

BROCHURE TECHNIQUE

Janvier 2026

Volet 2 : Chaire Sport Santé Bien-être



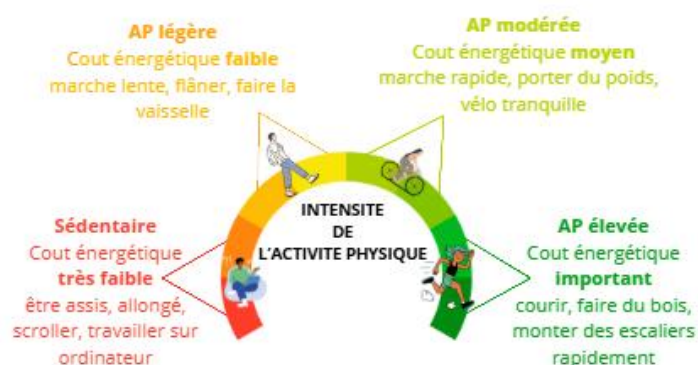
PARTIE 1 : CONTEXTUALISATION & METHODOLOGIE

Contexte

L'activité physique constitue un facteur de protection de la santé dans toutes ses dimensions : physique, psychologique et sociale (Lee et al., 2012) tandis que la sédentarité constitue à elle seule un risque indépendant lié à une augmentation de la mortalité (Bull et al., 2020 ; Pinto et al., 2023)

Actuellement, la situation sanitaire mondiale, européenne et française sur l'état de santé des jeunes populations est préoccupante (données épidémiologiques et rapports publics). Dans le monde, 81% des adolescents des pays développés sont inactifs (Guthold et al., 2020). En France, la synthèse des données récentes montre que la proportion d'enfants de 6 à 17 ans atteignant les recommandations d'activité physique est faible : seulement 33 % des filles et 51 % des garçons atteignent les niveaux recommandés pour la santé (au moins 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour) (Santé publique France, 2024).

Ce constat reflète une diminution de l'engagement de la population dans des comportements « actifs », c'est-à-dire le fait de se mouvoir, de se déplacer, de jouer ou encore d'apprendre en mouvement. Toutefois, il n'explique pas à lui seul le développement de l'obésité et des pathologies associées. Par ailleurs, les comportements sédentaires, en particulier le temps d'écran, sont largement répandus : environ 66 % des jeunes de 11 à 17 ans dépassent à la fois les seuils de sédentarité (plus de 2 heures d'écran par jour) et ceux d'inactivité physique (moins de 60 minutes d'activité par jour), ce qui les expose à un risque sanitaire élevé (ANSES, 2024).



En France, dans le cadre du Programme national nutrition santé, il est recommandé aux adultes de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour, au minimum 5 fois par semaine. Il est recommandé aux enfants et adolescents de consacrer au moins 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée

à vigoureuse dont des activités plus intenses et de renforcement musculaire plusieurs fois par semaine (ANSES).

Cette diminution du niveau d'activité physique et l'augmentation des comportements sédentaires sont particulièrement préoccupantes. Depuis 30 ans, on observe une diminution de la condition physique des adolescents, avec notamment une chute de 13% de leur capacité cardio-respiratoire, les exposant à un risque accru de développement à moyen ou long terme de pathologies chroniques, notamment cardiovasculaires (Avis et Rapport du Haut Conseil de Santé Publique sur la santé des adolescents, 2025).

Enfin, il est important de rappeler que l'activité physique ne se réduit pas à la seule pratique d'un sport structuré. Selon la définition de Caspersen et al. (1985), elle englobe tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique, incluant les activités du quotidien. Son niveau de pratique est mesuré selon trois variables déterminantes : le temps (quotidien, hebdomadaire), l'intensité (faible, modérée, vigoureuse) et la fréquence (nombre de périodes d'activité). (Caspersen et al., 1985).

Méthodologie générale

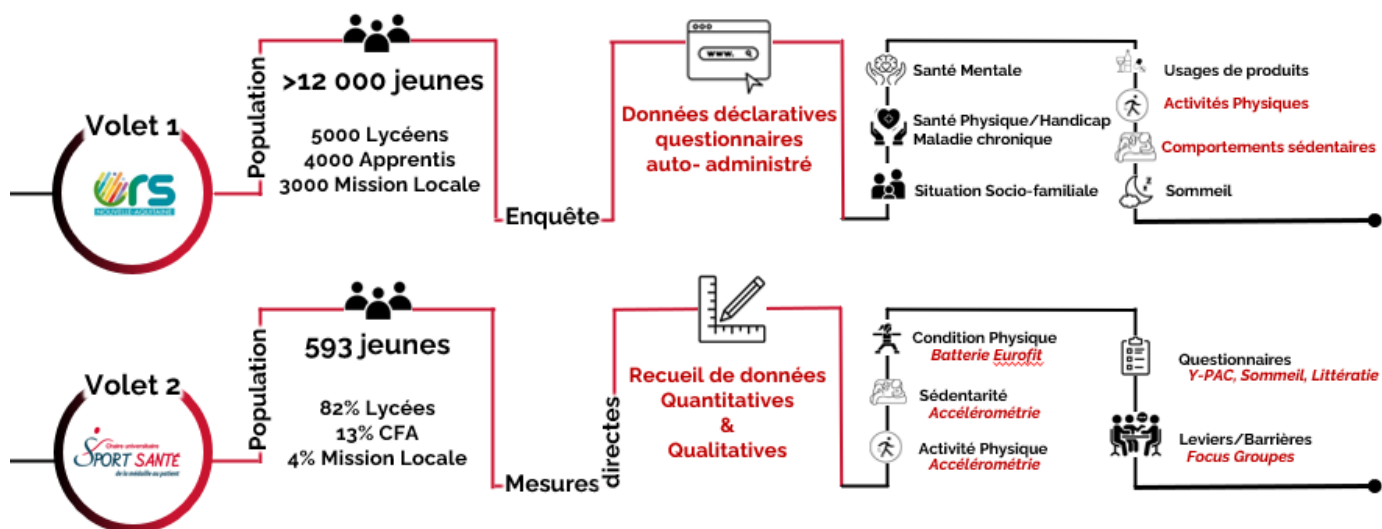
Le programme Tu Bouges, T'es Bien ! vise à promouvoir l'activité physique et à réduire la sédentarité chez les jeunes de 16 à 25 ans en Nouvelle-Aquitaine.

Deux volets de recherche ont été conduits dans le cadre de ce projet : une enquête à grande échelle menée par l'Observatoire Régional de la Santé de Nouvelle Aquitaine (ORS-NA) et un volet de recherche mené par la Chaire Sport-Santé, l'université de Poitiers et l'université de Pau et des Pays de l'Adour.

L'objectif de ces travaux est :

- . de caractériser la population en terme de comportements (activité physique et sédentarité et condition physique),
- . d'identifier les leviers et les barrières aux pratiques d'activité physique,
- . d'identifier les populations les plus éloignées des recommandations de santé,

dans le but d'accompagner et de développer des actions de promotion de la santé en allant vers les réalités et en considérant les contraintes des caractéristiques des milieux de vie.



Le volet 2 a consisté à une approche méthodologique mixte combinant des données quantitatives et qualitatives.

Les données quantitatives incluaient la mesure objective des comportements d'activité physique et de sédentarité par accélérométrie ainsi que l'évaluation des capacités physiques par des tests standardisés d'endurance, de force et de puissance musculaire.

