

# Types d'activité physique spécifique au genre à l'âge scolaire



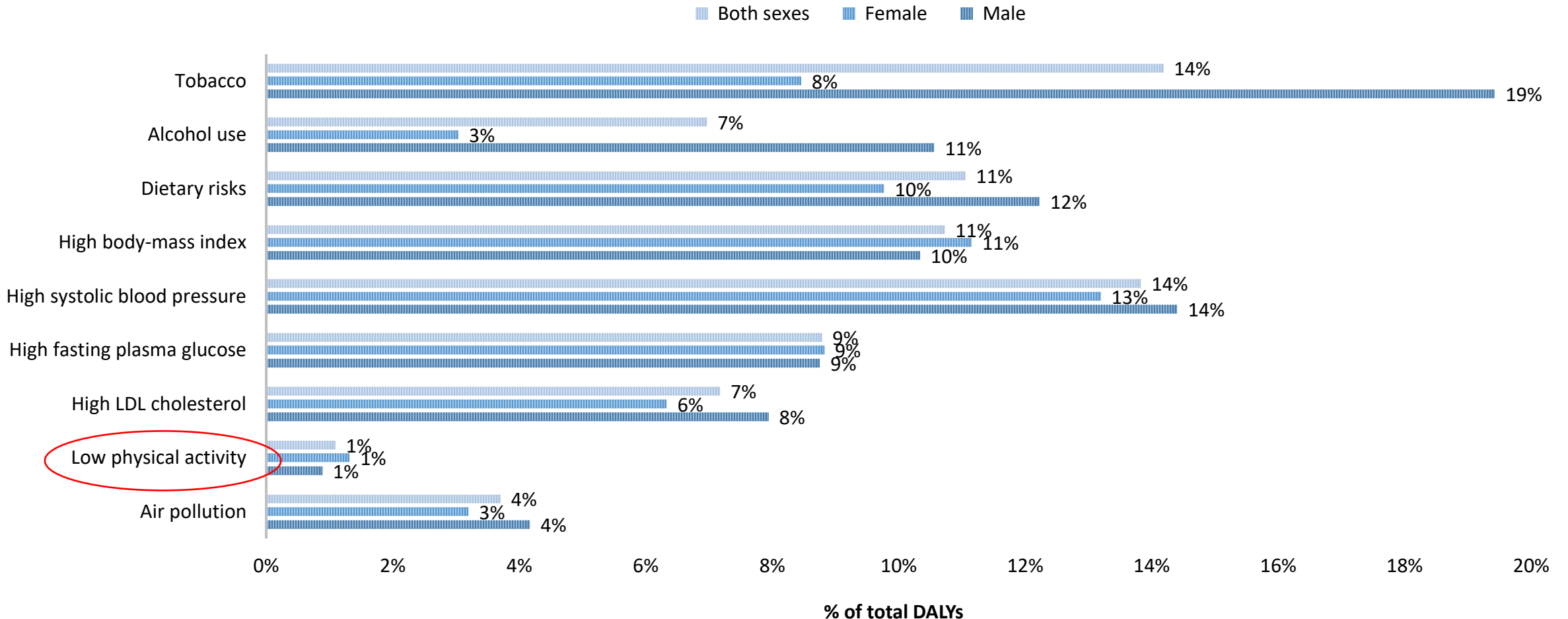
## Dre Nathalie Farpour-Lambert

Spécialiste en pédiatrie (FMH), médecine du sport (SSMS) et obésité (EASO)

Médecin associée responsable du Programme Contrepoids, Hôpitaux Universitaires de Genève  
Pédiatre indépendante, Clinique des Grangettes, Genève

Consultante pour l'Organisation Mondiale de la Santé, Genève et Copenhague

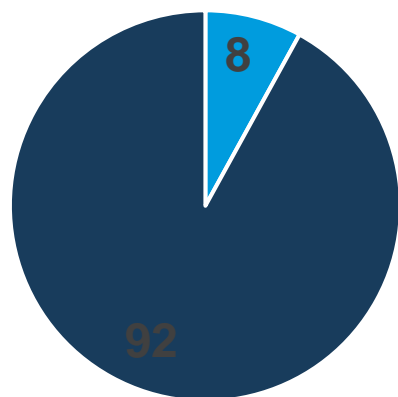
# Principaux facteurs de risques associés aux maladies non-transmissibles (MNT) dans la région européenne de l'OMS, 2019



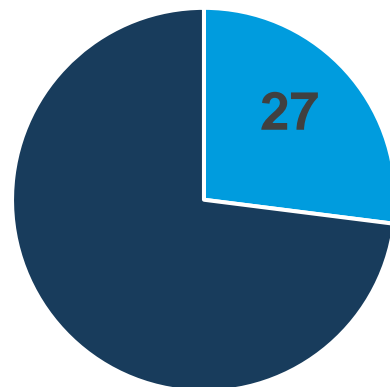
Source: Global Burden of Disease (GBD 2019) | Institute for Health Metrics and Evaluation

# Prévalence du surpoids et de l'obésité dans la région européenne de l'OMS

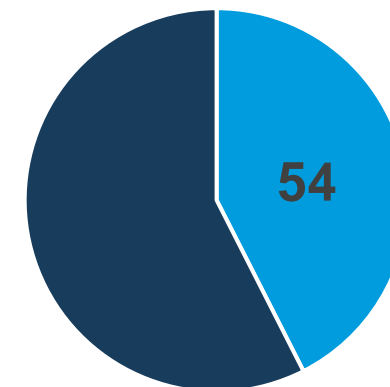
Moins de 5 ans



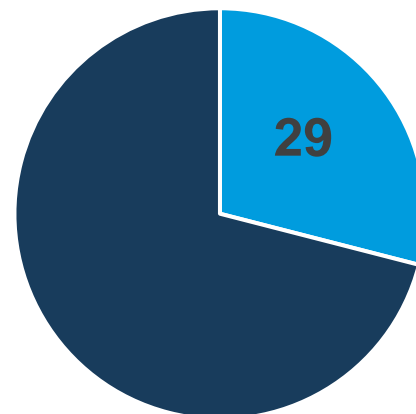
Filles 7-9 ans



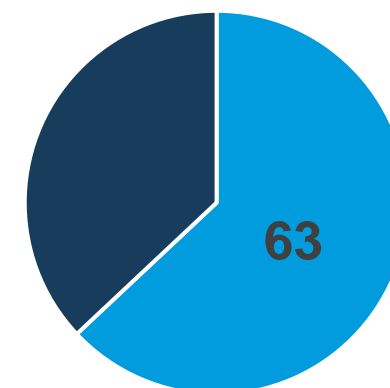
Femmes



Garçons 7-9 ans



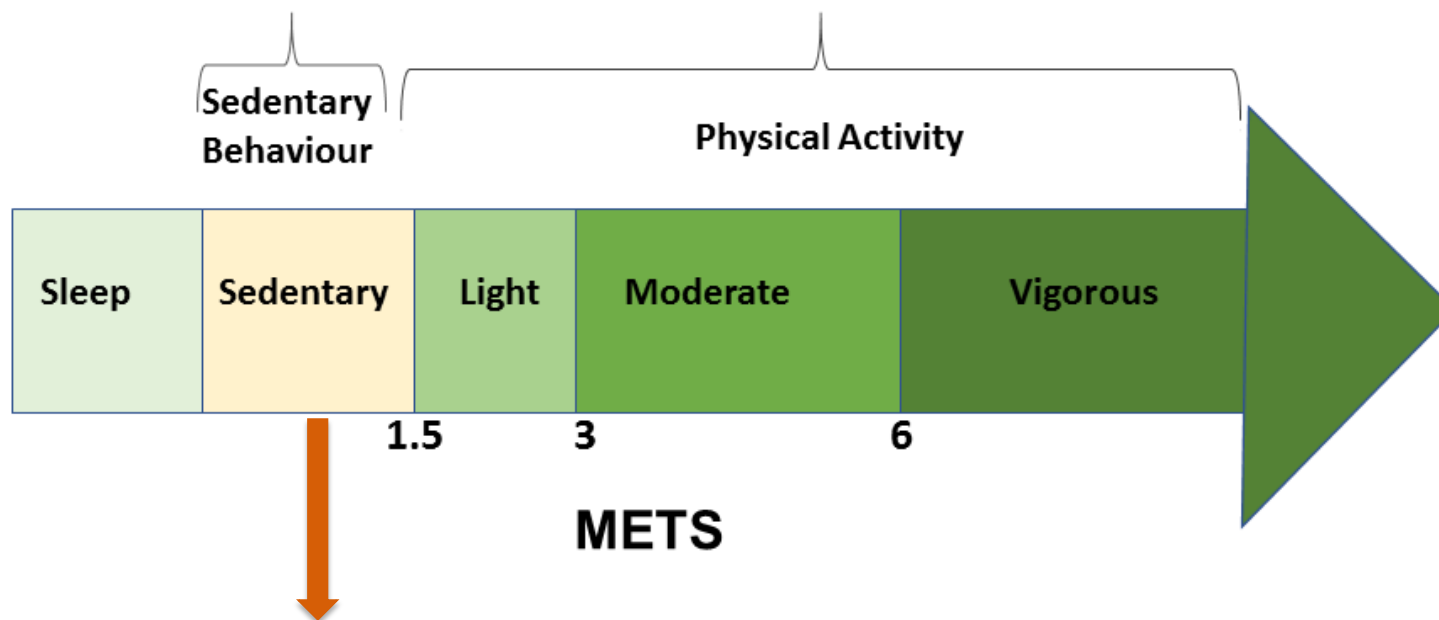
Hommes



**Prévalence moyenne chez les adultes: 59%**

Source: WHO European Regional Obesity Report 2022

# Concept de l'activité physique et de l'inactivité physique



Waking activity characterised by an energy expenditure  $\leq 1.5$  METs and a sitting or reclining posture.

