

Pourquoi les adolescents s'éloignent-ils de la pratique d'activité physique ?

Pascale Duché,
professeure des universités, université de Toulon,
unité de recherche IAPS.

Si l'enfance est importante pour l'apprentissage, l'adolescence est la période durant laquelle les comportements s'enracinent. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) identifie que l'adolescence est la période se situant entre l'enfance et l'âge adulte, entre 10 ans et 19 ans. Or, l'adolescence est la période où le niveau d'activité physique et sportive diminue de façon très importante [1].

Niveau d'activité physique des adolescentes

Avant la pandémie de Covid-19, parmi les 11-14 ans, seules 14 % des filles et 25 % des garçons atteignaient les recommandations de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour. Ce niveau d'activité était plus bas : 11 % chez les filles et 14 % chez les garçons, âgés de 15-17 ans [2]. L'étude Esteban [3] a confirmé ce niveau d'activité physique (AP) des adolescents et elle a mis en évidence l'influence des inégalités sociales dans les comportements d'AP et de sédentarité des jeunes. Les adolescents des milieux défavorisés pratiquent moins d'activité physique et sont plus sédentaires que ceux des milieux favorisés.

Les enquêtes réalisées en France montrent globalement une réduction importante de l'activité physique, associée à une augmentation du temps de sédentarité (temps d'exposition aux écrans contraints par un enseignement hybride ou à distance) depuis 2020 et la survenue de la pandémie de Covid-19 [4]. Ces évolutions ont été les plus marquées chez les adolescents entre 11 ans et 17 ans. Toutefois, si le retour à un mode de vie scolaire classique semble permettre aux adolescents de retrouver le niveau initial d'activité phy-

sique pré-Covid, ce n'est pas le cas pour les adolescentes qui doivent être ciblées par les interventions en santé publique [5].

Freins et leviers

Comment peut-on expliquer une insuffisance d'activité physique (AP) aussi importante chez les adolescents et plus spécifiquement chez les adolescentes ? Une récente revue systématique identifie les différentes barrières et recense les leviers facilitateurs à la pratique d'AP chez les adolescents [6].

Facteurs individuels

Les adolescentes peuvent avoir une image négative de leur corps en raison des standards socio-culturels liés aux idéaux de l'image corporelle (minceur, beauté). Cette image corporelle et le rôle social attribué aux filles sont considérés comme des obstacles importants à l'activité physique.

Plus globalement, les freins identifiés à l'activité physique des adolescents sont les suivants : une faible condition physique, une fatigue, des blessures, un surpoids ou une obésité, des problèmes de santé et des capacités motrices limitées. Inversement, une bonne condition physique et des compétences sportives ont été reconnues comme des facteurs facilitant l'activité physique des adolescents actifs.

Un faible niveau d'activité physique (AP) doit être considéré comme un obstacle à sa pratique par les adolescents pour qui l'AP n'est ni valorisante, ni appréciée. Elle est la plupart du temps associée à une expérience négative passée. De plus, plusieurs freins à l'activité physique concernent la connaissance et la compréhension limitées des interactions entre l'AP, la santé et la condition physique. Le manque de motivation est un obstacle majeur à l'activité physique des adolescents, ainsi que leur sentiment d'être dépourvus de compétences pour la pratique. Les sentiments d'incompétence sont souvent associés au fait

L'ESSENTIEL

▣ **La pratique d'activité physique se réduit fortement à l'adolescence, en particulier chez les filles. C'est la conséquence de multiples facteurs, dont les normes sociales, la transformation du corps, l'image féminine, l'influence des pairs et de la famille, etc.**

de ne pas s'amuser pendant l'AP, à l'utilisation de stratégies pour éviter l'activité physique ou aux taquineries, voire à une image corporelle négative due aux changements corporels observés lors de l'adolescence.

Facteurs sociaux et relationnels

L'influence de l'environnement amical est un élément important de la participation ou non des adolescentes à l'activité physique. Ainsi, certaines filles inactives rencontrent des difficultés à faire face à la pression des entraîneurs et des adolescents plus sportifs alors qu'elles aimeraient pratiquer l'AP avec des amis proches, dans un environnement non compétitif et non mixte. Autre obstacle : la pression à l'inactivité pouvant être exercée par des pairs.

