

# Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel



## **Le sport chez les jeunes : Le sport c'est la santé !**

*Les Analyses de la FAPEO*

(juin 2008)

---

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel  
Avenue du Onze novembre, 57  
1040 Bruxelles  
02/527.25.75 – 02/525.25.70  
[www.fapeo.be](http://www.fapeo.be) – [secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)

<p>Le sport chez les jeunes <i>Le sport... c'est la santé !</i></p>
---

## Table des matières

Table des matières .....	2
Avant propos .....	3
La condition physique des jeunes.....	4
Le sport chez les jeunes filles.....	7
Les filles sont-elles moins sportives que les garçons ? .....	7
Pourquoi cette parité ?.....	8
5 explications.....	8
Promouvoir le sport chez les filles .....	9
(S')investir dans l'activité sportive .....	10
Promouvoir l'activité sportive.....	12
Conclusion(s) .....	13
BIBLIOGRAPHIE .....	15

## Avant propos

Il semblerait que la condition physique des jeunes devienne de plus en plus inquiétante et, double souci pour ce qui est du cas des jeunes filles.

En effet, les jeunes deviennent de plus en plus sédentaires et la pratique d'un sport ne fait plus partie de leurs priorités et de leurs intérêts principaux.

Si bien que : les chiffres de l'obésité chez nos jeunes ne cessent d'augmenter, celle-ci étant causée par un apport énergétique trop important<sup>1</sup>, mais principalement par un manque d'activité physique.

Nous insisterons donc sur l'importance d'intégrer aux actions de sensibilisation à une bonne hygiène de vie un volet de lutte contre la sédentarisation et de revalorisation de l'activité physique fonctionnelle. Il faut repenser la place qu'à l'éducation au sport à l'école... il est indispensable d'y revaloriser sa pratique (temps accordé, activité proposée, organisation de l'horaire, etc.). Car, l'éducation physique fait partie intégrante de la formation du jeune (et futur) citoyen.

Que se passe-t-il ou que s'est-il passé ? Pourquoi cette différence entre la condition physique masculine et féminine ? Quelles explications ? Que faire ? Comment ?

---

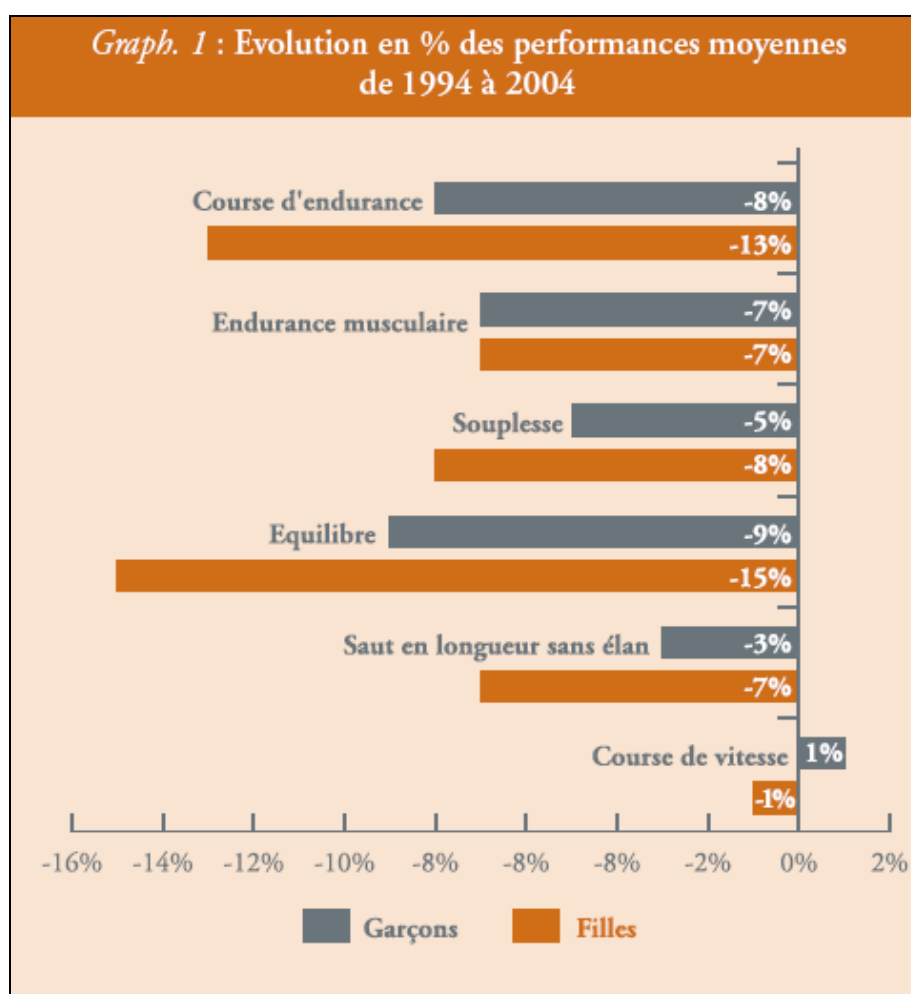
<sup>1</sup> Le Soir ; « *On est foutu, on mange trop* » ; 06/05/2008

