions	Variation entre 2014 et 2020	Proportion de filles	Mentions	Variation entre 2014 et 2020	Proportion de jeunes femmes
	(en % des sportifs)	(en points de pourcentage)	(en %)	(en % des sportifs)	(en points de pourcentage)	(en %)
Sports de combat, autodéfense	5,8	+1,9	49	7,6	+0,3	52
Danse	4,8	-0,7	95	6,9	+1,1	96
Natation	2,9	+0,2	61	4,3	+1,7	66
Musculation, bodybuilding	0,6	+0,6	50	6,1	+5,5	47
Jogging, course à pied	1,6	+1,0	57	5,1	+2,7	72
Football	4,5	-0,8	42	2,0	+0,1	47
Volleyball, beach-volley	3,0	+0,4	82	2,7	+0,2	78
Basketball	3,1	0,0	29	1,7	+0,1	50
Équitation, sports équestres	2,7	-0,2	97	2,0	+0,6	88
Fitness, individuel ou collectif	1,1	-0,2	50	3,2	-2,8	68
Gymnastique	3,2	+1,3	86	1,5	+0,5	96
Tennis	2,9	-1,0	39	1,5	-1,2	58
Escalade, alpinisme	2,2	+1,0	55	1,8	+0,1	77
Ski alpin (hors randonnée à skis)	1,9	+1,1	44	1,3	-0,4	38
Yoga, Pilates, Body-Mind	0,2	+0,2	100	2,3	+1,1	100
Unihockey	1,9	-0,7	8	0,7	-0,5	25
Planche à voile, kitesurf	0,4	+0,2	20	1,9	+1,0	58
Cyclisme (hors VTT)	0,8	0,0	55	1,5	0,0	29
Handball	1,7	-0,2	35	0,7	0,0	45
Badminton	0,9	-0,7	8	1,2	+0,6	65
Hockey sur glace	1,5	+0,5	35	0,7	+0,1	33
Snowboard (hors randonnée)	0,8	-0,2	70	1,2	0,0	80
Tir	0,5	-0,2	33	1,4	+1,0	39
Skateboard, waveboard, trottinette	0,8	-0,1	10	1,0	+0,8	53
VTT	0,9	+0,4	8	0,9	+0,4	29
Athlétisme	1,2	-0,1	88	0,5	0,0	100
Patinage	0,7	-0,1	100	0,6	+0,4	60
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	0,3	+0,1	75	0,8	+0,6	62
Tennis de table	0,9	+0,6	8	0,3	0,0	40

Remarque: nombre de personnes interrogées (sportifs uniquement): 10-14 ans: 1316; 15-19 ans: 1646. Les disciplines citées par au moins 10 sportifs figurent dans le tableau. Les variations entre 2014 et 2020 non significatives sur le plan statistique apparaissent en gris.

6. Motivations

Des motivations multiples

Il y a de nombreuses raisons de faire du sport. Pour les enfants, le plus important est le plaisir, la forme physique, le bien-être procuré par l'exercice physique et le partage de moments de convivialité. Les adolescents mettent en avant la santé, la poursuite d'objectifs de performance, la réduction du stress, la détente et l'amélioration de leur apparence. D'une manière générale, le sport suscite des connotations très positives. Les adolescents l'associent le plus souvent au mouvement, à l'entraînement, à la santé, à l'effort et au bien-être.

Le plaisir, la première motivation des enfants

Chez les 10-14 ans, la recherche des motivations s'est faite au moyen de questions ouvertes, du type «Pourquoi fais-tu du sport? Qu'est-ce qui est particulièrement important pour toi dans la pratique de cette activité?». Les réponses ont ensuite été affectées aux différentes catégories. En moyenne, un enfant mentionne 2,3 raisons de faire du sport. La plus souvent invoquée (par près de deux tiers des enfants sportifs) est l'importance de prendre du plaisir. Un tiers des enfants qui font du sport souhaitent être en bonne forme physique et bien entraînés, et un autre tiers soulignent simplement que le sport et l'activité physique leur font du bien. Pour un bon cinquième, partager des moments de convivialité est essentiel. Un sixième ajoutent que le sport est bon pour la santé et permet de se défouler. Parmi les autres raisons invoquées figurent le fait d'être au grand air, l'amélioration des performances et la distraction. La compétition sportive, l'envie de se mesurer aux autres et de se comparer ou encore le désir de se muscler ou de perdre du poids sont des motivations pour moins de 5% des 10-14 ans. Les enfants ne déclarent que très rarement avoir été influencés dans leur choix de faire du sport par leurs frères et sœurs ou leurs parents, voire avoir été envoyés au sport par ces derniers.

Par rapport à 2014, les motivations des enfants n'ont pas beaucoup évolué. Le besoin de se défouler, la santé et la convivialité sont toutefois des préoccupations plus fréquentes aujourd'hui, alors que la forme physique et le plaisir de faire du sport ont reculé. Tout comme en 2014, on remarque peu de différences entre les garçons et les filles chez les 10-14 ans. Les garçons mettent un peu plus souvent en avant la convivialité, la forme physique et l'amélioration des performances, tandis que les filles parlent plus volontiers des bienfaits pour la santé et du bien-être procuré par l'exercice physique. Elles sont aussi plus nombreuses à vouloir se défouler par le sport.

La forme physique, la santé et le bien-être, plus importants que la performance et la compétition pour les adolescents

Pour étudier les motivations des 15-19 ans, il leur a été proposé diverses raisons de pratiquer du sport, d'après une liste inspirée de l'inventaire bernois des motivations et des objectifs (Berner Motiv- und Zielinventar BMZI). Les adolescents devaient indiquer leur degré d'adhésion à chacune de ces motivations (cf. graphique 6.1). Les principales raisons avancées pour faire du sport sont le maintien de la forme physique, la santé, et le bien-être procuré par l'exercice physique. Mais les 15-19 ans cherchent aussi à atteindre des objectifs sportifs, à réduire leur stress, à prendre soin de leur apparence, à se détendre, à profiter de la nature ou à passer du temps avec des amis ou des connaissances. Seule une minorité accorde de l'importance au fait de participer à des compétitions, de se mesurer aux autres et de tester son courage.

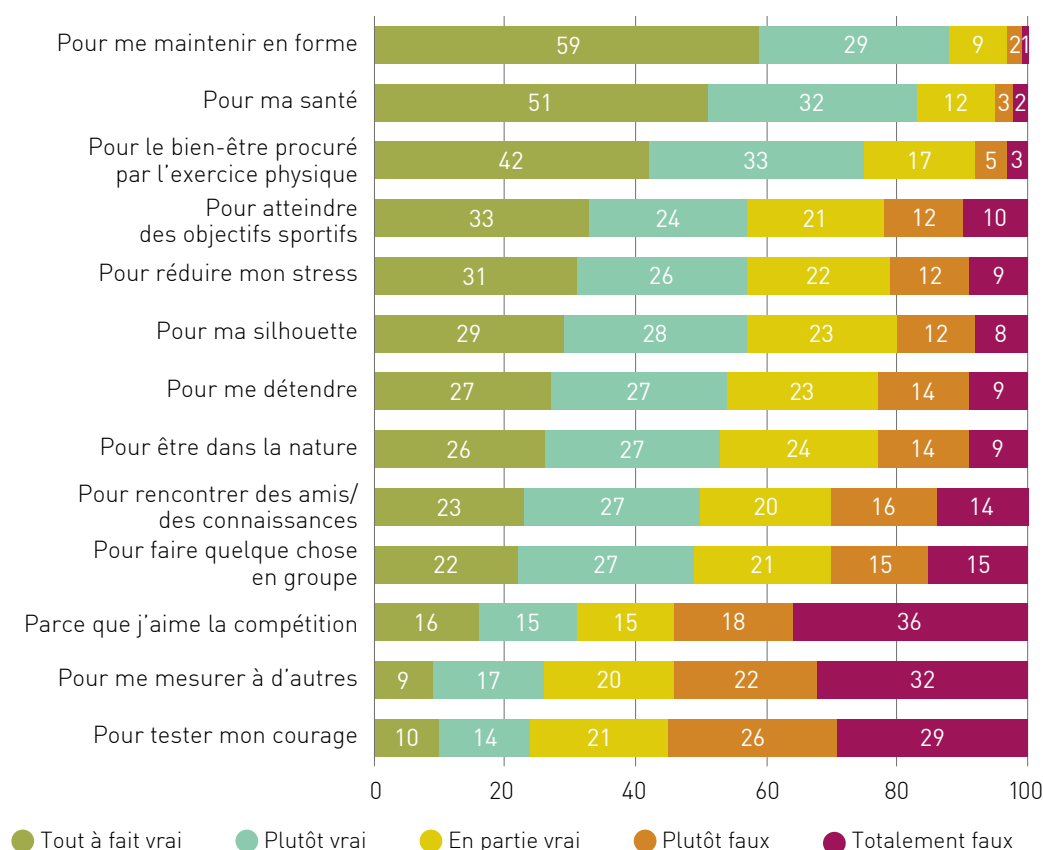
T 6.1: Participation à des compétitions et à des manifestations sportives (en % des sportifs)

Remarque: nombre de personnes interrogées (sportifs uniquement): 2014: 1527, 2020: 1645. Les personnes interrogées pouvaient citer plusieurs compétitions.

	Tous		Jeunes femmes		Jeunes hommes	
	2014	2020	2014	2020	2014	2020
Participation à des compétitions/ manifestations sportives	47	42	36	35	57	49
Aucune participation	53	58	64	65	43	51
Championnats interclubs (p. ex. de football ou de volleyball)	33	32	22	24	43	40
Autres compétitions avec classement (p. ex. parcours d'obstacles, courses à pied ou de cyclisme)	17	16	16	16	17	16
Manifestations sportives sans classement (p. ex. traversées de lacs, SlowUps)	3	5	3	6	4	5

G 6.1: Importance des différentes motivations poussant à faire du sport (en % des sportifs de 15 à 19 ans)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1646 (sportifs uniquement)



La puberté creuse l'écart entre les sexes

Les différences entre les sexes, qu'on n'observait presque pas chez les 10-14 ans, s'accroissent à l'adolescence. On note quelques divergences importantes et statistiquement significatives entre les jeunes femmes et les jeunes hommes. Les premières mettent plus souvent en avant l'apparence physique, la réduction du stress et la détente, tandis que les seconds citent plus volontiers la convivialité, la performance et la compétition comme motivations.

Recul du nombre de compétiteurs

L'importance élevée de la compétition comme source de motivation chez les jeunes hommes se confirme lorsqu'on interroge ces derniers spécifiquement sur leur participation à de tels événements: 42% des adolescents sportifs participent à des compétitions (cf. tableau 6.1). Les jeunes hommes prennent davantage part à des compétitions que les jeunes femmes, notamment car ils sont plus souvent membres de clubs sportifs et participent à des championnats interclubs. Les compétitions organisées en dehors de clubs (courses de cyclisme, parcours d'obstacles ou championnats de danse) ou les manifestations sans classement attirent quant à elles autant les jeunes hommes que les jeunes femmes. En 2014, 47% des adolescents sportifs avaient participé à une compétition. Ce taux

a reculé de 5 points de pourcentage au cours des six dernières années, une baisse presque exclusivement imputable aux jeunes hommes. La part de personnes prenant part à des compétitions est en effet passée de 57 à 49% chez les jeunes hommes tandis qu'elle est restée stable chez les jeunes femmes (de 36 à 35%). Cependant, ceux-ci participent non seulement toujours plus volontiers à des compétitions que les jeunes femmes, mais ils en disputent également plus: 15 par an en moyenne, contre 11 pour les sportives. La proportion est inversée dans les manifestations sans classement, qui attirent davantage les jeunes femmes (6 contre 4).

Les compétiteurs sont particulièrement actifs

Les 15-19 ans participant à des compétitions et manifestations sportives sont particulièrement actifs: ils pratiquent en moyenne 9,7 heures de sport par semaine (médiane: 7,7), contre 6,2 (médiane: 4,4) pour les sportifs ne prenant pas part à des compétitions. Depuis 2014, le nombre d'heures de pratique sportive des compétiteurs et compétitrices a nettement augmenté, passant de 8,2 à 9,7 heures. La pratique hebdomadaire des autres sportifs est passée de 5,8 à 6,2 heures. Les compétiteurs s'adonnent en moyenne à une heure de sport de plus que les compétitrices par semaine, une différence qui n'est pas observable chez les autres sportifs. Cela s'explique notamment par le fait que les jeunes

sportives non compétitrices ont nettement augmenté la durée de leur pratique sportive en six ans. Celle-ci est en effet passée de 5,3 heures en 2014 à 6,1 heures aujourd'hui.

Le sport, associé à des connotations très positives

Le sport jouit d'une bonne image chez les 15-19 ans, qui l'associent à des connotations positives. Dans le cadre de l'enquête en ligne, les adolescents ont pu choisir parmi une liste de 30 mots les notions qu'ils associaient au sport. Le graphique 6.2 rend compte du résultat. Commençons par souligner une fois de plus que le sport répond aux besoins les plus divers et remplit différentes fonctions. En effet, les jeunes interrogés ont en moyenne sélectionné 10 mots. Les termes souvent sélectionnés ensemble sont représentés de la même couleur sur le graphique 6.2. Pour autant, il n'est pas possible de mettre en évidence des regroupements bien distincts. Ceux qui évoquent la performance parlent aussi souvent d'effort, d'entraînement et d'autodiscipline, mais cela n'exclut aucunement la santé, l'activité physique, la liberté ou la détente. Seuls les termes de contraintes et d'apparence physique semblent ne pas être compatibles avec la notion de plaisir.

Le sport jouit aussi d'une bonne image chez les personnes non sportives

Le fait que si peu de termes s'excluent mutuellement tient aussi au fait que certains d'entre eux rencontrent une très forte adhésion. Plus de 90% des adolescents ont sélectionné la notion d'activité physique, et plus de 70% d'entre eux les mots «entraînement» et «santé». Ils sont plus de la moitié à associer le sport à l'effort, au plaisir, à la performance, à l'autodiscipline et à la forme physique. Il convient aussi de noter que moins de 10% des 15-19 ans associent le sport à des aspects négatifs comme les contraintes, le business, la violence et le dopage, et moins de 5% à la corruption et à la tricherie, ce qui explique que ces mots-clés soient à peine lisibles sur le graphique 6.2. Les personnes qui se déclarent non sportives n'ont pas une image négative du sport. D'une manière générale, elles citent moins de termes, et choisissent nettement plus rarement les termes de plaisir et de convivialité. Le seul terme qu'elles sélectionnent plus souvent que les profils sportifs est «contraintes». Les différences constatées selon le sexe sont similaires à celles observées en termes de motivations à faire du sport. Les jeunes femmes évoquent un peu plus souvent la perception corporelle, un physique agréable, la santé et la détente, tandis que les jeunes hommes retiennent davantage le jeu, la concurrence, la performance et la convivialité. Ceci n'a rien d'étonnant quand on se rappelle que les jeunes hommes sont plus présents dans les compétitions ainsi que dans les clubs sportifs (cf. aussi chapitre 12).



G 6.2: Termes associés au sport par les 15-19 ans

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1804 (sondage en ligne). Nuage de mots-clés: les mots figurent en lettres plus ou moins grandes en fonction de leur fréquence de sélection par les personnes interrogées. Les couleurs font ressortir les combinaisons de mots fréquentes, repérées grâce à une analyse factorielle. Les termes «Plaisir», «Contraintes» et «Physique agréable» sont représentés en gris pour signifier que les personnes qui ont sélectionné à la fois «Contraintes» et «Physique agréable» ont très rarement cité le terme «Plaisir».

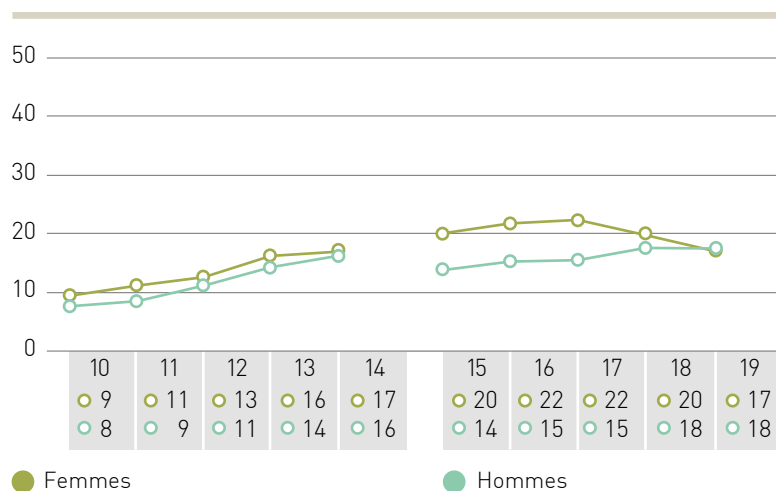
7. Non-sportifs

Diminution du nombre de jeunes ne pratiquant aucun sport

12% des 10-14 ans et 18% des 15-19 ans ne font aucun sport en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires. Cette proportion a baissé de 2 à 3 points de pourcentage au cours des six dernières années pour revenir à son niveau de 2008 (cf. graphique 2.1).

Le graphique 7.1 montre la proportion de non-sportifs chez les jeunes entre 10 et 19 ans. L'inactivité ne cesse de croître entre 10 et 14 ans aussi bien chez les garçons que chez les filles, ces dernières n'étant que légèrement moins sportives que leurs camarades masculins. L'adolescence modifie quelque peu cet équilibre entre les sexes. Tandis que l'inactivité augmente légèrement chez les jeunes hommes jusqu'à leur majorité, cette tendance s'inverse à partir de 17 ans chez les jeunes femmes, dont le taux d'inactivité rejoint ensuite celui de leurs camarades masculins à leur majorité. L'arrêt du sport débute ainsi dès l'enfance pour les deux sexes et selon une courbe étonnamment parallèle (à l'exception du début de la vie d'adulte).

G 7.1: Proportion de non-sportifs selon le sexe et l'âge (% des enfants et des adolescents déclarant ne faire aucun sport en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501 (185 non-sportifs); 15-19 ans: 1906 (260 non-sportifs). Afin d'éliminer les distorsions liées au nombre relativement faible de personnes interrogées, on a procédé à un lissage: les deux points voisins ont été intégrés au calcul de la moyenne arithmétique (moyenne glissante).

Des expériences positives pour la majorité des enfants et adolescents non sportifs

Plus de 80% des non-sportifs ont pratiqué auparavant un sport en dehors de l'éducation physique obligatoire (10-14 ans: 83%; 15-19 ans: 81%), à un rythme régulier (au moins une fois par semaine) pour la quasi-totalité d'entre eux. La grande majorité n'est donc pas totalement réfractaire au sport.

Les enfants n'ont pas non plus vécu de mauvaises expériences. 86% des enfants inactifs déclarent avoir eu des expériences positives, 11% parlent de sentiments mitigés et seulement 3% évoquent des expériences négatives. Si les clubs sportifs sont la principale source de bons souvenirs, ils sont aussi les premiers vecteurs de mauvaises expériences. La pratique sportive libre ainsi que le sport scolaire facultatif sont aussi à l'origine d'expériences positives et, à la différence des clubs, très rarement associés à des souvenirs désagréables. La part des 15-19 ans à avoir gardé des souvenirs positifs est encore plus élevée: 56% mentionnent de bonnes expériences, 40% des expériences mitigées et 4% de mauvaises expériences.

Les véritables réfractaires au sport sont très rares

Seuls 2 à 3% des enfants et adolescents n'accèdent jamais au sport. Il s'agit pour l'essentiel d'enfants issus de l'immigration ou de jeunes femmes d'origine étrangère n'ayant pas eu accès au sport dans leur enfance. Ces personnes déclarent souvent ne ressentir aucun intérêt pour le sport ou aucune envie de pratiquer une discipline.

Les adolescents n'ayant jamais pratiqué de sport en dehors de l'éducation physique obligatoire ont des expériences très variées à ce sujet. 29% considèrent qu'il s'agissait d'une (plutôt) bonne expérience, 51% parlent d'une expérience mitigée et 20% d'une expérience (plutôt) négative.

Le manque de temps et de motivation ainsi que l'existence d'autres centres d'intérêts comme principales raisons de l'inactivité sportive

L'ensemble des non-sportifs ont été interrogés sur les raisons de leur inactivité sportive. Le tableau 7.1 résume leurs réponses. Les motifs proposés étaient les mêmes pour les enfants que pour les adolescents. Les premiers ont toutefois dû répondre à des questions ouvertes au téléphone – leurs réponses ont ensuite été affectées aux catégories prédéfinies – tandis que les adolescents ont rempli un questionnaire en ligne et coché dans une liste les motifs correspondant à leur cas. Cette variante méthodologique explique le nombre plus élevé de raisons citées chez les 15-19 ans. Pour autant, on ne note pas de différences fondamentales entre les deux catégories d'âge. Le manque de temps et d'envie de pratiquer une activité, la surcharge de travail, le stress ou encore la présence d'autres centres d'intérêts sont les raisons les plus citées. Un non-sportif sur dix ne trouve pas d'offre adaptée. Des horaires de travail étendus ou défavorables à la pratique d'un sport ainsi que des raisons financières ont également été mentionnés. Les expériences négatives ne sont que très peu évoquées, et les interdictions parentales quasiment jamais citées.

Activités physiques des non-sportifs

Les enfants et adolescents se qualifiant de non-sportifs ne sont pas complètement inactifs. Quand on leur demande s'ils pratiquent par exemple du ski, de la natation, du cyclisme, de la luge ou de la danse à l'occasion, 88% des 10-14 ans et 65% des 15-19 ans répondent par l'affirmative. Par rapport à 2014, cette proportion a diminué, légèrement chez les 10-14 ans (de 91 à 88%) et nettement chez les 15-19 ans (de 87 à 65%). Si le nombre de non-sportifs a reculé au cours des six dernières années, ce groupe est cependant devenu moins actif. Parmi les activités sportives pratiquées occasionnellement par celles-ci figurent la natation, le cyclisme, le ski, la randonnée pédestre et, chez les enfants, le football. Les activités sportives recensées dans le tableau 7.2 ne sont toutefois pas pratiquées de manière suffisamment régulière ou intensive pour que les enfants et les adolescents les considèrent comme des activités sportives dignes de ce nom. Ceci se confirme également par les durées de pratique du combiné helvétique (sauf randonnée pédestre): les non-sportifs qui s'adonnent occasionnellement à une discipline pouvant être pratiquée tout au long de la vie y consacrent nettement moins d'heures par an que les sportifs.

	10-14 ans	15-19 ans
Manque de temps	28	53
Manque d'envie et de plaisir	24	30
Surcharge de travail, stress à l'école	14	28
Autres centres d'intérêts	11	22
Aucune offre adaptée	12	10
Horaires de travail étendus ou défavorables	*	18
Raisons financières, le sport coûte trop cher	1	13
Ne se sent pas fait pour le sport	7	7
Activité sportive suffisante, se sent en bonne forme	*	11
Raisons de santé	*	8
Mauvais souvenirs / expériences négatives	1	7
A d'autres activités physiques	3	5
Blessure	6	3
Long temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail	*	7
Horaires d'ouverture incompatibles, mauvaise accessibilité	2	4
Sport au détriment de la vie de famille	*	3
Aucune infrastructure adaptée	1	*
Interdiction parentale	1	*
Absence de collègues/de camarades ou d'amis pour faire du sport	0	*
Autres motifs	21	*

T 7.1: Raisons avancées par les non-sportifs pour expliquer leur inactivité (en % de l'ensemble non-sportifs)

Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260.

*Selon la tranche d'âge, ne faisait pas partie du sondage réalisé.