Sedentary Behaviour Research Network (2012)

# Bénéfices de l'activité physique chez les enfants et les adolescents

L'activité physique régulière est bénéfique pour:

- ✓ développement cognitif et habiletés motrices
  - ✓ estime de soi et bien être général
  - ✓ intégration sociale
  - ✓ composition corporelle
  - ✓ santé cardio-métabolique, musculo-squelettique et mentale
  - ✓ réussite scolaire
- Le jeu actif et les activités physiques structurées et non structurées peuvent contribuer au développement des habiletés motrices et à l'exploration de l'environnement physique.
  - **Les habitudes de vie développées au début de la vie** peuvent influencer les niveaux et les habitudes d'activité physique tout au long de la vie.
  - L'activité physique contribue également à la **gestion des maladies pédiatriques chroniques** (obésité, diabète, asthme, arthrite, troubles mentaux ou neuro-développementaux) et handicaps.

Child development at a crucial time of opportunity:



20m shuttle run in children

# Recommandations OMS pour l'activité physique chez les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans

- **Enfants et adolescents y compris ceux vivant avec un handicap :**

Au moins 60 minutes/jour en moyenne d'APMV, principalement aérobie, tout au long de la semaine.

Les activités aérobies à intensité vigoureuse, ainsi que celles qui renforcent les muscles et les os, doivent être incorporées au moins 3 jours par semaine.



Source: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

# Inactivité physique chez les adolescents

Plus de 80% des adolescents de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations pour l'activité physique dans le monde: 78% des garçons et 85% des filles

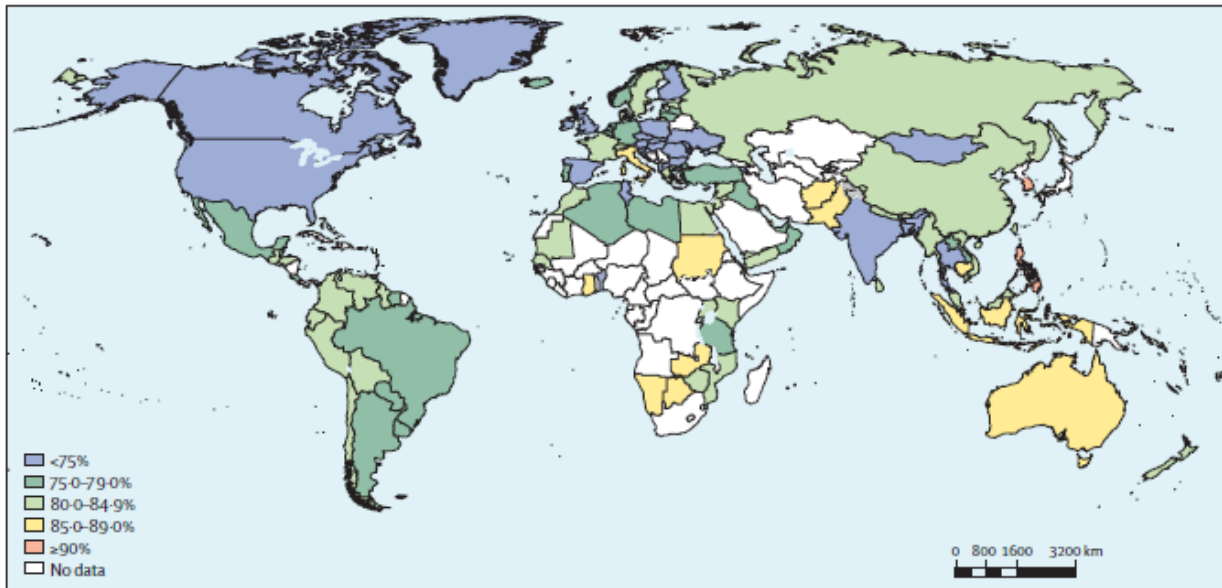


Figure 3: Prevalence of insufficient physical activity among school-going boys aged 11-17 years, 2016

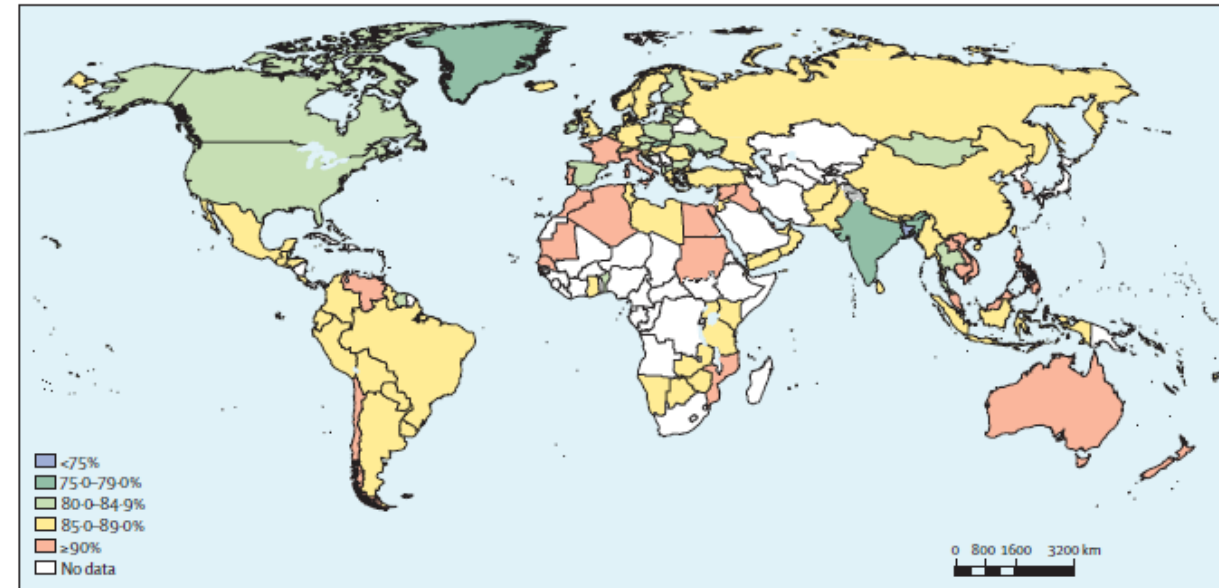
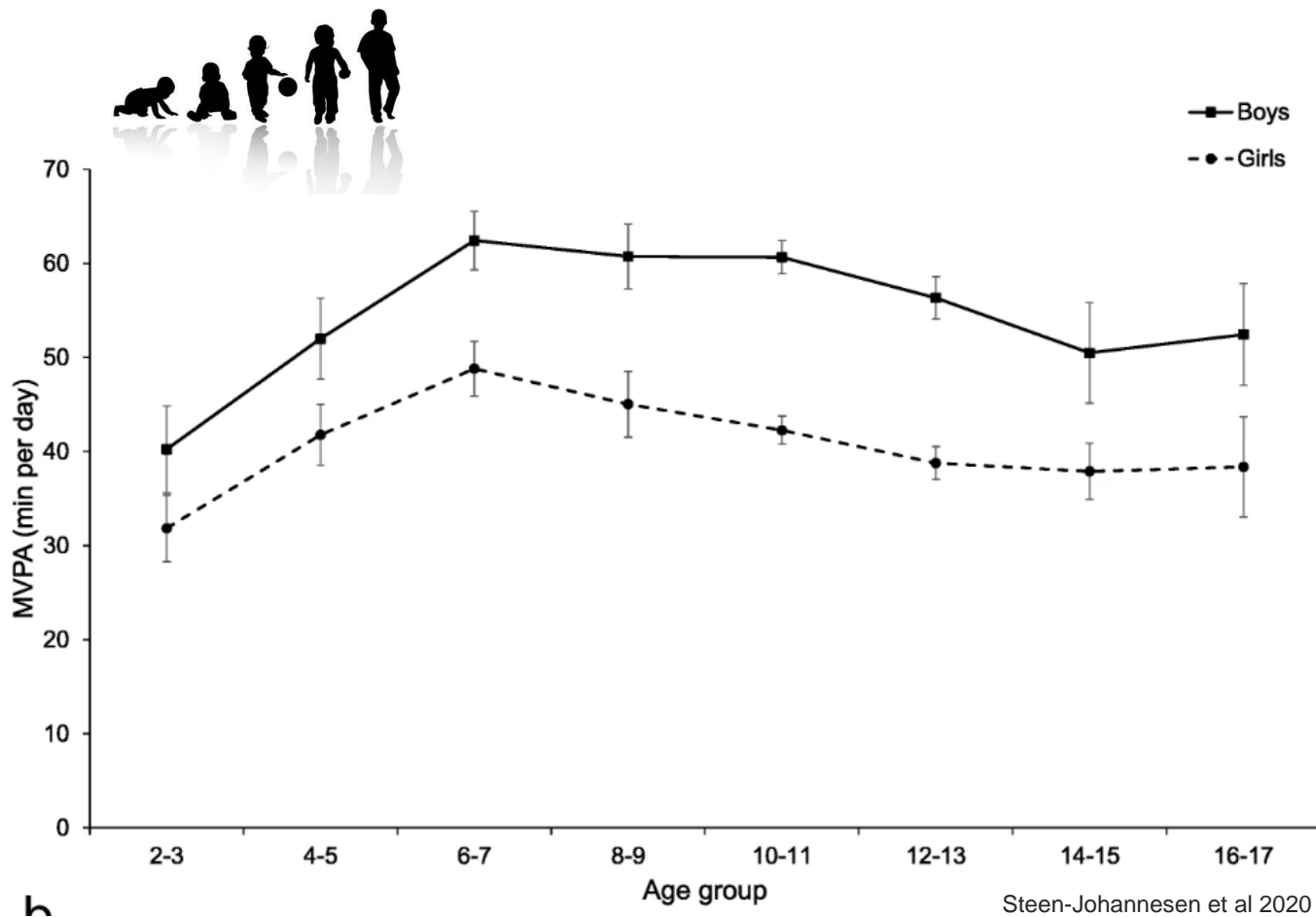