## La condition physique des jeunes

Une étude réalisée par Faits & Gestes (Service de la recherche en Communauté française Wallonie-Bruxelles) – une enquête initiée par la Direction générale du Sport du Ministère de la Communauté française – s’alarme d’une évolution, en 10 ans (1994-2004), de la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans qui est et devient relativement préoccupante.<sup>2</sup>

Concrètement, le baromètre montre une dégradation générale de la condition physique, ainsi qu’un IMC, qu’un poids moins favorable pour les jeunes en Communauté française en 2004 par rapport à 1994. En Flandre aussi, les enquêtes montrent une détérioration progressive semblable.

Pour y voir plus clair, voici ce qu’illustre un des graphiques de résultats de cette recherche :



In Faits & Gestes ; « La condition physique des jeunes » ; p.1

<sup>2</sup> [http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG\\_2005/faits\\_&\\_gestes\\_16.pdf](http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2005/faits_&_gestes_16.pdf)

Nous constatons en effet, qu'en 10 ans il y a malheureusement une dégradation importante des performances chez nos jeunes pour la quasi-totalité des épreuves<sup>3</sup> entrant dans l'observation de la qualité de la condition physique.

Les performances des filles sont, quant à elles, systématiquement plus faibles que celles des garçons, de plus elles montrent une tendance encore plus importante à la décadence dans le temps. Nous développerons plus précisément le cas des jeunes filles plus tard dans l'analyse.

Nous pourrions émettre l'hypothèse que cette dégradation dans la condition physique est liée à une diminution de la fréquentation de clubs sportifs. Or, il semblerait que ça ne soit pas le cas : entre 1994 et 2004, le nombre d'élèves fréquentant des clubs sportifs a augmenté de 4%.

Filles : de 36% → 42%

Garçons : 61% → 64%

Cette progression est surtout marquée pour les jeunes âgés de 10 à 15 ans. Car, à partir de 16 ans, ce taux de pratique chute sérieusement bien en dessous des chiffres de 1994. A partir de cet âge force est de constater un *phénomène de désaffection pour le sport* qui ira croissant dans les années suivantes.

Donc, pour reprendre de manière très caricaturale jusque 10-15 ans, le goût du sport est bien présent, mais à partir de 15-16 ans, les jeunes vont s'en détacher petit à petit et de plus en plus : *le niveau sportif, le goût de l'effort et de l'endurance des jeunes belges sont en régression constante.*<sup>4</sup>

Cette observation d'une navrante condition physique des jeunes a déjà été relatée par la Fondation Roi Baudouin ; nous l'avons d'ailleurs partagé dans notre revue trimestrielle 'Trialogue' dans un article titré : « *Nivelles... ville de la Santé et du Sport* »<sup>5</sup>. Voici en quelques mots, ce que nous avons déjà mis en évidence :