Les données qualitatives ont été recueillies au moyen d'entretiens semi-directifs menés sous forme de focus groupes, permettant d'identifier les leviers et les freins à l'adoption de pratiques d'activité physique. En complément, les niveaux d'activité physique, les indicateurs de santé nocturne (durée et qualité du sommeil) ainsi que la perception des compétences et des connaissances en activité physique (littératie physique) ont été évalués à l'aide de questionnaires auto-administrés.

Les mesures ont été réalisées auprès de jeunes âgés de 16 à 25 ans, suivis en lycées, centres de formation professionnelle ou Mission Locale de la région. La répartition territoriale a été contrôlée selon l'implantation des établissements en milieux Urbain, Péri-Urbain et Rural.

❖ Etablissements partenaires – terrain de l'étude

Le terrain de recherche de cette étude était composé de douze établissements répartis sur le territoire néo-aquitain :

- . trois lycées généraux et technologiques : Raymond Loewy (La Souterraine), Maryse Bastié (Limoge) et Gustave Eiffel (Bordeaux),
- . trois lycées techniques : Philadelphie de Gerde (Pessac), André Campa (Jurançon) et la cité scolaire Jean Moulin (Thouars),

- . trois centres de formation professionnelle : CFA/CFPPA de La Réole (Agro-viticole), CFA/CMA Saint Benoît de Poitiers (Métiers de l'Artisanat), CFA de Limoges (BTP),
- . trois Mission Locales : Langon, Limoges métropole et Rochefort.

❖ Territoires des établissements – terrain de l'étude

La qualification de **territoire rural** a été attribuée aux établissements dont l'implantation géographique se situe dans des communes comptant **moins de 10 000 habitants** et concerne les lycées de La Souterraine et de Jurançon, le CFA/CMA de la Réole et la Mission Locale de Langon.

La qualification de **territoire périurbain** a été attribuée aux établissements dont l'implantation se situe dans des communes de **moins de 70 000 habitants** soit les lycées de Thouars et Pessac, le CFA/CMA de Poitiers et la Mission Locale de Rochefort.

La qualification de **territoire urbain** a été attribué aux établissements implantés dans des villes de plus de 90 000 habitants et concerne les lycées de Bordeaux et Limoges, le CFA de Limoges et la Mission Locale de Limoges.

❖ Calendrier de l'étude : de la collecte de donnée à leur valorisation

La collecte des données présentée dans cette brochure a été réalisée sur la période d'octobre 2024 à février 2025. La constitution et le nettoyage de la base de données a été réalisé de mars à avril. A partir de mai 2025 jusqu'à décembre 2025 les données recueillis ont été analysées et ont été valorisées lors de la conférence Inova-é, dans 12 rapports individuels envoyés aux établissements partenaires, lors d'une communication orale et sous format de poster au congrès de l'ACAPS 2025 à Poitiers et lors d'une intervention sur invitation au salon du Sport et du Parasport 2025 à Paris par l'association « Sport et Territoire ».

Outils & Méthode

❖ Variables quantitatives

Accélérométrie



La mesure du niveau d'activité physique a été réalisée par accélérométrie. Concrètement, il s'agit un capteur de la taille d'une petite boîte d'allumette que les participants portent à la taille (au niveau de la ceinture). Ce micro-outillage embarqué permet de capter les mouvements (accélérations) émis dans les trois dimensions de l'espace (antéro-postérieur, médio-latéral et vertical).

Les données collectées permettent de quantifier précisément la durée, l'intensité et la fréquence des mouvements. De même, les temps sédentaires (hors temps de sommeil) peuvent être objectivement quantifiés. Le modèle d'accéléromètre utilisé est

l'ActiGraph GT3X-BT (TSP Diffusion). Les mesures pour évaluer les niveaux d'activité physique et de sédentarité ont été conduites sur 7 jours consécutifs (5 jours de semaine + 2 jours de week-end). Les durées sont rapportées en minutes/jours et qualifiées selon trois intensités de pratique d'activité physique : légère, modérée et élevée (Evenson et al., 2008, Troiano et al., 2008). La mesure des temps sédentaires est exprimée en heures/jours (Treuth et al., 2004).

Condition Physique – Batterie Eurofit (Adam et al., 1988)

Endurance cardio-respiratoire – Test navette « *Bip Test* »



Le test d'endurance cardiorespiratoire de Léger et Lambert 1982 (test navette 20 m) consiste en une course aller-retour entre deux lignes distantes de 20 mètres, rythmée par des signaux sonores. La vitesse de course débute à une allure faible et augmente progressivement par paliers à intervalles réguliers. Le participant doit atteindre la ligne opposée au moment du signal sonore et attendre le bip suivant pour repartir. Le test est interrompu lorsque le participant ne parvient plus à suivre le rythme imposé à deux reprises consécutives ou lorsqu'il décide d'arrêter en raison de la fatigue. La performance est déterminée par le dernier palier ou la dernière vitesse atteinte, utilisée comme indicateur de l'endurance cardio-respiratoire.

Force musculaire du membre supérieur « *Handgrip test* »



Le test de force de préhension manuelle (handgrip) est réalisé à l'aide d'un dynamomètre tenu dans la main dominante. Le participant est en position debout le bras le long du corps sans contact avec le tronc. À la consigne, il serre le dynamomètre avec une force maximale pendant quelques secondes, sans mouvement parasite du bras ou du corps. Deux à trois essais sont réalisés. La valeur retenue correspond à la force maximale mesurée, exprimée en kilogrammes.

Puissance musculaire des membre inférieurs « *Saut en longueur* »



Le saut en longueur sans élan est réalisé à partir d'une position debout, les pieds joints et placés derrière une ligne de départ. Le participant effectue une impulsion vers l'avant à l'aide des deux jambes simultanément, sans prise d'élan, en utilisant librement les bras pour favoriser la projection. La réception s'effectue sur les deux pieds. La performance correspond à la distance horizontale mesurée en centimètres entre la ligne de départ et le point de contact au sol le plus proche de celle-ci, généralement le talon. Trois essais sont réalisés et la meilleure performance est retenue pour l'évaluation.

❖ Variables qualitatives

Focus groupes – entretiens semi-dirigés



Pour recueillir les perceptions et expériences des membres de la communauté éducative sur l'activité physique et la sédentarité, nous avons organisé des « *focus groupes* ». Les focus groups sont des discussions collectives guidées par un animateur, visant à favoriser l'expression et l'échange d'idées autour de thématiques spécifiques.

Chaque focus group était composé de 6 participants : 2 élèves, 2 enseignants et 2 membres du personnel administratif. Les entretiens ont été semi-directifs, construits autour de 7 questions principales abordant : la définition de l'activité physique et de la sédentarité, les profils d'individus actifs ou inactifs, l'influence de l'environnement et du lieu de vie, la connaissance des programmes existants de promotion de l'activité physique, les idées pour de futures actions ou programmes. Le but était d'identifier les leviers et les barrières et de faire émerger des propositions de solutions pour favoriser les pratiques actives.

Questionnaires

Littératie physique (PPLI)



Le niveau de littératie physique est évalué à l'aide d'un questionnaire « Perceived Physical Literacy Instrument » (PPLI) validé en Français (Grandieu et al., 2023). Ce questionnaire permet connaître le niveau de connaissances et d'intégration de l'AP dans la vie quotidienne.