Figure 4: Prevalence of insufficient physical activity among school-going girls aged 11-17 years, 2016

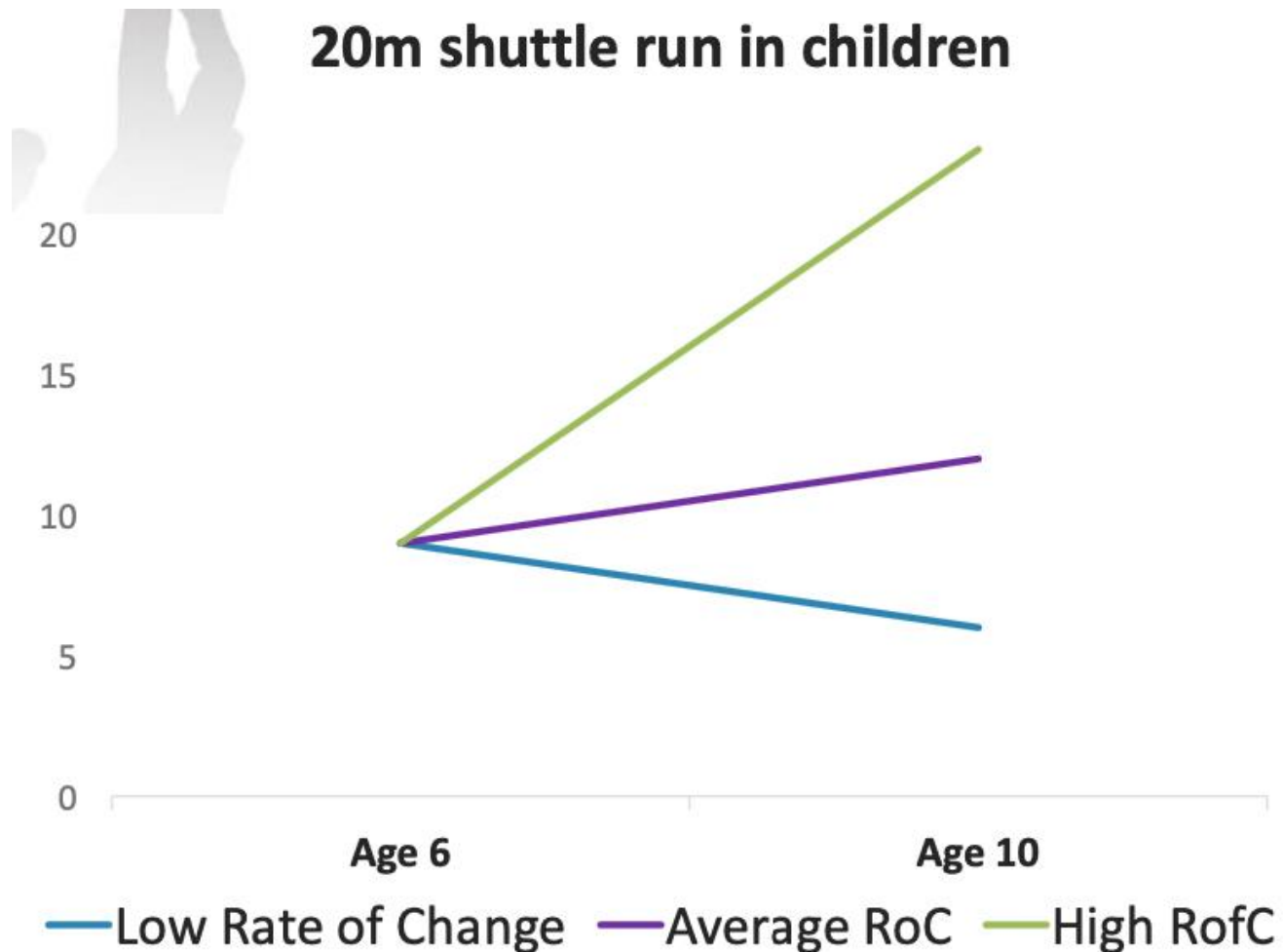
# Evolution de l'activité modérée à vigoureuse en fonction de l'âge et du genre

Minutes of MVPA through childhood in 47K children





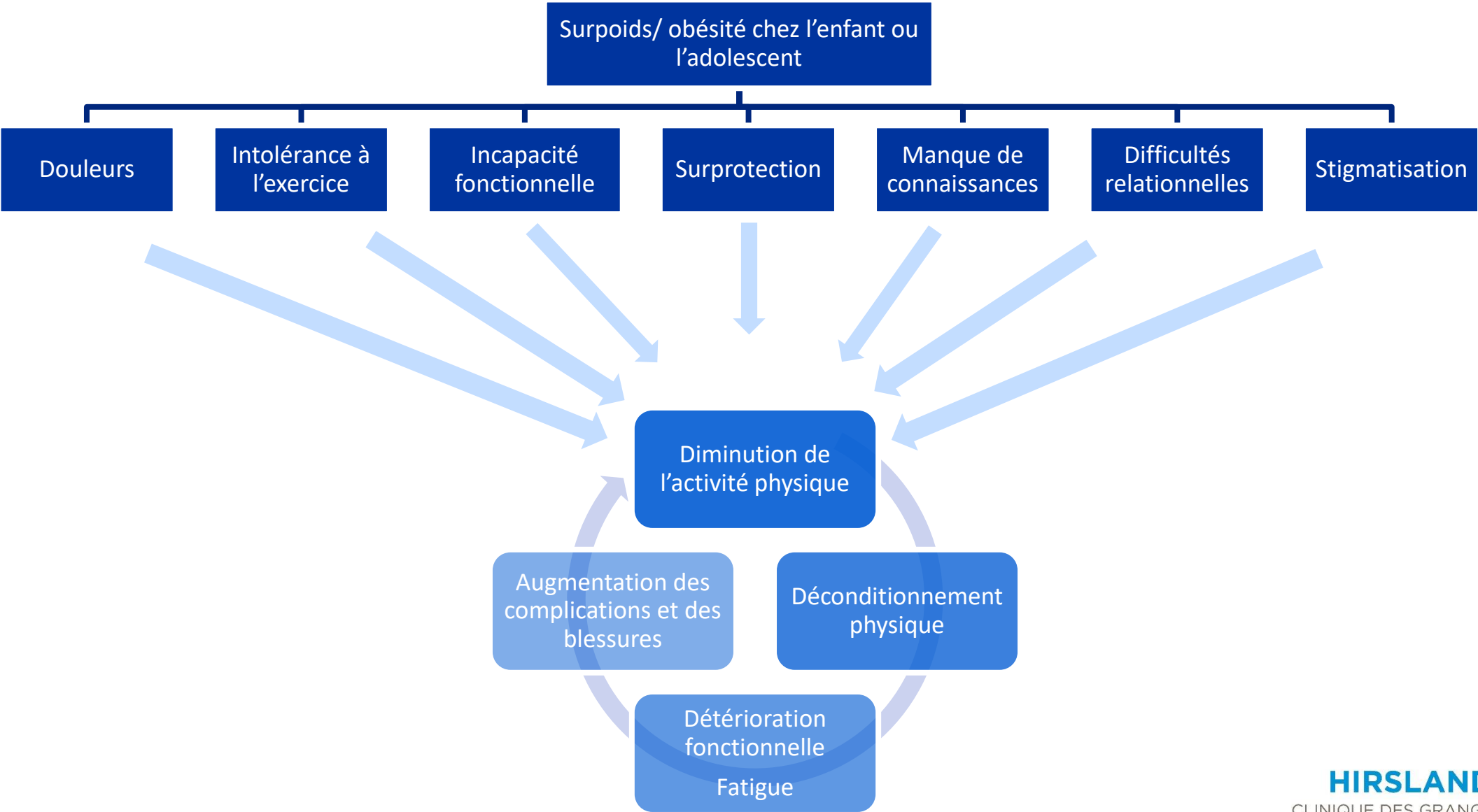
# Association la diminution de l'endurance cardiorespiratoire pendant l'enfance et le risque de surpoids



The Odds of being OW + O for the Low rate of change group was 6.31 times the risk of those in the High RC group.