*Au début des années 90 déjà, la Fondation Roi Baudouin tirait la sonnette d'alarme au travers d'un Livre Blanc qui faisait de la piètre condition physique de nos jeunes. Pourtant de nombreuses structures ont compris qu'en parallèle aux fédérations et clubs sportifs, l'école a un rôle important à jouer dans l'amélioration de la santé de nos jeunes, par le biais entre autres de l'éducation physique. Ainsi, l'ADEPS, AISF, AES, COIB, AFFSS, FRSEL, FSEC, FSEOS sont tant d'organismes, de surcroît de qualité, qui tendent à promouvoir le sport dans le cadre d'activités extra ou parascolaire, et ce dans tous les réseaux d'enseignement. Malgré quelques rapprochements, et en leur laissant tout le mérite de leurs interventions, on peut néanmoins déplorer le manque de synergie entre ces différents acteurs et par conséquent, un succès rarement à la hauteur des espérances, au regard des moyens humains et financiers déployés pour organiser les activités.*

---

<sup>3</sup> Epreuves issues des tests de la batterie Eurofit. Ces six tests sont considérés par les auteurs comme les tests les plus représentatifs des diverses compétences physiques. Le Baromètre de la condition physique (référentiel du niveau de développement de certaines qualités physiques, évaluant la condition physique des jeunes de 10 à 18 ans de notre Communauté.

<sup>4</sup> Fédération Sportive de l'Enseignement de la Communauté : <http://www.fsec.be/presentation-bis.htm>

Cette fédération a pour but de promouvoir l'organisation d'activités sportives pour tous les enfants, sous la guidance de pédagogues, en dehors du temps scolaire, dans le souci de l'amélioration de la santé.

<sup>5</sup> Trialogue n°49 ; *Nivelles... ville de la Santé et du Sport* » ; janvier-février-mars 2008

*Et pourtant, l'objectif que chacun doit se donner est de parvenir à ce que le sport fasse partie de la vie de nos adultes de demain, qu'il soit naturel pour tout un chacun de pratiquer régulièrement une activité physique.*

Nous pouvons lire en préface de ce livre blanc :

*« Il apparaît que la condition physique insatisfaisante est la résultante non pas de manquements graves mais d'une transformation des conditions de vie due au progrès matériel. »<sup>6</sup>*

En somme, malgré un taux croissant de jeunes qui s'inscrivent dans un club de sport (taux qui diminue très significativement après 15 ans), force est de constater que nos jeunes ne se dépensent plus assez, constat d'autant plus flagrant si nous envisageons séparément le cas singulier des filles. Et ceci, malgré l'existence de campagnes de prévention, sensibilisation et d'information pour une bonne hygiène de vie.

Bref, il est temps d'envisager des actions d'éducation, et de (re)valoriser le sport à l'école.

---

<sup>6</sup> In : Fédération Sportive de l'Enseignement de la Communauté : <http://www.fsec.be/presentation-bis.htm>, p.2

## Le sport chez les jeunes filles

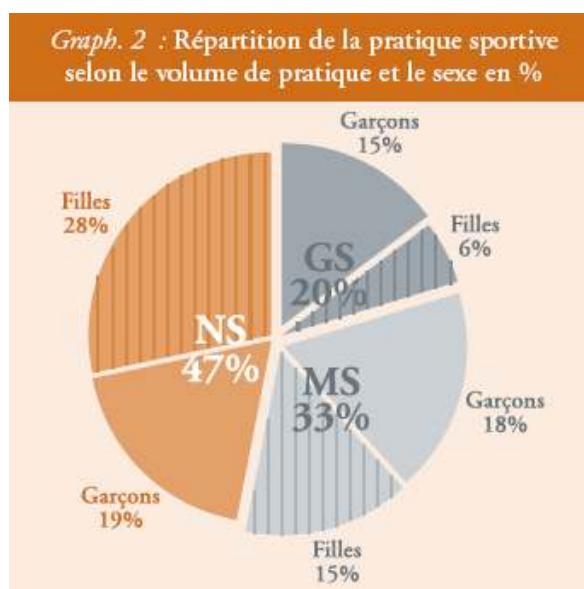
### Les filles sont-elles moins sportives que les garçons ?

Le Plan National Nutrition Santé<sup>7</sup> annonce que selon l'échelle d'activité physique IPAQ<sup>8</sup>, dans la catégorie des 15-18 ans, 25.7% (seulement un quart !) des femmes ont une activité physique suffisante contre 40.7% chez les hommes.

Nous soulignons précédemment que le degré d'activité physique diminue fortement dès l'adolescence et que cette tendance ne s'améliore pas avec l'âge ; ajoutons que les femmes et les jeunes filles sont particulièrement de moins en moins actives.