Sommeil/Santé Nocturne (PSQI, Echelle Epworth)

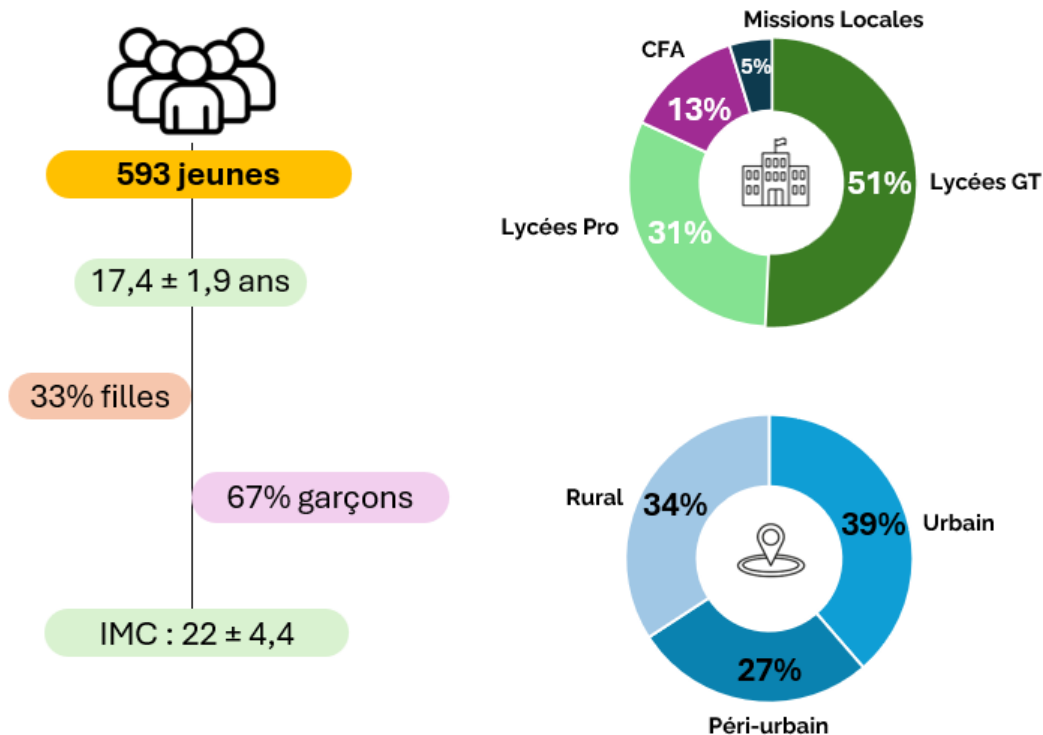


La qualité du sommeil est évaluée à l'aide du *Pittsburgh SleepQuality Index* (PSQI) (Buysse et al., 1989), un questionnaire auto-administré portant sur les habitudes de sommeil au cours du dernier mois. Il comprend 19 items regroupés en sept composantes (qualité subjective du sommeil, latence, durée, efficacité habituelle, perturbations du sommeil, usage de médicaments et somnolence diurne). Le score global varie de 0 à 21, un score supérieur à 5 indiquant une mauvaise qualité du sommeil.

La somnolence diurne est évaluée à l'aide de l'*Epworth Sleepiness Scale* (ESS) (Johns, 1991), un questionnaire auto-administré composé de 8 situations de la vie quotidienne pour lesquelles le participant estime sa probabilité de s'endormir. Chaque item est noté de 0 (aucune somnolence) à 3 (forte probabilité d'endormissement), pour un score total compris entre 0 et 24. Un score supérieur à 10 indique une somnolence diurne excessive.

PARTIE 2 : RESULTATS

❖ Caractéristiques de la population de l'étude



L'échantillon est majoritairement composé de garçons, représentant 67% des participants. Cette proportion élevée s'explique principalement par la prédominance de filières traditionnellement masculines, telles que les lycées professionnels et les CFA, où les évaluations ont été réalisées. Plus de 80% des participants sont des lycéens, 13% des apprentis et 5% des jeunes suivis en mission locale. La répartition géographique de l'échantillon est homogène, avec une distribution relativement équilibrée entre les territoires urbains, périurbains et ruraux. Enfin, les dimensions corporelles des participants se situent dans les normes.

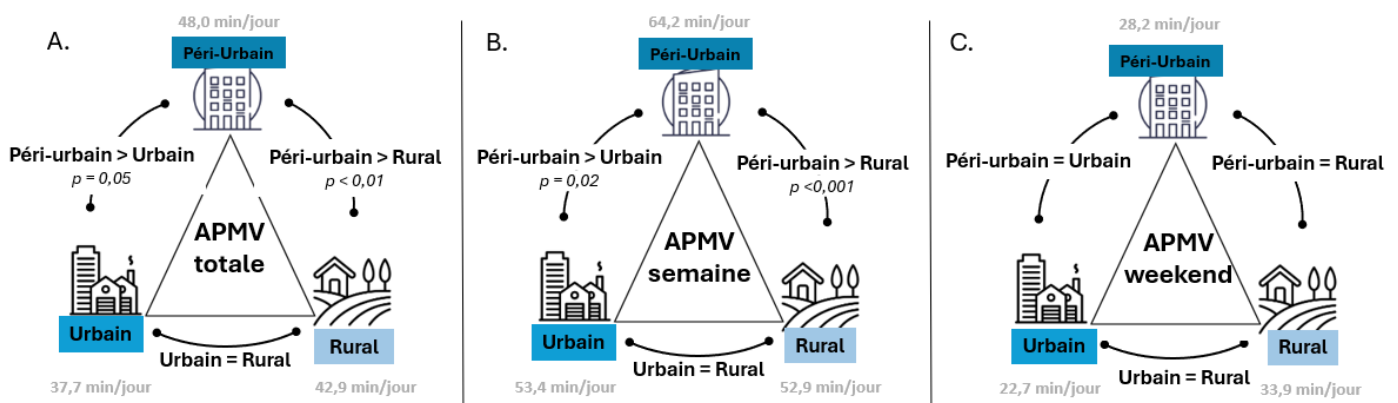
❖ Activité Physique : Accélérométrie

Niveau d'activité physique, accélérométrie (type de territoire)

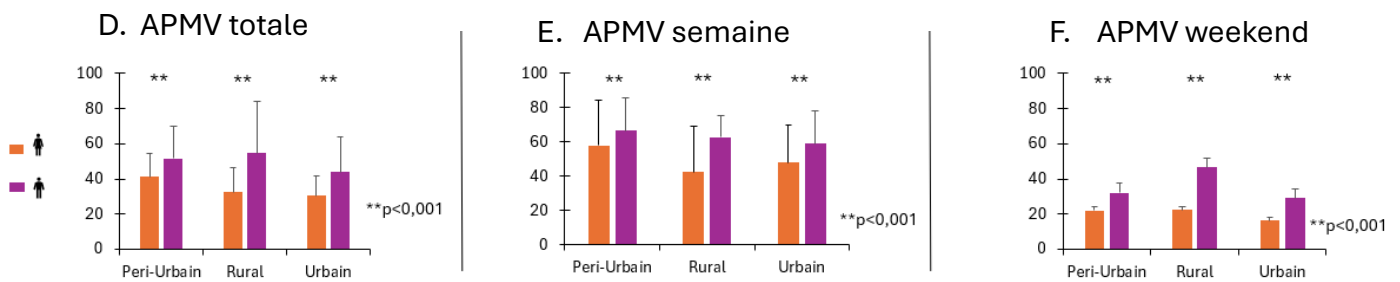
Les résultats d'accélérométrie portent sur une population totale de 144 participants (65 filles et 79 garçons) issus très majoritairement des lycées généraux et professionnels. En moyenne, le volume de pratique d'activité physique (semaine + weekend) est plus important pour les jeunes dont l'établissement se situe en zone péri-urbaine (48 minutes/jours) par rapport aux jeunes dont l'établissement se situe en zone rurale (42.9 minutes/jour) ou urbaine (37.7 minutes/jour) (schéma A).