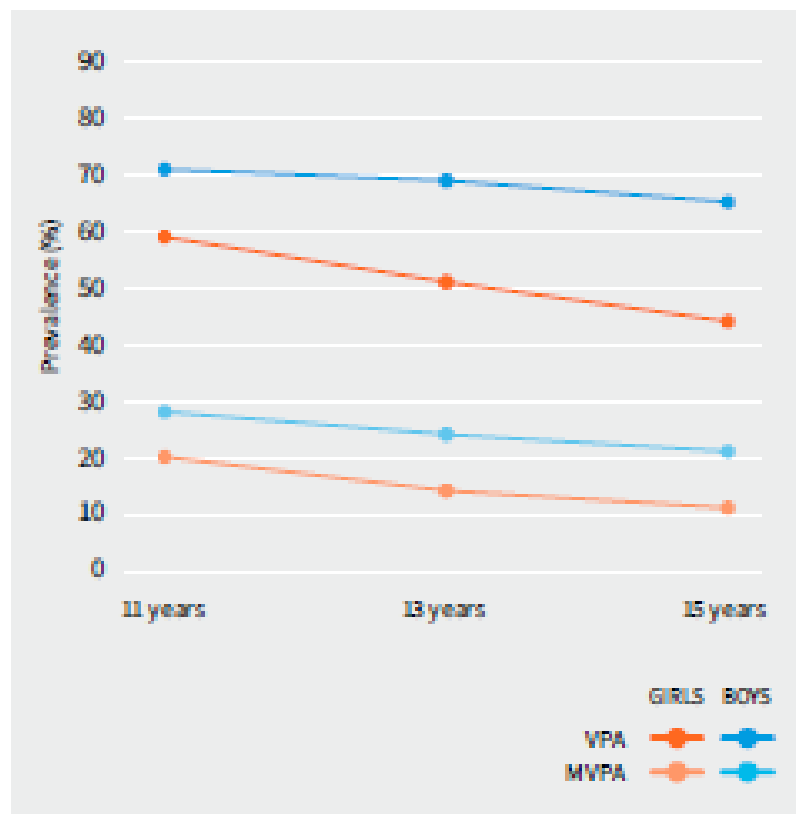
*Rodrigues et al 2016 JSMS*  
*n=472*

# Cercle vicieux d'inactivité physique chez les enfants avec une obésité



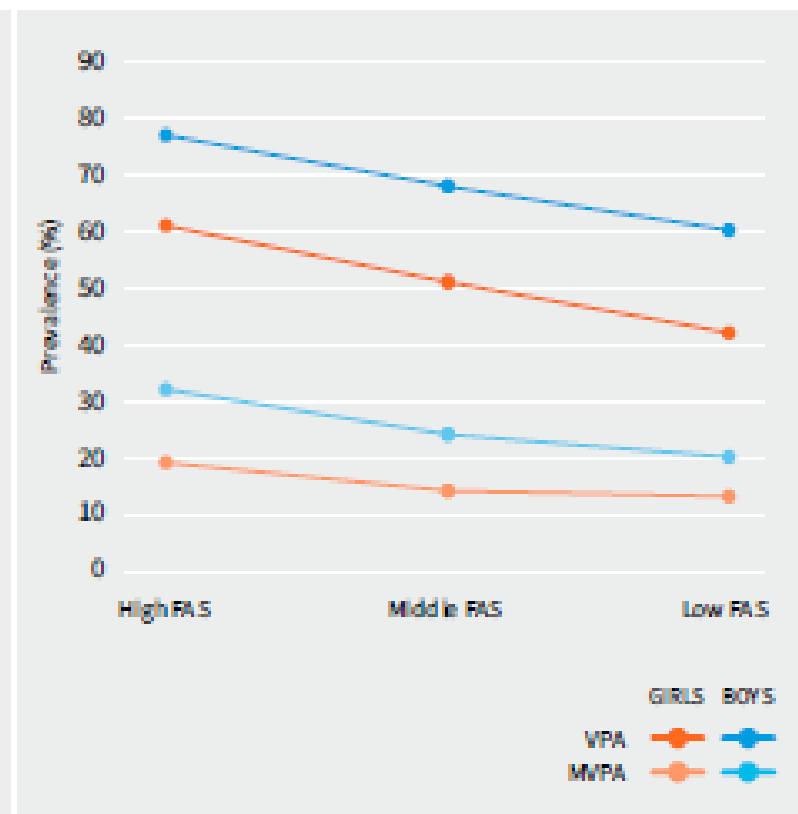
# Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

**Fig. 3a. Differences in physical activity (MVPA and VPA) by age**



Note: no data for MVPA were received from Switzerland.

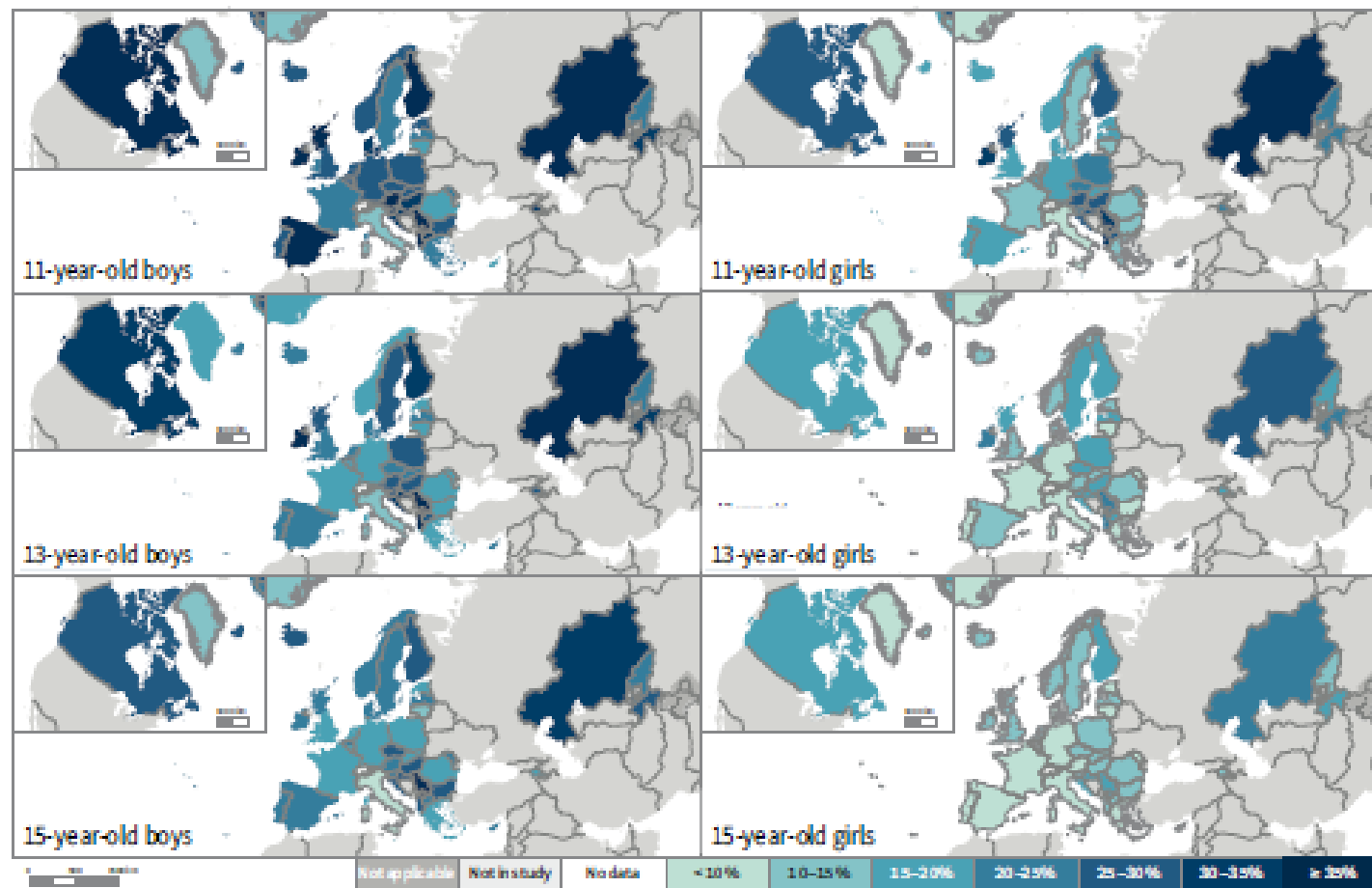
**Fig. 3b. Differences in physical activity (MVPA and VPA) by family affluence**



Note: low-, medium- and high-affluence groups represent the lowest 20%, middle 60% and highest 20% in each country/region. No data for MVPA were received from Switzerland.