	10-14 ans		15-19 ans	
	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de filles (en %)*	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de jeunes femmes (en %)*
Natation	40,0	53	19,9	79
Cyclisme (hors VTT)	38,9	51	13,9	59
Ski alpin (hors randonnée à skis)	30,6	40	18,0	50
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	17,8	50	14,2	55
Football	27,2	35	7,1	42
Jogging, course à pied	6,1	36	6,7	56
Basketball	9,4	41	4,5	33
Danse	3,9	71	7,1	100
Snowboard	5,0	22	5,2	79
Promenade (sortie du chien)	6,7	50	3,7	100
Skateboard, waveboard, trottinette	3,3	83	2,2	50
Gymnastique	2,8	20	2,2	67
Badminton	5,0	78	0,7	–
Luge, bobsleigh	4,4	38	1,1	–
Volleyball, beach-volley	2,2	–	2,2	83
VTT	2,8	20	1,1	–
Musculation, bodybuilding	0,6	–	2,6	29
Patinage	4,4	63	0,0	–
Tennis de table	2,2	–	0,7	–
Équitation, sports équestres	0,0	–	1,9	100
Sports de combat, autodéfense	0,0	–	1,9	40

T 7.2: Activités sportives pratiquées occasionnellement par les non-sportifs

Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260.

Le tableau énumère toutes les formes d'activité physique et sportive citées par au moins 5 personnes sondées chez les 10-14 ans ou les 15-19 ans.

*Lorsque le nombre de personnes est inférieur à 5, la proportion de filles ou de jeunes femmes n'est pas indiquée.

Refaire du sport: un souhait émis par nombre de non-sportifs

74% des enfants et 52% des adolescents inactifs déclarent vouloir reprendre le sport, des chiffres semblables à ceux de 2014. Ce désir est nettement plus marqué chez les filles et les jeunes femmes: en effet, 83% des filles voudraient reprendre le sport contre seulement 64% des garçons. La tendance est la même chez les 15-19 ans (60% contre 42%). La discipline souhaitée varie aussi en fonction de l'âge et du sexe (cf. tableau 7.3). Le football arrive en tête chez les garçons tandis que les filles se tourneraient vers la danse. Quel que soit le sexe, les sports de combat sont aussi plébiscités. Les plus jeunes affichent également un intérêt pour le basketball, et avec l'âge, la musculation ou le fitness sont privilégiés.

Conditions d'une reprise du sport: plus de temps et une offre adaptée

Les 10-14 ans indiquent qu'ils pourraient reprendre le sport s'ils avaient plus de temps et disposaient d'une offre adaptée à proximité. La présence de camarades pour les soutenir et les motiver est aussi importante. Parmi les enfants inactifs mais souhaitant renouer avec le sport, 26% indiquent qu'ils le feraient s'ils avaient plus de temps et moins d'obligations; 20% conditionnent leur reprise à la présence d'une offre adéquate à proximité, 9% veulent être motivés par un camarade de leur âge et 7% désirent faire du sport avec un ami. Pour 9%, le sport doit être une source de plaisir, et pour 8%, être bénéfique pour leur santé. Enfin, pour 4% des enfants non sportifs, la condition serait d'avoir une offre adaptée à leurs aptitudes et pour 3%, de surmonter des difficultés financières.

Les 15-19 ans inactifs n'ont pas été interrogés sur les conditions d'une reprise potentielle mais sur les raisons pour lesquelles ils aimeraient reprendre une activité sportive. La plupart d'entre eux (88%) avancent la santé/la forme physique comme principal motif. Parmi les autres réponses fréquemment données figurent la silhouette/l'apparence (68%), la détente/la réduction du stress (65%), le bien-être procuré par l'exercice physique (53%), la nature (36%), les contacts/la convivialité (34%), et le goût du risque/des défis (30%). La recherche de performance et la compétition sont les raisons les plus rarement évoquées (18%).

	10-14 ans		15-19 ans	
	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de filles (en %)*	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de jeunes femmes (en %)*
Danse	6,7	92	10,5	89
Football	12,8	35	6,0	38
Sports de combat, autodéfense	8,3	47	9,0	75
Basketball	12,2	55	4,1	55
Fitness, individuel ou collectif	2,2	–	7,9	90
Musculation, bodybuilding	0,0	–	9,4	64
Natation	5,0	44	4,1	64
Tennis	5,6	50	2,6	57
Jogging, course à pied	1,1	–	3,7	60
Gymnastique	6,1	100	0,4	–
Volleyball, beach-volley	2,2	–	3,0	75
Unihockey	3,9	43	0,7	–
Handball	2,8	100	0,7	–
Badminton	3,3	50	0,0	–
Escalade, alpinisme	1,1	–	1,5	–
Athlétisme	2,2	–	0,7	–
Yoga, Pilates, Body-Mind	0,0	–	1,9	100

T 7.3: Formes d'activité physique et sportive que les non-sportifs souhaiteraient pratiquer à l'avenir

Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260. Le tableau énumère toutes les formes d'activité physique et sportive citées par au moins 5 personnes sondées chez les 10-14 ans ou les 15-19 ans.

*Lorsque le nombre de personnes est inférieur à 5, la proportion de filles ou de jeunes femmes n'est pas indiquée.

8. Différences régionales

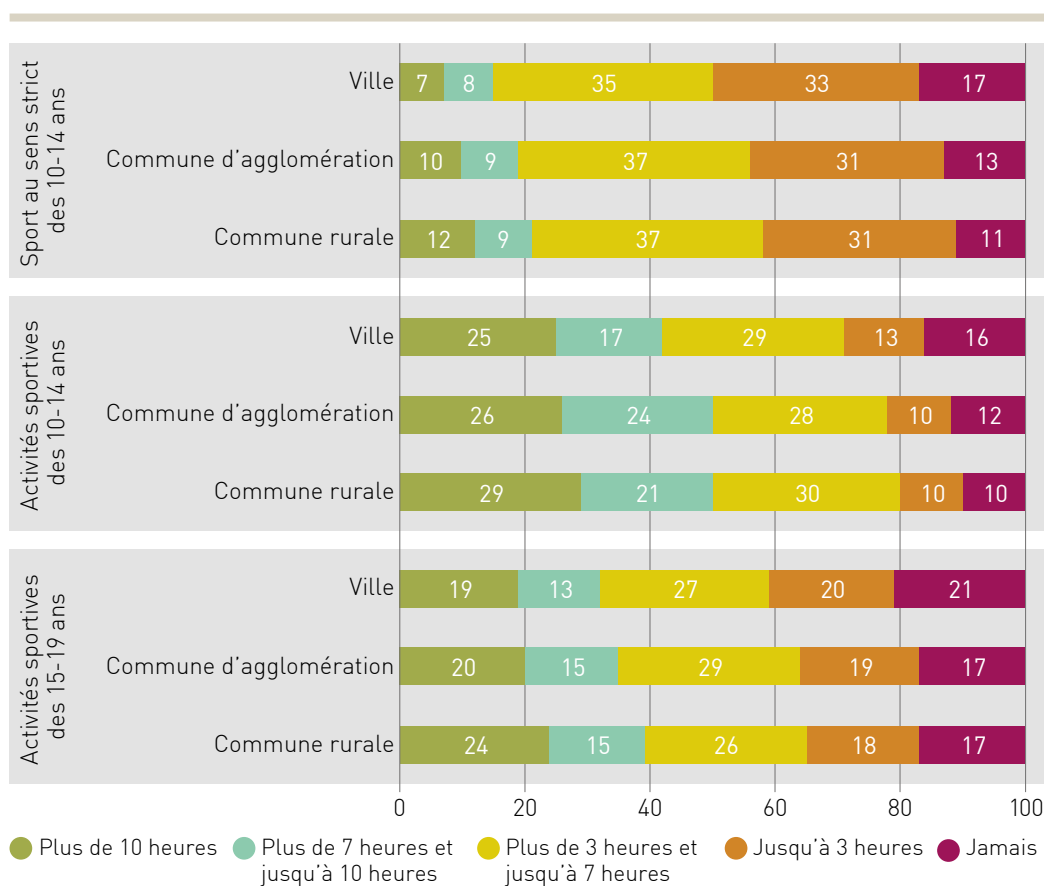
Lien entre lieu de résidence et activité sportive

Les enfants et adolescents ne font pas du sport de façon égale partout en Suisse. Le type, la taille et la localisation de la commune de résidence influent sur l'activité sportive. Au cours des six dernières années, les écarts liés au type de commune ont eu tendance à se renforcer tandis que ceux liés à la région linguistique se sont plutôt effacés.

Plus de sport à la campagne qu'en ville

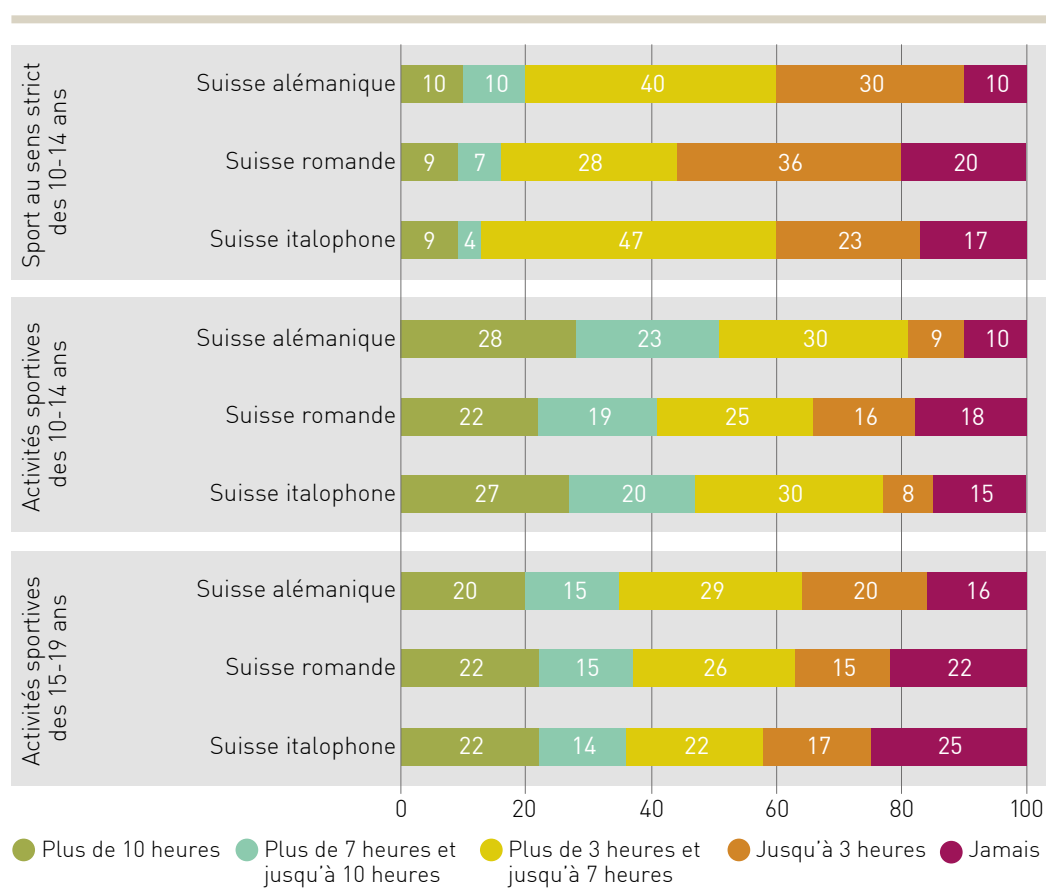
Intéressons-nous d'abord aux disparités entre ville et campagne dans le graphique 8.1. Les jeunes des zones rurales font un peu plus de sport que ceux des zones urbaines. Ceci vaut pour les deux tranches d'âge, que l'on s'intéresse au sport au sens strict ou bien aux activités sportives. À la campagne, on compte plus de très sportifs et moins de non-sportifs qu'en ville. Les jeunes des communes d'agglomération occupent une position intermédiaire. En 2014, on constatait déjà que les enfants, ainsi que dans une moindre mesure les adolescents, grandissant dans des communes rurales, consacraient plus de temps au sport. Cet écart s'est creusé depuis, même si l'activité sportive a progressé partout (à la campagne, en agglomération et en ville).

Ce résultat est d'autant plus étonnant qu'une telle différence d'activité sportive n'a jamais été observée chez les adultes. L'activité sportive des jeunes est donc inversement proportionnelle à la taille de la commune. Un écart qui s'explique vraisemblablement par la différence d'adhésion à des clubs. Les adolescents et, en particulier, les enfants qui habitent à la campagne sont clairement plus souvent membres de clubs de sport. Or, les sportifs pratiquant en club sont nettement plus actifs que les autres (cf. chapitre 12). Chez les adultes, les clubs jouent un rôle beaucoup moins important dans la fréquence de la pratique d'une activité et d'autres installations, comme les centres de fitness, gagnent parallèlement en importance.



G 8.1: Activité sportive en fonction du type de commune (urbaine ou rurale) (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906.



G 8.2: Activité sportive dans les trois régions linguistiques (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906.

Diminution de l'écart entre les régions linguistiques

Le graphique 8.2 met en évidence des disparités entre les régions linguistiques suisses, selon que l'on considère le sport au sens strict ou les activités sportives, le nombre de personnes très sportives ou non sportives, ou les différentes tranches d'âge. Ces écarts sont toutefois moins marqués que les années précédentes. Le net fossé qui séparait la Suisse alémanique et la Suisse latine n'est presque plus perceptible aujourd'hui. Dans cette dernière, les jeunes font nettement plus de sport qu'en 2008 et 2014. Les valeurs moyennes du tableau 8.1 confirment ce constat. La Suisse alémanique retrouve son niveau de 2008, après une diminution en 2014, tandis que le nombre moyen d'heures consacrées au sport au Tessin et en Suisse romande est en nette progression par rapport à 2008. L'écart entre la ville et la campagne est perceptible dans toutes les régions linguistiques du pays.

Persistance des différences entre les sexes dans les trois régions linguistiques

En s'intéressant de plus près à la question des genres, on remarque que, dans les trois régions linguistiques, les garçons et les jeunes hommes pratiquent plus de sport que les filles et les jeunes femmes (cf. tableau 8.2). L'écart reste à peu près constant, quelle que soit la tranche d'âge considérée, que l'on s'intéresse au sport au sens strict ou aux activités sportives. Seul le Tessin sort du lot: la différence entre les filles et les garçons est minime pour le sport au sens strict alors qu'elle est nettement plus marquée pour les activités sportives. Cette tendance s'accroît encore au fur et à mesure que les jeunes grandissent, si bien que les Tessinois de 15-19 ans pratiquent deux fois plus d'heures de sport que les Tessinoises du même âge.

T 8.1: Nombre moyen d'heures de sport des enfants et des adolescents par semaine en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon la région linguistique – comparaison entre 2008, 2014 et 2020

	Moyenne arithmétique			Médiane		
	2008	2014	2020	2008	2014	2020
10-14 ans: sport au sens strict						
Suisse alémanique	4,7	3,9	4,8	3,5	2,6	3,7
Suisse romande	3,0	3,2	3,8	1,7	2,6	2,6
Suisse italophone	3,7	3,5	4,3	2,6	2,6	3,6
10-14 ans: activités sportives						
Suisse alémanique	8,1	7,0	8,0	6,9	6,0	7,1
Suisse romande	5,3	5,5	6,3	3,6	4,8	5,3
Suisse italophone	6,5	6,0	7,5	5,3	5,2	6,6
15-19 ans: activités sportives						
Suisse alémanique	6,4	5,8	6,3	5,2	5,0	4,9
Suisse romande	5,7	5,2	7,4	4,5	4,1	4,9
Suisse italophone	4,8	4,7	6,4	3,5	3,7	4,4

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895, 2020: 1906. Alors que la moyenne arithmétique correspond au rapport de la somme des heures de sport par le nombre de jeunes interrogés, la médiane indique la valeur centrale, c'est-à-dire la valeur séparant l'ensemble des jeunes en deux moitiés égales.

T 8.2: Nombre moyen d'heures de sport des enfants et des adolescents par semaine en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe et la région linguistique

	Moyenne arithmétique		Médiane	
	Filles/jeunes femmes	Garçons/jeunes hommes	Filles/jeunes femmes	Garçons/jeunes hommes
10-14 ans: sport au sens strict				
Suisse alémanique	4,3	5,2	3,0	3,9
Suisse romande	3,2	4,4	1,7	3,9
Suisse italophone	3,9	4,7	3,5	3,9
10-14 ans: activités sportives				
Suisse alémanique	7,4	8,5	6,5	7,5
Suisse romande	5,5	7,1	4,2	6,2
Suisse italophone	6,5	8,7	5,4	7,7
15-19 ans: activités sportives				
Suisse alémanique	5,9	6,6	4,5	5,6
Suisse romande	6,5	8,2	4,0	6,2
Suisse italophone	4,3	8,4	2,0	6,8

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906. Alors que la moyenne arithmétique correspond au rapport de la somme des heures de sport par le nombre de jeunes interrogés, la médiane indique la valeur centrale, c'est-à-dire la valeur séparant l'ensemble des jeunes en deux moitiés égales.

Suisse alémanique		Suisse romande		Suisse italophone	
Ski	62	Ski	53	Ski	60
Natation	60	Football	44	Natation	55
Cyclisme	59	Natation	43	Cyclisme	52
Football	51	Cyclisme	43	Football	45
Randonnée pédestre	30	Randonnée pédestre	21	Randonnée pédestre	24
Gymnastique	22	Danse	14	Gymnastique	13
Jogging	18	Basketball	13	Tennis	13
Danse	17	Tennis	11	Jogging	10
Luge	12	Jogging	11	Volleyball	10
Unihockey	11	Gymnastique	10	Unihockey	10
Snowboard	11	Équitation	8	Danse	9
Sports de combat	9	Sports de combat	7	Basketball	9
Skateboard	9	Luge	6	Tennis de table	9
Tennis	9	Volleyball	6	Patinage	9
Équitation	9	Athlétisme	6	Inline-skating	7
Patinage	8	Badminton	6	Équitation	7
Basketball	8	Skateboard	6	Sports de combat	7
Volleyball	7	VTT	6	VTT	6
Escalade	7	Tennis de table	6	Hockey sur glace	6
Athlétisme	6	Escalade	5	Athlétisme	6

T 8.3: Sports préférés des 10-14 ans selon la région linguistique (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: Suisse alémanique: 958; Suisse romande: 344; Suisse italophone: 199. Outre les activités citées par les sportifs, les valeurs indiquées tiennent compte des réponses fournies par les non-sportifs lorsque le sport en question figure parmi leurs activités physiques. Les désignations des disciplines sportives ont été en partie simplifiées (cf. tableau 4.1).

Pas de différence notable dans les préférences sportives entre régions linguistiques

Certes, ce sont les mêmes sports qui sont plébiscités dans les trois régions linguistiques, mais une étude plus attentive révèle quelques différences frappantes (cf. tableaux 8.3 et 8.4). Les 10-14 ans comme les 15-19 ans des trois régions placent le ski en tête de leur palmarès, à l'exception des adolescents alémaniques, qui annoncent pratiquer plus souvent la natation que le ski. Chez les enfants, outre le ski, la natation, le cyclisme, le football et la randonnée pédestre constituent le top 5 dans toute la Suisse. Le jogging remplace le football chez les adolescents de Suisse alémanique et romande, et le cyclisme chez les 15-19 ans du Tessin.

Gymnastique en Suisse alémanique, basketball en Suisse romande et volleyball au Tessin

La natation, le cyclisme et la gymnastique sont particulièrement appréciés des 10-14 ans en Suisse alémanique. Les enfants romands jouent plus souvent au basketball, tandis que le tennis, le volleyball et le tennis de table sont très populaires chez les petits Tessinois. D'une manière générale, les enfants de Suisse romande pratiquent et citent moins d'activités sportives que ceux vivant dans les deux autres régions linguistiques.

Le rapport s'inverse chez les 15-19 ans: ce sont les adolescents tessinois qui en mentionnent le moins. La forte proportion de skieuses, nageuses et cyclistes parmi les 10-14 ans italophones diminue au fur et à mesure que l'âge des sportives augmente. Leur nombre est même inférieur à celui des adolescentes de Suisse romande, où le taux de participation reste étonnamment stable selon les âges. En Suisse alémanique aussi, les adeptes de natation, de cyclisme sont surreprésentés parmi les 15-19 ans, tout comme les pratiquants de musculation. Les adolescents de Suisse romande apprécient plus que la moyenne le basketball, le ski et les sports de combat, ceux de Suisse italophone le VTT.

Suisse alémanique		Suisse romande		Suisse italophone	
Natation	44	Ski	47	Ski	35
Ski	42	Cyclisme	31	Natation	31
Cyclisme	40	Natation	31	Jogging	28
Jogging	31	Randonnée pédestre	27	Randonnée pédestre	26
Randonnée pédestre	30	Jogging	22	Football	21
Musculation	25	Football	20	Cyclisme	20
Football	23	Musculation	17	Musculation	17
Fitness	16	Fitness	16	Fitness	10
Danse	15	Danse	14	VTT	10
Snowboard	14	Sports de combat	12	Snowboard	10
Volleyball	9	Basketball	11	Gymnastique	7
Gymnastique	8	Snowboard	7	Volleyball	7
Basketball	8	Volleyball	7	Tennis	6
Sports de combat	7	Tennis	6	Danse	5
Luge	7	Badminton	6	Yoga	4
Tennis	6	VTT	6	Unihockey	4
Unihockey	5	Gymnastique	6	Équitation	4
Équitation	5	Escalade	6	Basketball	4
Patinage	5	Tennis de table	5	Sports de combat	4
VTT	5	Équitation	5	Athlétisme	4

T 8.4: Sports préférés des 15-19 ans selon la région linguistique (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: Suisse alémanique: 1350; Suisse romande: 411; Suisse italophone: 145. Outre les activités citées par les sportifs, les valeurs indiquées tiennent compte des réponses fournies par les non-sportifs lorsque le sport en question figure parmi leurs activités physiques. Les désignations des disciplines sportives ont été en partie simplifiées (cf. tableau 4.3).

9. Origine sociale

Influence de l'origine sociale sur l'activité sportive

Le niveau de formation et le revenu des parents influent sur l'activité sportive des enfants. En outre, l'enthousiasme des parents pour le sport déteint sur leurs enfants. L'essor du sport ces six dernières années n'a ni réduit ni accru l'influence du cercle familial sur les habitudes en matière de sport des enfants. Des corrélations similaires avaient déjà été observées en 2008 et 2014.