De façon plus détaillée, on remarque que cet effet est principalement médié par la pratique d'activité physique réalisée au cours de la semaine (schéma B) où les mêmes différences sont observées. En effet, il n'existe pas de différence de pratique en fonction des territoires au cours des week-end (schéma C).

Plusieurs remarques peuvent être faites sur ce constat. Tout d'abord, il est possible que les équipements et les voies d'accès aux établissements situés en zones périurbaines favorisent les mobilités actives (transport en commun, vélo, marche). De plus, il est possible que l'accessibilité aux infrastructures sportives soit plus grande, cela pour la pratique sportive au sein de l'établissement même (option sportive au baccalauréat, dotation de gymnase, de stade, offre d'associations sportives diversifiées) ou en extra-scolaire (accès simple aux clubs, aux équipements de proximité).



Un constat marquant, relevé par les institutions (Haut Conseil de Santé Publique, Santé Publique France, ANSES), est que les filles sont moins actives que les garçons quel que soit le territoire de résidence de l'établissement (schémas D, E, et F). En moyenne, lorsqu'on combine les temps d'activité physique de la semaine et du weekend, tous territoires confondus, **les filles ont plus de 15 minutes de pratique par jour en moins que les garçons** (34,7 minutes pour les filles contre 50,06 minutes pour les garçons) semaine et weekend combinés, **soit une pratique moyenne inférieure de plus de 30%**.



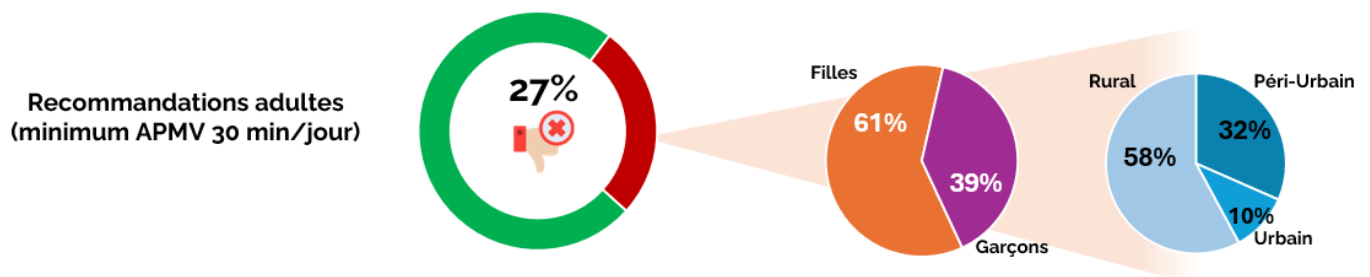
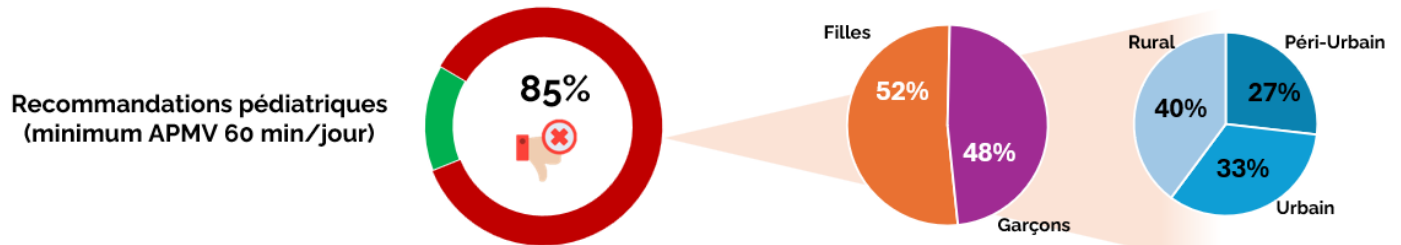
Dans l'ensemble, les filles sont très en dessous du seuil de recommandation de pratique d'activité physique de 60 minutes de pratique journalière.

En revanche, il faut souligner que les différences filles/garçons sont médiées par les pratiques engagées au cours du weekend. En effet, au cours de la semaine, on remarque que le seuil de recommandation de pratique est systématiquement atteint quel que soit le territoire où les mesures ont été effectuées. C'est au cours du weekend que les niveaux de pratique s'effondrent complètement. Ce constat souligne les effets « protecteurs » des temps structurés de la semaine (organisation académique, déplacements lieu de résidence-établissements, cours d'EPS, déplacements dans les établissements) et montre la nécessité de soutenir et de développer des temps de pratique dans les temps libres (loisirs, sport, déplacements) pour tous les jeunes et, de façon spécifique, pour les filles.

Notons qu'au cours des analyses, il n'a pas été trouvé d'interaction entre l'effet territoire et l'effet sexe. Autrement dit, il n'y a pas de combinaison avantageuse ou désavantageuse à être un garçon dont l'établissement se situe en territoire Péri-urbain ou une fille dont l'établissement se situe en territoire urbain.

La principale différence est et demeure l'inégalité de pratique entre les filles et les garçons.

Atteintes des recommandations de pratique d'activité physique



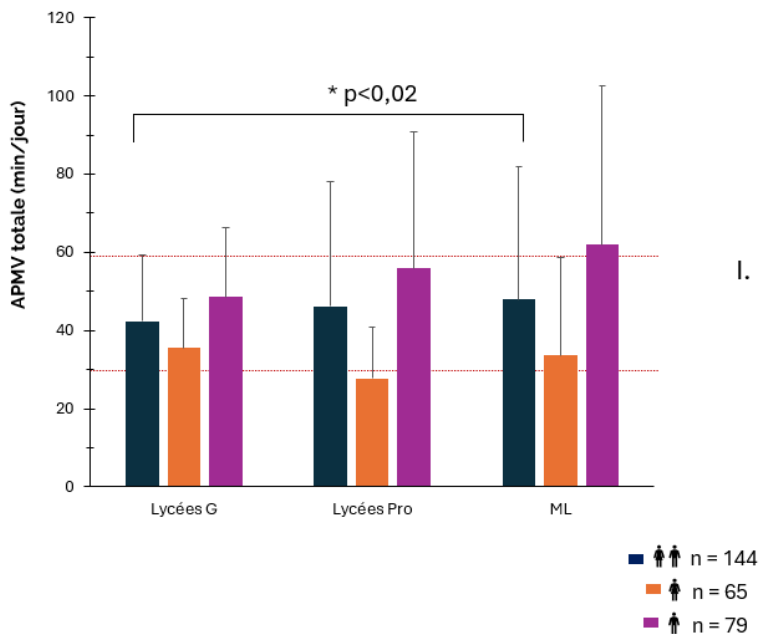
Sur l'ensemble de la population mesurée par accélérométrie, 85% n'atteignent pas la recommandation pédiatrique de 60 minutes de pratique d'activité physique. Ce constat est distribué de façon homogène entre filles (52%) et garçons (48%), de même que pour les territoires de résidence de l'établissement où la mesure a été conduite.

Lorsqu'on regarde la proportion de la population atteignant la recommandation adulte de 30 minutes de pratique quotidienne, il est constaté chez la population mesurée que 27% n'atteint pas ce seuil. Cette fraction de la population est majoritairement féminine (+ de 60%) et est rattachée à un établissement dont la résidence est en milieu rural.