Le graphique ci-dessous illustre la tendance à une pratique sportive moindre de la part des jeunes filles âgées de 10 à 18 ans.

Des 47% de jeunes qui se déclarent non-sportifs, 28% sont les jeunes filles (contre 19% du sexe opposé). Les filles étant moins sportives (sportives moyennes ou grandes sportives) que les garçons.



In Faits & Gestes ; « La condition physique des jeunes » ; p.3

#### Légende :

*NS* : non sportifs

*MS* : sportifs moyens

*GS* : grands sportifs

<sup>7</sup> Plan National Nutrition Santé

[https://portal.health.fgov.be/portal/page?\\_pageid=56,7422388&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](https://portal.health.fgov.be/portal/page?_pageid=56,7422388&_dad=portal&_schema=PORTAL)

<sup>8</sup> Le IPAQ : International Physical Activity Questionnaire ; ce questionnaire est élaboré en 1998. Ce questionnaire est un instrument international validé chez les 18-65 ans. Il considère l'activité physique dans sa globalité, menée à tous les moments de la vie quotidienne (travail, maison, jardin, temps libre, etc.). In Baromètre santé 2005 ; « La pratique d'activités physiques chez les adultes » ;

[http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=Barometres/Baro2005\\_1R/syntheses/actphys.asp](http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=Barometres/Baro2005_1R/syntheses/actphys.asp)

## **Pourquoi cette parité ?**

A travers l'activité physique, hommes et femmes poursuivent aussi un but différent. En fait, dès qu'il s'agit de sport, les femmes se heurtent à une série de barrières souvent érigées dès leur adolescence.

Selon l'ethnologue Christian Bromberger<sup>9</sup>, les femmes conçoivent d'abord le sport tel une corvée indispensable pour se sculpter une silhouette. A l'inverse, les hommes eux, y voient un aspect plus ludique et de plaisir : ils font du sport pour s'amuser, rivaliser entre eux, retrouver des joies d'enfants, etc.

## **5 explications**

Nous avons fait le choix de vous proposer ces quelques pistes explicatives (celle-ci n'étant aucunement exhaustive) de la parité filles-garçons dans la pratique d'une activité sportive.

1. A l'adolescence, les jeunes filles vivent un premier choc, elles découvrent qu'il existe une différence de force physique entre les deux sexes. « *Jusqu'en cinquième, on peut encore battre les garçons, puis on s'aperçoit qu'ils sont plus forts et qu'ils le deviendront encore davantage.* »<sup>10</sup>
2. Elles vivront également une deuxième réalité quand, à la puberté, elles s'apercevront des transformations de leur corps. Elles vont commencer à avoir envie de séduire, elles vont chercher à être plus féminines, ce qui est en inadéquation avec la vision du sportif ou de la sportive en activité. Les tenues de sport ne répondent pas à leurs critères d'intérêts ou de beauté, d'esthétique du moment. N'évoquons même pas le cas de la piscine...
3. La fille sportive est la bonne copine de la bande. Les garçons ne la voient pas comme une adolescente cherchant à plaire et pouvant séduire, mais comme « la bonne pote avec qui on peut s'éclater ».
4. Autre difficulté, les femmes voient mal l'intérêt de développer leur musculature. Un corps musclé est un corps d'homme. Elle ne cherche pas à se sculpter une 'silhouette costaude'.  
Et, en effet, cette aversion pour la femme athlète est profondément ancrée dans les mentalités, comme en témoignent certaines caricatures dont celles de joueuses de tennis comme par exemple :

---

<sup>9</sup> In « *Sport : pourquoi les filles ont du mal à s'y mettre ?* » ;  
<http://www.psychologies.com/article.cfm/article/234/Sport-pourquoi-les-filles-ont-du-mal-a-s-y-mettre.htm?id=234&page=2>

<sup>10</sup> Ib.





Caricature d'Amélie Mauresmo<sup>11</sup>

5. Le sport féminin est bien moins valorisé que le sport masculin (presse, capacités physiques, etc.). Voici ce qu'une étude canadienne<sup>12</sup> révèle : *dans les journaux de masse, 92% de l'espace est consacré exclusivement aux athlètes masculins, comparativement à 3% pour les femmes.*

### **Promouvoir le sport chez les filles**

C'est notamment une des actions menées par l'UNICEF par campagnes en faveur de l'éducation des filles : « *Sport, éducation et filles* ».