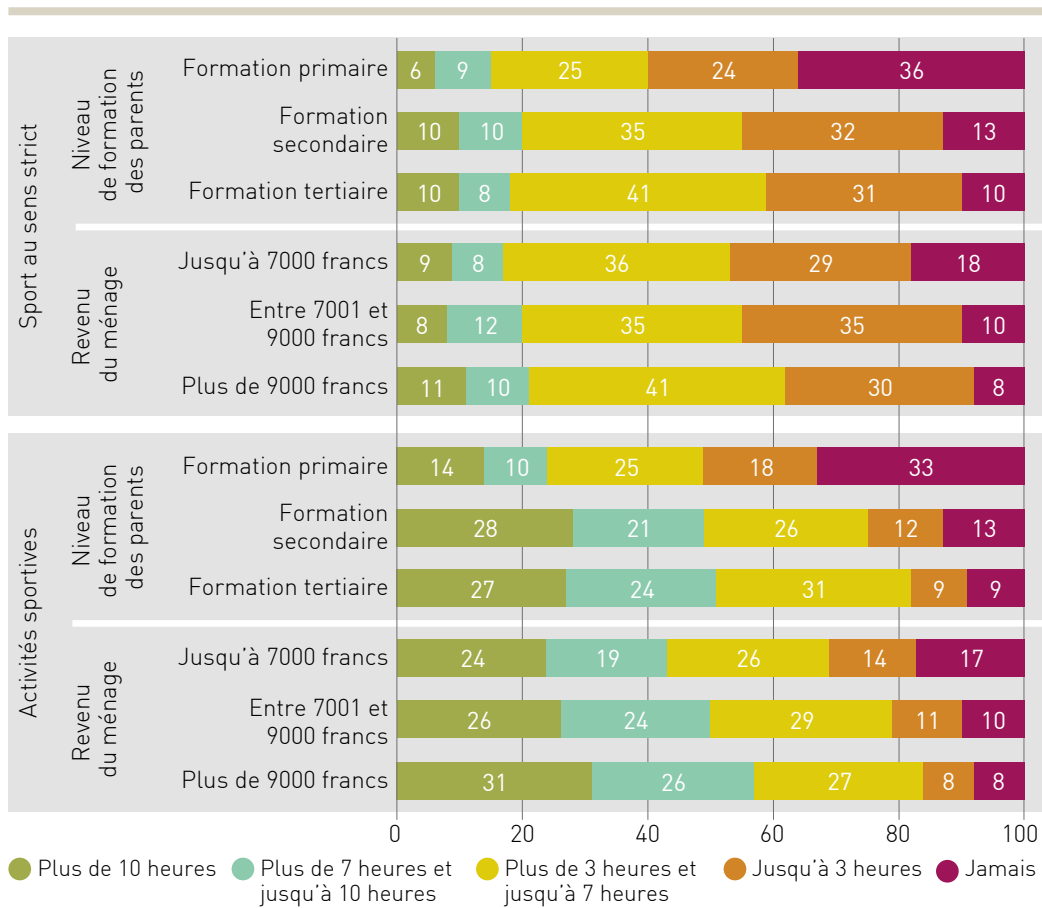
Gradient social selon les revenus du foyer

Le graphique 9.1 montre tout d'abord la manière dont le niveau de formation et le revenu des parents se répercutent sur l'activité sportive des enfants. Nous n'avons pu étudier l'influence de l'origine sociale qu'après des 10-14 ans; en effet, après l'entretien téléphonique, nous avons posé quelques questions à l'un des deux parents pour recueillir ces données. Les informations indiquées pour le revenu et le niveau de formation correspondent respectivement au revenu net du ménage et au niveau de formation le plus élevé du parent interrogé. S'agissant du revenu des ménages, un gradient social a pu être établi. L'activité sportive des enfants augmente à chaque échelon de revenu. Même si les enfants de parents à faibles revenus font beaucoup de sport, la

proportion de non-sportifs parmi eux est deux fois plus élevée que parmi les enfants venant de foyers plus aisés.

Influence de la formation des parents

On constate une grande différence entre les enfants dont les parents n'ont suivi que la scolarité obligatoire et ceux dont les parents ont effectué une formation plus longue. Dans le premier cas, la probabilité est nettement plus forte que l'enfant ne pratique que peu ou pas du tout de sport extrascolaire. Ce propos doit être remis en perspective car il s'agit là d'un petit groupe d'enfants: seulement 6% des enfants interrogés ont des parents n'ayant suivi que la scolarité obligatoire. Il s'agit en majorité de parents qui se décrivent souvent eux-mêmes comme peu ou pas sportifs, qui sont d'origine étrangère (majoritairement d'Europe méridionale ou orientale) et qui ont de faibles revenus. L'impact de la formation des parents sur les habitudes en matière de sport est donc plus faible que le graphique 9.1 pourrait le laisser croire. Quand un parent a suivi une formation professionnelle, son enfant est aussi actif que s'il avait effectué une formation tertiaire. Seule la proportion de non-sportifs et de sportifs occasionnels est légèrement plus élevée dans le premier cas.



G 9.1: Activité sportive des 10-14 ans selon le niveau de formation des parents* et le revenu du ménage (en %)

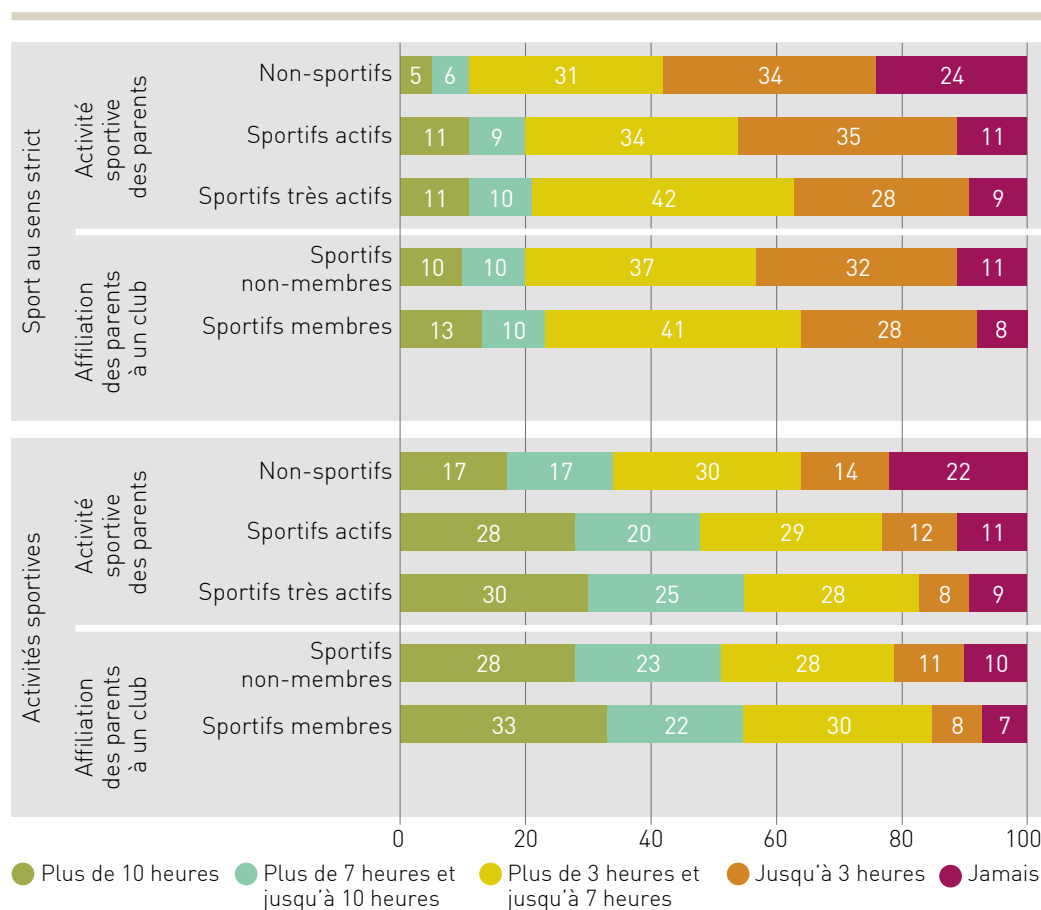
Remarque: nombre de personnes interrogées: formation 1472; revenu du ménage: 1369.
*Les données se réfèrent au parent qui a donné son consentement pour que son enfant soit interrogé et a ensuite lui-même répondu à quelques questions sur l'activité sportive ainsi que sur les caractéristiques socioéconomiques du ménage.

L'influence de l'enthousiasme des parents pour le sport

Outre le niveau de formation et le revenu, l'enthousiasme des parents pour le sport joue lui aussi un rôle important (cf. graphique 9.2). Les enfants de parents qui ne font pas de sport pratiquent eux-mêmes beaucoup moins de sport que les enfants de parents sportifs. En outre, si les parents fréquentent un club sportif, cela a également une influence positive sur les habitudes en matière de sport des enfants. L'enthousiasme des parents pour le sport déteint donc sur leurs enfants. Bien entendu, de nombreux enfants dont les parents sont inactifs accèdent aussi au sport, mais le chemin semble plus difficile pour eux, et une fraction non négligeable de ces enfants ne parvient jamais à atteindre un niveau d'activité élevé. Il leur manque manifestement un modèle, ainsi que le soutien et la motivation de leurs parents. Là encore, il faut garder à l'esprit que nous connaissons uniquement l'activité sportive d'un seul des deux parents. Les corrélations pourraient être plus marquées si nous disposions d'informations sur la pratique sportive de la famille entière.

L'activité sportive des parents, premier facteur d'influence

Les différents effets liés à l'origine sociale (formation, revenus et pratique sportive des parents) sont notoirement liés entre eux (cf. rapport «Sport Suisse 2000»). Le niveau de formation joue sur le revenu, et la situation socio-économique a une influence sur l'activité sportive. Afin de vérifier si ces facteurs agissent indépendamment les uns des autres et de déterminer lequel est prépondérant, nous avons mesuré simultanément tous les facteurs d'influence au moyen d'un modèle statistique complexe (analyse de variance multivariée). Nous avons pu en déduire que le paramètre le plus important pour l'activité sportive d'un enfant est le niveau d'activité sportive de ses parents. Le niveau de formation et le revenu jouent chacun un rôle significatif et indépendant tandis que le fait que les parents soient membres ou non d'un club n'entre pas en ligne de compte. Le niveau de formation et le revenu ont chacun, indépendamment, une influence similaire. Ces corrélations valent aussi bien pour le sport au sens strict que pour l'activité sportive. D'autres facteurs ont un impact tout aussi important que la formation et le revenu: il s'agit du passé migratoire et de la nationalité des enfants. Nous allons les étudier de manière plus approfondie au chapitre suivant.



G 9.2: Activité sportive des 10-14 ans selon l'activité sportive des parents* et l'affiliation de ces derniers à un club (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1480.

*Les données se réfèrent au parent qui a donné son consentement pour que son enfant soit interrogé et a ensuite lui-même répondu à quelques questions sur l'activité sportive ainsi que sur les caractéristiques socioéconomiques du ménage.

10. Passé migratoire

Le passé migratoire, un facteur d'influence indépendant

À la fin du chapitre précédent, nous avons expliqué qu'au même titre que le niveau de formation, le revenu et l'activité sportive des parents, le passé migratoire avait une influence sur l'activité sportive des enfants. Intéressons-nous de plus près à ce dernier facteur. D'une manière générale, on observe que les enfants et adolescents issus de l'immigration pratiquent moins de sport que ceux sans passé migratoire. Il existe toutefois de grandes disparités au sein des personnes issues de l'immigration en fonction de leur pays d'origine, de la durée de leur séjour en Suisse et de leur sexe.

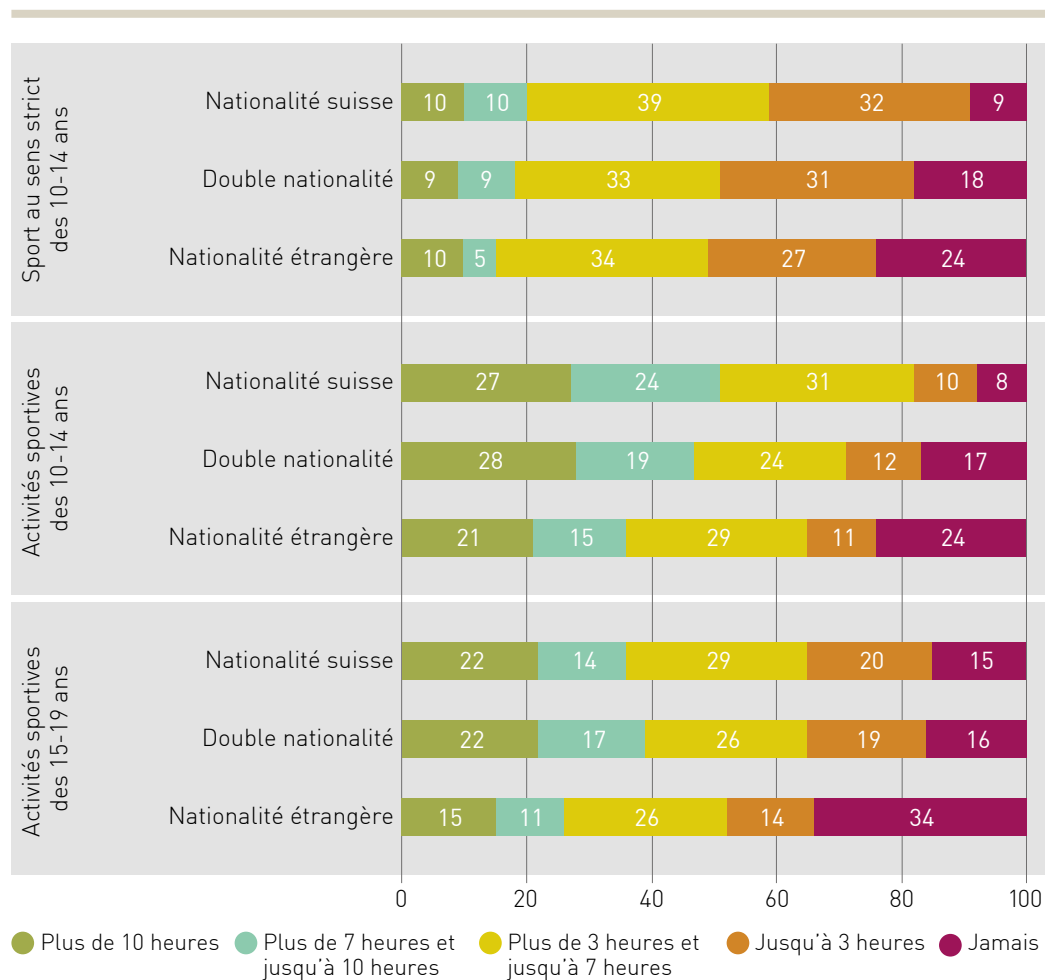
Les enfants issus de l'immigration, plus souvent inactifs

Le graphique 10.1 indique clairement que les enfants et les adolescents de nationalité suisse ont une activité sportive plus importante que ceux de nationalité étrangère. L'écart est plus marqué chez les personnes non sportives que chez les personnes

très sportives. Même si les jeunes issus de l'immigration sont nombreux à faire beaucoup de sport par semaine, la proportion de non-sportifs est nettement plus élevée parmi eux que dans la population suisse. Dans le cas du sport au sens strict, il y a donc autant d'enfants de nationalité étrangère qui font plus de 10 heures de sport par semaine que d'enfants de nationalité suisse.

Accentuation des différences chez les 15-19 ans

Les différences se creusent à l'adolescence. Près de la moitié des 15-19 ans sans passeport suisse ne font aucun sport ou seulement occasionnellement. La situation est différente pour les jeunes ayant la double nationalité: à partir de 15 ans, ils font autant de sport que les Suisses non issus de l'immigration. Ceci indique que l'activité sportive des jeunes issus de l'immigration se rapproche de celle des Suisses à mesure que la durée de leur séjour en Suisse augmente.



G 10.1: Activité sportive des enfants et des adolescents selon la nationalité* (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1904.

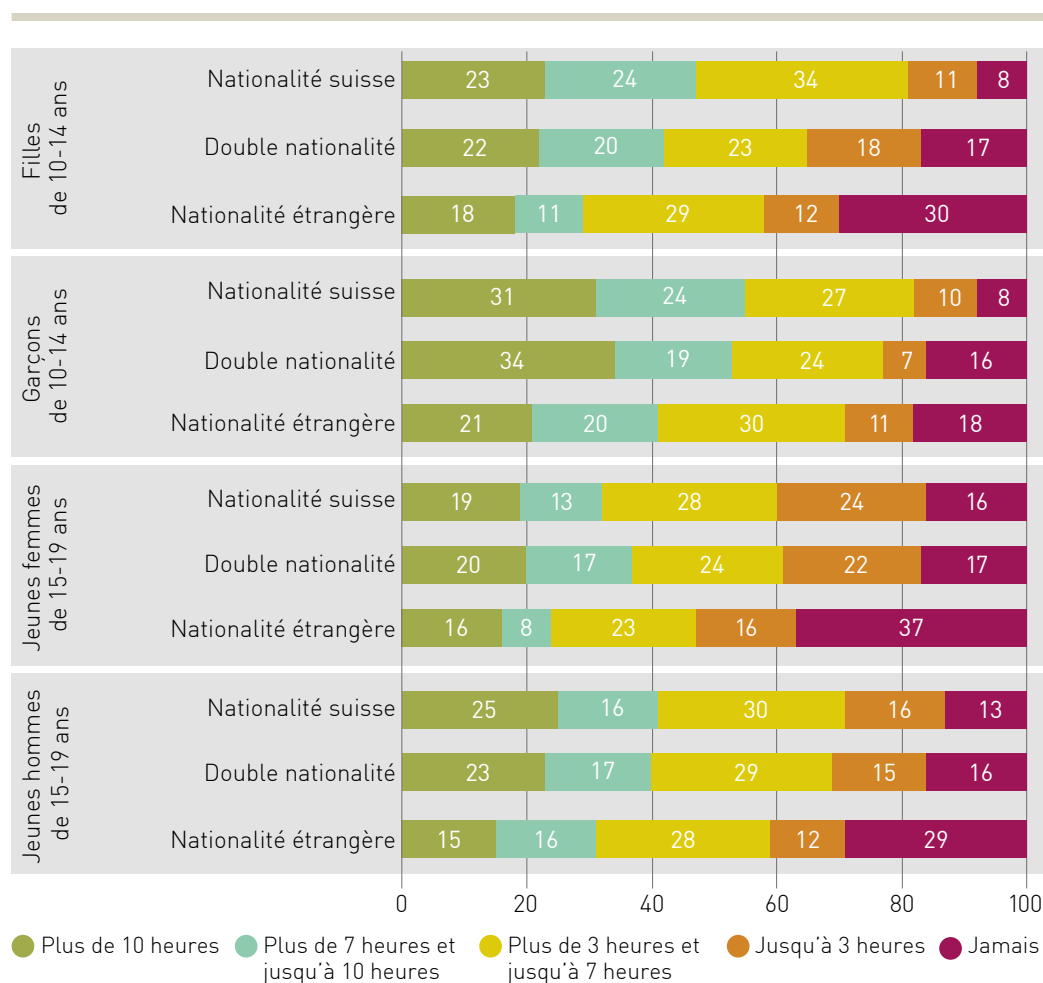
*Dans les graphiques et les tableaux du présent rapport, la désignation «nationalité suisse» se réfère aux personnes nées en Suisse, tandis que le terme «nationalité étrangère» recouvre les jeunes ayant au moins une nationalité étrangère, mais pas la nationalité suisse. La désignation «double nationalité» englobe les jeunes de nationalité suisse et étrangère, pour autant que la première n'ait pas été acquise avant la seconde.

Réduction des écarts entre les sexes parmi la jeune population issue de l'immigration

Indépendamment de la nationalité et du statut migratoire, les garçons et les jeunes hommes font plus de sport que les filles et les jeunes femmes (cf. graphique 10.2), chez lesquelles le lien entre nationalité et activité sportive est plus présent. Toutefois, la différence marquée entre les sexes que nous avons constatée en 2008 et 2014 s'est estompée ces six dernières années. Les jeunes migrantes sont aujourd'hui beaucoup plus nombreuses à pratiquer une activité sportive importante: la proportion de filles faisant plus de 7 heures de sport par semaine est passée de 20 à 29%, et celle de jeunes femmes de 11 à 24%. Parallèlement, le nombre de jeunes migrantes non sportives reste toutefois supérieur à la moyenne. Le fait que les jeunes migrants aient nettement réduit leur activité sportive au cours des six dernières années et que la proportion de personnes non sportives parmi les jeunes étrangers de 15-19 ans ait augmenté de 16 points de pourcentage a également contribué à réduire l'écart entre les sexes.

Grandes différences dans l'activité sportive selon le pays d'origine

Pour interpréter l'évolution des habitudes en matière de sport des personnes issues de l'immigration, il est important de garder à l'esprit l'évolution de la composition de cette population. Le tableau 10.1 montre que l'activité sportive de celle-ci peut différer sensiblement selon la région d'origine. Alors que les jeunes issus d'Europe de l'Ouest et du Nord, et dans une certaine mesure d'autres continents, ont une activité sportive importante, les jeunes migrants et surtout les jeunes migrantes d'Europe du Sud et de l'Est sont nettement moins actifs que la moyenne.



G 10.2: Activité sportive selon le sexe et la nationalité (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1904.

*Dans les graphiques et les tableaux du présent rapport, la désignation «nationalité suisse» se réfère aux personnes nées en Suisse, tandis que le terme «nationalité étrangère» recouvre les jeunes ayant au moins une nationalité étrangère, mais pas la nationalité suisse. La désignation «double nationalité» englobe les jeunes de nationalité suisse et étrangère, pour autant que la première n'ait pas été acquise avant la seconde.

Même si la population issue de la migration a vu sa composition par pays d'origine évoluer entre 2008, 2014 et 2020, ces changements ne peuvent expliquer les modifications des habitudes en matière de sport des jeunes migrants. Autrement dit, l'augmentation de l'activité sportive chez les jeunes migrantes depuis 2008 ne s'explique pas par l'accroissement de la migration issue d'Europe de l'Ouest et d'Europe du Nord. De même, la diminution de l'activité sportive chez les jeunes migrants ne peut être attribuée à une augmentation de la migration issue d'Europe du Sud et de l'Est.

		Filles/ jeunes femmes	Garçons/ jeunes hommes
10-14 ans			
Nationalité	Nationalité suisse	6,6	7,5
	Double nationalité	5,1	7,7
	Nationalité étrangère	4,3	6,1
Région d'origine des jeunes de nationalité étrangère (double nationalité incluse)	Europe de l'Ouest et du Nord	6,9	7,2
	Europe du Sud et de l'Est	4,3	6,1
	Hors Europe	3,0	7,0
15-19 ans			
Nationalité	Nationalité suisse	4,6	5,9
	Double nationalité	4,9	5,9
	Nationalité étrangère	1,8	4,5
Région d'origine des jeunes de nationalité étrangère (double nationalité incluse)	Europe de l'Ouest et du Nord	5,7	6,5
	Europe du Sud et de l'Est	2,9	4,5
	Hors Europe	3,1	4,5

T 10.1: Nombre moyen d'heures de sport par semaine en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe, la nationalité et la région d'origine (médiane des activités sportives)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1904. La médiane indique la valeur centrale de la distribution, c'est-à-dire la valeur séparant l'ensemble des jeunes en deux moitiés égales.

11. Cadre de la pratique sportive

Les clubs, un lieu essentiel à une pratique sportive régulière

Les clubs sportifs restent très importants chez les enfants de 10 à 14 ans. La proportion de 10-14 ans faisant du sport au moins une fois par semaine dans un club est passée de 60 à 68% au cours des six dernières années, une hausse qui ne s'est pas faite au détriment du sport non organisé. En effet, les activités sportives non organisées avec des camarades, des amis, les parents ou même seul ont également augmenté depuis 2014 pour les 10-14 ans comme pour les 15-19 ans. Les jeunes s'adonnent désormais un peu plus souvent à une pratique sportive libre, et un peu moins souvent à du sport en club.

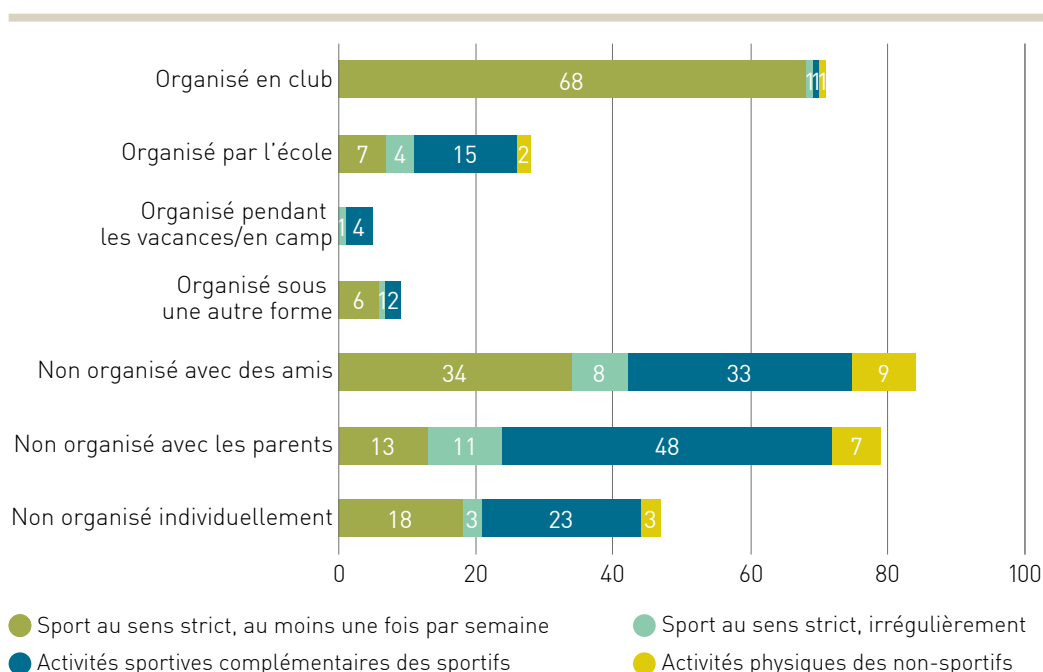
Le sport en club, toujours en progression chez les 10-14 ans

Le graphique 11.1 donne un aperçu des différents cadres dans lesquels les 10-14 ans pratiquent une activité sportive. 68% des enfants font du sport régulièrement (au moins une fois par semaine) dans un club. Le sport en club est un «sport au sens strict»; les autres activités sportives ont rarement lieu au sein d'un club. Par rapport à 2014, la proportion d'enfants qui font régulièrement du sport dans un club a augmenté de 8 points de pourcentage.

Parmi les 10-14 ans, 28% indiquent participer à des activités sportives et physiques organisées par l'école. Le sport scolaire obligatoire étant exclu de cette enquête, il s'agit probablement du sport scolaire facultatif, ou bien d'autres fêtes et manifestations sportives organisées par l'école. En effet, il s'agit en grande partie d'activités sportives et physiques moins régulières. Contrairement à l'adhésion aux clubs de sport, la part des activités organisées par l'école est restée pratiquement inchangée.

Importance des activités sportives non organisées en famille et entre camarades

Les activités qui se déroulent en dehors du club, organisées pendant les vacances ou dans un camp, et celles qui sont organisées autrement, ne revêtent qu'une importance minimale, contrairement aux activités effectuées de manière non organisée avec des camarades, avec les parents ou en solitaire – qu'il s'agisse de sport au sens strict comme au sens large. Les activités non organisées ont eu tendance à augmenter au cours des six dernières années, le «sport au sens strict» s'étant développé comme activité entre camarades, tandis que les autres activités sportives, comme la randonnée pédestre, se pratiquent surtout dans le cercle familial. Deux aspects expliquent



G 11.1: Cadre dans lequel les 10-14 ans pratiquent une activité sportive [proportion d'enfants s'adonnant à un ou plusieurs sports dans le cadre concerné, en %]

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.

donc l'augmentation des activités sportives chez les 10-14 ans: les clubs sportifs et le sport libre entre camarades pour le sport au sens strict, et le sport non organisé, pratiqué en solitaire ou avec ses parents, pour les autres activités sportives.

La pratique sportive libre très plébiscitée par les 15-19 ans

Chez les 15-19 ans, le sport libre continue de gagner en importance et devient le cadre sportif le plus important (cf. graphique 11.2). 78% des adolescents font du sport en dehors d'une association, de manière régulière pour 52% et irrégulière pour 26% d'entre eux. La proportion d'adolescents s'adonnant à du sport non organisé est passée de 73 à 78% ces dernières années. Cette croissance est principalement due à une pratique plus régulière du sport: les 15-19 ans font plus de sport non organisé et ce plus régulièrement. À ces chiffres s'ajoutent 8% d'adolescents qui se décrivent comme non-sportifs, mais qui pratiquent occasionnellement des activités sportives en dehors d'organisations (cf. également chapitre 7). Cette proportion a toutefois nettement diminué au cours des six dernières années.

Les adolescents, toujours plus nombreux à participer à des activités sportives scolaires non obligatoires

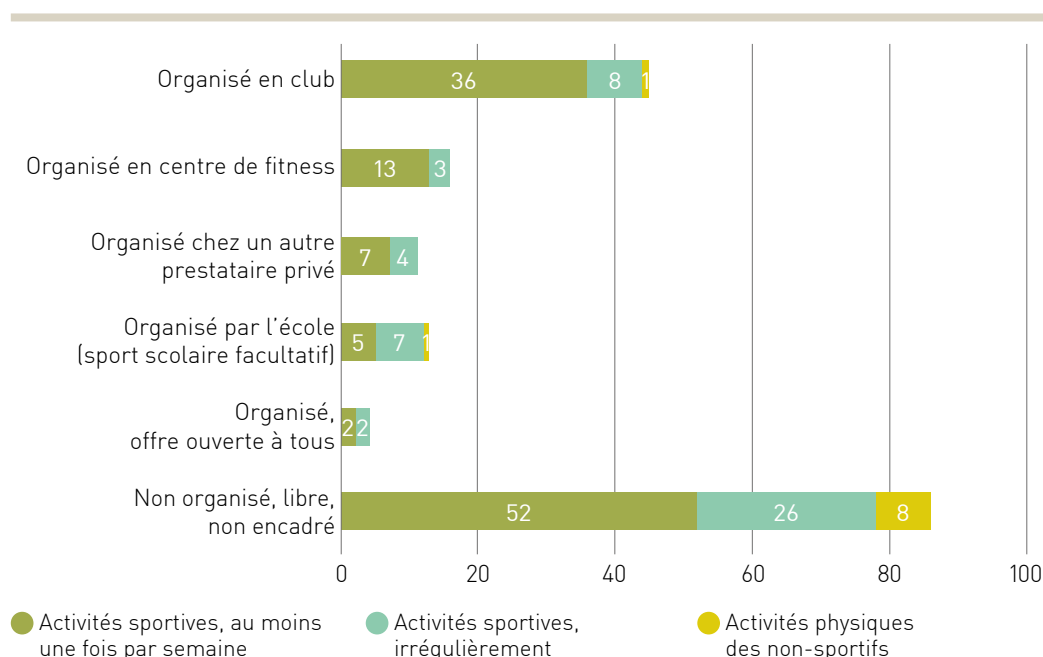
Avec l'âge, les adolescents délaissent de plus en plus les clubs de sport: 44% des 15-19 ans pratiquent encore une activité sportive dans un club, 36% le font au moins une fois par semaine. La proportion d'adolescents qui pratiquent un sport en club au moins une fois par semaine a légèrement diminué depuis 2014, à l'inverse de ceux qui s'entraînent en club de manière irrégulière. Il en va de même pour les 15-19 ans qui

fréquentent les centres de fitness. On constate une nette augmentation de la proportion d'adolescents qui participent régulièrement aux activités organisées par l'école. Alors qu'en 2014, seuls 5% d'entre eux prenaient part au sport scolaire facultatif, ils sont à présent 13%.

Forte utilisation des infrastructures par les 15-19 ans

L'intense activité sportive des jeunes dans différents cadres nécessite une infrastructure sportive large et diversifiée. 74% des 15-19 ans se rendent dans des gymnases et salles de sport, 54% au moins une fois par semaine. Sont également très fréquentés les piscines extérieures (42% d'utilisation, 3% d'utilisation hebdomadaire), les terrains de football (39%, 12%), les piscines couvertes (37%, 4%), les lacs et rivières (35%, 2%), les autres installations extérieures et terrains de sport (32%, 9%), les patinoires naturelles et artificielles (29%, 2%), les centres de fitness et salles de sport privés (28%, 17%), les infrastructures sportives en milieu scolaire (25%, 11%), les terrains de beach volley/beach soccer (21%, 1%), les parcours Vita (19%, 1%), les murs et blocs d'escalade (16%, 1%) ainsi que les infrastructures sportives et installations à proximité du domicile (15%, 3%). Le sport est aussi souvent pratiqué en plein air (52%, 23%) ou à la maison (51%, 25%).

Pour aller faire du sport, les 15-19 ans se déplacent souvent en transport public (moyen de transport habituel pour 25% de tous les adolescents sportifs), à pied (18%), à vélo (17%), en transport motorisé individuel (16%) ou via un moyen variable (22%). Les 2% restants utilisent d'autres moyens de transport comme la planche à roulettes ou la trottinette.

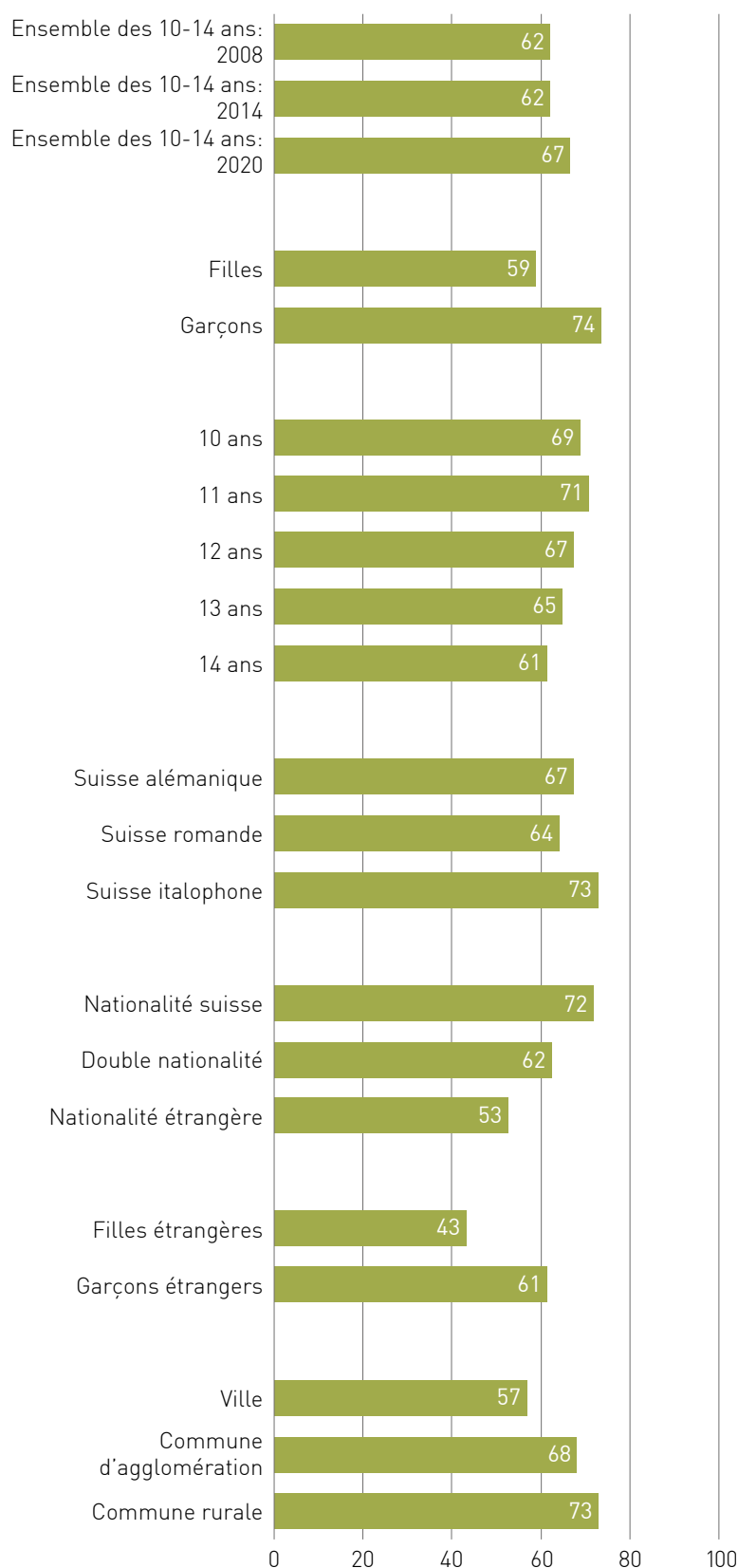


G 11.2: Cadre dans lequel les 15-19 ans pratiquent une activité sportive [proportion d'adolescents s'adonnant à un ou plusieurs sports dans le cadre concerné, en %]

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906

12. Sport en club

G 12.1: Affiliation des 10-14 ans à un club sportif (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.

Les clubs sportifs, piliers du sport pour les jeunes

Les clubs de sport suisses revêtent un rôle très important pour le sport des enfants et des adolescents: c'est ce qui ressort, non seulement de l'analyse du cadre sportif (cf. chapitre 11), mais aussi des membres. Aujourd'hui, les enfants sont plus nombreux à être membres d'un club sportif qu'il y a six ans; on note par contre un léger recul chez les 15-19 ans. Dans ce chapitre, nous examinerons en détail l'importance des clubs sportifs pour les jeunes et les défis associés.

Deux tiers des 10-14 ans sont membres d'un club sportif

On peut voir sur le graphique 12.1 que 67% des enfants sont membres d'un club de sport. 75% des 10-14 ans font partie d'un seul club, 21% d'entre eux sont affiliés à deux clubs et 4% à trois clubs ou plus. Par rapport à 2008 et 2014, la proportion d'enfants membres d'un club a augmenté de 5 points de pourcentage. Les garçons sont toujours plus actifs dans les clubs que les filles (74% contre 59%), mais l'écart entre les sexes s'est légèrement réduit au cours des six dernières années. Le taux d'affiliation des filles a augmenté de 6 points de pourcentage tandis que celui des garçons n'a progressé que de 4 points sur la même période. C'est parmi les enfants les plus jeunes que les adhésions aux clubs ont le plus augmenté, si bien que les enfants de 11 ans sont aujourd'hui les plus nombreux à être membres d'un club. Les adhésions ont davantage augmenté en Suisse romande et surtout au Tessin, ce qui réduit encore les différences entre ces régions linguistiques et la Suisse alémanique. Les différences entre zones urbaines et rurales sont beaucoup plus importantes que celles entre régions linguistiques. Dans les zones rurales, 73% des enfants sont membres d'un club de sport, tandis que ce chiffre est de 68% dans les agglomérations et de 57% en zones urbaines.

L'engagement des filles de nationalité étrangère dans les clubs, en nette progression, mais inférieur à la moyenne

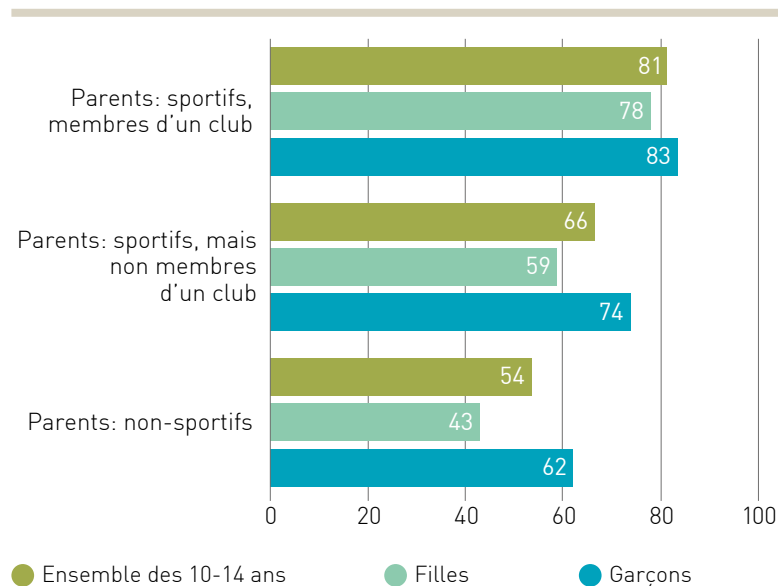
Il existe toujours une grande différence entre les enfants issus de l'immigration et les autres. Seuls 53% des enfants de nationalité étrangère sont membres d'un club de sport. En outre, la différence entre les sexes est encore plus marquée dans ce groupe. Seules 43% des filles ayant un passeport étranger sont membres d'un club, mais cette proportion a nettement augmenté au cours des dernières années, à la différence de celle des garçons de nationalité étrangère. En 2008, seulement 26% des filles de nationalité étrangère étaient membres d'un club sportif; en 2014, ce chiffre était de 37%, et aujourd'hui, il a atteint 43%.

Pour les garçons de nationalité étrangère, les chiffres d'adhésion à un club sportif sont passés de 65% en 2008 à 63% en 2014, puis à 61% aujourd'hui. Même si l'écart entre les deux sexes reste assez élevé, il a considérablement diminué en douze ans. Comme pour l'activité sportive (cf. chapitre 10), ces changements ne peuvent être simplement attribués aux changements de composition de la population migrante (région d'origine).

Les habitudes en matière de sport des parents, une influence pour l'engagement dans un club

Les facteurs sociaux-ethniques (éducation, revenu et activité sportive des parents) qui influencent l'activité sportive des enfants ont également un impact sur l'adhésion à un club. Les enfants de parents ayant un faible niveau d'éducation et un faible revenu sont moins actifs dans les clubs sportifs. En revanche, les différences entre un niveau de formation ou des revenus moyens et élevés sont minimales. Les habitudes en matière de sport des parents, par contre, ont une influence considérable (cf. graphique 12.2). Si au moins l'un des deux parents est membre d'un club sportif, l'enfant est également adhérent d'un club dans 81% des cas.

G 12.2: Affiliation des 10-14 ans à un club selon le profil sportif des parents* et le sexe (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 1480.

*Les données se réfèrent au parent qui a autorisé le sondage de son enfant et a ensuite lui-même répondu à quelques questions sur l'activité sportive ainsi que sur les caractéristiques socioéconomiques du ménage.

L'engagement des filles dans les clubs, davantage lié aux habitudes en matière de sport de leurs parents

Si les parents pratiquent un sport en dehors d'un club, 66% des enfants sont quand même membres d'un club sportif. Quand le parent interrogé ne fait pas de sport, la proportion d'enfants membres d'un club atteint malgré tout 54%. Il est particulièrement intéressant de noter que les habitudes en matière de sport des parents ont un effet plus important sur les filles que sur les garçons. Celles-ci semblent être encore plus réceptives à la fonction de modèle et au soutien de leurs parents que les garçons. Si le parent interrogé ne fait pas de sport, seulement 43% des filles sont inscrites dans un club sportif. Il est frappant de constater que l'adhésion à un club de sport des enfants de parents non sportifs est restée stable au cours des six dernières années, alors que les filles dont l'un des parents est membre d'un club de sport sont nettement plus nombreuses à être inscrites dans un club de sport qu'il y a six ans.

Les effets d'origine peuvent se cumuler

En mesurant la force des différents facteurs d'influence évoqués ici à l'aide d'une analyse de variance multivariée, on remarque que c'est le sexe qui a le plus fort impact. Indépendamment de cela, la nationalité, l'implication des parents dans le sport et le lieu de résidence (urbain ou rural) influencent également l'adhésion ou non d'un enfant à un club de sport. Dans certains cas, ces effets se renforcent mutuellement. Par exemple, la proportion de personnes affiliées à un club parmi les filles vivant en ville avec des parents de nationalité étrangère non sportifs tombe à 21%.

La gymnastique plébiscitée par les filles, le football par les garçons

Le tableau 12.1 présente les disciplines que les 10-14 ans pratiquent au sein d'un club sportif. Les filles préfèrent la gymnastique, les garçons le football. Parmi les autres sports qui attirent les enfants se trouvent la danse, l'athlétisme, le volleyball, le football, la natation et le tennis pour les filles; le tennis, la gymnastique, l'unihockey et le hockey sur glace pour les garçons. Les effectifs des clubs de gymnastique et de football n'ont guère changé ces dernières années. Dans les autres disciplines également, les évolutions restent limitées. Les clubs ayant le plus progressé au cours des six dernières années sont l'athlétisme chez les filles (+2,3 points de pourcentage) et le hockey sur glace chez les garçons (+1,6 point de pourcentage). Les filles de nationalité étrangère choisissent les mêmes sports que leurs camarades suisses. Chez elles aussi, la gymnastique représente le sport associatif le plus répandu – mais dans de moindres proportions – suivi du karaté, de la danse et du tennis, tous les trois au même niveau. Chez les garçons, le club de football arrive en tête.

T 12.1: Clubs sportifs dont sont membres les 10-14 ans selon le sexe (en %)

Filles			Garçons		
	Part de tous les 10-14 ans	Part de tous les 10-14 ans en club sportif		Part de tous les 10-14 ans	Part de tous les 10-14 ans en club sportif
Club de gymnastique	18,8	31,9	Club de football	31,0	42,2
Club de danse, école de danse	7,1	12,0	Club de tennis	7,6	10,3
Club d'athlétisme	4,9	8,4	Club de gymnastique	6,9	9,4
Club de volleyball	4,9	8,4	Club d'unihockey	4,8	6,5
Club de football	4,2	7,2	Club de hockey sur glace	3,3	4,5
Club de natation	4,0	6,7	Club de ski	2,5	3,4
Club de tennis	3,2	5,5	Club de judo	2,3	3,1
Club d'équitation	2,3	3,8	Club d'athlétisme	2,3	3,1
Club de ski	2,1	3,6	Club de karaté	2,1	2,9
Club d'unihockey	2,0	3,4	Club de natation	2,1	2,9
Club de patinage	1,6	2,6	Club de badminton	1,9	2,6
Club de handball	1,6	2,6	Club de handball	1,9	2,6
Groupe d'aérobic	1,3	2,2	Club de basketball	1,6	2,2
Club de karaté	1,3	2,2	Club de cyclisme, club de VTT	1,4	1,9
Club de judo	1,0	1,7	Club de tir	1,4	1,9
Club de basketball	0,8	1,4	Club de tennis de table	1,4	1,9
Club de tir	0,8	1,4	Club d'escrime	1,0	1,4
Club alpin	0,6	1,0	Club de volleyball	1,0	1,4
Club de course d'orientation	0,6	1,0	Club de lutte suisse	0,9	1,2

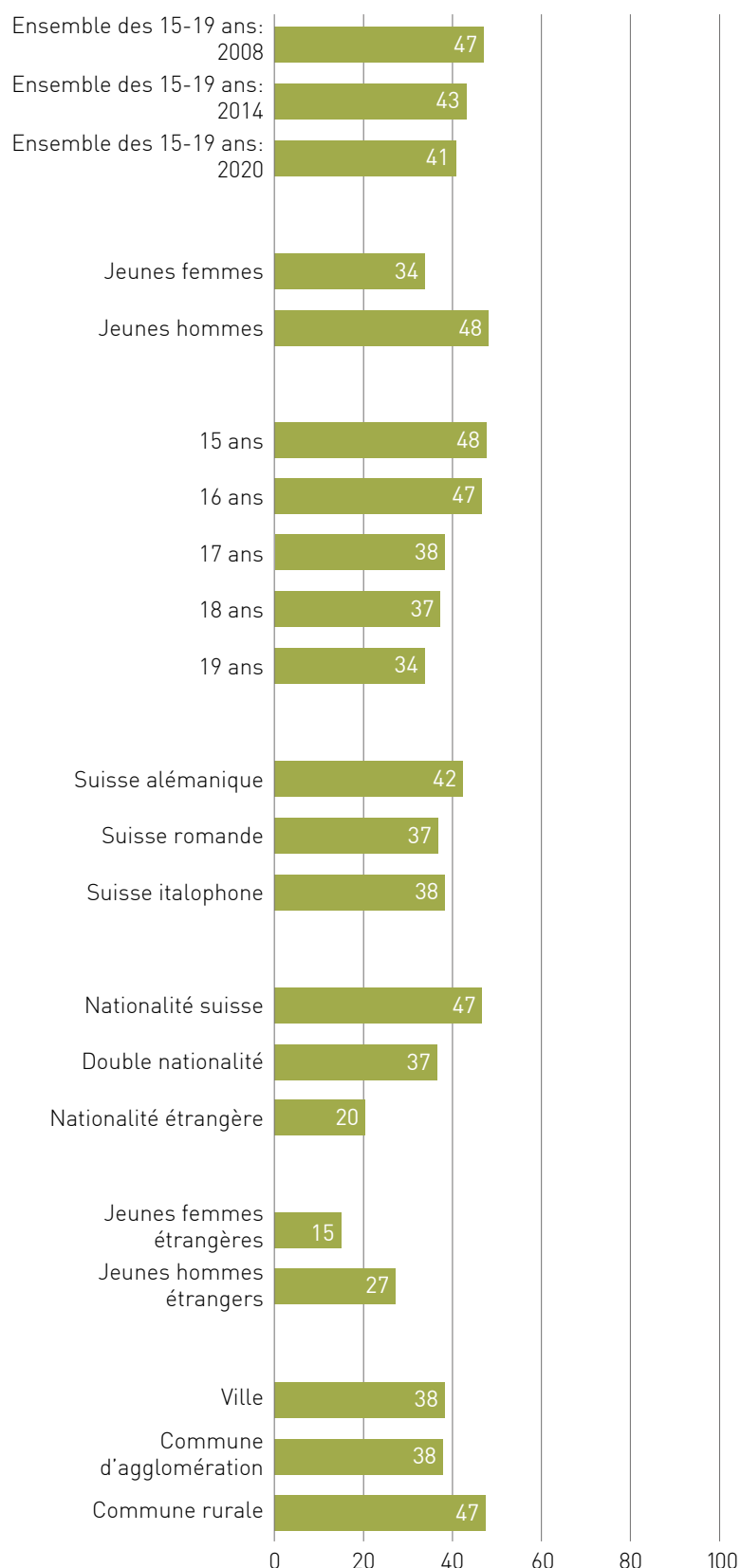
Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.