Le fait d'avoir des amis actifs qui servent de modèles ou la participation des amis à l'activité physique ont des influences positives. Le soutien des amis pour commencer une nouvelle activité, pour être actif, et pour maintenir une participation à l'activité physique apparaît essentiel pour les adolescents. De plus, la présence d'amis peut augmenter sensiblement le plaisir, l'apprentissage, la performance, et permettre le dépassement des stéréotypes de genre et d'autres obstacles à la pratique. La famille a une influence positive sur l'adolescent lorsqu'elle fournit un soutien continu de l'enfance à l'adolescence (encouragement, finances, transport), qu'elle est physiquement

active, qu'elle sert de modèle, qu'elle valorise l'activité physique et/ou la pratique avec l'adolescent.

À l'inverse, une influence négative de la famille a été identifiée par les adolescentes et les adolescents ayant un faible niveau d'activité physique. Les facteurs explicatifs sont nombreux et les plus souvent cités sont : le manque de soutien familial (financier, logistique, encouragement), les devoirs et les règles imposés par la famille à la maison, qui augmentent avec l'âge, et la pression familiale pour les résultats scolaires.

Concernant l'influence des enseignants d'éducation physique et sportive (EPS), éducateurs et entraîneurs, les résultats sont mitigés : une moitié des études les identifie comme facilitateurs et l'autre moitié comme freins. Néanmoins, les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs positifs, enthousiastes et ouverts au dialogue sont perçus comme des facilitateurs d'un mode de vie actif des adolescents [6].

Nature de l'activité physique

Les activités physiques pratiquées pour le plaisir sont les pratiques les plus plébiscitées avec des amis ou avec la famille. Les adolescentes privilégient plutôt des activités telles que le yoga, la danse, le *netball*, les activités de *fitness* d'intensité légère.

Il a été montré qu'un environnement sain et accueillant dans les clubs de sport encourage les comportements sains et peut influencer la pratique du sport en club [7]. Les stratégies s'appuyant sur la bienveillance et sur la convivialité au sein des clubs de sport devraient être prioritaires pour encourager la pratique du sport, notamment chez les adolescentes.

L'activité physique pratiquée à l'école (éducation physique et sportive et sport scolaire) est à la fois considérée comme un levier et comme un frein. La perception de ces types de pratique physique est très dépendante des intervenants et du niveau d'activité physique (AP) des adolescents. Les adolescents appréciant leur intervenant et prenant plaisir à la pratique d'AP scolaire sont plus aptes à pratiquer hors de l'école et à pérenniser leur activité physique.

Facteurs liés au mode de vie

Le manque de temps a été identifié comme un obstacle majeur à l'activité physique, en particulier après la transition de l'enfance à l'adolescence. L'importance des devoirs et les obligations familiales (pour les familles les moins favorisées) sont avancées pour expliquer ce manque de temps. Il est également justifié par la préférence pour d'autres activités de loisirs : par exemple passer du temps en compagnie d'amis et au profit d'activités sédentaires sur écran.

Facteurs socio-culturels et environnementaux

Les facilitateurs environnementaux favorables identifiés par les adolescents (principalement actifs) sont la disponibilité, l'accessibilité – près du domicile, faible coût –, la sécurité et la qualité des espaces et des équipements d'activité physique – bien surveillés, éclairés, propres, bien entretenus, spécifiques aux adolescents. La disponibilité et l'accessibilité de programmes et d'opportunités d'activités physiques communautaires importants, organisés sont également des leviers.

Spécifiquement pour les jeunes filles, l'imprégnation du rôle social de la femme, la pression pour agir de manière plus féminine, pour être moins sportive et les changements corporels dus à la puberté sont les principaux facteurs évoqués comme obstacles à la pratique de l'activité physique. L'image de la femme et celle de la femme sportive doivent évoluer dans les représentations sociales vers des modèles plus positifs pour attirer les jeunes filles.

