Regard sur la santé des jeunes

Santé en Hainaut - numéro 13 - 2018

Province de HAINAUT

Observatoire de la Santé

Activité physique Sédentarité chez les jeunes en Hainaut

Mieux vivre pour tous

Manger•Bouger•Respirer

Préface

Depuis 1997, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) étudie la santé des jeunes Hainuyers en partenariat avec des Centres de Santé Scolaire Vigies (CSSV). Ce réseau partenaire est constitué de services de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE) et de centres psycho-médico-sociaux de la Fédération Wallonie-Bruxelles (PMS-FWB). Ces enquêtes portent sur les indicateurs de base de la santé tels que le poids, la taille, la pression artérielle, la consommation de tabac, les habitudes alimentaires, mais également sur des thèmes spécifiques selon les problématiques proposées par nos partenaires.

En 2012-2014, la thématique spécifique explorée est l'activité physique et, en parallèle, la sédentarité. Au regard de l'évolution des indicateurs de base dans nos enquêtes précédentes montrant l'augmentation de l'obésité et de la sédentarité, une attention particulière a été portée à cette thématique. L'importance de l'activité physique comme déterminant de la santé est bien documentée. Le rôle de la sédentarité, a contrario, commence à être développé dans les publications scientifiques et devient sujet d'études diverses. Il nous est dès lors apparu essentiel de mieux connaître la condition physique des enfants et des jeunes Hainuyers et leurs habitudes de vie en cette matière.

Pour cette enquête, une collaboration fut tissée avec les Professeurs Christian Heyters et Thierry Marique, alors responsables scientifiques du Baromètre de la condition physique des jeunes de 12 à 18 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) (Heyters, Marique, 2013). C'est en s'alignant sur les tests d'aptitudes physiques utilisés par ces derniers que l'OSH a réalisé un protocole particulier pour mesurer les capacités physiques des jeunes Hainuyers. Cette phase de récolte a été exécutée dans les établissements scolaires participant à l'étude.

L'ensemble des résultats reprend les divers déterminants de l'activité physique et de la sédentarité. Nous y présentons les facteurs pouvant être associés aux comportements des jeunes et les liens qui se tissent entre ces derniers, en particulier le lien avec des facteurs d'inégalités sociales. Nous avons également étudié les associations entre ces facteurs et la condition physique des jeunes Hainuyers.

En plus des résultats de cette enquête, nous avons tenu à ajouter un nouvel élément à la publication : un chapitre dédié à la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité. Dans cette section finale, sont présentés des pistes de réflexions et des outils méthodologiques à destination des professionnels de la promotion de la santé, des enseignants, des parents ou de tout intervenant sur le sujet. Cette partie articule les résultats d'enquêtes avec les possibilités d'interventions sur les déterminants analysés.

L'OSH remplit ainsi son mandat : observer pour mieux comprendre et mieux agir en faveur de la réduction des inégalités sociales de santé.

Bonne lecture,

Michel Demarteau
Directeur en Chef

Droits d'auteur

Service public provincial, l'Observatoire de la Santé du Hainaut encourage la diffusion et la reproduction de l'information contenue dans cette publication. L'information extraite portera la référence : "Observatoire de la Santé du Hainaut – Santé en Hainaut n° 13, Regard sur la santé des jeunes, Activité physique et sédentarité des jeunes en Hainaut, 2018".

Editeur responsable : Observatoire de la Santé du Hainaut • Michel Demarteau • Directeur en Chef • rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré
Edition Avril 2018 - Tirage : 1 500 exemplaires

D/2018/14.371/1

Colophon

Ce "Regard sur la santé des jeunes" est le résultat du travail de toute une équipe.

Coordination de l'édition

Anne-Marie Vansnick

Conception Enquête Jeunes 2012-2014

Luc Berghmans • Christian Massot • Valérie Wathieu

Enquêtrices

Sylvie Brohé • Catherine Grégoire • Martine Hautain • Sarah Morlet • Valérie Richart

Analyse des données • Rédaction

Catherine Grégoire • Christian Massot • Anne-Marie Vansnick

Secrétariat

Maria Milioto

Applications informatiques

Alain Léonard

Infographie

Daniela Majois

Communication

Alain Husdens • Geneviève Pensis

Relecteurs

Karine De Jonghe • Michel Demarteau • Geneviève Houioux

Organisation des tests d'aptitudes physiques

ADEPS	Christophe Champagne •Thibault Champenois
Hainaut Sports	Hugues Belsack
ASEP – FSEOS	Estel Bauduin • Filomena Barrassi • Pierre Jacmin
ULB	Christian Heyters
UCL	Thierry Marique

Tests d'aptitudes physiques

OSH	Catherine Grégoire • Alain Léonard • Stéphanie Luciez • Christian Massot Matthias Pente • Magali Scuflaire • Valérie Wathieu
Hainaut Sports	Christian Daubresse • Jean-Marie Laurent • Jacques Sourdeau • Eric Tielemans Joseph Vergnani

Remerciements

A toutes les écoles de la province du Hainaut qui ont participé à l'enquête, leurs pouvoirs organisateurs, les directions, les enseignants, les élèves et leurs parents.

A l'ensemble du personnel des Centres de Santé Scolaire Vigies (services PSE et centres PMS de la FWB).

Un remerciement tout particulier aux Professeurs Christian Heyters (ULB) et Thierry Marique (UCL) pour leur contribution.

Table des matières

Introduction 9

Chapitre 1. Activité physique

Faits marquants 11

Définition 13
Enjeux 13
Recommandations 14
Situation générale 14
1. Activité physique en dehors de l'école 15
1.1. Activité physique la semaine précédant l'enquête 15
1.2. Adhésion à un club sportif 21
1.3. Activités physiques ou sportives de loisirs habituellement en dehors de l'école 26
1.4. Diversité des activités sportives ou physiques 31
2. Milieu de vie et entourage 32
2.1. Encouragements à la pratique sportive par les adultes 32
2.1.1. Influence parentale 32
2.1.2. Médecin généraliste 35
2.1.3. Influence combinée des parents et du médecin 37
2.2. Pratique sportive de l'entourage 38
2.2.1. Parents et pratiques sportives 38
2.2.2. Amis et pratique sportive 40
3. Influence du milieu scolaire 42
3.1. Cours d'éducation physique 42
3.2. Motivation à participer au cours d'éducation physique 43
3.3. Dispense 46
3.4. Activités habituelles durant le temps de midi 47
3.5. Déplacement vers l'école 49

Chapitre 2. Aptitudes physiques des jeunes

Faits marquants 53

1. Milieu scolaire et attitudes vis-à-vis de l'éducation physique 55
1.1. Infrastructures et équipements sportifs 55
1.2. Collaboration avec les clubs sportifs et partenariats 56
1.3. Règlement d'établissement et absentéisme au cours d'éducation physique 57
1.4. Perceptions des directions et des enseignants 57
2. Résultats des tests d'aptitudes physiques 58
2.1. Flexion du tronc avant en position assise 58
2.2. Saut en longueur sans élan 63
2.3. Test d'endurance de course-navette - Luc Léger 70
2.4. Résultats à l'ensemble des tests 76

Chapitre 3. Activités sédentaires

Faits marquants 77

Définition 79
Enjeux 79
Recommandations 79
1. Etat des lieux des activités sédentaires 80
1.1. Télévision 80
1.1.1. Télévision au cours de la journée 80
1.1.2. Temps de télévision 85
1.2. Ordinateur, console de jeux et tablette. 91
1.3. Activités non sportives 96
2. Equipement numérique et internet 99
2.1. Equipement d'ordinateur et utilisation. 99
2.2. Utilisation d'internet 100
2.3. Usage du GSM (smartphone) 105
3. Milieu de vie, entourage et usage d'internet. 108
4. Sédentarité et milieu scolaire 113
4.1. Temps passé à faire les devoirs 113
5. Temps passé sur les écrans 114
5.1. Rester devant les écrans trop longtemps 114
5.2. Rester plus de temps que prévu devant les écrans 115

Chapitre 4. Facteurs associés à l'activité physique et la sédentarité

Faits marquants 117

1. Liens entre activités physiques et sédentaires 119
2. Liens avec d'autres facteurs de santé 120
2.1. Facteurs biométriques 120
2.1.1. Surcharge pondérale (surpoids + obésité) 120
2.1.2. Autres facteurs biométriques. 121
2.2. Satisfaction par rapport au corps, souhait de maigrir et régime amaigrissant 122
2.2.1. Satisfaction par rapport au corps. 122
2.2.2. Souhait de maigrir et régime amaigrissant 124
2.3. Alimentation 125
2.3.1. Petit déjeuner 125
2.3.2. Alimentation spécifique à l'activité sportive 127
2.4. Assuétudes. 131
2.5. Plaintes et problèmes déclarés. 133
2.6. Sommeil 133
2.7. Prise de produits pharmaceutiques 135
3. Profils de jeunes et liens entre les facteurs de santé 137

Chapitre 5. Promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité

1. Axes de promotion de l'activité physique 142
   1.1. Politiques publiques favorables à l'activité physique des jeunes 142
   1.2. Environnements favorables à l'activité physique 147
   1.3. Renforcement de l'action communautaire 148
   1.4. Acquisition d'aptitudes individuelles et sociales 150
   1.5. Réorientation des services 151
2. Exemples de projets 152
   2.1. Projets de l'OSH 152
   2.2. Autres projets et ressources en Belgique francophone 154
   2.3. Exemples à l'étranger 155

Conclusion 157

Abréviations 159

Bibliographie 161

Sitographie 167

Table des tableaux et figures 169

Annexe 1. Méthode d'enquête 173

Annexe 2. Présentation détaillée de l'échantillon 175

Annexe 3. Méthode statistique détaillée 185

Annexe 4. Protocole des tests d'aptitudes physiques 193

Introduction

La présente publication s'attache à dresser le bilan de l'activité physique et de la sédentarité des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans en 2014, ainsi que des divers facteurs qui sont liés à ces comportements.

L'activité physique contribue à l'état de santé général et au bien-être physique, mental et social des individus (OMS, 2014 ; HBSC, 2014). Elle intervient dans la lutte contre les maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers…). En parallèle, la sédentarité a un effet délétère sur la santé que ne contrebalancent pas les bienfaits d'une éventuelle activité physique.

L'enquête réalisée décrit la situation tant au niveau de l'école que dans les temps extrascolaires (au foyer ou en dehors). Divers facteurs sont analysés : l'influence de l'entourage (parents, amis, médecin généraliste) ainsi que le lien avec l'environnement physique (infrastructures scolaires, équipements sportifs, aménagements favorisant ou non les déplacements actifs à pied ou à vélo).

Dans le cadre de cette enquête, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a organisé des tests d'aptitude physique inspirés de ceux utilisés par l'Administration de l'Éducation Physique et des Sports (ADEPS) (Heyters, Marique, 2013). Ces tests auprès d'Hainuyers de 15 à 17 ans ont permis d'évaluer leurs capacités physiques. Ils ont aussi mis en lumière que l'ensemble des facteurs précités influencent les aptitudes physiques de ces jeunes.

Les comportements favorables à la santé sont également liés aux activités physiques ou sédentaires. Les jeunes plus actifs sont enclins à adopter des habitudes de vie bénéfiques pour leur santé et leur bien-être en général. A contrario, les plus sédentaires sont moins attentifs et ont de moins bons comportements de santé (consommation de tabac, déficit de sommeil...).

Les inégalités sociales de santé présentes en Hainaut (OSH, 2016) interviennent depuis l'enfance et se prolongent également dans les habitudes des jeunes. En effet, ces inégalités sont directement liées au style de vie des jeunes et vont constituer des facteurs facilitant les comportements favorables ou défavorables à la santé.

Enfin, cette publication propose des pistes d'intervention et des recommandations en matière de promotion de l'activité physique et de lutte contre la sédentarité.

Chapitre 1.
Activité physique

Faits marquants

- **Les jeunes pratiquent moins d'activité physique par rapport aux recommandations (7 à 14 séances hebdomadaires)** : un jeune sur 5 (20 %) déclare n'avoir effectué aucune séance d'activité physique d'au moins 30 minutes d'affilée la semaine précédant l'enquête.
  A l'inverse, seulement 21 % des jeunes rapportent 4 séances ou plus.
- **Les filles déclarent globalement un niveau plus faible d'activité physique que les garçons, et cela peu importe l'âge** : elles sont 24 % à n'avoir pas pratiqué d'activités physiques ou sportives la semaine précédant l'enquête contre 17 % des garçons. Cependant, les chiffres montrent une amélioration : elles sont plus actives depuis 2010.
- **L'adhésion à un club sportif diminue avec l'âge** : 59 % des jeunes de 11 ans font partie d'un club sportif contre 54 % chez les 13 ans et 43 % chez les 16 ans. Parmi ceux qui sont affiliés à un club, 6 jeunes sur 10 (60 %) font de la compétition avec leur club sportif. Les garçons (78 %) en font davantage que les filles (40 %).
- **Les types de sports pratiqués en club varient selon le sexe** : les garçons se tournent davantage vers les sports d'équipe, le tennis, le tennis de table et les sports de combat. Les filles se dirigent davantage vers la danse, l'équitation ou la gymnastique. La natation ou l'athlétisme sont pratiqués de manière égale.
- **L'entourage a une influence sur la pratique d'activité physique ou sportive régulière et l'inscription à un club sportif** : cette pratique augmente avec les encouragements que les jeunes reçoivent de leurs parents et a fortiori la pratique sportive de ceux-ci. Les encouragements du médecin généraliste y contribuent également.
- **Les jeunes sont plus actifs en dehors de l'école lorsqu'ils sont entourés d'ami(e)s** : les garçons (77 %) sont davantage actifs que les filles (70 %) lorsqu'ils ont beaucoup d'amis.
- **A l'école, les jeunes apprécient globalement le cours d'éducation physique** : 65 % des jeunes de 10 à 17 ans considèrent le cours d'éducation physique comme un plaisir. Environ un jeune sur 10 (9 %) considère cela comme une contrainte. Les jeunes pour qui ce cours est un plaisir sont proportionnellement plus actifs en dehors de l'école également.
- **Peu de jeunes pratiquent des déplacements actifs pour se rendre à l'école** : environ un jeune sur 4 (23 %) de 11 ans se rend à pied à l'école et cette proportion diminue à 11 % chez les jeunes de 13 ans et à 14 % chez les 16 ans.
- **Les inégalités sociales de santé se marquent dans les activités physiques ou sportives** : le nombre de revenus de la famille, la catégorie socioprofessionnelle et le type de famille sont des éléments discriminants. La filière scolaire chez les jeunes de 13 ans et 16 ans peut également être liée au niveau d'activité physique des jeunes. Les jeunes de l'enseignement de qualification sont en général moins actifs.

Ce premier chapitre analyse la pratique d'activité physique des jeunes de 10 à 17 ans en province du Hainaut.

Définition

"L'activité physique correspond à l'ensemble des mouvements du corps produits par la contraction des muscles entraînant une dépense d'énergie au-dessus de la valeur du repos" (Oppert, 2003). Elle peut se manifester tant dans la pratique d'un sport (encadré ou non), d'activités de loisirs, d'activités domestiques ou de déplacements. Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique englobe tant le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Enjeux

Les bienfaits de la pratique d'activité physique régulière sur la santé sont nombreux (Aquatias, 2008 ; Bizel, 2009 ; De Bourdeaudhuij, 2007 ; OMS, 2014 ; Rostan, 2011) : développement et croissance harmonieuse des muscles, du squelette, des tendons, développement du système cardiovasculaire, développement d'une conscience neuromusculaire (équilibre, coordination et contrôle des mouvements) développement et maintien de la condition physique (puissance, endurance, force...). L'activité physique concourt également à la prévention de maladies chroniques (diabète de type 2, hypertension, maladies cardiovasculaires...) et le maintien d'un poids optimal pour la santé du jeune.

Elle a également des effets positifs sur la santé mentale. En effet, une activité physique régulière permet d'apporter un bien-être tant émotionnel que physique, d'augmenter l'estime de soi et la confiance en ses compétences. Elle permet également de développer la perception de ses capacités et de diminuer le stress, l'anxiété et la dépression. Elle renforce la concentration, la réflexion et la confiance en soi avec des retombées positives sur les résultats scolaires (De Bourdeaudhuij, 2007 ; OMS, 2014 ; Rostan, 2011).

Enfin, elle permet de s'épanouir socialement, de construire des liens sociaux, d'interagir avec d'autres jeunes ou encore d'être un moyen d'expression (De Bourdeaudhuij, 2007 ; OMS, 2014 ; Rostan, 2011).

Selon l'OMS, les jeunes qui pratiquent une activité physique régulière adoptent plus volontiers des comportements sains (comme ne pas consommer d'alcool, de drogue ou éviter le tabac) (OMS, 2017). La pratique sportive modérée contribue à la diminution des troubles (psychologiques et comportementaux). Cependant, l'activité physique exercée avec excès peut contribuer au développement de troubles physiques (problèmes de sommeil, blessures...), mais également psychologiques (stress, conduite violente...) (Choquet, 2001).

L'enfance est la période pendant laquelle s'élaborent les habitudes de vie notamment en matière d'alimentation et d'activité physique. Elle a un rôle déterminant sur le devenir de l'individu. Les comportements adoptés durant l'enfance perdureront à l'âge adulte (Beghin, 2016). Un des enjeux actuels est la mise en place de comportements et styles de vie favorables à la santé dès l'enfance et l'adolescence qui favoriseront la santé à l'âge adulte (Beghin, 2016).

Au vu des bienfaits de l'activité physique pour la santé et la vie en général, il est primordial d'y accorder une importance spécifique. D'autant plus que la motivation et le plaisir que les enfants développent en pratiquant l'activité physique influenceront durablement leurs futurs comportements de santé (Brazendale, 2015).

Recommandations

L'activité physique est un comportement au centre des recommandations pour la santé. Dans ce sens, l'OMS recommande aux jeunes de 5 à 17 ans d'accumuler **chaque jour au minimum 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue** (OMS, 2010). Cette activité quotidienne doit être essentiellement une activité d'endurance. Des activités physiques d'intensité élevée devraient être incorporées durant 20 minutes à raison d'au moins trois fois par semaine. Cela permet d'améliorer la capacité respiratoire, la force musculaire, la santé osseuse et d'offrir un bénéfice supplémentaire sur la santé. L'OMS souligne que ces recommandations sont universelles et s'adressent à l'ensemble des jeunes quels que soient leur sexe, leur âge, leur ethnie, leur revenu ou leur culture.

L'activité physique dépend elle-même de déterminants plus généraux comme l'environnement social, physique (rural-urbain, aménagement du territoire…), culturel, etc. (cf. chapitre 5).

Situation générale

L'enquête OMS "Health behaviour school-aged children" (HBSC) de 2014, réalisée dans 40 pays, révèle que la majorité des jeunes n'atteignent pas les recommandations de l'OMS. En 2014, en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), 23 % des enfants de 5e et 6e année primaire satisfont aux recommandations alors qu'ils ne sont que 14 % pour les jeunes du secondaire (HBSC, 2014).

L'OMS souligne que 67 % des adultes et 19 % des enfants de la population mondiale parviennent à pratiquer un niveau d'exercice physique recommandé (30 minutes pour les adultes et 60 minutes pour les enfants et adolescents) et nécessaire pour profiter de ses bénéfices et diminuer le risque de maladie cardiovasculaire, de cancer et de diabète (OMS, 2010).

En Belgique, selon l'Enquête Nationale de Santé (ENS) par Interview, 36 % de la population pratique au moins 30 minutes d'activité physique (modérée à intensive) par jour. Les hommes (48 %) sont deux fois plus nombreux que les femmes (24 %) à suivre ces recommandations. En Hainaut, le pourcentage chute à 17 % pour les femmes.

L'activité et la condition physique des jeunes déclinent au fil des ans et la sédentarité progresse simultanément (OMS, 2010).

Les programmes de promotion de la santé et de prévention de la sédentarité visent à créer des environnements favorables à un mode de vie plus actif. L'OMS prépare dans ce but un plan d'action global en faveur de l'activité physique pour 2018-2030 (OMS, 2017).

1. Activité physique en dehors de l'école

Cette partie présente l'activité physique ou sportive des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans en dehors de l'école. Il est question de leurs habitudes en termes de dépense physique tant dans les sports pratiqués que dans d'autres activités physiques.

Afin d'aborder l'activité physique, trois questions sont utilisées :

- les activités physiques pratiquées en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête ;
- l'affiliation à un club sportif ;
- les activités physiques ou les sports pratiqués habituellement en dehors de l'école.

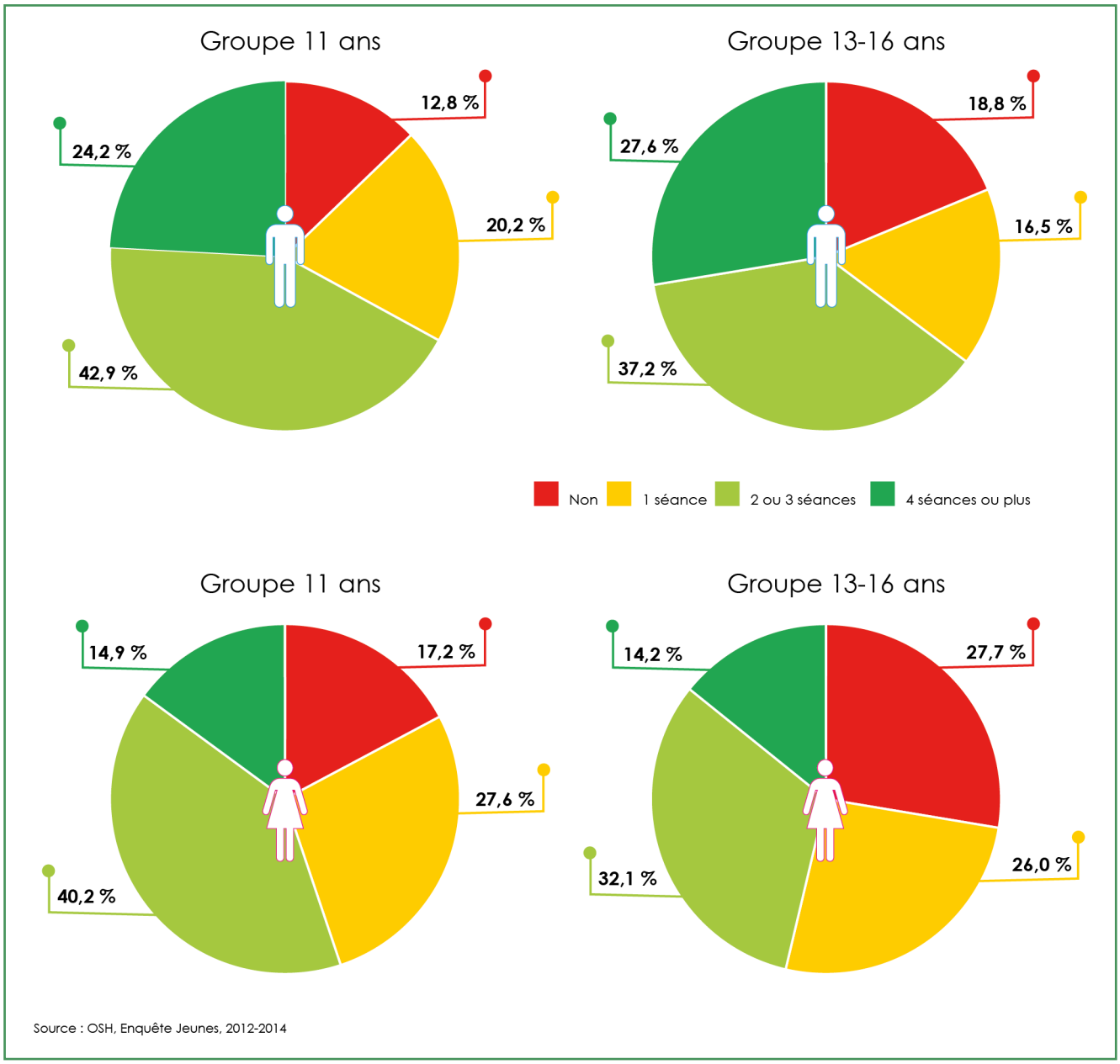
1.1. Activité physique la semaine précédant l'enquête

Sept à 14 séances d'activité physique par semaine sont nécessaires pour satisfaire aux recommandations internationales. Les chiffres ci-dessous montrent que la pratique est bien inférieure à cette recommandation.

Description de la situation en 2014

En 2014, 20 % des jeunes Hainuyers âgés de 10 à 17 ans ne déclarent aucune séance d'activité physique ou de sport en dehors de l'école pendant au moins une demi-heure d'affilée la semaine précédant l'enquête.

Figure 1.1. Activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 667)



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Les filles déclarent globalement un niveau plus faible d'activité physique que les garçons, et cela peu importe l'âge : elles sont 24 % à n'avoir pas pratiqué d'activités physiques ou sportives contre 17 % des garçons. Elles sont également 14 % à avoir pratiqué quatre fois ou plus une activité physique sur la semaine contre 27 % des garçons.

A l'adolescence, le nombre de jeunes (filles et garçons) qui pratiquent une activité physique quatre fois par semaine ou plus reste relativement stable. En même temps, on assiste à une augmentation de l'absence d'activité physique et une diminution de la pratique d'activité physique dans les catégories de une à 3 séances par semaine. L'augmentation de la sédentarité (aucune séance) est plus marquée chez les filles qui passent de 17 % à 28 % que chez les garçons (de 13 % à 19 %).

■ Types d'activités physiques réalisées la semaine précédant l'enquête

Les activités physiques ou sportives pratiquées la semaine précédente durant au moins 30 minutes sont relativement variées.

En 2014, 52 % des jeunes de 10 à 17 ans qui déclarent au moins une séance d'activité physique pratiquent **la marche, la randonnée ou le jogging**. Cette proportion augmente avec l'âge des jeunes et concerne davantage les filles que les garçons. Ces activités nécessitent peu de moyens techniques et logistiques et se présentent comme de l'activité sportive à la portée de tous. Parmi les jeunes qui ont fait au moins 2 à 3 séances d'activité physique la semaine précédente, 50 % déclarent avoir pratiqué ces activités.

La deuxième activité la plus représentée est **le vélo ou le vélo tout terrain (VTT)** (45 % d'entre eux). Cette proportion diminue avec l'âge des jeunes et concerne davantage les garçons que les filles. En effet, les pourcentages décroissent de 60 % des garçons de 11 ans à 55 % chez les 13 ans et 45 % chez les 16 ans. Les filles accusent la même diminution mais de manière plus importante : de 48 % chez les 11 ans à 29 % chez les 13 ans et 26 % chez les 16 ans. Parmi les jeunes qui ont fait au moins 2 à 3 séances d'activité physique la semaine précédente, 42 % déclarent avoir pratiqué ces activités.

Les sports de ballons (collectifs) sont pratiqués par 61 % des garçons et 15 % des filles. La proportion diminue également avec l'âge des garçons, passant de 69 % chez les 11 ans à 62 % chez les 13 ans et 54 % chez les 16 ans.

Les activités domestiques telles que le nettoyage, le jardinage ou les travaux de bâtiment concernent 35 % des jeunes (39 % des garçons contre 31 % des filles).

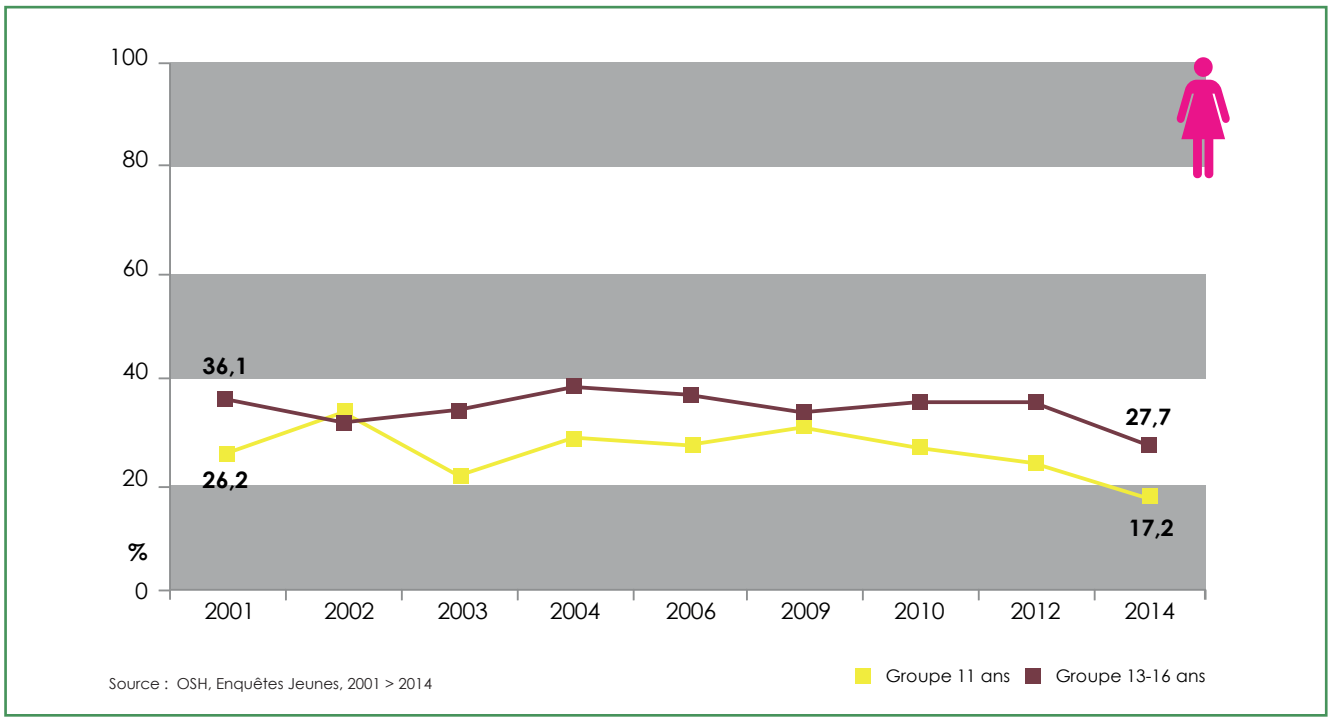
Les autres activités sont moins fréquentes : **natation** (29 %), **gymnastique** (28 %), **danse** (22 %), **patin à roulettes, roller, skateboard ou trottinette** (21 %), **tennis, tennis de table, badminton ou squash** (21 %).

Evolution

Depuis 2001, la proportion de garçons qui n'ont pratiqué aucune séance d'activité physique ou sportive la semaine précédant l'enquête reste relativement constante (13 % pour les 11 ans, 19 % pour les 13-16 ans).

Chez les filles, principalement, on constate une diminution de l'absence de pratique d'activités physiques ou sportives la semaine précédente. Elles ont donc été plus actives la semaine précédente en 2014 qu'auparavant.

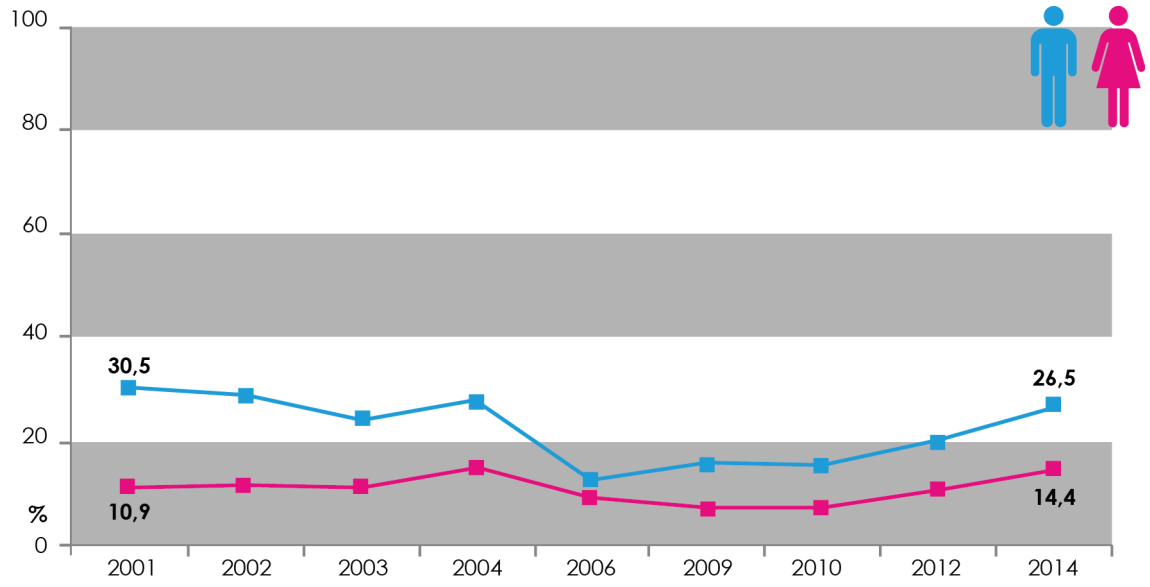
Figure 1.2. Evolution de l'absence d'activité physique en dehors de l'école (aucune séance la semaine précédant l'enquête) des filles, selon le groupe d'âge



▼

Cependant, les jeunes filles de 13-16 ans restent moins actives que celles de 11 ans (elles sont plus nombreuses à n'avoir fait aucune séance d'activité physique la semaine précédant l'enquête).

Figure 1.3. Evolution de la fréquence de l'activité physique en dehors de l'école (au moins 4 séances) la semaine précédant l'enquête, selon le sexe



Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2001 > 2014

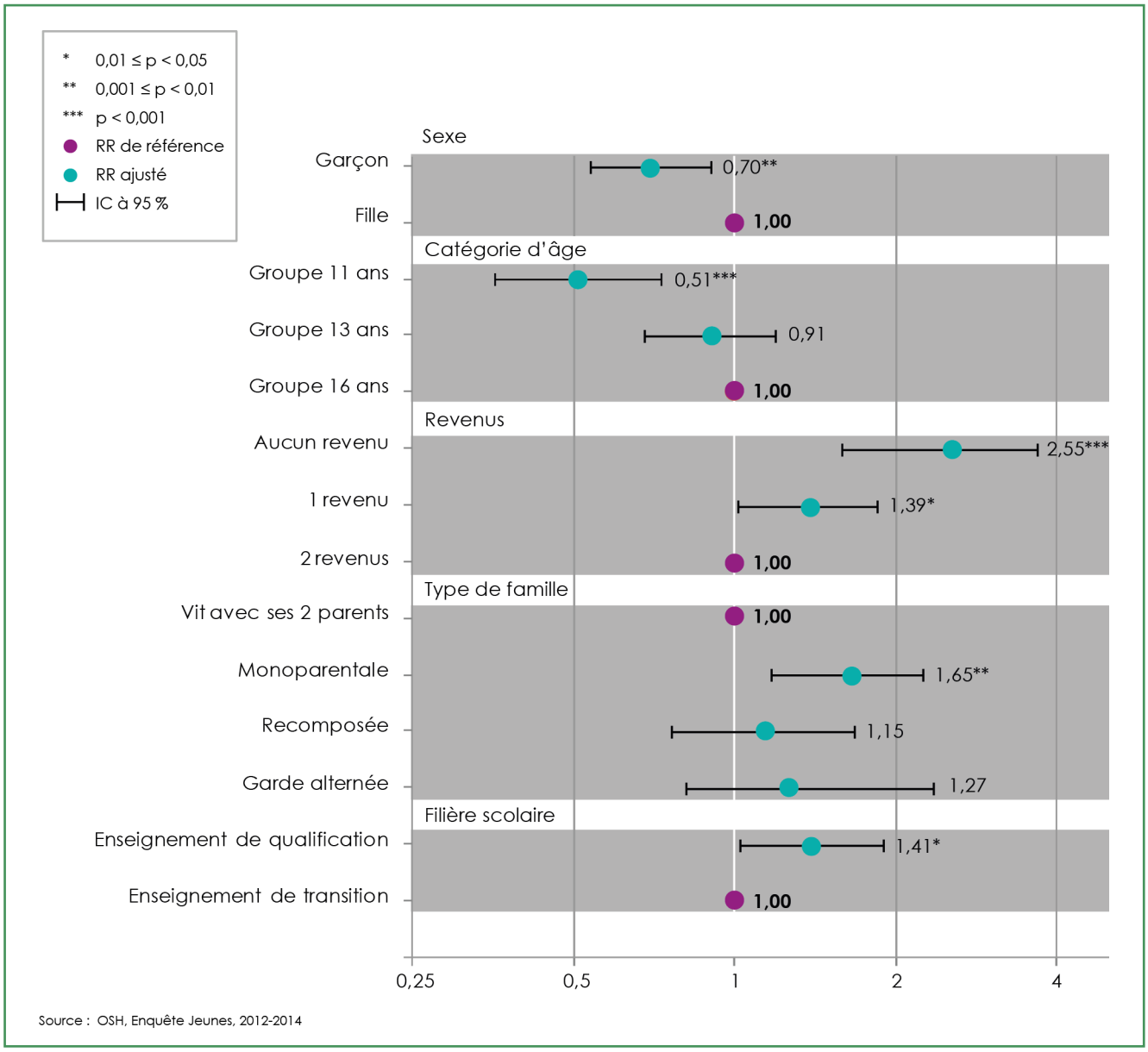
▼

En 2014, les proportions de jeunes de 10 à 17 ans qui ont fait au moins 4 séances d'activités physiques ou sportives la semaine écoulée ont augmenté par rapport à celles de 2010 et 2012, alors qu'elles étaient à la baisse entre 2004 et 2006. La tendance connaît donc une hausse depuis 2010. Les garçons restent plus actifs que les filles et affichent des proportions supérieures à ces dernières, même si cet écart a diminué par rapport à la période 2001-2003.

Liens avec les facteurs socio-économiques

La figure 1.4., page suivante, analyse l'effet de différents facteurs socio-économiques, de l'âge et du sexe combinés entre eux (analyse multivariable). Elle présente les risques relatifs ajustés en fonction de l'influence des autres variables par rapport à la catégorie de référence (qui a toujours la valeur 1). Les différences statistiquement significatives sont indiquées par un astérisque. L'annexe 3 présente la méthode d'analyse et d'interprétation de la publication.

Figure 1.4. Absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête en fonction de facteurs socio-économiques



▼

Les garçons ont un risque 30 % plus faible que les filles de ne s'adonner à aucune séance d'activité physique la semaine précédant l'enquête.

Par rapport aux jeunes de 16 ans, ceux du groupe des 11 ans ont un risque diminué de 50 % d'être inactifs.

Par rapport aux jeunes dont les deux parents travaillent, le risque de ne pratiquer aucune activité physique la semaine précédente est multiplié par 1,4 lorsqu'un seul parent travaille et par 2,5 si aucun des parents n'a d'emploi.

Les jeunes fréquentant l'enseignement de qualification ont une probabilité supérieure (de 41 %) de ne pas être actifs par rapport à ceux de l'enseignement de transition.

La catégorie socioprofessionnelle la plus élevée chez les parents n'est pas associée significativement à l'absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête.

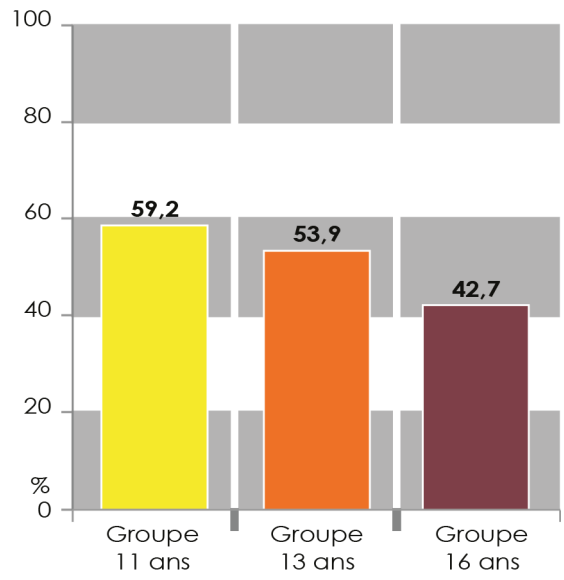
1.2. Adhésion à un club sportif

Description de la situation en 2014

L'affiliation à un club sportif peut apporter différents bénéfices. Outre des bienfaits au niveau physique, elle peut contribuer à développer des relations sociales avec d'autres membres du club ou encore permettre de se détendre et d'atteindre un bien-être général.

Figure 1.5. Affiliation à un club sportif, selon le groupe d'âge (N = 1 660)

L'adhésion à un club sportif diminue avec l'âge. En 2014, 51 % des jeunes déclarent faire partie d'un club sportif.



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Les jeunes de 11 ans déclarent plus souvent (59 %) faire partie d'un club que ceux des groupes d'âge supérieur (54 % chez les 13 ans et 43 % chez les 16 ans).*

La différence entre les filles et les garçons n'est pas significative.

■ Sports pratiqués en club

Cette partie s'intéresse uniquement aux jeunes inscrits dans un club sportif. Les sports les plus pratiqués varient selon le sexe.

En 2014, 34 % des jeunes déclarent pratiquer **des sports d'équipe** (football, volley-ball...) ; 57 % des garçons inscrits en club contre 8 % des filles.

Parmi 15 % de jeunes qui sont inscrits dans un club **de tennis ou de tennis de table**, les garçons restent majoritaires (18 %) par rapport aux filles (13 %). Ce constat est valable pour d'autres sports, parfois moins rencontrés, tels que les sports de combat qui représentent 11 % des jeunes (parmi ces derniers, 20 % des garçons inscrits en club le pratiquent contre 8 % des filles), le VTT (6 % des garçons inscrits en club contre 3 % des filles) la musculation, les sports mécaniques ou encore les sports nautiques.

Les filles pratiquent plus souvent des activités en club telles que **la danse** (37 % des filles qui pratiquent du sport en club contre 2 % des garçons), **l'équitation** (25 % des filles inscrites en club contre 3 % des garçons). Elles s'orientent également vers des sports tels que **la gymnastique** (9 % des filles contre 3 % des garçons), la marche ou le jogging et le fitness.

Certains sports sont pratiqués tant par les filles que les garçons mais il s'agit de sports plus individuels tels que **la natation** (10 % des jeunes de 10 à 17 ans), **l'athlétisme** (5 % des jeunes), ou **le patin à roulettes ou roller**.

Globalement, entre 2004 et 2014, les types de sports pratiqués par les garçons et par les filles n'ont relativement pas évolué.

En 2004, la majorité des garçons déclaraient pratiquer des sports collectifs comme première activité. Ils déclaraient également pratiquer des sports de combat et des sports de raquette.

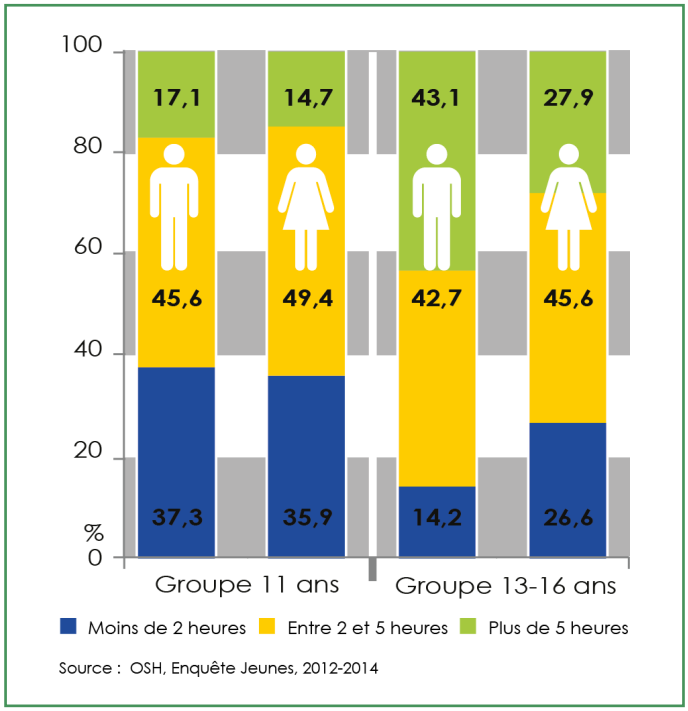
Les filles, quant à elles, s'adonnaient principalement à la gymnastique et la danse. Elles pratiquaient également davantage que les garçons l'équitation ou l'athlétisme.

Des études soutiennent que les interventions devraient s'adresser aux enfants dès le plus jeune âge et respecter une stricte égalité de soutien et d'opportunités entre les filles et les garçons. Elles doivent également être attentives au fait que ces besoins de soutien et d'encouragement évoluent au fur et à mesure de l'âge des jeunes (Telford, 2016).

■ Temps consacré au sport en club

Le temps hebdomadaire moyen que les jeunes inscrits en club de sport consacrent aux activités sportives en club est **de 3 h 54**. Cependant, des différences sont constatées entre les filles et les garçons : ces derniers consacrent davantage de temps que les filles aux activités sportives en club.

Figure 1.6. Temps consacré à l'activité sportive en club par semaine, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 832)



► *En 2014, la majorité des jeunes inscrits dans un club sportif y pratiquent entre 2 et 5 heures par semaine.*

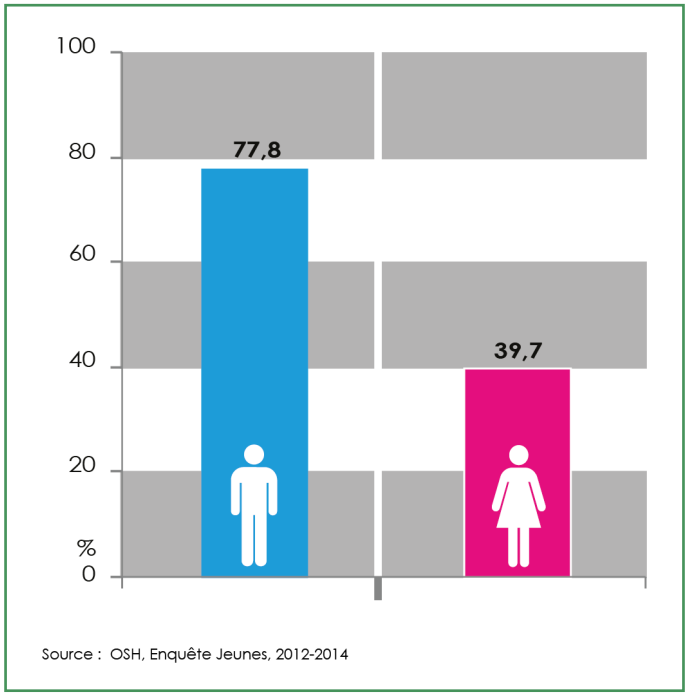
Par rapport au groupe des 11 ans, les 13-16 ans sont moins souvent affiliés à un club sportif, mais s'ils sont inscrits, ils y consacrent davantage de temps que les plus jeunes. En effet, à l'adolescence, la proportion de jeunes qui pratiquent moins de 2 heures diminue fortement (de 37 % à 14 % chez les garçons, de 36 % à 27 % chez les filles). A l'inverse, la pratique de plus de 5 heures par semaine passe de 17 % à 43 % chez les garçons et de 15 % à 28 % chez les filles.

La différence entre les sexes se marque surtout dans les catégories extrêmes (moins de 2 heures et plus de 5 heures).

■ Compétition

En 2014, parmi les jeunes qui font partie d'un club sportif, plus de la moitié (60 %) déclarent faire de **la compétition** dans ce cadre (match, concours, tournoi...).

Figure 1.7. Pratique de la compétition avec un club de sport, selon le sexe (N = 843)



► *Une différence se marque entre les filles et les garçons : les garçons sont près de deux fois plus nombreux à se lancer dans la compétition que les filles (78 % pour les garçons et 40 % pour les filles).*

Cette différence entre les sexes peut s'expliquer en partie par le type d'activité pratiquée : en règle générale, les garçons pratiquent plus souvent que les filles des sports qui s'inscrivent dans une démarche compétitive (football, volley-ball, tennis, tennis de table...).

Par rapport à 2004, la proportion de garçons (82 % en 2004) qui participent à des compétitions a peu évolué. Par contre, davantage de filles (51 %) s'adonnaient à la compétition en 2004.

■ Raisons de ne pas s'affilier à un club sportif

Les jeunes qui ne pratiquent pas de sport dans un club évoquent **différentes raisons à cette non-affiliation**. La première raison évoquée par les jeunes est **le manque de temps** (35 %) et cela augmente avec l'âge du répondant : 28 % des jeunes de 11 ans déclarent manquer de temps contre 38 % des jeunes de 13 et 16 ans.

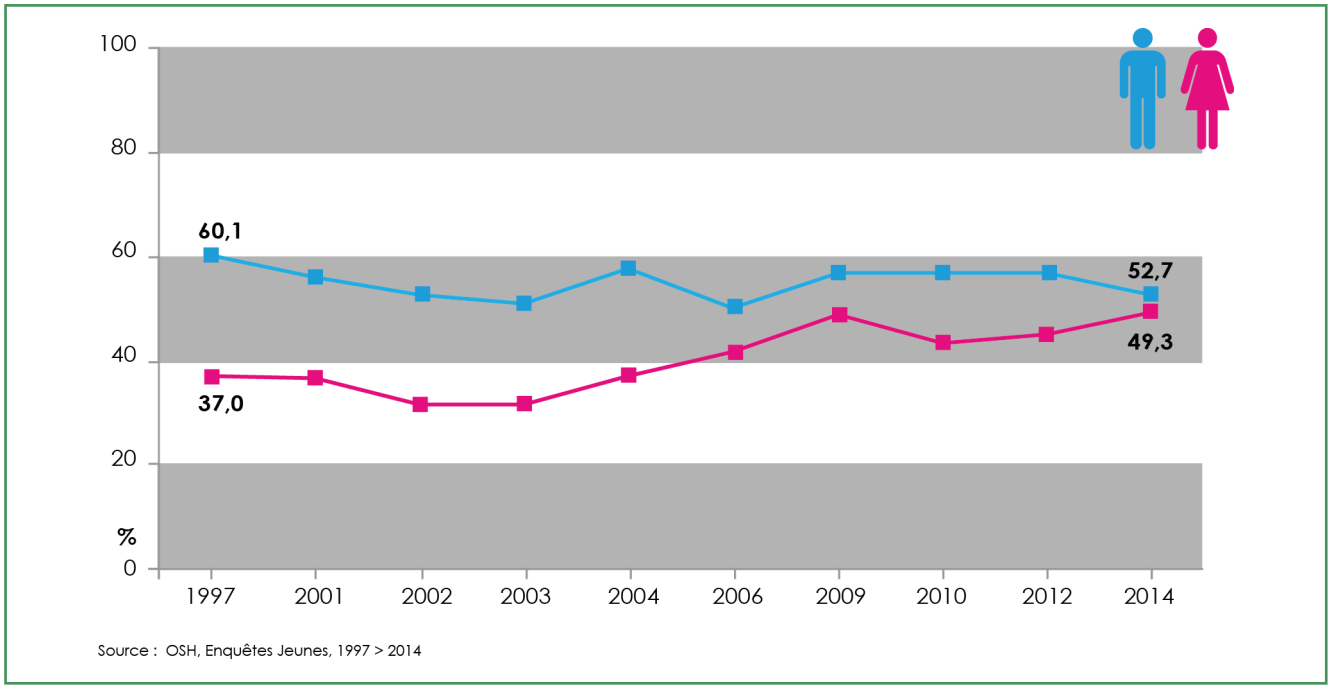
La deuxième raison déclarée par 19 % des jeunes est le fait qu'ils pratiquent **d'autres activités**. C'est le cas, principalement, des garçons qui sont 23 % à pratiquer d'autres activités contre 16 % des filles.

Près d'un jeune sur 5 (18 %) n'est pas en mesure de justifier les raisons pour lesquelles il ne fait pas de sport dans un club. Enfin, 14 % des jeunes déclarent **ne pas aimer faire du sport**.

Des raisons plus socio-économiques sont évoquées par les jeunes : **le coût** (10 %), **les parents** qui ne veulent pas l'inscrire dans un club (8 %), **la distance** avec les infrastructures (8 %) ou le fait qu'**aucun ami** n'est membre d'un club (9 %).

Evolution

Figure 1.8. Evolution de l'affiliation à un club sportif, selon le sexe



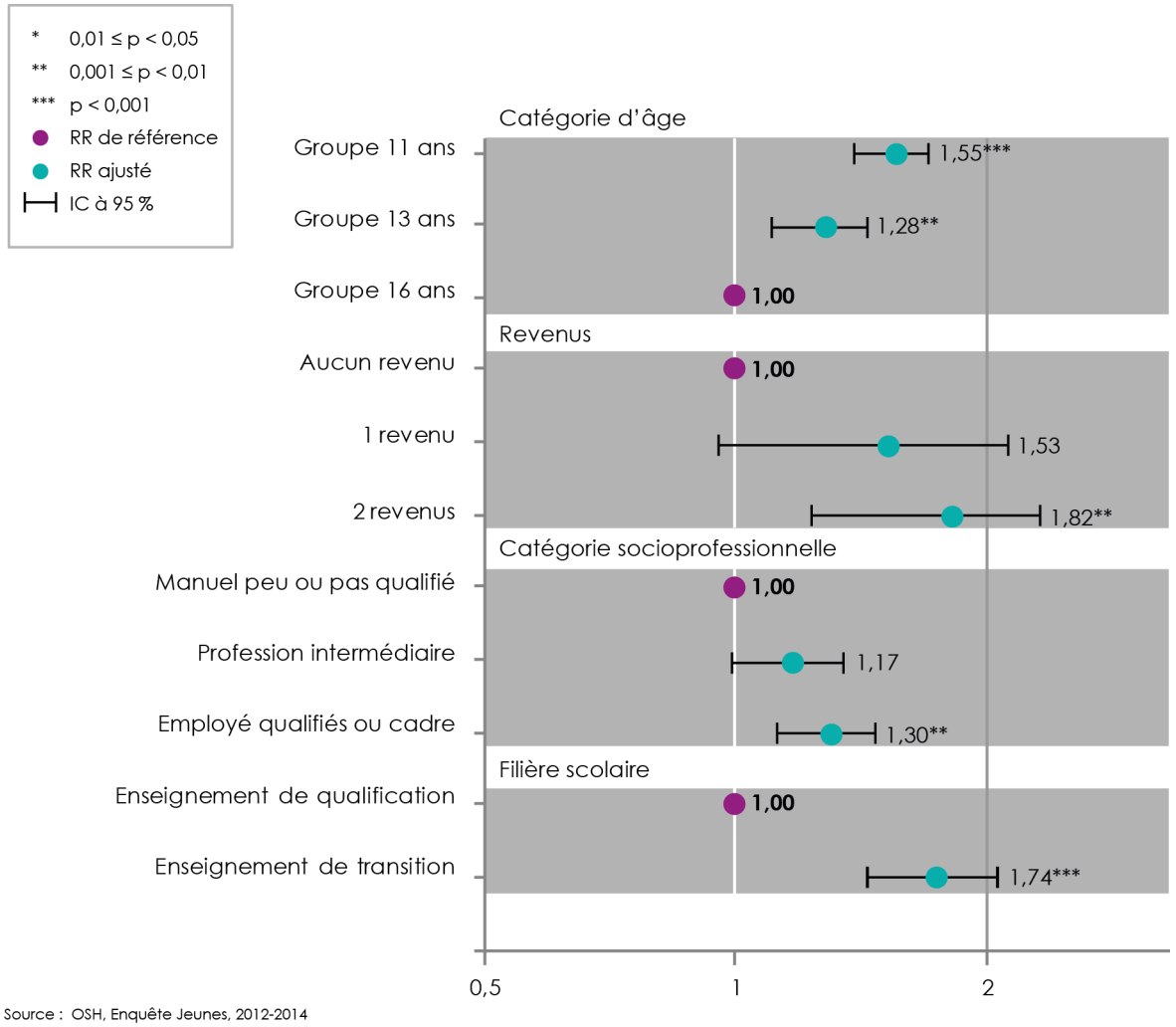
▼

Depuis 1997, l'affiliation à un club sportif évolue de manière relativement stable pour l'ensemble des jeunes du Hainaut. Toutefois, cette stabilité globale s'explique par une tendance à la hausse de l'adhésion des filles et une légère baisse chez les garçons. L'écart entre les sexes qui était de 23 points en 1997 a, à présent, totalement disparu.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Parmi les facteurs associés au fait d'être inscrit à un club sportif, certains se distinguent significativement.

Figure 1.9. Affiliation à un club sportif en fonction de facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

En 2014, la probabilité d'être inscrits dans un club augmente de moitié (55 %) pour les jeunes de 11 ans et d'un peu plus d'un quart (28 %) pour les jeunes de 13 ans. Dès lors, plus les répondants sont jeunes, plus ils sont affiliés à un club sportif. L'âge est donc associé à l'affiliation à un club sportif.

La probabilité d'appartenir à un club double presque (82 %) lorsque les deux parents travaillent. La filière scolaire est également fortement liée au fait d'être inscrit dans un club et les jeunes issus de l'enseignement de transition ont 74 % de probabilité en plus d'appartenir à ce type de structure.

Le lien avec la catégorie socioprofessionnelle des parents existe, mais est moins marqué.

Le sexe et le type de famille ne sont pas associés significativement au fait d'être inscrit dans un club sportif en 2014.

1.3. Activités physiques ou sportives de loisirs habituellement en dehors de l'école

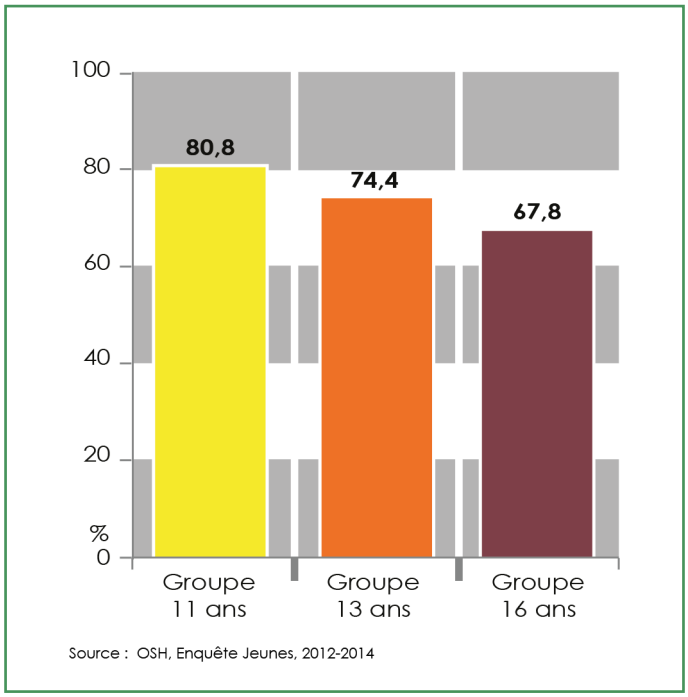
Cette section présente les activités physiques ou sportives que les jeunes pratiquent habituellement (régulièrement) en dehors de l'école.

Description de la situation 2014

Parmi les jeunes interrogés, 74 % déclarent faire habituellement des activités physiques ou sportives en dehors de l'école.

Figure 1.10. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, selon le groupe d'âge (N = 1 655)

Cependant, des différences se marquent entre les groupes d'âge des jeunes rencontrés.



► *Globalement, les jeunes de 11 ans déclarent plus souvent pratiquer des activités physiques ou sportives en dehors de l'école que leurs aînés.*

Les garçons (77 %) font davantage de sport en dehors de l'école que les filles (70 %).

■ Raisons de la pratique

Les raisons qui poussent les jeunes à pratiquer une activité physique ou sportive en dehors de l'école s'avèrent multiples et varient selon l'âge ou le sexe.

Tableau 1.1. Raisons de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école (N = 1 155)

Raisons évoquées	%
Le plaisir	69,9
Rester en bonne santé	31,1
Maigrir	16,3
Se muscler	17,3
Devenir sportif professionnel	12,5
Passer le temps	12,1
Faire des compétitions	9,4
Rencontrer des amis	9,0

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *La majorité (70 %) des jeunes déclarent faire ces activités* ***pour le plaisir*** *; les filles (73 %) davantage que les garçons (67 %).*

Les filles sont 24 % à déclarer pratiquer du sport ou une activité physique **pour maigrir** contre 9 % des garçons. A l'inverse, les garçons sont 22 % à déclarer souhaiter **se muscler** alors que seuls 11 % des filles le souhaitent.

■ Raisons de la non-pratique

Globalement, 26 % des jeunes déclarent ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école.

Le tableau 1.2. présente les raisons de la non-pratique en dehors de l'école et leurs proportions.

Tableau 1.2. Raisons de la non-pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école (N = 428)

Raisons évoquées	%
Pas de temps	39,5
Ne sait pas	24,8
Aucun attrait	22,2
Fait d'autres activités	15,0
Aucun ami ne pratique avec moi	7,9
Coût	7,5
Les parents ne veulent pas	5,4
Distance avec le centre sportif	5,1
Pas en bonne santé	4,4

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Parmi eux, 39 % déclarent ne pas avoir* ***le temps*** *nécessaire pour ces activités. Un jeune sur 5 (22 %) déclare* ***ne pas aimer*** *le sport. Il est intéressant de souligner que près d'un jeune sur 4 (25 %) ne pratiquant pas d'activités physique en dehors de l'école déclare* ***ne pas en connaître*** *la raison. De plus, 15 % de ces jeunes déclarent faire* ***d'autres activités*** *en dehors du temps scolaire.*

Enfin, plusieurs raisons sont évoquées moins fréquemment par ces jeunes : ***l'absence d'amis*** *pour les accompagner (8 %),* ***le coût*** *de la pratique (7 %),* ***les parents*** *qui les en empêchent (5 %),* ***la distance*** *avec le centre sportif (5 %) ou encore leur mauvais* ***état de santé*** *(4 %).*

■ Freins à davantage de pratique

En 2014, 58 % des jeunes déclarent vouloir faire plus d'activité physique ou plus de sport en dehors de l'école ; les filles (62 %) davantage que les garçons (54 %).

Parmi ceux qui souhaitent faire plus d'activités physiques ou sportives, 69 % des jeunes déclarent qu'**ils manquent de temps** pour pouvoir s'y consacrer. Ce constat augmente avec l'âge du répondant : 55 % pour le groupe des 11 ans, 71 % pour les 13 ans et 78 % pour les jeunes du groupe d'âge des 16 ans. Mais cela ne dépend pas du sexe.

Près d'un jeune sur 5 (18 % des répondants) identifie **le refus des parents** comme deuxième motif les empêchant de faire plus d'activité physique ou sportive en dehors de l'école.

Les jeunes sont également 14 % à évoquer **les moyens financiers** comme élément les empêchant de mener ces activités. Près d'un jeune sur 10 (9 %) évoque **le manque de copains (copines)** pour pratiquer ces activités et 8 % pointent **le manque de structure ou l'éloignement** de ces dernières.

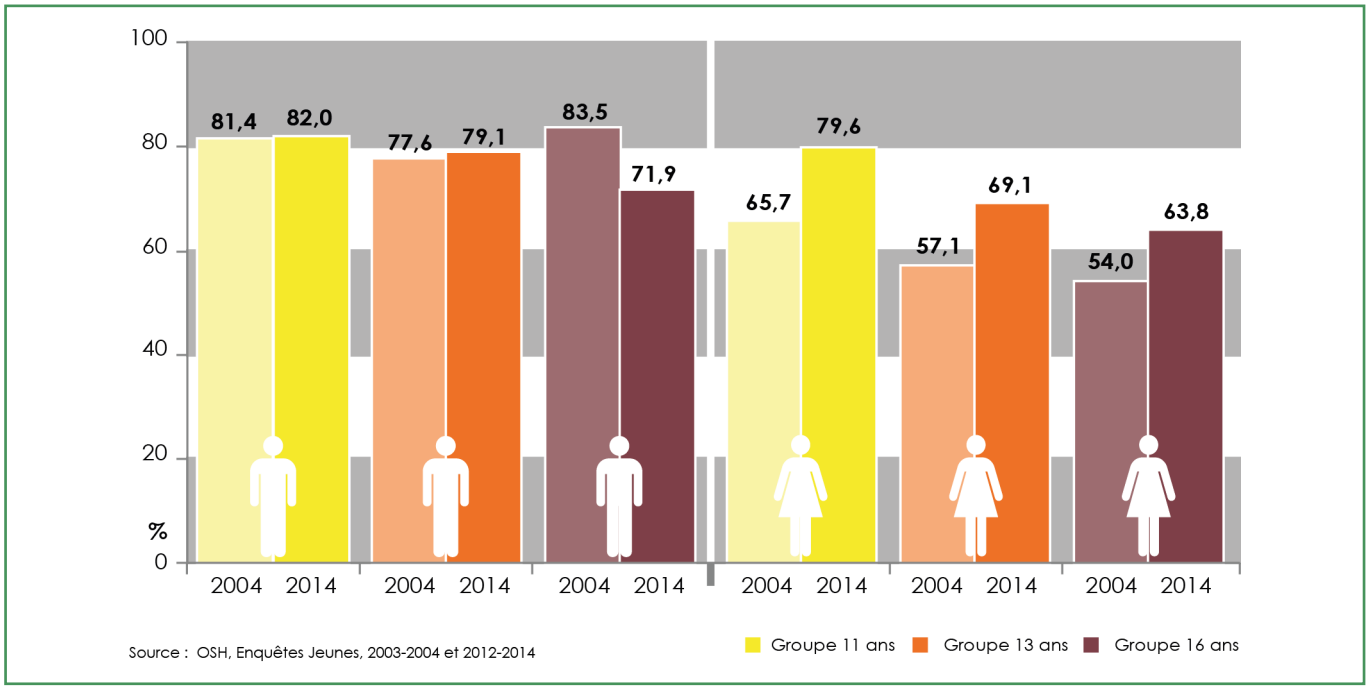
Malgré le fait que près de 6 jeunes sur 10 déclarent souhaiter faire plus d'activité physique, les éléments mis en avant comme freins sont liés au style de vie (manque de temps) et aux contraintes familiales et financières.

Evolution

En 2004, la question posée aux jeunes portait uniquement sur le sport. En 2014, la question envisageait à la fois l'activité physique et le sport. Malgré ces formulations différentes, la comparaison des deux années fournit des informations intéressantes.

En 2004, 71 % des jeunes déclaraient faire du sport en dehors de l'école, les garçons (81 %) davantage que les filles (59 %).

Figure 1.11. Evolution de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, selon le sexe et le groupe d'âge



Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004 et 2012-2014

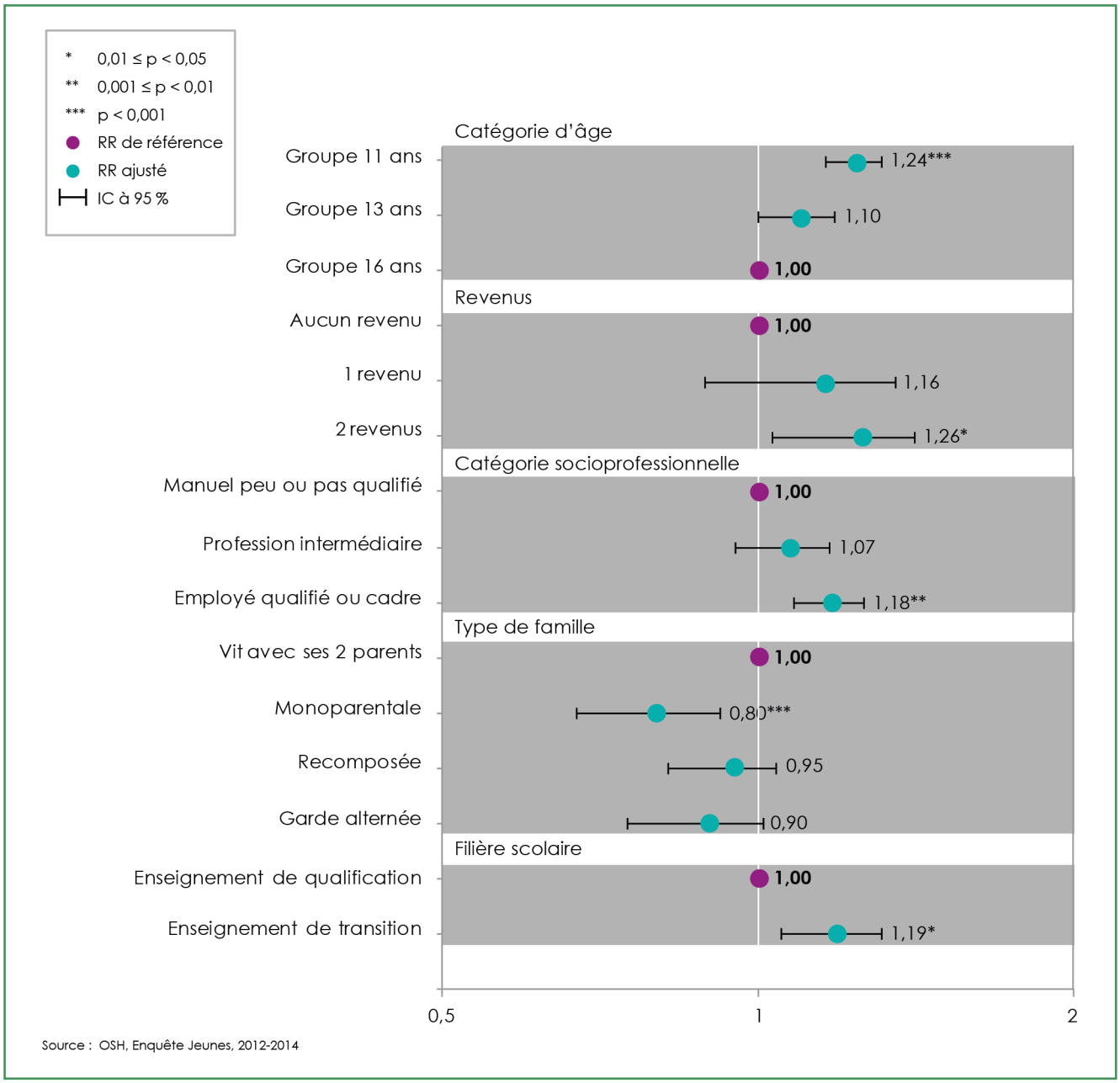
▼

Entre 2004 et 2014, la proportion de filles qui déclarent une activité physique habituelle en dehors de l'école augmente. Une partie de cette augmentation peut être liée à une formulation plus large en 2014. Une telle augmentation ne se retrouve pas chez les garçons. Au contraire, la proportion des garçons de 16 ans qui déclarent une activité physique habituelle diminue entre 2004 et 2014. Ceci est concordant avec les évolutions constatées pour d'autres indicateurs. Il est possible aussi que le changement de formulation n'ait pas la même influence en fonction du sexe du répondant.

Une tendance générale se manifeste à nouveau ici : la pratique d'une activité sportive ou physique en dehors de l'école diminue avec l'âge. En général, les plus jeunes sont plus actifs que les plus âgés.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Figure 1.12. Pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Parmi les facteurs étudiés, seul le sexe n'est pas associé au fait de faire habituellement des activités physiques ou sportives en dehors de l'école, l'âge du jeune apparaît comme un élément associé. En effet, la probabilité d'être actif habituellement en dehors de l'école augmente d'un quart (24 %) chez les jeunes de 11 ans et de 10 % chez ceux de 13 ans. Plus l'élève est issu d'une catégorie d'âge basse, plus il sera actif.

Ce constat est relativement identique pour le nombre de parents qui travaillent. Quand les deux parents travaillent, la probabilité d'activité physique augmente d'un quart.

Lorsque le jeune fréquente l'enseignement de transition ou lorsqu'un des deux parents est issus de la catégorie socioprofessionnelle supérieure, la probabilité d'être actif augmente de près de 20 %.

A contrario, si le jeune vit dans une famille monoparentale, la probabilité diminue de 20 % par rapport au jeune qui vit avec ses deux parents.

1.4. Diversité des activités sportives ou physiques

Assez logiquement, presque tous les jeunes inscrits à un club sportif déclarent pratiquer habituellement une activité physique en dehors de l'école.

En 2014, parmi les jeunes qui ne sont pas inscrits dans un club sportif, 54 % des garçons et 44 % des filles déclarent avoir une activité physique régulière en dehors de l'école.

La proportion de jeunes non-affiliés à un club qui ont une activité physique habituelle diminue à l'adolescence : 56 % à 11 ans contre 47 % à 13 ans et 45 % à 16 ans.

2. Milieu de vie et entourage

Cette section aborde les liens entre le milieu de vie, l'entourage et la pratique d'activités physiques ou sportives des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans.

Nombre de publications indiquent que les encouragements des parents à la pratique sportive sont primordiaux pour les jeunes. Ces études tendent à démontrer que l'influence familiale peut affecter les habitudes de santé en matière d'activité physique chez les jeunes (Brazendaele, 2015) et que les encouragements apportés par les parents ou le fait que ces derniers pratiquent un sport (surtout le père) influencent le niveau de performance physique des jeunes (Etude HELENA, Beghin, 2016).

2.1. Encouragements à la pratique sportive par les adultes

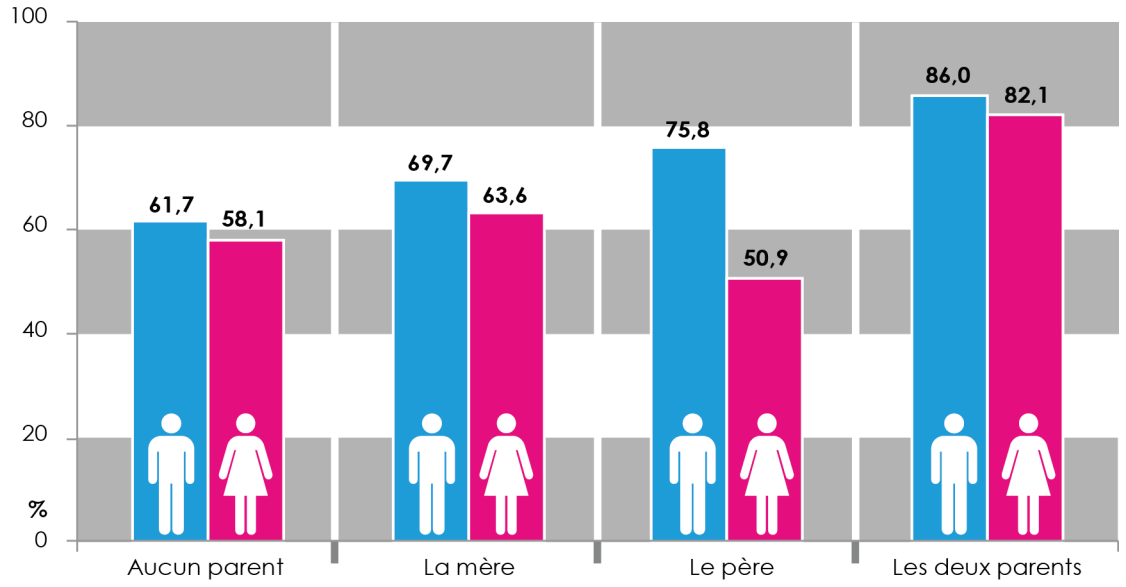
2.1.1. Influence parentale

Description de la situation en 2014

Globalement, 25 % des jeunes Hainuyers déclarent qu'aucun de leurs deux parents ne les encourage à faire du sport, 22 % qu'un des deux parents (14 % mentionnent que leur mère seule les encourage contre 8 % pour le père seul) et 54 % que les deux les y encouragent. L'absence de recommandations est présente dans la même proportion chez les filles que chez les garçons.

L'association entre la pratique sportive des jeunes et la recommandation parentale de faire du sport est significative.

Figure 1.13. Pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements des parents, selon le sexe (N = 1 579)



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *En 2014, la proportion de jeunes qui pratiquent du sport habituellement en dehors de l'école augmente lorsque les deux parents encouragent à faire du sport. Cependant, il reste un écart entre les filles et les garçons lorsqu'il s'agit de l'influence du père sur la pratique d'activités physiques habituellement en dehors de l'école. En effet, lorsque le père les encourage à faire du sport, 76 % des garçons pratiquent des activités physiques ou sportives contre 51 % des filles.*

L'association entre l'affiliation à un club sportif et la recommandation à faire du sport par les parents est significative.

Tableau 1.3. Affiliation à un club sportif en fonction des encouragements à faire du sport de la part des parents (N = 1 586)

Affiliation à un club sportif	%
Aucun parent	35,4
Mère seule	40,7
Père seul	39,2
Les 2 parents	63,8

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *En 2014, si aucun parent n'encourage la pratique sportive, seulement 35 % des jeunes sont affiliés à un club sportif.*

Près de 40 % des jeunes sont inscrits en club sportif si un des parents (père ou mère) les y encourage.

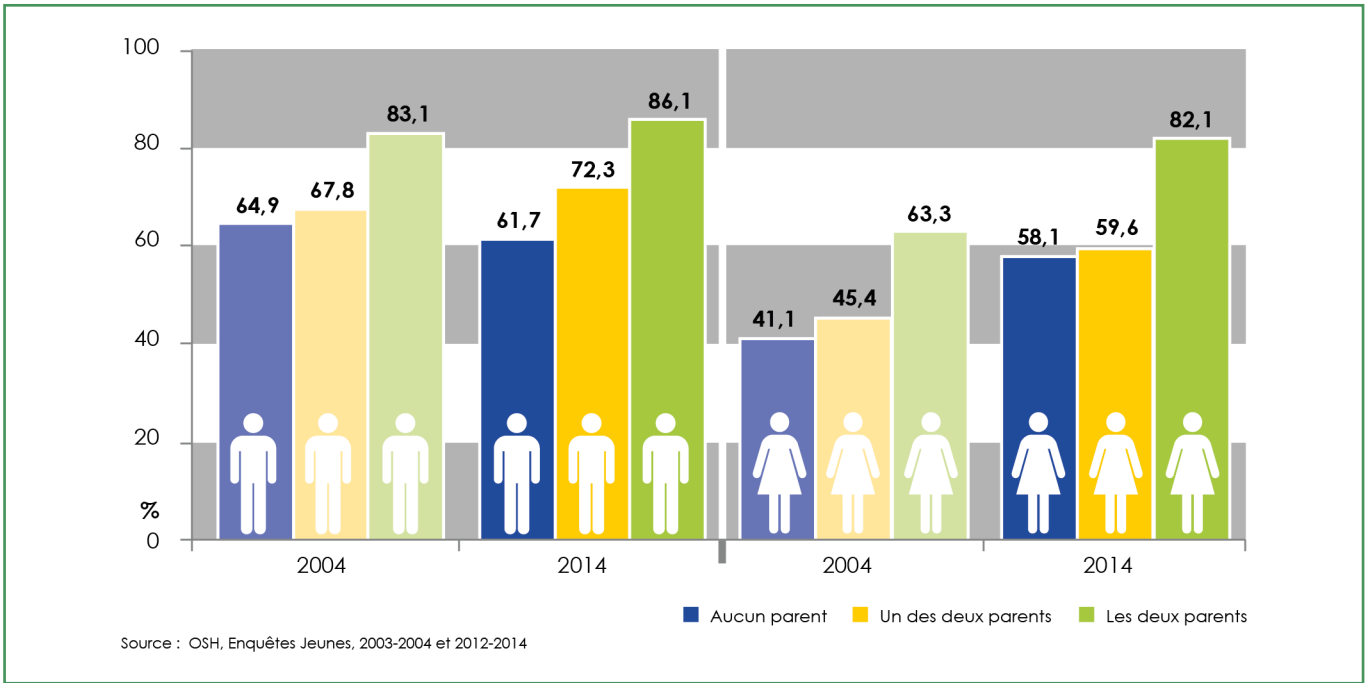
Lorsque les deux parents les y encouragent, 64 % des jeunes sont inscrits en club sportif.

Il n'existe pas de différence significative entre les garçons et les filles concernant l'influence des encouragements de leurs parents.

Evolution

Il apparaît, tant en 2004 qu'en 2014, que l'adhésion à un club sportif ou la pratique d'activités sportives en dehors de l'école s'avèrent plus importantes lorsque les deux parents encouragent leurs enfants à pratiquer une activité sportive.

Figure 1.14. Evolution de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de l'encouragement des parents à la pratique sportive



▼

L'influence de l'encouragement des parents sur la pratique habituelle d'activités physiques a évolué significativement entre 2004 et 2014 pour les filles. En effet, en 2004, les filles pratiquaient moins de sport en dehors de l'école qu'en 2014, qu'elles soient encouragées ou non. En 2014, les filles comme les garçons affichent des proportions importantes et presque équivalentes lorsqu'ils sont encouragés par leurs deux parents : 82 % pour les filles contre 86 % pour les garçons.

En 2004, cet écart entre les sexes était plus important : 20 points de différence (83 % pour les garçons contre 63 % pour les filles).

On peut donc constater que l'influence des parents qui était différente en 2004 entre les filles et les garçons est moins marquée en 2014.

2.1.2. Médecin généraliste

Description de la situation en 2014

Le médecin généraliste est l'un des intervenants de première ligne à pouvoir dispenser des encouragements.

La question posée au jeune demandait si son médecin généraliste l'encourageait à faire du sport. La réponse dépend non seulement de la propension du médecin à donner ce genre de conseil, mais aussi de la fréquence des contacts entre le jeune et le généraliste, et de ce que le jeune a retenu des conseils éventuellement prodigués.

En 2014, 75 % des jeunes déclarent avoir consulté au moins une fois au cours des 12 derniers mois un médecin généraliste (médecin de famille). Il apparaît que cette proportion augmente avec l'âge du jeune : 61 % des jeunes de 11 ans ont été au moins une fois au cours de l'année écoulée chez le médecin généraliste alors qu'ils sont 78 % pour les jeunes de 13 ans et 84 % pour les jeunes de 16 ans.

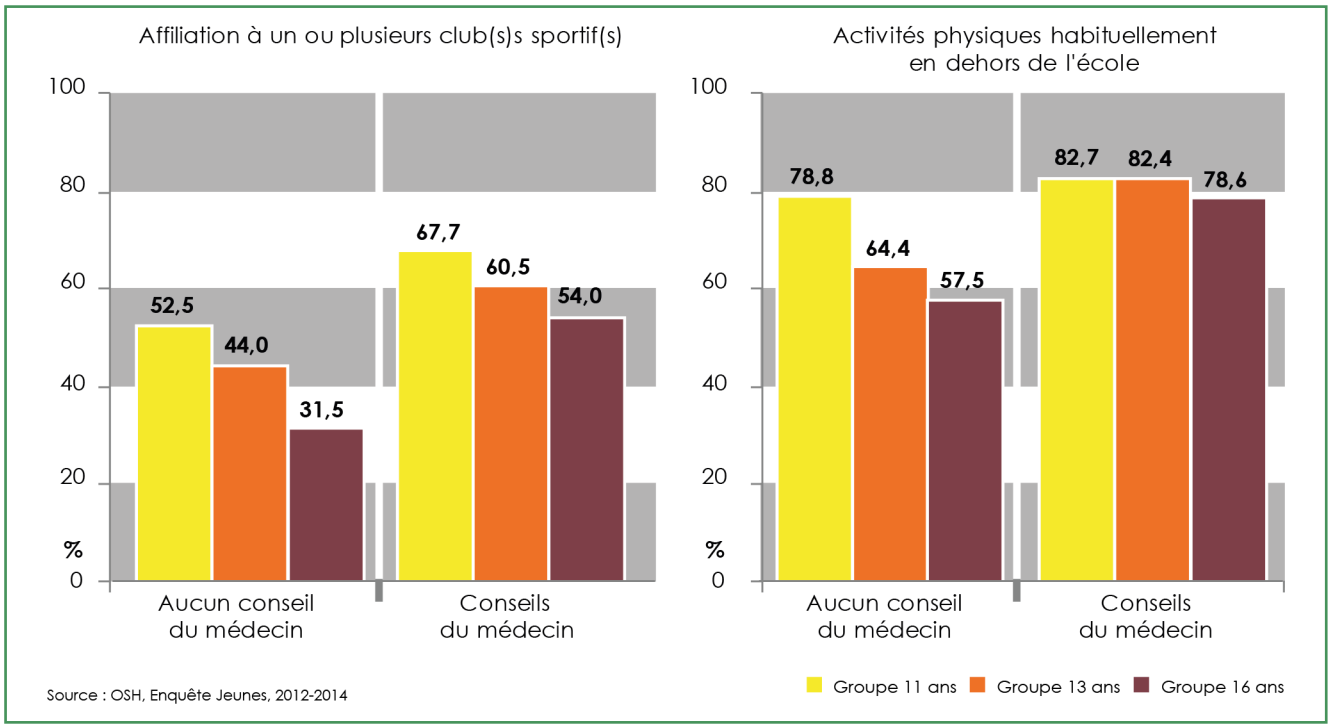
En effet, les plus jeunes sont proportionnellement plus souvent en contact avec un pédiatre : 25 % des jeunes de 11 ans contre 12 % des jeunes de 13 ans et 6 % du groupe de 16 ans.

En 2014, un jeune sur 2 (50 %) déclare que son médecin généraliste l'encourage à faire du sport, de l'activité physique, les garçons (54 %) un peu plus que les filles (46 %).

Lorsque le médecin généraliste encourage les jeunes à faire du sport, ils sont 60 % à adhérer à un club sportif contre 42 % pour ceux qui n'ont pas reçu d'encouragement de la part de leur médecin généraliste.

De même, lorsque le généraliste les y encourage, 81 % des jeunes font des activités sportives ou physiques de manière habituelle en dehors de l'école contre 66 % lorsqu'ils n'y sont pas encouragés.

Figure 1.15. Affiliation à un club sportif et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements du médecin généraliste, selon le groupe d'âge (N = 1 610 pour le club sportif et N = 1 604 pour les activités en dehors de l'école)



▼

Comme le présente la figure 1.15., il existe un lien entre les recommandations du médecin généraliste et la pratique sportive des jeunes. En effet, ils sont plus nombreux à appartenir à un club de sport et davantage à faire des activités physiques en dehors de l'école lorsque leur médecin les y encourage.

Un lien est constaté entre l'âge, les encouragements du médecin et l'affiliation à un club sportif. En effet, 68 % des jeunes de 11 ans qui sont encouragés par leur médecin s'inscrivent à un club sportif. Cette proportion diminue en passant à 61 % des jeunes de 13 ans et à 54 % des jeunes de 16 ans.

Tant pour l'affiliation à un club de sport que pour la pratique d'activités physiques en dehors de l'école, l'écart entre les groupes d'âge est plus important lorsque le médecin n'encourage pas à faire du sport.

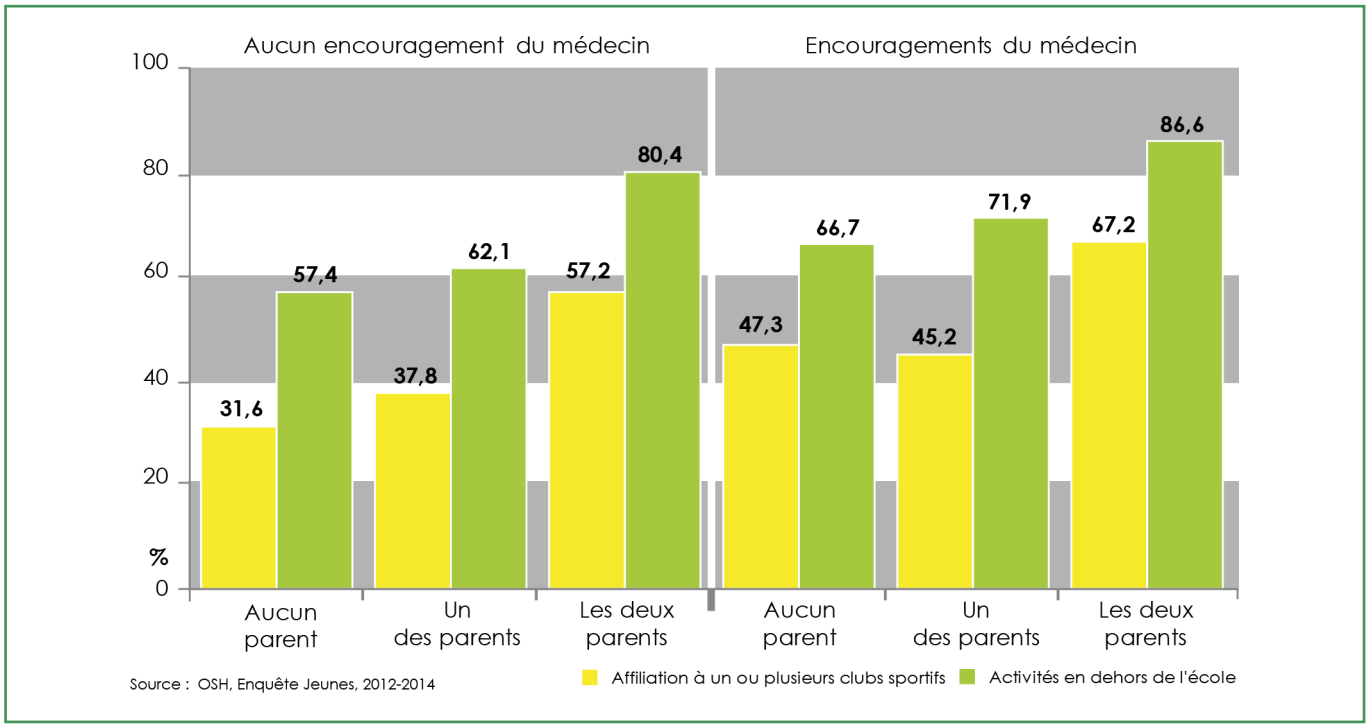
L'influence des encouragements du médecin généraliste se marque davantage sur la pratique d'activité physique en dehors de l'école que sur l'affiliation à un club sportif.

2.1.3. Influence combinée des parents et du médecin

Description de la situation en 2014

Lorsque les jeunes sont entourés et encouragés, ou du moins reçoivent des recommandations, ils sont plus enclins à appartenir à un ou plusieurs club(s) sportif(s) ou à pratiquer des activités physiques ou sportives de manière habituelle en dehors de l'école. Cela est d'autant plus vrai que les encouragements combinés des parents et du médecin généraliste semblent renforcer ce constat.

Figure 1.16. Affiliation à un club sportif et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements des parents et du médecin généraliste (N = 1 596)



▼

En 2014, la proportion de jeunes inscrits à un club est plus importante quand les deux parents et le médecin généraliste disent à ces derniers de faire du sport (67 %). Le fait que, ni les parents, ni le médecin n'encouragent à la pratique sportive, au contraire fait baisser le score de plus de moitié (32 %).

2.2. Pratique sportive de l'entourage

2.2.1. Parents et pratiques sportives

Description de la situation en 2014

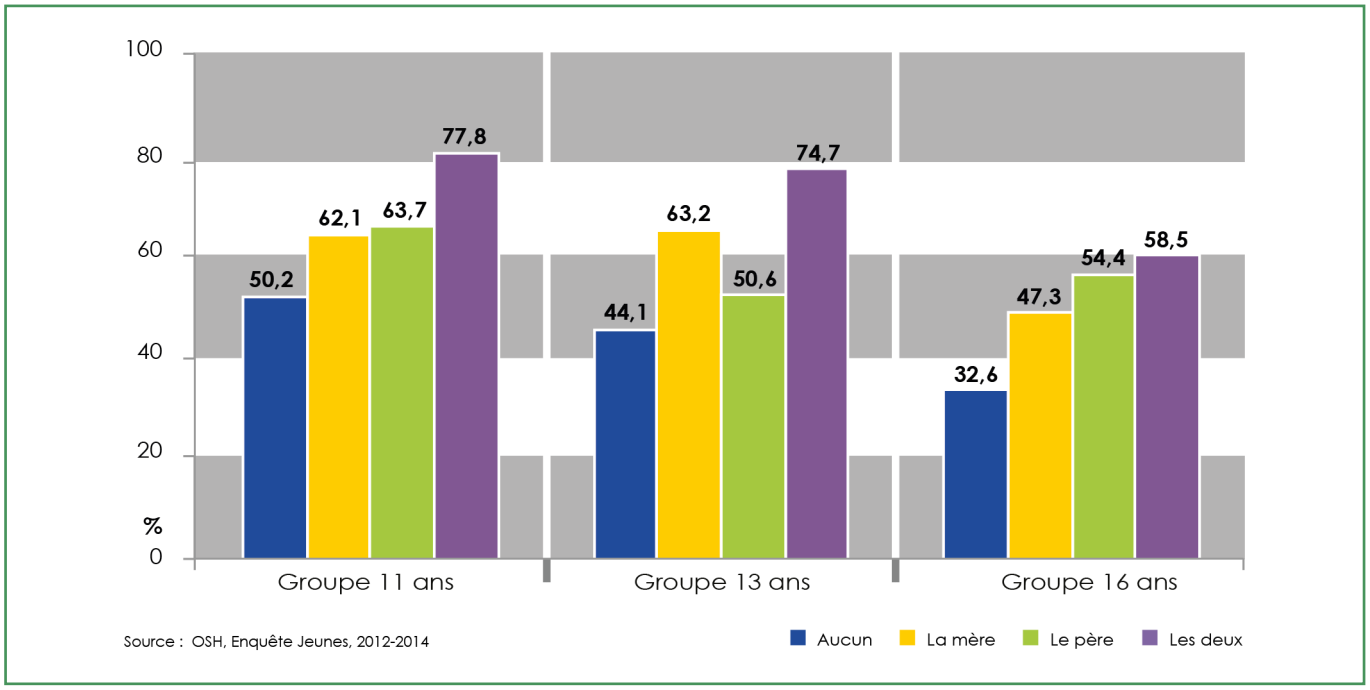
Outre les encouragements à la pratique sportive, l'influence des parents se renforce lorsque ces derniers pratiquent eux-mêmes un sport de manière régulière.

En 2014, 56 % des jeunes de 10 à 17 ans dont le père ou la mère pratique une activité sportive régulière adhèrent à un club sportif contre 41 % des jeunes dont, ni la mère, ni le père ne pratique de sport. Cependant, ce constat diminue également avec l'augmentation de l'âge des jeunes (passant de globalement 78 % pour les jeunes de 11 ans dont les deux parents pratiquent un sport à 58 % des jeunes de 16 ans dont les deux parents pratiquent un sport de manière régulière.

La proportion de jeunes appartenant à un ou plusieurs club(s) sportif(s) est plus importante lorsque les deux parents pratiquent eux-mêmes un sport de manière régulière.

Figure 1.17. Affiliation à un club sportif en fonction de la pratique sportive régulière des parents (N = 1 603)

Comme le présente la figure 1.17., les proportions de jeunes qui s'inscrivent dans un club sportif augmentent avec le nombre de parents qui font du sport.

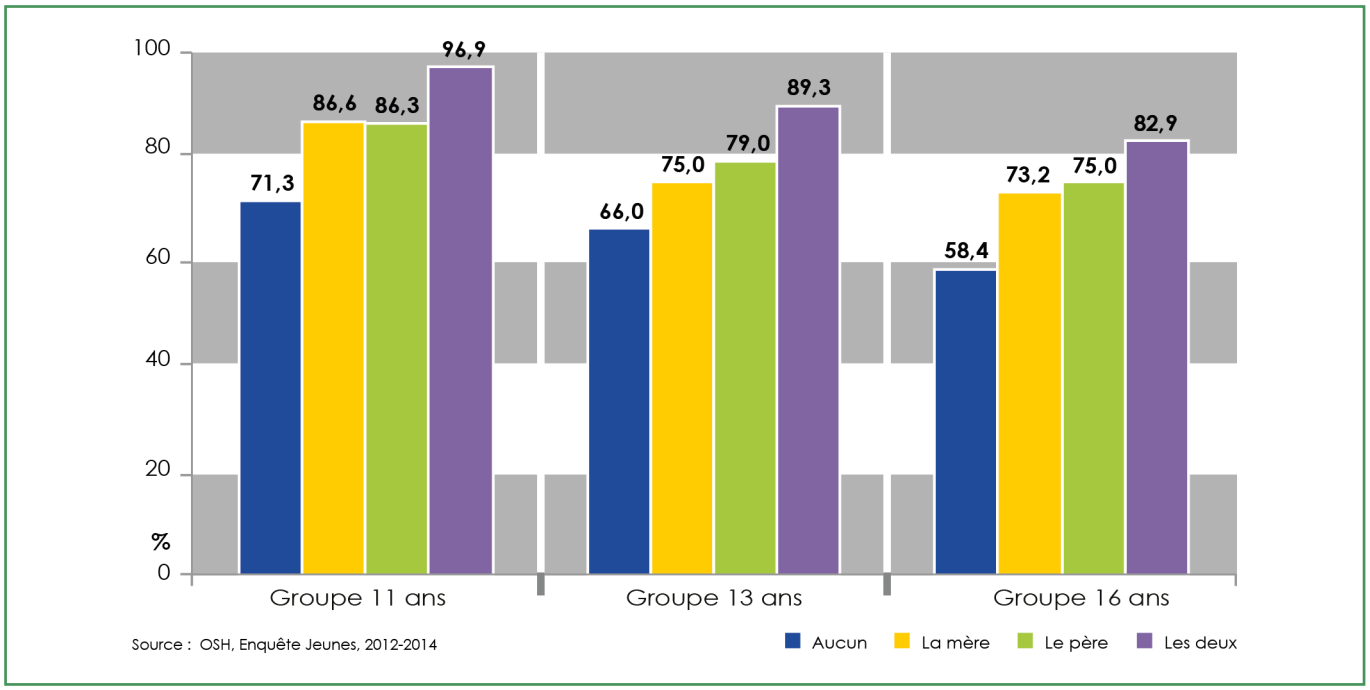


▼

Ainsi, pour tout âge, lorsque les deux parents sont sportifs de manière régulière, les proportions augmentent (même si les jeunes de 16 ans restent les moins nombreux à s'inscrire dans un club). Il existe une différence entre le père et la mère chez les jeunes de 13 ans, qui semblent plus influencés par l'activité sportive de leur mère (63 %) que celle de leur père (51 %).

En 2014, 84 % des jeunes de 10 à 17 ans dont la mère fait du sport régulièrement et 85 % des jeunes dont le père en fait autant ont des activités sportives habituellement en dehors de l'école, contre 69 % si la mère n'en pratique pas et 68 % si le père n'en pratique pas.

Figure 1.18. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de la pratique sportive régulière des parents (N = 1 596)



▼

Comme pour l'affiliation à un club sportif, plus les jeunes sont entourés de parents sportifs, plus ils pratiqueront des activités physiques en dehors de l'école. On constate également qu'il n'existe pas de différence entre les proportions de jeunes sportifs en fonction du sexe de leurs parents : le père et la mère qui font du sport de manière régulière ont la même influence sur la pratique des jeunes, et ce pour tous les âges.

Evolution

L'affiliation à un ou plusieurs club(s) sportif(s) et la pratique habituelle d'activités physiques ou sportives en dehors de l'école semblent avoir évolué de manière distincte l'une de l'autre.

En 2004, on constatait que la pratique sportive du père avait une influence sur celle des jeunes (davantage que celle de la mère). Il n'existe plus de réelles distinctions significatives entre la pratique des filles et des garçons et l'influence des parents en 2014.

Pratique et recommandations parentales du sport et facteurs associés

En 2014, il apparaît que la pratique sportive des parents est influencée par les facteurs socio-économiques. Tant pour la mère que pour le père, le nombre de revenus dans le ménage, la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée et le type de famille influencent leur pratique du sport.

Les parents disposant de moins de revenus pratiquent moins de sport que ceux disposant de deux revenus dans le ménage.

Lorsque la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée entre les deux parents est "manuel peu ou pas qualifié", on constate que tant le père que la mère ont deux fois moins de chance de s'adonner à un sport que ceux dont la catégorie serait celle de "employé qualifié ou cadre". Enfin, les parents de familles de types "recomposée", "monoparentale" ou "garde alternée" pratiquent également moins de sport que les familles où les deux parents composent le ménage.

A l'opposé, on constate que les parents les plus favorisés socio-économiquement sont également les plus enclins à faire du sport de manière régulière et à influencer positivement leurs enfants.

Cela est d'autant plus déterminant que la pratique sportive (et les recommandations) des parents influencent celle des enfants : les enfants dont les parents ne font pas de sport sont moins actifs que ceux dont les parents en pratiquent régulièrement. Dès lors, on constate une reproduction des inégalités sociales de santé envers les jeunes.

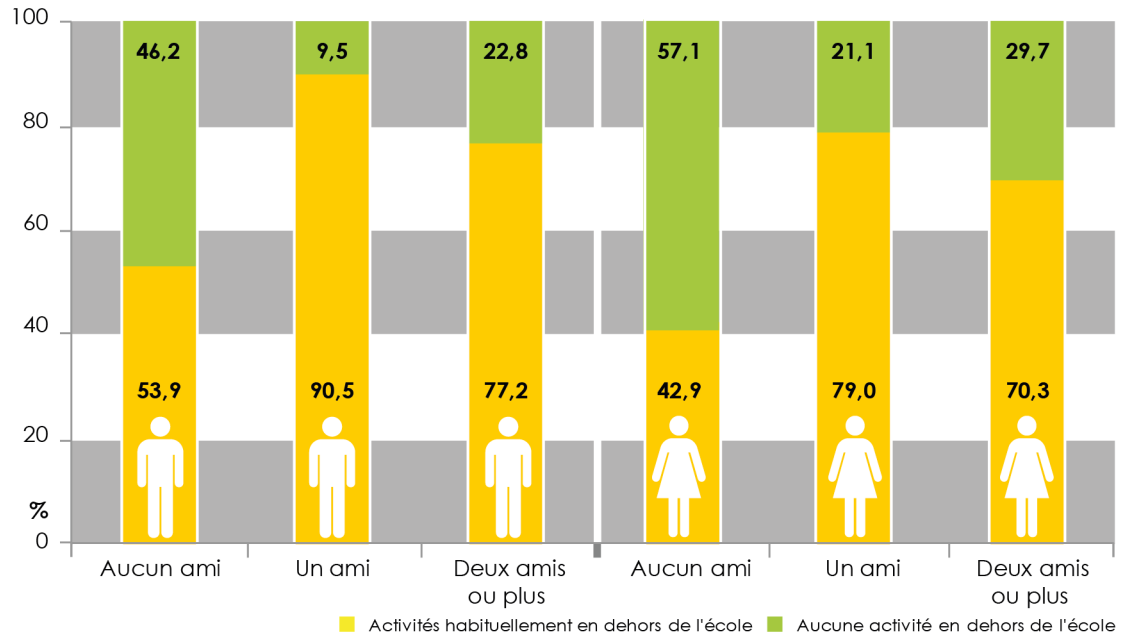
2.2.2. Amis et pratique sportive

En règle générale, les jeunes de 10 à 17 ans sont bien entourés, tant les filles que les garçons. En 2014, 76 % des jeunes déclaraient avoir au moins 4 vrai(e)s ami(e)s au moment de l'enquête. Environ un jeune sur 5 (19 %) déclare avoir 2 à 3 amis. Seuls 2 % n'ont aucun ami et 4 % déclarent avoir un vrai ami ou une vraie amie. Les garçons (80 %) sont plus nombreux que les filles (72 %) à avoir beaucoup d'amis (au moins 4).

Comme nous l'avons constaté à la première section de ce chapitre, seuls 9 % des jeunes non-affiliés à un ou plusieurs club(s) sportif(s) déclarent ne pas s'y être inscrits, car aucun ami n'y était affilié. Cette proportion dénote que le fait de ne pas avoir d'amis fréquentant un club de sport n'est pas une raison principale de non-affiliation.

Il apparaît également que les jeunes les plus entourés de véritables amis ou amies se montrent actifs en dehors de l'école.

Figure 1.19. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction du nombre d'amis, selon le sexe (N = 1 655)



Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2012-2014

▼

Lorsqu'ils ont au moins un vrai ami (tant les garçons que les filles), la majorité des jeunes réalisent davantage d'activités sportives ou physiques en dehors de l'école. Les jeunes qui ont au moins deux vrais amis, sont plus nombreux à réaliser des activités physiques en dehors de l'école. La différence entre les filles et les garçons est significative : les garçons (77 %) sont davantage actifs que les filles (70 %) lorsqu'ils ont beaucoup d'amis.

3. Influence du milieu scolaire

Nombre d'études identifient l'environnement scolaire comme un facteur influençant les possibilités d'activité physique des enfants, notamment durant les récréations, temps de midi ou périodes d'éducation physique incluses dans le programme scolaire. Ces études suggèrent également que la promotion de l'activité physique en milieu scolaire montre des effets positifs sur la qualité de l'état de santé physique et les habitudes de vie des enfants et des adolescents (Baquet, 2014 ; Dobbins, 2013).

De nombreux programmes scolaires voient le jour pour promouvoir l'activité physique au sein de l'école, mais également des temps libres, des loisirs. Ces derniers peuvent soutenir l'activité physique en lien avec d'autres déterminants de santé comme une alimentation équilibrée (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité - Icaps, 2012).

3.1. Cours d'éducation physique

Description de la situation en 2014

Au sein de leur programme scolaire, l'ensemble des jeunes participent au cours d'éducation physique. Cependant, le cours d'éducation physique à l'école ne représente qu'une partie minime de l'activité physique développée au cours d'une semaine par les jeunes. De plus, pour une période de 50 minutes, l'ensemble du cours n'est pas consacré qu'à l'activité (période de préparation du matériel, d'habillement en début et fin de cours...).

En FWB, le cours d'éducation physique est obligatoire au sein des programmes pour les élèves à raison de 2 périodes de 50 minutes dans le primaire et de 2 à 3 périodes dans le secondaire. Dans les établissements secondaires comportant une orientation sportive, les périodes de cours d'éducation physique peuvent varier entre 4 et 11 périodes.

En 2014, une enquête a été menée auprès de 34 établissements d'enseignement secondaire du Hainaut afin de connaître les infrastructures, mais également la gestion de l'activité physique au sein de l'école.

Il ressort qu'aucun des établissements de l'enseignement secondaire n'organise de cours d'éducation physique mixte (les garçons et les filles ont toujours cours séparément).

Comme expliqué précédemment, le temps passé à faire du sport est en réalité plus court que les périodes d'éducation physique de 50 minutes. Selon les professeurs qui ont répondu à cette question, pour une période de cours, les élèves passent en moyenne 34 minutes à réellement faire du sport. Lorsque 2 périodes sont consécutives, ce temps moyen s'élève à 77 minutes (sur les 100 minutes d'origine). Certains enseignants perdent du temps parce qu'ils doivent se rendre dans une infrastructure extérieure à l'école ou à la piscine qui peut se trouver relativement éloignée de l'établissement scolaire.

Il apparaît que les types de sports pratiqués durant le cours d'éducation physique sont différents entre les filles et les garçons.

Parmi les sports pratiqués par les garçons du plus fréquent au moins fréquent, nous trouvons : les sports collectifs de ballon (football, basket...), l'endurance ou l'athlétisme, des sports de raquette, la natation et des sports plus rares qui supposent d'autres infrastructures (escalade, acro-gym...).

Les filles, quant à elles, font de la course à pieds ou d'endurance, de la gym sportive, du sport collectif (volley-ball, hockey...) et des sports plus atypiques (uni-hockey, tchoukball, VTT...).

Dans la majorité des écoles (70 %), le contenu du cours varie selon différents critères : la classe concernée ou le niveau scolaire, la disponibilité des salles, le nombre d'élèves et la motivation, le comportement des élèves qui participent au cours.

La majorité des écoles (30 écoles sur les 34 sondées) proposent d'initier les jeunes à des activités moins courantes durant le cours d'éducation physique. Les sports principalement proposés lors de ces initiations sont des sports originaux (snag golf, kayak, escrime, patinage, escalade, acrobatie ou acro-branches...), des sports de combat, mais également une série de sports nécessitant du matériel et un encadrement spécifique (course d'orientation, équitation...).

3.2. Motivation à participer au cours d'éducation physique

Selon certaines études, deux déterminants psychologiques contribuent à la participation à des activités physiques ou sportives : le plaisir d'y participer mais également la manière dont les jeunes perçoivent leurs propres compétences quant à l'activité physique (Brazendale, 2015).

Description de la situation en 2014

Durant l'enquête, il a été demandé aux élèves leur ressenti ou perception quant à la participation au cours d'éducation physique.

En 2014, 65 % des jeunes de 10 à 17 ans considèrent que participer au cours d'éducation physique à l'école est **un plaisir**. Pour près d'un élève sur 4 (26 %), la participation à ce cours n'est ni un plaisir, ni une contrainte. Environ un jeune sur 10 (9 %) considère cela comme **une contrainte**.

Ces proportions varient selon le sexe et l'âge de l'élève.

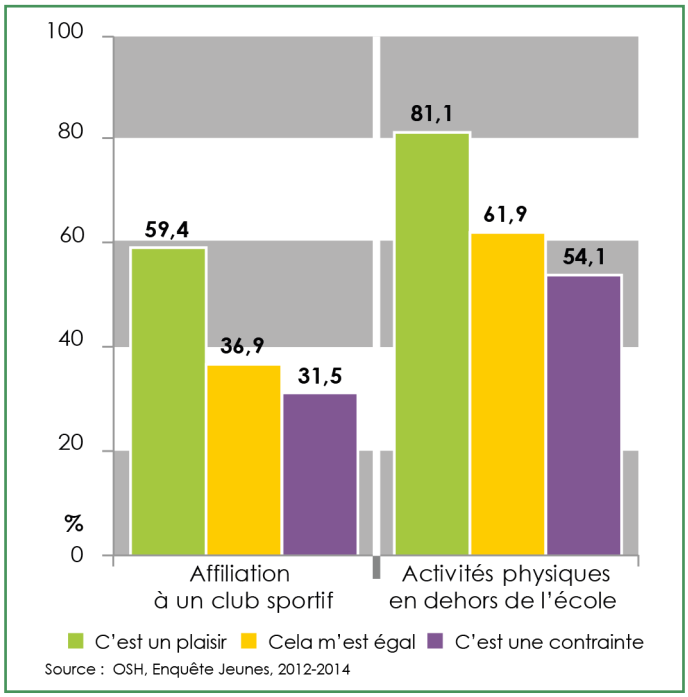
Figure 1.20. Perception du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 666)

▼

La perception positive du cours d'éducation physique décroît avec l'âge ; davantage chez les filles que chez les garçons. En effet, la proportion de filles du groupe de 11 ans qui éprouvent du plaisir à participer au cours d'éducation physique est de 73 % et passe à 55 % à 13 ans et 48 % à 16 ans. On observe donc un écart de score de 25 points entre les catégories d'âge extrêmes chez les filles.

Cette diminution est moins marquée chez les garçons qui passent de 77 % à 11 ans à 74 % à 13 ans et 69 % à 16 ans (soit un écart de 8 points entre les catégories d'âge extrêmes).

Figure 1.21. Affiliation à un club sportif (N = 1 657) et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école (N = 1 652) en fonction de la motivation à participer au cours d'éducation physique à l'école



► *Les jeunes pour qui le cours d'éducation physique est un plaisir sont proportionnellement plus actifs. En effet, 59 % sont inscrits dans un ou plusieurs club(s) sportif(s) et 81 % font des activités sportives ou physiques habituellement en dehors de l'école.*

Lorsque la participation au cours d'éducation physique est perçue comme une contrainte, alors seul un jeune sur 3 fait du sport dans un club et un jeune sur 2 fait des activités sportives ou physiques en dehors de l'école. La motivation des jeunes vis-à-vis de ce cours semble liée à leur implication dans des activités physiques en dehors de l'école en général.

Liens avec les facteurs socio-économiques

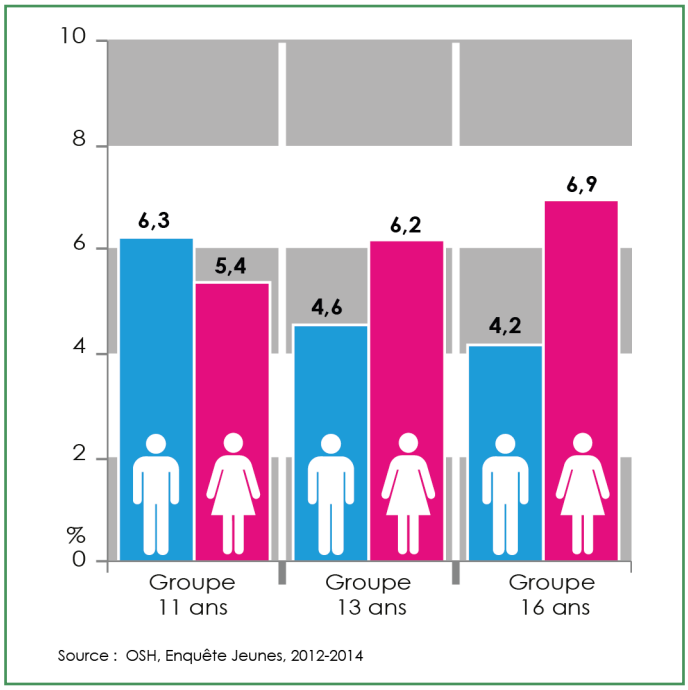
Les facteurs socio-économiques récoltés (le nombre de revenus des parents, la catégorie socio-professionnelle la plus élevée des deux parents, le type de famille et la filière scolaire) n'influencent pas la perception du cours d'éducation physique.

3.3. Dispense

Description de la situation en 2014

En 2014, 5 % des jeunes de 10 à 17 ans sont dispensés du cours d'éducation physique à l'école. En 2004, cette proportion s'élevait également à 6 %. On constate donc que la situation n'a pas réellement évolué entre les deux périodes étudiées.

Figure 1.22. Dispense du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 666)

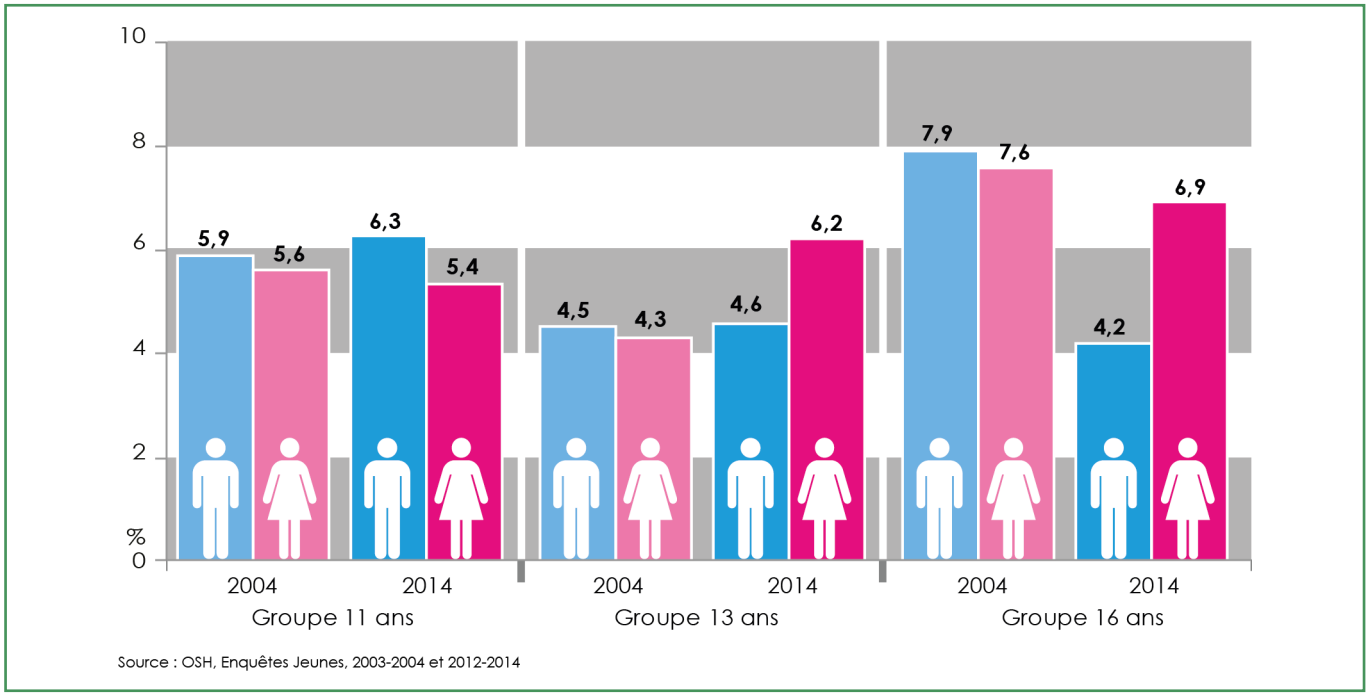


► *En 2014, on constate qu'à partir de l'adolescence, les filles* sont plus nombreuses à être dispensées que les garçons.

Evolution

Entre 2004 et 2014, les proportions de jeunes dispensés ont évolué. En effet, l'écart entre les filles et les garçons était moins marqué en 2004.

Figure 1.23. Evolution de la dispense du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge



▼

Comme le présente cette figure, l'écart entre les filles et les garçons était moins marqué en 2004 qu'en 2014. En effet, le score d'écart ne dépassait pas 1 % en 2004.

Les jeunes de 16 ans ne sont plus aussi dispensés du cours d'éducation physique en 2014 qu'ils ne l'étaient en 2004. Cependant, la proportion de dispenses des filles de 13 ans a connu une nette augmentation entre 2004 et 2014 (passant de 4,4 % en 2004 à 6,2 % en 2014).

Liens avec les facteurs socio-économiques

Les facteurs socio-économiques n'influencent pas le fait d'être dispensé du cours d'éducation physique.

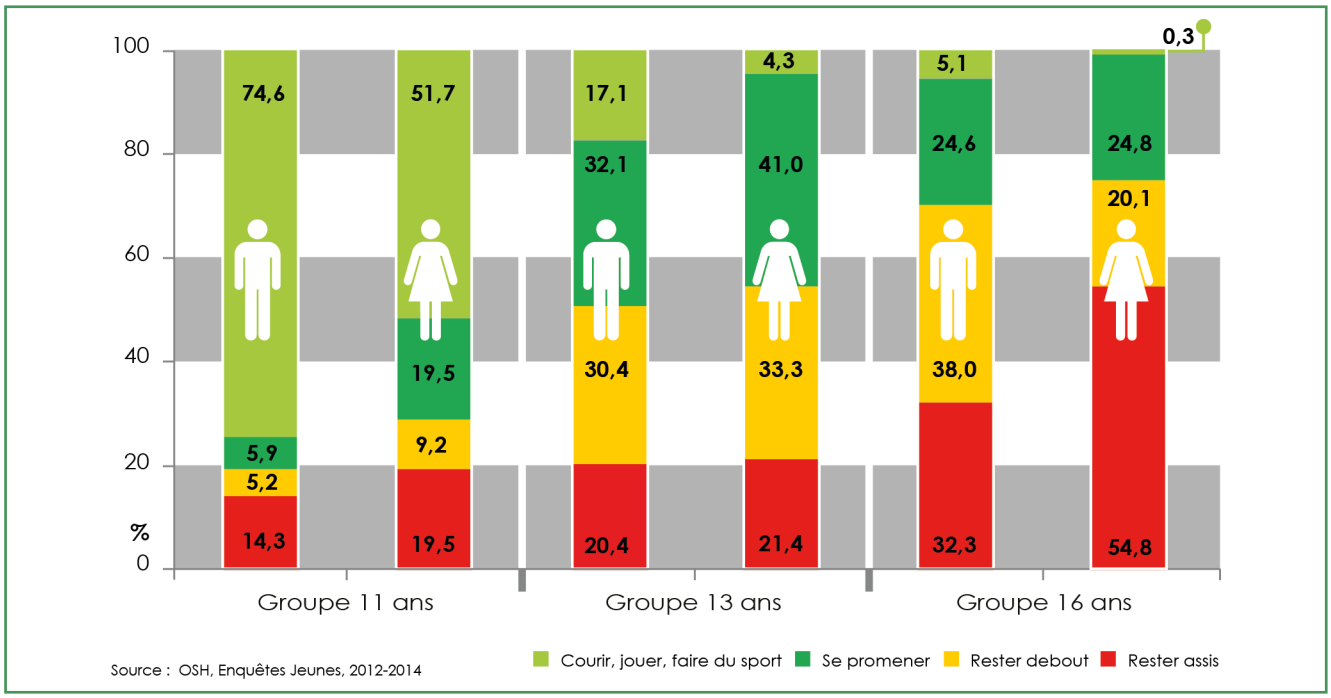
3.4. Activités habituelles durant le temps de midi

Description de la situation en 2014

En 2014, durant la récréation de midi, environ un jeune sur 2 se montre peu actif physiquement : 29 % restent assis pour parler, lire, faire des devoirs ou surfer sur internet et 23 % restent debout inactifs, pour parler ou lire. Un jeune sur 4 se promène (24 %) et une même proportion court, joue ou fait du sport durant cette période de récréation (24 %).

Ces proportions varient fortement en fonction de la catégorie d'âge et du sexe des jeunes.

Figure 1.24. Activités habituelles durant le temps de midi, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 660)



▼

Les proportions de jeunes qui sont actifs (qui courent, jouent, font du sport) diminuent fortement entre le groupe des jeunes de 11 ans et celui des 16 ans (de 75 % à 5 % chez les garçons et de 52 % à moins d'un pour cent chez les filles). A tout âge, les filles sont moins actives que les garçons.

A l'inverse, les activités sédentaires (rester assis ou debout) augmentent avec l'âge pour atteindre 70 à 75 % chez les jeunes de 16 ans.

Selon les directeurs d'établissements d'enseignement secondaire interrogés lors de l'enquête, les temps de récréation varient selon les établissements. La durée la plus courte est de **10 minutes** (2 établissements) et la plus longue, de **20 minutes** (dans 4 établissements).

La récréation de midi dure en moyenne **53 minutes**. La plus courte dure **30 minutes** (dans un établissement) et la plus longue, **90 minutes** (un établissement également).

En ce qui concerne les récréations de l'après-midi, la majorité des établissements secondaires n'en disposent pas (21 établissements). Ceux qui en organisent l'après-midi la rendent relativement courte : 10 minutes pour la majorité et jusqu'à 20 minutes pour un établissement.

L'espace de récréation est prévu dans près d'une école sur 2 (15 établissements)
en distinguant un local pour les rhétoriques et des espaces pour l'ensemble des années du secondaire.

En 2014, 22 établissements disposent d'espaces verts pour la récréation de leurs élèves et presque toutes les écoles (33 établissements) ont un abri dans l'espace de récréation extérieur.

La majorité des établissements rencontrés (26 écoles secondaires) disposent d'espaces sportifs équipés dans leur zone de récréation. Ces zones sont principalement dédiées aux sports collectifs avec des marquages au sol et des infrastructures pour le basket-ball, le football et le volley-ball. Certains, plus rares (5 établissements), ont précisé avoir une piste d'athlétisme à disposition.

En 2014, une école sur 2 organise des animations durant le temps de midi pour les élèves. Parmi ces dernières, la majorité organisent des activités sportives : du football ou du mini-foot (15 établissements), du basket ou du volley-ball (11 établissements) ainsi que d'autres activités sportives. Rares (seuls 3 établissements) sont celles qui proposent des activités culturelles ou humanitaires : de la danse, des spectacles, des chants, des jeux de société, etc.

Généralement, les élèves y participent de manière volontaire. Cependant, certaines activités ne sont dédiées qu'à quelques années du secondaire.

Parmi les 26 écoles qui disposent de terrains de récréation équipés d'infrastructures sportives, 24 déclarent que leurs élèves font spontanément de l'activité physique durant le temps de midi lorsqu'ils prennent leur repas à l'école.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Les facteurs socio-économiques n'influencent pas les activités du temps de midi.

3.5. Déplacement vers l'école

Description de la situation en 2014

En 2014, environ un jeune sur 2 (56 %) se rend à l'école **en véhicule à moteur (voiture, moto, scooter...)**. Le constat est identique pour le retour au domicile : les véhicules à moteur sont également privilégiés par plus de la moitié des jeunes (51 %).

Le deuxième moyen de transport entre le domicile et l'école est l'usage **des transports en commun (bus, tram, métro, train)** : 29 % les utilisent pour se rendre à l'école et 32 % pour en revenir.

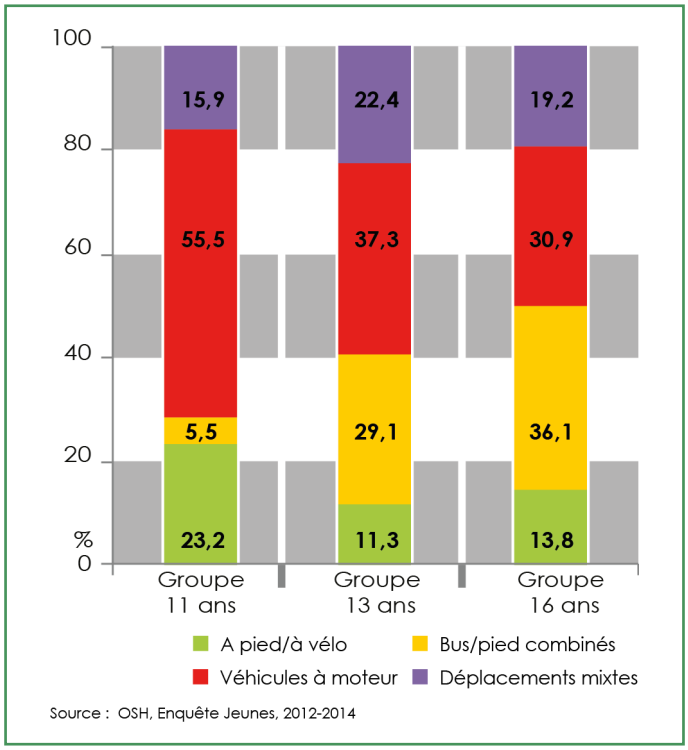
Près d'un jeune sur 3 se rend à l'école (28 %) et en revient (30 %) **à pied**. Seuls 2 % des jeunes de 10 à 17 ans utilisent leur vélo ou trottinette pour se rendre à l'école ou en revenir à la fin des cours.

Les trajets en voiture durent en moyenne 11 à 12 minutes. En bus, il faut compter un temps moyen de 25 minutes pour réaliser ces trajets. A pied ou à vélo, la moyenne est d'une dizaine de minutes.

Peu de jeunes réalisent des trajets nécessitant une activité physique particulière. Ils sont plutôt concernés par des trajets où ils sont en position statique ou assise dans un véhicule.

Lorsqu'on combine le moyen de déplacement aller-retour entre le domicile et l'école, on constate que 40 % des jeunes ne font ces trajets qu'en voiture ou véhicule à moteur (moto, scooter...), 24 % à pied et en bus à l'aller-retour, et 16 % exclusivement à pied ou à vélo. Certains (15 %) combinent les différents moyens de transports au cours de la semaine tant à l'aller qu'au retour (moyens de déplacement mixtes).

Figure 1.25. Déplacement aller-retour entre le domicile et l'école, selon le groupe d'âge (N = 1 646)



► *En 2014, les jeunes de 10 à 17 ans utilisent principalement les moyens motorisés pour se déplacer entre leur domicile et l'école.*

Un jeune sur 2 du groupe de 11 ans (56 %) se déplace exclusivement en voiture et près d'un sur 4 (23 %) se rend à l'école à pied ou à vélo.

Deux facteurs agissent probablement en sens contraire sur l'usage de ces modes de transports actifs. D'une part, les implantations d'écoles primaires sont plus nombreuses que les écoles secondaires et l'école primaire est, par conséquent, souvent plus proche du domicile du jeune. Cet élément favorise le déplacement à pied ou à vélo. D'autre part, les parents peuvent estimer que ces enfants sont trop jeunes pour se rendre seuls à l'école, ce qui limite le déplacement à pied ou à vélo.

A l'adolescence, les déplacements à pied et à vélo diminuent probablement en raison des distances plus grandes entre le domicile et l'école secondaire qu'en primaire. Il en est de même du recours aux véhicules motorisés individuels. Par contre, l'usage des transports en commun ou des déplacements mixtes augmentent, favorisés par la longueur des trajets et la plus grande autonomie des jeunes de cet âge.

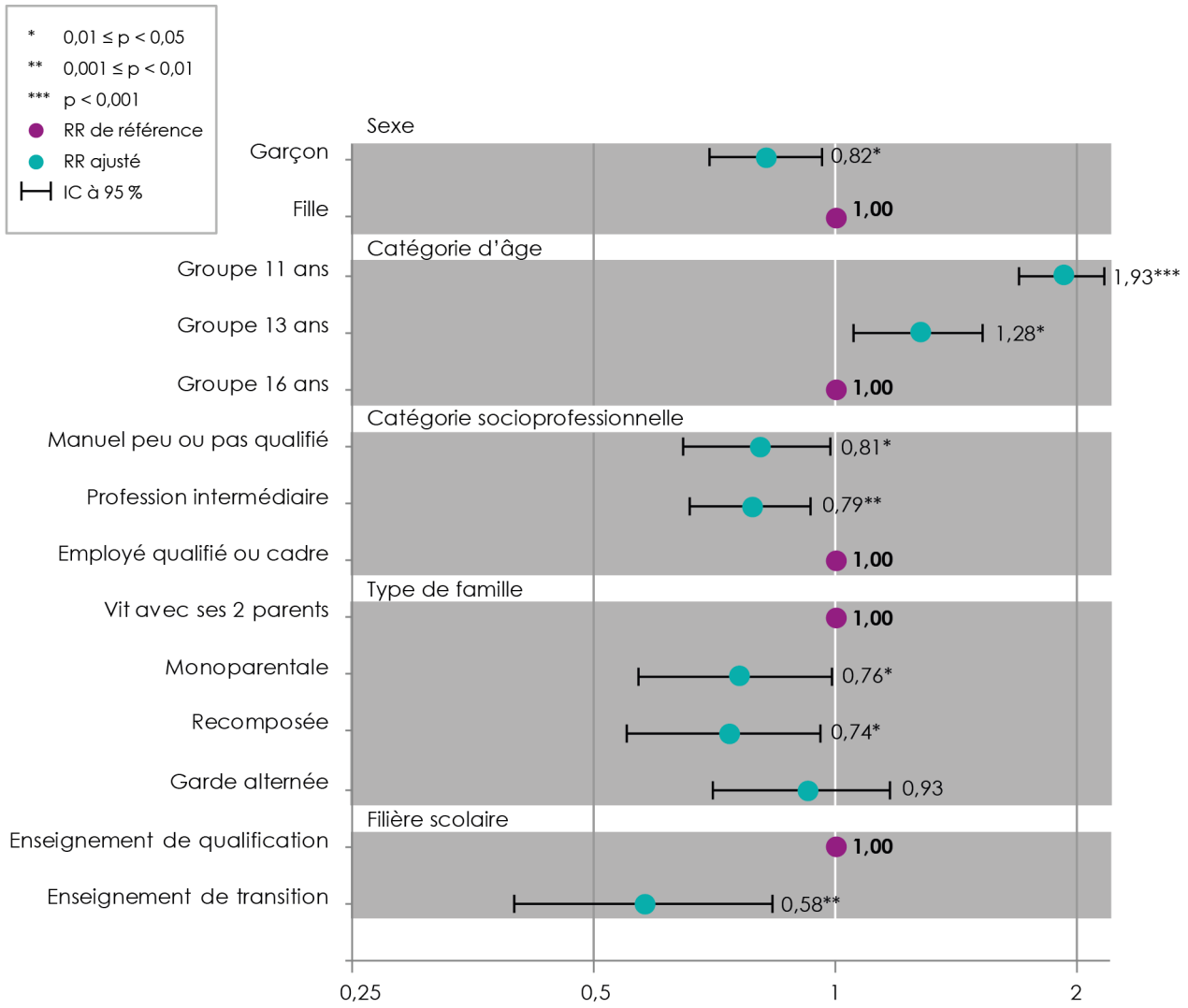
En termes de mobilité, parmi les 34 établissements secondaires interrogés, seules 2 écoles s'inscrivent dans un plan communal de déplacement scolaire. Les abords de 26 écoles rencontrées sur les 34 sont aménagés pour garantir la sécurité des jeunes (trottoirs sécurisés par des barrières, passages pour piétons, feux de signalisation, casse-vitesse...).

En 2014, 8 écoles disposent de pistes cyclables qui mènent à l'école, soit à peine une école sur 4. Cependant, toutes disposent de parkings à vélo dont la majorité est utilisée (parfois pour y mettre les scooters ou les motos).

Les directeurs évaluent qu'en moyenne 3 % des élèves se rendent à l'école à vélo.
Les proportions de jeunes se rendant à pied sont plus difficiles à évaluer pour les directions.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Figure 1.26. Déplacement aller-retour entre le domicile et l'école exclusivement en véhicule motorisé (voiture, scooter...) en fonction des facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Les garçons ont une probabilité inférieure de 18 % par rapport aux filles de se déplacer entre leur domicile et l'école exclusivement en véhicule motorisé.

Par rapport au groupe des 16 ans, les plus jeunes ont une plus grande probabilité de se rendre à l'école en véhicule motorisé : cette probabilité augmente de 28 % pour ceux du groupe d'âge de 13 ans et double presque pour les jeunes du groupe de 11 ans.

La probabilité de recours à un véhicule à moteur augmente aussi si un des 2 parents a une profession qui requiert un diplôme de l'enseignement supérieur.

Par rapport aux jeunes vivant avec leurs deux parents, les jeunes issus d'autres types de composition familiale ont une probabilité plus faible de se déplacer exclusivement en véhicule motorisé : moins 24 % pour les familles monoparentales, moins 26 % pour les familles recomposées.

Les jeunes des groupes d'âge 13-16 ans issus de l'enseignement de qualification ont moins de chances (42 %) de se déplacer entre leur domicile et l'école en véhicule motorisé.

Le nombre de revenus du ménage n'influence pas significativement le fait de se rendre à l'école en véhicule motorisé.

Chapitre 2.

Aptitudes physiques des jeunes

Faits marquants

- **Au niveau de l'enseignement secondaire, les établissements scolaires ne sont pas égaux en matière d'infrastructures adaptées aux cours d'éducation physique** : 19 écoles sur 34 interrogées n'ont pas suffisamment de salles pour organiser leurs cours.
- **Lorsqu'un club sportif est présent dans l'école, les jeunes sont plus actifs en dehors de l'école** : ces collaborations ont un lien positif avec la pratique sportive et l'activité physique des jeunes. Or, seul un établissement interrogé sur 2 (18 sur 34 écoles) accueille un club de sport dans ses infrastructures.
- **Les résultats obtenus aux tests d'aptitudes physiques varient en fonction des épreuves** : au test de souplesse (flexion du tronc), les résultats des jeunes du Hainaut sont comparables à ceux de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Il en est de même pour les garçons au saut en longueur. Par contre, les résultats de la FWB sont meilleurs qu'en Hainaut pour la course-navette et, chez les filles, pour le saut en longueur.
- **Au test de souplesse, les filles affichent de meilleurs scores que les garçons** : les filles sont plus souples que les garçons. Par contre, cela s'inverse lors des autres tests d'aptitudes physiques (saut en longueur, course-navette et test de Léger).
- **Les jeunes de 15 à 17 ans actifs en dehors de l'école ont de meilleurs scores aux tests que la référence FWB** : lorsque les jeunes appartiennent à un club sportif ou ont des activités physiques en dehors de l'école, les proportions des scores supérieurs à la référence de la FWB augmentent.
- **Le fait d'apprécier le cours d'éducation physique est lié à l'activité physique en dehors de l'école et aux aptitudes physiques en général** : les proportions de jeunes ayant des résultats supérieurs à la référence de la FWB est plus importante lorsqu'ils sont satisfaits de leur cours d'éducation physique et sportive à l'école. Les jeunes sont également plus actifs en dehors de l'école.
- **Les indicateurs d'activité physique sont liés aux aptitudes physiques des jeunes** : les facteurs tels que l'affiliation à un club sportif, la pratique d'activités physiques ou sportives en dehors de l'école ou la pratique sportive des parents entre autres sont associés aux capacités physiques des jeunes et à leur état de santé.
- **Les inégalités sociales de santé se marquent dans les aptitudes physiques des jeunes** : la filière scolaire est liée aux scores réalisés aux tests. L'enseignement de qualification réalise de moins bons scores.

Ce chapitre se concentre sur les classes de 4e secondaire et leur établissement scolaire.

La première partie est consacrée aux perceptions des directions et des professeurs d'élèves de 4e secondaire. Au travers de cette section, nous pourrons mieux cerner l'environnement scolaire dans lequel évoluent les jeunes de 4e secondaire tant du point de vue des infrastructures, des projets d'établissements ou encore des perceptions du corps enseignant vis-à-vis de l'implication des adolescents dans l'éducation physique en général.

La deuxième partie présentera les résultats liés aux tests d'aptitudes physiques en 4e secondaire. Ces tests permettront la comparaison des résultats relatifs aux aptitudes physiques entre le Hainaut et la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Un ensemble d'éléments susceptibles d'influencer la pratique sportive, et principalement la capacité à l'endurance, la souplesse ou encore la vitesse y seront présentés.

1. Milieu scolaire et attitudes vis-à-vis de l'éducation physique

En 2014, une enquête a été menée auprès de 34 établissements scolaires afin de connaître l'état des infrastructures sportives. L'étude a été réalisée auprès des directions d'établissement de 4e secondaire et des enseignants du cours d'éducation physique d'écoles tirées au sort.

L'objectif était d'évaluer comment les infrastructures sportives et le matériel au sein des écoles peuvent influencer la perception que les jeunes ont du cours d'éducation physique, mais également leur implication dans ce cours.

1.1. Infrastructures et équipements sportifs

Les éléments présentés ci-dessous ont une valeur indicative. Les directeurs et enseignants des établissements interrogés sont uniquement ceux correspondant à l'échantillon des élèves de 4e secondaire. Les résultats ne sont pas nécessairement représentatifs de l'ensemble du Hainaut. En particulier, ils ne reflètent pas la situation dans les écoles primaires.

Assez logiquement, vu le coût d'entretien d'une telle infrastructure, aucune école interrogée ne dispose d'une piscine dans son enceinte. Ceci implique un déplacement des élèves en dehors de l'école pour le cours de natation.

En 2014, l'infrastructure et le matériel disponibles à l'école varient selon les établissements. En ce qui concerne les salles de sports, 19 établissements sur les 34 rencontrés ne disposent pas de salles en suffisance pour organiser leurs cours. Ces derniers se donnent alors dans des infrastructures extérieures aux établissements. Dès lors, le temps de trajet restreint celui consacré à l'activité physique.

Les professeurs d'éducation physique interrogés estiment que le matériel est adéquat dans 14 écoles et qu'il manque de matériel pour innover ou proposer de nouveaux sports dans 7 écoles. Dans 10 écoles, le matériel est jugé désuet ou en quantité insuffisante et pour 3 écoles, les professeurs estiment manquer de l'essentiel.

Dans la majorité des cas, les professeurs sont insatisfaits des infrastructures et/ou du matériel disponibles dans leur établissement scolaire.

La revalorisation du cours d'éducation physique, la motivation des élèves et des professeurs requièrent un investissement important pour améliorer la situation (Bizel, 2015).

Les écoles bénéficiant d'un encadrement différencié (anciennement discrimination positive) accueillent des élèves issus de milieux socio-économiques défavorisés. Pour rappel, il s'agit d'écoles qui reçoivent des aides afin de promouvoir dans ces établissements des actions pédagogiques destinées à assurer à tous les élèves des chances égales d'émancipation sociale (Demeuse, 2000).

Les jeunes de 16 ans issus d'écoles à encadrement différencié s'inscrivent moins dans un club de sport (31 %) que ceux des autres établissements (51 %). De même, il apparaît que les jeunes fréquentant ces établissements à discrimination positive seront moins nombreux (59 %) à pratiquer des activités sportives régulièrement en dehors de l'école que les autres jeunes (75 %).

Dès lors, il apparaît que, malgré les aides et actions mises en place pour soutenir les établissements, il reste des actions à mener afin d'assurer aux jeunes des chances égales de pouvoir agir sur leur santé en étant physiquement actifs (dans un club ou en dehors de l'école).

1.2. Collaboration avec les clubs sportifs et partenariats

En 2014, environ une école sur 2 (18 écoles) accueille des clubs de sport proposant des activités pour les jeunes dans leurs infrastructures sportives.

Principalement, ces clubs proposent de la gymnastique (8 écoles), des sports collectifs de ballon (8 écoles), mais également des activités plus spécifiques (boxe, danse, sports de raquette, arts martiaux...).

Ces séances se passent principalement en soirée ou le week-end, parfois les mercredis après-midi ou en période de vacances. Les personnes les fréquentant sont dans la moitié des cas (pour 15 établissements) des personnes extérieures à l'établissement. Seules 12 écoles ont un partenariat avec un club sportif, et les activités sont fréquentées à la fois par des personnes extérieures et des élèves.

En 2014, 21 écoles sur les 34 rencontrées font la promotion de clubs sportifs et, dans une moindre mesure, d'autres activités (mouvement de jeunesse...) auprès de leurs élèves.

On dénombre, parmi les partenariats existants, 11 partenariats avec la commune de l'école. Les communes mettent souvent à disposition des espaces sportifs et du matériel, moins souvent du soutien au niveau même de l'activité (des instructeurs...). La majorité des écoles ne déclarent pas de collaboration et de soutien (financier ou autre) de la commune pour ce type d'initiatives à l'école.

Quelques partenariats se réalisent avec des organismes sportifs comme l'Administration de l'Éducation Physique et des Sports (ADEPS), la Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre (FRSEL) ou la Fédération Sportive Wallonie-Bruxelles Enseignement (FSWBE). Cependant, ils restent peu répandus (en tout 11 collaborations existent entre les établissements scolaires et ces services).

La présence de clubs extérieurs dans les écoles influence la pratique d'activités sportives des jeunes. Lorsqu'il y a des clubs sportifs extérieurs présents à l'école, les jeunes sont 74 % à faire des activités physiques ou sportives en dehors de l'école, contre 61 % lorsqu'il n'y a aucun club. Ce constat est plus important pour l'inscription des jeunes dans un club sportif : lorsqu'il y a des clubs extérieurs dans l'école, 51 % des jeunes de 4e secondaire sont inscrits en club, contre 32 % lorsqu'il n'y a aucun club. Il existe donc un lien entre la présence de clubs sportifs extérieurs à l'école dans l'implantation et la pratique sportive des jeunes de 4e secondaire.

1.3. Règlement d'établissement et absentéisme au cours d'éducation physique

Parmi les 34 établissements, 33 écoles imposent une tenue particulière pour les cours d'éducation physique. Parmi ces dernières, la majorité (30 écoles) déclare que cette consigne est respectée par les élèves.

L'absentéisme au cours d'éducation physique, selon les enseignants, augmente dans 21 établissements lorsqu'il s'agit du cours de natation. Il apparaît également que ce taux d'absentéisme est plus élevé chez les filles que chez les garçons. Les filles font, plus souvent que les garçons, valoir un certificat médical ou déclarent des problèmes personnels pour ne pas assister au cours d'éducation physique. Elles se montrent moins motivées lorsqu'il s'agit de faire du sport. Le jour de la semaine et les périodes de l'année semblent être des facteurs moins déterminants pour l'absentéisme.

Les écoles réalisent également un suivi des absences au cours d'éducation physique. Selon les cas, des sanctions ou des travaux scolaires peuvent être donnés mais également des retenues.

1.4. Perceptions des directions et des enseignants

Une partie de l'étude a permis de recueillir les perceptions et avis des responsables d'établissements et de leurs enseignants concernant l'activité physique des jeunes. Différents constats ont été soulignés.

Suite à l'enquête, seules 6 écoles (tant le directeur que les enseignants du cours d'éducation physique) ont déclaré ne pas avoir perçu au cours des 3 dernières années (de 2011 à 2014) de changements dans l'investissement des jeunes dans les activités physiques proposées.

Près de la moitié des établissements (16 écoles), dont le directeur et le professeur d'éducation physique partagent cet avis, reconnaissent que des changements ont eu lieu.

Les changements constatés par les directeurs et/ou les enseignants sont les suivants : manque de motivation lors du cours d'éducation physique (surtout chez les filles), les aptitudes physiques sont moins bonnes (problème de poids, blessures plus rapides, fatigue...) et un écart tend à se creuser entre les jeunes qui sont sportifs en dehors de l'école et les jeunes qui ont des comportements plus sédentaires. Certains tempèrent en précisant que la motivation et l'investissement varient en fonction des classes.

2. Résultats des tests d'aptitudes physiques

Afin de mesurer les aptitudes physiques des jeunes Hainuyers, des tests ont été réalisés auprès des élèves de 4e année secondaire (âgés de 15 à 17 ans) participant à l'enquête. Les mesures ont été pratiquées dans 37 classes de 35 implantations scolaires du Hainaut (7 arrondissements), issues des différents réseaux (FWB - officiel subventionné (province et communes) - libre subventionné confessionnel - libre subventionné non confessionnel) et des différentes filières (qualification et transition de toute orientation).

Cette partie présente les résultats obtenus par les jeunes et les compare aux baromètres de la condition physique des jeunes en FWB édités par l'ADEPS. Seule la valeur centrale (médiane) a été comparée globalement pour tous les âges par un test statistique entre l'échantillon hainuyer et les résultats de l'étude 2013 de la FWB. Les données par âge et/ou par percentile pour le Hainaut présentés ci-dessous n'ont qu'une valeur indicative vu la taille limitée de l'échantillon hainuyer.

Dans les figures présentant les scores des jeunes Hainuyers (2013-2014) vis-à-vis de ceux de la FWB (2013), les scores du Hainaut sont représentés par les points et sont classés selon l'âge du jeune au moment du test. Les courbes représentent les scores FWB classés selon l'âge également.

La référence de la FWB est déterminée par **une médiane de référence** construite à partir des résultats recueillis lors des 3 mesures du Baromètre en 1994, 2004 et 2013. Cette médiane est utilisée comme étalon de comparaison et d'évaluation des résultats hainuyers.

L'OSH a ainsi organisé quatre épreuves spécifiques permettant de mesurer les aptitudes physiques des jeunes et de les évaluer.

Le protocole a été établi en tenant compte des conseils des Professeurs Christian Heyters et Thierry Marique (responsables scientifiques du Baromètre de la FWB, ADEPS). Les quatre épreuves sont issues de la batterie de tests Eurofit (tests validés par le Conseil de l'Europe pour mesurer les aptitudes des jeunes en Europe) : test de flexion tronc, test de saut en longueur sans élan, test de course navette et test d'endurance de Luc Léger.

Les descriptions des tests physiques et de l'échantillon sont détaillées dans l'annexe n° 4 de la présente publication.

2.1. Flexion du tronc avant en position assise

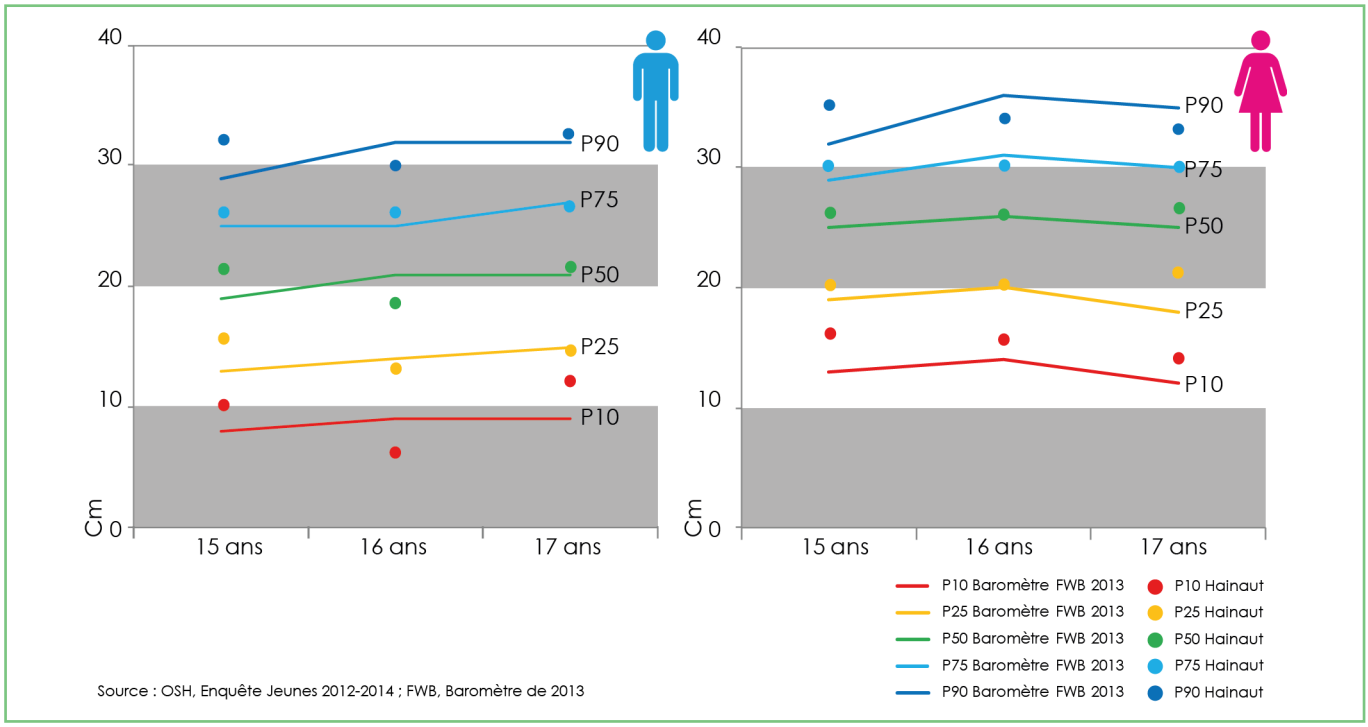
Le test de flexion du tronc en avant en position assise vise à mesurer la souplesse des jeunes. Durant l'épreuve, le jeune en position assise au sol doit pousser une réglette aussi loin que possible. L'exercice est réalisé à deux reprises et le meilleur résultat est retenu. L'unité de mesure est le centimètre.

La souplesse est un paramètre de santé important en ce sens qu'elle est déterminante pour l'état de flexibilité des articulations, mais également de la manière dont elles vont vieillir. L'état des articulations à cet âge est donc un facteur de santé important dans la longévité de la mobilité ou la dégradation articulaire à l'âge adulte.

Description de la situation en 2014

Globalement, les jeunes Hainuyers obtiennent des résultats comparables à ceux de la FWB pour ce test.

Figure 2.1. Résultats au test de flexion du tronc selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut

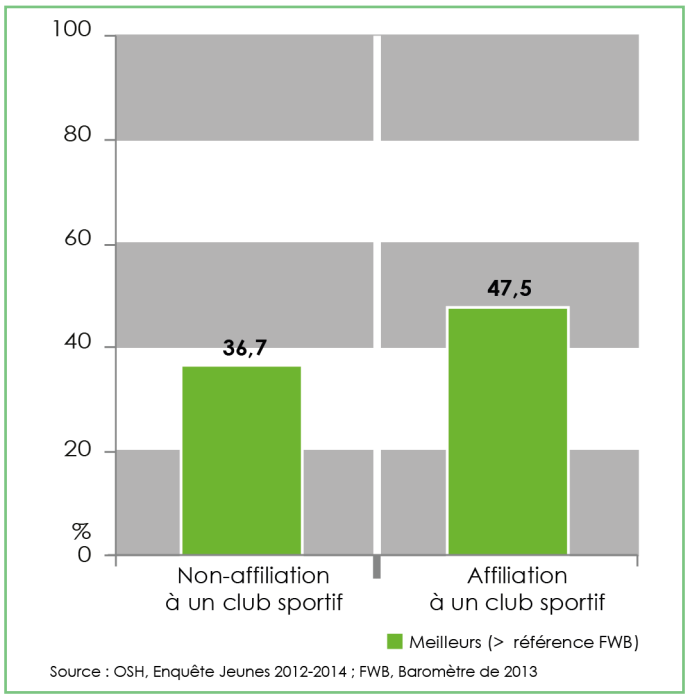


▼

Les filles obtiennent des résultats au test de souplesse supérieurs à ceux des garçons du même âge. Les filles se montrent plus souples que les garçons : les scores obtenus par ces dernières sont supérieurs à ceux des garçons et ce pour l'ensemble des jeunes ayant réalisé le test de flexion du tronc pour le Hainaut. Ce constat est identique pour les jeunes de la FWB.

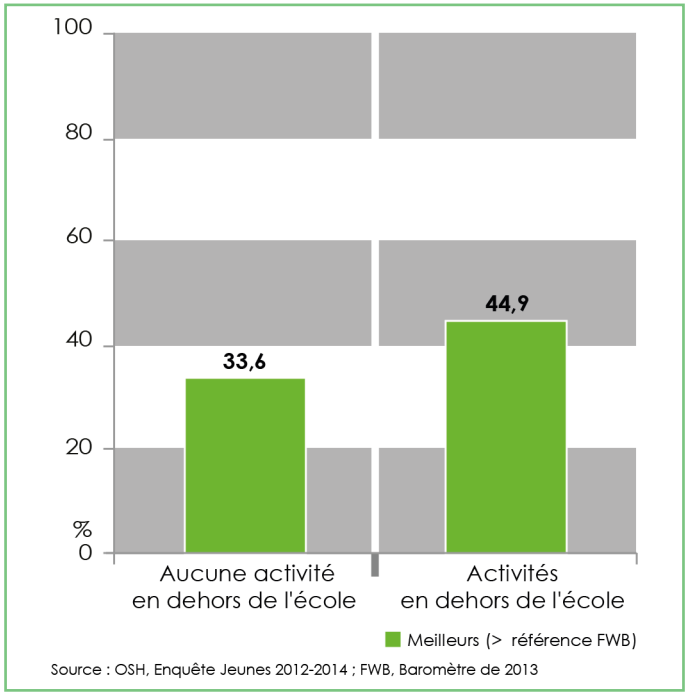
Figure 2.2. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut

Il existe un lien entre le fait d'appartenir à un club sportif et les résultats au test de flexion du tronc.



► *En 2014, près d'un jeune sur deux de 4e secondaire inscrits en club sportif (48 %) se situe au-dessus de la référence de la FWB alors que ce n'est qu'un peu plus d'un jeune sur 3 non affiliés à un club (37_%).*

Figure 2.3. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction des activités sportives ou physiques en dehors de l'école, Hainaut

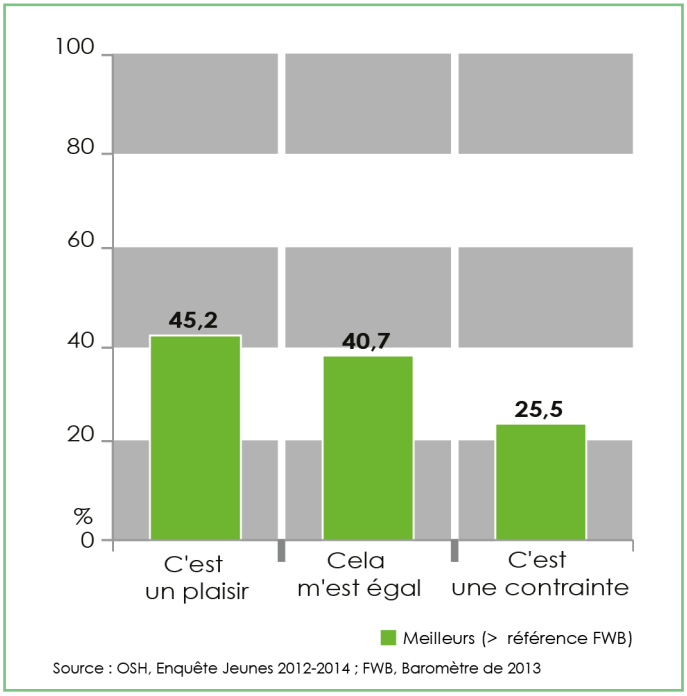


► *En 2014, les jeunes qui pratiquent des activités physiques ou sportives en dehors de l'école de manière habituelle ont de meilleurs résultats que ceux qui n'en déclarent aucune.*

En effet, 45 % des jeunes qui sont actifs en dehors de l'école se placent au-dessus de la référence de la FWB alors que ce n'est le cas que pour 34 % de ceux qui n'ont aucune activité.

Il existe également un lien entre le fait d'apprécier ou non le cours d'éducation physique et les résultats au test de flexion.

Figure 2.4. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique, Hainaut

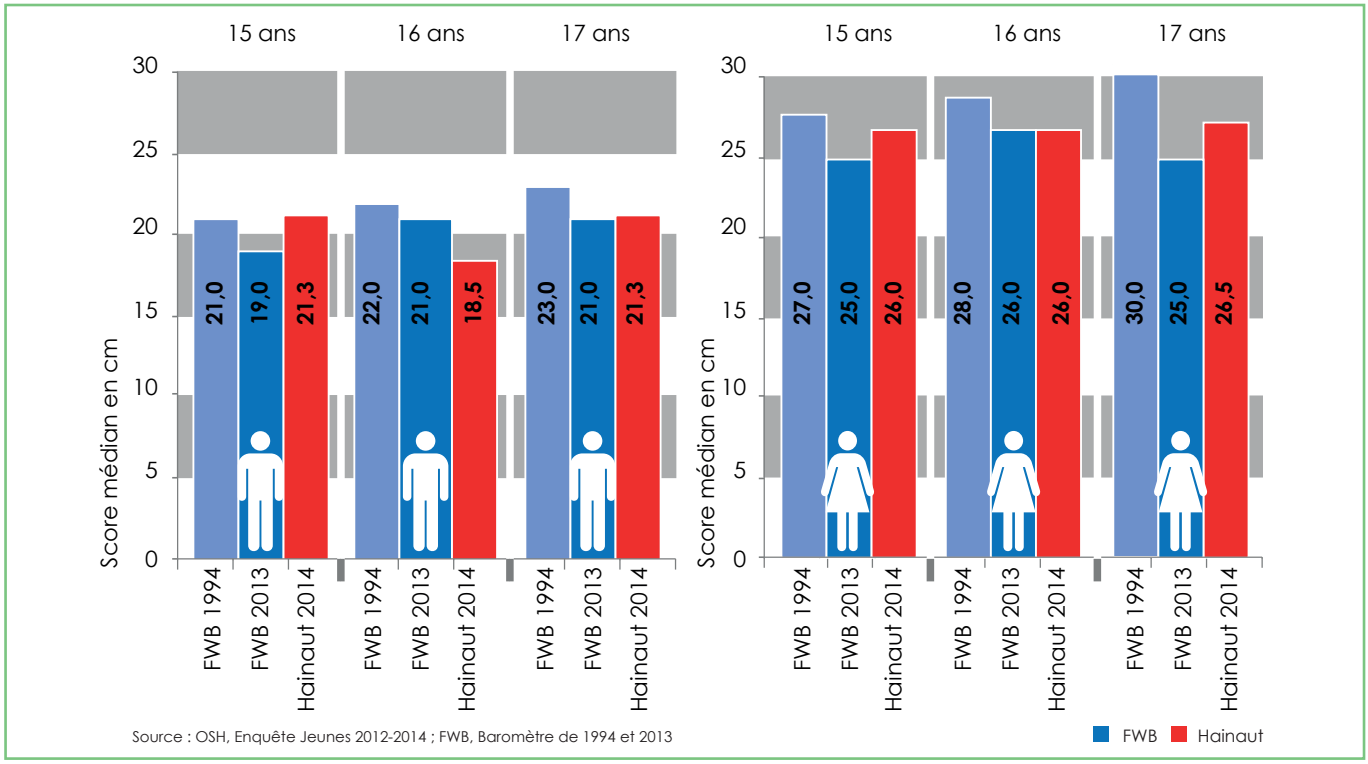


► *En 2014, 45 % des jeunes qui éprouvent du plaisir à suivre le cours de gymnastique réalisent de meilleurs scores au test de la flexion du tronc, davantage que ceux pour qui cela est égal (41 %) et ceux pour qui cela représente une contrainte (26 %).*

Evolution

La figure présentée ci-dessous illustre l'évolution des résultats médians (au centre de l'échantillon) des filles et des garçons selon l'âge pour les différents baromètres de la FWB et le Hainaut.

Figure 2.5. Evolution des médianes des tests de flexion des jeunes selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014



▼

Globalement, on assiste à une diminution de la souplesse des jeunes de la FWB entre 1994 et 2013. Les scores des filles sont systématiquement meilleurs que ceux des garçons. Les scores hainuyers de 2014 sont proches des scores de la FWB en 2013.

Liens avec les facteurs socio-économiques

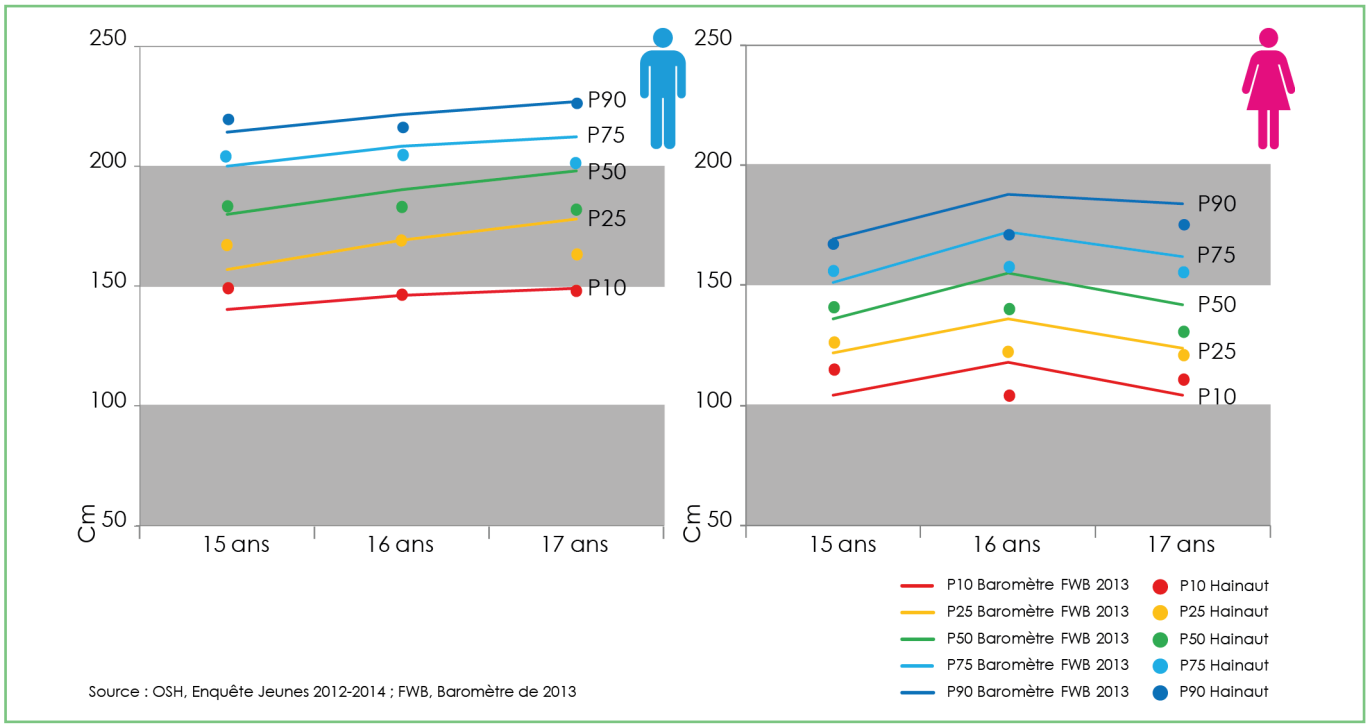
Les facteurs socio-économiques n'influencent pas les résultats des jeunes au test de flexion du tronc.

2.2. Saut en longueur sans élan

Le saut en longueur sans élan vise à mesurer la force explosive (aptitude d'un muscle à déclencher une contraction maximale en un temps très court). Ce type de saut se mesure à partir de la position debout sans élan. Deux sauts sont organisés et le meilleur résultat (la distance la plus longue) des deux essais est retenu.

Description de la situation en 2014

Figure 2.6. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut



▼

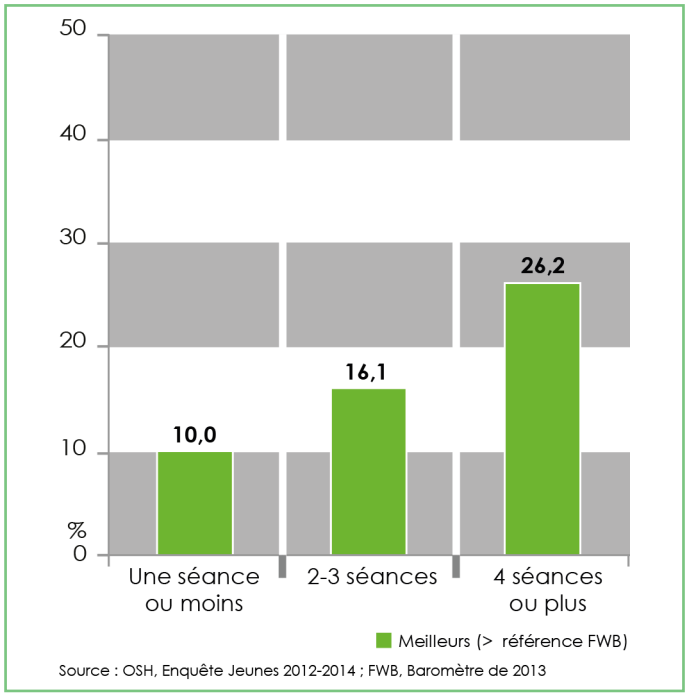
Globalement, les résultats des garçons sont similaires en Hainaut et FWB. Pour les filles, les résultats de la FWB sont meilleurs que ceux du Hainaut.

Les garçons ont une meilleure force explosive que les filles et ce tant en Hainaut qu'en FWB.

En FWB, les scores obtenus par les garçons augmentent avec l'âge alors qu'ils ne connaissent une augmentation qu'à 16 ans pour les filles (et retombent ensuite).

Il existe un lien entre le fait d'avoir pratiqué **des activités physiques ou sportives** (au moins 30 minutes) en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête et les résultats au test du saut en longueur.

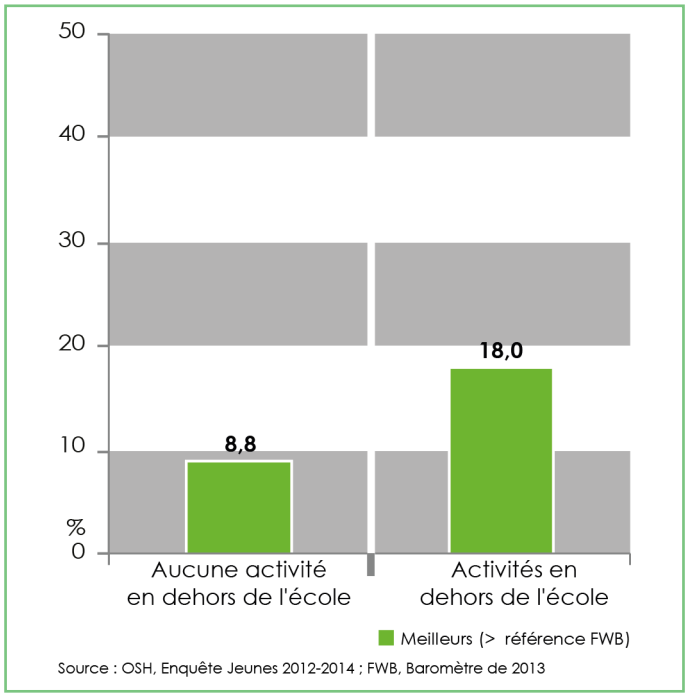
Figure 2.7. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon la référence de la FWB en fonction des séances d'activités physiques réalisées la semaine précédant l'enquête, Hainaut



► *En 2014, un jeune sur 4 (26 %) qui a fait 4 séances ou plus de sport ou d'activité physique la semaine précédant l'enquête a réalisé un score de saut en longueur meilleur que le score de référence.*

Cette proportion diminue avec le nombre de séances, ils ne sont plus que 16 % lorsqu'ils ont fait 2 ou 3 séances et 10 % s'ils en ont fait une séance ou moins.

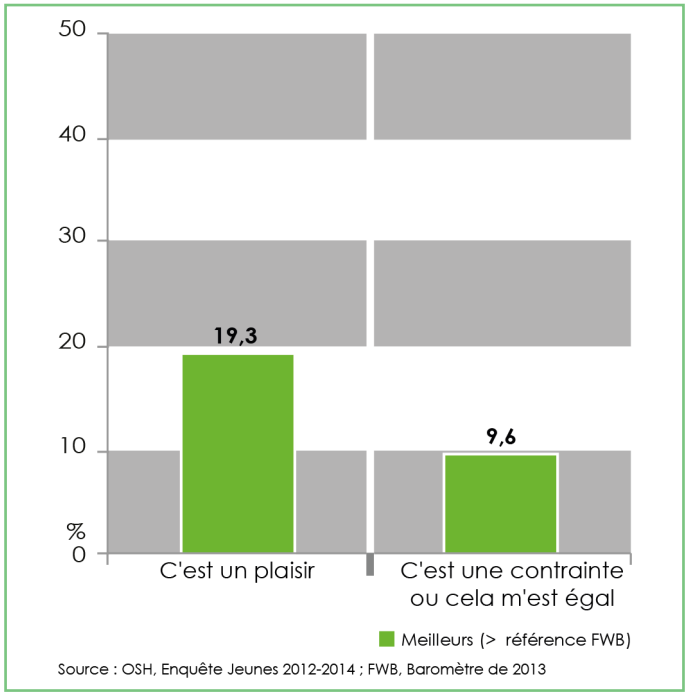
Figure 2.8. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon la référence de la FWB en fonction des activités sportives ou physiques en dehors de l'école, Hainaut



► *En 2014, 9 % des jeunes qui n'ont aucune activité physique ou sportive en dehors de l'école réalisent un meilleur score que celui de référence de la FWB.*

Par contre, lorsqu'ils déclarent faire des activités physiques en dehors de l'école, ils sont 18 % à réaliser des scores supérieurs (ils ont une force explosive supérieure) à celui de référence.

Figure 2.9. Résultats au test du saut en longueur selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique, Hainaut



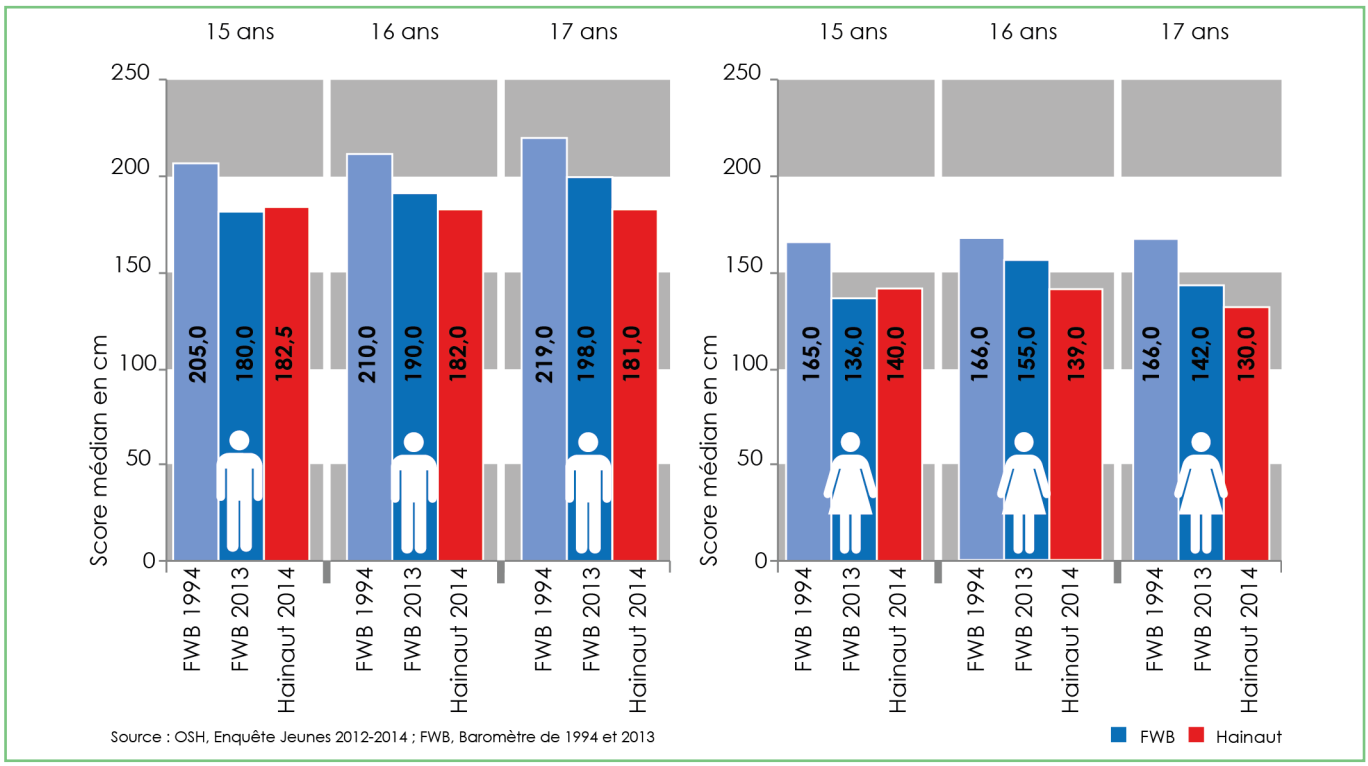
► *En 2014, 19 % des jeunes qui participent avec plaisir au cours d'éducation physique sont meilleurs au test sportif (par rapport à la référence de la FWB).*

Seul un jeune sur 10 (10 %) est meilleur si, pour lui, sa participation au cours de gymnastique est une contrainte ou si cela lui est égal.

Evolution

La figure présentée ci-dessous illustre l'évolution des résultats médians (au centre de l'échantillon) des filles et des garçons selon l'âge pour les différents baromètres de la FWB et le Hainaut.

Figure 2.10. Evolution des résultats médians aux tests de saut en longueur sans élan selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014



▼

Globalement, que ce soit en FWB ou dans le Hainaut, les filles réalisent des scores médians moindres que ceux des garçons. Elles ont une force explosive moins puissante que celle des garçons.

Entre 1994 et 2013, on constate en FWB que les scores médians au test de saut en longueur diminuent tant pour les filles que les garçons. En 2014, seuls les jeunes de 15 ans obtiennent des scores relativement proches de ceux de la FWB.

Les jeunes Hainuyers de 16 et 17 ans obtiennent des scores inférieurs à ceux du Baromètre de 2013 : pour les garçons de 16 ans, l'écart entre les scores médians est de 8 cm (190 cm pour la FWB et 182 cm pour le Hainaut) et pour ceux de 17 ans l'écart est de 17 cm (198 cm pour la FWB et 181 cm pour le Hainaut).

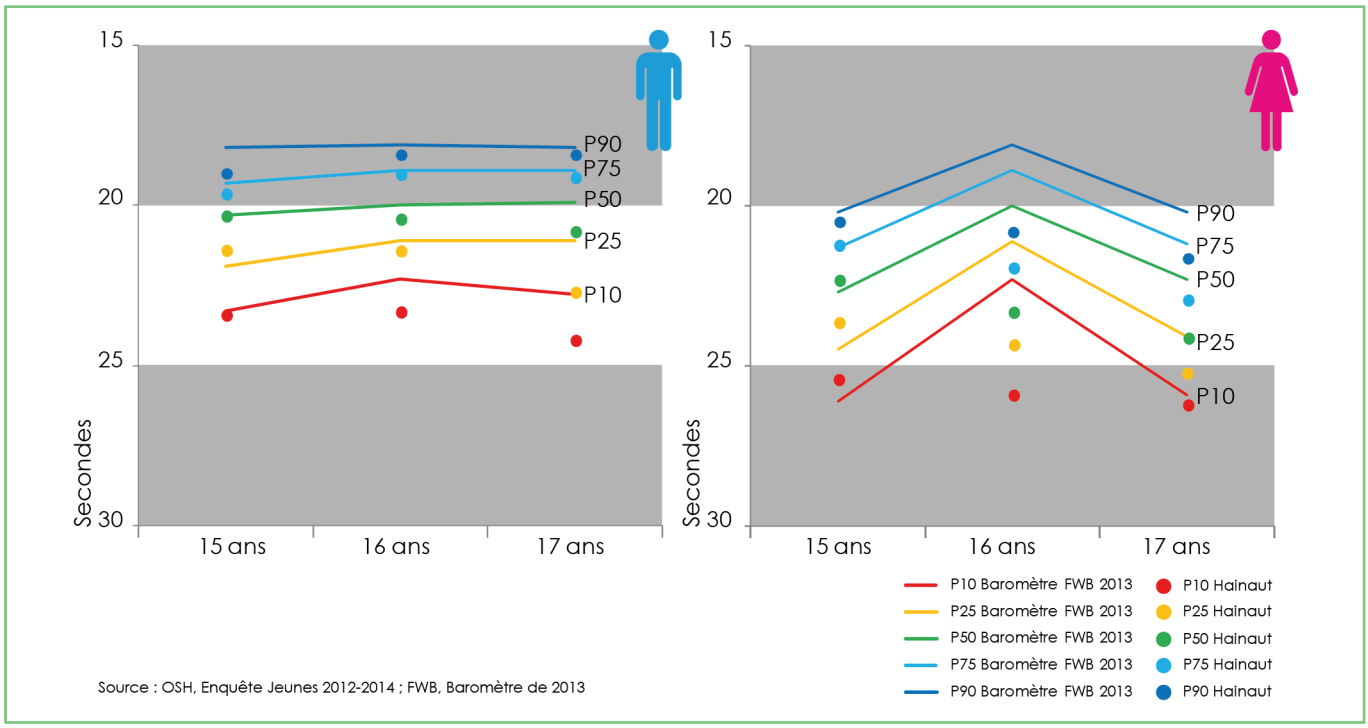
Les écarts entre les scores médians sont globalement plus importants pour les filles : 16 cm pour les 16 ans (155 cm pour la F WB et 139 cm pour le Hainaut) et 12 cm pour les 17 ans.

■ Course-navette de 10 x 5 mètres

Ce test mesure la vitesse et la coordination du sujet. Il s'agit d'une course-navette à vitesse maximale. Le résultat résume le temps pris pour parcourir les 5 cycles exprimé en secondes et dixièmes de seconde.

Description de la situation en 2014

Figure 2.11. Résultats au test de la course-navette selon le sexe et l'âge, FWB - Hainaut

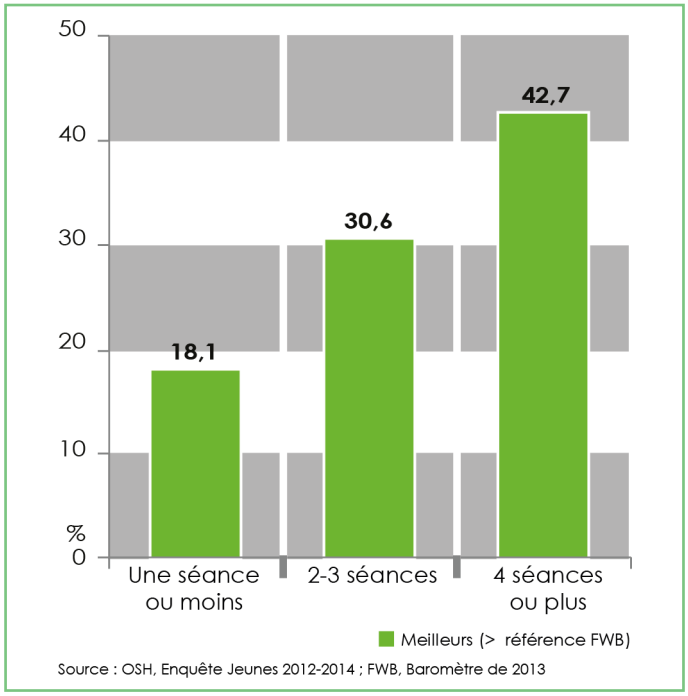


▼

En 2014, les garçons réalisent des scores supérieurs (le nombre de secondes est moins élevé) à ceux des filles tant en Hainaut qu'en FWB.

Globalement, les filles davantage que les garçons du Hainaut réalisent de moins bon temps qu'en FWB.

Figure 2.12. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou de sport en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, Hainaut

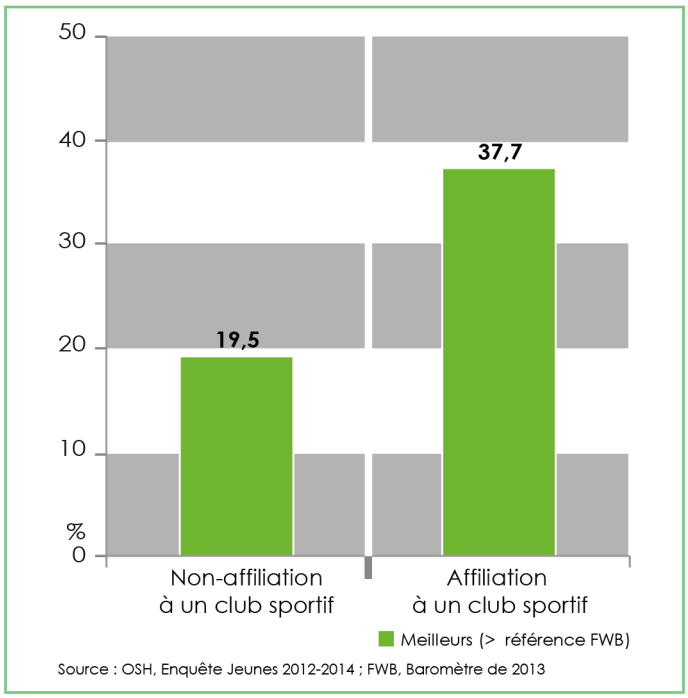


► *En 2014, 43 % des jeunes qui ont fait 4 séances ou plus d'activités sportives en dehors de l'école durant la semaine précédant l'enquête ont réalisé de meilleurs scores que ceux de la FWB.*

Ce constat diminue avec le nombre de séances.

Il existe également un lien entre **l'affiliation à un club de sport** et les résultats au test de course-navette.

Figure 2.13. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut

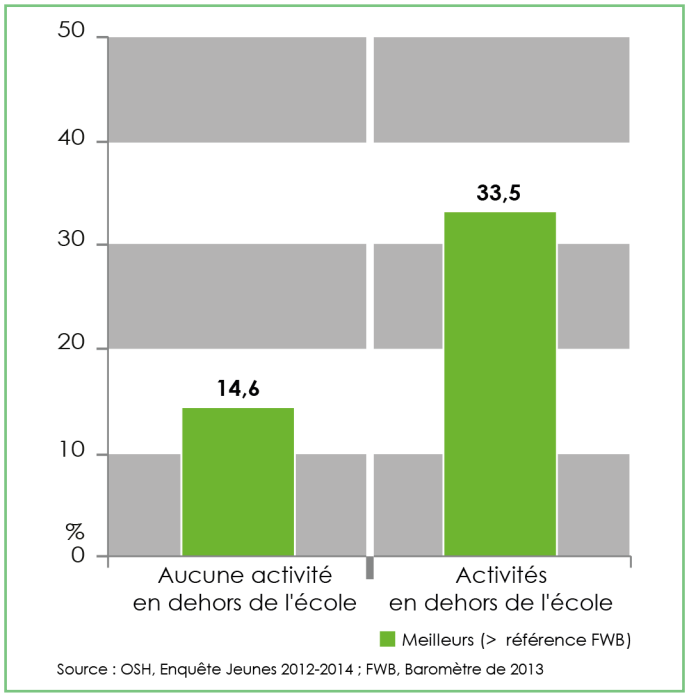


► *En 2014, les jeunes inscrits à un club de sport (38 %) réalisent de meilleurs scores que ceux de référence de la FWB ; davantage que ceux qui ne sont pas inscrits en club sportif (20 %).*

Cela se renforce lorsque le jeune adhérant à un club sportif fait de la compétition : près d'un jeune sur 2 (45 %) qui fait de la compétition réalise un meilleur score que la référence de la FWB contre environ un jeune sur 4 (27 %) qui ne serait pas inscrit dans des compétitions.

Les jeunes plus **actifs en dehors de l'école** sont également plus performants au test de la course navette.

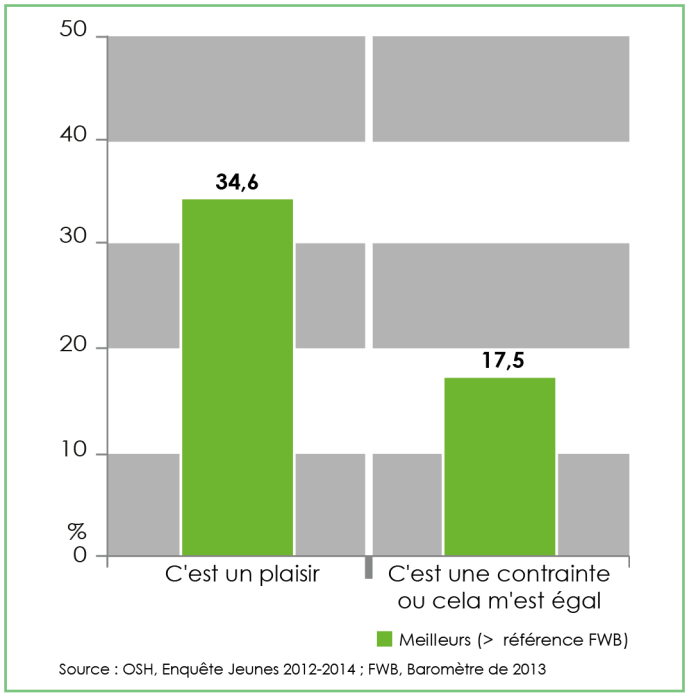
Figure 2.14. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou sportive habituellement en dehors de l'école, Hainaut



► *Parmi les jeunes qui déclarent des activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, 34 % sont plus performants au test de course-navette que le score de référence, davantage que ceux qui n'ont aucune activité (15 %).*

En milieu scolaire, **l'appréciation du cours d'éducation physique** par les élèves est également un élément lié au résultat au test de la course-navette.

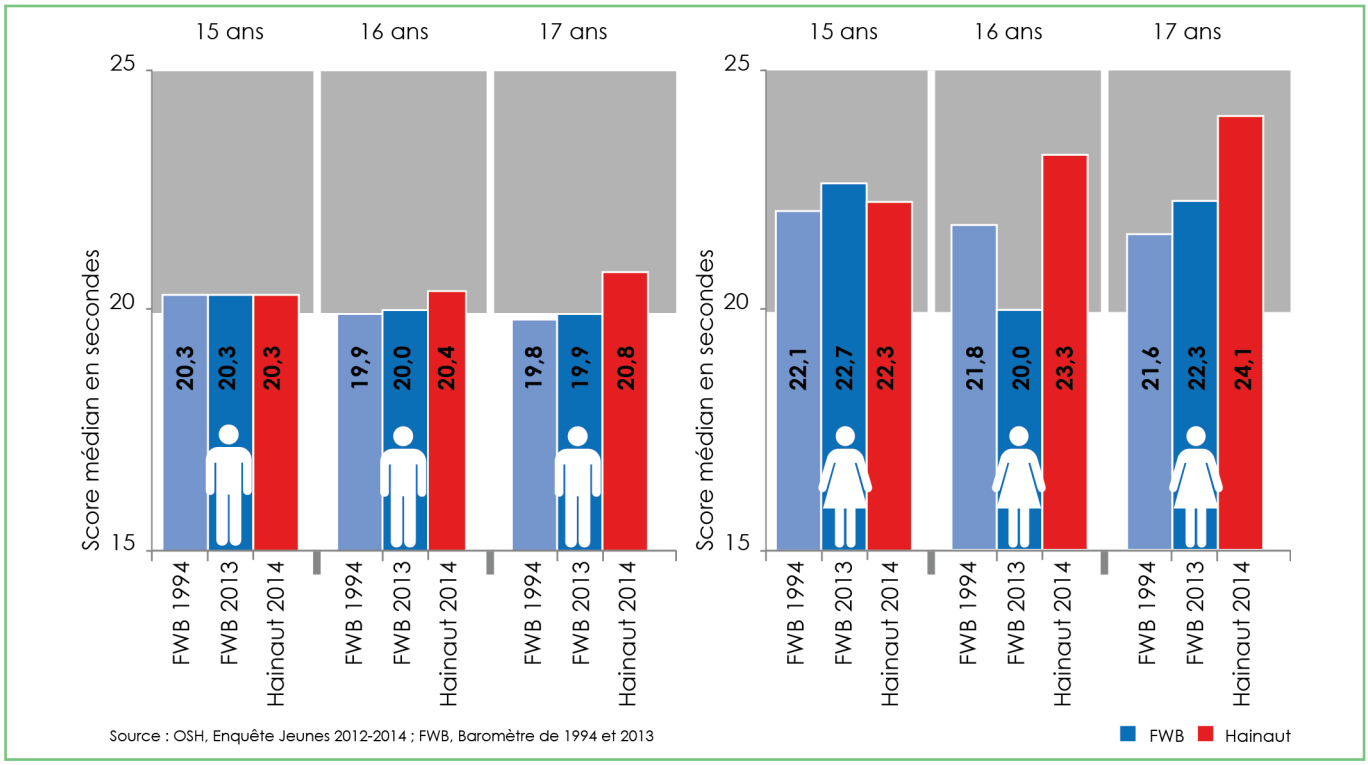
Figure 2.15. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique à l'école, Hainaut



► *La proportion de jeunes qui réalisent un meilleur score que celui de référence de la FWB passe du simple au double : 18 % des jeunes pour qui le cours d'éducation physique est une contrainte (ou "Ca leur est égal") sont* meilleurs, contre 35 % des jeunes qui apprécient le cours de gymnastique.

Evolution

Figure 2.16. Evolution des résultats médians aux tests de course-navette selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014



▼

Globalement, les filles sont moins rapides à la course-navette, car elles mettent plus de temps (nombre de secondes) que les garçons à parcourir les allers-retours de cette épreuve.

Les scores médians des garçons, tant pour la FWB que pour le Hainaut, sont relativement stables entre les baromètres (1994 et 2013) et lors des tests réalisés en Hainaut en 2014.

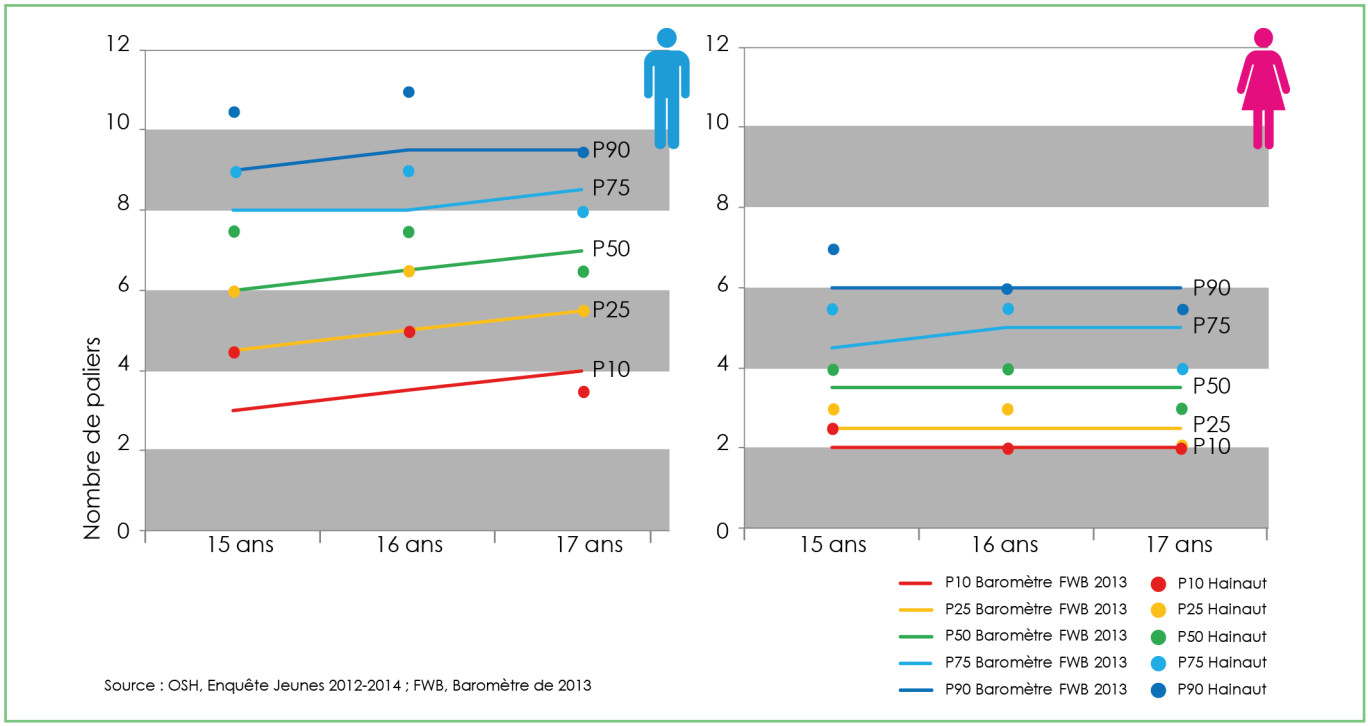
2.3. Test d'endurance de course-navette - Luc Léger

Le test d'endurance de course-navette (test de Léger) évalue l'endurance cardio-respiratoire des jeunes. Cette épreuve se déroule sur une piste avec des extrémités situées à 20 m d'écart. Les sujets débutent le test en marchant et en changeant de direction à un rythme recommandé par un signal sonore qui s'accélère progressivement. Le stade au cours duquel le sujet abandonne le test indique son endurance cardio-respiratoire. L'unité de mesure est le palier (au demi-palier près) atteint lorsque le sujet a abandonné.

Le Hainaut montre des résultats meilleurs qu'attendus. Il est possible que ces bons résultats soient en lien avec un biais méthodologique. En effet, lors du test de Léger, un des enquêteurs a encouragé les jeunes à poursuivre le test en courant en même temps qu'eux, il est probable que ces encouragements ont accru la motivation des participants et donc leur résultat. Ceci nous amène à beaucoup de prudence dans la comparaison avec les résultats de la FWB dont les participants n'ont pas bénéficié des mêmes encouragements.

Description de la situation en 2014

Figure 2.17. Résultats au test de Léger selon le sexe et l'âge, FWB - Hainaut



▼

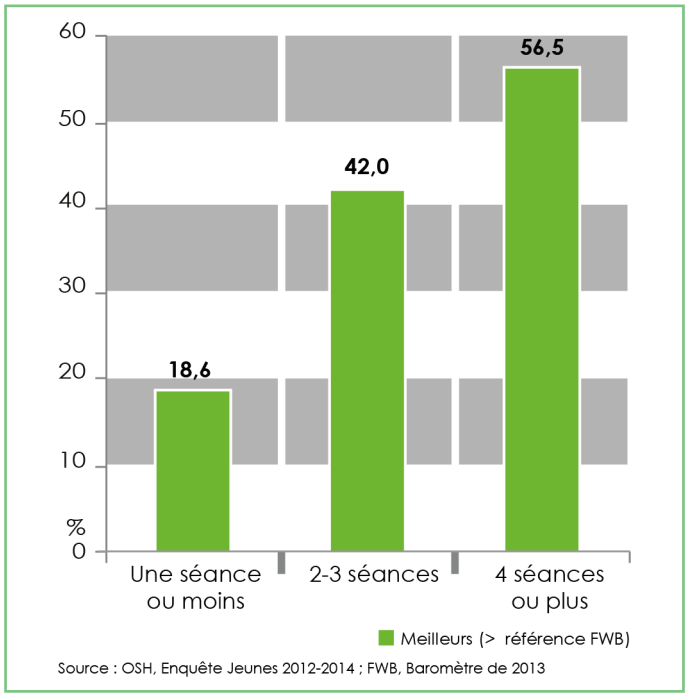
En 2014, les jeunes du Hainaut réalisent globalement des scores supérieurs à ceux de la FWB.

Les scores des garçons de la FWB ont tendance à augmenter avec l'âge. Les filles de la FWB, quant à elles, réalisent des scores relativement similaires entre les âges.

Divers éléments peuvent influencer les scores obtenus par les jeunes Hainuyers de 15 à 17 ans.

Les séances d'activités physiques ou sportives faites la semaine précédant l'enquête en dehors de l'école ont un lien avec les résultats au test d'endurance de Luc Léger.

Figure 2.18. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction du nombre de séances d'activités physiques ou sportives en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, Hainaut

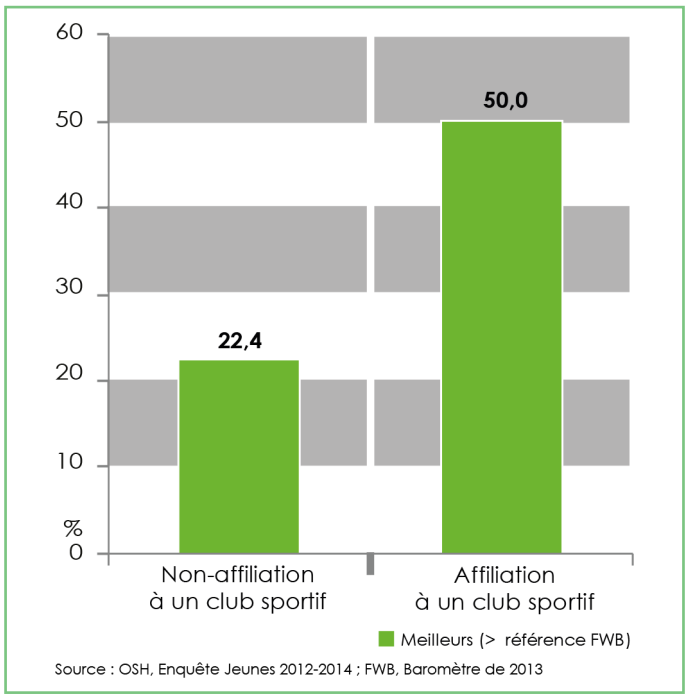


► *La proportion de jeunes qui réalisent de meilleurs résultats à ce test que celui de référence de la FWB augmente avec le nombre de séances d'activités physiques ou sportives réalisées la semaine précédant l'enquête.*

Celle-ci passe de 19 % des jeunes qui ont fait au plus une séance à 42 % de ceux qui ont fait 2 ou 3 séances et 57 % des jeunes qui ont fait 4 séances ou plus d'activité physique.

Il existe également un lien entre **l'affiliation à un club sportif** et les résultats à ce test.

Figure 2.19. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut



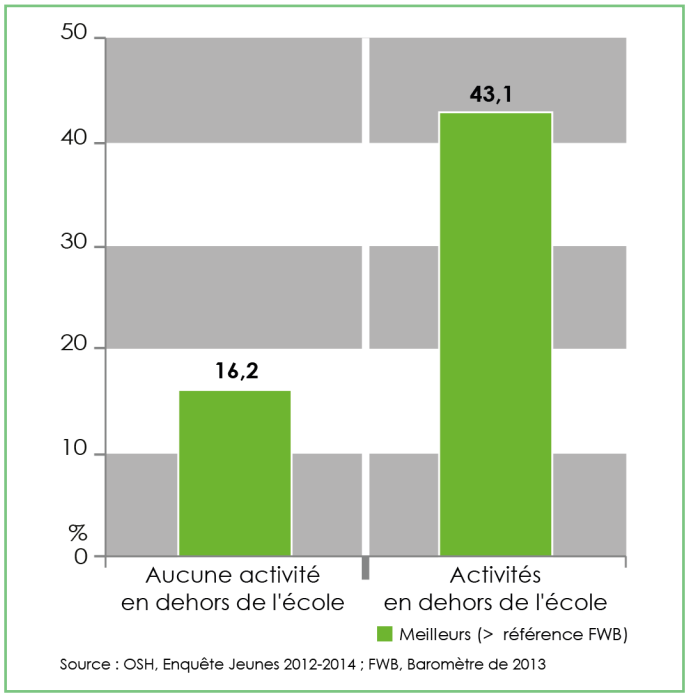
► *Exactement un jeune sur 2 (50 %) qui appartient à un club sportif réalise un meilleur résultat que la référence de la FWB.*

Cette proportion est moindre (22 %) lorsque le jeune n'est pas affilié à un club sportif.

Lorsque les jeunes font de **la compétition** avec leur club de sport, alors la proportion de ceux qui ont de meilleurs résultats que la FWB est de 61 % ; contre 34 % lorsqu'ils ne font pas de compétition.

En dehors de l'école, lorsque les jeunes **font des activités sportives ou physiques de manière récurrente et habituelle** alors leurs résultats au test d'endurance sont supérieurs à ceux qui sont peu actifs (aucune activité physique en dehors de l'école).

Figure 2.20. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou sportive habituellement en dehors de l'école, Hainaut

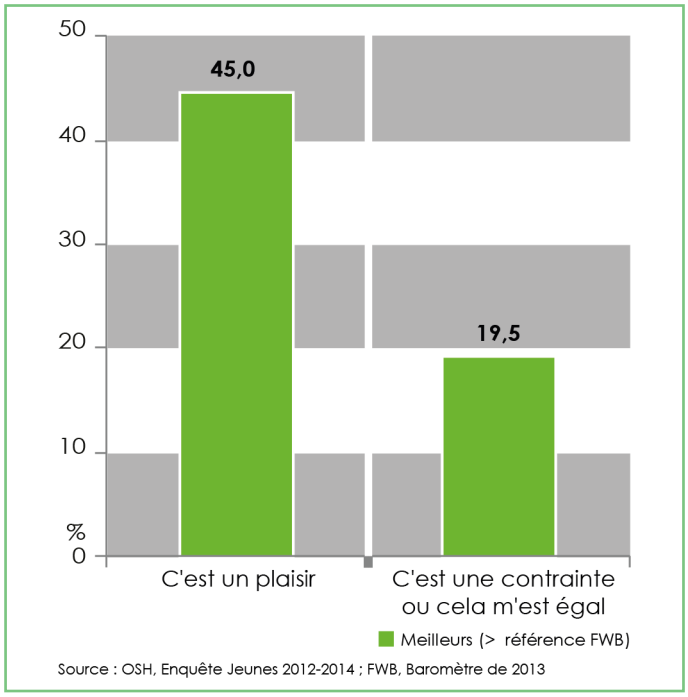


► *La proportion de jeunes qui ont de meilleurs résultats (par rapport à la référence de la FWB) est de 43 % pour les jeunes qui ont des activités physiques ou sportives régulières en dehors de l'école contre moins de la moitié (16 %) pour ceux qui n'ont aucune activité.*

On observe donc une différence significative entre la pratique d'activités et l'absence d'activité dans le lien avec les résultats obtenus : les plus "actifs" sont meilleurs que les "inactifs".

Enfin, comme pour les autres tests, **la manière dont le jeune apprécie le cours d'éducation physique à l'école** est en lien avec ses résultats au test de Léger.

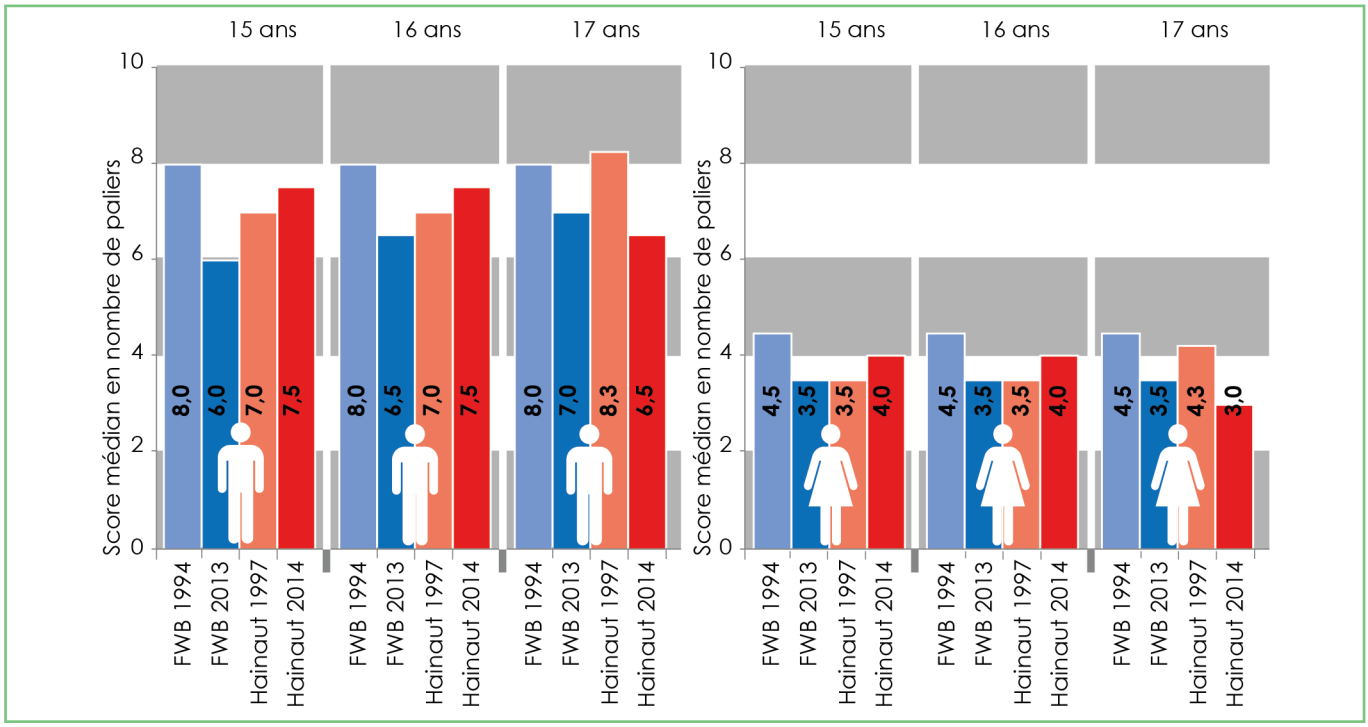
Figure 2.21. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique à l'école, Hainaut



► *En 2014, 45 % des jeunes qui éprouvent du plaisir à aller au cours de gymnastique sont meilleurs au test de Léger que la référence de la FWB ; davantage que ceux qui n'apprécient pas ce cours ou pour qui cela est égal d'y assister (20 %).*

Evolution

Figure 2.22. Evolution des résultats médians au test de Léger selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 1997 et 2014



▼

Globalement, les garçons réalisent des scores supérieurs à ceux des filles, tant en FWB qu'en Hainaut. D'une manière générale, le nombre de paliers atteints en FWB est plus faible en 2013 qu'en 1997. Cette évolution n'apparaît pas clairement en Hainaut. Il est possible que les bons scores du Hainaut en 2014 soient en lien avec un biais méthodologique évoqué précédemment.

2.4. Résultats à l'ensemble des tests

Afin de comparer de manière significative les scores des jeunes du Hainaut vis-à-vis de ceux de la FWB, un test de Wilcoxon (cf. annexe 3) a été réalisé sur les médianes des scores.

Ce test a permis d'établir la situation du Hainaut par rapport aux jeunes de la FWB qui ont réalisé les tests similaires en 2013 et 2014.

Le tableau 2.1. reprend l'ensemble des conclusions de ce test.

Tableau 2.1. Situation du Hainaut par rapport à la FWB en fonction des scores médians aux tests

Test d'aptitude physique réalisé	Garçons	Filles
Flexion du tronc	N.S. (=)	N.S. (=)
Saut en longueur sans élan	N.S. (=)	FWB
Course-navette	FWB	FWB
Test de Léger	Hainaut	Hainaut

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014 ; FWB, Baromètre de 2013

Pour le test de flexion, aucune différence significative n'a été établie entre les scores des jeunes du Hainaut et ceux de la FWB.

En ce qui concerne le test de saut en longueur sans élan, seules les filles du Hainaut ont réalisé des scores significativement inférieurs à ceux de la FWB. Aucune différence significative n'a été établie entre les garçons du Hainaut et ceux de la FWB.

Au test de la course-navette, les filles et les garçons Hainuyers ont réalisé des scores significativement moindres que ceux de la FWB.

Globalement, les jeunes Hainuyers ont une meilleure endurance cardio-respiratoire (test de Léger) que ceux de la FWB. Par contre, ils ne se distinguent pas en ce qui concerne leur souplesse (test de flexion du tronc) ou leur force explosive (test du saut en longueur sans élan). Ils sont moins rapides (test de course-navette) que les jeunes de la FWB.

Comme nous l'avons constaté dans les points précédents, un ensemble d'éléments peuvent influencer les aptitudes physiques des jeunes : le sport en dehors de l'école, les habitudes sportives des parents, etc. Cela se marque dès lors dans les tests d'aptitudes que les jeunes de 4e secondaire ont réalisés.

L'influence des facteurs socio-économiques est variable selon les tests. Le test de flexion n'est pas lié à ces facteurs.

Les moins bons résultats obtenus dans l'enseignement de qualification pour le saut en longueur, la course-navette et le test de Léger doivent inciter à davantage d'efforts pour promouvoir l'éducation physique auprès des élèves de cette filière.

Chapitre 3.

Activités sédentaires

Faits marquants

- **Globalement, les jeunes de 11 ans sont plus nombreux à regarder la télévision le matin les jours d'école que les plus âgés** : un garçon sur 2 (50 %) et une fille sur 3 (34 %) chez les 11 ans contre environ un jeune sur 5 chez les 16 ans.
- **C'est en soirée que les jeunes regardent le plus la télévision** : ils sont 80 % devant la télévision les jours d'école et 82 % les jours sans école. En 2014, 8 jeunes sur 10 (80 %) la regardent en soirée, contre 7 jeunes sur 10 (71 %) en 2004.
- **Les jours sans école, les jeunes de 10 à 17 ans regardent davantage la télévision** : ils passent en moyenne 3 heures 47 minutes devant la télévision quotidiennement les jours sans école contre 1 heure 57 minutes les jours d'école.
- **Le temps consacré quotidiennement aux ordinateurs ou consoles de jeux est également plus élevé les jours sans école que les jours d'école** : en moyenne, les jeunes y consacrent 4 heures 30 minutes les jours sans école. Ce temps diminue de moitié les jours d'école pour atteindre en moyenne 2 heures 07 minutes quotidiennes.
- **Entre 2004 et 2014, la proportion de jeunes qui consacrent 4 heures et plus à l'ordinateur ou la console de jeux les jours sans école a augmenté à tous les âges** : ces proportions passent de 15 % à 27 % pour les 11 ans et de 30 % à environ 55 % pour les jeunes de 13 et 16 ans.
- **La grande majorité des jeunes des 10 à 17 ans utilisent internet** : 86 % des jeunes de 11 ans et 98 % des jeunes de 13 et 16 ans surfent sur internet, majoritairement, pour des activités audio-visuelles (vidéos, musique…) ou les réseaux sociaux (facebook, twitter…).
- **Les jeunes utilisent leur GSM (smartphone) pour aller sur internet** : à 11 ans, un garçon sur 2 (55 %) surfe avec son smartphone, davantage que les filles (45 %). Ce constat s'inverse avec l'âge : 72 % des garçons de 16 ans contre 84 % des filles du même âge.
- **Les parents sont sensibles à l'usage d'internet par les jeunes, mais peu exercent un réel contrôle** : 66 % des jeunes sont informés par leurs parents des dangers d'internet et 45 % déclarent que leurs parents s'intéressent à leurs activités sur le net. Seuls 36 % des jeunes ont des conditions d'utilisation imposées par leurs parents et 19 % sont sous contrôle parental.
- **Plus d'un tiers des jeunes de 10 à 17 ans considèrent passer trop de temps devant les écrans (39 %) et cela augmente avec l'âge** : un jeune sur 2 de 16 ans (47 %) considère qu'il passe trop de temps devant les écrans. Cette proportion est de 39 % chez les 13 ans et 28 % chez les 11 ans.
- **Les inégalités sociales de santé se marquent dans les activités sédentaires** : le type de famille et la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée des parents sont des facteurs socio-économiques en lien avec les activités sédentaires. La filière scolaire peut également être liée aux activités sédentaires en général. Les jeunes de 13 ans et 16 ans de l'enseignement de qualification sont en général plus sédentaires.

Ce chapitre présente l'état des lieux des activités sédentaires chez les jeunes de 10 à 17 ans en province du Hainaut.

Définition

Parallèlement à l'activité physique, **la sédentarité** se définit par les occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (entrainant une dépense d'énergie proche de celle du repos). On peut y inclure, par exemple, regarder la télévision, utiliser un ordinateur, jouer avec un smartphone, lire, etc. De façon générale, il s'agit de l'ensemble des activités qui se réalisent assis ou couché.

Enjeux

L'évolution de notre société avec, entre autres, l'urbanisation croissante (principalement axée sur l'usage de l'automobile) et le développement des technologies (numériques en particulier) favorisent la sédentarité dans les comportements quotidiens tant dans les activités professionnelles, scolaires, domestiques que de loisirs.

De nombreux facteurs conjoncturels et environnementaux entravent la mobilité et l'activité physique : le sentiment d'insécurité, l'augmentation de la pauvreté, la densité de circulation, l'absence d'infrastructures permettant des activités sportives ou de loisirs en intérieur ou en extérieur (OMS, 2013).

Dès lors, être actif devient un défi. Faire des activités physiques de manière régulière ou à certains moments de la journée n'est plus suffisant pour contrebalancer le temps passé à des occupations sédentaires (ONAPS, 2017).

Les nouvelles technologies s'immiscent dans les habitudes des jeunes qui en usent pour communiquer, se distraire, faire des recherches, etc. La place des écrans (télévision, ordinateur, smartphone, console de jeux…) a évolué et a augmenté dans leur quotidien. La fracture numérique entre jeunes tend à s'amenuiser et ces occupations font partie de leur vie. Des recommandations commencent à émerger concernant ces technologies pour diminuer les risques pour la santé (problème de vue, obésité, risques psychosociaux tels que harcèlement, addiction, isolement…).

Recommandations

La **"règle 3-6-9-12"** élaborée par Serge Tisseron (Tisseron, 2013) et reprise dans un programme de promotion de la santé de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) (consultable sur : http://www.yapaka.be/ecrans) stipule : pas de télévision avant 3 ans, pas de console de jeux avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans, pas de réseaux sociaux avant 12 ans.

Les recommandations actuelles pour les jeunes de 5 à 17 ans prônent de **limiter à 2 heures par jour le temps passé devant les écrans** (Council on Communication and media, 2013 ; Currie, 2012).

Ce seuil de 2 heures est justifié par l'influence négative de la sédentarité sur différents facteurs métaboliques et physiques (Hardy, 2010) : résistance à l'insuline, endurance cardiorespiratoire, obésité. Des études récentes présentent l'impact négatif direct de la sédentarité sur la santé (physique et mentale).

Les auteurs s'accordent à dire qu'il est également important de mettre en place des règles familiales permettant de limiter l'usage d'appareils électroniques afin de favoriser de bonnes habitudes et limiter les utilisations abusives de ces derniers.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des recommandations en matière de sédentarité (ONAPS, 2017). Selon cette agence, pour les enfants de 6 à 11 ans, **le temps d'exposition devant un écran** doit être limité en fonction de l'âge :

- jusqu'à l'âge de 6 ans, il faut éviter de dépasser 60 minutes par jour devant les écrans ;
- jusqu'à l'âge de 11 ans : il faut éviter de dépasser 120 minutes par jour.

Pour les jeunes (adolescents) de 12 à 17 ans, il n'existe pas de recommandation spécifique au temps passé devant les écrans. Cependant, il est préconisé de limiter ces périodes d'inactivité et de sédentarité en ne restant pas plus de 2 heures d'affilée en position semi-allongée ou assise.

Les activités sédentaires présentées dans ce chapitre se rapportent principalement à trois types d'usage : la télévision, l'ordinateur (ou console de jeux) et le smartphone. Il s'intéresse également au temps qui leur est consacré séparément d'abord et globalement ensuite (temps d'écran total). Les activités non-sportives et le temps consacré au travail scolaire à la maison seront également étudiés.

1. Etat des lieux des activités sédentaires

Les temps passés devant différents types d'écrans ne peuvent être additionnés pour connaître la période totale de sédentarité liée aux écrans. En effet, à certains moments, les jeunes peuvent être à la fois devant la télévision et en même temps utiliser leur smartphone, tablette ou ordinateur. Le questionnaire tel qu'il est construit ne permet pas de calculer le temps sédentaire total.

1.1. Télévision

Les jeunes regardent-ils la télévision à des moments particuliers de la journée ? Combien de temps lui consacrent-ils sur la journée ? Cela varie-t-il en fonction des jours d'école et des week-ends ?

1.1.1. Télévision au cours de la journée

L'offre de chaînes et de programmes télévisés ciblant les enfants et les adolescents s'est développée pour couvrir l'ensemble d'une journée. Le comportement des jeunes vis-à-vis de la télévision évolue. Certains sont déjà devant leur écran dès le saut du lit.

Description de la situation en 2014

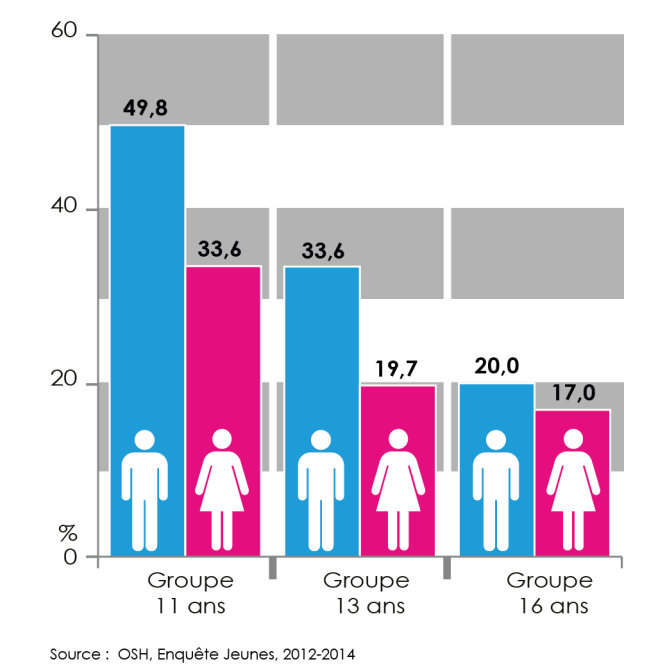
■ Télévision le matin

Les jeunes peuvent passer du temps devant la télévision à différents moments de la journée.

En 2014, 29 % des jeunes regardent la télévision le matin les jours d'école (contre 63 % les jours où il n'y a pas d'école).

La figure 3.1. présente les proportions de filles et de garçons qui passent du temps devant la télévision le matin selon l'âge.

Figure 3.1. Télévision le matin les jours d'école selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 582)



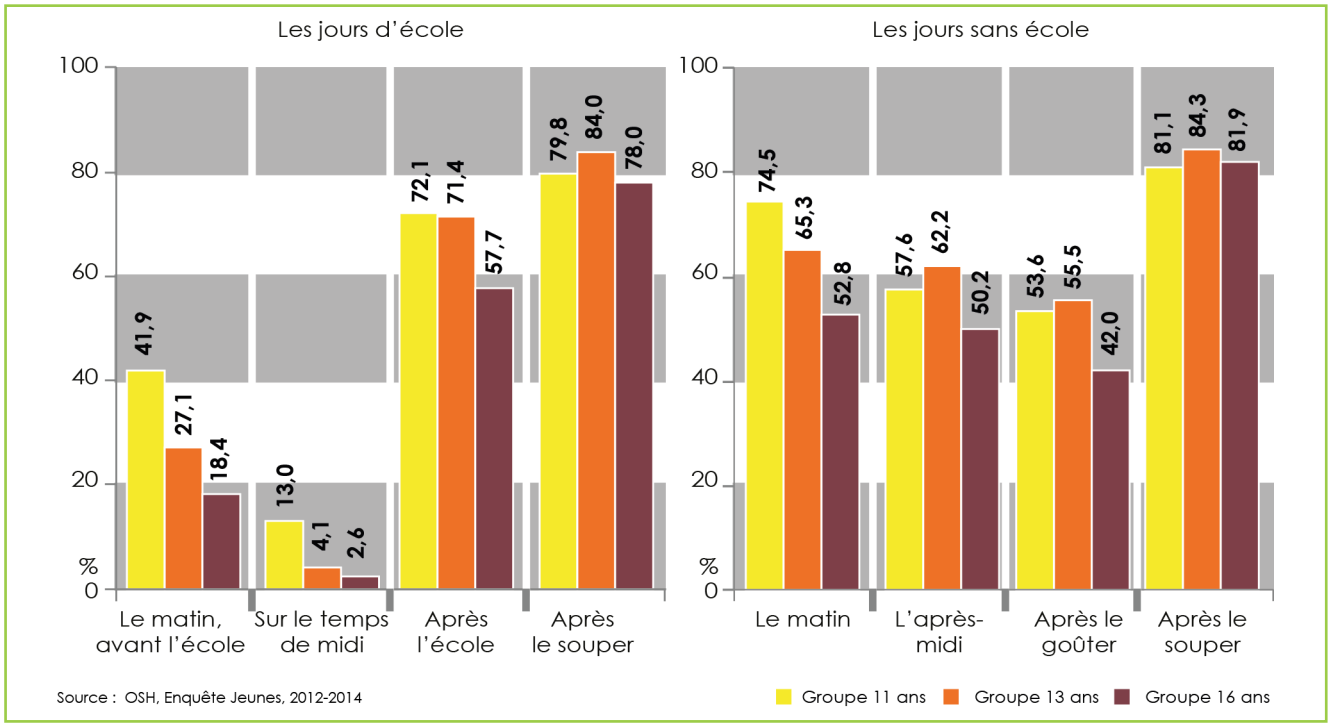
► *Globalement, les garçons (34 %) sont plus souvent devant la télévision le matin que les filles (23 %).*

Cette différence entre les sexes diminue avec l'âge : il y a un écart de 16 % entre les filles et les garçons de 11 ans contre 3 % pour les 16 ans.

■ Périodes de télévision sur la journée

La figure 3.2., plus générale, montre que les moments devant la télévision s'organisent de manière différente les jours d'école et ceux où il n'y a pas d'école, à l'exception des soirées.

Figure 3.2. Proportions de jeunes qui regardent la télévision aux différentes périodes de la journée les jours d'école (N = 1 582) et les jours sans école (N = 1 631)



▼

En règle générale, les jeunes, quel que soit leur âge, passent plus souvent du temps devant la télévision en soirée que ce soit les jours d'école (80 %) ou les jours sans école (82 %).

En dehors des soirées, les périodes passées devant la télévision varient selon l'âge, mais également selon les moments de la journée ou la présence scolaire.

Les journées sans école affichent majoritairement des proportions plus élevées (temps libres plus importants) que les jours d'école.

Le fait de regarder la télévision le matin concerne davantage les plus jeunes de 11 ans (42 %) que les plus âgés (27 % de 13 ans et 18 % de 16 ans). La proportion de jeunes qui passent du temps devant la télévision le matin diminue avec l'âge. Cela peut s'expliquer par le fait que les jours d'école, certains jeunes plus âgés doivent se rendre seuls à l'école ou ont des trajets plus longs mais également peuvent avoir d'autres habitudes matinales (utilisent leur smartphone). Pour d'autres, il est possible également que les programmes télévisés ne leur conviennent pas (dessins animés, informations…). Ils n'ont donc ni l'occasion, ni le temps de regarder la télévision le matin.

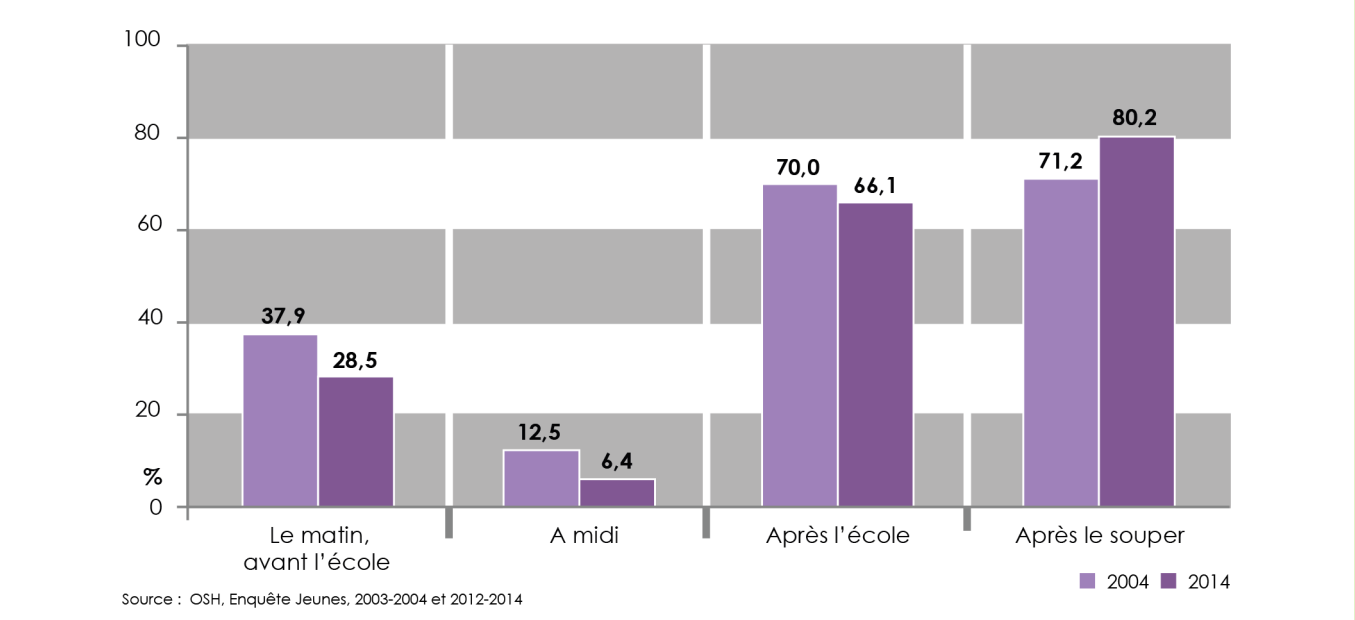
Parmi les jeunes Hainuyers qui regardent la télévision le matin, on constate, les jours sans école, une augmentation générale ainsi qu'une consommation plus semblable. En effet, les jours d'école, on observe un écart d'environ 24 points entre les catégories extrêmes (42 % pour le groupe des 11 ans et 18 % pour le groupe des 16 ans) alors que l'écart est de 22 points les jours sans école (passant de 75 % pour le groupe des 11 ans à 53 % pour le groupe des 16 ans).

Les jeunes sont peu nombreux à regarder la télévision sur le temps de midi les jours d'école. Cela peut être expliqué par le fait qu'ils se trouvent à l'école toute la journée et que seuls certains rentrent chez eux pour dîner. L'après–midi, les jours sans école, par contre, les jeunes sont plus nombreux à regarder la télévision.

Après l'école ou après le goûter (les jours sans école), les jeunes sont nombreux à regarder la télévision : davantage les jours d'école que les jours sans école.

Evolution

Figure 3.3. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision aux différents moments de la journée les jours d'école



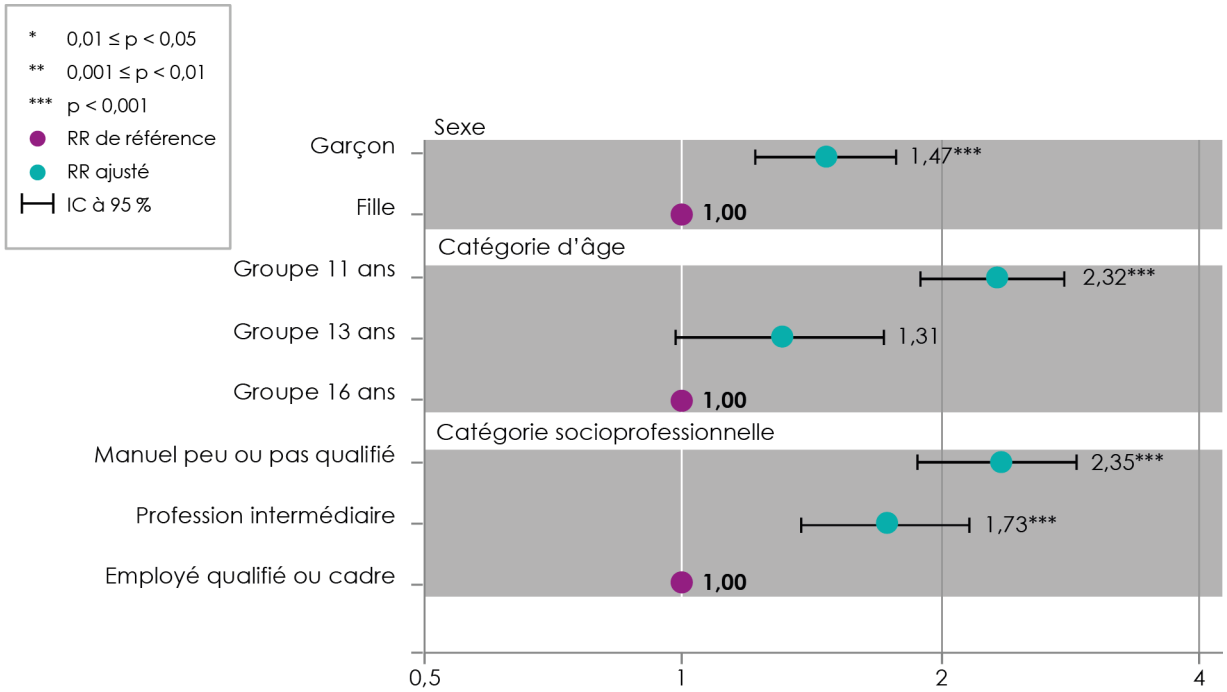
▼

Entre 2004 et 2014, on constate que la proportion de jeunes qui regardent la télévision le matin a diminué (de 38 % en 2004 à 29 % en 2014). Le temps de midi (13 % en 2004 et 6 % en 2014) et la période après l'école (70 % en 2004 et 66 % en 2014) présentent également une légère diminution. Le temps passé devant la télévision en soirée après le souper présente des proportions relativement proches (71 % en 2004 et 80 % en 2014). Ce moment reste le plus privilégié par les jeunes pour regarder la télévision.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Le sexe, le groupe d'âge et la catégorie socioprofessionnelle des parents ont un lien avec le fait de regarder la télévision le matin.

Figure 3.4. Regarder la télévision le matin les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Les garçons ont proportionnellement plus de probabilité (47 %) que les filles de regarder la télévision le matin.

Les jeunes de 11 ans ont plus de deux fois plus de probabilité de passer du temps devant la télévision le matin les jours d'école que ceux de 16 ans.

Plus la catégorie socioprofessionnelle des parents est élevée, moins les jeunes regardent la télévision avant d'aller à l'école.

Le nombre de revenus, le type de famille et la filière scolaire (13 ans et 16 ans) n'ont pas de lien avec le fait de regarder la télévision le matin avant d'aller à l'école.

1.1.2. Temps de télévision

Description de la situation en 2014

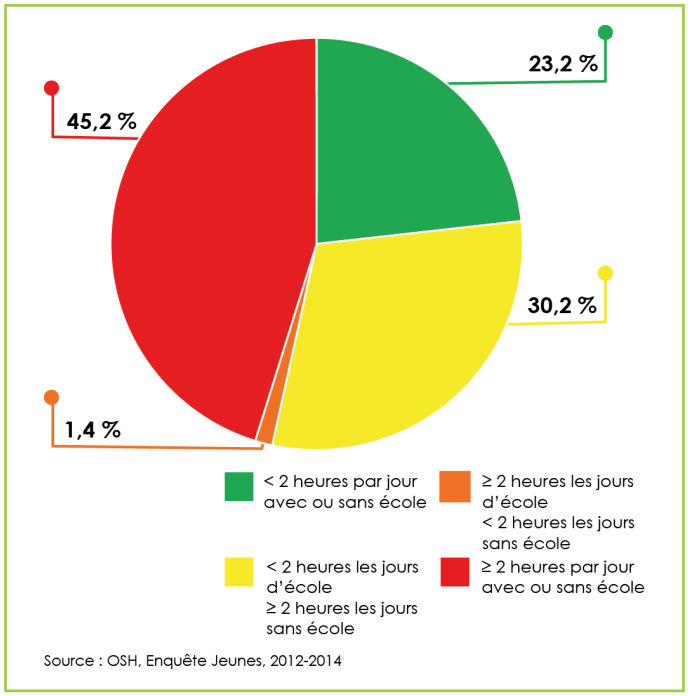
Globalement, 91 % des jeunes déclarent regarder habituellement la télévision les jours d'école et 94 % les jours où il n'y a pas d'école. En 1997, il y avait un peu moins de 90 % de jeunes spectateurs réguliers les jours d'école et en 2004, 95 % la regardaient habituellement les jours d'école et 96 % les jours sans école.

La limite recommandée de 2 heures de télévision par jour est fréquemment dépassée surtout les jours sans école. Les jeunes qui consacrent le plus de temps à la télévision en semaine sont également ceux qui en consomment le plus le week-end.

En 2014, **les jours d'école**, 53 % des jeunes de 10 à 17 ans regardent la télévision moins de 2 heures par jour, 33 % entre 2 et 4 heures et 14 % la regardent 4 heures ou plus.

Les jours où il n'y pas d'école, 25 % des jeunes regardent la télévision moins de 2 heures par jour, 35 % la regardent entre 2 et 4 heures, 20 % entre 4 et 6 heures et 20 % plus de 6 heures par jour.

Figure 3.5. Répartition des jeunes en fonction du temps qu'ils passent chaque jour devant la télévision (N = 1 624)



► *En 2014, près d'un jeune sur 4 (23 %) regarde la télévision moins de 2 heures par jour aussi bien les jours d'école que les jours sans école.*

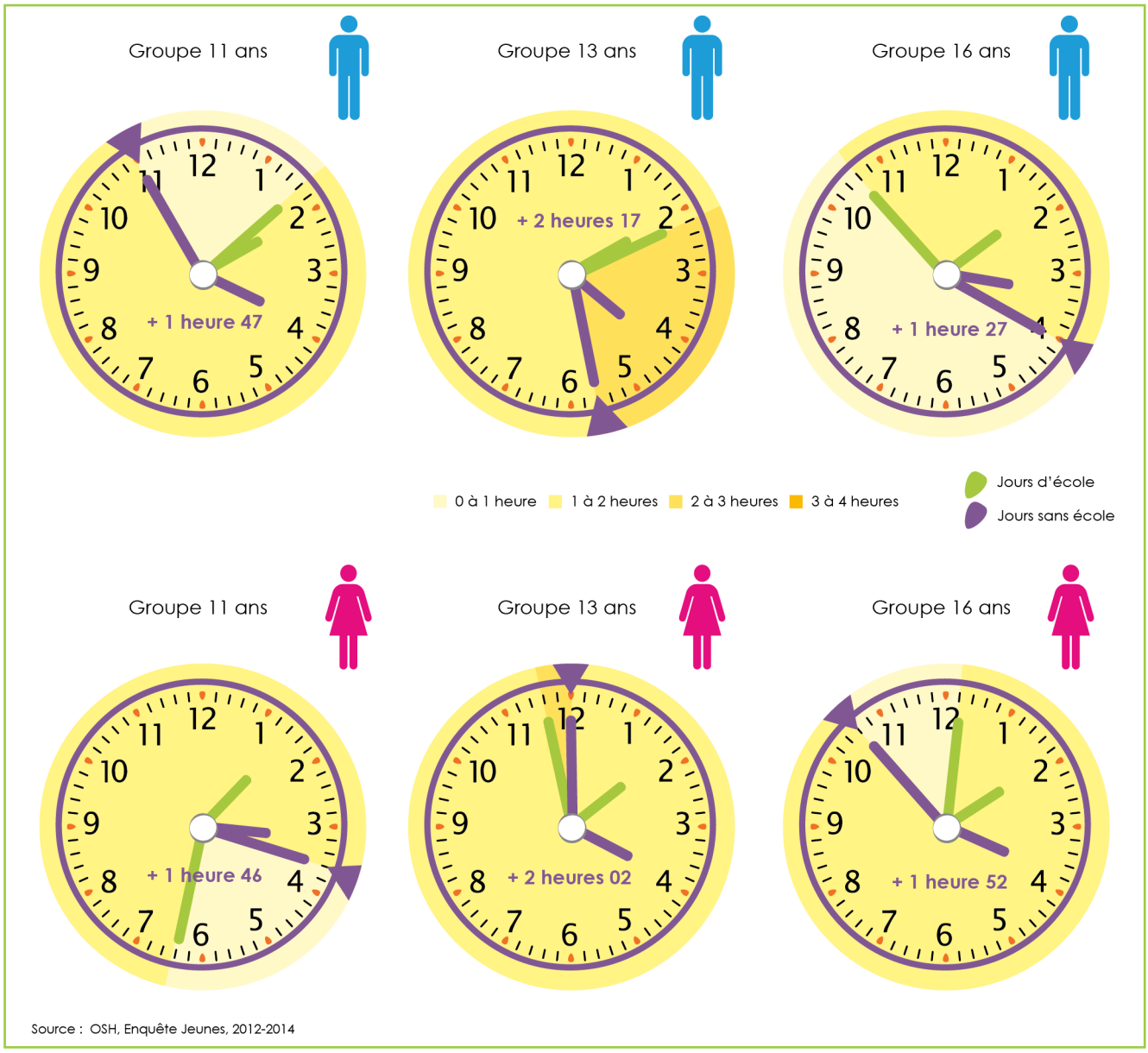
Environ un jeune sur 3 (30 %) regarde la télévision moins de 2 heures les jours d'école et 2 heures ou plus les jours sans école.

On constate également que presque un jeune sur 2 (45 %) regarde la télévision quotidiennement (les jours d'école et les jours sans école) plus de 2 heures.

En 2004, les jeunes de 13 ans et 16 ans (les jeunes de l'enseignement primaire n'étaient pas interrogés) regardaient la télévision en moyenne **2 heures 15 minutes les jours d'école** et **3 heures 47 minutes les jours sans école**.

En 2014, en moyenne, les jeunes de 10 à 17 ans regardent la télévision **1 heures 57 minutes les jours d'école** (soit 18 minutes de moins qu'en 2004). **Les jours où il n'y a pas d'école**, le temps moyen passé devant la télévision augmente pour atteindre **3 heures 47 minutes** (soit le même temps que les jeunes de 13 et 16 ans en 2004).

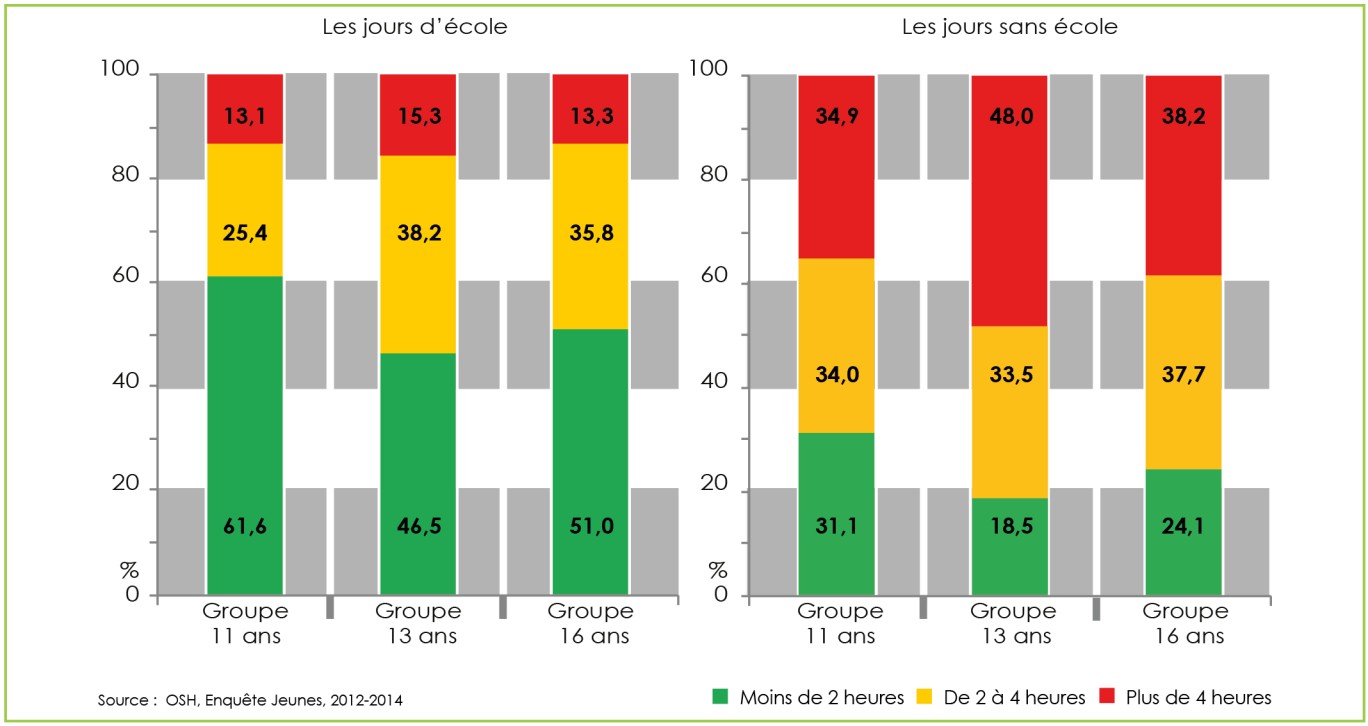
Figure 3.6. Temps moyen quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école (N =1 644) et les jours sans école (N =1 631), selon le sexe et le groupe d'âge



▼

Les jours sans école sont plus propices à passer du temps devant la télévision. Ce constat est valable pour l'ensemble des jeunes.

Figure 3.7. Temps quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école (N = 1644) et les jours sans école (N = 1631), selon le groupe d'âge



▼

Le temps passé à regarder la télévision varie avec l'âge des répondants, tant lors des jours d'école que lors des jours sans école.

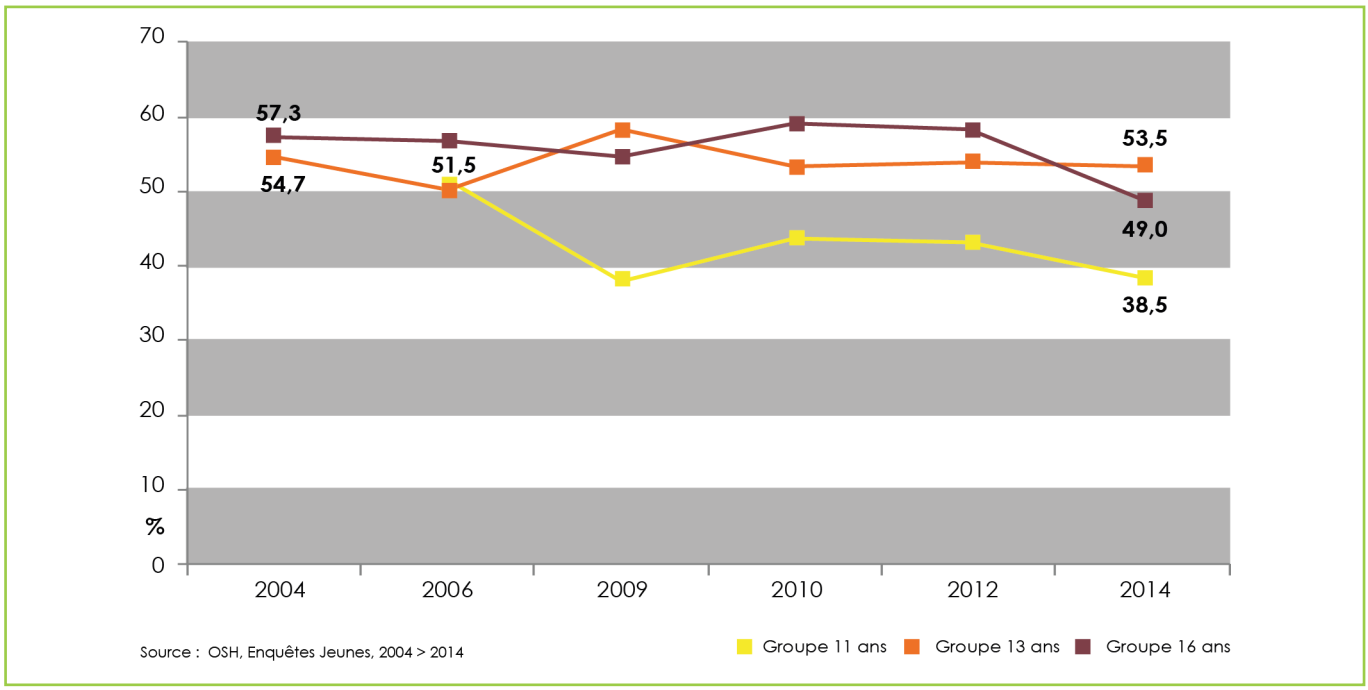
Globalement, les jeunes de 11 ans restent proportionnellement moins longtemps devant la télévision (62 % restent moins de 2 heures les jours d'école et 31 % les jours sans école). A l'inverse, ce sont les jeunes de 13 ans qui sont les plus assidus devant la télévision (15 % la regardent plus de 4 heures les jours d'école et 48 % les jours sans école).

Evolution

Entre 2004 et 2014, le temps quotidien passé à regarder la télévision a évolué pour les jeunes Hainuyers.

■ Au moins 2 heures de télévision par jour

Figure 3.8. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision au moins 2 heures par jour les jours d'école, selon le groupe d'âge



▼

En dix ans, la proportion de jeunes qui déclarent au moins 2 heures quotidiennes de télévision les jours d'école est globalement stable pour les jeunes de 13 ans.

En 2014, les jeunes de 11 ans sont moins nombreux que les autres groupes d'âge à regarder la télévision plus de 2 heures par jour les jours d'école et cette proportion diminue avec le temps en 2014.

La proportion de jeunes de 16 ans diminue depuis 2010 et plus fortement entre 2012 et 2014 en passant de 58 % à 49 %.

Plus globalement, en FWB, la proportion de jeunes du secondaire passant au moins 2 heures devant la télévision les jours d'école avait connu une baisse en 2002 et en 2010. Elle a de nouveau augmenté pour se situer à 60 % en 2014 (Moreau, 2017 ; Castetbon, 2017). Ces proportions sont relativement proches de celles du Hainaut.

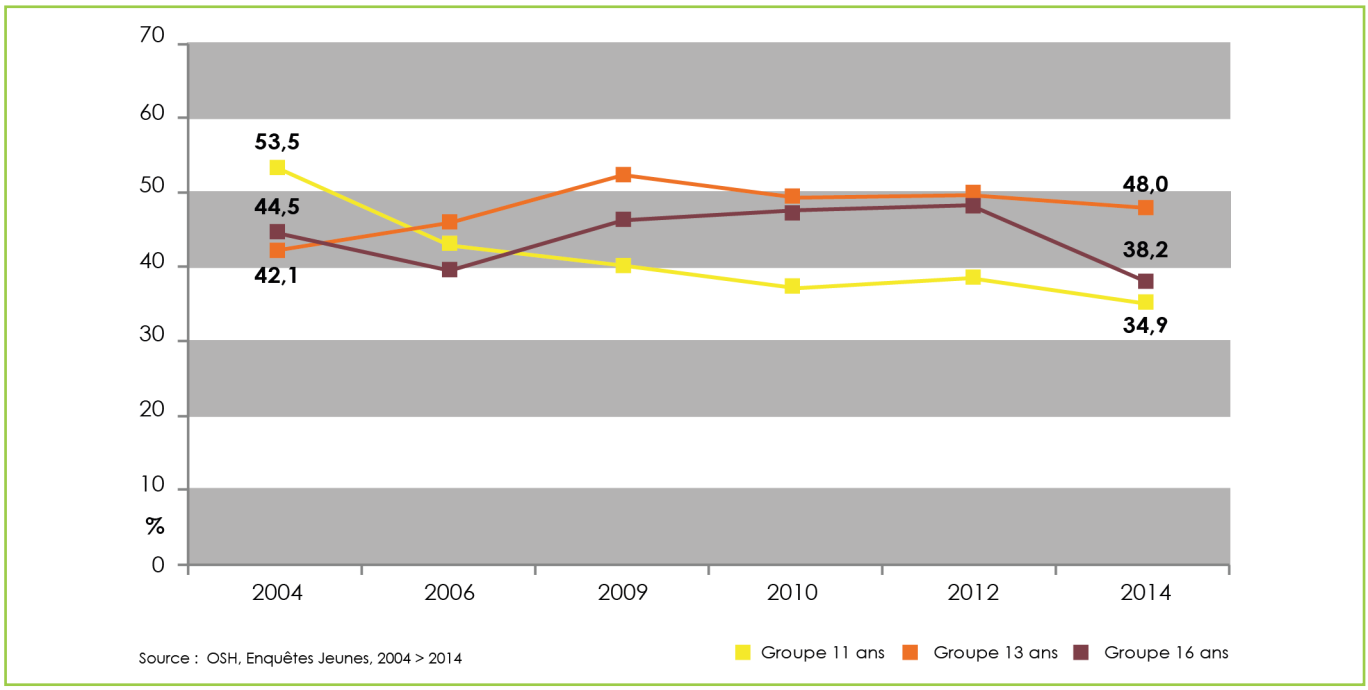
■ Au moins 4 heures de télévision par jour

En Hainaut, la proportion de jeunes de 13 et 16 ans qui consacrent au moins 4 heures à la télévision les jours d'école est restée relativement stable (ayant tout de même connu quelques fluctuations : 18 % en 2012) passant de 15 % en 2004 à 14 % en 2014.

Entre 2004 et 2014, les proportions de jeunes qui regardent la télévision au moins 2 heures quotidiennement les jours où il n'y a pas école restent relativement stables.

La proportion de jeunes Hainuyers qui passent plus de 4 heures devant la télévision les jours sans école a évolué depuis 2004.

Figure 3.9. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision au moins 4 heures par jour les jours sans école, selon le groupe d'âge



▼

Entre 2004 et 2014, la proportion de jeunes de 11 ans qui regardent la télévision 4 heures ou plus a diminué : passant de 53 % à 35 %.

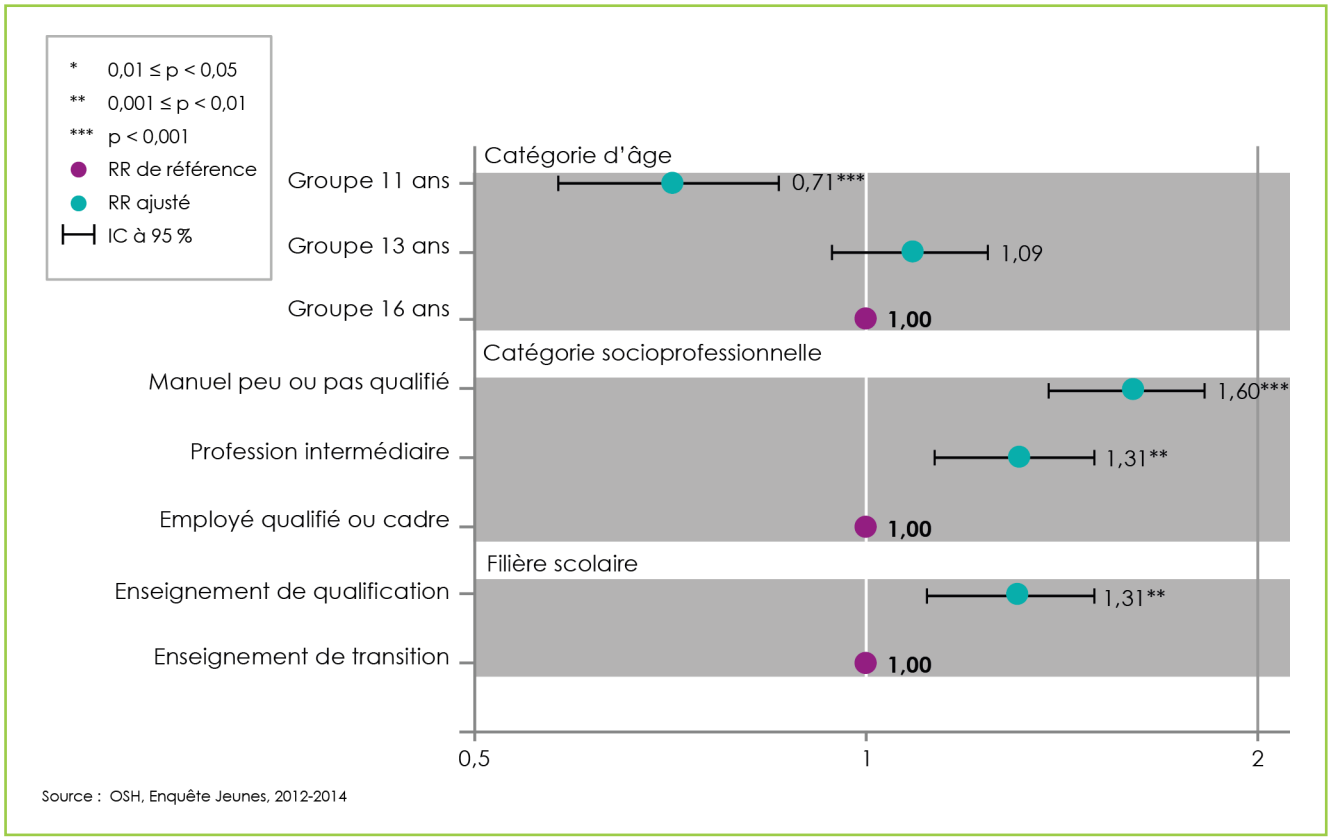
Les jeunes de 16 ans sont également moins nombreux à regarder la télévision aussi longtemps les jours sans école : après quelques années stables (46 % en 2009, 48 % en 2010 et 2012), la proportion diminue à 38 % en 2014.

Par contre, les jeunes de 13 ans affichent une certaine stabilité : depuis 2009. Près d'un jeune sur 2 regarde la télévision plus de 4 heures par jour lorsqu'il n'y a pas d'école.

Liens avec les facteurs socio-économiques

L'âge des jeunes, la catégorie socioprofessionnelle et la filière d'enseignement (pour les jeunes de 13 ans et 16 ans) sont les éléments qui caractérisent le temps passé à regarder la télévision les jours d'école. Les jours sans école, seules les variables de l'âge et de la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée des deux parents semblent liées au temps passé devant la télévision.

Figure 3.10. Regarder la télévision au moins 2 heures par jour les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques



▼

La probabilité de passer plus de 2 heures devant la télévision les jours d'école est inférieure chez les jeunes de 11 ans (- 29 %) par rapport au groupe des 16 ans.

En ce qui concerne la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée chez les deux parents, on constate que plus la catégorie socioprofessionnelle est basse, plus la probabilité de passer plus de 2 heures devant l'écran est importante : celle-ci augmente de 31 % pour les enfants issus de foyer dont un parent a une profession intermédiaire et passe à 60 % lorsqu'il s'agit d'un manuel peu ou pas qualifié.

Les jeunes fréquentant la filière de l'enseignement de qualification ont une probabilité supérieure (+ 31 %) de regarder la télévision plus de 2 heures les jours d'école.

Le sexe du jeune, le nombre de revenus du ménage et le type de famille ne sont pas associés significativement au temps passé devant la télévision les jours d'école.

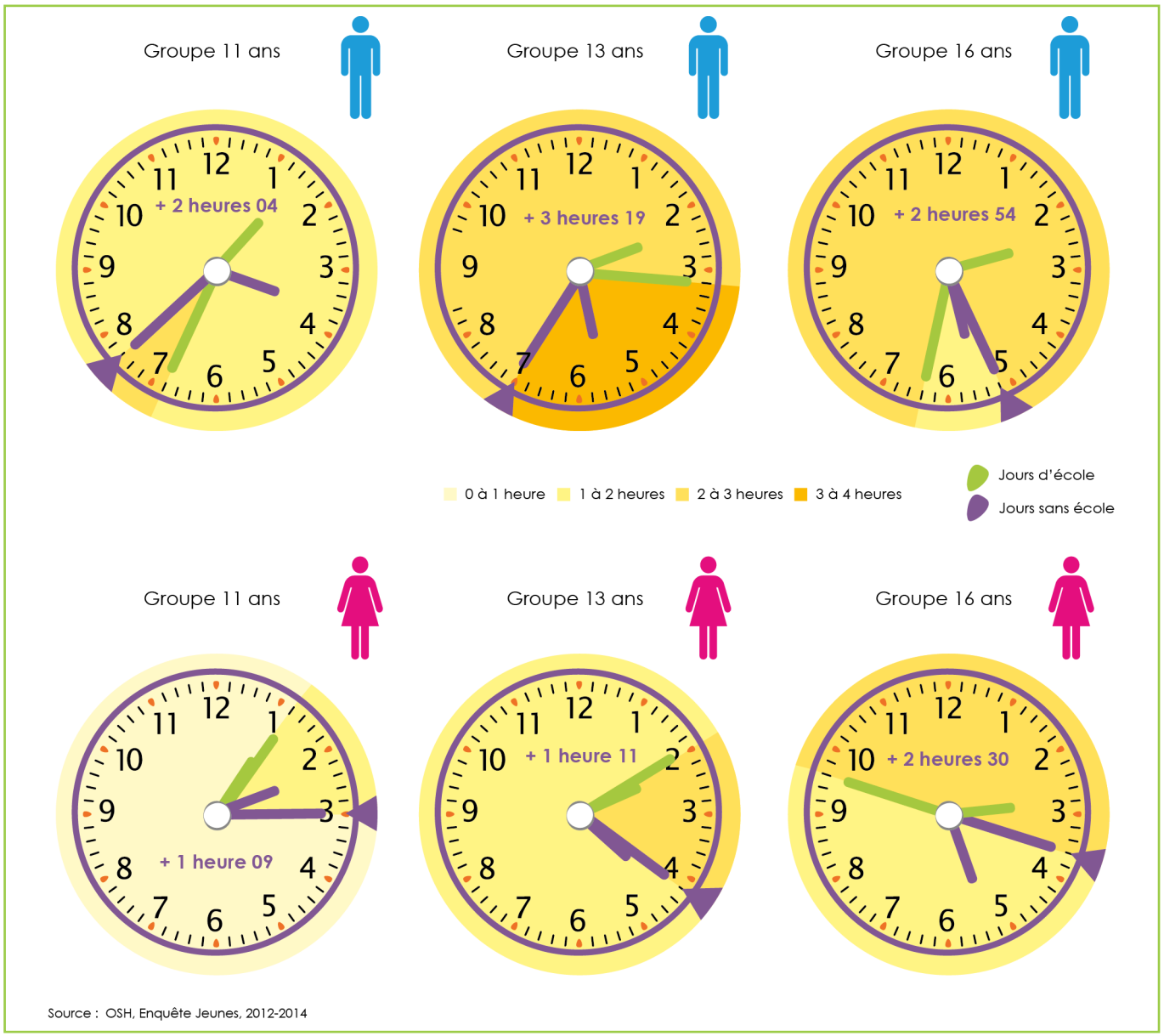
Lorsqu'on étudie la proportion de jeunes qui passent plus de 2 heures devant la télévision ***les jours sans école****, on retrouve un lien avec le groupe d'âge et la catégorie socioprofessionnelle des parents. L'effet est moins marqué, ce qui est logique puisque 80 % des jeunes passent du temps devant la télévision les jours sans école.*

1.2. Ordinateur, console de jeux et tablette

Description de la situation en 2014

En 2014, les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans consacrent quotidiennement en moyenne **2 heures 07 minutes** à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école. Lors des jours où il n'y a pas d'école, le temps moyen consacré à l'ordinateur augmente pour représenter **4 heures 30 minutes** quotidiennement.

Figure 3.11. Temps moyen quotidien consacré à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école (N = 1 618) et les jours sans école (N = 1 603) selon le sexe et le groupe d'âge



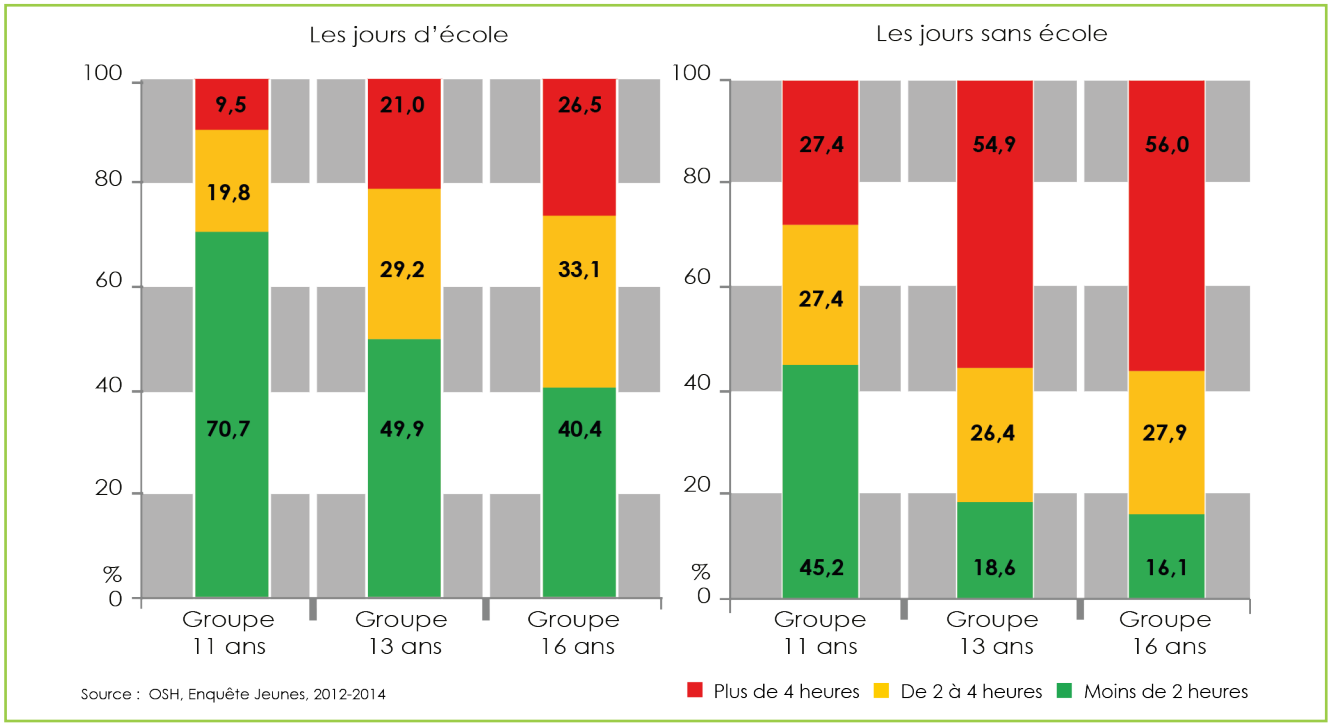
▼

Comme c'est le cas du temps quotidien moyen devant la télévision, celui passé devant l'écran d'ordinateur ou (de console) augmente les jours où il n'y a pas d'école. ▼

► ***Les jours d'école***, *on constate une augmentation marquée du temps passé devant un ordinateur entre 11 et 13 ans. Les garçons de 11 ans y consacrent plus de temps (1 heure 34) que les filles* (1 heure 06). A l'adolescence (chez les 16 ans), les différences filles-garçons disparaissent.

Les jours sans école, *on constate une augmentation progressive avec l'âge chez les filles et sous forme d'un seuil entre 11 et 13 ans chez les garçons. Les filles de 16 ans passent autant de temps que les garçons devant l'ordinateur alors que plus jeunes, elles consacrent 74 à 83 minutes de moins que les garçons à cette activité.*

Figure 3.12. Temps quotidien consacré à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école (N = 1 618) et les jours où il n'y a pas d'école (N = 1 603), selon le groupe d'âge



▼

Globalement, le constat est presque identique à celui de la consommation de télévision. Les jeunes passent plus de temps avec un ordinateur les jours sans école que ceux où ils s'y rendent. Les jeunes de 11 ans consacrent largement moins de temps à leur ordinateur ou console que leurs aînés.

Les jours d'école, *la majorité des jeunes de 11 ans (71 %) utilisent leur ordinateur ou leur console moins de 2 heures par jour. Ils se conforment ainsi aux recommandations d'usage et de réduction des activités sédentaires. Cependant, dans cette catégorie d'âge, les filles (79 %) respectent davantage ces recommandations que les garçons (62 %).*

En 2014, la proportion de jeunes qui restent moins de 2 heures devant leur ordinateur ou console diminue avec l'âge du répondant : 50 % des jeunes de 13 ans et 40 % des jeunes de 16 ans utilisent leur ordinateur moins de 2 heures par jour contre environ un jeune sur 3 de ces tranches d'âge pour des périodes de 2 à 4 heures. Les jeunes de 16 ans sont les plus sédentaires : un jeune sur 4 passe plus de 4 heures devant son ordinateur, sa console ou sa tablette.

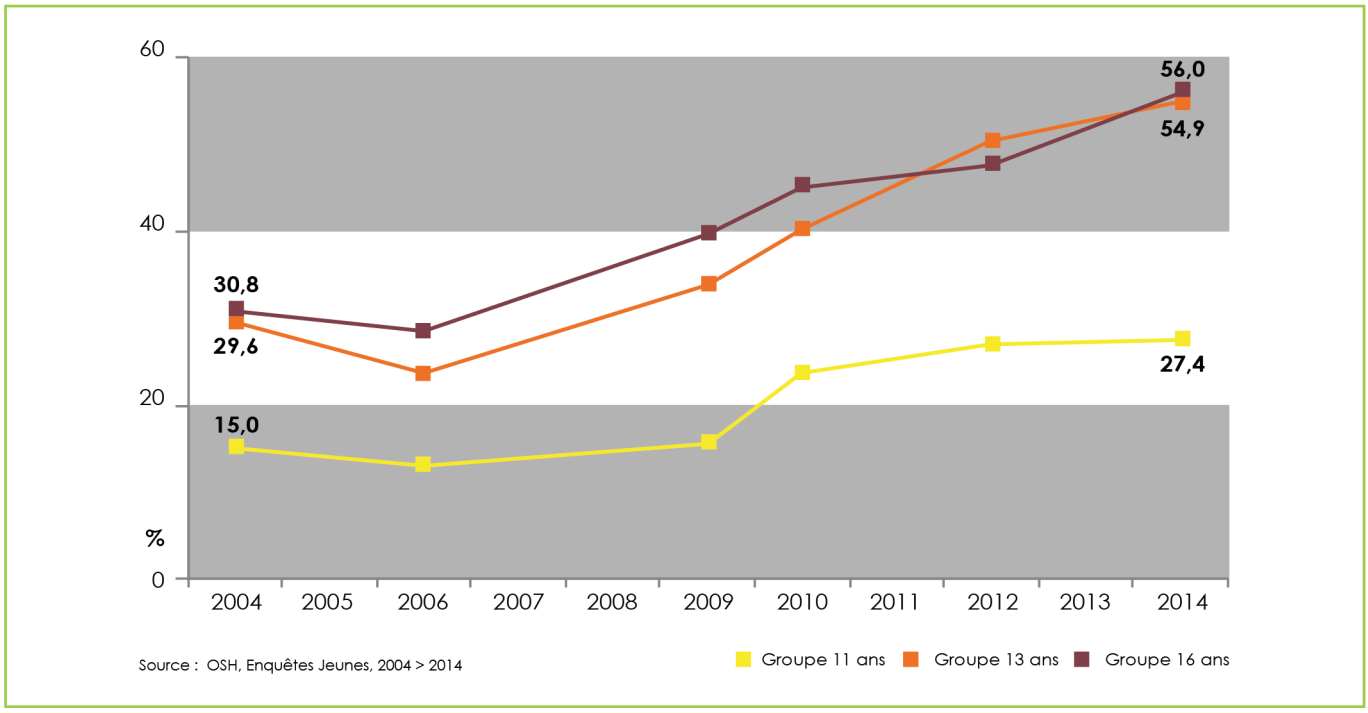
Chez les 13 et 16 ans, on n'observe pas de différence significative entre les sexes.

► ***Les jours sans école***, *45 % des jeunes de 11 ans utilisent leur ordinateur moins de 2 heures, soit davantage que les jeunes de 13 ans (19 %) et de 16 ans (16 %). Plus les jeunes sont âgés, plus ils passent de temps devant leur équipement numérique : un jeune sur 2 de 13 ans (55 %) et de 16 ans (56 %) consacre plus de 4 heures par jour à la console ou l'ordinateur ou la tablette.*

Evolution

Globalement, le temps consacré quotidiennement à l'ordinateur les jours sans école n'a cessé d'augmenter depuis 2004.

Figure 3.13. Evolution de la proportion de jeunes qui consacrent au moins 4 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours sans école, selon le groupe d'âge



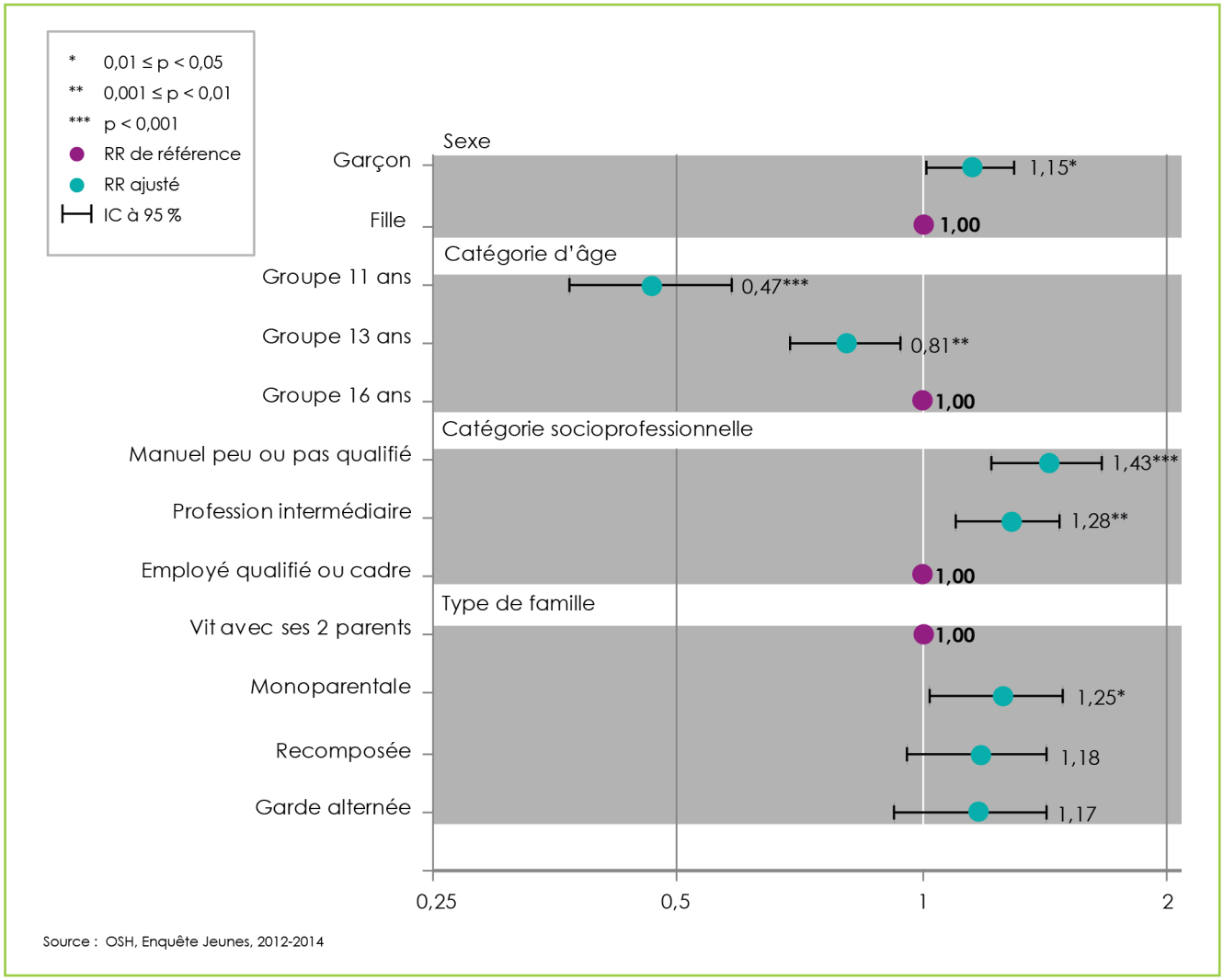
▼

La proportion de jeunes qui consacrent au moins 4 heures par jour à l'ordinateur ou à la console est de 27 % chez les jeunes de 11 ans contre le double chez leurs aînés (55 % à 13 ans et 56 % à 16 ans). Elle a augmenté depuis 2004, à tous les âges, mais davantage chez les adolescents que dans le groupe des 11 ans.

Les jeunes de 11 ans restent les moins nombreux à consacrer plus de 4 heures à l'ordinateur les jours sans école : leur évolution a connu une augmentation de 12 points entre 2004 et 2014 contre 25 points chez leurs aînés.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Figure 3.14. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Le sexe, le groupe d'âge, la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée des deux parents et le type de famille ont un lien avec le temps consacré à l'ordinateur.

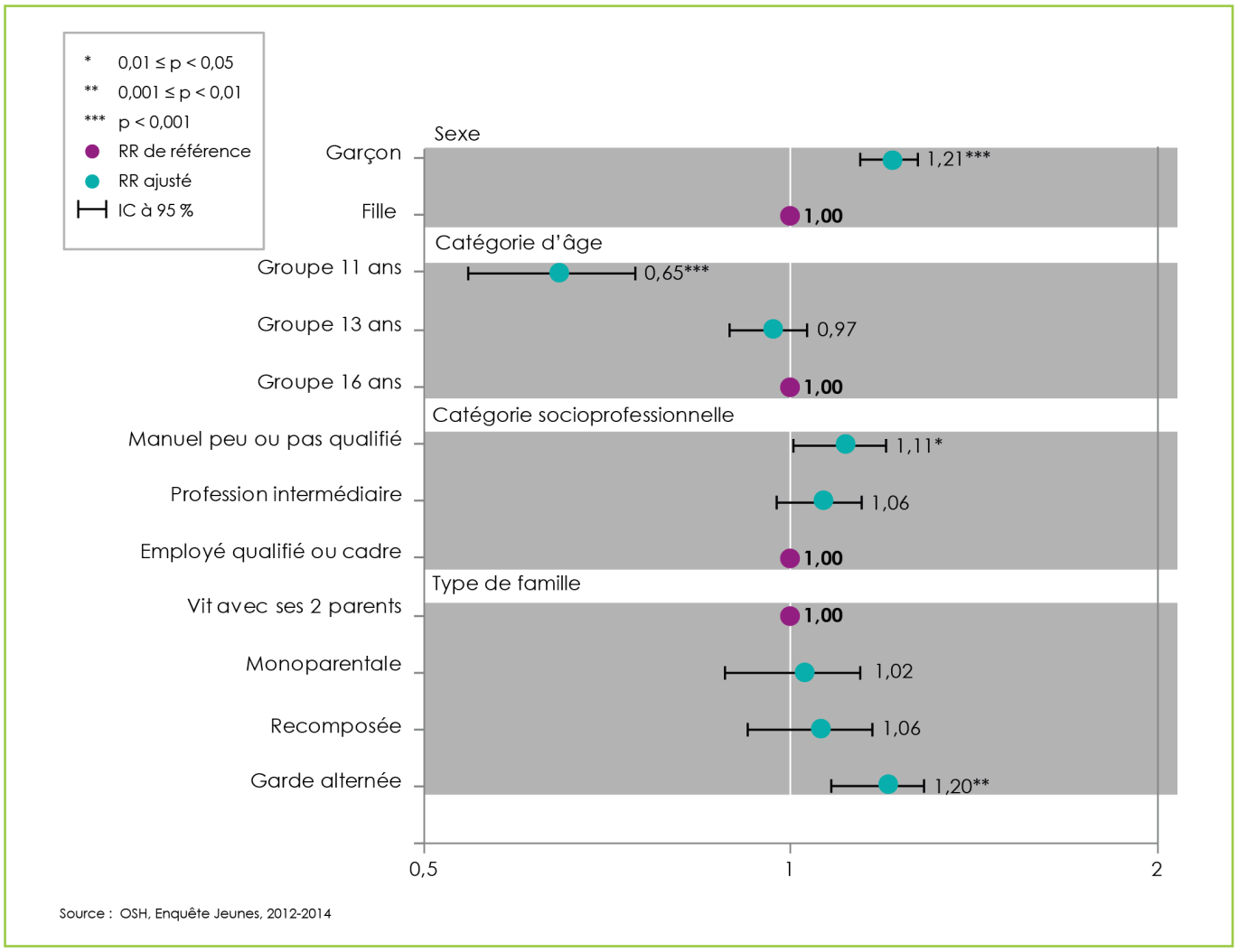
Les garçons ont davantage de probabilité (15 %) de passer au moins 2 heures devant l'ordinateur et la console de jeux que les filles.

La probabilité de consacrer au moins 2 heures à l'ordinateur ou la tablette par jour diminue avec l'âge du jeune : les jeunes de 11 ans ont 53 % moins de probabilité de par rapport au groupe d'âge de 16 ans. Les jeunes de 13 ans ont 19 % de probabilité en moins de passer 2 heures ou davantage devant l'ordinateur et la console de jeux que leurs ainés.

Les jeunes dont les parents occupent une profession manuelle faiblement qualifiée ou intermédiaire ont plus de probabilité de rester 2 heures ou davantage devant l'ordinateur (respectivement plus 43 % et plus 28 %).

Il apparaît également que les jeunes issus de familles monoparentales sont plus exposés à cette probabilité (25 %) par rapport aux familles composées des deux parents.

Figure 3.15. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur et/ou la console de jeux les jours sans école en fonction des facteurs socio-économiques



▼

Les constats sont relativement identiques aux jours d'école.

Les garçons restent les plus exposés (21 %) au risque de rester plus de 2 heures devant l'ordinateur ou la console.

Les jeunes de 11 ans restent ceux qui ont le plus de chance de consacrer moins de 2 heures à la console ou l'ordinateur (35 %) par rapport aux plus âgés.

1.3. Activités non sportives

Description de la situation en 2014

Afin de disposer d'une vision globale des activités de loisirs des jeunes Hainuyers, une question de l'enquête porte sur les activités non sportives auxquelles ils participent en dehors de l'école.

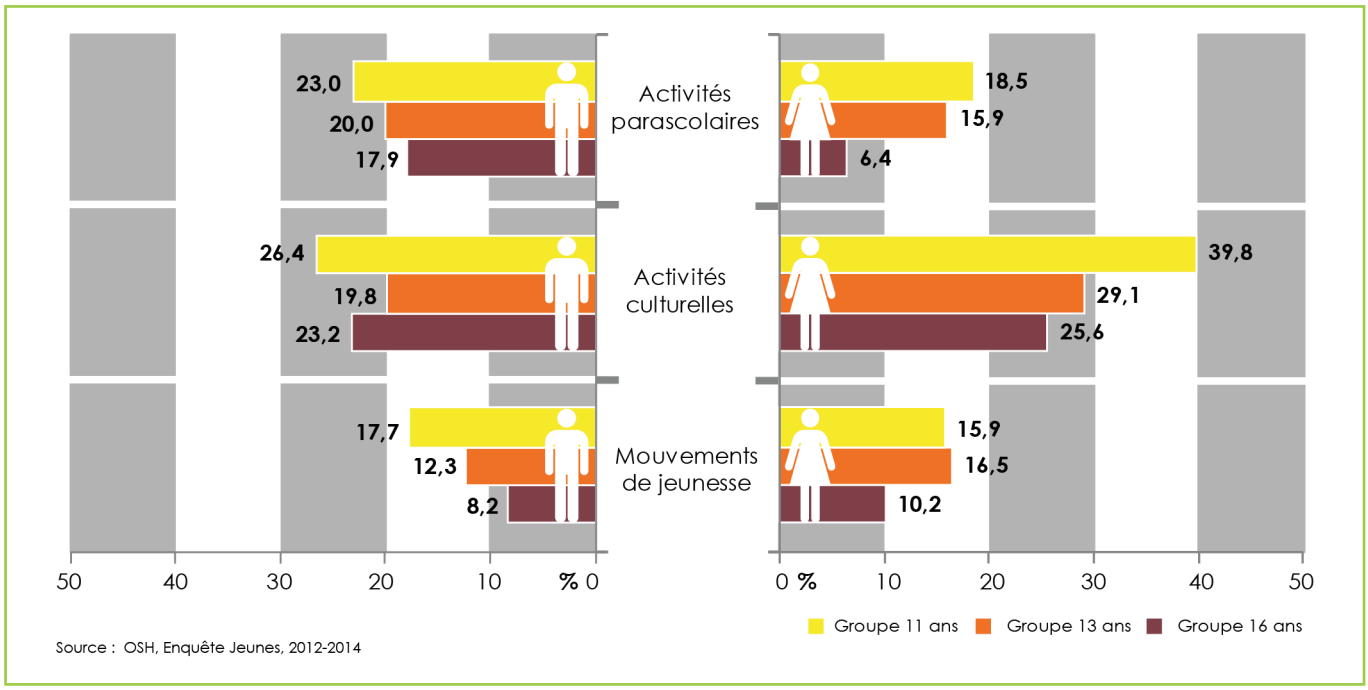
En 2014, près d'un jeune sur 2 (49 %) déclare participer à au moins une activité non sportive.

Parmi les jeunes de 10 à 17 ans, 27 % révèlent prendre part à des activités culturelles (musique, dessin, théâtre…), 17 % à des activités parascolaires (informatique, langues...) et 13 % à des mouvements de jeunesse (patro, scoutisme...).

Les autres activités (8 %) auxquelles prennent part les jeunes sont : activités ludiques et de loisirs, activités manuelles, catéchisme, etc. Ces activités restent peu représentées chez les jeunes de 10 à 17 ans.

La figure 3.16. présente les proportions de participation des jeunes aux activités non sportives en dehors de l'école selon le sexe du jeune et son groupe d'âge.

Figure 3.16. Participation des jeunes aux activités non sportives en dehors de l'école, selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 616)



▼

Les filles de 10 à 17 ans (31 %) déclarent davantage d'activités culturelles que les garçons (23 %).

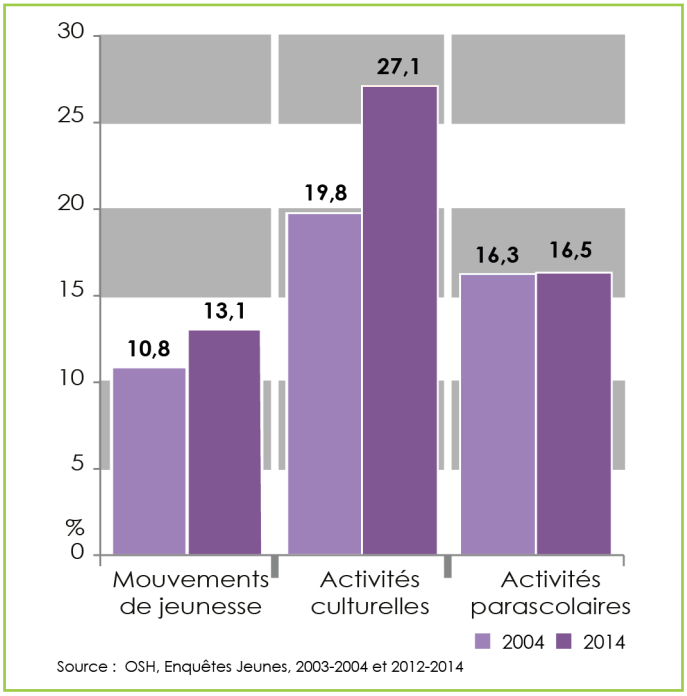
Les activités parascolaires sont davantage privilégiées par les garçons de 10 à 17 ans (20 %) que par les filles (13 %). Aucune distinction significative entre les sexes n'est constatée au niveau de la participation aux mouvements de jeunesse.

Globalement, la participation à des activités non sportives diminue avec l'âge des jeunes. Peu de jeunes cumulent ces différentes activités.

Evolution

Entre 2004 et 2014, quelques évolutions dans la participation des jeunes aux activités non sportives sont constatées.

Figure 3.17. Evolution de la participation à des activités non sportives en dehors de l'école

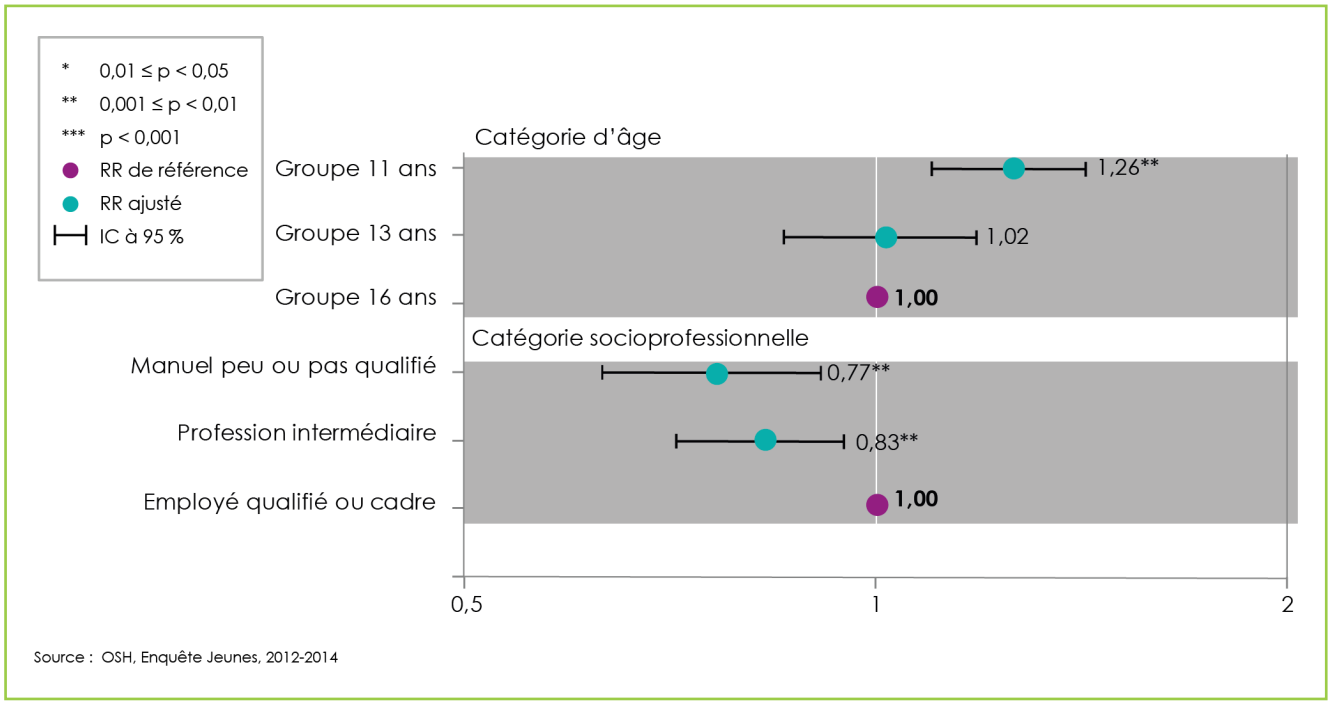


► *La proportion de jeunes de 10 à 17 ans qui participent à des activités culturelles a augmenté entre 2004 (20 %) et 2014 (27 %).*

La proportion de jeunes fréquentant des activités parascolaires n'a pas évolué entre les deux enquêtes.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Figure 3.18. Participation aux activités non sportives en dehors de l'école en fonction des facteurs socio-économiques



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Seuls l'âge du jeune et la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée des parents ont un lien avec la participation à des loisirs non sportifs.

Plus la catégorie socioprofessionnelle des parents est basse, moins le jeune aura accès à des activités non sportives. On constate donc une certaine forme de reproduction des inégalités sociales et culturelles en matière de participation à des activités culturelles, parascolaires et autres.

2. Equipement numérique et internet

2.1. Equipement d'ordinateur et utilisation

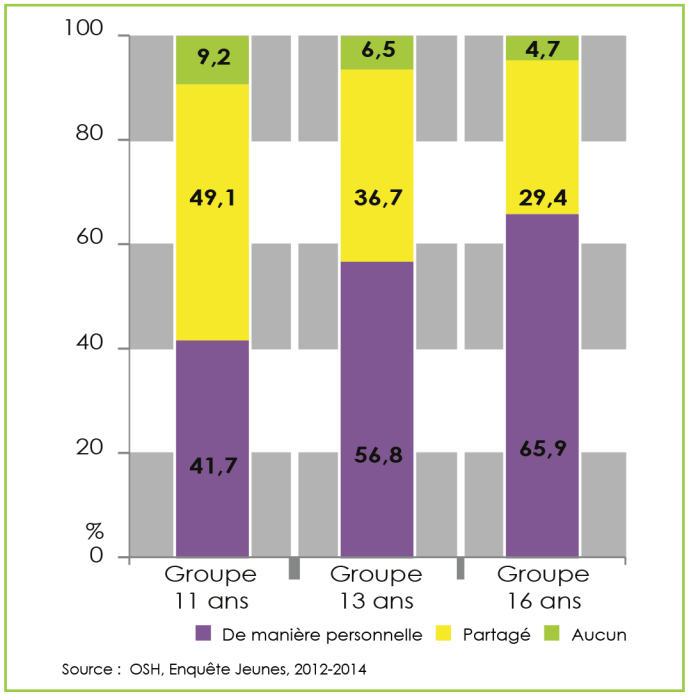
Description de la situation en 2014

En 2014, 61 % des jeunes déclarent qu'il y a au moins 3 ordinateurs, ordinateurs portables ou tablettes chez eux, 24 % la présence de 2 ordinateurs dans le foyer et 13 % un seul. Seulement 2 % des jeunes n'ont aucun ordinateur ou équipement numérique au sein de leur foyer.

Plus précisément, un peu plus d'un jeune sur 2 (56 %) possède son propre ordinateur (ou tablette), 38 % le partagent avec une ou plusieurs autre(s) personne(s) et seuls 7 % n'en ont pas personnellement.

Cette proportion évolue avec l'âge de l'élève, mais pas avec le sexe.

Figure 3.19. Possession d'un ordinateur (ou tablette) personnel(le) selon le groupe d'âge (N = 1 648)



► *Un jeune de 11 ans sur 2 (49 %) partage l'ordinateur (ou la tablette) avec une ou plusieurs autre(s) personne(s).*

Cependant, 42 % d'entre eux disposent d'un équipement informatique personnel. Cette proportion augmente avec l'âge : 57 % des jeunes de 13 ans disposent de leur propre ordinateur et 66 % des jeunes de 16 ans.

Plus ils sont âgés, plus ils disposent de leur propre matériel et moins ils doivent le partager ou n'en disposent pas personnellement.

Lieu de l'utilisation d'un ordinateur (ou une tablette)

Lorsqu'ils utilisent un ordinateur, les jeunes sont en majorité (70 %) dans **leur chambre**, un endroit relativement calme et personnel. Cette proportion évolue avec l'âge en passant de 57 % chez les jeunes de 11 ans à 72 % chez les 13 ans et 79 % chez les jeunes de 16 ans, et ce sans distinction de sexe.

Le deuxième lieu d'usage d'un ordinateur, pour 66 % des jeunes, est **une pièce de vie commune** : le salon, la salle de séjour ou la cuisine.

En 2014, 34 % des jeunes déclarent utiliser un ordinateur dans **le bureau de la maison**, soit un lieu relativement calme et permettant de s'isoler.

Seuls 17 % des jeunes utilisent une autre chambre et 10 % **la chambre de leurs parents** pour utiliser l'ordinateur.

Evolution

Entre 2004 et 2014, la proportion de jeunes qui disposent d'équipements informatiques à la maison a fortement évolué. Les questions n'étant pas complètement identiques entre les deux enquêtes, seuls quelques indicateurs permettent de tracer une évolution.

En effet, la proportion de jeunes qui disposent d'au moins un ordinateur à la maison est passée de 83 % en 2004 à 98 % en 2014.

La distinction entre les jeunes ne se marque plus sur le plan de la présence ou de la possession de l'équipement numérique, mais sur les usages qui en sont faits et les compétences qui en découlent ou qui doivent être acquises actuellement. En effet, le potentiel des équipements actuels nécessite de nouvelles compétences et connaissances en matière d'usage sécurisé. Cela n'est pas accessible de la même manière aux jeunes issus de différents milieux sociaux.

2.2. Utilisation d'internet

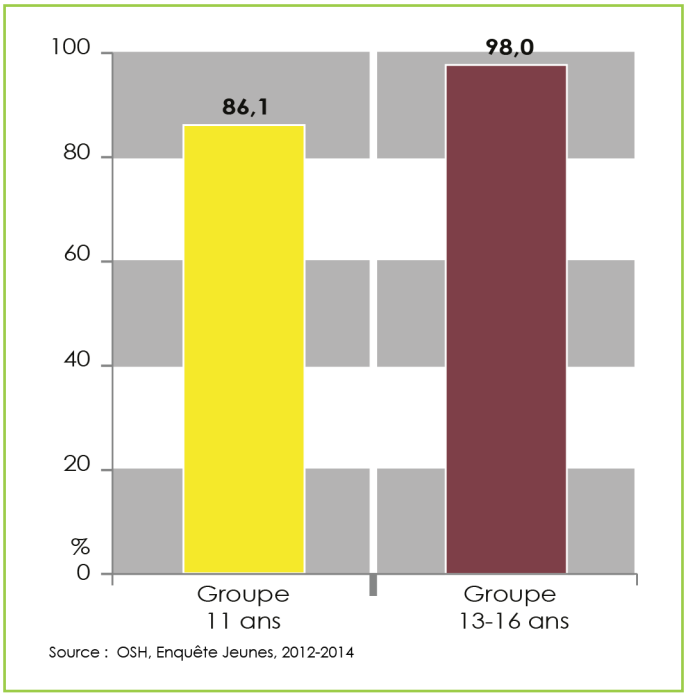
Description de la situation en 2014

■ Accès à internet

En 2014, 98 % des jeunes disposent d'une connexion internet à la maison. Cela ne varie ni avec le sexe, ni avec l'âge des jeunes.

L'usage d'internet est tout aussi fréquent pour les jeunes : 94 % des jeunes l'utilisent. Cependant, ce constat varie avec l'âge des répondants.

Figure 3.20. Utilisation d'internet selon le groupe d'âge (N = 1 647)



► *Les jeunes de 11 ans sont moins nombreux que leurs aînés à utiliser internet. Cependant, les proportions restent élevées. Dès lors, l'usage d'internet est très répandu chez les jeunes Hainuyers.*

Parmi les utilisateurs d'internet, on constate que la forte majorité des jeunes l'utilisent seuls (86 %). Il apparaît cependant que certains jeunes sont accompagnés lors de l'usage d'internet : 6,5 % des jeunes sont avec des ami(e)s, 3,8 % avec leurs frères et sœurs et 2,2 % avec leurs parents. L'accompagnement des parents reste très faible (ce sont principalement les jeunes de 11 ans qui sont accompagnés par leurs parents).

■ Activités réalisées sur internet

Parmi les activités réalisées sur internet, on trouve autant d'activités ludiques que sociales ou pédagogiques. Cependant, les proportions varient fortement entre ces différents types d'activités.

Le tableau 3.1. présente les activités le plus souvent réalisées sur internet par les jeunes.

Tableau 3.1. Activités réalisées le plus souvent sur internet (N = 1 552)

Activités	%
Audiovisuel (films, musique, vidéos…)	97,1
Participation à des réseaux sociaux (Facebook, Twitter…)	80,3
Outils de communication (téléphone, Skype…)	78,9
Chats (discussions en ligne)	71,7
Jeux (payants ou non, en réseau…)	68,0
Recherche d'informations	65,3
Recherche d'informations pour l'école	58,3
Correspondance électronique (mails)	41,3
Achats sur internet	18,0
Recherche d'informations sur la santé	16,9
Sites interdits au moins de 18 ans	14,1

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

Parmi ces activités (plusieurs choix possibles), certaines varient en fonction de l'âge et/ou du sexe des jeunes.

Presque tous (97 %) utilisent internet afin de **regarder des films, écouter de la musique ou télécharger des vidéos** par exemple.

Huit jeunes sur 10 **sont actifs sur des réseaux sociaux** (Facebook, Twitter…). Cependant, les proportions varient avec l'âge. En effet, 62 % des jeunes de 11 ans déclarent participer à ces réseaux, soit moins que les jeunes de 13 ans (84 %) et les jeunes de 16 ans (90 %).

En 2014, 79 % des jeunes de 10 à 17 ans utilisent internet pour **communiquer de manière audiovisuelle** (avec des outils de communication comme des logiciels (Skype, par exemple) ou des webcams...). Ce constat est évolutif selon l'âge des jeunes. Cette activité est moins répandue chez les jeunes de 11 ans (57 %) que chez les 13 ans (85 %) ou les 16 ans (90 %).

Le fait de **chatter** (discussion en ligne avec des personnes connues ou parfois inconnues) occupe également une place importante parmi les activités les plus fréquentes puisqu'environ 7 jeunes sur 10 (72 %) utilisent internet à cette fin. Cette activité est également plus répandue chez les jeunes de 16 ans (80 %), davantage que chez les jeunes de 13 ans (74 %) et les jeunes de 11 ans (57 %).

Près de 7 jeunes sur 10 (68 %) profitent également d'internet pour **jouer en ligne** (sur des jeux payants ou non). Les garçons de 11 ans sont les plus actifs dans ces activités (86 %) que ceux de 13 ans (83 %) et de 16 ans (74 %). Les filles de 11 ans sont un peu moins nombreuses à jouer (83 %) et ces proportions diminuent fortement avec l'âge : elles ne sont plus que 54 % à 13 ans et 39 % à l'âge de 16 ans.

La recherche d'informations en ligne est également une activité importante. Il s'agit principalement de rechercher des informations **en général** (65 %) ou **pour l'école** (58 %). Cette dernière activité est plus souvent réalisée par des filles (68 %) que des garçons (49 %).

Quatre jeunes sur 10 (41 %) passent souvent du temps sur internet pour **lire ou envoyer des mails**.

Moins d'un jeune sur 5 l'utilise pour **faire des achats** (18 %), faire **des recherches d'informations sur la santé** (17 %) ou **visiter des sites interdits aux moins de 18 ans** (14 %). Cette dernière activité est majoritairement déclarée par des garçons de 16 ans (36 %) alors qu'elle est beaucoup plus rare pour les filles du même âge (5 %)

Les jeunes de 13 et 16 ans utilisent également internet pour d'autres activités : 75 % tiennent ou consultent **un blog** (Myspace, par exemple) et 21 % participent à **une communauté sur internet**.

■ Buts poursuivis

Les buts poursuivis (les jeunes peuvent en déclarer 2 maximum) de l'utilisation d'internet peuvent être de natures diverses, comme le présente le tableau 3.2.

Tableau 3.2. Buts poursuivis au travers des activités réalisées le plus souvent sur internet (N = 1 464)

Buts poursuivis	%
Communiquer	39,1
Se changer les idées	33,6
Jouer	33,3
Passer le temps, lutter contre l'ennui	32,8
Oublier mes problèmes	10,7
Apprendre	10,1
Se défouler, se calmer	9,1
S'évader, rêver	8,6
Se faire connaître	2,8

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

Près de 4 jeunes sur 10 (39 %) utilisent internet pour **communiquer**. Internet devient un moyen de créer des relations ou d'échanger avec d'autres personnes.

Près d'un jeune sur 3 recherche, à travers ces activités, à **se changer les idées** (34 %) ou **jouer** (33 %) ou encore **passer le temps**, **lutter contre l'ennui** (33 %).

Seul un jeune sur 10 cherche à oublier ses problèmes (11 %), apprendre (10 %) ou encore se défouler ou se calmer (9 %).

Certains jeunes (9 %) **s'évadent ou rêvent** en utilisant internet. Plus rarement, seuls 3 % des jeunes de 10 à 17 ans souhaitent **se faire connaître** par le biais d'activités en ligne.

■ Limites personnelles à l'usage

Quand ils utilisent internet, les jeunes de 13 et 16 ans se donnent des limites.

Différents types de limites sont utilisées et sont reprises dans le tableau 3.3.

Tableau 3.3. Limites personnelles des jeunes de 13 et 16 ans à l'usage d'internet

Limites personnelles des jeunes de 13-16 ans	%
Eviter de parler aux inconnus, de donner des informations personnelles	84,0
Eviter les achats, les jeux d'argent, les sites payants	80,9
Etre attentif à la fatigue, au mal des yeux, au mal de tête	63,2
Eviter certains sites (+ 18 ans, chat, vidéos violentes…)	63,2
Aller sur internet seulement après les devoirs	53,5
Limiter le temps passé (faire attention aux horaires)	50,5
Aller sur le net après les autres activités (sport, rangement…)	47,2
Eviter de télécharger	33,2
Aller sur le net uniquement en présence d'un adulte	2,8

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

Globalement, les jeunes **évitent de parler à des inconnus ou de donner des informations personnelles sur internet** (84 %), de **faire des achats** ou de **jouer pour de l'argent** (81 %).

Six jeunes sur 10 (63 %) sont **attentifs à la fatigue ou aux douleurs des yeux et aux maux de tête** (mais ils **évitent également les sites internet interdits aux moins de 18 ans, les chats, les vidéos violentes…).**

Un jeune sur 2 de 13 ou 16 ans ne se rend sur internet **qu'après avoir fait ses devoirs pour l'école** (53 %), **limite le temps passé sur le net** (51 %) ou n'y va **qu'après ses autres activités** comme le sport par exemple (47 %).

Seul un jeune sur 3 (33 %) **évite de télécharger**.

Il est important de souligner que seuls 3 % des jeunes **sont accompagnés d'un adulte pour aller sur le net**. En réalité, les parents sont plus enclins à informer les jeunes qu'à s'installer avec eux sur internet.

Evolution

En 2004, la question de l'usage d'internet et de l'usage de PC n'était pas posée de la même manière. Cela est dû à l'évolution des technologies (de communication entre autres) et de leur présence dans les foyers.

En effet, en 2004, la question relevait essentiellement de l'usage principal de l'ordinateur (en 2014, la question de l'usage se focalisait sur celui de l'internet).

En 2004, on constatait que les jeunes qui disposaient d'un ordinateur à la maison l'utilisaient pour jouer (31 %), pour chatter (24 %), pour travailler et apprendre (23 %) et pour surfer sur internet (14 %). Seuls 8 % des jeunes qui avaient un PC à la maison ne s'en servaient pas.

En 2014, les proportions d'activités sur internet ont augmenté car les jeunes ont plus d'accès à de l'équipement et à une connexion internet.

Liens avec les facteurs socio-économiques

Aucun lien significatif n'a été décelé entre l'accès à internet à la maison et les facteurs socio-économiques.

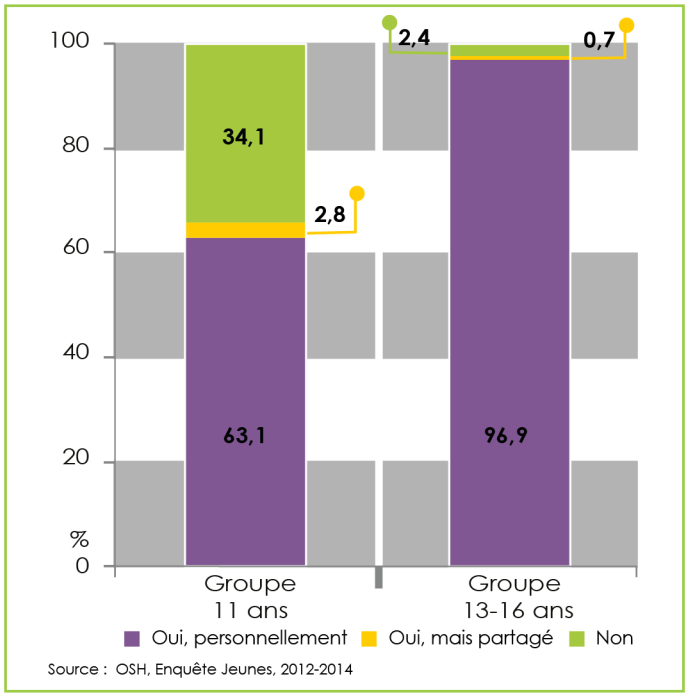
2.3. Usage du GSM (smartphone)

Description de la situation en 2014

En 2014, 87 % des jeunes possèdent un GSM personnel et 1,3 % doivent en partager un avec une autre personne. Seuls 12 % des jeunes ne disposent pas de GSM.

Cependant, ce constat varie avec l'âge des répondants. Aucune différence ne se marque entre les sexes dans ce cas.

Figure 3.21. Possession d'un GSM selon le groupe d'âge (N = 1 666)

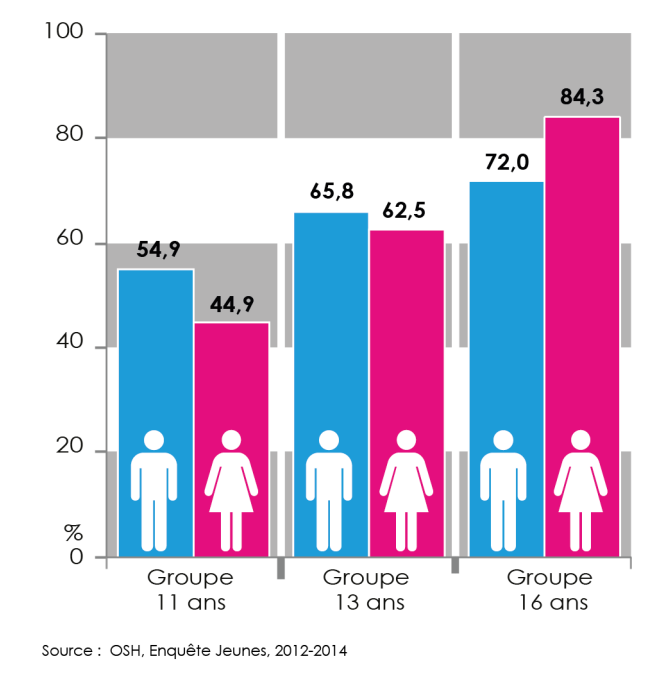


► *Les jeunes de 11 ans disposent majoritairement (66 %) d'un GSM mais un sur 3 (34 %) n'en possède pas.*

Les jeunes de 13 ans et 16 ans possèdent presque tous un GSM personnel : respectivement 97 % et 99 %.

Parmi ceux qui possèdent un GSM, la majorité (68 %) l'utilise également comme un ordinateur de poche pour lire ses mails ou surfer sur internet (Facebook, MSN, Youtube, autres sites...).

Figure 3.22. Utilisation du GSM pour aller sur internet selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 441)



► *A 11 ans, ce sont davantage les garçons (55 %) que les filles (45 %) qui utilisent leur téléphone pour surfer sur internet.*

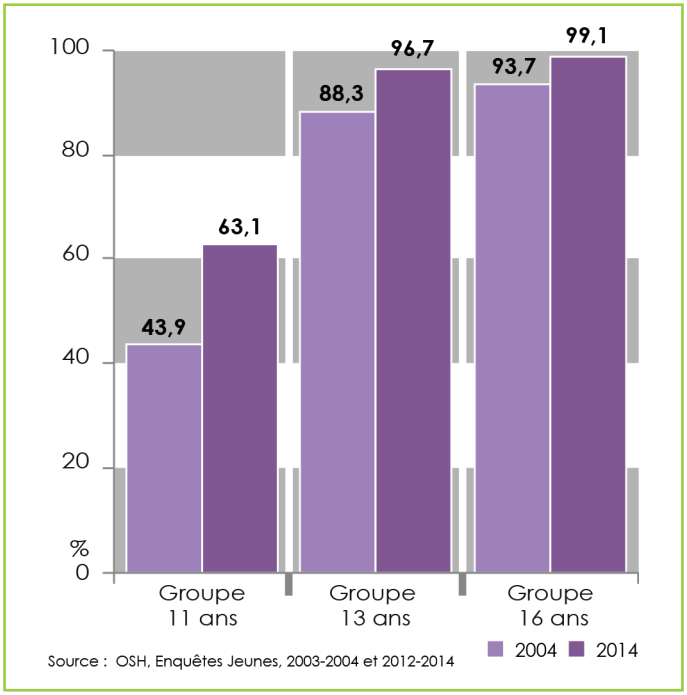
La différence disparaît à 13 ans pour s'inverser dans le groupe des 16 ans où les filles (84 %) utilisent davantage que les garçons (72 %) leur GSM pour consulter internet.

Evolution

En 2004, la question était principalement centrée sur la possession d'un téléphone portable personnel. En effet, à l'époque, la plupart des GSM ne permettaient que de téléphoner ou d'envoyer des messages. Actuellement, les smartphones font office à la fois de téléphone, de télévision, d'ordinateur et d'outils multimédias.

En 2004, 76 % des jeunes possèdaient un GSM personnel. Le constat était alors relativement identique à aujourd'hui : il n'existait pas de réelle distinction entre les filles et les garçons. Par contre, la proportion de jeunes qui disposaient d'un téléphone portable était bien moins élevée en 2004 qu'en 2014, entre les jeunes de 11 ans principalement.

Figure 3.23. Evolution de la possession d'un GSM selon le groupe d'âge



► *Les proportions ont évolué. Le fait de posséder un GSM personnel est plus fréquent en 2014 qu'en 2004 surtout dans le groupe des 11 ans.*

3. Milieu de vie, entourage et usage d'internet

Description de la situation en 2014

En 2014, les jeunes déclarent qu'à la maison, leurs parents peuvent avoir différents comportements envers l'usage qu'ils font d'internet.

Le tableau 3.4. présente les limites ou comportements que peuvent prendre les parents.

Tableau 3.4. Comportements des parents vis-à-vis de l'utilisation d'internet par les jeunes de 10 à 17 ans

Comportements des parents	%
Informent sur les dangers d'internet	65,7
S'intéressent à ce que le jeune fait avec l'ordinateur	45,1
Mettent des conditions d'utilisation	35,6
Ont mis un contrôle parental	18,8

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

▼

Une majorité des jeunes de 10 à 17 ans (66 %) déclarent que leurs parents les informent sur les dangers d'internet.

En 2014, 45 % des jeunes affirment que leurs parents s'intéressent à ce qu'ils font avec l'ordinateur à la maison.

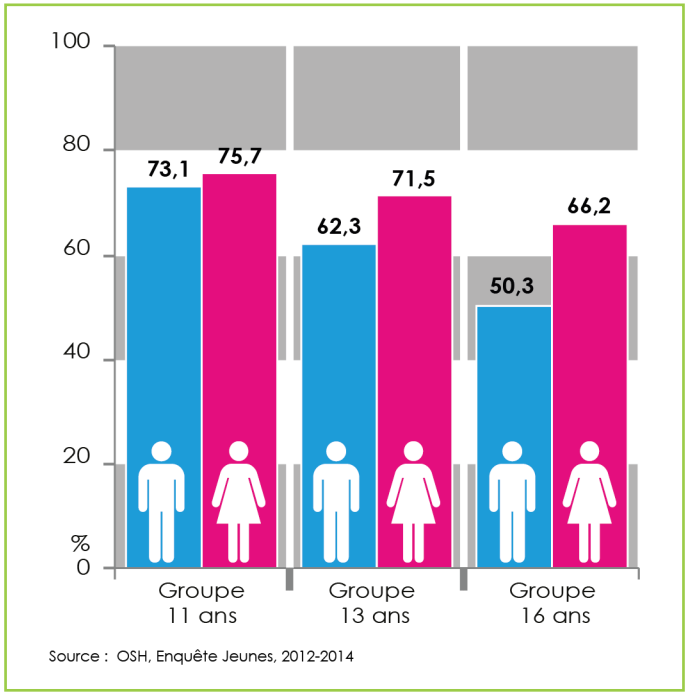
Un peu plus d'un jeune sur 3 (36 %) déclarent que leurs parents mettent des conditions d'utilisation de l'ordinateur.

Un jeune sur 5 (19 %) est limité dans son usage de l'ordinateur par un contrôle parental.

■ Informations sur les dangers d'internet

Les parents veillent à mettre en garde leurs enfants sur les dangers d'internet. Cependant, cela change en fonction du sexe et de l'âge du jeune, comme le présente la figure 3.24.

Figure 3.24. Information des parents aux jeunes sur les dangers d'internet selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 634)



► *Trois-quarts des jeunes de 11 ans (74 %) sont informés par leurs parents sur les dangers d'internet.*

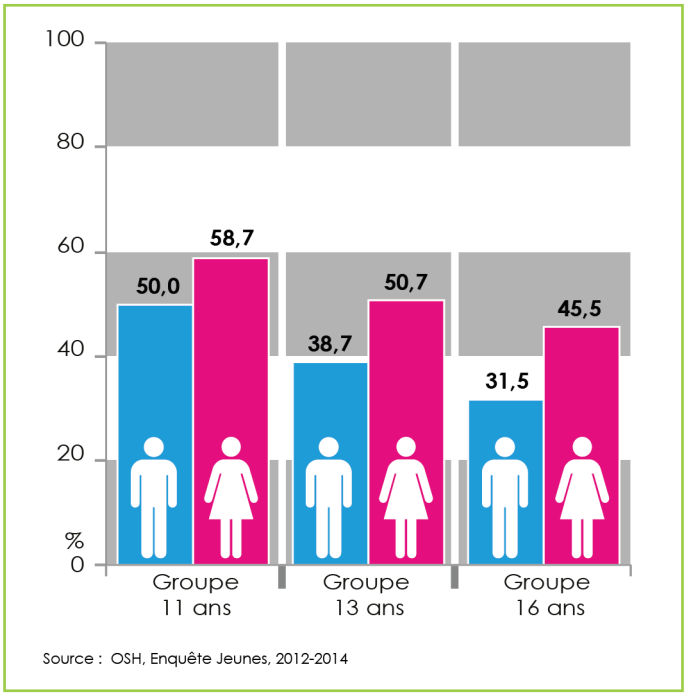
A contrario, cela semblerait indiquer que pour un jeune sur 4 de 11 ans (26 %), cette mise en garde n'a pas lieu.

La proportion de jeunes informés par leurs parents diminue avec l'âge, principalement chez les garçons.

■ Intérêt pour les activités sur le net

L'intérêt des parents pour les activités que leur enfant mène sur internet a été étudié en 2014. On constate une distinction dans l'attention des parents selon le sexe et l'âge du jeune.

Figure 3.25. Intérêt des parents aux activités des jeunes sur internet selon le sexe et le groupe d'âge (N = 1 628)



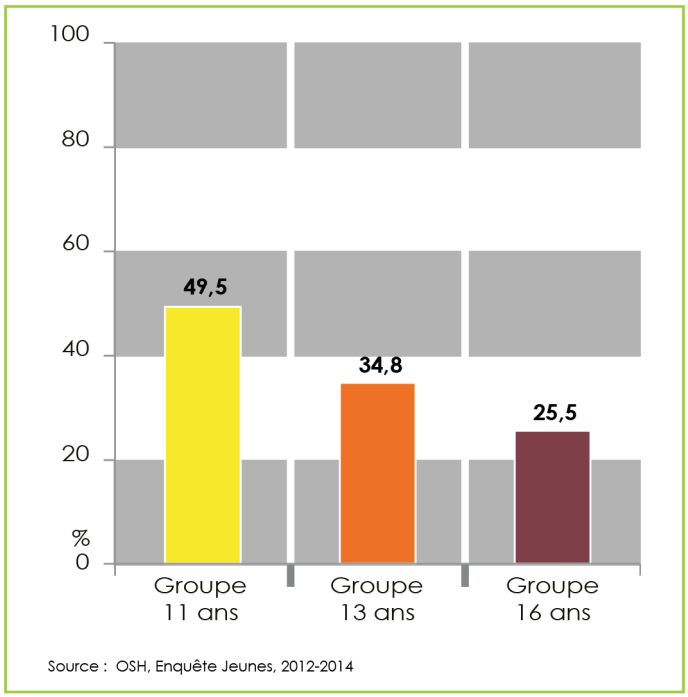
► *Davantage de filles que de garçons déclarent que leurs parents s'intéressent à leurs activités sur internet.*

Cependant, pour tous les groupes d'âge, cette proportion diminue avec l'âge du jeune.

■ Conditions d'usage

Environ un jeune sur 3 (36 %) déclare que ses parents mettent des conditions d'utilisation d'internet.

Figure 3.26. Conditions parentales sur l'utilisation d'internet par les jeunes selon le groupe d'âge (N = 1 617)



► *La proportion de jeunes qui déclarent que leurs parents ont mis des conditions d'usage à internet diminue avec l'âge des jeunes : passant de 50 % pour le groupe de 11 ans à 35 % pour les 13 ans et 26 % pour les 16 ans.*

On ne constate pas de différence entre les filles et les garçons.

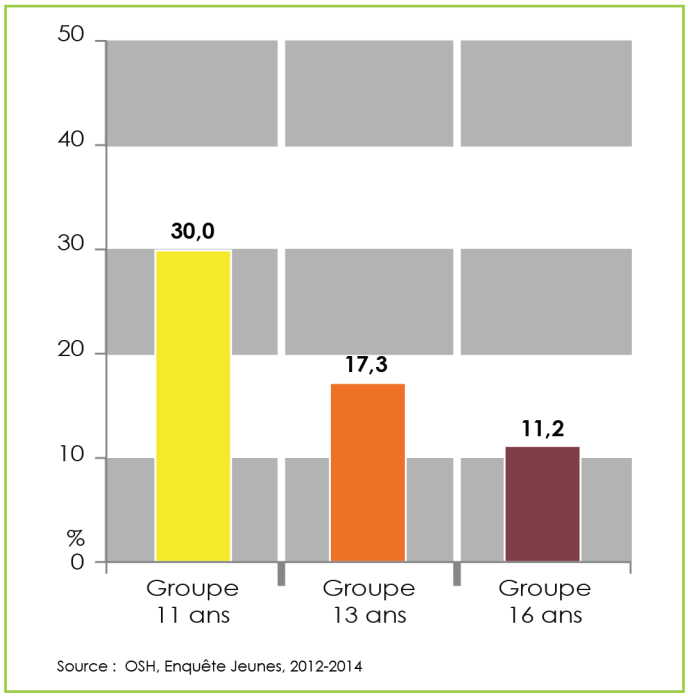
Lorsque les parents mettent des conditions d'utilisation de l'ordinateur, les jeunes passent moins de temps sur ce dernier.

En effet, 64 % des jeunes passent moins de 2 heures sur l'ordinateur les jours d'école lorsque les parents mettent des conditions, contre 46 % lorsque les parents n'en mettent pas.

■ Contrôle parental

Les proportions de jeunes qui déclarent que les parents ont mis un contrôle parental sur l'usage d'internet varient en fonction du sexe et de l'âge.

Figure 3.27. Contrôle parental sur les activités des jeunes sur internet selon le groupe d'âge (N = 1 612)



► *Tant pour les filles que pour les garçons, ces proportions diminuent avec l'âge : les jeunes de 11 ans rencontrent davantage de contrôle parental que les 13 ans et 16 ans.*

Seuls les jeunes de 16 ans connaissent une distinction liée au genre : les filles (15 %) ont davantage de contrôle parental que les garçons (8 %).

Liens avec les facteurs socio-économiques

Les résultats ne montrent pas de lien entre le contrôle parental et les facteurs socio-économiques.

4. Sédentarité et milieu scolaire

4.1. Temps passé à faire les devoirs

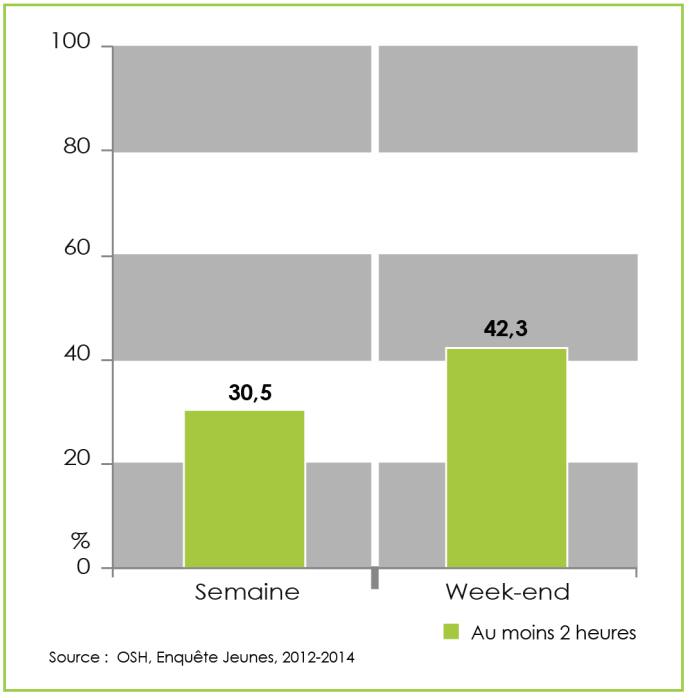
Description de la situation en 2014

Le temps passé à faire les devoirs a été analysé afin de percevoir les comportements sédentaires qui peuvent être engendrés par les études.

En 2014, les jeunes déclarent passer quotidiennement **1 heure 32 minutes** à faire les devoirs en semaine et **1 heure 41 minutes** le week-end.

Les proportions de jeunes qui passent du temps au travail scolaire à domicile quotidiennement peuvent changer en fonction du moment de la semaine.

Figure 3.28. Consacrer au moins 2 heures par jour aux devoirs en semaine (N = 1 658) et le week-end (N = 1 639)



► *Davantage de jeunes consacrent 2 heures et plus à leurs devoirs le week-end que la semaine. Aucune distinction significative n'est présente entre les garçons et les filles de tout âge en ce qui concerne le temps consacré à cela* ***en semaine****.*

En revanche, ***le week-end****, il existe une différence significative entre les sexes et selon l'âge : les filles (48 %) sont généralement plus nombreuses que les garçons (37 %) à passer plus de 2 heures à étudier leurs leçons. Cette proportion augmente également avec l'âge des jeunes (en lien avec le niveau d'étude qui peut nécessiter davantage de travail en évoluant), passant de 33 % des jeunes de 11 ans à 45 % des 13 ans et 48 % des 16 ans.*

Liens avec les facteurs socio-économiques

Les résultats ne montrent pas de liens entre le temps passé à faire ses devoirs et les facteurs socio-économiques.

5. Temps passé sur les écrans

Afin d'évaluer la perception des jeunes vis-à-vis de leur consommation d'écran, deux thématiques ont été questionnées lors de l'enquête de 2014 : le fait de rester trop longtemps devant les écrans en général et le fait de rester plus que prévu sur les écrans.

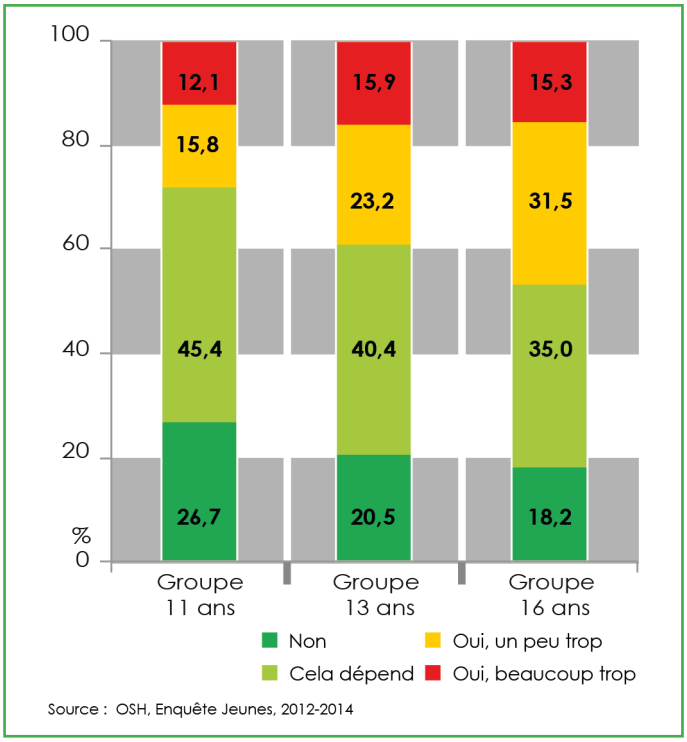
5.1. Rester devant les écrans trop longtemps

Description de la situation en 2014

En 2014, 39 % des jeunes estiment passer trop de temps sur internet et devant les écrans en général (TV, ordinateur, jeux vidéos, GSM...). Seul un jeune sur 5 (21 %) considère ne pas y passer trop de temps en général et 40 % des jeunes sont mitigés ("Cela dépend").

Aucune différence significative n'est constatée entre les filles et les garçons. Par contre, ces proportions évoluent avec l'âge des jeunes.

Figure 3.29. Considérer passer trop de temps sur les écrans en général selon le groupe d'âge (N = 1 666)



► *En 2014, 16 % des jeunes de 11 ans considèrent passer "un peu trop de temps" devant leurs écrans contre 23 % des 13 ans et 32 % des jeunes de 16 ans. Environ 15 % des jeunes de 13 et 16 ans estiment passer "beaucoup trop" de temps devant les écrans, davantage que les 11 ans (12 %).*

La proportion de jeunes qui estiment parfois passer trop de temps sur les écrans ("Cela dépend") diminue avec l'âge du jeune (passant de 45 % à 35 %) au profit principalement de celle de jeunes qui considèrent les regarder "un peu trop" (passant de 16 % à 32 %).

5.2. Rester plus de temps que prévu devant les écrans

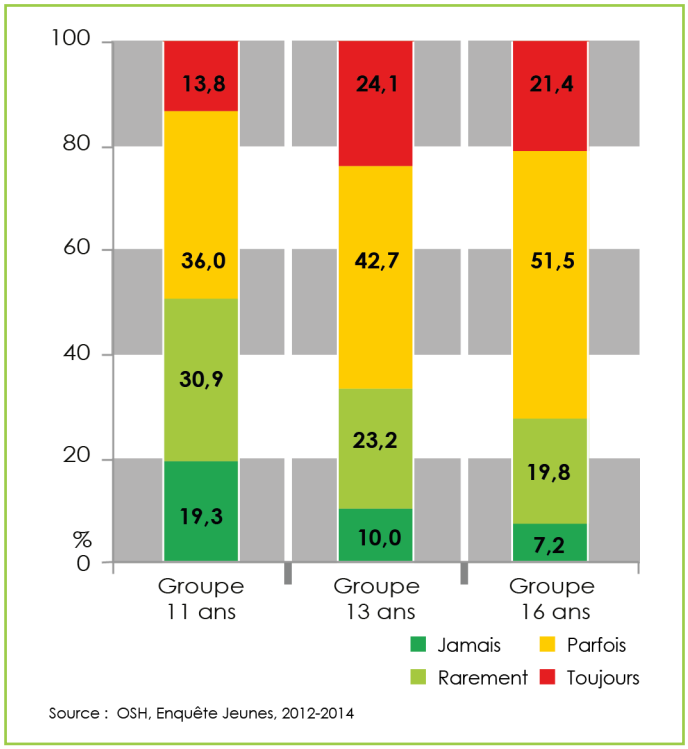
Description de la situation en 2014

En 2014, un jeune sur 5 considère rester sur internet et les écrans en général plus longtemps qu'il ne l'avait prévu. Seuls 12 % déclarent ne jamais y passer plus de temps que prévu, 24 % déclarent que cela arrive rarement et 44 % considèrent que cela arrive parfois.

Il n'existe pas de différence significative entre les garçons et les filles.

Par contre, les proportions évoluent avec l'âge du jeune.

Figure 3.30. Rester plus longtemps que prévu sur les écrans en fonction du groupe d'âge (N = 1 663)



► *En 2014, la proportion de jeunes qui considèrent rester plus longtemps que prévu sur les écrans (parfois et toujours) augmente avec l'âge : passant de 50 % pour le groupe de 11 ans à 67 % pour le groupe de 13 ans et 73 % pour les jeunes de 16 ans.*

A l'inverse, la proportion de jeunes qui parviennent à maitriser le temps passé devant les écrans en ne dépassant pas ce qui était prévu diminue graduellement entre les groupes d'âge : 19 % à 11 ans, 10 % à 13 ans et 7 % à 16 ans.

Il apparaît donc qu'il peut être difficile de se détacher d'internet ou de l'écran en général et que ces comportements ont tendance à augmenter avec l'âge.

Parmi les jeunes dont les parents mettent des conditions d'utilisation, 16 % pensent rester plus longtemps que prévu devant l'ordinateur (contre 22 % lorsque les parents ne mettent aucune condition). On constate que la limitation des parents a un lien avec une réduction du temps et de l'excès d'écran.

Chapitre 4.

Facteurs associés à l'activité physique et la sédentarité

Faits marquants

- **Les jeunes qui consacrent davantage de temps aux activités sédentaires (télévision, ordinateur et console de jeux) font moins d'activités physiques** : les proportions de jeunes ayant pratiqué au moins une séance d'activité physique ou sportive la semaine précédant l'enquête et de ceux affiliés à un club sportif diminuent avec l'augmentation du temps passé devant les écrans.
- **Il existe un lien entre le temps passé devant la télévision les jours d'école et l'obésité** : les jeunes souffrant d'obésité déclarent plus fréquemment être devant leur écran de télévision 2 heures ou plus les jours d'école.
- **Les jeunes satisfaits de leur corps sont plus actifs en dehors de l'école, tant les filles que les garçons** : ils sont 54 % à être affiliés à un club de sport (contre 47 % s'ils sont insatisfaits), 77 % à avoir des activités physiques ou sportives en dehors de l'école (contre 69 % s'ils sont insatisfaits) et 82 % à avoir fait de l'activité physique la semaine précédant l'enquête (contre 76 % s'ils sont insatisfaits).
- **A contrario, les jeunes qui sont insatisfaits de leur corps consacrent davantage de temps aux activités sédentaires (ordinateur ou console de jeux, télévision les jours sans école)** : ils sont 52 % à consacrer 2 heures ou plus les jours d'école à l'ordinateur (contre 44 % lorsqu'ils sont satisfaits) et 51 % à y consacrer 4 heures ou plus lorsqu'ils sont insatisfaits (contre 44 % s'ils sont satisfaits de leur corps).
- **L'adoption d'un comportement favorable à la santé est souvent associée à d'autres comportements favorables** : les jeunes affiliés à un club sportif prennent plus fréquemment (72 %) un petit déjeuner le matin que les non affiliés (64 %), ils sont également moins fréquemment fumeurs (5 % contre 14 %). Il est à noter que l'ensemble de ces comportements sont liés au milieu socio-économique dans lequel vit le jeune.
- **Il existe un lien entre le fait de faire de la compétition et celui de prendre des produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives** : la proportion de jeunes qui déclarent prendre des produits pour améliorer les performances sportives est près de trois fois plus importante lorsqu'ils font de la compétition (11 % contre 4 % lorsqu'ils n'en font pas).

Ce chapitre aborde les liens entre les activités physiques (ou sportives) et les activités sédentaires. Il est également question des liens entre ces activités et des facteurs de santé tels que les paramètres biométriques (poids et surcharge pondérale), la perception du corps (satisfaction et régime alimentaire), les habitudes alimentaires, les assuétudes, etc.

1. Liens entre activités physiques et sédentaires

Les jeunes qui consacrent davantage de temps aux activités sédentaires (télévision, ordinateur et console de jeux) font moins d'activités physiques.

Tableau 4.1. Activités physique ou sportive en fonction du temps consacré chaque jour à la télévision, à l'ordinateur et la console de jeux

	Au moins une séance d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, en %	Affiliation à un club sportif, en %
Les jours d'école		
Télévision	**N = 1 642**	**N = 1 635**
Moins de 2 heures	81,7	53,0
De 2 à 4 heures	78,1	52,1
4 heures et plus	72,9	41,1
Ordinateur	**N = 1 616**	**N = 1 609**
Moins de 2 heures	82,8	56,3
De 2 à 4 heures	80,0	50,5
4 heures et plus	69,6	37,5
Les jours sans école		
Télévision	**N = 1 629**	**N = 1 623**
Moins de 2 heures	81,2	50,9
De 2 à 4 heures	83,9	55,8
4 heures et plus	74,4	46,6
Ordinateur	**N = 1 601**	**N = 1 594**
Moins de 2 heures	82,3	57,8
De 2 à 4 heures	84,9	54,1
4 heures et plus	74,9	45,0

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Les proportions de jeunes ayant pratiqué au moins une séance d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête et affiliés à un club sportif diminuent lorsque le temps passé devant les écrans est de minimum 4 heures par jour (que ce soit les jours d'école ou les jours sans école).*

Ces jeunes combinent un risque lié à leur sédentarité (à partir de 2 heures d'écran par jour) à un risque supplémentaire en raison de leur manque d'activité physique (en dessous d'une heure par jour).

Cette relation avait déjà été constatée en 2004 et en 2012 lors d'enquêtes précédentes. Ainsi, on y observait une plus grande proportion de jeunes inscrits dans un club sportif ou pratiquant des activités physiques parmi ceux qui passaient moins de temps devant la télévision.

