

L'engagement physique des jeunes

Une part importante des jeunes (les adolescentes ++) manifeste un désengagement durable vis-à-vis des pratiques corporelles (étude Esteban 2014 2016 et étude MGEN Kantar 2026 pour les filles) Malgré la diffusion du discours hygiéniste (« bouger pour sa santé ») et les politiques de promotion de l'activité physique, ce phénomène se développe dans un système de déterminants psycho-affectifs associé à l'expérience corporelle: motivation, image de soi, interactions sociales, émotions . Les jeunes sédentaires se désengagent « intimement » des pratiques corporelles .

La famille , le quartier, l'école, le cours d'EPS, le club, l'engagement personnel

La famille et sa jeunesse sédentaire

Des freins spécifiques à l'engagement

Effets des références culturelles et de genre

Modèles parentaux

La famille représente la première instance de socialisation motrice et de rapport au corps (M Durand, 2002, J Defrance, 1995). Sédentarité des parents => normalisation de la sédentarité pour les enfants
La question du capital économique et du capital culturel (Pierre Bourdieu, La Distinction, 1979) => Renoncement préventif à l'engagement : "ce n'est pas pour nous" (argent / habitus)
=> Stratégies d'évitement et d'auto-exclusion des pratiques. Honte sociale : ne pas avoir le « bon équipement » pour ce sport

Transmissions familiales genrées

- Garçons : garçons plus libres et disponibles pour le sport,
- Filles plus "occupées" : main d'œuvre domestique, assignation aux tâches de garde de la fratrie, ménage, cuisine ; filles plus surveillées dans leurs déplacements (inquiétude sur leur sécurité)
- Familles migrantes : codes culturels de pudeur vestimentaire, de distance à la mixité des pratiques : rester « respectable ». Plus d'autorité et plus de contrôle sur mobilité des jeunes filles
- Monoparentalité : souvent des mères seules ; double journée, moins de temps/moyens pour accompagner aux activités sportives.

Précarités de la famille

- Séparations/divorces : déménagements, rupture de continuité des activités, appauvrissement,
 - Horaires décalés, travail posté, garde alternée, surcharge de devoirs,
 - Investissement financier incertain : peur que l'enfant abandonne => perte sèche
- Plus le milieu social est défavorisé, plus l'accès au sport institutionnalisé se complexifie.

Faible coût énergétique de la vie quotidienne

Révolution de la mobilité passive

Tout-automobile, transports scolaires matin/soir, scooters adolescents contre vélos, Trotinettes électriques : suppression des derniers efforts Ascenseurs/escalators : même pour 1 étage

Désapprentissage corporel

- Pratique motrice contrainte : pièces d'habitation petites, interdiction de "faire du bruit" (voisins, ...)
- Perte des savoirs-faire moteurs : grimper aux arbres, courir longtemps, porter, pousser, sauter, ...
- Méconnaissance des sensations => un effort normal est perçu comme anormal/dangereux
- Intolérance à l'inconfort : transpiration, courbatures, essoufflement => moindre douleur interprété comme une alarme et non pas comme un signal normal.

Craintes d'emprise, de maltraitance en clubs Réalité des violences dans le sport

- Violences sexuelles : patinage, gymnastique, ...
- Violences psychologiques systémiques : humiliations, pressions, harcèlement

<https://bernard-lefort-eps.fr>

Image négative du haut niveau médiatisé

Spectacularisation marchande

Dopage structurel : cyclisme, athlétisme = suspicion généralisée. Corruption : Fifa, JO, matchs truqués = délégitimation du sport

Violence symbolique et physique

Sexisme, homophobie, racisme dans tribunes et vestiaires

Agressions : supporters, bagarres, morts Idéologie viriliste chauvinisme, repli identitaire

Surexploitation des corps et des esprits

Blessures chroniques, handicaps durables. décès, burn-out, suicides

Dissonance avec les valeurs éducatives

Argent-roi contre "valeurs du sport": transferts, sponsors, sport-business Tricherie, violences, dopage

Le quartier et sa jeunesse sédentaire

Des freins spécifiques à l'engagement

Sentiment d'insécurité

Une insécurité genrée dans l'espace public

- Espace public masculinisé : occupation, accaparement par des garçons (terrains de jeux, bancs)
- A partir de la puberté pour les filles : harcèlement de rue, remarques, contacts physiques imposés, ...
=> évitement ou déplacements sous accompagnement parental
- Contrôle parental différencié : restrictions horaires, trajets pour filles ≠ garçons

Paniques médiatiques, surreprésentation médiatique

- Pédocriminalité : affaires médiatisées, un climat de suspicion généralisée.
- Fait divers : enlèvements, viols, ...