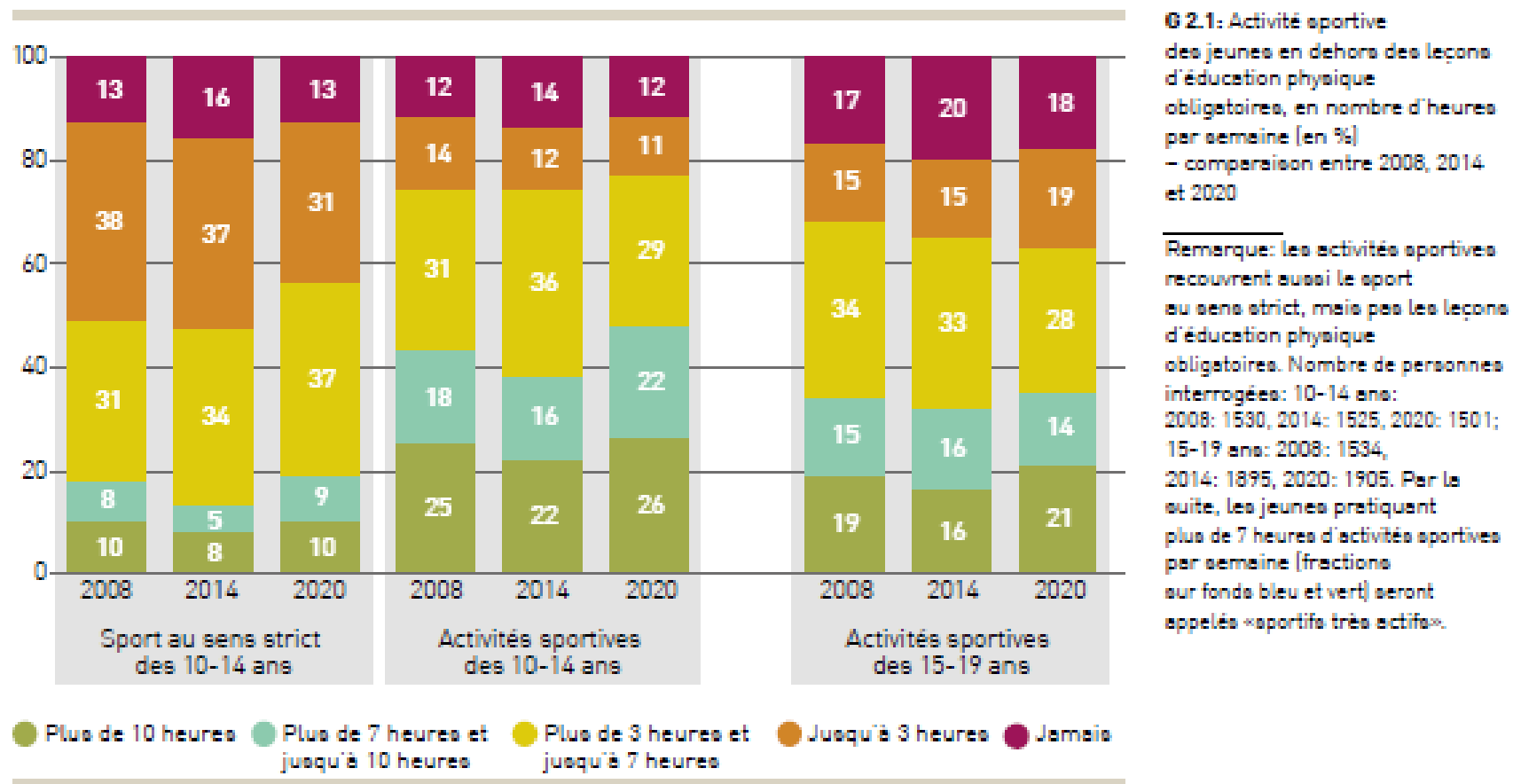
# Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

**Fig. 1. Prevalence of MVPA by country/region, age and gender**



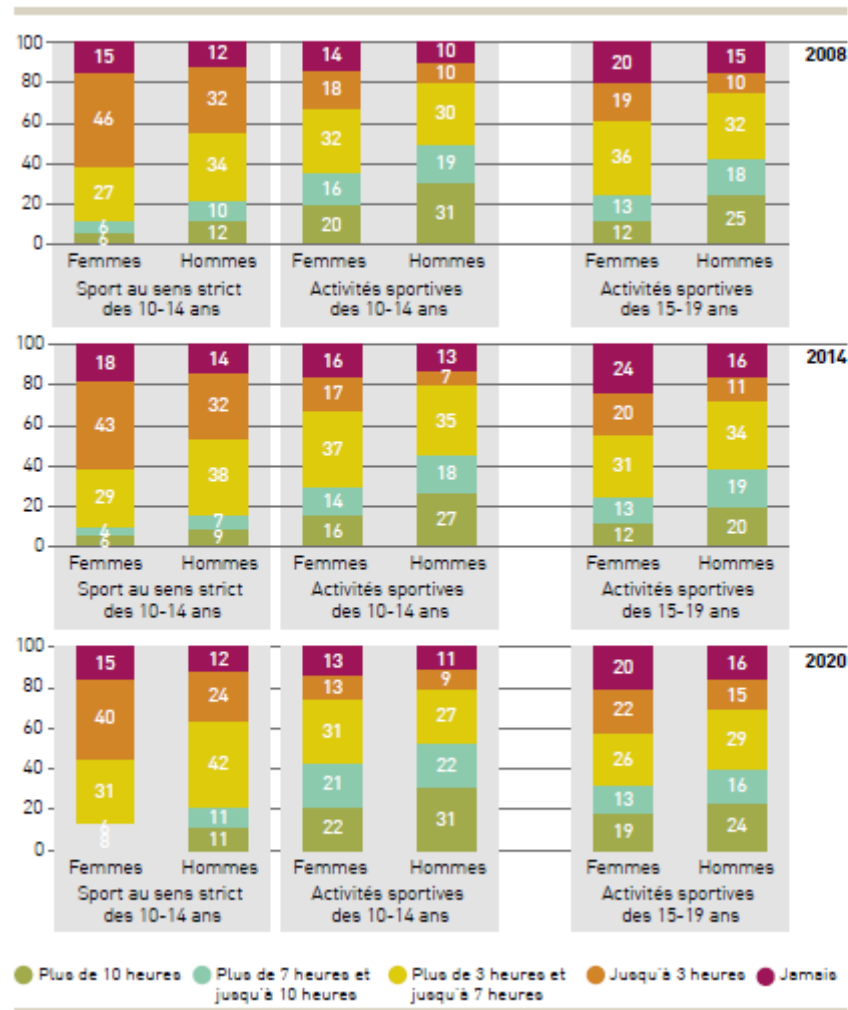


# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents



Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents



G 3.1: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe, en nombre d'heures par semaine (en %) – comparaison entre 2008, 2014 et 2020

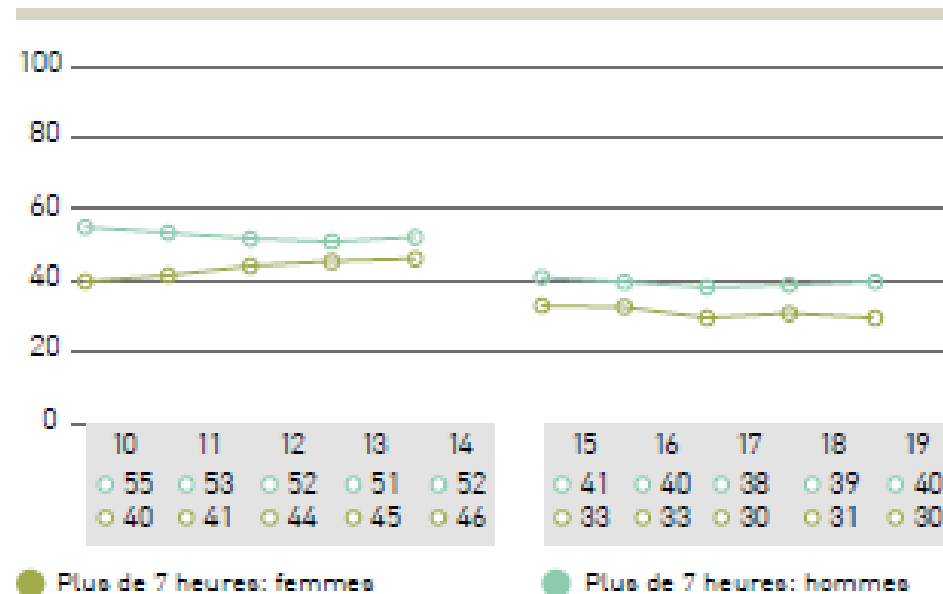
Remarque: les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 2008: 1530, 2014: 1525, 2020: 1501; 15-19 ans: 2008: 1534, 2014: 1895, 2020: 1905.

- Les garçons font plus de sport que les filles.
- Augmentation de l'activité sportive plus importante chez les filles que chez les garçons.
- Jeunes femmes très actives: beaucoup plus nombreuses qu'en 2008 et 2014

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents

© 3.3: Activité sportive des jeunes en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires selon le sexe et l'âge (pourcentage de jeunes totalisant plus de 7 heures d'activités sportives par semaine)



Remarque: Les activités sportives recouvrent aussi le sport au sens strict, mais pas les leçons d'éducation physique obligatoires. Nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1905. Afin de gommer les valeurs aberrantes liées au nombre relativement faible de personnes interrogées, on a procédé à un lissage: les deux points voisins ont été intégrés au calcul de la moyenne arithmétique (moyenne glissante).

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents (10-14 ans)

T 4.2: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les filles et les garçons de 10 à 14 ans (en % de tous les filles et garçons)

	Filles				Garçons		
	Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*		Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*
Danse	21,5	27,3	28,0	Football	45,3	64,2	68,1
Gymnastique	21,2	24,7	24,9	Cyclisme	14,8	48,0	52,2
Natation	15,4	55,4	60,7	Sports de combat	11,2	11,9	11,9
Équitation	14,5	15,7	15,7	Natation	11,0	46,3	50,6
Cyclisme	12,6	52,4	57,5	Unihockey	10,8	13,7	13,7
Ski	12,0	55,8	58,9	Ski	10,6	55,4	59,5
Football	10,9	25,3	27,7	Tennis	10,3	12,4	12,5
Jogging	8,8	19,5	20,1	Gymnastique	9,0	12,1	12,5
Volleyball	7,5	9,9	10,3	Basketball	6,4	10,8	12,2
Athlétisme	7,3	8,5	8,6	Jogging	5,3	10,8	11,6
Sports de combat	5,1	5,2	5,2	Hockey sur glace	4,8	6,4	6,8
Tennis	4,7	6,8	6,8	VTT	4,4	6,6	6,9
Randonnée pédestre	4,2	27,4	29,7	Tennis de table	4,4	7,8	8,2
Escalade	3,4	6,5	6,5	Skateboard	4,4	9,5	9,6
Fitness	3,2	3,8	4,0	Athlétisme	3,4	3,5	3,5
Patinage	3,0	10,7	11,4	Badminton	3,3	5,7	5,9
Unihockey	2,7	4,0	4,0	Handball	3,3	4,2	4,2
Basketball	2,5	4,7	5,6	Randonnée pédestre	3,0	22,6	24,6

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501. \*Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

- **La danse, sport numéro un chez les filles de 10 à 14 ans.**
- **Les 15-19 ans: de plus en plus polysportifs.**
- **L'équitation, la danse, le yoga et le patinage: des sports essentiellement pratiqués par les jeunes femmes**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents (15-19 ans)

T 4.4: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les 15-19 ans selon le sexe

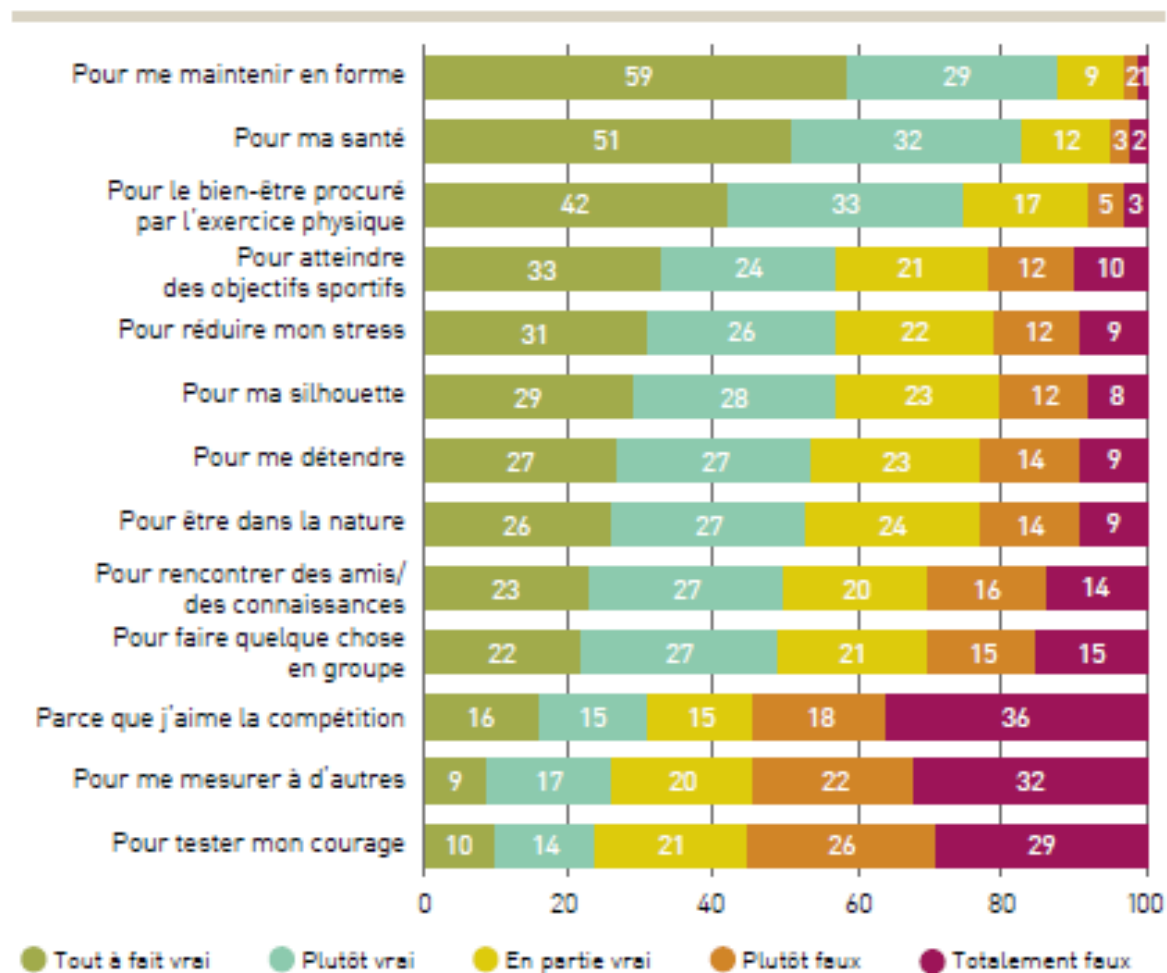
	Jeunes femmes			Jeunes hommes	
	Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*		Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*
Natation	40,8	45,0	Ski	42,9	45,5
Ski	37,8	40,3	Football	34,6	35,6
Cyclisme	36,1	38,4	Natation	33,9	35,1
Randonnée pédestre	31,9	34,0	Cyclisme	33,5	35,1
Jogging	30,2	31,2	Musculation	25,0	25,6
Danse	23,4	25,3	Jogging	24,8	25,7
Musculation	19,3	19,5	Randonnée pédestre	21,7	23,5
Fitness	18,1	18,2	Fitness	12,9	12,9
Snowboard	13,3	14,4	Basketball	11,9	12,8
Volleyball	10,4	10,9	Sports de combat	10,0	10,2
Gymnastique	9,6	10,0	Snowboard	9,8	10,1
Équitation	9,1	9,6	Tennis	8,8	9,0
Football	8,3	9,2	VTT	7,7	7,8
Luge	7,6	7,7	Unihockey	7,0	7,4
Patinage	6,9	6,9	Volleyball	6,2	6,3

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906. \*Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

- **Les 15-19 ans: de plus en plus polysportifs.**
- **Croissance de la musculation et de la randonnée pédestre**
- **L'équitation, la danse, le yoga et le patinage: des sports essentiellement pratiqués par les jeunes femmes .**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Motivation



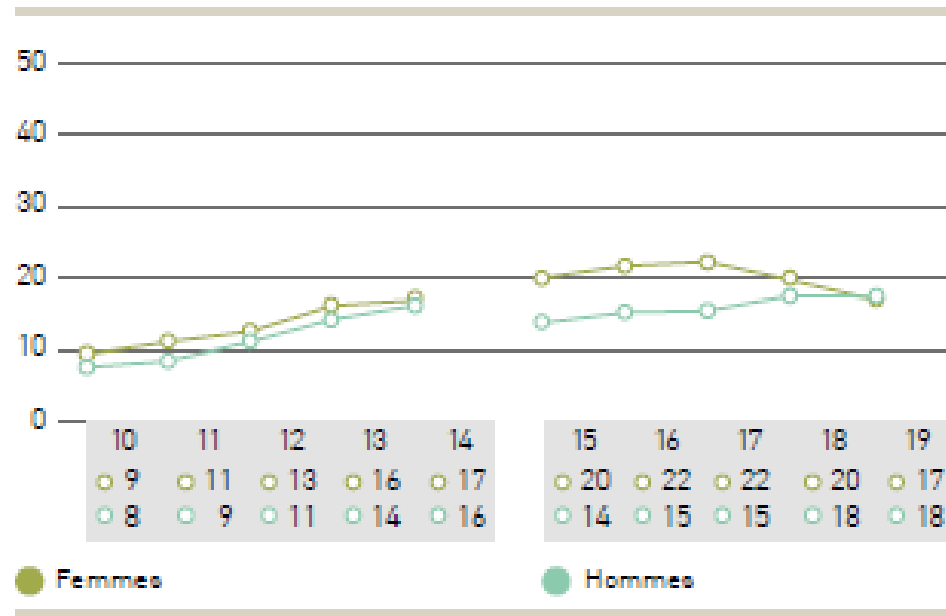
G 6.1: Importance des différentes motivations poussant à faire du sport (en % des sportifs de 15 à 19 ans)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1646 (sportifs uniquement)

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Non-sportifs

© 7.1: Proportion de non-sportifs selon le sexe et l'âge (% des enfants et des adolescents déclarant ne faire aucun sport en dehors des leçons d'éducation physique obligatoires)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501 [185 non-sportifs]; 15-19 ans: 1906 [260 non-sportifs]. Afin d'éliminer les distorsions liées au nombre relativement faible de personnes interrogées, on a procédé à un lissage: les deux points voisins ont été intégrés au calcul de la moyenne arithmétique (moyenne glissante).

- **Diminution du nombre de jeunes ne pratiquant aucun sport.**
- **Des expériences positives pour la majorité des enfants et adolescents non sportifs**
- **Les véritables réfractaires au sport sont très rares**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Raisons d'inactivité

	10-14 ans	15-19 ans
Manque de temps	28	53
Manque d'envie et de plaisir	24	30
Surcharge de travail, stress à l'école	14	28
Autres centres d'intérêts	11	22
Aucune offre adaptée	12	10
Horaires de travail étendus ou défavorables	*	18
Raisons financières, le sport coûte trop cher	1	13
Ne se sent pas fait pour le sport	7	7
Activité sportive suffisante, se sent en bonne forme	*	11
Raisons de santé	*	8
Mauvais souvenirs / expériences négatives	1	7
A d'autres activités physiques	3	5
Blessure	6	3
Long temps de trajet entre le domicile et le lieu de travail	*	7
Horaires d'ouverture incompatibles, mauvaise accessibilité	2	4
Sport au détriment de la vie de famille	*	3
Aucune infrastructure adaptée	1	*
Interdiction parentale	1	*
Absence de collègues/de camarades ou d'amis pour faire du sport	0	*
Autres motifs	21	*

T7.1: Raisons avancées par les non-sportifs pour expliquer leur inactivité (en % de l'ensemble non-sportifs)

Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260.  
\*Selon la tranche d'âge, ne faisait pas partie du sondage réalisé.

**Le manque de temps et de motivation ainsi que l'existence d'autres centres d'intérêts comme principales raisons de l'inactivité sportive**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Refaire du sport

	10-14 ans		15-19 ans	
	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de filles (en %)*	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de jeunes femmes (en %)*
Natation	40,0	53	19,9	79
Cyclisme (hors VTT)	38,9	51	13,9	59
Ski alpin (hors randonnée à skis)	30,6	40	18,0	50
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	17,8	50	14,2	55
Football	27,2	35	7,1	42
Jogging, course à pied	6,1	36	6,7	56
Basketball	9,4	41	4,5	33
Danse	3,9	71	7,1	100
Snowboard	5,0	22	5,2	79
Promenade (sortie du chien)	6,7	50	3,7	100
Skateboard, waveboard, trottinette	3,3	83	2,2	50
Gymnastique	2,8	20	2,2	67
Badminton	5,0	78	0,7	-
Luge, bobsleigh	4,4	38	1,1	-
Volleyball, beach-volley	2,2	-	2,2	83
VTT	2,8	20	1,1	-
Musculation, bodybuilding	0,6	-	2,6	29
Patinage	4,4	63	0,0	-
Tennis de table	2,2	-	0,7	-
Équitation, sports équestres	0,0	-	1,9	100
Sports de combat, autodéfense	0,0	-	1,9	40

T 7.2: Activités sportives pratiquées occasionnellement par les non-sportifs

Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260. Le tableau énumère toutes les formes d'activité physique et sportive citées par au moins 5 personnes sondées chez les 10-14 ans ou les 15-19 ans. \*Lorsque le nombre de personnes est inférieur à 5, la proportion de filles ou de jeunes femmes n'est pas indiquée.

## Refaire du sport: un souhait émis par nombre de non-sportifs

- 74% des enfants et 52% des adolescents inactifs déclarent vouloir reprendre le sport, des chiffres semblables à ceux de 2014.
- Ce désir est nettement plus marqué chez les filles et les jeunes femmes: en effet, 83% des filles voudraient reprendre le sport contre seulement 64% des garçons.
- La tendance est la même chez les 15-19 ans (60% contre 42%).

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Conditions

	10-14 ans		15-19 ans	
	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de filles (en %)*	Mentions (en % des non-sportifs)	Proportion de jeunes femmes (en %)*
Danse	6,7	92	10,5	89
Football	12,8	35	6,0	38
Sports de combat, autodéfense	8,3	47	9,0	75
Basketball	12,2	55	4,1	55
Fitness, individuel ou collectif	2,2	-	7,9	90
Musculation, bodybuilding	0,0	-	9,4	64
Natation	5,0	44	4,1	64
Tennis	5,6	50	2,6	57
Jogging, course à pied	1,1	-	3,7	60
Gymnastique	6,1	100	0,4	-
Volleyball, beach-volley	2,2	-	3,0	75
Unihockey	3,9	43	0,7	-
Handball	2,8	100	0,7	-
Badminton	3,3	50	0,0	-
Escalade, alpinisme	1,1	-	1,5	-
Athlétisme	2,2	-	0,7	-
Yoga, Pilates, Body-Mind	0,0	-	1,9	100

T 7.3: Formes d'activité physique et sportive que les non-sportifs souhaiteraient pratiquer à l'avenir

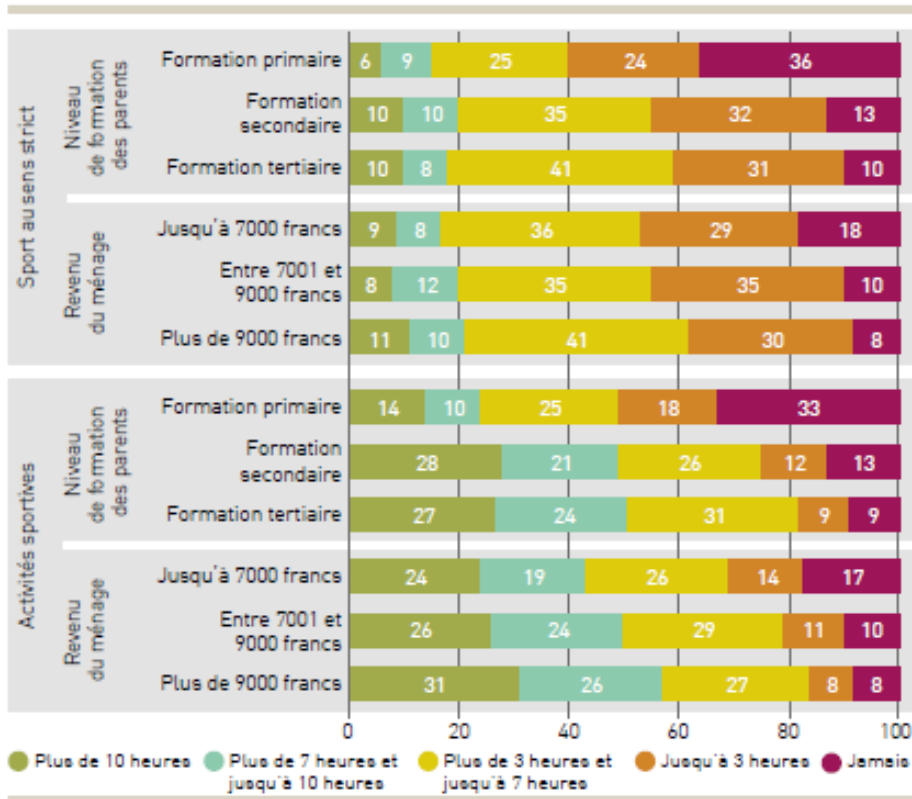
Remarque: nombre de personnes interrogées (non-sportifs): 10-14 ans: 185; 15-19 ans: 260. Le tableau énumère toutes les formes d'activité physique et sportive citées par au moins 5 personnes sondées chez les 10-14 ans ou les 15-19 ans.

\*Lorsque le nombre de personnes est inférieur à 5, la proportion de filles ou de jeunes femmes n'est pas indiquée.

## Conditions d'une reprise du sport: Plus de temps et une offre adaptée

M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office PO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Origine sociale



0 9.1: Activité sportive des 10-14 ans selon le niveau de formation des parents\* et le revenu du ménage (en %)  
 Remarque: nombre de personnes interrogées: formation 1472; revenu du ménage: 1369.  
 \*Les données se réfèrent au parent qui a donné son consentement pour que son enfant soit interrogé et a ensuite lui-même répondu à quelques questions sur l'activité sportive ainsi que sur les caractéristiques socioéconomiques du ménage.

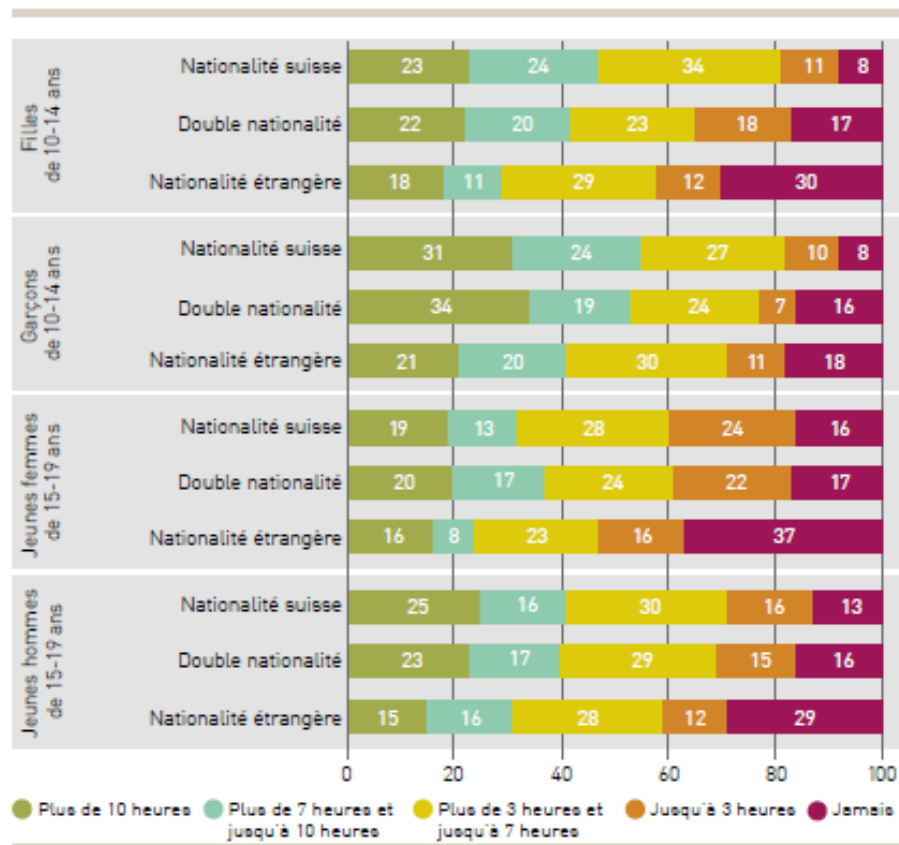
**Origine sociale:**  
**Influence de l'origine sociale sur l'activité sportive**  
**Gradient social selon les revenus du foyer**  
**Influence de la formation des parents**

**L'influence de l'enthousiasme des parents pour le sport**  
**L'activité sportive des parents, premier facteur d'influence**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Passé migratoire



G 10.2: Activité sportive selon le sexe et la nationalité (en %)

Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1904.

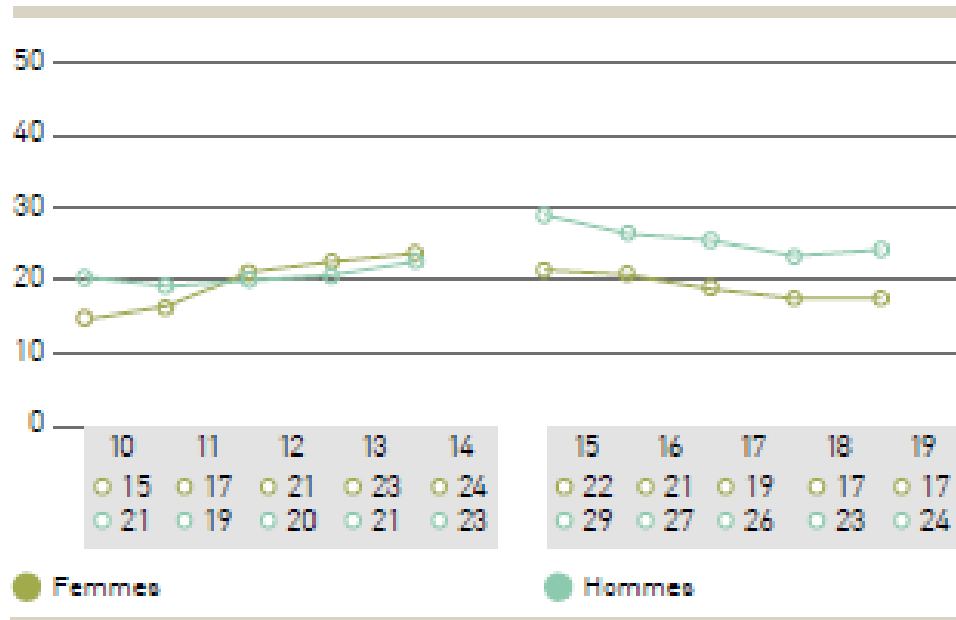
\*Dans les graphiques et les tableaux du présent rapport, la désignation «nationalité suisse» se réfère aux personnes nées en Suisse, tandis que le terme «nationalité étrangère» recouvre les jeunes ayant au moins une nationalité étrangère, mais pas la nationalité suisse. La désignation «double nationalité» englobe les jeunes de nationalité suisse et étrangère, pour autant que la première n'ait pas été acquise avant la seconde.

- Réduction des écarts entre les sexes parmi la jeune population issue de l'immigration
- Grandes différences dans l'activité sportive selon le pays d'origine

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents - Blessures

Graphique 15.1: Proportion de jeunes qui se sont blessés en faisant du sport dans les douze mois précédant l'enquête, selon l'âge et le sexe (en %)



Remarque: nombre de personnes interrogées: 10-14 ans: 1501; 15-19 ans: 1906.

- **Pas de hausse des blessures malgré l'augmentation de la pratique sportive**
- **Les garçons et les filles, touchés de la même manière par les blessures**
- **Blessures plus rares mais plus graves pour les adolescents que pour les enfants**
- **Risque considérable de blessure dans les sports d'équipe et la gymnastique**

Source: Lamprecht, M., Bürgi R., Gebert A. & Stamm, H.P. (2021): Sport Suisse 2020: Rapport sur les enfants et les adolescents. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

# CHARTRE DES DROITS de l'enfant DANS LE SPORT

- 1 DROIT DE FAIRE DU SPORT
- 2 DROIT DE FAIRE DU SPORT POUR LE PLAISIR ET DE JOUER COMME UN ENFANT
- 3 DROIT DE BÉNÉFICIER D'UN MILIEU SAIN
- 4 DROIT PÊNE RESPECTÉ ET TRAITÉ AVEC DIGNITÉ
- 5 DROIT D'ÊTRE ENTOURÉ PAR DES TECHNICIENS
- 6 DROIT DE PARTICIPER À DES ENTRAÎNEMENTS ET DES COMPÉTITIONS PARTIS À DES CHAMPIONS
- 7 DROIT DE SE MESURER À DES MEILLEURS QUI SONT LES MÊMES TONNER LES MÊMES TONNER LES MÊMES TONNER
- 8 DROIT DE TRAVAILLER EN ÉQUIPES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ ET SANS DOPAGE
- 9 DROIT D'ÊTRE TRAITÉ AVEC ÉQUITÉ
- 10 DROIT D'ÊTRE TRAITÉ AVEC ÉQUITÉ

9



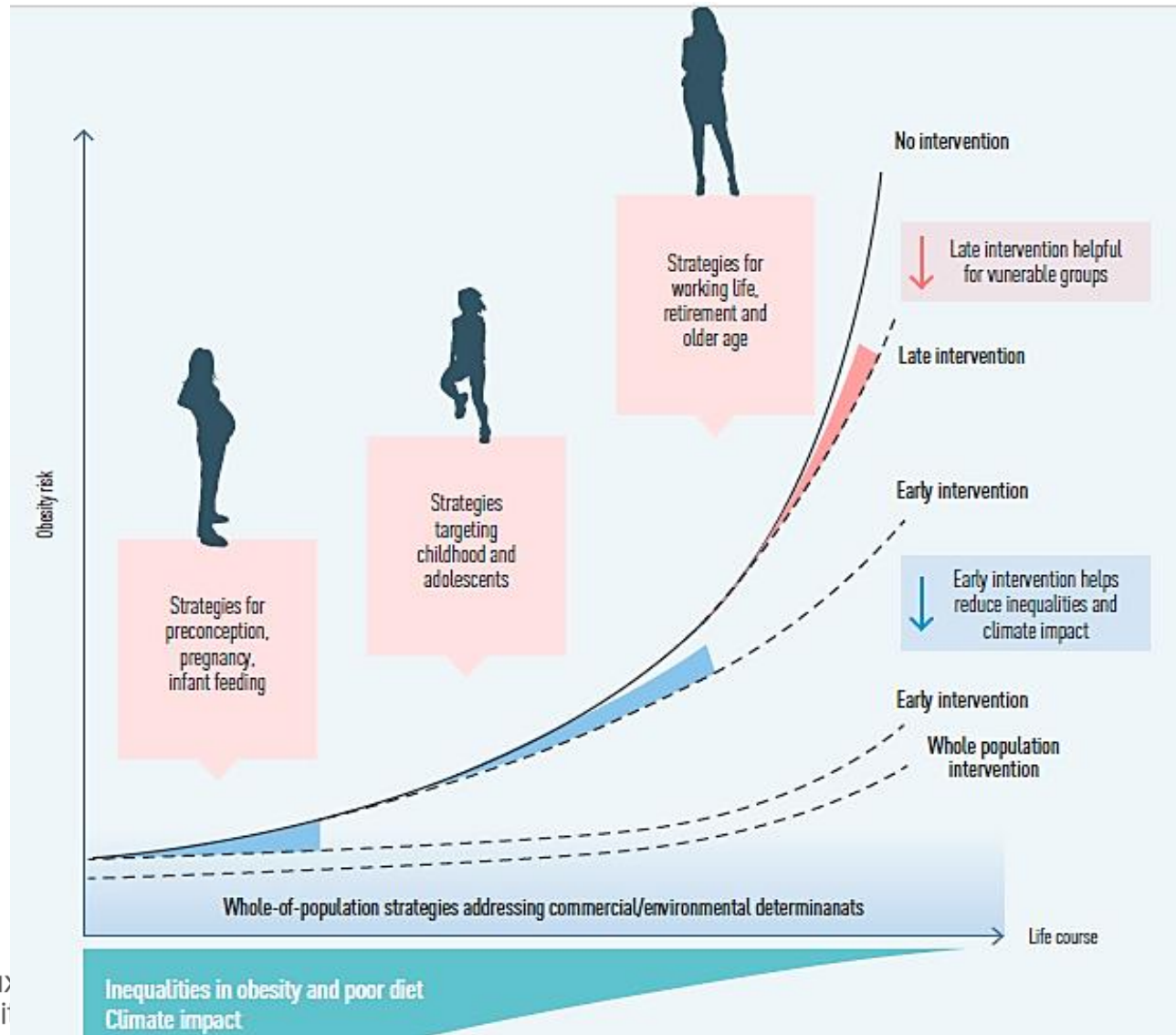
# Conseils pratiques pour promouvoir l'activité physique chez les tous les enfants et adolescents

- Tous les enfants/adolescents et parents devraient être encouragés à être actifs, en particulier les filles.
- Encouragez le jeu et le mouvement actifs quotidiens en fixant également des objectifs concernant le temps passé devant les écrans (max 1-2h/j).
- Recommandez les transports actifs (par exemple, aller à l'école à pied ou à vélo).
- Les activités physiques doivent être adaptées à l'âge et aux capacités de l'enfant/adolescent.
- Commencez par des activités perçues comme amusantes et sécuritaires par l'enfant/adolescent et les parents.
- Encouragez la pratique de divers types d'activités physiques pour le développement des capacités fonctionnelles.
- Utiliser l'approche des objectifs SMART : spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et opportuns.
- Encouragez la participation des parents et des membres de la famille.
- Suivez les progrès et les défis.

# Options de politiques publiques durant la vie

## Pré-conception

- Conseils sur l'activité physique avant et pendant la grossesse
- Promotion de l'activité physique chez les parents



## Enfance et adolescence

- Promotion de l'activité physique au jardin d'enfant et à l'école
- Education physique de qualité
- Pauses actives
- Promotion du sport dans les clubs
- Encourager les transports actifs
- Infrastructures – places de jeux

# Merci de votre attention !

*“The long-term aim is to make the parents of tomorrow healthier so that they will not only have healthier lives as they grow up to become adults, but also so that they will pass on greater health to the next generation”*

Mark Hanson, The lancet 2015