Pour l'UNICEF (et bien d'autres), le sport peut apprendre aux enfants d'importantes valeurs et des principes de la vie en société (la coopération, l'amour-propre, la loyauté et le respect des autres, bons tout autant pour leur développement physique que mental). Donner aux filles l'occasion de participer à un sport, c'est leur permettre de défier les stéréotypes (surtout en milieux défavorisés) qui les cataloguent comme moins aptes que les garçons.

En somme, le sport, tout comme l'éducation, peut aider les filles à se placer sur un pied d'égalité avec les garçons au sein de la société.

---

<sup>11</sup> <http://accel23.mettre-put-idata.over-blog.com/0/18/89/93/amelie-mauresmo.jpg>

<sup>12</sup> « *Les filles et le sport* » ; [http://cybersolidaires.typepad.com/ameriques/2004/01/les\\_filles\\_et\\_1.html](http://cybersolidaires.typepad.com/ameriques/2004/01/les_filles_et_1.html)

## **(S')investir dans l'activité sportive**

Nous avons articulé sous divers points de vue l'importance qu'il y a d'éduquer l'enfant, le jeune et l'adulte à la pratique d'une activité sportive adaptée, source de réussite et de plaisir... à une bonne hygiène de vie.

Il faut créer vis-à-vis du sport des comportements positifs de valorisation de la participation. Mais c'est le constat inverse qui s'offre à nous, de moins en moins de jeunes s'investissant dans la pratique d'un sport.

### **Pourquoi ce constat de diminution de la pratique d'une activité physique ? Est-ce par méconnaissance des vertus du sport ?**

Oui. C'est surtout vrai dans les milieux défavorisés, et en particulier pour les filles. Dans la tranche d'âge de 6 à 18 ans, sur 4 sportifs, vous avez 3 garçons. La condition physique des filles est d'ailleurs moins bonne : cela a été vérifié en 2004 par une étude de l'ULB et le l'UCL<sup>13</sup>.

A titre indicatif, signalons qu'« *en moyenne, les enfants regardent la télévision 1.9 heures par jour, mais derrière la moyenne se cachent des pratiques très différentes : un tiers des enfants de familles à faible revenu regardent la télévision 3 heures ou plus par jour, pour un quart chez les revenus moyens, 15% chez les hauts revenus, et seulement 4% chez les gros revenus. Idem pour la corrélation avec le diplôme* ». <sup>14</sup>

### **Quelles sont les raisons invoquées à une absence ou faible pratique sportive ?**

#### ***DU GENERAL...***<sup>15</sup>

1. le manque d'intérêt des pouvoirs publics
2. le problème d'infrastructures des écoles : « les écoles ne disposent souvent pas des infrastructures pour organiser 3 heures de sport par semaine » dit un professeur de sport en Belgique
3. les nouvelles technologies qui forcent à la sédentarité (exemple : la population communiquant par mail ne doit plus se déplacer jusque la poste)
4. la méthode d'enseignement de l'école (manque de directives, pas de motivation à aller au cours de sport, etc.)

<sup>13</sup> [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) : politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique du Gouvernement de le CFWB. Site géré par le SCPC (Service Communautaire de la Promotion de la Santé) Question Santé asbl

<sup>14</sup> « *Les investissements éducatifs (scolaires, culturels et sportifs) des familles* » ; Faits et gestes \_ Débats et Recherches en Communauté française Wallonie-Bruxelles ; n° 1 ; septembre 2000 ; [http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG\\_2000/faits\\_&\\_gestes\\_1.pdf](http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2000/faits_&_gestes_1.pdf)

<sup>15</sup> In Parlement européen ; « Pour nos lecteurs, le sport à l'école est insuffisant » ; le 18/12/2007

### **AU PARTICULIER...**

Selon M. Cloes et J. Vincke (2004), « *invariablement, une liste d'obstacles et de freins à l'accessibilité de ces groupes à la pratique et à l'engagement dans des responsabilités sportives est énoncée* »<sup>16</sup> :

- *manque de temps (travail, famille, autres loisirs,...)*
- *coût financier (cotisation, cours, déplacements, équipement de base ou adapté, activités sociales associées,...)*
- *déplacement difficile (éloignement, absence de véhicule personnel, sécurité, sécurité liée à la délinquance,...)*
- *disponibilité des infrastructures (manque d'infrastructure, difficultés de location pour le niveau pratique considéré, horaires incompatibles,...)*
- *qualité des infrastructures (accès aux installations, adaptation des besoins, entretien, sécurité, matériel inadapté,...)*
- *disponibilité des structures d'accueil (absence de programme souhaités, surnombre, objectifs inadéquats, qualité de gestion,...)*
- *manque d'information (à propos des activités existantes, des lieux, horaires et ressources nécessaires)*
- *concurrence des loisirs passifs*
- *adaptation des activités proposées (forme compétitive des activités, exigences trop élevées, rigueur, manque de souplesse, mixité, problème d'identité culturelle, formes de rejet,...)*
- *Absence d'intervenants compétents (méconnaissance du public, objectifs inadéquats, disponibilité,...) ou pertinents (prédominance de responsables masculins,...)*
- *Représentation de la pratique sportive chez l'individu et dans son entourage (existence d'idées préconçues, de tabous, d'habitudes et de principes sociaux*

Nous tenons à vous informer que nous avons également (et autrement) traité une série de raisons d'une absence ou faible pratique sportive dans notre précédente analyse intitulée « *L'éducation à la santé et la promotion du sport à l'école. Mens sana in corpore sano* ».

---

<sup>16</sup> CLOES, M & VINCKE, J. ; « *Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport* » ; Fondation Roi Baudouin ; 2004

## Promouvoir l'activité sportive

Pour l'Appel pour une école démocratique (J.-P. Kerckhofs<sup>17</sup>), et bien d'autres...

**Il faut rendre le sport accessible à tous**, ajoutons... filles comme garçons !

Et puisque tous les jeunes vont à l'école, on pourrait penser que c'est plutôt à celle-ci de remplir ce rôle. Deux heures par semaine d'éducation physique semblent être insuffisantes. En effet, le monde a changé, le stress est de plus en plus présent dans notre quotidien. De plus les loisirs des jeunes ont également changé, ils deviennent plus sédentarisés. Le nombre d'espaces verts diminue (dans les grandes villes). Il y a beaucoup plus de bruit et de pression. Assurons plus de bien-être par une activité physique régulière.

Rassurez-vous, **l'augmentation du nombre d'heures de sport ne risque pas de se faire au détriment du nombre d'heures de cours généraux**. Car, il semblerait que les performances intellectuelles sont très souvent améliorées lorsque le jeune peut bénéficier d'un développement plus harmonieux suite à la pratique d'un sport (pratique positive du sport).

Monsieur le Ministre Christian Dupont s'est également exprimé dans ce sens dans une conférence de presse en 2003 en ces termes :

*« Malheureusement, tout dans notre société moderne pousse les jeunes et les moins jeunes à toujours plus de sédentarité : tout le monde connaît le concept « coco, chips, TV », on se réunit entre amis pour regarder un bon match de foot en dégustant quelques bonnes bières accompagnées de petits fromages, et autres saucissons.*

*Plus aucun étudiant ne se rend à pieds ou en vélo à l'école.*

*Toutes ces habitudes de vie ont des répercussions sur la santé de l'ensemble de notre population et donc aussi sur notre jeunesse. »*<sup>18</sup>

Enfin, nous vous proposons un troisième avis en faveur de plus de pratique du sport à l'école. Le Parlement européen a demandé dans un article sur l'éducation physique, en novembre 2007 l'avis de ses lecteurs... *selon eux, y a-t-il suffisamment de sport à l'école ?*

*« La réponse a été catégoriquement négative ! Ils jugent que le programmes scolaires n'intègrent pas assez d'éducation physique, mais également qu'elles manquent d'infrastructures adaptées, ce qui peut rendre els cours ennuyeux. Et, tous ont soulignés les avantages de la pratique du sport dès le plus jeune âge. »*<sup>19</sup>

Bref, le quota d'heures d'éducation physique (nous insistons de nouveau sur la qualité du cours qui doit être épanouissant et source de bien-être physique, mental et social, pour une appréciation positive de la pratique sportive, pour donner à l'enfant de continuer adolescent, pour donner à l'adolescent l'envie de continuer adulte) est jugée insuffisante, désorganisée et pas suffisamment investie. Il serait intéressant d'envisager une nouvelle structuration (ou quelques modifications) du programme sportif à l'école.

