

Des freins à la lutte contre la sédentarité des jeunes

Seuls 50,7 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignaient les recommandations 60 min d'activité physique modérée par jour

La pratique de l'EPS correspond à une part importante dans la pratique physique de l'enfant

(83,8% des enfants de 6-10 ans déclarent avoir eu un cours d'EPS la semaine précédente de l'enquête, 87,6% des 11-14 ans et 76,6% des 15-17 ans enquêtes épidémiologiques (Esteban 2014-2016 ; INCA3 ; HBS 2017-2018 ; Esen, 2020)

Chez les garçons, la prévalence du surpoids (obésité incluse) était de 15,9 % , 18% chez les filles Étude ESTEBAN 2015

Des freins dans les clubs, les associations

Difficultés et limitations d'accès aux installations :

- * distance et temps consommés,
- * horaires contraints, inadaptés
- * accompagnement du/des parent(s)
Propreté, salubrité des lieux, ...

Sécurité des personnes et des biens sur place (vestiaires) et sur les parkings, éclairage des accès le soir, ...

Clubs: démarches "productivistes" centrées compétitions: *contrainte des calendriers des entraînements, sélections, matchs pression de performance...*

Climats négatifs: ambiances concurrentielles, clans, jalousies, Intimidation et exclusion ...

- * Pas assez d'offre de pratiques physiques "alternatives" à la confrontation-compétition, visant la réussite, le partage, ...
- * Un encadrement pas assez formé à la spécificité (goûts, aspirations, craintes, ...) des publics de jeunes sédentaires peu et pas «sportifs»
- * Déficit d'accueil, de soutien et d'aide

Des freins dans les familles

- * Effets des **références culturelles** et du **genre**
- * Effets de l'isolement relationnel, social
- * Effets du confinement des jeunes lié au COVID

Coûts financiers (directs et indirects) des activités physiques dans les clubs et les associations: équipements, licences, déplacements, ...

- * Un **sentiment d'insécurité** chez les parents et/ou les jeunes eux-même => on ne joue pas ou rarement dehors (+ urbanisme local)
- * Une vaste offre alternative d'activités à «faible dépense physique»: *jeux «calmes», «activités» devant écrans, réseaux sociaux*
- * Pour certains parents, l'image du **Haut Niveau Sportif**: *Violences, moeurs, argent, dopage, idéologie de l'affrontement, ... Entraînement intensif des jeunes, emprise, abus, ...*

Des freins dans l'école

- * Un trop faible coût énergétique des activités "spontanées" de la vie quotidienne : *2 roues motorisé, bus scolaire, ascenseur, trotinette électrique, services de proximité, ...*
==> un corps sédentaire, vite «fatigué», trop peu habitué aux sensations d'effort physique, rapidement associées à la «douleur», à la «mise en danger»
- * Des problèmes de santé, de handicaps ... sans offre adaptée

- * Une École organisée autour de la «passivité motrice» pour la grande majorité de ses apprentissages.
- * Une Education Physique encore minorée et «sous employée» par et dans la communauté éducative
- * Une image de l'EPS encore marquée par l'excellence sportive, et par des normativités corporelles associées : morphologie, minceur, force, endurance, coordination, ...



Pas ou peu d'engagement dans des pratiques physiques ou sportives régulières



Des freins « intimes »

- Faible **motivation intrinsèque**, faible plaisir ressenti lors de la pratique d'activités physiques et sportives, faible sentiment d'accomplissement
- * Sentiment d'incompétence et peur du ridicule, honte, **anxiété sociale du physique**, ...
- * **Risque physique perçu** trop élevé, peur du et dans le contexte, expériences négatives antérieures, maigreur musculaire, obésité, ...
- * Faible **sentiment d'affiliation au groupe** (fort décalage «culturel», accueil perçu froid, timidité, isolement, conflits, rivalités, ...)
- * Faible sentiment de liberté dans la pratique (injonctions, activités prescrites, ...)
- * Fatigue physique rapide liée au faibles ressources physiques et émotionnelles
- * faible **estime de soi (soi global, soi physique)**, image corporelle négative, ...