Ayant déjà établi que l'engagement des parents dans les clubs influence celui de leurs enfants, la question se pose également de savoir dans quelle mesure les enfants «héritent» du sport de leurs parents. 11% des garçons et 14% des filles pratiquent aujourd'hui en club le même sport que celui que le parent interrogé pratique ou pratiquait en compétition. L'athlétisme est l'un des sports les plus fréquemment «hérités». 29% des jeunes pratiquant en club sont les enfants de compétiteurs d'athlétisme. Ce chiffre est de 22% pour le handball, de 17% pour le volleyball, de 12% pour le football et de 16% pour le tennis et la gymnastique.

Plus d'enfants dans les organisations de jeunesse qu'il y a six ans

17% des 10-14 ans sont membres d'une organisation de jeunesse tel que les scouts, Jungwacht, Blauring, les Unions Chrétiennes Suisses ou les cadets. Environ 70% de ces enfants sont également membre d'un club de sport. Sur l'ensemble des 10-14 ans, 55% sont membres d'un club sportif, 12% à la fois d'un club sportif et d'une organisation de jeunesse, 5% d'une organisation de jeunesse uniquement. Les 28% restants, soit plus d'un enfant sur quatre, ne sont membres ni de l'un ni de l'autre.

Ceux qui adhèrent à une organisation de jeunesse en sont membres depuis 4,2 ans en moyenne et y sont actifs 2,4 heures par semaine. L'âge moyen est légèrement plus bas dans ces organisations que dans les clubs sportifs. Alors que 21% des enfants de 10 ans participent à une organisation de jeunesse, ils ne sont plus que 14% à l'âge de 14 ans. Avec une part de 17% chez les filles et de 16% chez les garçons, les organisations de jeunesse attirent les deux sexes de manière presque égale, mais on y trouve beaucoup plus souvent des enfants de nationalité suisse que de nationalité étrangère (21% contre 9%). Enfin, les organisations de jeunesse sont principalement implantées en Suisse alémanique (21%) et sont bien moins populaires en Suisse romande et italophone (8% des enfants à chaque fois). Au cours des six dernières années, l'adhésion aux organisations de jeunesse a progressé de 5 points de pourcentage, la croissance chez les garçons (de 11% à 16%) étant légèrement supérieure à celle chez les filles (de 14% à 17%).

G 12.3: Affiliation des 15-19 ans à un club sportif (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1905.

Deux cinquièmes des 15-19 ans sont membres d'un club sportif

L'affiliation à un club de sport recule nettement entre l'enfance et l'adolescence. Parmi les 15 à 19 ans, 41% sont membres d'un club sportif (cf. graphique 12.3). 76% d'entre eux font partie d'un seul club, 19% de deux clubs et 5% de trois clubs ou plus. Le taux d'adhésion à un club continue de diminuer au fil de l'adolescence, passant de 48% chez les jeunes de 15 ans à 34% chez ceux de 19 ans.

Les différences entre les sexes, les régions linguistiques et les nationalités, observées chez les 10-14 ans, subsistent chez les 15-19 ans: les jeunes hommes fréquentent plus les clubs sportifs que les jeunes femmes, les adolescents ruraux plus que les urbains, et les jeunes adultes sans passé migratoire plus que ceux issus de l'immigration, bien qu'on puisse observer une nette différence selon le sexe chez ces derniers. Seulement 15% des jeunes femmes de nationalité étrangère sont membres d'un club sportif, contre 27% des jeunes hommes étrangers. La différence entre les sexes ne change pas beaucoup de l'enfance à l'adolescence; l'écart entre la ville et la campagne a tendance à diminuer tandis que celui entre les nationalités se creuse de manière significative. Cela s'explique probablement par deux raisons: les jeunes d'origine étrangère quittent plus rapidement les clubs et il leur est plus difficile d'en (ré)intégrer un.

Les affiliations des adolescents en recul depuis 2008

En examinant l'évolution de l'adhésion à un club chez les 15-19 ans au cours des douze dernières années, on constate que l'affiliation a régulièrement diminué, passant de 47% en 2008 à 43% en 2014 et à 41% aujourd'hui. Il convient de noter qu'au cours des six dernières années, la baisse des adhésions aux clubs n'a concerné que les jeunes hommes, et non les jeunes femmes. Le déclin est particulièrement marqué chez les jeunes hommes de nationalité étrangère. Alors qu'en 2008 et en 2014, près de la moitié des jeunes étrangers (49 et 48% respectivement) étaient encore membres d'un club sportif, ils sont aujourd'hui à peine plus d'un quart, soit 27%. La proportion de jeunes migrantes membres d'un club est restée stable entre 14 et 15% tout au long des trois enquêtes. Les 15-19 ans qui quittent un club ont tendance à adhérer par la suite à un centre de fitness. La proportion de 15-19 ans titulaires d'un abonnement à un centre de fitness est passée de 18 à 20% entre 2014 et aujourd'hui.

T 12.2: Sports associatifs les plus fréquemment pratiqués par les 15-19 ans selon le sexe (en %)

Jeunes femmes			Jeunes hommes		
	Part de tous les 15-19 ans	Part de tous les 15-19 ans en club sportif		Part de tous les 15-19 ans	Part de tous les 15-19 ans en club sportif
Gymnastique	7,4	20,2	Football	16,0	31,2
Volleyball, beach-volley	4,6	12,4	Sports de combat	6,4	12,4
Danse	4,3	11,6	Unihockey	4,0	7,8
Athlétisme	2,8	7,7	Tir	3,4	6,5
Football	2,7	7,5	Tennis	2,9	5,7
Sports de combat	2,7	7,5	Hockey sur glace	2,5	4,8
Natation	2,1	5,8	Gymnastique	2,4	4,6
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	1,8	5,0	Ski	2,3	4,4
Tennis	1,7	4,7	Handball	2,3	4,4
Handball	1,6	4,4	Volleyball, beach-volley	1,7	3,4
Fitness, individuel ou collectif	1,5	4,1	Badminton	1,5	2,9
Équitation, sports équestres	1,5	4,1	Basketball	1,5	2,9
Ski	1,0	2,8	Athlétisme	1,5	2,9
Jogging, course à pied	1,0	2,8	Jogging, course à pied	1,3	2,5
Musculation, bodybuilding	0,9	2,5	Natation	1,2	2,3
Unihockey	0,9	2,5	Musculation, bodybuilding	1,1	2,1

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906

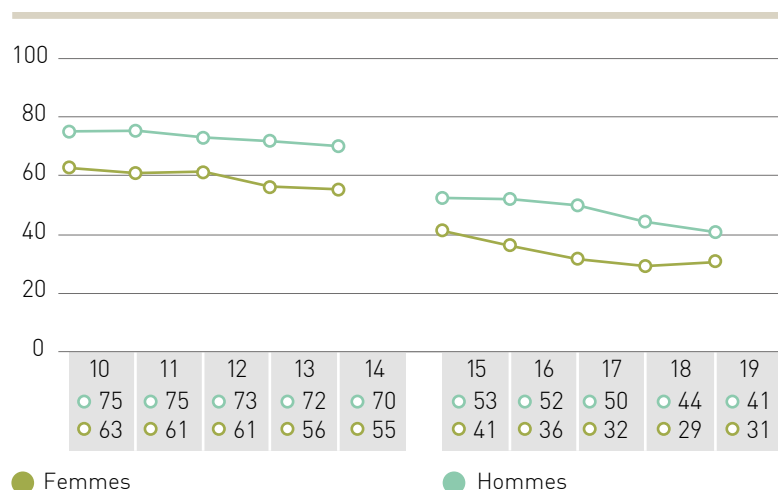
Légère évolution des disciplines pratiquées entre l'enfance et l'adolescence

Le tableau 12.2 montre les sports associatifs auxquels s'adonnent les adolescents. Chez les jeunes femmes, la gymnastique reste la discipline sportive la plus pratiquée en club, suivie du volleyball, de la danse, de l'athlétisme, du football et des sports de combat. Chez les jeunes hommes, le football continue à pointer en tête devant les sports de combat, l'unihockey, le tir, le tennis et le hockey sur glace. Si l'on compare les sports associatifs les plus fréquemment pratiqués par les 15-19 ans (tableau 12.2) avec les clubs préférés des 10-14 ans (tableau 12.1), on constate que la participation féminine dans les clubs de gymnastique décroît nettement avec l'âge, tout comme dans les clubs de danse, d'athlétisme, de natation, de football, de tennis, d'unihockey et de ski. Les sports de combat, la randonnée pédestre, le fitness et la musculation ainsi que le volleyball et le handball, en revanche, se maintiennent bien ou gagnent même de nouvelles adeptes. Les jeunes hommes se désengagent le plus massivement des clubs de football, de tennis et de gymnastique tandis que les clubs de tir, de volleyball, de sports de combat et de handball gagnent de nouveaux membres masculins. Une comparaison des adhésions aux clubs entre 2014 et 2020 montre que les gagnants sont les clubs de gymnastique chez les jeunes femmes, et les clubs de tir chez les jeunes hommes. À l'inverse, les clubs de danse chez les jeunes femmes et les clubs de football, de tennis et d'unihockey chez les jeunes hommes sont perdants.

Les départs des clubs, en augmentation constante avec l'âge

Alors que 67% des 10-14 ans pratiquent un sport au sein d'un club, ce chiffre n'est plus que de 41% chez les 15-19 ans (cf. graphiques 12.1 et 12.3). Le graphique 12.4 décrit le processus de départ chez les hommes et les femmes. La proportion de membres d'un club parmi les femmes est inférieure de 10 à 18 points de pourcentage à celle des hommes, tous groupes d'âge confondus. Tant pour les jeunes hommes que pour les jeunes femmes, la proportion de membres d'un club atteint son maximum à l'âge de 10 ans, reste stable jusqu'à 12 ans, puis diminue régulièrement à partir de 13 ans. Entre 15 et 17 ans, la baisse est un peu plus forte chez les femmes que chez les hommes. Les jeunes femmes arrêtent donc le sport associatif un peu plus tôt. Il est toutefois intéressant de noter que la proportion de femmes pratiquant un sport en club augmente à nouveau à partir de 19 ans. Cette hausse, déjà observée en 2014, montre que certaines femmes retrouvent manifestement le chemin des clubs après leur majorité. Afin d'en savoir plus sur les causes et les circonstances de la désaffiliation des clubs sportifs, nous allons maintenant en examiner de plus près les motifs et les raisons.

G 12.4: Adhésion à un club selon le sexe et l'âge
(proportion de jeunes qui sont membres actifs d'un club sportif, en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1905. Afin d'éliminer les éventuelles données aberrantes liées au faible nombre de personnes interrogées, on a procédé à un lissage: les deux points voisins ont été intégrés au calcul de la moyenne arithmétique (moyenne glissante).

Être avec ses camarades, une source de motivation importante

Les tableaux 12.3 et 12.4 renseignent sur les raisons qui poussent à pratiquer un sport en club. Chez les 10-14 ans, la recherche des motivations s'est faite au moyen de questions ouvertes posées par téléphone, dont les réponses étaient ensuite affectées aux différentes catégories, tandis que les 15-19 ans devaient choisir parmi une liste. En raison de cette différence méthodologique, le nombre de motifs cités par les adolescents est nettement plus élevé que le nombre de motifs cités par les enfants. Par ailleurs, cela rend impossible toute comparaison avec les années précédentes.

T 12.3: Motifs d'adhésion à un club chez les 10-14 ans

	Mentions (en % de tous les membres d'un club)
Présence d'amis/de camarades dans le club	55,1
Attirance pour la discipline sportive	39,9
Attirance pour l'entraînement	37,4
Qualité de l'entraîneur/du moniteur	16,1
Compétitions	12,1
Identification au club (fierté)	2,5
Proximité géographique	1,8
Autres personnes	1,2
Parents/proches	0,6
Présence de modèles dans le club	0,5

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1006 (membres d'un club). Récapitulatif des réponses à la question: «Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans le club dont tu es membre?»

Au-delà de la pratique d'une discipline adéquate et d'un entraînement de qualité, les aspects sociaux sont aussi des facteurs déterminants pour l'adhésion à un club. De nombreux jeunes mettent en avant les camarades qu'ils rencontrent au club et citent leur présence comme un motif d'adhésion majeur, tant parmi les 10-14 ans que parmi les 15-19 ans. Ils veulent pouvoir pratiquer le sport de leur choix avec leurs camarades dans le cadre d'un entraînement régulier et bien géré. Le plaisir de la compétition est moins souvent cité par les enfants, et plus rarement qu'en 2014. Mais quand la catégorie «compétition» est proposée aux jeunes adultes, près de la moitié de ceux-ci la sélectionnent comme motif d'adhésion. Les parents semblent jouer un rôle moins important dans la décision d'adhérer à un club de sport pour les 10-14 ans; pour la grande majorité d'entre eux, la proximité géographique et la présence de modèles ne sont pas non plus des arguments valables pour l'adhésion à un club. Les prix avantageux et la tradition ne jouent aucun rôle central dans le choix des 15-19 ans de rejoindre un club sportif.

Les 10-14 ans qui font partie d'une organisation de jeunesse accordent aussi beaucoup d'importance au fait de passer du temps avec des camarades. Près de trois enfants sur cinq déclarent même que la présence de leurs amis et camarades est la raison pour laquelle ils apprécient tant l'organisation de jeunesse. Une majorité pense également qu'ils peuvent y faire beaucoup de choses passionnantes, intéressantes et amusantes, et un peu moins d'un tiers mentionnent le fait qu'ils peuvent être à l'extérieur et dans la forêt. Comme on pouvait s'y attendre, les compétitions dans les organisations de jeunesse sont citées beaucoup moins souvent comme argument pour l'adhésion que dans les clubs de sport.

Les enfants adhèrent aux clubs de plus en plus tôt

La tendance à adhérer de plus en plus jeune à un club sportif s'est encore accentuée. Un tiers des enfants ayant déjà été membres d'un club sportif ou d'une organisation de jeunesse n'avaient pas encore six ans au moment de leur première affiliation. En 2014, 25% des enfants avaient déjà été affiliés à un club de sport ou à une organisation de jeunesse à l'âge de cinq ans. Environ la moitié des premières inscriptions se font entre six et huit ans, et les 18% restant après l'âge de huit ans. Plus l'affiliation à un club intervient tôt dans la vie, plus le départ ou le changement est lui aussi précoce. Les trois quarts des 10-14 ans ayant déjà changé de club au moins une fois n'avaient pas encore huit ans lorsqu'ils ont adhéré pour la première fois à un club sportif.

T 12.4: Motifs d'adhésion à un club chez les 15-19 ans

	Mentions (en % de tous les membres d'un club)
Régularité de l'entraînement, horaires fixes	67,2
Présence de bons amis/de collègues dans le club	65,2
Sport possible uniquement en club	60,8
Qualité de l'offre sportive ou de l'entraînement	57,4
Compétitions, championnats	47,1
Convivialité et sociabilité au sein du club	47,0
Qualité de l'entraîneur	44,8
Proximité géographique	40,0
Par tradition et habitude	19,4
Prix avantageux, bon rapport qualité-prix	13,5

Remarque: nombre de personnes interrogées: 773 (membres d'un club).

En moyenne, les enfants se sont affiliés pour la première fois à un club à l'âge de 6,5 ans, contre 7 ans précisément en 2014. Les garçons et les filles ont aujourd'hui pratiquement le même âge à leur première affiliation. L'écart entre les deux sexes, qui était encore visible il y a six ans, n'est plus observable aujourd'hui que chez les filles de nationalité étrangère, qui sont un peu plus âgées au moment de leur première adhésion (7,4 ans en moyenne). On ne relève pas de différences significatives entre les régions linguistiques: l'âge en Suisse romande et italophone n'est que marginalement inférieur à celui de la Suisse alémanique.

Les clubs de football et de gymnastique attirent tout spécialement les personnes débutantes

Les clubs de football et de gymnastique sont particulièrement prisés des jeunes qui débutent: 21% des 10-14 ans actuellement ou anciennement membres d'un club ont commencé leur carrière associative dans un club de football, et autant dans un club de gymnastique, 8% dans une organisation de jeunesse, 6% dans un club de natation, autant dans un club de

tennis, 4% dans un club de danse, autant dans un club de judo ainsi que dans un club d'athlétisme, et 3% dans un club d'unihockey. Pour débiter dans le sport associatif, les garçons se tournent plus fréquemment vers un club de football (34% contre 5%), et les filles vers un club de gymnastique (33% contre 13%). La plus grande différence entre les sexes s'observe au niveau de la danse, qui n'attire quasiment que des filles. La nationalité est un autre facteur de différenciation. Les enfants issus de l'immigration accèdent plus souvent au sport via les clubs de football, tandis que ceux sans passé migratoire adhèrent plus volontiers à un club de gymnastique.

Changements de clubs fréquents dès le plus jeune âge

La quête du sport adéquat, de l'entraînement adapté et des bons camarades est probablement en grande partie responsable des fréquents départs et changements de clubs. Près de la moitié (48%) des 10-14 ans ont déjà quitté un club sportif ou une organisation de jeunesse. Ces départs sont un peu plus fréquents chez les garçons (52%) que chez les filles (44%). De plus, leur nombre est plus élevé en Suisse alémanique (53%) et italophone (58%) qu'en Suisse romande (35%). En règle générale, chez les enfants, le départ d'un club ne signifie pas l'abandon complet du sport associatif, mais simplement un changement de club. 29% des 10-14 ans ont déjà changé de club une fois, et 19% en ont changé plusieurs fois. Dans quelques cas (2% des tous les enfants), on compte même quatre changements de clubs ou plus.

Le changement de club se transforme en départ

Les départs augmentent naturellement avec l'âge. 68% des jeunes adultes ont déjà quitté un club de sport à un moment donné. Par contre, les écarts entre les sexes vont en diminuant avec l'âge et les jeunes hommes ne se différencient plus beaucoup des jeunes femmes (69% contre 66%). Les différences entre la Suisse alémanique (71%), le Tessin (78%) et la Suisse romande (57%) perdurent quant à elles.

Outre la fréquence, il existe une autre différence décisive entre les enfants et les adolescents qui quittent un club. Si pour l'enfant il s'agit en majorité d'un changement de club, l'adolescent a de son côté plus souvent tendance à abandonner le sport associatif. Le tableau 12.5 illustre cette différence: 34% des 10-14 ans ont changé de club, alors que seulement 14% ont complètement abandonné le sport en club. En revanche, les adolescents ne sont que 27% à avoir changé de club, tandis qu'une proportion nettement plus importante (41%) a complètement abandonné le sport associatif. Si l'on compare les données du tableau 12.5 avec les chiffres de 2014, on constate que la proportion de jeunes qui n'ont jamais été membres d'un club ou qui n'ont jamais changé de club est presque identique. D'ailleurs, la proportion de ceux qui ont quitté un club est également restée assez

T 12.5: Changements et départs de clubs des jeunes (en %)

	10-14 ans	15-19 ans
Jeunes n'ayant encore jamais été membres d'un club sportif	20	19
Jeunes ayant été membres d'un club sportif	14	41
Jeunes membres d'un club ayant déjà changé de club une fois	34	27
Jeunes membres d'un club n'ayant encore jamais changé de club	32	13
Total	100	100

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1494; 15-19 ans: 1906.

stable au cours des six dernières années. Cependant, alors que les changements de clubs ont tendance à prendre le pas sur les départs chez les 10-14 ans, on observe la tendance inverse chez les 15-19 ans.

Les raisons de quitter un club sont multiples

Le tableau 12.6 recense les motifs de départ d'un club. La plupart des raisons invoquées par les enfants se répartissent en deux catégories: un bon tiers mentionnent la perte d'intérêt pour le sport en question ou le fait qu'il ne procure plus de plaisir; pour un cinquième, c'est le changement de discipline sportive qui est à l'origine du départ. Ce dernier motif est cité par plus de la moitié des adolescents qui quittent un club. Contrairement aux enfants, les 15-19 ans évoquent aussi assez fréquemment leur insatisfaction à l'égard de l'entraînement et des horaires, ainsi que des problèmes avec l'entraîneur. Cependant, ces raisons auraient peut-être été mentionnées plus souvent par les 10-14 ans si elles leur avaient été proposées comme catégories de réponse, comme dans le questionnaire en ligne à destination des adolescents. Parmi les autres raisons cochées plus souvent par les 15-19 ans, mais à peine mentionnées par les 10-14 ans figurent la dégradation des performances scolaires, des objectifs de performance non atteints, le départ de camarades, et l'envie de se consacrer à d'autres centres d'intérêts et loisirs devenus plus importants.

Le retour dans un club sportif est possible

Les sportifs qui ne sont pas inscrits actuellement dans un club peuvent-ils s'imaginer y adhérer (à nouveau)? 46% des 10-14 ans répondent «oui», 31% «oui, sous conditions» et 23% «non». Les 15-19 ans sont 27% à affirmer que oui, 47% à pouvoir le concevoir sous conditions et 32% à exclure cette éventualité. Le désir de pratiquer dans un club diminue donc avec l'âge. Néanmoins, même parmi les jeunes adultes, environ deux tiers des sportifs non membres d'un club pourraient être persuadés de rejoindre un club de sport.

On a posé aux 10-14 ans des questions supplémentaires sur les conditions qui rendraient possible ou plus facile l'adhésion à un club (cf. tableau 12.7). Il en ressort que les enfants ont surtout besoin de plus de temps et d'envie, mais aussi d'une offre adaptée dans laquelle ils se sentent bien, ainsi que du soutien et de la motivation d'autres personnes.

	en % de tous les 10-14 ans	en % de tous les 15-19 ans*
Perte d'intérêt/d'envie/de plaisir pour le sport en question	35	38
Changement de discipline sportive	20	55
Excès de stress/pression trop forte	7	11
Horaires d'entraînement inappropriés	6	18
Entraînement non apprécié	6	27
Problèmes avec/mécontentement vis-à-vis de l'entraîneur	5	20
Nécessité de consacrer plus de temps à des entraînements supplémentaires	5	10
Déménagement	5	8
Problèmes avec d'autres jeunes, harcèlement moral	5	7
École, effet négatif sur les résultats scolaires	4	11
Raisons organisationnelles: modification de l'offre sportive	4	5
Incapacité à atteindre les objectifs de performance dans la discipline sportive	3	8
Départ d'un (du meilleur) ami	3	5
Départ d'autres collègues/camarades	2	9
Raisons de santé	2	–
Accident, blessure	1	7
Autres centres d'intérêt/hobbys (extrasportifs)	1	12
Pression des parents pour quitter le club	1	1
Raisons financières, le sport coûtait trop cher	0	2
Aucun motif	1	5

T 12.6: Motifs de départ d'un club (en % de tous les jeunes ayant quitté un club sportif)

Nombre de personnes interrogées: 735 enfants de 10 à 14 ans et 528 adolescents de 15 à 19 ans ayant déjà quitté un club et mentionné un motif de départ.

*Seuls les 15-19 ans actuellement membres d'un club ont été interrogés. Plusieurs réponses étaient possibles, ce qui explique que le total ne corresponde pas à 100%.

T 12.7: Conditions d'une éventuelle entrée ou d'un éventuel retour dans un club sportif (en % de tous les 10-14 ans pouvant se l'imaginer)

	En %
Davantage de temps	25
Envie plus grande/réelle	14
Offre adéquate à proximité	14
Présence d'autres personnes qui suscitent une motivation et apportent un soutien	10
Convivialité	8
Niveau de performance adapté	5
Autres horaires d'entraînement, offres plus souples	4
Bon entraîneur, entraînement de qualité	2
Objectif clair	1

Remarque: nombre de personnes interrogées: 241 enfants de 10 à 14 ans pouvant s'imaginer revenir dans un club. Plusieurs réponses étaient possibles. D'autres conditions non répertoriées dans le présent tableau ont été citées.

Les 15-19 ans fournissent beaucoup de bénévolat pour le sport

Un grand nombre d'adolescents ne se contentent pas de faire du sport en club, mais s'engagent aussi en travaillant volontairement et bénévolement pour leur club. Le tableau 12.8 montre que 27% des 15-19 ans et 48% des jeunes membres d'un club travaillent bénévolement dans le sport. Il s'agit la plupart du temps de services auxiliaires, mais 10% des jeunes adultes exercent une fonction concrète au sein d'un club. L'engagement volontaire des 15-19 ans au sein du club et pour ce dernier a augmenté ces six dernières années, passant de 24 à 27%. La participation des jeunes femmes, en particulier, a nettement progressé (de 20 à 25%). Les jeunes hommes s'impliquent certes un peu plus souvent en faveur du sport que les jeunes femmes. Si l'on tient toutefois compte du fait que ces

dernières fréquentent moins les clubs sportifs, le rapport s'inverse: la part de membres féminins d'un club exerçant une fonction a été presque multipliée par deux (de 13 à 24%) depuis 2014 et dépasse aujourd'hui celle des jeunes hommes.

De nombreux moniteurs, mais aussi des arbitres et des juges

Parmi les jeunes titulaires de fonction au sein d'un club, 15% occupent un poste de direction, 64% sont entraîneurs ou moniteurs, 29% arbitres ou juges et 16% chargés de fonction pour une manifestation associative ou sportive. Alors que les jeunes femmes sont nettement plus susceptibles d'être actives en tant que monitrices (54% contre 44%; moniteurs uniquement, hors entraîneurs), les hommes occupent plus souvent un poste d'arbitre ou de juge (38% contre 19%). La somme des valeurs n'est pas égale à 100% car 40% des bénévoles exercent plus d'une fonction dans leur club.

En moyenne, les bénévoles consacrent 1,8 heure par semaine à l'exercice d'une fonction, et 2,7 heures par mois pour un service auxiliaire (cf. tableau 12.9). Environ la moitié des titulaires de fonction et les trois quarts du personnel auxiliaire s'engagent à titre purement bénévole, les autres perçoivent une indemnité plus ou moins importante. La proportion de bénévoles recevant une indemnité a augmenté au cours des six dernières années, tant chez les titulaires de fonction que chez le personnel auxiliaire. On peut remarquer que la proportion de jeunes adultes recevant une indemnité totale ou partielle est en fait plus élevée que chez les bénévoles adultes. Toutefois, cela est probablement moins dû à la rémunération plus élevée qu'aux exigences moindres des jeunes.

T 12.8: Engagement bénévole et volontaire des 15-19 ans dans le sport

	Total		Jeunes hommes		Jeunes femmes	
	En % de tous les 15-19 ans	En % des membres actifs	En % de tous les 15-19 ans	En % des membres actifs	En % de tous les 15-19 ans	En % des membres actifs
Fonction exercée au sein d'un club	10	21	10	19	9	24
Fonction exercée en dehors d'un club	5	9	6	9	4	9
Service auxiliaire au sein d'un/pour un club	17	34	19	33	15	36
Service auxiliaire en dehors d'un club	8	11	7	9	8	14
Engagement volontaire dans le sport	27	48	29	47	25	51

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1904 (ensemble des 15-19 ans); 773 (membres actifs). Plusieurs formes d'engagement pouvaient être citées.

		Fonction exercée au sein d'un club (en h ou en %)	Services auxiliaires * (en h ou en %)
Temps d'investissement	Moyenne arithm.	1,8 h par semaine	2,7 h par mois
	Médiane	1,5 h par semaine	1,6 h par mois
Indemnité	Aucune indemnité	48	71
	Indemnité partielle	30	18
	Indemnité couvrant la majeure partie du travail	13	8
	Indemnité couvrant la totalité du travail	9	3
Satisfaction	Très satisfait	50	38
	Satisfait	44	43
	En partie satisfait	6	14
	Plutôt insatisfait	0	3
	Très insatisfait	0	2

T 12.9: Temps d'investissement, indemnité et satisfaction liés à l'engagement volontaire des 15-19 ans dans le sport

Remarque: nombre de personnes interrogées: 180 personnes exerçant une fonction au sein d'un club; 311 personnes rendant des services auxiliaires.

*Service auxiliaire au sein d'un/ pour un club ainsi que fonctions et services auxiliaires en dehors d'un club.

Grande satisfaction et potentiel considérable en matière de bénévolat

Les personnes de 15-19 ans semblent s'épanouir dans l'exercice de leur fonction, puisqu'elles sont respectivement 50% et 44% à se déclarer très satisfaites et satisfaites. Dans ce contexte, il n'est donc pas étonnant d'apprendre que 56% d'entre elles reprendraient leur activité bénévole si c'était à refaire. 33% le referaient à certaines conditions et seulement 11% ne reprendraient plutôt pas leur activité bénévole ou, en tout cas, pas en totalité.

Parmi les jeunes membres qui n'occupent pas actuellement de fonction au sein du club, 36% peuvent s'imaginer en assumer une à l'avenir. Cette disposition est un peu plus forte chez les jeunes hommes que chez les jeunes femmes (38% contre 33%). Les membres qui fournissent déjà des services auxiliaires au club sont également plus disposés à le faire. Parmi eux, la proportion de personnes qui pourraient s'imaginer assumer une fonction à l'avenir est significativement plus élevée que chez celles qui ne sont pas actuellement bénévoles au sein du club (44% contre 32%). Le bénévolat s'avère donc être un bon prérequis pour s'engager dans l'association à plus grande échelle.

Une autre condition est aussi de faire l'objet d'une sollicitation par le club en premier lieu. Parmi les 15-19 ans qui peuvent s'imaginer occuper une fonction, 65% n'ont pas encore été interrogés spécifiquement sur leur désir d'assumer une responsabilité dans un avenir proche. Il est évident qu'il y a encore du potentiel ici pour associer plus de membres à des postes bénévoles. Au vu notamment du rythme de départ des jeunes adultes, il est conseillé de familiariser les membres du club avec les tâches de gestion le plus tôt possible. Chez les jeunes femmes en particulier, le bénévolat crée souvent un lien plus étroit avec l'association.

13. Sport à l'école

Le sport scolaire, pilier d'un mode de vie sportif et actif

Jusqu'ici, notre analyse de l'activité sportive des jeunes s'est concentrée sur le sport extrascolaire, mettant volontairement de côté l'éducation physique obligatoire. Le présent chapitre vise maintenant à combler cette lacune et à montrer quelles possibilités sportives l'environnement scolaire offre aux 10-14 ans.

La grande majorité des enfants bénéficient de 3 heures d'éducation physique obligatoire par semaine. 11% des élèves participent en outre à des activités relevant du sport scolaire facultatif. Avec une note moyenne de 5,2, celui-ci est même légèrement mieux noté par les élèves que l'éducation physique obligatoire, qui a reçu une note globale de 5,0. En outre, l'environnement scolaire offre d'autres opportunités d'activité physique extrêmement populaires chez les enfants d'âge scolaire et permettant d'accroître leur niveau d'activité physique: enseignement en mouvement, activités physiques durant la récréation, journées sportives et de jeu ainsi que camps de sport scolaire.

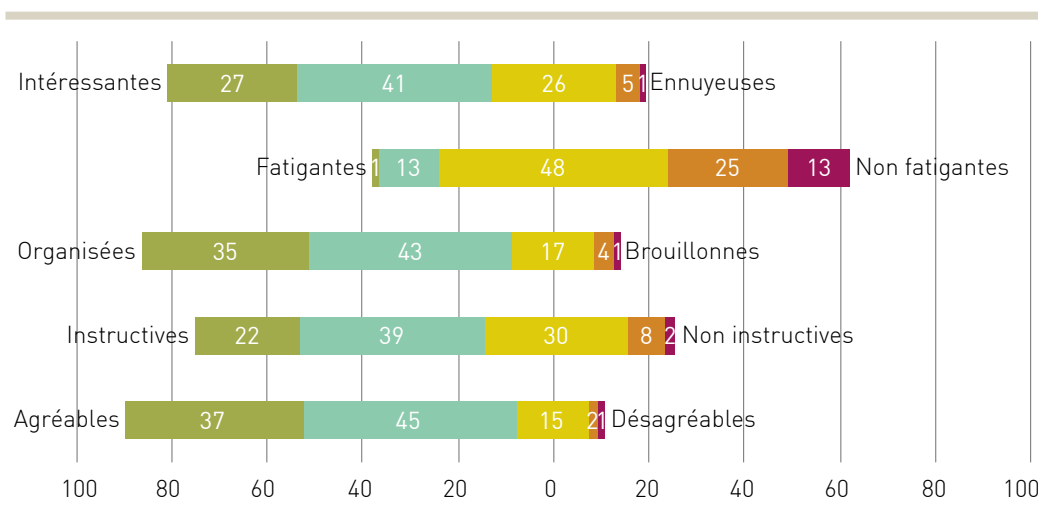
Pour la majorité des enfants: trois leçons d'éducation physique obligatoires par semaine

72% des 10-14 ans déclarent avoir normalement trois leçons d'éducation physique obligatoires par semaine. 3% font état de plus de 3 heures hebdomadaires, et 25% mentionnent moins de trois leçons. Les données disponibles ne permettent pas de savoir si, dans ce dernier cas, l'obligation des trois leçons n'est pas respectée ou s'il s'agit simplement de leçons doubles.

On a également demandé aux enfants si les leçons hebdomadaires d'éducation physique avaient lieu régulièrement. 83% des 10-14 ans ont répondu qu'elles étaient quasiment toujours assurées, et 17% ont indiqué qu'il pouvait arriver qu'une leçon soit parfois annulée. On a demandé concrètement aux enfants de ce groupe de préciser combien de fois leurs leçons d'éducation physique avaient été annulées au cours des quatre dernières semaines. Alors que 35% n'avaient jamais manqué une leçon d'éducation physique au cours du mois précédent, 31% avaient manqué une leçon, 18% en avaient manqué deux et 16% en avaient manqué au moins trois.

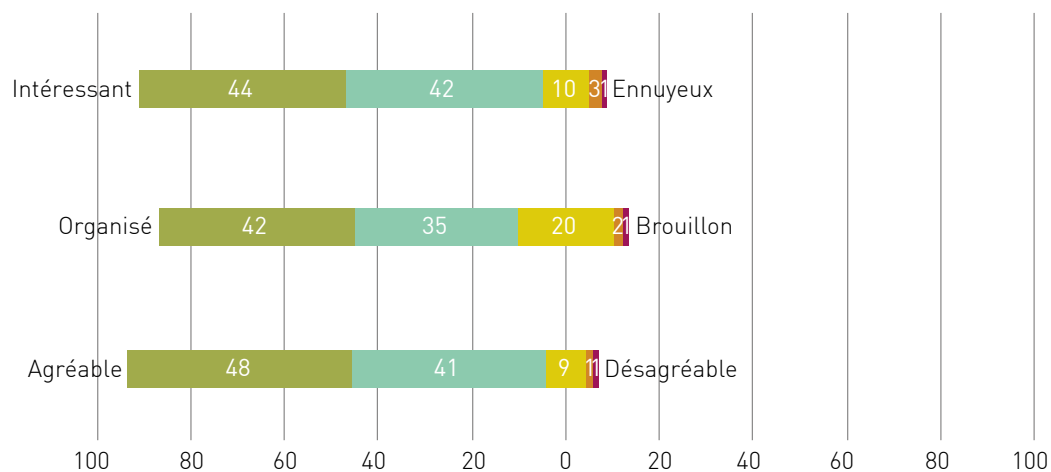
L'éducation physique obligatoire: appréciée et bien notée par les élèves

Lorsqu'on demande aux 10-14 ans s'ils connaissent les objectifs pédagogiques de l'éducation physique, 46% répondent par l'affirmative. 19% connaissent les objectifs au moins partiellement, mais 35% ne semblent pas les connaître. Des objectifs connus et clairement définis peuvent aider les enfants à percevoir les leçons comme positives et bien structurées. Le graphique 13.1 montre que la majorité des élèves perçoivent effectivement les leçons d'éducation physique de manière positive, les trouvent agréables, organisées, passionnantes et éducatives. Ce n'est qu'en termes d'intensité que les leçons de sport pourraient être un peu plus exigeantes. Cette bonne évaluation se reflète également dans la note globale que les élèves attribuent aux leçons d'éducation physique. En moyenne, les 10-14 ans donnent une note de 5 à l'éducation physique, avec seulement 3% de notes insuffisantes.



G 13.1: Appréciation des leçons d'éducation physique par les 10-14 ans (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: entre 1476 et 1486 selon la paire d'adjectifs concernée. On a demandé aux 10-14 ans si les leçons d'éducation physique dispensées dans leur école étaient p. ex. ennuyeuses ou intéressantes, sachant que les jeunes pouvaient nuancer leur jugement sur cinq niveaux en choisissant entre très ennuyeuses, plutôt ennuyeuses, ni ennuyeuses ni intéressantes, plutôt intéressantes, très intéressantes, etc. Le graphique illustre les scores obtenus par les deux adjectifs de chaque paire: plus on s'approche de l'un des pôles, plus le score qu'on lui attribue est élevé.



G 13.2: Appréciation du sport scolaire facultatif par les 10-14 ans (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: entre 164 et 165 selon la paire d'adjectifs concernée. On a demandé aux 10-14 ans si le sport facultatif dispensé dans leur école était p. ex. ennuyeux ou intéressant sachant que les jeunes pouvaient nuancer leur jugement sur cinq niveaux en choisissant entre très ennuyeux, plutôt ennuyeux, ni ennuyeux ni intéressant, plutôt intéressant, très intéressant, etc. Le graphique illustre les scores obtenus par les deux adjectifs de chaque paire: plus on s'approche de l'un des pôles, plus le score qu'on lui attribue est élevé.

Il est réjouissant de constater que l'évaluation positive est largement répandue et qu'il n'y a pratiquement aucune différence selon le sexe, l'âge, la nationalité et la région linguistique. À mesure que l'âge augmente, les leçons d'éducation physique tendent à être perçues comme étant d'un peu moins bonne qualité et un peu moins intéressantes et instructives, mais aussi un peu plus fatigantes. Au Tessin, les leçons de sport sont jugées plus instructives et plus passionnantes par les 10-14 ans. Les élèves de Suisse alémanique ont tendance à leur attribuer une note légèrement meilleure, et ceux de Suisse romande une note un peu plus basse. La note de 4 ou moins est également plus souvent attribuée par les enfants plus âgés, par les enfants peu ou pas actifs ou par ceux issus de l'immigration.

Le sport scolaire facultatif attire aussi les jeunes moins sportifs

Outre, l'éducation physique obligatoire, de nombreux établissements proposent aussi du sport scolaire facultatif. 57% des 10-14 ans déclarent en disposer dans leur école. Dans les établissements qui proposent cette offre, 20% des jeunes y prennent part actuellement et 29% y ont participé par le passé. Globalement, 11% des 10-14 ans s'adonnent à du sport scolaire facultatif. Même si la proportion d'enfants disposant d'une telle offre est identique à 2014 (55%), le nombre de 10-14 ans y participant est plus faible qu'il y a six ans (14%).

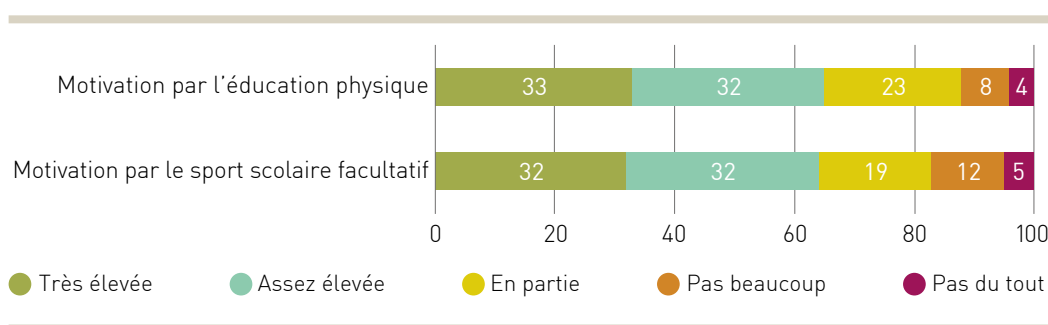
Malgré la légère baisse de la demande, le sport scolaire facultatif parvient encore à compenser quelque peu les différences de comportement évoquées ci-dessus. Contrairement au club de sport, les filles et la population issue de l'immigration participent un peu plus souvent au sport scolaire facultatif que les garçons et les enfants sans passé migratoire. Les filles issues de l'immigration, notamment, participent

à cette offre scolaire plus souvent que la moyenne. Un autre aspect positif est que le sport scolaire facultatif attire également des sportifs moins actifs et des enfants qui ne sont pas membres d'un club. On constate également une différence intéressante en fonction du lieu de résidence: les enfants qui grandissent dans un environnement urbain participent beaucoup plus souvent au sport scolaire facultatif que les enfants des communes d'agglomération et rurales.

Si l'on demande aux 10-14 ans ce qu'ils aiment particulièrement dans le sport scolaire facultatif, plus d'un tiers d'entre eux (36%) répondent qu'ils apprécient particulièrement de pouvoir essayer un nouveau sport. Pour 35%, les aspects sociaux jouent un rôle important et ils aiment particulièrement se retrouver entre amis. Un bon cinquième soulignent également que le sport scolaire facultatif leur permet de se défouler, de déconnecter et de s'amuser. En revanche, le fait que le sport scolaire facultatif propose une prise en charge à l'heure du dîner ou après l'école, ou que les enfants puissent bénéficier d'une offre d'essai dans un club de sport, ne semble pas être important du point de vue des enfants et n'est que très rarement mentionné comme motif de participation.

Le sport scolaire facultatif en tête du palmarès

Comme pour l'éducation physique obligatoire, les enfants devaient évaluer et noter le sport scolaire facultatif. Le graphique 13.2 présente les résultats: le sport scolaire facultatif est perçu par les participants comme vraiment passionnant, bien organisé et très agréable. Avec une note moyenne de 5,2, il obtient même une note globale légèrement supérieure à celle de l'éducation physique obligatoire. Seulement 4% des participants ont donné une note insuffisante au sport scolaire facultatif, qui a même reçu la note maximale de 6 de la part d'un quart des participants.



G 13.3: Motivation par les leçons d'éducation physique obligatoires et le sport scolaire facultatif à pratiquer une activité sportive en dehors de l'école (en % des 10-14 ans)

Remarque: éducation physique: ensemble des 10-14 ans, n=1486; sport scolaire facultatif: ensemble des 10-14 ans ayant déjà participé une fois au sport scolaire facultatif, n=399

Le sport scolaire, important pour l'encouragement de l'activité physique et du sport

Dans l'optique de l'encouragement de l'activité physique et du sport, il est particulièrement précieux que l'environnement scolaire touche tous les enfants, indépendamment de leur statut social et de leur origine, et qu'il soit capable de leur donner envie de faire du sport et de pratiquer une activité physique. Le graphique 13.3 montre que le sport scolaire y parvient de manière durable: l'éducation physique obligatoire et le sport scolaire facultatif incitent fortement un tiers des enfants participants à faire du sport en dehors de l'école. Un autre tiers se déclare plutôt fortement motivé par les deux offres, et environ un quart encore partiellement motivé. Seuls 12% des 10-14 ans ne sont pas sensibles à la motivation apportée par l'éducation physique obligatoire; dans le cas du sport scolaire facultatif, la proportion est légèrement plus élevée (17%).

Le matériel de jeu, un outil favorisant l'exercice pendant les récréations

Outre l'éducation physique obligatoire et le sport scolaire facultatif, l'environnement scolaire propose d'autres offres qui visent à aider les enfants à faire plus d'exercice et de sport au quotidien. Deux tiers des 10-14 ans ont du matériel à disposition à l'école pour jouer et se déplacer pendant les récréations. Une pratique plus courante en Suisse alémanique (75%) qu'en Suisse romande (46%) ou qu'au Tessin (52%). Dans les communes rurales (72%), cette offre est également un peu plus fréquente qu'en ville (65%) ou en agglomération (63%).

Les chiffres suivants démontrent sans équivoque qu'une offre adéquate entraîne effectivement une augmentation de l'exercice pendant les récréations. Au total, 62% des enfants déclarent faire souvent de l'exercice pendant les récréations, 17% le faire à l'occasion et 21% plus rarement. Parmi les élèves qui disposent de matériel pour jouer, la proportion d'enfants qui font souvent de l'exercice est significativement plus élevée (69%) que parmi ceux qui n'en ont pas (47%). Que le matériel soit disponible ou non, les garçons présentent un niveau d'activité plus élevé pendant les récréations: ils sont 67% à faire souvent de l'exercice, contre seulement 56% des filles.

Enfants ayant besoin de bouger davantage en classe

Pendant les leçons, les pauses actives et les exercices d'activités physique peuvent contribuer à accroître la concentration des enfants et à améliorer leurs performances en matière d'apprentissage. 47% des 10-14 ans ont l'occasion de bouger en classe dans le cadre de brèves pauses actives ou de parcours de tâches. Ces programmes sont disponibles en Suisse alémanique et romande à peu près au même niveau (48% et 50% respectivement); ils sont par contre beaucoup moins répandus dans la partie italophone de la Suisse pour le moment (22%). Les leçons en mouvement sont moins répandues en ville (41%) qu'en agglomération (47%) ou en milieu rural (53%). Les enfants qui ont la possibilité de faire de l'exercice en classe ont en fait une activité physique plus fréquente et sont donc moins susceptibles de ressentir le besoin d'en faire plus. Ainsi, 48% des enfants qui bénéficient de l'enseignement en mouvement expriment le désir d'avoir plus d'activité physique en classe, contre 57% des enfants n'ayant pas accès à ce type de cours.

Importance des journées de sport et de jeu ainsi que des camps de sport

En plus des offres déjà mentionnées dans le cadre du quotidien scolaire, de nombreuses écoles organisent régulièrement des journées de sport et de jeu ainsi que des camps de sport. Près de 90% des élèves de 10 à 14 ans ont pu participer à une journée de jeu ou de sport organisée par l'école au cours de la dernière année scolaire et 62% d'entre eux prendre part à un camp de sport, la moitié environ des camps de sport étant organisés par l'école. 57% de ces derniers étaient des camps obligatoires. 34% des participants ont pris part à un camp de sports de neige et 38% à un autre type de camp. Les 28% restants ont participé aux deux types de camp.

Les enfants y vivent des expériences majoritairement positives: les camps ont beaucoup plu aux deux tiers d'entre eux et ont simplement plu à 26%. Les enfants sont très peu (1%) à faire état d'expériences moins bonnes, voire mauvaises. Les filles participent un peu moins souvent que les garçons à des camps de sport, mais elles vivent plus souvent de très bonnes expériences. Les enfants étrangers sont également moins susceptibles de participer à des camps de sport, mais lorsqu'ils le font, ils rapportent une expérience tout aussi positive que les enfants suisses.

Les 15-19 ans ont eux aussi été interrogés sur leur participation aux camps et sur les expériences qu'ils y ont faites. Il s'avère que 60% de cette tranche d'âge ont déjà participé à un camp de sport. Près de la moitié d'entre eux ont participé à la fois à un camp de sports de neige et à un camp de sport d'un autre type. Pour 20% d'entre eux, la participation se limite à un camp de sports de neige, et pour 32%, à un camp autre. Les 15-19 ans font eux aussi largement état de très bonnes ou bonnes expériences (52% et 34% respectivement), mais les expériences moins bonnes ou mauvaises sont un peu plus fréquentes que chez les enfants (4%). De même que les filles, les jeunes femmes participent un peu moins souvent à des camps de sport, mais elles ne se distinguent pas de leurs homologues masculins dans les expériences qu'elles ont vécues. Il est intéressant de noter que l'effet de la nationalité est plus fort chez les jeunes adultes. Non seulement les 15-19 ans issus de l'immigration participent moins souvent à des camps de sport, mais ils ont également beaucoup moins de bonnes ou de très bonnes expériences dans ces camps.

14. Aptitudes sportives

Excellentes aptitudes en cyclisme, saut à la corde, natation et ski; potentiel d'amélioration en skateboard, jonglage et snowboard

Afin d'en savoir plus sur les aptitudes sportives des enfants, on a demandé aux 10-14 ans d'évaluer sur une échelle de 1 à 5 points leur degré de maîtrise de certaines activités physiques et sportives (cf. graphique 14.1). Le cyclisme est de loin la discipline dans laquelle les enfants s'estiment les meilleurs. Près des deux cinquièmes d'entre eux disent savoir très bien faire du vélo, et 50% bien en faire. Seuls 2% se considèrent comme de mauvais cyclistes. Plus des deux tiers des enfants déclarent avoir de bonnes ou de très bonnes compétences en saut à la corde, en natation et en ski également. Cependant, contrairement au saut à la corde et à la natation, il existe également une proportion considérable d'enfants (15%) qui ne savent pas ou peu skier. Environ 40% des enfants affirment avoir de bonnes compétences en matière de patinage et d'inline-skating, ce qui est le cas de moins d'un quart d'entre eux pour le skateboard ou le waveboard. En revanche, seul un enfant sur dix assure savoir bien jongler ou faire du snowboard.

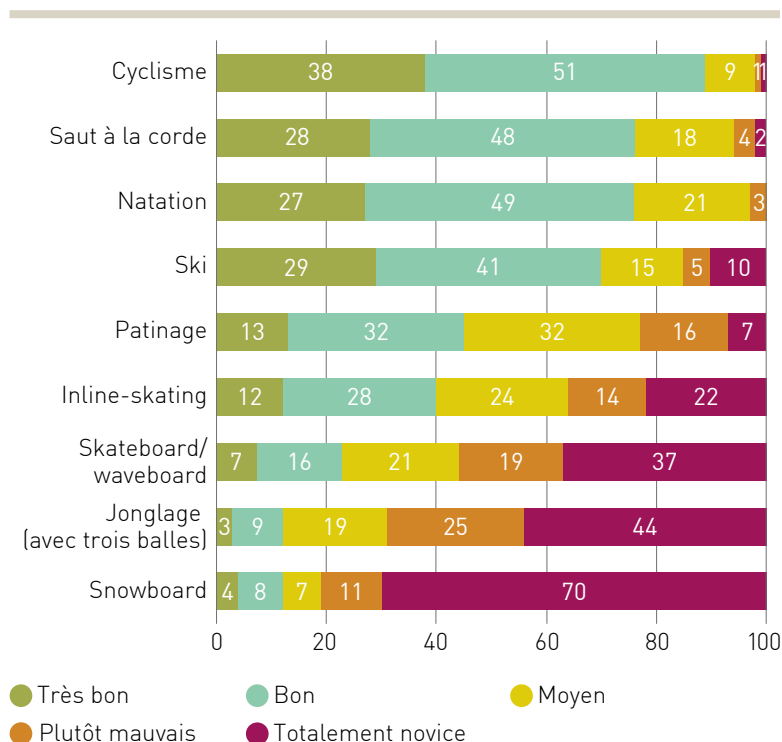
Les enfants de la campagne skient mieux, ceux de la ville patinent mieux

On constate des différences intéressantes dans les aptitudes sportives en fonction du sexe, de la nationalité, du milieu social et du lieu de résidence. Selon leur propre évaluation, les filles sont meilleures en patinage, en inline-skating et en saut à la corde, tandis que les garçons sont plus doués en jonglage. Les enfants suisses se considèrent meilleurs en natation, ski, snowboard et inline-skating que les enfants d'origine étrangère; les enfants des ménages les plus aisés estiment également avoir de meilleures compétences dans les sports d'hiver tels que le ski et le snowboard que leurs camarades des classes sociales inférieures.

Les enfants vivant à la campagne se disent meilleurs au ski, tandis que ceux vivant en ville se disent plus forts en patinage. Il existe également des différences entre les régions linguistiques: en Suisse romande, les enfants sont légèrement meilleurs en patinage et en ski, tandis que ceux de Suisse alémanique s'attribuent des aptitudes plus élevées en snowboard, skateboard et inline-skating. Il n'est pas surprenant que les aptitudes sportives augmentent avec la quantité d'activités sportives pratiquées. Les enfants qui font beaucoup de sport évaluent mieux leurs aptitudes dans les différentes activités sportives que les 10-14 ans qui font peu ou pas de sport. Ce n'est que dans le cas du patinage et du jonglage que cette corrélation ne peut être observée.

Notons ici de manière critique que l'évaluation des aptitudes sportives que nous réalisons est une évaluation subjective, qui dépend toujours du cadre de référence utilisé pour l'évaluation. Des aptitudes sportives accrues dans son propre groupe d'âge ou sa propre classe à l'école ainsi que des modèles dans les médias sociaux peuvent ainsi conduire à une évaluation plus critique. Ces auto-évaluations ne sont pas des indicateurs appropriés pour faire des déclarations sur les changements dans les aptitudes sportives, c'est pourquoi nous avons délibérément omis de procéder à une comparaison dans le temps.

G 14.1: Aptitudes sportives des 10-14 ans dans différents sports (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: entre 1482 et 1501 selon le sport.

15. Blessures et accidents liés au sport

Pas de hausse des blessures malgré l'augmentation de la pratique sportive

Comme il y a six ans, un bon cinquième des enfants et adolescents se sont blessés en faisant du sport au cours de l'année écoulée. Bien que la proportion de blessés soit à peu près équivalente chez les enfants et les adolescents, les 15-19 ans se blessent plus fréquemment que les 10-14 ans et ces blessures sont souvent plus graves. Plus de 40% des enfants et adolescents blessés ont dû manquer l'école ou le travail à cause d'une blessure liée au sport. Le football est à l'origine d'un cinquième des blessures.

Les garçons et les filles, touchés de la même manière par les blessures

Au cours des 12 mois précédant l'enquête, exactement 20% des 10-14 ans ont été victimes d'une blessure liée au sport, qui a nécessité un traitement médical. Il n'y a guère de différences entre les filles et les garçons; ce n'est que dans les très jeunes années que les garçons se blessent un peu plus fréquemment (cf. graphique 15.1). Cela est en réalité principalement dû au fait que les garçons de 10-11 ans font également plus de sport que les filles (cf. graphique 3.3).

La grande majorité des enfants blessés (72%) ne l'ont été qu'une seule fois au cours des 12 derniers mois, tandis que 18% ont subi deux blessures et 10% trois ou plus. La proportion d'enfants qui se sont blessés plus d'une fois a augmenté de 6 points

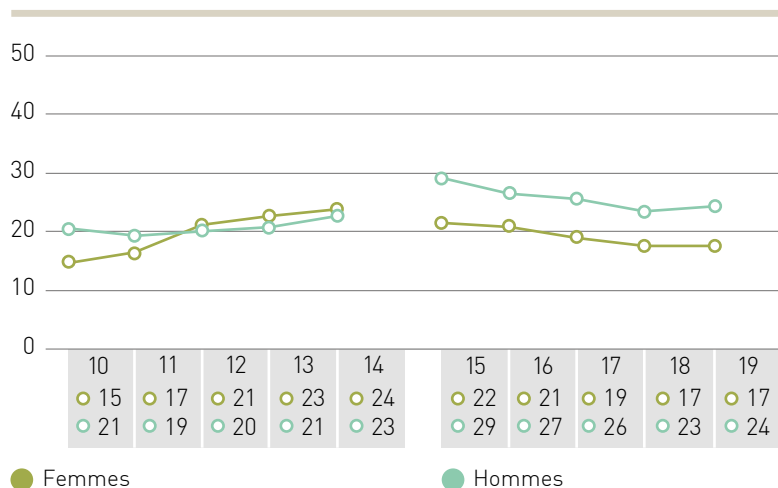
de pourcentage par rapport à 2014, ce qui peut s'expliquer par l'augmentation des séances de sport hebdomadaires (cf. chapitre 2). Heureusement, la plupart des blessures étaient moins graves et ont pu être traitées par des soins ambulatoires. Seul un enfant blessé sur dix a dû être hospitalisé, pour une durée moyenne de 1,8 nuit. 39% des 10-14 ans blessés ont dû s'absenter de l'école, pendant 2,7 jours en moyenne.

Blessures plus rares mais plus graves pour les adolescents que pour les enfants

Le pourcentage de 15-19 ans victimes d'une blessure liée au sport est resté exactement le même qu'en 2014, à savoir 22%. Toutefois, comme pour les enfants, la proportion d'adolescents blessés plus d'une fois a augmenté: 27% des blessés avaient été victimes de plusieurs blessures il y a six ans, contre 38% en 2020. 26% font état de deux blessures, 12% de trois ou plus.

Contrairement aux 10-14 ans, on observe une nette différence entre les sexes chez les 15-19 ans (cf. graphique 15.1). Alors que 19% des jeunes femmes se sont blessées au cours de l'année écoulée, 26% des jeunes hommes sont dans ce cas. Pour 15%, la blessure a entraîné une hospitalisation, avec une durée moyenne de séjour de 2,6 nuits. Ce chiffre montre que les blessures sont souvent plus graves chez les adolescents que chez les enfants; un constat confirmé par la fréquence et la durée des arrêts de travail. Chez 43% des adolescents blessés, la blessure a entraîné une incapacité de travail, d'une durée moyenne de 19 jours.

G 15.1: Proportion de jeunes qui se sont blessés en faisant du sport dans les douze mois précédant l'enquête, selon l'âge et le sexe (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906.

10-14 ans		15-19 ans	
Sport	En %	Sport	En %
Football	20,4	Football	22,6
Gymnastique	11,8	Gymnastique	5,3
Cyclisme	5,7	Basketball	5,0
Ski	5,2	Sports de combat, autodéfense	4,8
Skateboard, waveboard, trottinette	3,3	Ski	4,5
Snowboard	3,0	Handball	4,1
Athlétisme	2,9	Équitation, sports équestres	3,0
Basketball	2,9	Jogging, course à pied	2,6
Équitation, sports équestres	2,4	Volleyball, beach-volley	2,6
Jogging, course à pied	2,1	Danse	2,5
Handball	2,1	Cyclisme	2,4
Patinage	1,9	VTT	2,3
Sports de combat, autodéfense	1,6	Hockey sur glace	2,1
Autres disciplines sportives*	34,7	Autres disciplines sportives	36,2

T 15.1: Sports à l'origine de blessures chez les jeunes (en % de toutes les blessures)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906, Seul un sport pouvait être cité, Lorsque plusieurs blessures se sont produites au cours des 12 derniers mois, il fallait mentionner le sport ayant causé la blessure la plus grave, *Y compris les activités non spécifiques à une discipline effectuées dans le cadre de l'éducation physique obligatoire,

Risque considérable de blessure dans les sports d'équipe et la gymnastique

Le tableau 15.1 liste les sports à l'origine de blessures chez les enfants et les adolescents au cours des 12 derniers mois. Chez les 10-14 ans comme chez les 15-19 ans, environ un cinquième des blessures sont survenues en jouant au football. La gymnastique se place en deuxième position dans les deux groupes d'âge, même si la proportion de blessures y est nettement plus élevée chez les enfants (12% contre 5%). Les enfants se blessent également plus fréquemment que les jeunes adultes en faisant du vélo et du skateboard, du waveboard et de la trottinette, alors que chez les adolescents, les sports d'équipe et de combat sont les principaux facteurs de risque.

Naturellement, le risque de blessure augmente aussi avec la fréquence de la pratique. Il n'est donc guère surprenant que le football et la gymnastique, deux des sports les plus populaires, figurent en tête du tableau 15.1 Si l'on rapporte la fréquence des blessures au nombre de pratiquants, la gymnastique, le handball et l'athlétisme présentent le plus grand risque de blessure chez les enfants, tandis que chez les adolescents, ce sont les sports d'équipe (handball, football, hockey sur glace, basketball et uni-hockey) ainsi que la gymnastique, l'équitation, les sports de combat, l'athlétisme et le VTT qui s'avèrent relativement dangereux.

16. Comportement en matière d'activité physique

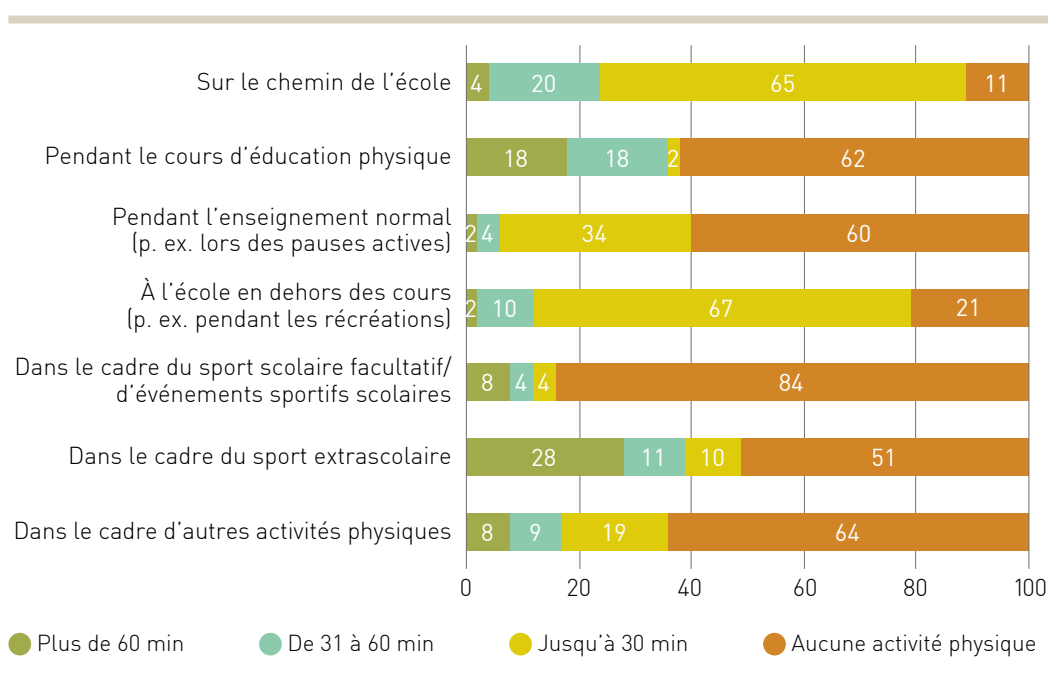
De nombreux enfants et adolescents ont une activité physique quotidienne suffisante

Parallèlement à l'activité sportive, l'activité physique des 10-14 ans a augmenté au quotidien. Outre le sport extrascolaire, le trajet domicile-école et les activités scolaires contribuent à une vie active. On peut se réjouir de constater que, par rapport à 2014, les activités du week-end ont également augmenté: qu'aujourd'hui, seul un peu plus d'un enfant sur sept est inactif le week-end. Près de 90% des 15-19 ans atteignent le niveau d'activité physique recommandé pour un adulte.

Le sport scolaire et extrascolaire, une source importante d'activité physique pour les enfants

Le sport – qu'il s'agisse d'activités sportives dans l'environnement scolaire ou d'activités pratiquées pendant les loisirs, par exemple dans le cadre d'un club sportif – contribue largement à une vie active chez les jeunes. En outre, d'autres activités physiques peuvent jouer un rôle important lorsqu'il s'agit de mener une vie active et de faire quelque chose pour sa santé. Outre les activités sportives, les 10-14 ans ont donc été interrogés sur la fréquence à laquelle ils font de l'exercice en général lors d'une journée de référence. Si le jour précédant l'entretien était un jour de classe, celui-ci était pris comme jour de référence. Sinon, les questions se rapportaient au dernier jour d'école.

Le graphique 16.1 montre que la grande majorité des enfants (89%) ont été physiquement actifs sur le chemin de l'école au jour de référence, mais la durée de cette activité physique ne dépassait pas 30 minutes pour deux tiers des enfants. Quatre cinquièmes des enfants ont également fait de l'exercice à l'école en dehors des cours (par exemple, avant ou après les cours ou pendant les récréations). Toutefois, comme pour le trajet à pied vers l'école, la plupart d'entre eux ont consacré moins d'une demi-heure à bouger. De très nombreux enfants se sont adonnés à plus d'une heure d'activité physique pendant le sport extrascolaire (28%) et pendant les cours d'éducation physique (18%). Les enfants font aujourd'hui de l'exercice beaucoup plus fréquemment et plus longtemps qu'il y a six ans, en particulier dans le cadre du sport extrascolaire. En 2014, par exemple, seuls deux cinquièmes des 10-14 ans avaient fait de l'exercice dans ce cadre le jour de référence, et 22% pendant plus d'une heure. En 2020, près de la moitié des enfants (49%) ont mentionné une activité physique dans le cadre du sport extrascolaire, et pour 28% d'entre eux, cette activité a duré plus d'une heure.

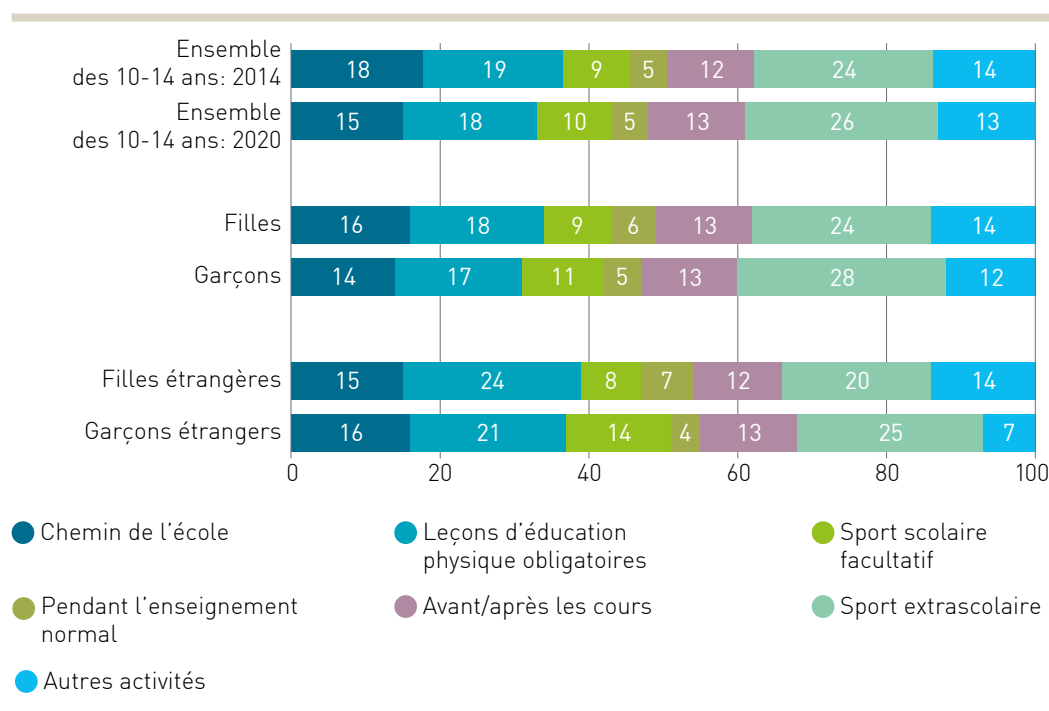


G 16.1: Activités physiques des 10-14 ans dans les différents cadres le jour de référence (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.

G 16.2: Part des différents cadres de l'activité physique des 10-14 ans le jour de référence (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.



L'école aide fortement les enfants étrangers à accumuler du temps d'activité physique

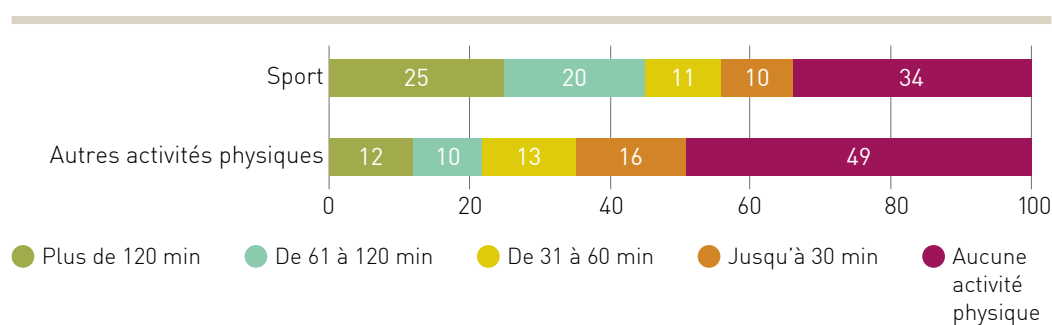
Le graphique 16.2 montre également que le sport extrascolaire est encore plus important aujourd'hui qu'il ne l'était en 2014. Il y a six ans, il représentait 24% du temps total d'activité physique d'une journée d'école; en 2020, il en représente déjà 26%. En revanche, la part du cadre scolaire, et notamment celle du trajet vers l'école, a perdu de son importance sur la même période. Pour les garçons et les enfants non issus de la migration, le sport extrascolaire joue un rôle supérieur à la moyenne, alors que pour les filles et les enfants étrangers, le cadre scolaire joue un rôle plus important. Les différences entre les sexes se sont toutefois réduites par rapport à 2014, puisque la proportion de sport extrascolaire a augmenté de 4 points de pourcentage chez les filles, tandis qu'elle est restée stable chez les garçons.

Deux tiers des enfants font du sport le week-end

En plus du temps passé à faire de l'exercice un jour d'école, les 10-14 ans ont été interrogés sur le temps consacré à l'activité physique au cours du week-end. À cette fin, ils ont dû indiquer pendant combien de temps ils avaient pratiqué un sport ou une autre activité physique le dernier week-end précédant l'enquête. Deux tiers des enfants ont déclaré avoir pratiqué un sport au cours de ce week-end, et un quart l'ont fait pendant plus de 2 heures. Par contre, un peu plus d'un tiers des enfants, soit 5 points de pourcentage de moins qu'en 2014, n'ont pratiqué aucun sport pendant le week-end de référence. 51% des enfants ont également participé à une autre activité physique pendant le week-end, et pour un bon cinquième d'entre eux, cette activité a duré plus d'une heure (cf. graphique 16.3).

G 16.3: Activités physiques des 10-14 ans durant le week-end de référence (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.