---

<sup>17</sup> KERCKHOFS, J.-P. ; « Le sport à l'école améliore les performances intellectuelles » ; L'école démocratique ; 11/09/2002 ; [www.ecoledemocratique.org](http://www.ecoledemocratique.org)

<sup>18</sup> Conférence de presse du 12 septembre 2003 sur le lancement de la campagne de la promotion de l'activité physique (Domaine provincial du Bois d'Havré) - Intervention du Ministre Christian Dupont

<sup>19</sup> Parlement européen ; « Pour nos lecteurs, le sport à l'école est insuffisant » ; le 18/12/2007

[http://www.europarl.europa.eu/news/public/story\\_page/041-15571-351-12-51-906-20071214STO15564-2007-17-12-2007/default\\_fr.htm](http://www.europarl.europa.eu/news/public/story_page/041-15571-351-12-51-906-20071214STO15564-2007-17-12-2007/default_fr.htm)

## Le goût de l'effort ou la 'loi du moindre effort' ?

### *La pratique d'un sport développe-t-elle le goût de l'effort ?*

Selon une enquête suisse<sup>20</sup> - conclusion(s) que nous pouvons tout aussi bien attribuer au cas de la Belgique - la vie sédentaire des jeunes rime avec la recherche de plaisir direct et la diminution du goût pour l'effort (et nous avons envie de sous-entendre du goût pour dépassement de soi)... « *c'est plutôt le goût de l'effort qui a diminué. Les enfants sont moins enclins à passer par ce stade pour atteindre un but. Souvent, l'effort consiste à passer de la télévision à la console de jeu. Ce problème relève de l'éducation.* », relate-t-elle.

Toujours selon cette recherche, les jeunes qui arrivent à l'âge de l'adolescence, se désintéressent de manière générale de tout ce qui touche à l'école, mais ils se tournent également davantage vers des activités de consommation, facile d'accès. « *Leurs centres d'intérêts deviennent différents, ils veulent avant tout se faire plaisir plutôt que produire un effort* ».

Du coup, la tâche des professeurs d'éducation physique, voulant donner le goût de sport, le goût de l'activité physique, le goût du dépassement de soi, et visant en la construction de l'estime de soi s'est complexifiée. Il leur est difficile de trouver LES activités stimulantes.

Bref, il est temps de réinsuffler le goût du dépassement de soi, le goût de l'effort, en recentrant l'intérêt sur des jeunes sur des plaisirs moins directs comme par exemple le sport, sur des plaisirs qui développeront l'estime de soi, la confiance, l'assurance, le mieux-être, la sociabilité, etc.

Ces changements vers des attitudes plus saines sont à poursuivre à la maison comme à l'école.

---

<sup>20</sup> « *Sport à l'école. Le goût de l'effort diminue* »; Enquête : Dernières années d'école primaire ; <http://www.lagruyere.ch/archives/2003/03.11.06/sports.htm>

## Conclusion(s)

Il a été clairement démontré que les jeunes sont et deviennent, pour diverses raisons (ou excuses) de plus en plus sédentaires. Ils ne s'investissent pas/plus assez dans le sport ce qui annonce parallèlement un taux d'obésité et de surpoids grandissant, ainsi qu'un ensemble de maladies diverses (cardiovasculaire, posturale, etc.).

Le taux général de pratique diminue au fil des ans et des générations ! Arrivé à l'âge de 15 ans, il semblerait que l'activité physique ne fasse plus partie des priorités des jeunes, ils trouveraient-ils d'autres centres d'intérêts, d'autres occupations.

Ce manque d'activité physique est encore plus alarmant chez les filles. Le sport est très peu pratiqué par les jeunes, mais l'est encore moins par les jeunes filles. Une explication à cela résiderait dans un ensemble de clichés que l'on associe à la pratique du sport chez les filles : masculinisation, faible performance, 'impossibilité de séduction', etc.

### *Que faire ?*

Afin de pallier à cette carence, il est indispensable d'aller au-delà des campagnes de sensibilisation, d'information et de prévention et de penser l'éducation à une conservation du 'capital santé', celle-ci passant entre autres par la pratique régulière d'un sport (garant de la santé, préservant les jeunes de toutes maladies liées à la sédentarité et au manque de mouvement). En somme, il faut accorder plus de crédit à la pratique d'activités physiques à l'école : ne parlons plus de cours de gym, mais d'éducation à la santé et sensibilisation ou sport – ou éducation physique.

En conclusion, il faut 'cultiver' équitablement (filles-garçons, milieux socio-économiques, sensibilité des parents au sport, etc.). Autrement dit, chacun doit avoir les mêmes chances de pratiquer un sport, chacun doit avoir les mêmes chances d'en ressentir les bienfaits.

Nous mettons donc en évidence le rôle que l'école doit assumer : *la valorisation de l'éducation physique scolaire, la motivation et la sensibilisation des jeunes pour une condition physique et mentale, pendant la vie figure parmi les missions les plus importantes de l'école.*<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Fédération Sportive de l'Enseignement de la Communauté

# BIBLIOGRAPHIE

CLOES, M & VINCKE, J. ; « *Développer les liens, améliorer l'accès. Une exploration de l'impact social du sport* » ; Fondation Roi Baudouin ; 2004

KERCKHOFS, P. ; « Le sport à l'école améliore les performances intellectuelles » ; L'école démocratique ; 11/09/2002

[www.ecoledemocratique.org](http://www.ecoledemocratique.org)

Plan National Nutrition Santé

[https://portal.health.fgov.be/portal/page?\\_pageid=56.7422388&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](https://portal.health.fgov.be/portal/page?_pageid=56.7422388&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Le Soir ; « *On est foutu, on mange trop* » ; 06/05/2008

[www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be)

[http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG\\_2005/faits\\_&\\_gestes\\_16.pdf](http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2005/faits_&_gestes_16.pdf)

Triologue n°49 ; « *Nivelles... ville de la Santé et du Sport* » ; janvier-février-mars 2008

« Les filles et le sport »

[http://cybersolidaires.typepad.com/ameriques/2004/01/les\\_filles\\_et\\_1.html](http://cybersolidaires.typepad.com/ameriques/2004/01/les_filles_et_1.html)

Campagnes en faveur de l'éducation des filles (UNICEF) ; « *Sport, éducation et filles* »

[http://www.unicef.org/french/girlseducation/campaign\\_sport\\_education\\_girls.html](http://www.unicef.org/french/girlseducation/campaign_sport_education_girls.html)

Conférence de presse du 12 septembre 2003 sur le lancement de la campagne de la promotion de l'activité physique (Domaine provincial du Bois d'Havré) - Intervention du Ministre Christian Dupont

« *Les investissements éducatifs (scolaires, culturels et sportifs) des familles* » ; Faits et gestes \_ Débats et Recherches en Communauté française Wallonie-Bruxelles ; n° 1 ; septembre 2000

[http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG\\_2000/faits\\_&\\_gestes\\_1.pdf](http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2000/faits_&_gestes_1.pdf)

Parlement européen ; « *Pour nos lecteurs, le sport à l'école est insuffisant* » ; le 18/12/2007

[http://www.europarl.europa.eu/news/public/story\\_page/041-15571-351-12-51-906-20071214STO15564-2007-17-12-2007/default\\_fr.htm](http://www.europarl.europa.eu/news/public/story_page/041-15571-351-12-51-906-20071214STO15564-2007-17-12-2007/default_fr.htm)

Fédération Sportive de l'Enseignement de la Communauté ;

<http://www.fsec.be/presentation-bis.htm>

Baromètre santé 2005 ; « *La pratique d'activités physiques chez les adultes* » ;

[http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=Barometres/Baro2005\\_1R/syntheses/actphys.asp](http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=Barometres/Baro2005_1R/syntheses/actphys.asp)

« *Sport : pourquoi les filles ont du mal à s'y mettre ?* »

<http://www.psychologies.com/article.cfm/article/234/Sport-pourquoi-les-filles-ont-du-mal-a-s-y-mettre.htm?id=234&page=2>

« *Sport à l'école. Le goût de l'effort diminue* » ; Enquête : Dernières années d'école primaire ;

<http://www.lagruyere.ch/archives/2003/03.11.06/sports.htm>