Actions à mettre en place

Les actions d'activité physique (AP) doivent prendre en compte ces facilitateurs et ces leviers pour optimiser la réussite des actions de promotion en sa faveur et des interventions dans ce domaine auprès des adolescents. Il est important de privilégier les interventions s'appuyant sur un modèle socio-écologique, ciblant plusieurs acteurs : adolescent, intervenant, dirigeant, politique ; à plusieurs niveaux de l'action (école, association, communauté, ville, région). Il est essentiel d'articuler ces différents niveaux, de les mettre en cohérence et non de les opposer ou de les mettre en concurrence.

Concernant les déterminants de l'insuffisance d'activités physiques (AP), les adolescents ne sont pas attirés par celles qui sont imposées, répétitives, ennuyeuses, traditionnelles, très structurées, intenses et non stimulantes. Un élément négatif récurrent concerne l'objectif de la pratique axée sur la performance et la compétition.

Les adolescents ont formulé eux-mêmes les recommandations suivantes dans plusieurs études [6] :

- privilégier des AP non compétitives et plus particulièrement chez les filles ;

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Kwon S., Letuchy E. M., Levy S. M., Janz K. F. Youth sports participation is more important among females than males for predicting physical activity in early adulthood: Iowa bone development study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, n° 3 : 1328.
- [2] Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (Anses). *Avis relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents*. Maisons-Alfort : Anses, 2020, saisine n° 2017-SA-0064_a : 53 p.
- [3] Santé publique France. *Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition* (Esteban 2014-2016). *Volet Nutrition. Chapitre Corpulence*. Saint-Maurice : Santé publique France, coll. Études et Enquêtes, juin 2017 : 42 p.
- [4] Haut Conseil de la santé publique (HCSP). *Avis relatif à l'amélioration du niveau d'activité physique de la population et la diminution de son niveau de sédentarité en situation de post confinement et de périodes de restrictions sanitaires*. Paris : HCSP, avril 2022.
- [5] Hurter L., McNarry M., Stratton G., Mackintosh K. Back to school after lockdown: The effect of COVID-19 restrictions on children's device-based physical activity metrics. *Journal of Sport and Health Science*, 2022, vol. 11, n° 4 : p. 530-536.
- [6] Martins J., Costa J., Sarmento H., Marques A., Farias C., Onofre M. *et al.* Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, n° 9 : 4954.
- [7] Casey M. M., Eime R. M., Harvey J. T., Sawyer N. A., Craike M. J., Symons C. M. *et al.* The influence of a healthy welcoming environment on participation in club sport by adolescent girls: a longitudinal study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 2017, vol. 9, n° 1 : 12.
- [8] Simon C., Wagner A., Platat C., Arveiler D., Schweitzer B., Schlienger J. L. *et al.* ICAPS: a multilevel program to improve physical activity in adolescents. *Diabetes and Metabolism*, vol. 32, n° 1 : p. 41-49.

- proposer des AP adaptées, c'est-à-dire stimulantes, amusantes, diversifiées ;
- favoriser l'AP dans un environnement où l'apprentissage est favorable et axé sur la maîtrise corporelle ;
- mettre en place des AP où les adolescents ont droit au chapitre (choix, autonomie dans les pratiques, etc.).

L'activité physique doit permettre de valoriser l'adolescent. Il est essentiel de la présenter comme une source de plaisir et de bien-être plutôt qu'une obligation, un besoin voire une sanction. Les actions doivent permettre de questionner les conceptions restrictives concernant le corps, le genre et la performance. En effet, les filles actives peuvent être consi-

dérées comme ayant une mauvaise perception de leur image corporelle et/ou entrant en résistance contre les normes socio-culturelles. Dans ce contexte, toutes les actions aidant les adolescents à déconstruire des discours socio-culturels et à identifier les ressources qu'ils peuvent utiliser pour résister sont des stratégies pertinentes. ■

L'AUTEURE DÉCLARE N'AVOIR AUCUN LIEN NI CONFLIT D'INTÉRÊTS AU REGARD DU CONTENU DE CET ARTICLE.