Isolement relationnel, urbain, géographique

Ségrégation résidentielle

- Absence de transports collectifs, déserts sportifs, isolement des familles
- Infrastructures insuffisantes pour la mobilité : pistes cyclables, stationnements sécurisés.
- Infrastructures dégradées dans les territoires défavorisés.
- Quartiers prioritaires (QPV) : enclavement, offre sportive plus pauvre/standardisée

Affaissement des sociabilités de proximité

- Effacement des "bandes" d'enfants => fin du jeu libre entre pairs dans la rue/ dans le quartier
- La socialisation par le jeu libre est remplacée par les socialisations numériques
- Atomisation familiale : relations de voisinage plus distendues, repli sur la sphère privée, méfiance, ...
- Éclatement géographique familial => moins de soutien des grands-parents / oncles-tantes
- Déclin des structures intermédiaires : centres sociaux, MJC, médiateurs, voisins.
- Moins de présence éducative de proximité (animateurs, éducateurs sportifs de rue)

Manque d'espaces ludiques Un urbanisme « hostile à l'enfance » ?

- Disparition des « communs urbains » : friches, terrains vagues, espaces non affectés disponibles pour jouer librement
- Standardisation des aires de jeux : équipements normés, par tranches d'âge, sans surprises
- Sous-investissement => aires vétustes, non entretenues, dangereuses
- Absence d'espaces pour les ados, tout pour les 3-10 ans

Privatisation et marchandisation du jeu

- Déficit d'espaces publics de pratique commune libre, dépendance aux clubs pour bouger.
- Clubs privés : trampoline parks, lasergames, accrobranche, ... => payants
- Inégalités territoriales : plus d'équipements de qualité dans les centres-villes et les quartiers aisés

Pacification de l'espace public

- Contrôle des usages ludiques: réglementations (ballon interdit, horaires, âges)

- Gentrification : plaintes répétées de certains riverains contre les "nuisances" sonores des jeunes

Disparition de la rue comme espace de jeu

- Densification automobile : stationnement, circulation = danger permanent
- Fin de la "culture de rue" : jouer dehors est perçu comme un comportement « déviant »
- Rupture générationnelle : des parents, qui enfants jouaient dehors, l'interdisent à leurs enfants

Inégalités territoriales de gouvernance :

- Communes riches / pauvres : qualités et variété des équipements, effectif des personnels
- Couleurs politiques : priorités différentes (droite = sécurité/propreté, gauche = social/éducation)
- Intercommunalités : complexifient accès, méconnaissance citoyenne, mille-feuille

Effet cumulatif interactif : genre + milieu populaire + contexte urbain dense

L'École et la jeunesse sédentaire

Des freins spécifiques à l'engagement

L'École accueille TOUS les jeunes pendant 15 ans, soit environ pendant 15 000 heures.

Y organise-t-elle le minimum d'activité physique recommandé par l'OMS ?

A-t-elle intégrée, de manière systémique, la dimension corporelle comme vecteur d'apprentissage, de culture, de santé physique et mentale ?

L'École française privilégie les matières académiques, elle perpétue une forme scolaire du XIXe siècle

Hiérarchie symbolique des savoirs

- Dualisme corps/esprit : héritage cartésien qui oppose activités « intellectuelles » et exercices physiques, artistiques, technologiques.

Les performances cognitives académiques sont celles qui comptent vraiment.

Fragmentation institutionnelle :

- Cloisonnement disciplinaire et hiérarchies entre « matières fondamentales » et « matières périphériques ».
- Pas ou peu de continuité éducative sur le thème corps-santé, éducation à la santé : nutrition, sommeil, activités physiques, ...

Cloisonnement disciplinaire : peu de travail interdisciplinaire (SVT, EMC, etc.), une EPS isolée

La passivité motrice est la norme implicite

"reste assis", "tiens-toi tranquille", "arrête de bouger", des salles conçues pour l'immobilité (rangées), des espaces de circulation réduits

Infrastructures et environnement physique scolaire

- Cours de récréation goudronnées, ... : trop peu d'équipements diversifiés et d'espaces pensés pour le mouvement, le jeu.
- Peu d'espaces conçus pour une activité motrice spontanée, en dehors du cours d'EPS

Organisation temporelle

- Journées marathon jusqu'à 6 h de cours en 6eme et jusqu'à 28-30 h/semaine au lycée
- Semaine de 4,5 ou 5 jours: activités périscolaires souvent sacrifiées par fatigue (cours, transport, devoirs, leçons)

Une école majoritairement sédentaire

- Peu de trajet à pied / à vélo
- Pratique du vélo genrée au détriment des filles (souci de sécurité, distance)
- Bus, voiture : 30 min à 1h30 de trajet assis (ramassage scolaire en ruralité)

<https://bernard-lefort-eps.fr>

Le cours d'EPS et la jeunesse sédentaire

L'EPS, discipline obligatoire de l'école au lycée, demeure marginale dans la hiérarchie des savoirs (avec l'éducation musicale et les arts plastiques) et « périphérique » dans les priorités institutionnelles. Elle constitue le seul lieu obligatoire d'expériences corporelles pour l'ensemble des jeunes, et elle peine à remplir une mission de promotion de l'accès à une culture motrice et au bien-être corporel. Sa culture professionnelle et ses référentiels hérités du modèle sportif peuvent aussi paradoxalement produire de la distance vis-à-vis du mouvement et renforcer la sédentarité.

Des freins spécifiques au désengagement

Statut mineur de l'EPS dans les horaires, dans les moyens matériels et humains

- Volume horaire faible: 2 – 4 h/semaine (soit 5 - 10% du temps scolaire) contre 50 - 60% immobile
- Installations mal adaptées aux groupes d'élèves, équipements vétustes (sol, vestiaires, matériel vieillissant ou insuffisant, déplacements chronophages sur les sites)
- Ratio prof/élèves élevé pour cet enseignement qui est assuré sous forme de « travaux pratiques » dans des espaces de tailles très variables (dojo, gymnase 40x20, stade de foot ...)

Représentations de l'EPS chez les parents et autres prescripteurs d'activité physique

- Modèle culturel sportif (encore) dominant, alimenté par le vécu EPS des parents
- Une EPS (encore) calquée sur le sport fédéral (barèmes, classements, évaluations comparatives chrono, distance, scores)
- Stéréotypes de genre (encore) présent: foot pour garçons, danse pour filles

Normativité corporelles pénalisant les jeunes sédentaires

Publicité de la mise en échec corporel

Au-delà de la "simple" notation, la peur de l'exposition, l'anxiété sociale cristallisée autour de la performance corporelle devant la classe

- Traumatismes durables : souvenirs humiliants d'EPS => dégoût de l'activité physique pour la vie
- Construction de l'incompétence apprise : "je suis nul(le) en sport"
- Humiliation publique : être dernier(e), ne pas être choisi(e) dans l'équipe, ...
=> Évitement stratégique : certificats médicaux, oublis de tenue, « stratégies d'invisibilité » en cours
- Tri « capacitaire » des groupes d'élèves : séparation "sportifs" / "non-sportifs", groupes de niveaux stigmatisants
- Inadaptation aux différences : peu d'ajustements pour surpoids, handicaps, troubles psychiques
- Exposition des corps : vestiaires collectifs, tenues et regards => une violence symbolique (physique)

Décalage générationnel

- Pratiques émergentes : FoobaSkill, Raqball, Spikeball, Touch Rugby, Flag'football, Kinball, Diskgolf, Lasergame, parkour, street workout, danses urbaines, ... = marginaux dans les offres
- Une génération qui souhaite plus personnaliser son parcours contre les offres standardisées
- Dimension ludique : gamification, défis, partage social = peu exploités

Formation et culture professionnelle des enseignants d'EPS

- Recrutement sur l'excellence sportive et la passion disciplinaire => plus de difficultés à comprendre le désamour, l'aversion pour les (ou certaines) pratiques physiques et sportives
- Risque de transfert des valeurs compétitives personnelles dans les attentes pédagogiques.
- Invisibilisation du vécu corporel féminin chez les adolescentes, notamment autour des menstruations, de la pudeur et du regard des pairs en cours d'eps.
- Formation pédagogique : peu outillés pour les publics de jeunes en difficulté corporelle, en surpoids, anxieux, à handicaps, à besoins éducatifs particuliers ...

[Pour une intervention influente en EPS, mieux connaître les adolescents, le cas des lycées professionnels](#)

<https://bernard-lefort-eps.fr>

Le club sportif et la jeunesse sédentaire

La faible participation des jeunes sédentaires dans les clubs sportifs ne s'explique pas seulement par un manque d'intérêt individuel, mais par un système d'obstacles structurels, culturels et symboliques. Ces freins relèvent de facteurs externes (infrastructurels, économiques, organisationnels) et de facteurs internes (psychologiques, sociaux, culturels).

Les clubs, historiquement centrés sur la performance, peinent à accueillir cette jeunesse parfois très éloignée du modèle sportif traditionnel.

Des freins spécifiques à l'engagement

Infrastructures et logistique

- Accessibilité : dépendance des jeunes aux parents pour le transport vers les lieux de pratique, particulièrement pour les familles monoparentales ou avec des horaires de travail atypiques
- Sécurité des parkings, des accès, des locaux et propreté des équipements
- Coûts financiers : licences, équipements, déplacements : obstacles pour les familles plus modestes
- Fractures territoriales : désertification sportive des zones rurales et des quartiers périphériques
- Accessibilité numérique : inscriptions en ligne complexes, fracture numérique des familles

Déficit d'accueil adapté

Le modèle associatif sportif repose sur des bénévoles initialement motivés et formés pour encadrer des "sportifs" et des « aspirants sportifs », pas formés pour accompagner la sédentarité et les handicaps.

- Absence de « phase d'acclimatation » : intégration sans période d'adaptation progressive
- Absence de « protocoles handicap » : clubs démunis, refus d'accueil par peur des responsabilités
- « Incompétence pédagogique » par manque de formation initiale et continue face aux publics « différents » : surpoids, troubles de l'attention et de la motricité, anxiété sociale du physique, ... pas d'intervenants spécialisés dans la motivation, l'estime de soi ou la santé globale.

Inadéquation de l'offre de pratiques

Prééminence ou hégémonie du modèle compétitif.

- Formats : des créneaux de 1h30 - 2h 30 , trop long ou trop intense pour les ressources physiques et/ou émotionnelles de ces jeunes
- Manque de séances courtes, à visée santé, bien-être, plaisir, sans obligation d'engagement à l'année.
- Mono-activité : engagement sur une saison entière vs besoin de découverte, d'expérimentation , de variété. Manque d'offres mêlant sport, culture urbaine, dimension artistique ou technologique .
- Peu d'autonomie laissée aux jeunes, trop peu de « sentiment de liberté » , tout est encadré

Modèle « productiviste » , pressions explicites ou implicites à la performance

- Le modèle dominant est structuré par la compétition: tests, sélections précoces, planification entraînement-compétition, spécialisation
- Pas ou peu de liens avec les politiques de santé publique : inclusion de programmes sport-santé, prescription d'activité physique adaptée (APA).

Climats relationnels menaçants ou toxiques

Une dimension déterminante pour les jeunes sédentaires fragilisé(e)s

- Comparaisons corporelles : exposition aux regards dans les vestiaires, tenues moulantes ou proches du corps (surpoids, ...)
- Jugements exprimés stigmatisants : regards, remarques, comparaisons négatives, ...
- Masculinité: valorisation d'une virilité écartant les garçons « non conformes »
- Sexisme envers les filles adolescentes

Décrochage sportif des adolescentes

https://www.mgen.fr/fileadmin/user_upload/MGEN_KANTAR_2026_A4_PORTRAIT_1001.pdf

<https://bernard-lefort-eps.fr>

Des freins psycho-affectifs à l'engagement

Des processus sous-jacents, des effets en cascade, des interactions

Les jeunes sédentaires y vivent des situations où leurs trois besoins de base (compétence, autonomie et appartenance) ne sont pas satisfaits Cf : Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2000)

Besoin de compétence

- Accumulation d'échecs et feed-back négatifs «quoi que je fasse, je n'y arriverai pas ». => conduisent à l'impuissance apprise (Seligman, 1975) :
- Comparaisons défavorables et évaluations normatives => renforcent le sentiment d'incompétence motrice. Ce déficit de compétence bloque la motivation intrinsèque : sans espoir d'une réussite, l'action physique devient détestable.

Besoin d'autonomie

- Activités imposées, prescrites, standardisées => laissent peu de place au choix ou à la co-construction.
- Pratique sportive perçue par le jeune comme un simple instrument pour obtenir la note en EPS
- Injonctions parentales et institutionnelles (« tu dois bouger », « c'est bon pour ta santé »)

Contrôle externe (parents, enseignants, ...) => Le jeune oppose une résistance symbolique à ce qu'il perçoit comme une contrainte => engendre une résistance passive, un désintérêt, une opposition ironique : une réactance psychologique (Sharon Brehm, 1966)

L'EPS et le club sportif, par leur relative rigidité organisationnelle, peuvent contribuer à ce sentiment de privation de liberté.