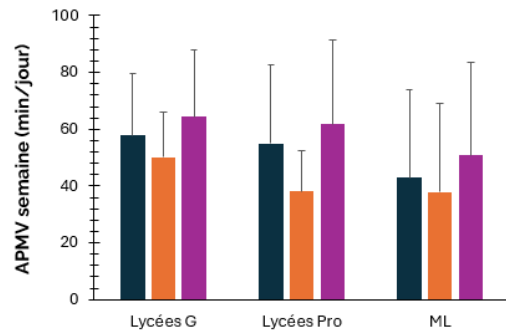
Cela souligne que la population féminine jeune est la population la plus exposée à présenter un risque de santé lié au manque d'activité physique.

Niveau d'activité physique, accélérométrie (type d'établissement)

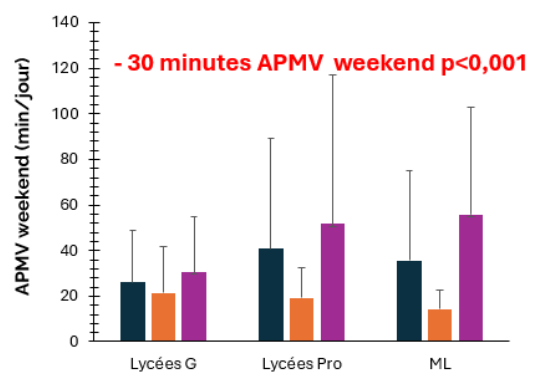
G.



H.



I.



De façon globale, les niveaux d'activité physique sont plus importants chez les jeunes bénéficiaires des missions locales (47,9 minutes par jour) que chez les jeunes lycéens (lycées généraux : 42,4 minutes par jour). Ce constat est principalement dû au temps d'activité physique hebdomadaire des garçons, supérieur chez les bénéficiaires de missions locales (+ 5 minutes par jour). Cependant, ces résultats sont à interpréter avec précaution ; pour rappel, l'échantillon global de la population de l'étude est constitué à plus de 80% de lycéens (lycées général et professionnels) et à 5 % de bénéficiaires de mission locale.

Il faut remarquer qu'il existe une tendance pour que les jeunes lycéens issus de l'enseignement général soient moins actifs que les lycéens professionnels, eux-mêmes moins actifs que les bénéficiaires des missions locales. Une explication est peut-être dans le fait qu'en lycée général les temps académiques sont traditionnellement des temps sédentaires (assis au bureau) alors qu'en milieu d'enseignement professionnel il existe des temps d'enseignements en atelier, pouvant être comparés à de la « classe active ». De même, en mission locale, les jeunes sont amenés à se déplacer sur des ateliers de « terrain » mobilisant un mouvement corporel.

Comme pour les autres chiffres présentés dans le rapport, il existe un effondrement des temps de pratique entre la semaine et le week-end et une différence systématique de pratique entre les filles et les garçons. En effet, quel que soit le type d'établissement fréquenté, les filles sont moins actives que les garçons.

❖ **Sédentarité : Accélérométrie**

La sédentarité de la population a été mesurée par accélérométrie. Comme pour l'activité physique, les résultats reposent sur 144 participants (65 filles et 79 garçons).

Le constat établi est sans appel et est conforme aux tendances nationales relevées par les institutions (ANSES, Santé Publique France, Haut Conseil de Santé Publique) : le temps sédentaire des jeunes de l'étude est trop élevé avec, en moyenne, 10 heures de temps sédentaire journalier.

Ces comportements sédentaires concernent sans distinction les filles et les garçons (pas de différence) quel que soit le type de territoire (voir schéma ci-dessous) ou le type d'établissement fréquenté.



10 h Sédentarité journalière

	Territoire	Moyenne ± Ecart-type	p-value
Sédentarité Semaine min/jour	Peri-Urbain	607 ± 87.5	NS
	Rural	635 ± 101.4	NS
	Urbain	640 ± 94.5	NS
Sédentarité Week-end min/jour	Peri-Urbain	549 ± 163.2	NS
	Rural	538 ± 148.6	NS
	Urbain	575 ± 196.8	NS
Sédentarité Totale min/jour	Peri-Urbain	586 ± 113.4	NS
	Rural	596 ± 100.7	NS
	Urbain	623 ± 131.7	NS

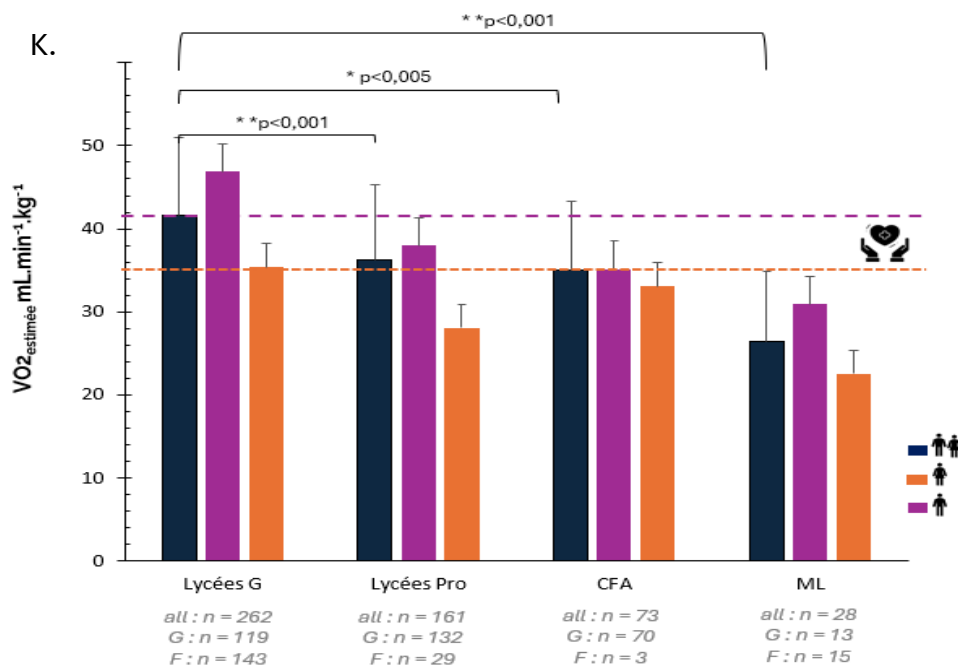
❖ Condition Physique

Condition cardio-vasculaire

Les résultats de condition physique montrent une certaine cohérence avec le niveau de pratique physique quotidien avec la présence de la faiblesse nette de ce marqueur de santé. Ils portent sur 262 lycéens généraux (119 filles et 143 garçons), 161 lycéens professionnels (29 filles et 132 garçons), 73 apprentis (3 filles et 70 garçons) et 28 bénéficiaires de missions locales (15 filles et 13 garçons).