INTERVENTION CENTRÉE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ (ICAPS)

Utilisant une approche socio-écologique, Icaps [1] est une intervention de prévention universelle qui cible trois niveaux : le jeune, son entourage et son environnement. L'intervention a pour objectif de changer les comportements et de stimuler la motivation des jeunes pour augmenter leur niveau d'activité physique et réduire leurs comportements sédentaires. Le programme consiste à mettre en place une offre gratuite d'activité physique en plus de l'éducation physique et sportive en milieu scolaire (au moment des pauses, des temps libres) et des événements autour de cette activité. Les séances pratiques sont accompagnées d'apports théoriques sous forme de conférences-débats et d'échanges avec les familles et avec les acteurs territoriaux. Il s'agit de mettre en œuvre, puis de mesurer les effets d'une mobilité quotidienne augmentée – transport actif (marche, vélo), activité quotidienne (escalier) – et d'une activité physique de loisir plus conséquente. Cette intervention a été reconnue efficace par l'OMS [2].

Lors d'une première phase pilote de déploiement, le Pr Chantal Simon, auteure de l'étude princeps, et Santé publique France, ont décidé d'impulser une dynamique sur le territoire et d'élargir la population cible aux 3-18 ans à travers deux appels à projets. Ceci a donné lieu à la mise en place de quinze sites pilotes en milieu scolaire, ou périscolaire ou extrascolaire. Afin de poursuivre le déploiement, Santé publique France a ensuite désigné, sur appel à candidatures, le Centre national de déploiement en activité physique / lutte contre la sédentarité (CND AP/S)¹ en 2019. Pendant quatre ans ce

dernier a été chargé d'accompagner la mise en place de projets de promotion de l'activité physique des enfants et des jeunes sur le territoire en s'appuyant sur la démarche Icaps. Les six premiers projets ont pu être déployés dans trois régions en 2021-2022 : en tout 1 331 jeunes ont été sensibilisés à la démarche Icaps et il a été mesuré pour 728 jeunes une augmentation d'1 h d'activité physique par semaine ainsi qu'une réduction du temps d'écran de 20 minutes. En 2022-2023, une vingtaine de projets Icaps seront déployés dans quatre régions. La plupart des projets menés en 2021-2022 ont été reconduits en 2022-2023. Une cinquième région prévoit également de déployer des projets Icaps en 2023-2024.

Florence Rostan, chargée de mission en promotion de la santé, unité alimentation et activité physique, Direction de la Prévention et de la Promotion de la Santé, Santé publique France.

1. Pour plus d'information : site du Centre national d'appui au déploiement en activité physique et lutte contre la sédentarité – CNDAPS (<https://www.cndaps.fr/connaître-le-cndaps/connaître-le-cndaps-3-3.html>).

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Simon C et al. A socio-ecological approach promoting physical activity and limiting sedentary behavior in adolescence showed weight benefits maintained 2.5 years after intervention cessation. *International Journal of Obesity*, 2014 : 1-8.

[2] World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works. Evidence tables. 2009.



© Gérard Sanz / Ville de Paris

DISPOSITIF DE MARKETING SOCIAL

Initié par Santé publique France, le dispositif de marketing social « *Faire bouger les ados, c'est pas évident. Mais les encourager, c'est important* »¹ vise à augmenter la pratique d'activité physique et à limiter la sédentarité des jeunes âgés de 11 ans à 14 ans. Cette action comporte un volet à l'attention des parents et un volet à destination des jeunes. Le volet à destination des parents vise à faire connaître les recommandations de pratique et à renforcer le soutien parental, celui-ci ayant été identifié comme un déterminant majeur de la pratique d'activité physique des adolescents. Le volet en direction des adolescents, uniquement diffusé sur les réseaux sociaux, pendant un mois, vise à enclencher une mise en mouvement au quotidien à travers des défis ludiques. L'action a été lancée le 1^{er} septembre 2022.

1. Pour plus d'information : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2022/sante-publique-france-lance-une-nouvelle-campagne-faire-bouger-les-ados-c-est-pas-evident.-mais-les-encourager-c-est-important>.

Dossier

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations