

# Freins à l'engagement des jeunes dans la pratique des activités physiques

La sédentarité s'est ancrée dans le quotidien des jeunes, parallèlement à l'augmentation de l'usage des écrans.

37 % des 6-10 ans et 73 % des 11-17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés par l'OMS: 60 min d'activité d'intensité modérée à soutenue par jour

**La France se classe 119e / 146 pays pour le niveau de pratique d'activité physique et sportive chez les adolescents.**

En 25 ans, les enfants ont même perdu 40 % de leurs capacités cardio-vasculaires.

## Les freins dans la famille

Effets des références culturelles et transmissions familiales genrées  
Monoparentalité, Précarités, Honte  
Modèles parentaux passifs  
Desapprentissage corporel, passivité motrice, faible coût énergétique de la vie quotidienne  
Image négative du haut niveau médiatisé  
Craines d'emprise, de maltraitance en clubs

## Les freins à l'École

Une forme scolaire du XIXe siècle  
Passivité motrice comme norme  
Hiérarchie académique des savoirs  
Pas ou peu de continuité éducative  
Rythmes scolaires

## Les freins dans le quartier

Sentiment d'insécurité  
Insécurité genrée de l'espace public  
Paniques médiatiques (agressions, ...)  
Isolement relationnel, urbain, géographique  
Ségrégation résidentielle  
Affaissement des sociabilités de proximité  
Manque d'espaces ludiques sécurisés  
Urbanisme « hostile à l'enfance »  
Privatisation et marchandisation du jeu  
Politiques publiques locales

[\*\*Lien vers le document pdf détaillé\*\*](#)



## Les freins en club sportif

Freins infrastructurels et logistiques  
Inadéquation de l'offre de pratiques  
Déficit d'accueil adapté  
Modèle productiviste  
Pressions à la performance  
Climats relationnels toxiques  
Décalage culturel générationnel

## Les freins en cours d'EPS

Statut minoré de l'EPS  
Représentations négatives de l'EPS chez des parents et d'autres prescripteurs d'activité physique  
Normativité corporelle et standards de réussite irréalistes  
Inadaptation aux différences  
Décalage générationnel jeunes/enseignants  
Formation et culture professionnelle des enseignants  
Infrastructures et environnement physique scolaire

## Les freins psycho-affectifs

Faible motivation intrinsèque  
Besoin de compétence  
Se sentir capable, efficace, progresser  
Faible plaisir ressenti  
Faible sentiment d'accomplissement  
Buts motivationnel d'accomplissement  
Sentiment d'incompétence et faible estime de soi  
Anxiété sociale du physique