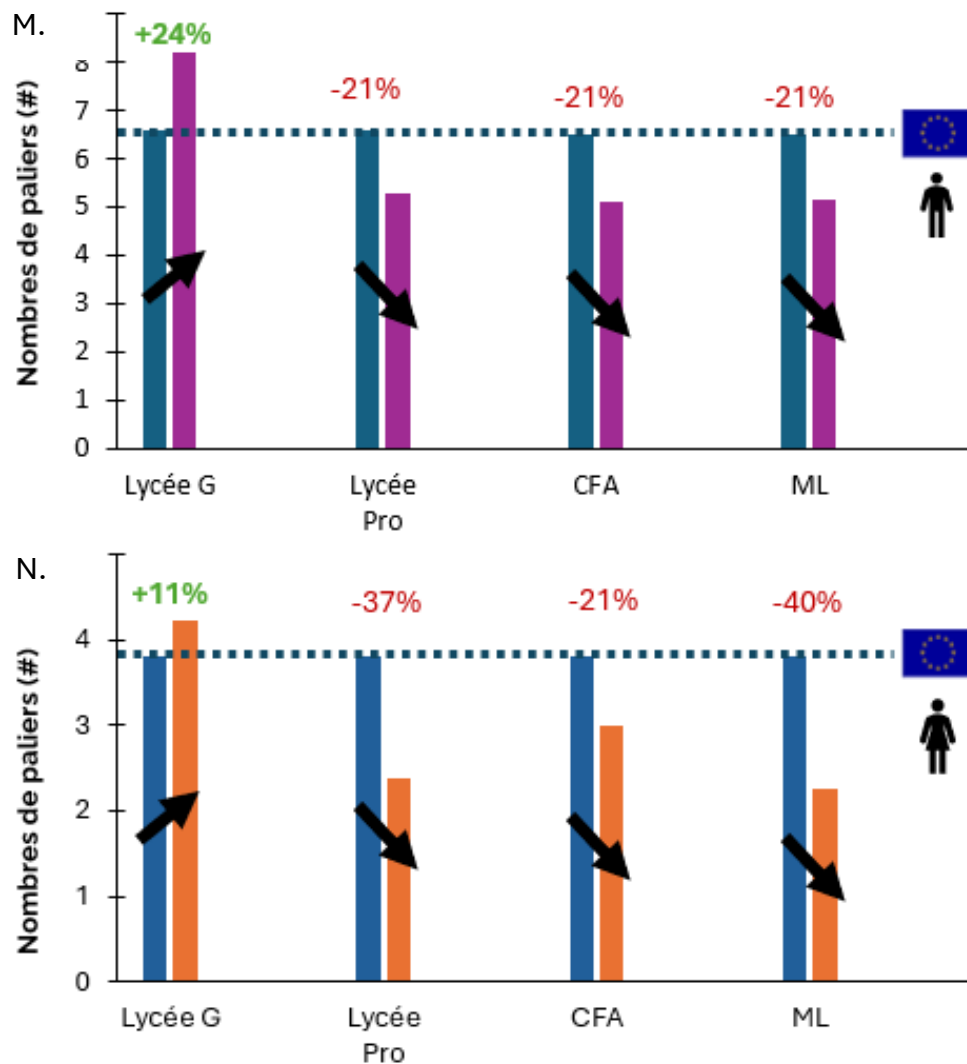
Il existe un gradient de cette dégradation entre les lycées généraux et les lycées professionnels, les lycées généraux et les CFA, les lycées généraux et les missions locales. Ce gradient peut être corrélé à l'IPS (Indice de Position Sociale), notamment pour les établissements scolaires de l'Education Nationale, où la condition sociale est plus *fragile* dans les établissements du secteur professionnel (IPS lycées généraux : 115,5 Vs. IPS lycées professionnels : 89.6), ce qui illustre la réalité des inégalités sociales de santé.

Les filles présentent une condition cardio-respiratoire plus dégradée que les garçons, avec des valeurs se situant systématiquement en dessous des normes minimales (Ruiz et al., 2016) à ne pas franchir pour éviter le risque de développer dans l'avenir une pathologie cardio-vasculaire.



(Schéma K : seuil de risque minimal filles : trait en pointillé orange ; seuil de risque minimal garçons : trait en pointillé violet)

Par rapport à leurs homologues européens (Tomkinson et al., 2018, Ortega et al., 2023), les jeunes de la région Nouvelle-Aquitaine des lycées professionnels, des centres de formation ou des Missions Locales présentent des valeurs de performances au test de condition physique cardio-respiratoire globalement dégradées pour les filles, en moyenne -30% (voir schéma M) ainsi que pour les garçons, en moyenne -20% (voir schéma N) (Par contre, cette dégradation n'est pas constatée chez les lycéens des établissements d'enseignement général.

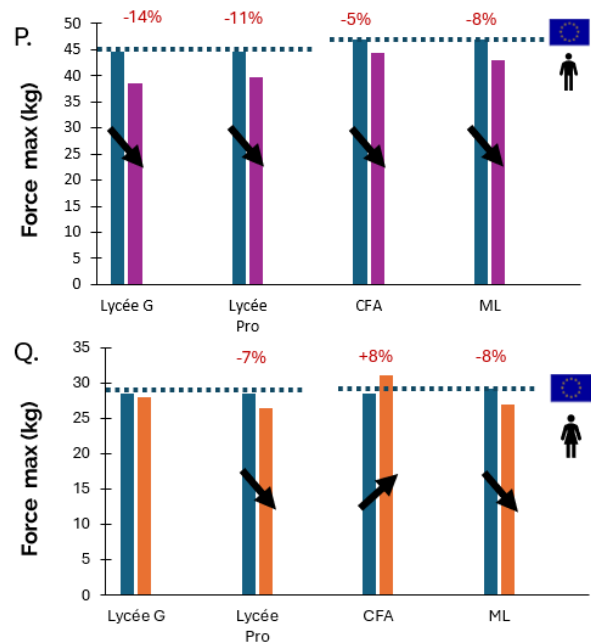
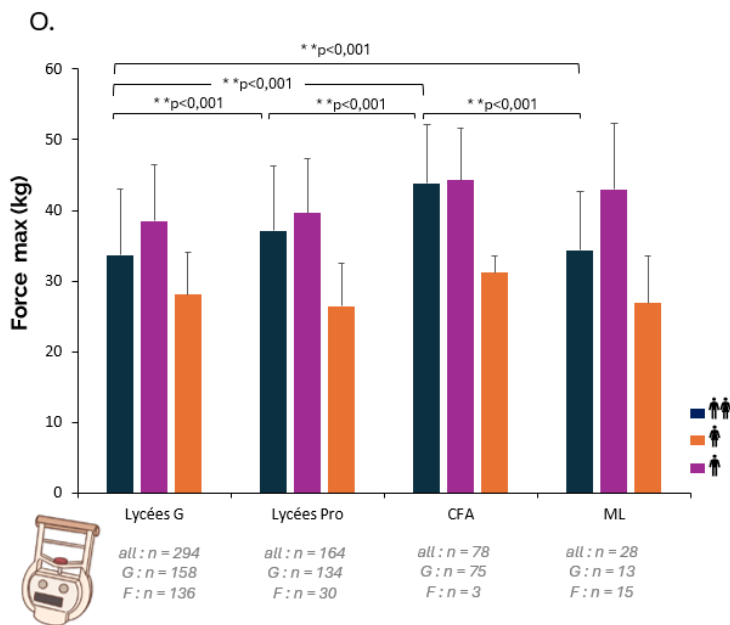


Force et puissance musculaire

La force et la puissance musculaire ont été mesurées chez 294 lycéens généraux (136 filles et 158 garçons), 164 lycéens professionnels (30 filles et 134 garçons), 78 apprentis (3 filles et 75 garçons) et 28 bénéficiaires de missions locales (15 filles et 13 garçons) (schéma O.)

La force mesurée par la contraction des muscles des membres supérieurs présente des valeurs inférieures aux valeurs de référence européennes (Ortega et al., 2023) allant de

– 8 % à – 14 % chez les filles (schéma P.) et, en moyenne, -7% chez les garçons (schéma Q). En ce qui concerne les valeurs mesurées pour les jeunes issus de lycées généraux, les garçons présentent des valeurs de force musculaire équivalente à leurs homologues européens alors que les filles ont des valeurs dégradées de 14%.