Besoin d'affiliation

- Sentiment d'être un « poids mort » dans le groupe : un gros décalage de compétence, un décalage culturel ou socio-économique => honte vécue
- Micro-agressions (« t'es nul », soupirs exaspérés, micro-rejets et rires/moqueries) => douleur sociale comparable à une douleur physique (Naomi Eisenberger, 2012).
- Absence de modèles corporels identifiables dans le groupe => isolement et auto-exclusion.
- Absence du sentiment d'être « à sa place dans la situation, dans le groupe
- Absence de lien positif avec les pairs ou avec l'enseignant/l'entraîneur

=> La motivation sociale s'effondre détruisant le sentiment d'appartenance et le jeune s'exclut progressivement du groupe.

Le besoin d'appartenance (Baumeister & Leary, 1995) est central à l'adolescence.

=> Interaction : Ces trois besoins s'alimentent mutuellement.

Quand un jeune ne se sent ni compétent, ni accepté, ni libre, toute activité physique devient un espace menaçant, toxique, plutôt qu'épanouissant.

Le déficit hédonique : la disparition du plaisir corporel

Les jeunes sédentaires éprouvent plus difficilement les différentes dimensions du plaisir lié à la pratique

- Plaisir compétitif => annihilée par la peur de l'échec.
 - Plaisir esthétique Plaisir sensoriel=> inaccessibles si la motricité est très maladroite.
 - Plaisir social remplacés par la gêne et la comparaison négative intra groupe.
 - Plaisir du défoulement => bridé par l'auto-contrôle et la honte corporelle.
- => L'absence de plaisir sensoriel affaiblit la motivation intrinsèque, renforçant la sédentarité.

À terme, le corps peut devenir un lieu de malaise.

<https://bernard-lefort-eps.fr>

Le sentiment d'accomplissement entravé : entre normes de performance et incompétence apprise

- Culture du "tout ou rien" : réussir totalement ou se considérer comme nul.
- Contextes d'échec répétés qui cristallisent une identité négative (« je ne suis pas sportif ») => Sentiment d'incompétence auto-entretenu par l'évitement et la résignation.

La théorie des buts d'accomplissement (Nicholls, 1989 ; Dweck, 1999) distingue deux orientations :

** Orientation maîtrise : apprendre, progresser, se dépasser soi-même.

** Orientation performance : être meilleur que les autres. => Interaction : l'orientation performance, jointe à l'anxiété d'évaluation, convertit l'expérience motrice en menace identitaire.

L'École et le Sport favorisent le climat de performance au détriment du climat de maîtrise

L'anxiété sociale du corps : entre exposition publique, honte et peur du regard des autres

A l'adolescence, la construction identitaire passe par le corps. Les contextes sportifs et scolaires, par leur visibilité extrême, peuvent devenir des « arènes sociales » anxiogènes.

Si la quête de performance peut apporter des bénéfices (reconnaissance des pairs, récompenses des parents, adultes référents, ...), elle peut en cas d'échec être associée à une détresse psychologique significative (Baumeister et Showers, 1986) => Effets en cascade. Le corps devient source de menace plutôt que de plaisir. => épuisement émotionnel et désengagement

Peur d'être jugé sur son apparence, sur ses compétences motrices et ses qualités personnelles

Pic d'intensité entre 12 et 16 ans.

Les contextes déclencheurs : vestiaires, piscine, gymnastique au sol et agrès, danse, toutes APSA ?

=> Évitements (certificats, absences, oublis de tenue, ...)

=> Hypervigilance corporelle (postures fermées).

=> Détresse anticipatoire (troubles somatiques avant le cours : insomnies, maux de ventre, nausées, ...).

=> Mise en danger « volontaire » devant le groupe pour « prouver »

Troubles de l'image corporelle et dysmorphophobie

L'expérience du gymnase, du miroir ou du maillot de bain devient un espace de honte.

- Les standards corporels normatifs (minceur, musculature, souplesse, détente, vitesse, coordination, ...) excluent la majorité de ces adolescent(e)s « ordinaires ».

L'exposition du corps en EPS et en clubs accentue les distorsions perceptives déjà amplifiées par les médias, les réseaux sociaux.

=> l'anxiété corporelle alimente l'anxiété généralisée : peur du regard, de l'échec et elle accélère le désengagement dans les pratiques physiques.