

Des freins à la lutte contre la sédentarité des jeunes

Seuls 50,7 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignent 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 ; HBSC 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, ...) sur les parkings, éclairage des accès le soir, ...

Clubs: les démarches "productivistes" centrées sur les compétitions: contrainte des calendriers, matchs, entraînements, sélections, Pression de performance, ...
Climats négatifs: les ambiances concurrentielles, clans, jalousies, mises à l'écart, intimidations, ...

Pas assez d'offre de pratiques physiques "alternatives" à la confrontation-compétition, visant plus 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 et de soutien

Des freins dans les familles

Effets de références culturelles et du genre
Effets de l'isolement relationnel et social
Effets du confinement des jeunes lié aux épisodes COVID
Une vaste offre alternative d'activités à «faible dépense physique»: jeux «calmes», «activités» devant écrans, réseaux sociaux
Coûts financiers (directs et indirects) des activités physiques dans les clubs et associations: équipements, licences, déplacements, ...
Un sentiment d'insécurité chez les parents et/ou les jeunes, un urbanisme pauvre en espaces récréatifs proches et «sécurisés» => on ne joue pas ou rarement dehors
Pour certains parents, l'image du Haut Niveau Sportif : violences, moeurs, argent, dopage, idéologie de l'affrontement, ...
Entraînement intensif des jeunes, emprise, abus, maltraitance, ...

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 (trop) peu éduqué aux sensations d'effort physique, sensations rapidement associées à de la «douleur» et à de 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 : minceur, coordination, endurance, force, souplesse, ...

→→→ 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, Faible estime de soi (soi global, soi physique), ...
Risque physique perçu élevé, peur du et dans le contexte, expériences négatives antérieures, ...
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 aux faibles ressources physiques et émotionnelles