Les performances au saut en longueur sans élan sont plus élevées chez les garçons que chez les filles, ce qui est lié aux valeurs des segments et dimensions corporelles. Chez les garçons, les distances mesurées sont majoritairement entre 190 et 240 cm, avec de nombreuses performances supérieures à 220 cm et des valeurs maximales proches de 250 à 260 cm. Ces résultats apparaissent élevés par rapport aux références européennes d'Ortega et al., dont la médiane se situe entre 170 et 190 cm à l'adolescence, mais cette supériorité concerne surtout les élèves des lycées généraux.

Les garçons issus des CFA et des lycées professionnels présentent des performances plus hétérogènes et globalement plus faibles, situées pour la plupart autour des valeurs de référence européennes, avec une part notable de distances inférieures à 150 cm, souvent associées à un IMC élevé et à une faible force musculaire.

Chez les filles, les performances se situent globalement entre 140 et 180 cm, avec quelques valeurs atteignant 190–200 cm, sans différence marquée selon le type d'établissement. Ces résultats sont globalement conformes aux références européennes dont la médiane est située autour de 140–160 cm.

Ainsi, l'écart moyen observé entre filles et garçons, de l'ordre de 30 à 50 cm, n'est pas explicable uniquement par des différences biologiques. Le fait que les performances les

plus élevées soient principalement observées chez les garçons des lycées généraux met en évidence l'existence d'un gradient social de la condition physique.

❖ Focus Groupes

Les résultats des focus groupes portent sur l'analyse de 10 entretiens conduits dans 3 lycées généraux, 2 lycées professionnels, 2 centres de formation des apprentis et 3 missions locales. Après transcription des enregistrements, une analyse a été réalisée par deux opérateurs pour classer les verbatims en thèmes et sous-thèmes. Une confrontation et analyse de concordance (coefficient kappa) a permis de présenter les thèmes récurrents évoqués. Huit thèmes ont été identifiés comme *freins* et cinq thèmes ont été identifiés comme *leviers* à la pratique d'activité physique. Ils sont définis et présentés ci-dessous.

A. FREINS

1. Environnement social :

L'individu a peu ou pas d'occasion d'être physiquement actif au sein de son groupe social. Ce ne sont pas les habitudes développées et ses interactions n'incitent pas à découvrir ou trouver une motivation pour envisager ou pérenniser une pratique.

2. Epuisement psycho-physique :

L'individu évoque de la fatigue (physique, mentale ou les deux). Ceci est lié à un manque de motivation mais aussi un manque de temps disponible. Cette

barrière suggère qu'il existe une forme de charge mentale empêchant la pratique d'activité physique.

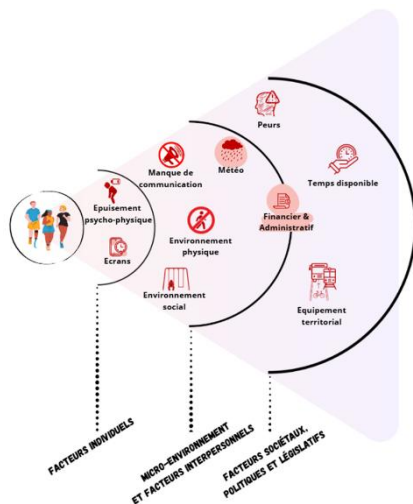
3. Environnement physique :

Le lieu de vie, l'établissement scolaire ou l'environnement personnel (maison, appartement) ne dispose pas d'équipements sportifs (gymnase), d'espace de pratique (jardin, grandeur des pièces en m²).

4. Equipement territorial :

Les équipements dont la compétence revient aux territoires comme les aménagements de mobilité active (pistes cyclables, voies piétonnes) ou transports en commun sont pointés comme barrières de pratiques physiques, notamment pour les déplacements.

5. Manque de communication :



Cette barrière correspond à la non connaissance des dispositifs en place que ce soit les possibilités de pratique, le nombre de clubs, la diversité de l'offre ou les campagnes de promotion de l'activité physique en cours (Pass-Sport, aide régionale, offre locale, etc.)

6. Financier et Administratif :

Ce thème regroupe les barrières relatives d'une part aux ressources financières (par exemple le coût des licences sportives, de l'équipement (achat de chaussures de sport) ou de l'accès aux équipements (salle de sport) et, d'autre part, les difficultés administratives rencontrés par les établissements et communautés pédagogiques souhaitant aménager, valoriser, adapter ou développer les offres de pratiques physiques.

7. Peurs :

Sous le thème « Peurs » sont consignés les verbatims des individus invoquant des barrières de pratiques causées par le sentiment d'insécurité, notamment lorsqu'il s'agit de se déplacer pour se rendre sur un lieu de pratique (pour les femmes) mais aussi les conditions météorologiques (intempéries, froid, canicule) ou encore la pollution environnementale et atmosphérique.

8. Ecrans :

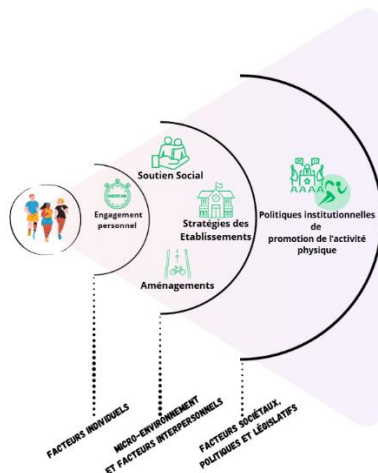
L'usage des écrans est invoqué comme barrière lorsqu'il est rapporté comme inhibiteur de la motivation et est préféré comme divertissement (jeux, scrolling, réseaux sociaux).

B. LEVIERS

1. Soutien social

L'individu mentionne un environnement social favorisant la pratique d'activité physique, que ce soit les amis ou la famille.

2. Engagement personnel



4. Aménagements

Ce thème renvoie aux capacités motivationnelles intrinsèques des individus telle leur détermination à se fixer des objectifs à les tenir. Cela peut être exprimé par une forme de « discipline personnelle »

3. Stratégie des établissements

Il s'agit ici de regrouper les verbatims renvoyant aux aménagements, aux adaptations, aux développements de projets des établissements pour favoriser les pratiques actives (ouvertures de créneaux spéciaux, aménagement d'espaces, ...).

Le thème aménagements est consacré à l'accessibilité des équipements permettant la pratique sur et autour des milieux de vie (établissements, city stade, pistes cyclables, parcours santé, ...).

5. Politiques institutionnelles de promotion de l'activité physique

Toutes les initiatives et programme de soutien et de développement en lien avec l'activité physique sont regroupés sous ce thème. Cela peut aller de la politique nationale vers la politique régionale, s'inscrire à un niveau plus local (communautés d'agglomération, de commune, Mairie, ...) ou être déterminé par les institutions directement (Education Nationale, Ministère).

❖ Littératie Physique

Les scores de littératie physique reflètent l'acculturation et l'allitération des personnes interrogées au regard de l'activité physique dans quatre dimensions allant de 0 (score le plus bas) à 10 (score le plus haut) permettant de calculer un score total allant de 0 à 40. La littératie physique comprend quatre dimensions :

- . Motrice (MOT) : capacité à réaliser des mouvements variés et adaptés à différents contextes, comme courir, sauter ou lancer,
- . Psychologique (PSY) : motivation, confiance et engagement dans l'activité physique, incluant le plaisir et la persévérance,
- . Cognitive (COG) : compréhension des règles, stratégies et principes liés à l'activité physique pour planifier et analyser ses actions,
- . Sociale (SOC) : aptitude à interagir avec les autres, coopérer, respecter les règles et communiquer efficacement dans un contexte physique.