Le temps d'activité physique total des 10-14 ans a augmenté de manière significative ces six dernières années

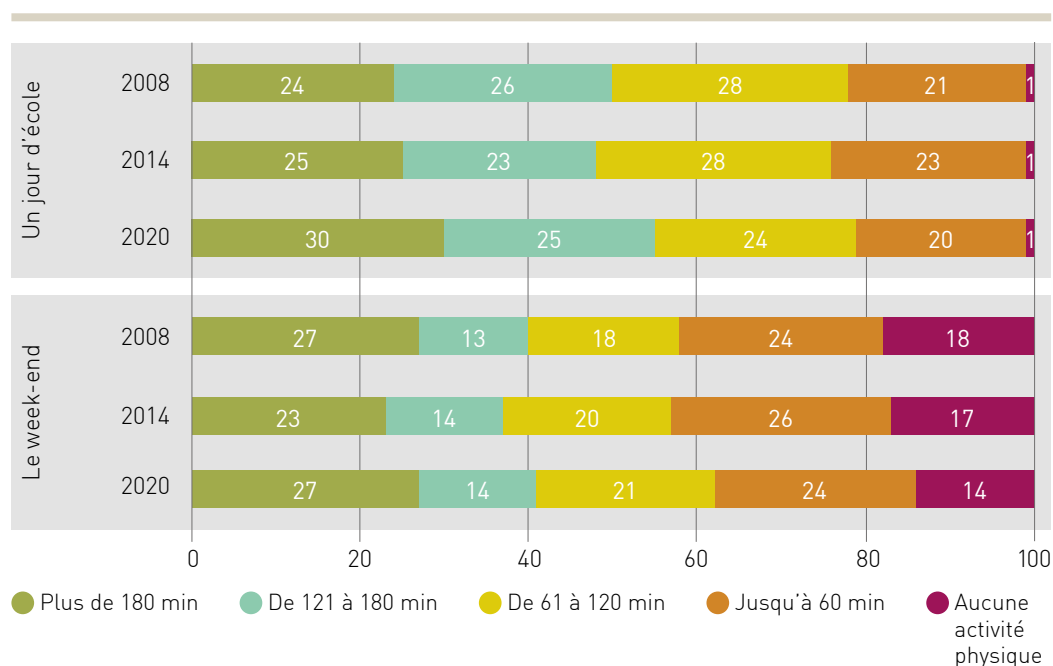
Au chapitre 2, nous avons vu que les 10-14 ans ont considérablement augmenté leur activité sportive extrascolaire au cours des six dernières années et que le nombre d'heures de sport aujourd'hui est même légèrement supérieur à 2008. Le graphique 16.4 montre que cette augmentation de l'activité sportive n'a pas conduit les enfants à faire moins d'exercice dans la vie quotidienne, mais se traduit par une augmentation de l'activité totale. Pour le calcul de l'activité physique totale, les temps d'activité physique au sein des différents cadres ont été additionnés. Bien que la proportion d'enfants qui ne pratiquent aucune activité physique ou moins d'une heure un jour d'école soit restée pratiquement inchangée par rapport à 2008 et 2014, un nombre nettement plus important d'enfants atteignent désormais une durée d'activité physique quotidienne de plus de 3 heures au cours de la semaine. On constate également une légère augmentation du temps d'activité physique pendant les week-ends. Alors qu'en 2008 et 2014, moins de trois cinquièmes des enfants faisaient de l'exercice pendant plus de 60 minutes le week-end, ce niveau est atteint par 62% des enfants en 2020. La proportion d'enfants qui ne pratiquent quasiment aucune activité physique pendant le week-end diminue de manière constante depuis 2008.

Des différences selon le sexe, l'âge, la région linguistique et la nationalité

L'augmentation du temps d'activité physique au cours des six dernières années se reflète également dans le tableau 16.1, qui indique la durée moyenne d'activité physique (en minutes) un jour d'école et le week-end.

La moyenne arithmétique et la médiane sont plus élevées les jours d'école et le week-end en 2020 qu'en 2014. Le temps d'activité physique ayant augmenté dans des proportions similaires pour tous les groupes de population au cours des six dernières années, on observe toujours des différences considérables entre les sexes, les âges, les régions et les nationalités. Les garçons font beaucoup plus d'exercice que les filles, surtout les jours d'école. Le week-end, cependant, l'activité physique des filles a augmenté quelque peu depuis 2014, réduisant légèrement l'écart entre les sexes. Les jours d'école, les 10-11 ans font plus d'exercice que les 12-14 ans, tandis que le week-end, à l'exception des 14 ans qui sont moins actifs, les durées d'exercice ont eu tendance à converger par rapport à 2014.

Si les enfants de Suisse romande sont plus actifs que la moyenne les jours d'école, ils sont moins actifs que la moyenne le week-end. En revanche, en Suisse italophone, les enfants font nettement moins d'exercice les jours d'école que les enfants de Suisse romande et de Suisse alémanique. Nous retrouvons enfin les différences de comportement en matière d'activité physique selon la nationalité. Les enfants de nationalité suisse et de double nationalité font de l'exercice dans une mesure similaire en semaine et le week-end; les enfants de nationalité étrangère, en revanche, présentent un niveau d'activité physique significativement plus faible. On notera toutefois que les filles étrangères n'ont guère pu augmenter leur temps d'activité physique en semaine depuis 2014, mais sont nettement plus actives le week-end qu'il y a six ans.



G 16.4: Activité physique totale des 10-14 ans le jour de référence et le week-end de référence (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501

	Un jour d'école		Le week-end	
	Moyenne arithm.	Médiane	Moyenne arithm.	Médiane
Ensemble des 10-14 ans: 2008	130	120	164	120
Ensemble des 10-14 ans: 2014	132	115	139	90
Ensemble des 10-14 ans: 2020	151	135	157	120
Filles	142	120	150	110
Garçons	160	145	164	120
10 ans	159	140	166	120
11 ans	167	150	163	120
12 ans	144	132	158	120
13 ans	140	130	155	120
14 ans	144	130	145	120
Suisse alémanique	151	135	167	120
Suisse romande	155	135	134	90
Suisse italophone	141	113	160	120
Nationalité suisse	154	135	164	120
Double nationalité	153	135	154	120
Nationalité étrangère	136	115	134	98
Filles étrangères	123	109	127	90
Garçons étrangers	149	132	140	120

T 16.1: Temps moyen consacré par les 10-14 ans à l'activité physique le jour de référence selon le sexe, l'âge, la région linguistique et la nationalité (en minutes)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501.

Alors que la moyenne arithmétique correspond à la somme des heures d'activité physique divisée par le nombre de jeunes interrogés, la médiane indique la valeur centrale, c'est-à-dire la valeur séparant l'ensemble des jeunes en deux moitiés égales.

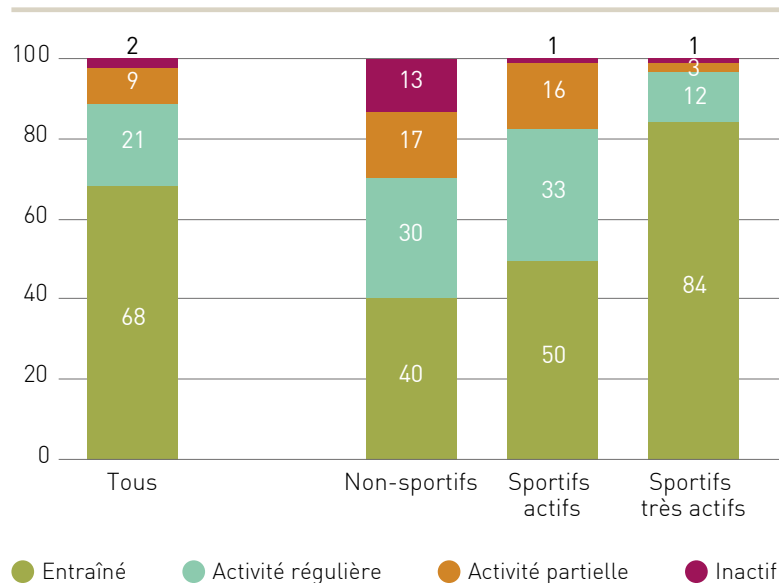
Les 15-19 ans satisfont en majorité aux recommandations en matière d'activité physique

Les adolescents n'ont pas été interrogés séparément sur leurs activités physiques en semaine et le week-end de référence, ni en fonction de différents cadres. L'enquête s'est limitée à la question de savoir si et à quelle fréquence ils pratiquaient d'une part des activités physiques qui les faisaient transpirer dans la vie quotidienne, au travail ou pendant les loisirs, et, d'autre part, des activités moins intenses provoquant un certain essoufflement. Les réponses fournies permettent de déterminer quelle proportion des 15-19 ans respecte les recommandations en matière d'activité physique bénéfique pour la santé, formulées par l'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse, la Suva, le bpa et le réseau HEPA. Une personne adulte doit faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (léger essoufflement) ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée (transpiration) pour satisfaire aux recommandations minimales. En raison d'un changement dans la formulation des questions, il n'est plus possible en 2020 de vérifier simultanément si les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants sont respectées.

La grande majorité des 15-19 ans (89%) sont considérés comme entraînés ou ayant une activité régulière et atteignent donc le seuil minimal pour les adultes. Sans surprise, on constate une corrélation étroite entre l'activité sportive et le comportement en matière d'activité physique (cf. graphique 16.5). Les 15-19 ans très actifs, qui pratiquent une activité physique plusieurs fois par semaine pendant au moins 3 heures au total, respectent les recommandations en matière d'activité physique beaucoup plus souvent (96%) que les moins actifs (83%) et les inactifs (70%).

Un niveau élevé de pratique sportive contribue donc manifestement à atteindre la quantité minimale d'activité physique nécessaire à la santé. Néanmoins, il existe une minorité de personnes qui font beaucoup de sport et qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique. Il s'agit principalement de personnes qui pratiquent des sports moins exigeants en termes d'exercice, comme le yoga, le Pilates, le Body-Mind, le tir ou la danse. Par ailleurs, le graphique 16.5 montre clairement qu'il est possible de respecter les recommandations en matière d'activité physique en menant une vie quotidienne active, même sans faire de sport.

G 16.5: Relation entre activité sportive et respect des recommandations en matière d'activité physique chez les 15-19 ans (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 1893.

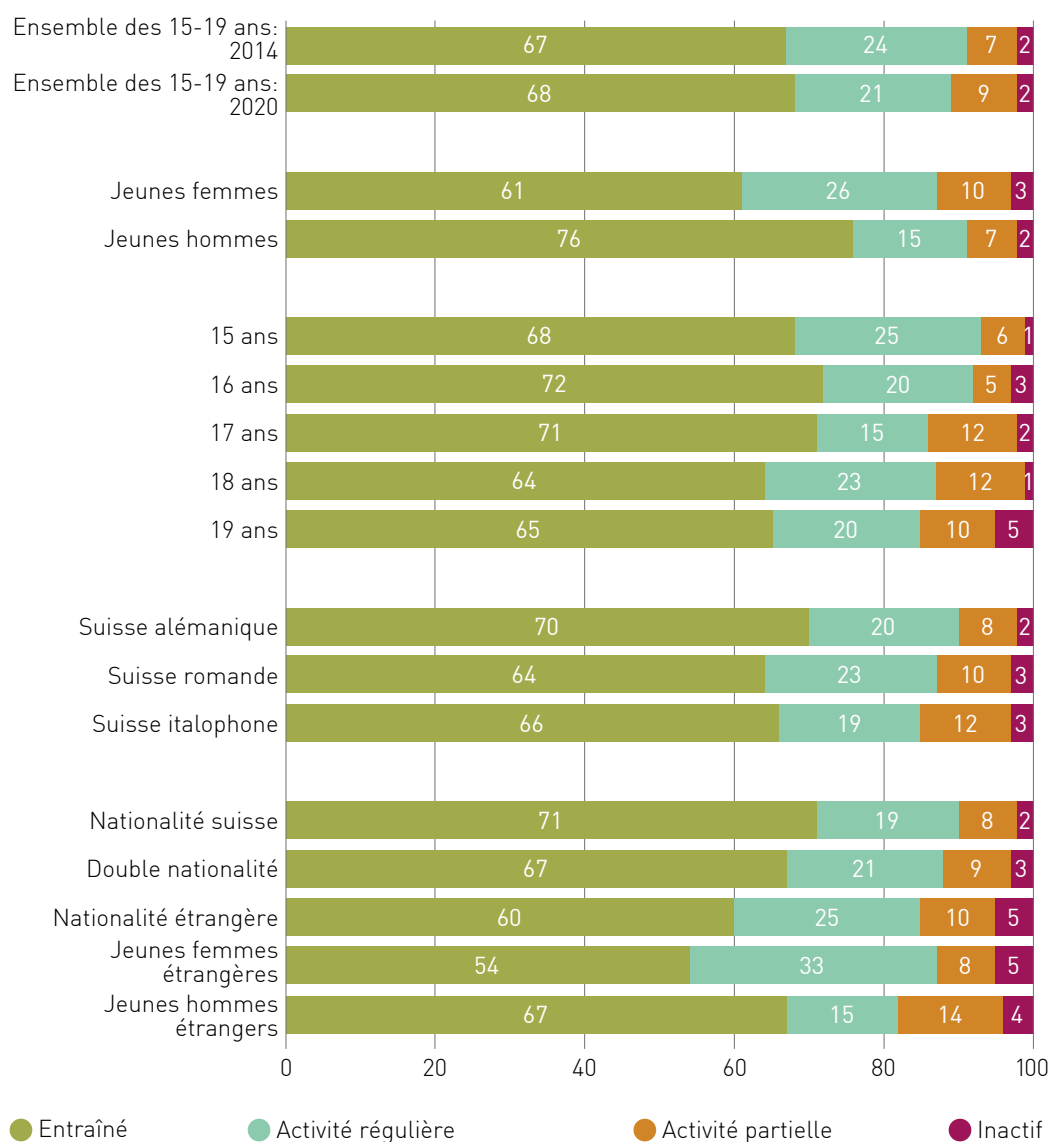
Catégories d'activité sportive: non-sportifs: aucune activité sportive; sportifs très actifs: plusieurs fois par semaine, 3 heures ou plus au total; sportifs actifs: toutes les autres personnes pratiquant un sport.

Catégories de comportement en matière d'activité physique: entraîné: min. 3 jours de transpiration (activités intensives); activité régulière: activité modérée > 150 min ou 2 jours de transpiration par semaine; activité partielle: activité modérée de 30 à 149 min ou 1 jour de transpiration par semaine; inactif: activité modérée < 30 min et moins d'un jour de transpiration par semaine.

Consulter également l'indicateur «Encouragement du sport» sur www.sportobs.ch.

Chez les 15-19 ans aussi, le sexe, l'âge, la région linguistique et la nationalité influencent le comportement en matière d'activité physique

Contrairement aux enfants, l'activité physique globale des 15-19 ans n'a pas augmenté au cours des six dernières années. Au contraire, la proportion de jeunes adultes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique a diminué de 2 points de pourcentage depuis 2014. Les jeunes hommes sont légèrement plus susceptibles que les jeunes femmes de respecter les recommandations en matière d'activité physique mais, à mesure que l'âge augmente, une proportion croissante de 15 à 19 ans ne respecte plus les recommandations minimales. Comme pour l'activité sportive, on retrouve les différences familiales selon la région linguistique et la nationalité – avec une exception notable: bien que les femmes étrangères fassent clairement moins de sport que les hommes étrangers (cf. chapitre 10) et que la proportion de personnes «entraînées» chez les jeunes hommes étrangers soit également significativement plus élevée que chez les jeunes femmes étrangères, une plus grande proportion de ces dernières (87%) respecte les recommandations en matière d'activité physique que leurs homologues masculins (82%). Manifestement, les activités quotidiennes et le sport dans l'environnement scolaire sont en mesure de réduire les grandes différences d'habitudes en matière de sport.



17. Méthode de recherche et sondage

Le rapport sur les enfants et les adolescents fait partie de l'enquête nationale «Sport Suisse», qui a été réalisée pour la troisième fois en 2020, après 2008 et 2014. Comme les éditions précédentes, sa réalisation a été confiée à l'Observatoire Suisse du Sport (c/o Lamprecht & Stamm, Sozialforschung und Beratung AG). L'institut LINK a été chargé d'effectuer le sondage. Comme en 2008 et 2014, les 10-14 ans ont dû répondre à un questionnaire spécifique exclusivement par téléphone. Pour la première fois, l'étude «Sport Suisse 2020» a été menée sous une forme mixte pour le groupe cible des adultes, et donc aussi celui des 15-19 ans. Les personnes cibles avaient le choix entre répondre à un questionnaire en ligne de manière autonome ou participer à un entretien téléphonique assisté par ordinateur. Vous trouverez des informations détaillées sur la méthode et le déroulement de l'enquête à destination des adultes dans le rapport «Sport Suisse 2020».

Le questionnaire de «Sport Suisse» a été élaboré par l'Observatoire Suisse du Sport sur la base des enquêtes précédentes, en étroite collaboration avec les organes responsables et les partenaires de l'étude. Un questionnaire distinct, spécialement conçu à cet effet, a été utilisé pour les entretiens téléphoniques avec les 10-14 ans. Les 15-19 ans, de leur côté, ont été interrogés de la même manière que la population adulte, même si quelques questions spécifiques ont été ajoutées au questionnaire pour adolescents. En raison du passage à une enquête à mode mixte, le questionnaire pour adultes a dû être adapté au nouveau cadre méthodologique. Tous les instruments d'enquête peuvent être demandés à l'Observatoire Suisse du Sport.

Toutes les personnes chargées de poser les questions ont été formées avant le lancement de l'étude. En outre, des entretiens-tests ont été réalisés entre le 21 et le 24 janvier 2019 afin de vérifier la fonctionnalité et la compréhensibilité des instruments d'enquête. L'enquête de terrain s'est officiellement déroulée du 7 mars au 17 août 2019. Pour pouvoir exclure tout effet saisonnier, les entretiens ont eu lieu en trois phases espacées d'environ sept semaines. Les entretiens téléphoniques ont été menés depuis les centrales téléphoniques de l'institut LINK à Zurich (allemand), Lausanne (français) et Lugano (italien).

Pour l'enquête «Sport Suisse 2020», il a été sélectionné un échantillon de base représentatif de l'ensemble de la population résidente suisse âgée de 15 ans ou plus pouvant répondre aux questions en allemand, français ou italien. Les personnes ont été sélectionnées suivant le principe aléatoire du cadre de sondage pour les enquêtes auprès de la population mis à disposition par l'Office fédéral de la statistique. Pour le rapport sur les enfants et les adolescents, un échantillon complémentaire de 1170 adolescents est venu s'ajouter aux 736 adolescents de l'échantillon de base, ce qui a permis d'interroger au total 1906 jeunes de 15 à 19 ans. Un sondage téléphonique a également été réalisé auprès de 1501 enfants de 10 à 14 ans, dont les adresses provenaient également du cadre de sondage pour les enquêtes auprès de la population. Lors de l'entretien téléphonique, un des deux parents a fourni des renseignements sur les habitudes en matière de sport et les caractéristiques sociodémographiques du ménage, tout en certifiant qu'il autorisait l'entretien avec son enfant.

L'Office fédéral du sport a envoyé par courrier un avis préalable à chaque personne cible ainsi qu'aux parents des 10-14 ans concernés pour les informer de l'étude. Cet avis présentait les objectifs et le déroulement de l'enquête et précisait la politique de confidentialité appliquée dans ce cadre. Il contenait également, pour les 15-19 ans, les informations de connexion personnelles pour accéder au questionnaire en ligne. En complément du courrier présentant l'enquête, une hotline et un site d'information dédié sur Internet ont été mis en place. Grâce à d'autres mesures d'accompagnement (courriers de rappel supplémentaires, relances téléphoniques, etc.) et à la motivation des enquêteurs, un excellent taux de réponse a été atteint: environ 60% pour les 10-14 ans (sans compter les multiples tentatives de contact) et 70% pour les 15-19 ans. Comme le montre le tableau 17.1, l'absence de numéro de téléphone a constitué la principale raison pour laquelle un entretien n'a pas pu avoir lieu, loin devant le refus ou des problèmes liés à la langue ou à l'état de santé des personnes.

	10-14 ans	15-19 ans*
Adresses actives	3024	2013
Bon contact (multiples tentatives de contact)	405	344
Adresses actives (sans multiples tentatives de contact)	2619	1669
Défaillances, total	1117	499
– dont mauvais n° de tél.	809	402
– dont personnes injoignables	56	37
– dont refus	161	30
– dont problèmes liés à la langue, à l'âge ou problèmes de santé	40	9
– dont lettres renvoyées à l'expéditeur	41	19
– dont autres	10	2
Entretiens réalisés*	1501	1170
– en allemand	950	733
– en français	344	327
– en italien	207	110
– dont entretiens en ligne (valeur en pourcentage)	–	1114 (95 %)
Taux de retour (sans multiples tentatives de contact) (en %)	57,3	70,1
Taux de retour (avec multiples tentatives de contact) (en %)	49,6	58,1
Durée de l'enquête par téléphone: moyenne arithm. (en min)	34,9	34,3
Durée de l'enquête en ligne: moyenne arithm. (en min)	–	46,4

T 17.1: Vue d'ensemble des taux de participation à l'enquête et des défaillances

*Uniquement les données de l'échantillon complémentaire «Jeunes» (n=1170), auquel il faut ajouter les 736 15-19 ans de l'échantillon de base.

Les entretiens téléphoniques avec les 10-14 ans ont duré en moyenne environ 35 minutes. Les 15-19 ans ont consacré en moyenne 46 minutes au questionnaire en ligne ou 35 minutes à l'entretien téléphonique. La majorité de ces entretiens se sont déroulés en allemand (10-14 ans: 63%; 15-19 ans: 63%), un petit quart en français (10-14 ans: 23%; 15-19 ans: 28%) et une proportion moindre en italien (10-14 ans: 14%; 15-19 ans: 9%). Afin que l'échantillon composé des différents échantillons partiels soit représentatif de la population résidente suisse et que l'importance des régions linguistiques soit correctement reflétée, les données ont été pondérées en fonction de ces dernières. On a en revanche renoncé à une pondération selon l'âge et le sexe. Les présents chiffres se fondent sur des données pondérées. Le nombre de cas n'est pas pondéré et correspond au nombre effectif de personnes interrogées.

«Sport Suisse» est la plus vaste enquête sur les habitudes en matière de sport qui ait été menée en Suisse. Les données ont été recueillies et analysées sur la base de critères scientifiques très stricts. Malgré cela, il faut garder à l'esprit que les enquêtes par échantillonnage présentent toujours une certaine marge d'erreur. La principale valeur de contrôle statistique de cette marge d'erreur est l'intervalle de confiance. Cet intervalle est calculé à l'aide de la formule suivante:

$$IC = \pm 2 \sqrt{\frac{p(100-p)}{n}}$$

IC = intervalle de confiance

p = part de personnes interrogées ayant fourni une réponse donnée (en points de pourcentage)
n = taille de l'échantillon non pondérée

À titre d'exemple, si 40,2% des 15-19 ans faisant partie de l'échantillon sélectionné déclarent faire de la natation, la valeur «réelle» extrapolée à l'échantillon global selon une probabilité de 95% se situe entre 38,0 et 42,4% (intervalle de confiance: +/- 2,2 points de pourcentage). En ce qui concerne le handball, sport

cité par 2,5% des 15-19 ans, la valeur «réelle» selon une probabilité de 95% est comprise entre 1,8 et 3,2% (intervalle de confiance: +/-0,7 point de pourcentage).

Les résultats présentés ont en outre été confirmés à l'aide de diverses analyses (multivariées) et contrôlés en vue d'en établir la pertinence statistique. En raison de contraintes de place, les analyses en question ne figurent pas dans ce rapport. En principe, cependant, seules les différences statistiquement significatives sont évoquées.

Le changement de méthodologie au niveau de l'échantillon des adultes (passage d'enquêtes en ligne à un mode mixte) a imposé d'adapter légèrement la formulation de certaines questions et les catégories de réponses. Les formulations exactes ainsi que les différences précises entre les deux méthodes figurent dans le questionnaire, qui peut être obtenu sur demande auprès de l'Observatoire suisse du sport. Lorsque ces adaptations ont eu un impact manifeste sur les résultats, cela a été indiqué dans l'interprétation. Vous trouverez de plus amples détails sur les méthodes et le déroulement de l'enquête dans le rapport méthodologique séparé sur «Sport Suisse 2020».

Image: ©Galina Barskaya – stock.adobe.com

Observatoire Suisse du Sport
c/o Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG
Forchstrasse 212
CH-8032 Zurich
info@sportobs.ch
www.sportobs.ch

Office fédéral du sport OFSP
2532 Macolin
info@baspo.admin.ch
www.ofspo.ch

Edition: 2021

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion – même partielle –
requiert l'autorisation écrite de l'éditeur et l'indication des sources.