Catégorie	Score Total	MOT	PSY	COG	SOC
Lycée Général	32,8	8,2	8,9	8,4	7,3
Lycée Pro	29,4	7,6	7,9	7,1	6,8
CFA	27,2	6,8	7,4	6,5	6,5
Mission Locale	22,1	5,4	6,1	5,2	5,4

Les scores relevés par questionnaire montrent que les lycéens de l'enseignement général et professionnel ont des compétences plus élevées dans toutes les dimensions de la littératie physique.

Le score total est inférieur pour les jeunes bénéficiaires des missions locales, notamment par une perception amoindrie des compétences motrice (5,4/10) et cognitive (5,2/10).

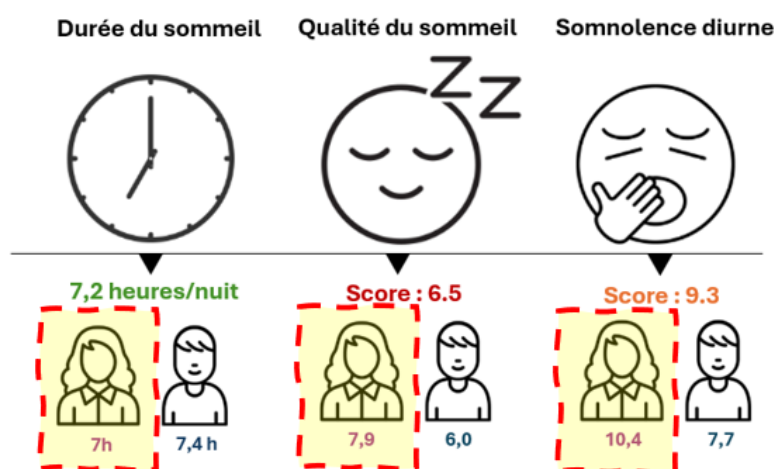
En revanche, il n'y a pas d'élément permettant de discriminer les filles des garçons. La littératie physique semble être principalement médiée par le type d'établissement fréquenté.

❖ Sommeil

Le sommeil a été évalué par questionnaire, permettant de rendre compte de sa quantité, de sa qualité et du score de somnolence diurne. Les questionnaires ont reçu 583 réponses (390 garçons et 193 filles).

Sur la durée du sommeil, les jeunes de l'étude déclarent en moyenne passer 7,2 heures à dormir sur 24h00, ce qui est proche des temps recommandés pour leurs âges pour garantir une bonne santé diurne (bonne santé nocturne : ~8h par nuit - Réseau Morphée).

Les filles déclarent dormir 24 minutes de moins que les garçons et présentent un score de qualité du sommeil globalement plus dégradé que celui des garçons (score PSQI > 5). Cette tendance est retrouvée sur la déclaration de la somnolence diurne vécue avec un score plus élevé chez les filles que chez les garçons (score échelle Epworth > 10) qui traduit un point de vigilance pour les prochaines investigations concernant la santé des jeunes et spécifiquement des filles.



PARTIE 3 : SYNTHÈSE

1. Population de l'étude

L'échantillon étudié est majoritairement masculin (67%), en lien avec la prédominance des filières traditionnellement masculines, telles que les lycées professionnels et les CFA. La population se compose de 80% de lycéens, 13% d'apprentis et 5% de jeunes suivis en mission locale. La répartition géographique est équilibrée entre territoires urbains, périurbains et ruraux et les caractéristiques corporelles des participants se situent dans les normes.

2. Activité physique

L'activité physique a été mesurée par accélérométrie sur 144 participants (65 filles, 79 garçons).

Les jeunes des établissements situés en zones périurbaines pratiquent le plus d'activité physique quotidienne (48 min/jour), suivis par les zones rurales (42,9 min/jour) et urbaines (37,7 min/jour).

Cette différence est surtout observée durant la semaine tandis que les pratiques du week-end sont similaires quel que soit le territoire.

Les filles sont significativement moins actives que les garçons, avec une moyenne de 34,7 min/jour contre 50,1 min/jour, soit une pratique inférieure de plus de 30 %. L'activité physique diminue fortement le week-end, révélant l'effet « protecteur » des temps structurés de la semaine (cours, déplacements, EPS).

Aucun effet combiné territoire × sexe n'a été observé : l'inégalité principale reste filles vs garçons. Par type d'établissement, les jeunes en missions locales sont globalement plus actifs (47,9 min/jour) que les lycéens professionnels (≈43 min/jour) et généraux (≈42 min/jour), probablement en raison de la nature moins sédentaire des activités pratiquées.

Au plan des recommandations, 85% des jeunes ne respectent pas le seuil pédiatrique de 60 minutes par jour, de façon homogène entre filles et garçons. Pour la recommandation adulte de 30 minutes par jour, 27% n'atteignent pas celle-ci, avec une majorité de filles et de jeunes vivant en milieu rural.

3. Sédentarité

La population étudiée consacre en moyenne 10 heures par jour à des comportements sédentaires, sans distinction selon le sexe, le type de territoire ou d'établissement.

4. Condition physique

Les tests de condition physique montrent une cohérence avec les niveaux d'activité mesurés.

Cardio-respiratoire : les filles présentent une condition plus dégradée que les garçons, avec des performances en dessous des normes minimales. Comparés aux références européennes, les garçons affichent -20% et les filles -30% pour les lycées professionnels, CFA et missions locales. La dégradation suit un gradient lié au type d'établissement et à l'indice de position sociale.

Force et puissance musculaire : les valeurs sont inférieures aux références européennes : filles (-8 à -14%) et garçons (-7%). Les performances au saut en longueur sont supérieures chez les garçons, surtout dans les lycées généraux, indiquant un gradient social de la condition physique.

5. Focus groupes

L'analyse de 10 entretiens a identifié 8 freins et 5 leviers à la pratique d'activité physique. Freins principaux : environnement social peu favorable, fatigue physique et mentale, équipements limités, barrières financières ou administratives, peur, usage excessif des écrans.

Leviers : soutien social, engagement personnel, stratégies et aménagements des établissements, accessibilité des équipements et politiques institutionnelles de promotion de l'activité physique.

6. Littératie physique

La littératie physique (score total 0-40) varie selon le type d'établissement : Lycée général 32,8 > Lycée professionnel 29,4 > CFA 27,2 > Mission locale 22,1. Les jeunes en mission locale présentent des compétences motrices et cognitives plus faibles. Les différences filles/garçons sont faibles, la médiation principale étant le type d'établissement fréquenté.

7. Sommeil

Sur 583 répondants, la durée moyenne de sommeil est de 7,2 heures par nuit. Les filles dorment en moyenne 24 minutes de moins que les garçons et présentent une qualité de sommeil dégradée ainsi qu'une somnolence diurne plus importante, ce qui constitue un point de vigilance santé spécifique.

8. Conclusion

L'étude met en évidence une activité physique insuffisante et une sédentarité élevée, particulièrement chez les filles et les jeunes suivis en mission locale.

Les temps structurés de la semaine protègent l'activité physique, tandis que le week-end montre une forte baisse.

La condition physique et la littératie physique sont liées au sexe et au type d'établissement, révélant des gradients sociaux de santé.

Les principaux freins identifiés concernent l'environnement social et physique, la fatigue et les barrières financières, tandis que les leviers incluent le soutien social, l'engagement personnel, les aménagements et les politiques institutionnelles.

Contacts :

Chaire Sport-Santé / Living Lab - Life in Motion de l'Université de Poitiers & Université de Pau et des Pays de l'Adour.

Julie Larribaut : julie.larribaut@univ-pau.fr ; Laurent Bosquet : laurent.bosquet@univ-poitiers.fr ; Julien Bois : julien.bois@univ-pau.fr