2. Liens avec d'autres facteurs de santé

Un ensemble de liens existent entre les activités physiques ou sédentaires et divers facteurs de santé. Les résultats présentés montrent des associations entre ces éléments, sans pouvoir nécessairement établir un lien de causalité.

2.1. Facteurs biométriques

2.1.1. Surcharge pondérale (surpoids + obésité)

L'indice de masse corporelle (IMC) ou indice de Quételet mesure la corpulence d'une personne. Il est calculé selon la formule suivante : IMC (en kg/m^2) = poids / (taille)^2 .

Chez l'adulte, des limites d'IMC internationalement reconnues définissent insuffisance pondérale, normalité, surpoids et obésité. Ces seuils ne sont pas valables pour les moins de 18 ans. Chez les plus jeunes, ils varient avec l'âge et le sexe. C'est vers 6 ans que leurs valeurs sont les plus basses. Elles remontent ensuite jusqu'à 18 ans environ. Les données présentées ci-dessous se basent sur les tables de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF) (Cole, 2000 ; Cole, 2007).

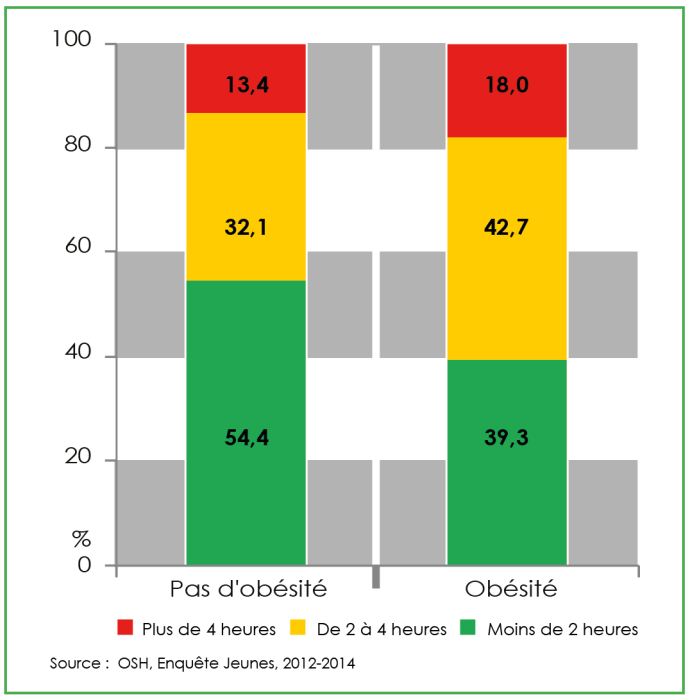
En général, les programmes de lutte contre la surcharge pondérale (plus particulièrement contre l'obésité) se composent de recommandations d'ordre alimentaire, mais également d'un ensemble de messages visant à promouvoir l'activité physique et à réduire la sédentarité.

La littérature scientifique reconnaît généralement l'importance de l'activité physique pour maintenir un niveau de santé et d'équilibre énergétique optimal. Elle ne semble pas encore établir clairement le rôle de la sédentarité dans la surcharge pondérale et l'obésité, mais décèle un lien entre ces éléments (Carson, 2015 ; Bernaards, 2016).

Les données récoltées en 2014 auprès des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans ne permettent pas d'établir de liens significatifs entre les indicateurs d'activité physique (affiliation à un club sportif, activités physiques ou sportives en dehors de l'école, activité physique la semaine précédant l'enquête et la dispense de cours d'éducation physique) et les indicateurs de corpulence des jeunes.

Seul l'indicateur de temps de télévision les jours d'école présente des résultats significatifs.

Figure 4.1. Temps quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école, en fonction de la présence d'obésité (N = 1 603)



► *En 2014, les jeunes souffrant d'obésité déclarent plus fréquemment être devant la télévision 2 heures ou plus les jours d'école que ceux non-obèses.*

En 2004, les jeunes présentant une surcharge pondérale faisaient moins souvent partie d'un club sportif que ceux de corpulence normale. Cependant, aucun lien n'a pu être décelé significativement entre la surcharge pondérale et le fait de regarder la télévision.

En 1997, ce lien avait été observé en Hainaut et dans l'étude menée auprès des jeunes en Communauté française (Favresse, 2008).

En 2012, l'enquête en Hainaut montrait que les jeunes souffrant d'obésité passaient alors plus fréquemment au moins 2 heures devant un ordinateur ou une console les jours d'école (53 %) et au moins 4 heures les jours sans école (48 %) qu'en l'absence d'obésité (respectivement 40 % et 39 %).

2.1.2. Autres facteurs biométriques

Parmi les autres mesures biométriques relevées lors de l'enquête, il n'est pas apparu de lien entre la pression artérielle et les indicateurs d'activité physique ou de sédentarité analysés.

Cependant, il semble que le tour de taille soit plus élevé pour les jeunes moins actifs en club sportif ou regardant la télévision de longues heures les jours d'école, mais ceci n'est pas généralisable à l'ensemble des indicateurs de l'activité physique et de la sédentarité étudiés.

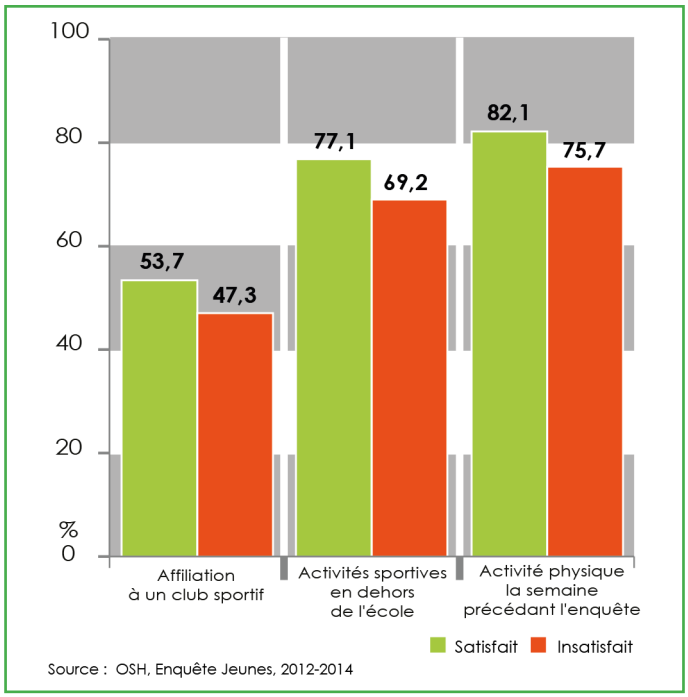
2.2. Satisfaction par rapport au corps, souhait de maigrir et régime amaigrissant

2.2.1. Satisfaction par rapport au corps

La satisfaction par rapport au corps est un indicateur subjectif.

En 2014, les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans satisfaits de leur corps déclarent pratiquer davantage de sport ou d'activité physique. Aucune différence significative n'a été observée entre les filles et les garçons.

Figure 4.2. Affiliation à un club sportif (N = 1 649), activités sportives ou physiques habituellement en dehors de l'école (N = 1 644) et activité physique la semaine précédant l'enquête (N = 1 656), en fonction de la satisfaction par rapport au corps

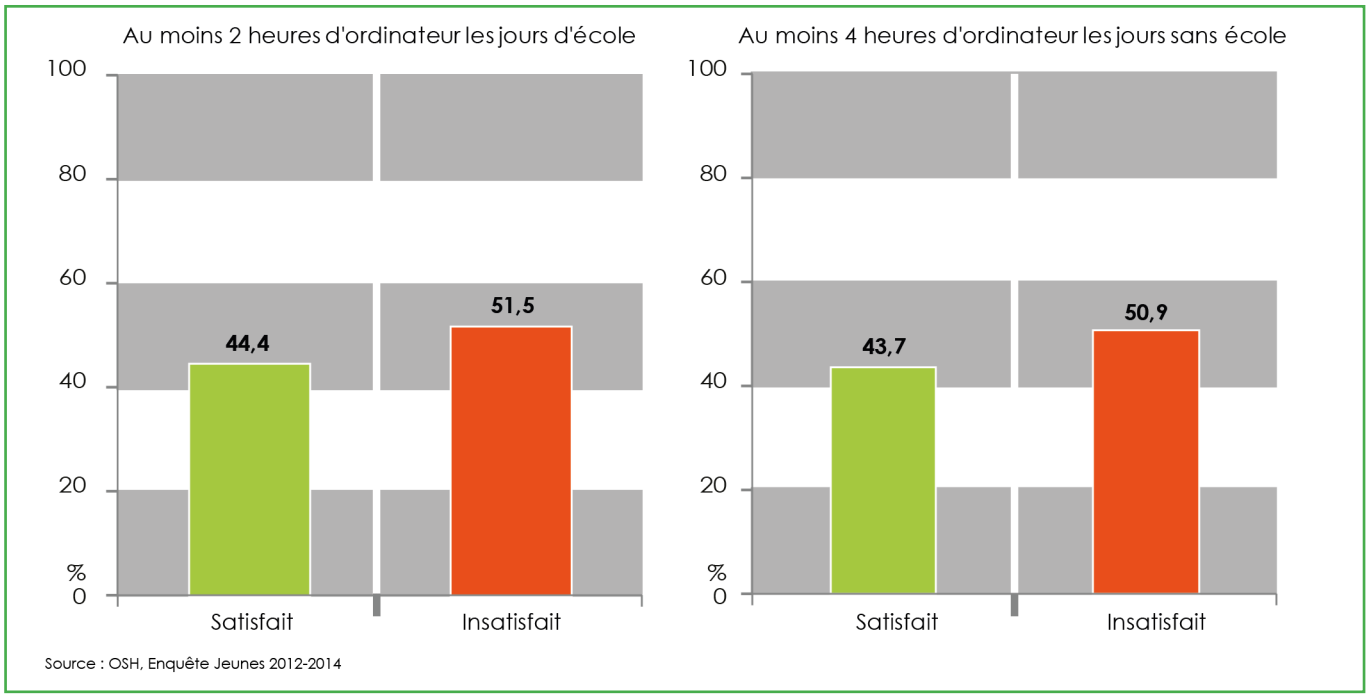


► *Globalement, les jeunes qui déclarent être satisfaits de leur corps adhèrent davantage à un club sportif.*

Ils sont également plus nombreux à faire des activités physiques ou sportives en dehors de l'école et à réaliser au moins une séance d'activité physique en dehors de l'école.

Il existe également un lien entre la satisfaction du corps et les activités sédentaires.

Figure 4.3. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école (N = 1 608) et au moins 4 heures les jours sans école (N = 1 593), en fonction de la satisfaction par rapport au corps

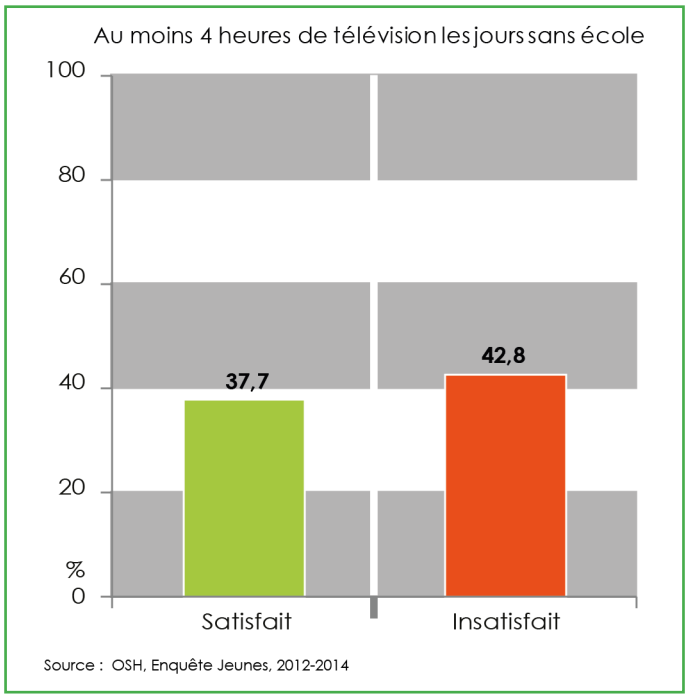


▼

Les jeunes qui ne sont pas satisfaits de leur corps consacrent plus souvent au moins 2 heures par jour à l'ordinateur les jours d'école et au moins 4 heures par jour les jours sans école.

En ce qui concerne le temps passé devant la télévision, seul le lien entre la satisfaction du corps et le fait de passer au moins 4 heures devant la télévision les jours sans école est significatif.

Figure 4.4. Regarder la télévison au moins 4 heures par jour les jours sans école, en fonction de la satisfaction du corps (N = 1 620)



► *Les jeunes insatisfaits (43 %) de leur corps passent plus souvent 4 heures ou plus devant le petit écran que les jeunes satisfaits de leur corps (38 %).*

2.2.2. Souhait de maigrir et régime amaigrissant

En 2014, 16 % des jeunes de 10 à 17 ans suivent un régime alimentaire spécifique. Une différence se marque entre les filles (20 %) et les garçons (13 %). La motivation principale évoquée est de perdre du poids (80 % de ceux qui suivent un régime).

Seuls 9 jeunes (sur 1 669) déclarent suivre un régime alimentaire pour le sport ou en lien avec de l'activité physique.

Parmi les jeunes interrogés sur le changement de poids, 54 % d'entre eux souhaitent maigrir (perdre du poids) et 13 % souhaitent au contraire prendre du poids. Les autres (33 %) ne souhaitent pas changer de poids.

Aucun lien n'a pu être établi entre les indicateurs d'activité physique et le fait de souhaiter maigrir ou de suivre un régime alimentaire à ces fins.

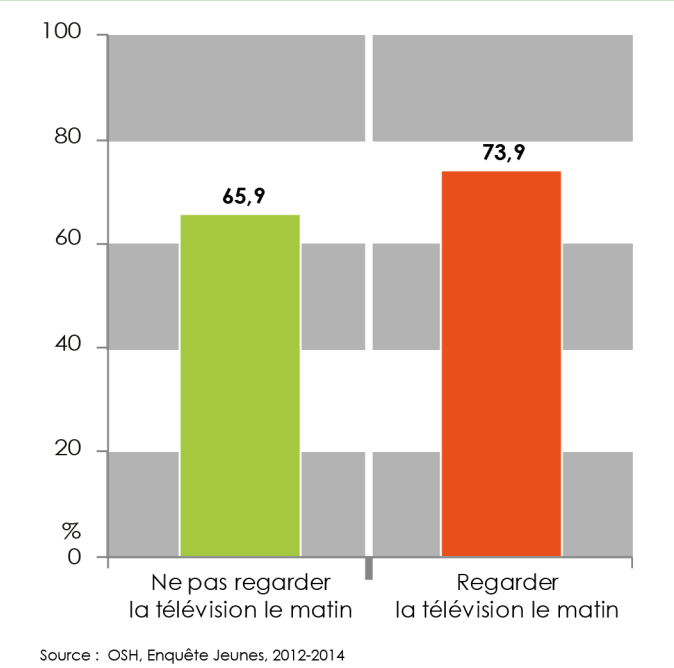
2.3. Alimentation

2.3.1. Petit déjeuner

En 2014, 68 % des jeunes prennent un petit déjeuner pendant la semaine scolaire. Cette proportion diminue avec la catégorie d'âge (passant de 76 % des jeunes de 11 ans à 68 % des 13 ans et 62 % des 16 ans).

Une association a été observée entre la prise d'un petit déjeuner le matin et le fait de regarder la télévision le matin avant l'école.

Figure 4.5. Prendre un petit déjeuner habituellement les jours d'école, en fonction du fait de regarder la télévision le matin (N = 1 569)



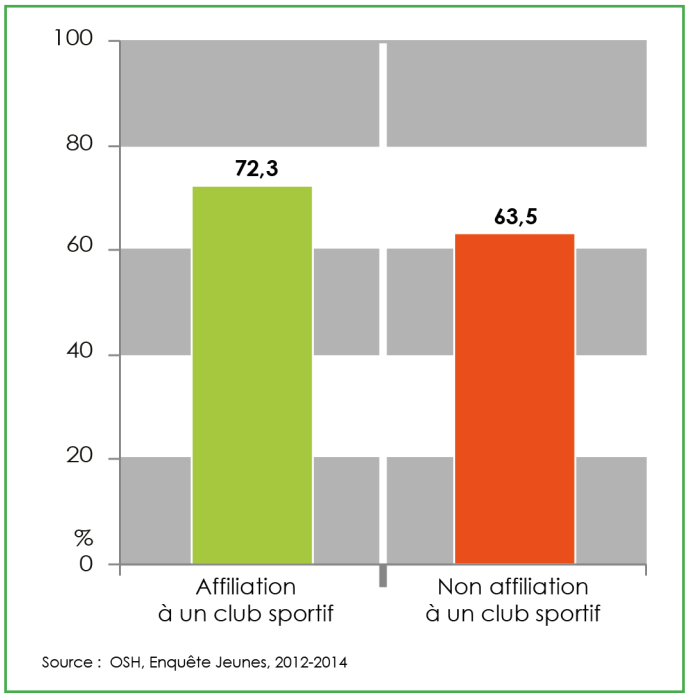
► *Globalement, 74 % des jeunes qui regardent la télévision le matin prennent un petit déjeuner contre 66 % de ceux qui ne la regardent pas.*

Il apparaît dès lors que le fait de regarder la télévision le matin pourrait éventuellement être lié au fait de prendre le temps de déjeuner.

Comme présenté dans le chapitre 3, ce sont également les jeunes de 11 ans qui regardent majoritairement la télévision le matin.

Il existe aussi une association entre l'adhésion à un club sportif et la prise d'un petit déjeuner les jours d'école.

Figure 4.6. Prendre un petit déjeuner habituellement les jours d'école, en fonction de l'affiliation à un club sportif (N = 1 642)



► *En 2014, 72 % des jeunes qui adhèrent à un club sportif prennent un petit déjeuner contre 64 % des jeunes qui n'appartiennent pas à un club.*

Ce constat est relativement identique lorsqu'on étudie les activités physiques ou sportives : 71 % des jeunes qui ont des activités physiques ou sportives extrascolaires prennent un petit déjeuner contre 59 % qui n'ont aucune activité.

2.3.2. Alimentation spécifique à l'activité sportive

■ Alimentation préférable avant l'activité physique ou sportive

En 2014, il a été demandé aux jeunes ce qu'il est préférable de manger avant une activité physique ou sportive, d'une durée d'une à 2 heures. Plusieurs réponses étaient possibles.

Tableau 4.2. Aliments à consommer avant une activité physique de longue durée selon les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans (N = 1 669)

Aliments à consommer	%
Un fruit	73,2
Des pâtes, du riz ou du pain au repas précédent	47,1
Des compléments alimentaires "sportifs"	27,2
Rien de spécial	12,3
Barres chocolatées, bonbons, biscuits, etc.	10,7
Des frites, des croquettes	3,1
Chips, biscuit apéritif, cacahuètes, etc.	2,7

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Les jeunes déclarent majoritairement (73 %) qu'il faut manger un fruit avant de faire une activité physique ou sportive de longue durée. Les pâtes, le riz ou le pain ont été sélectionnés par environ un jeune sur 2 (47 %). Un jeune sur 4 (27 %) considère qu'il faut prendre des compléments alimentaires "sportifs" avant de faire du sport ou une activité physique. Environ un jeune sur 10 (12 %) a déclaré qu'il ne faut rien consommer de spécial avant le sport ou les activités physiques. Peu de jeunes ont sélectionné des aliments atypiques et peu équilibrés (frites, chips...).*

Un lien significatif a pu être établi entre le fait de faire de la compétition et la prise de compléments alimentaires "sportifs".

Pour rappel, un régime alimentaire sain et une bonne hydratation sont suffisants à la pratique sportive (même compétitive). Ces deux éléments associés à des bonnes habitudes d'entraînement, un sommeil de qualité et des facteurs psychologiques favorables (motivation, conditionnement positif…) sont déterminants pour la pratique de sport et pour, éventuellement, obtenir des performances satisfaisantes en compétition (Irish Nutrition Dietetic Institue - INDI, 2016 ; Alberta Heath Service, 2015).

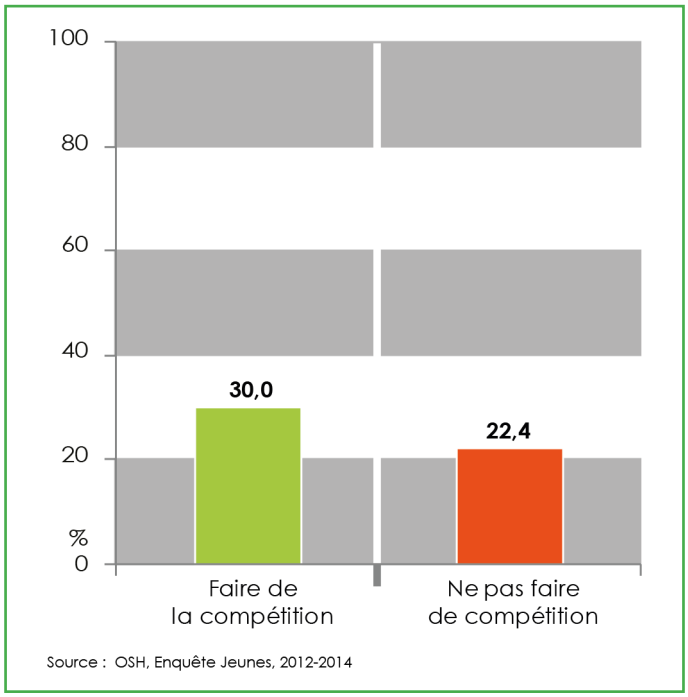
De nombreux risques sanitaires sont associés à la prise de compléments alimentaires. Ceux-ci ne peuvent se justifier que pour certains sportifs de très haut niveau sous la supervision d'un personnel qualifié en ce domaine (INDI, 2016).

En termes de recommandations, la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS) souligne que l'usage de compléments alimentaires doit répondre à des normes afin de certifier l'absence de substance interdites et nocives.

Au niveau européen, une directive cadre (2002/46/CE) règlemente les compléments alimentaires de toute nature. Au niveau belge, trois arrêtés royaux et deux arrêtés ministériels spécifiques ont été édités à ce sujet.

Outre cette règlementation, il est vivement conseillé de consulter un nutritionniste, un diététicien ou médecin qualifié en nutrition du sport pour choisir les compléments alimentaires les plus adaptés (SFNS, 2017).

Figure 4.7. Consommer des compléments alimentaires "sportifs", en fonction de la pratique de compétition en club sportif (N = 843)



► *Un jeune sur 3 qui fait de la compétition dans un club sportif (30 %) déclare penser qu'il faut consommer des compléments alimentaires "sportifs" avant de faire une activité physique ou sportive d'une à 2 heures ; davantage que ceux qui ne font pas de compétition (22 %).*

Cela tend à démontrer que les compléments sportifs s'inscrivent dans les représentations du jeune comme éléments presque essentiels à toute activité physique ou sportive.

Aucun lien avec un autre indicateur d'activités physiques ou sédentaires n'a pu être établi avec les données recueillies.

■ Alimentation pendant ou après l'activité physique ou sportive

A la question relative à leur alimentation pendant ou juste après une activité physique ou sportive d'une durée d'une ou 2 heures, les jeunes sélectionnent de manière spécifique certains aliments.

Le tableau 4.3. reprend l'ensemble de leurs réponses. Les répondants avaient la possibilité de sélectionner plusieurs items.

Tableau 4.3. Aliments consommés pendant ou après une activité sportive ou physique d'une durée d'une à 2 heures (N = 1 669)

Aliments consommés	%
Un fruit	38,5
Rien, j'attends le repas suivant	36,3
Ce que j'ai sous la main	26,0
Barres chocolatées, bonbons, biscuits, etc.	18,8
Chips, biscuits apéritifs, cacahuètes	8,0
Complément alimentaire "sportif"	7,7
Autres	4,8

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Environ 4 jeunes sur 10 (39 %) consomment un fruit pendant ou après l'activité physique. Ils sont également 36 % à ne rien consommer et attendre le repas suivant.*

Un jeune sur 4 (26 %) consomme ce qu'il a sous la main. En réalité, cela veut dire qu'il ne prévoit pas d'aliment spécifique pour se nourrir pendant l'activité physique ou sportive.

Il apparaît également qu'environ un jeune sur 5 (18 %) consomme des barres chocolatées, des bonbons ou des biscuits pendant ou après son activité physique.

Les compléments alimentaires "sportifs" ne sont consommés que par 8 % des jeunes et 5 % des jeunes ont coché "autres". Cette catégorie ne reprend que des aliments anecdotiques n'apparaissant pas dans les catégories préétablies (légumes, yaourts…).

■ Boisson pendant ou après l'activité physique ou sportive

En 2014, les jeunes déclarent consommer certaines boissons pendant ou après l'activité physique ou sportive.

L'ensemble de leurs réponses sont présentées dans le tableau 4.4. Plusieurs réponses étaient possibles.

Tableau 4.4. Boissons consommées pendant ou après une activité physique ou sportive d'une durée d'une à 2 heures (N = 1 669)

Boissons consommées	%
De l'eau	84,0
Du jus de fruit	25,6
Des sodas (cola, limonade...)	19,7
Des boissons énergétiques "sportives"	18,2
Du sirop (eau sucrée, grenadine...)	10,4
Ce que j'ai sous la main	8,6
Des boissons énergisantes	5,2
Du lait, du cacao, une boisson lactée	4,4
Rien	2,8
Des boissons alcoolisées	1,1

Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Globalement, la grande majorité (84 %) des jeunes boivent* ***de l'eau*** *pendant ou juste après l'activité physique ou sportive.* ***Les boissons sucrées (sodas ou sirops) ou énergétiques*** *se retrouvant dans des proportions moindres.*

Les jeunes ont donc un réflexe sain de bien choisir la boisson à consommer en général.

Ils sont 26 % à déclarer également ***le jus de fruit*** *comme boisson absorbée pendant ou juste après l'activité physique ou sportive.*

Un jeune sur 5 déclare consommer ***des boissons énergétiques "sportives"*** *(18 %).*

Les boissons de types énergisantes *(5 %),* ***lactées*** *(4 %) et/ou* ***alcoolisées*** *(1 %) sont moins déclarées par les jeunes.*

En 2014, 3 % des jeunes ne boivent pas pendant ou après l'activité physique ou sportive.

2.4. Assuétudes

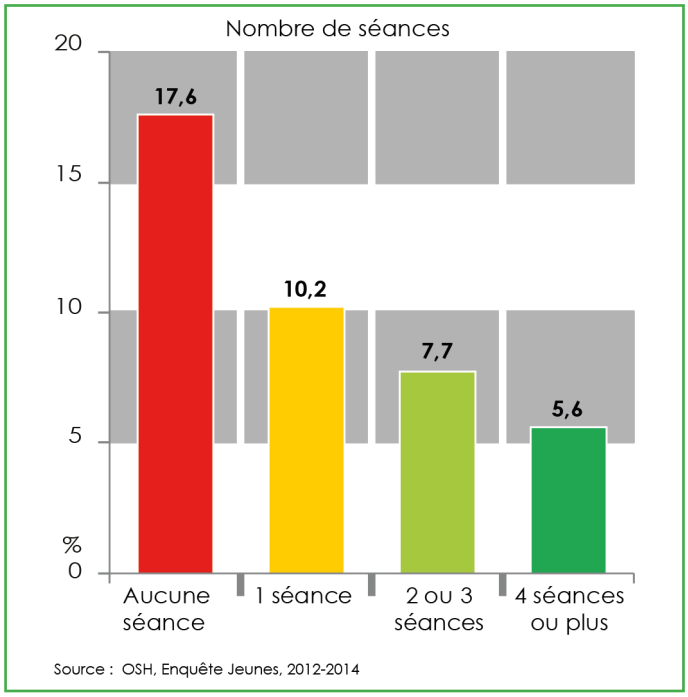
Les données de l'enquête permettent également d'établir des associations similaires entre les indicateurs d'activité physique et de sédentarité, et ceux des assuétudes (tabac, alcool et drogue).

La consommation de produits psychotropes augmente fortement à l'adolescence. Les comportements en matière d'activité physique et de sédentarité évoluent aussi à cet âge. Pour éviter un biais lié à l'âge, seul le groupe des 16 ans a été étudié concernant les liens avec les assuétudes.

■ Tabac

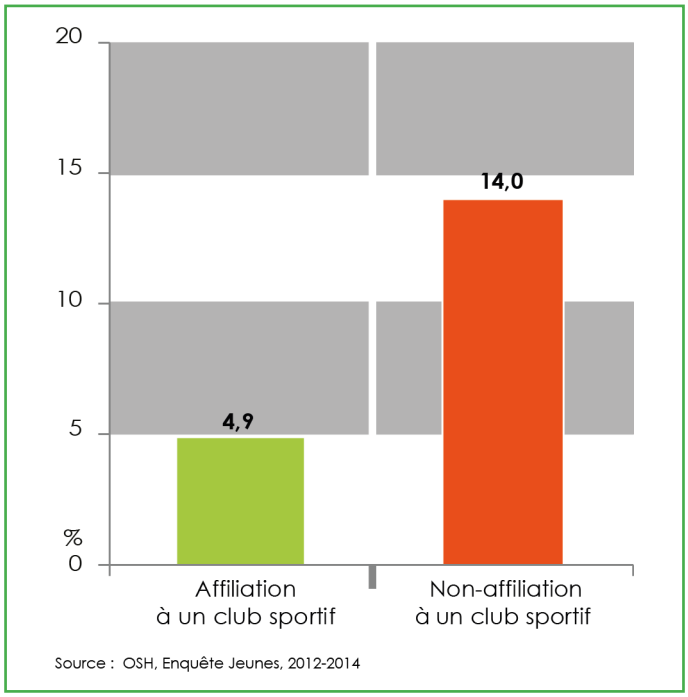
Le comportement tabagique est ici appréhendé en consommation quotidienne.

Figure 4.8. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans, en fonction du nombre de séances d'activité physique la semaine précédant l'enquête (N = 677)



► *La proportion de fumeurs quotidiens est plus élevée chez les jeunes qui sont les moins actifs (0 ou une séance d'activité physique) la semaine précédant l'enquête que parmi les jeunes qui déclarent au moins 2 séances.*

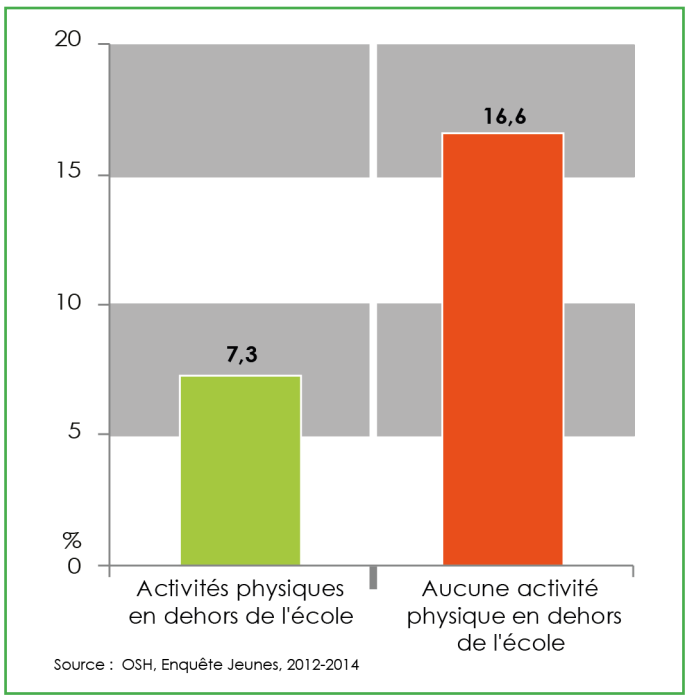
Figure 4.9. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans en fonction de l'affiliation à un club sportif (N = 674)



► *La proportion de fumeurs quotidiens est moindre chez les jeunes qui appartiennent à un club sportif (5 %) que chez les non-adhérants (14 %).*

Ce constat est également dressé entre le statut tabagique quotidien et le fait de faire des activités physiques ou sportives en dehors de l'école.

Figure 4.10. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans en fonction des activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école (N = 671)



► *La proportion de fumeurs quotidiens est plus élevée parmi les jeunes qui n'ont aucune activité physique ou sportive (17 %).*

Aucune association n'a été observée avec les activités sédentaires (télévision, ordinateur ou console de jeux).

■ **Alcool**

Aucun lien n'a été établi entre le fait d'avoir été ivre et les indicateurs d'activité physique ou sportive.

Aucune association n'a été observée entre les activités sédentaires (télévision, ordinateur…) et le fait d'avoir été ivre.

Une association a été constatée entre le fait d'être plus sédentaire (plus de temps devant la télévision ou consacrer du temps à l'ordinateur ou la console de jeux) et celui d'avoir eu des problèmes d'alcool au cours des 12 derniers mois.

2.5. Plaintes et problèmes déclarés

L'enquête explore la fréquence de certains problèmes (maux de tête, de dos, solitude, tristesse...) que les jeunes ont pu rencontrer au cours des 12 derniers mois.

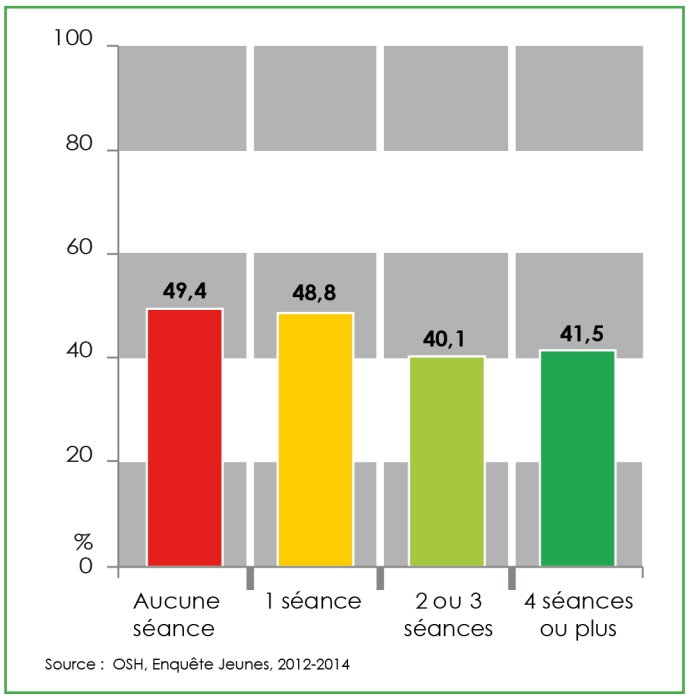
Seules certaines associations ont pu être établies entre les plaintes et problèmes déclarés et les indicateurs d'activités physiques ou de sédentarités.

Les jeunes affiliés à des clubs sportifs se plaignent moins de maux de dos que ceux qui n'en font pas partie.

2.6. Sommeil

Globalement, la proportion des jeunes physiquement "actifs" déclarent moins de problèmes de sommeil.

Figure 4.11. Problèmes de sommeil insuffisant, en fonction de l'activité physique ou sportive la semaine précédant l'enquête (N = 1655)



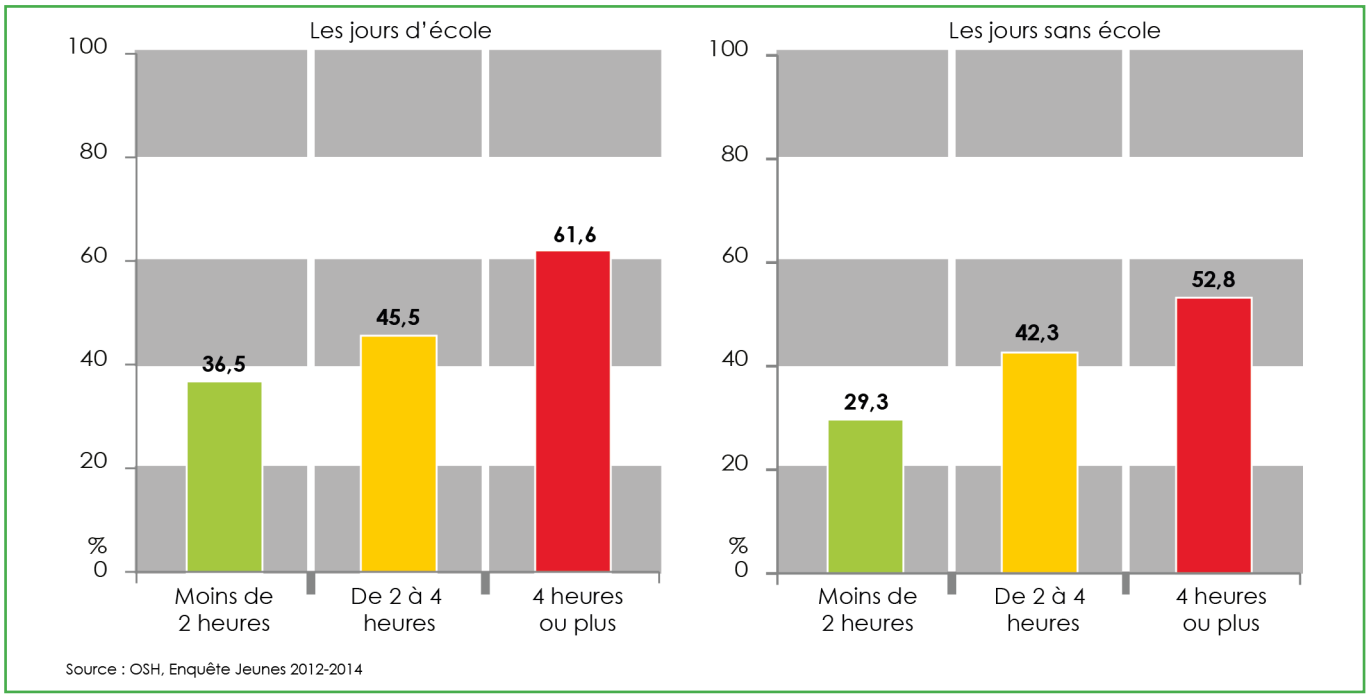
► *Les jeunes qui ont eu maximum une séance d'activité physique durant la semaine précédant l'enquête rapportent davantage de problèmes de sommeil insuffisant (49 %) que ceux qui en ont eu au moins 2 (40 % à 42 %).*

On retrouve le même type d'association entre sommeil insuffisant et non-affiliation à un club sportif ou absence d'activité physique ou sportive en dehors de l'école.

Aucune association significative n'a été observée entre les problèmes de sommeil et le temps passé devant la télévision ou le temps passé à faire ses devoirs.

Cependant, un lien existe avec le temps consacré à l'ordinateur ou à la console de jeux, comme le présente la figure 4.12.

Figure 4.12. Problème de sommeil insuffisant, en fonction du temps consacré quotidiennement à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école (N = 1 606) et les jours sans école (N = 1 591)



▼

Plus les jeunes consacrent de temps à l'ordinateur ou la console de jeux, plus ils ont des problèmes d'insuffisance de sommeil.

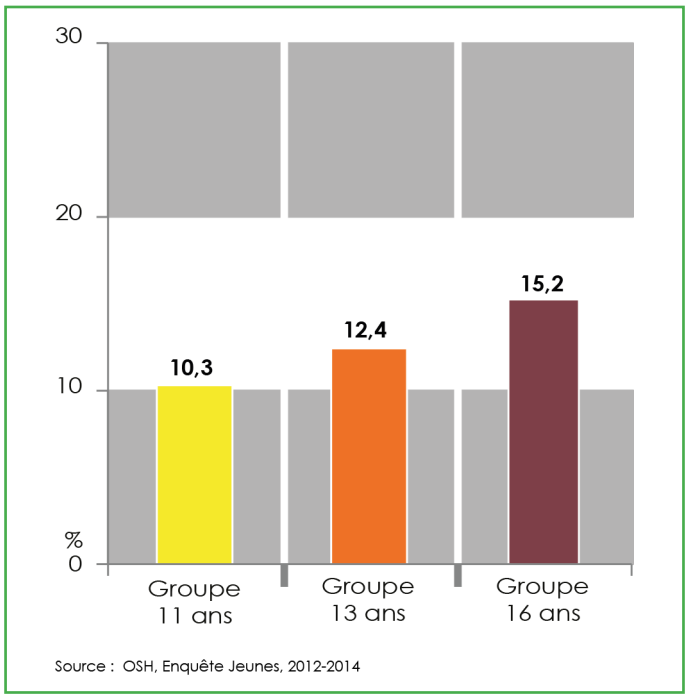
Les proportions de manque de sommeil sont plus importantes les jours d'école que les week-ends. En effet, lors des jours d'école les jeunes doivent se lever à des heures fixes et relativement tôt pour se rendre à l'école alors que les jours sans école, certains peuvent se lever plus tard.

2.7. Prise de produits pharmaceutiques

■ Produits pour améliorer les résultats scolaires

Parmi les jeunes de 10 à 17 ans interrogés, 13 % ont déclaré avoir pris des produits pharmaceutiques pour améliorer leurs résultats scolaires.

Figure 4.13. Consommation de produits pharmaceutiques pour améliorer les résultats scolaires (N = 1 662)

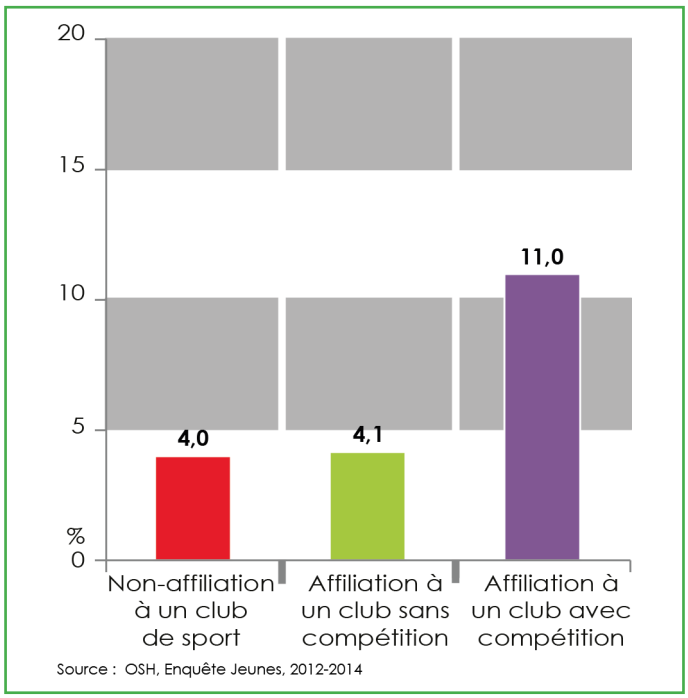


► *Cette proportion augmente avec l'âge du jeune. Les jeunes de 16 ans (15 %) déclarent davantage user de produits pharmaceutiques que les plus jeunes (12 % des 13 ans et 10 % des jeunes de 11 ans).*

■ Produits pour améliorer les performances sportives ou physiques

En 2014, 6 % des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans consomment des produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives.

Figure 4.14. Consommation de produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives en fonction de l'affiliation à un club sportif et de pratiquer la compétition (N = 1 660)



► *La proportion de jeunes qui déclarent prendre des produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives est près de trois fois plus importante lorsqu'ils font de la compétition (11 % contre 4 % lorsqu'ils n'en font pas).*

3. Profils de jeunes et liens entre les facteurs de santé

Afin d'établir des profils de comportements de santé au sein des jeunes de 10 à 17 ans, une analyse multivariée des éléments de réponse a été effectuée. Il s'agit d'une analyse en correspondance multiple (cf. annexe 3). Ce type de traitement statistique permet de dresser le bilan des similitudes (ou des différences) entre individus, mais également des associations entre modalités de réponses.

Les élèves qui font des activités physiques ou sportives en dehors de l'école se montrent les plus actifs en clubs sportifs. Cependant, les proportions restent plus élevées dans les activités physiques ou sportives non organisées. D'autre part, les jeunes qui sont plus sédentaires devant la télévision se présentent également comme les plus sédentaires devant les écrans d'ordinateurs ou de console de jeux.

Lorsqu'on étudie les liens entre les modalités de l'activité physique et des activités sédentaires dans une même analyse, on observe que les jeunes "actifs" sont moyennement sédentaires (entre 2 heures et 4 heures d'écrans en général).

Des liens entre les indicateurs d'activités physiques et sédentaires ainsi que ceux des comportements de santé ont été établis.

On distingue trois profils parmi les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans en ce qui concerne les habitudes de santé.

Certains jeunes sont en général **plus actifs** (plus de participation à des activités physiques ou sportives organisées ou non), moins sédentaires (passent moins de temps devant la télévision ou l'ordinateur/console de jeux). Les filles semblent également être majoritaires dans ce profil. Les plus jeunes, principalement les filles, ont également une alimentation plus équilibrée que les aînés. Les jeunes de 11 ans se retrouvent principalement dans ce profil.

Un profil intermédiaire se caractérise avec des jeunes **relativement actifs et moins sédentaires**. Les filles sont moins actives que les garçons. De plus, les jeunes les plus actifs (cumulant le plus d'indicateurs d'activités physiques ou sportives) semblent avoir un régime alimentaire plus équilibré également. Les jeunes qui déclarent déjà avoir abusé de l'alcool ou être fumeurs quotidiens sont plus souvent sédentaires (beaucoup d'activités devant les écrans, entre autres). Ce profil concerne généralement les jeunes du groupe de 13 ans. Ces derniers sont dans une période charnière en matière de santé et d'habitudes de vie.

Enfin, des jeunes se montrent **moins actifs** et cela est en lien avec une augmentation sensible des activités sédentaires (passer plus de temps devant la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux). Les jeunes qui s'inscrivent dans des clubs de sport et/ou qui ont des activités physiques ou sportives habituelles en dehors de l'école sont ceux qui passent le moins de temps devant les écrans ou à des activités sédentaires. En matière de comportements à risques, c'est la catégorie d'âge où la consommation d'alcool et de tabac est la plus marquée. Sédentarité, problèmes de sommeil et abus d'alcool peuvent être associés chez les jeunes de 16 ans. Les jeunes qui se déclarent fumeurs quotidiens sont moins nombreux à avoir des activités physiques ou sportives. Un lien a été constaté entre une alimentation équilibrée et le fait d'être actif. C'est dans ce profil qu'on retrouve majoritairement les jeunes de 16 ans.

Les liens entre l'activité physique, la sédentarité et les comportements de santé évoluent avec l'âge des élèves.

D'autre part, certains jeunes cumulent les facteurs de risque probablement en lien avec l'environnement socio-économique et culturel dans lequel ils grandissent.

Globalement, si on se penche plus précisément sur les indicateurs d'activité physique et de sédentarité analysés lors de cette enquête, divers constats émergent.

Les jeunes physiquement "plus actifs" (faisant du sport en club, ayant des activités physiques ou sportives régulières…) sont souvent issus de famille dont les 2 parents ont un revenu. Cependant, on ne peut pas tisser de lien entre le nombre de revenus du foyer et les activités sédentaires.

Les jeunes dont les parents appartiennent à une catégorie socioprofessionnelle plus élevée (employés qualifiés ou cadres) sont moins fréquemment susceptibles de passer beaucoup de temps devant un écran.

Les activités sédentaires et physiques sont donc liées tant à l'âge du jeune qu'à l'environnement et aux habitudes familiales dans lesquels il évolue. Dès lors, les interventions doivent à la fois être adaptées à l'âge du jeune, mais également tenir compte de son contexte socio-économique et familial.

Chapitre 5.

Promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité

La pratique d'une activité physique (qu'elle soit sportive ou non) en association avec des habitudes alimentaires et des comportements de santé favorables (un bon sommeil, ne pas consommer de tabac...), est un déterminant important de la santé (Rostan, 2011). Actuellement, on reconnaît la nécessité de faire "bouger" les jeunes et de lutter contre les comportements sédentaires.

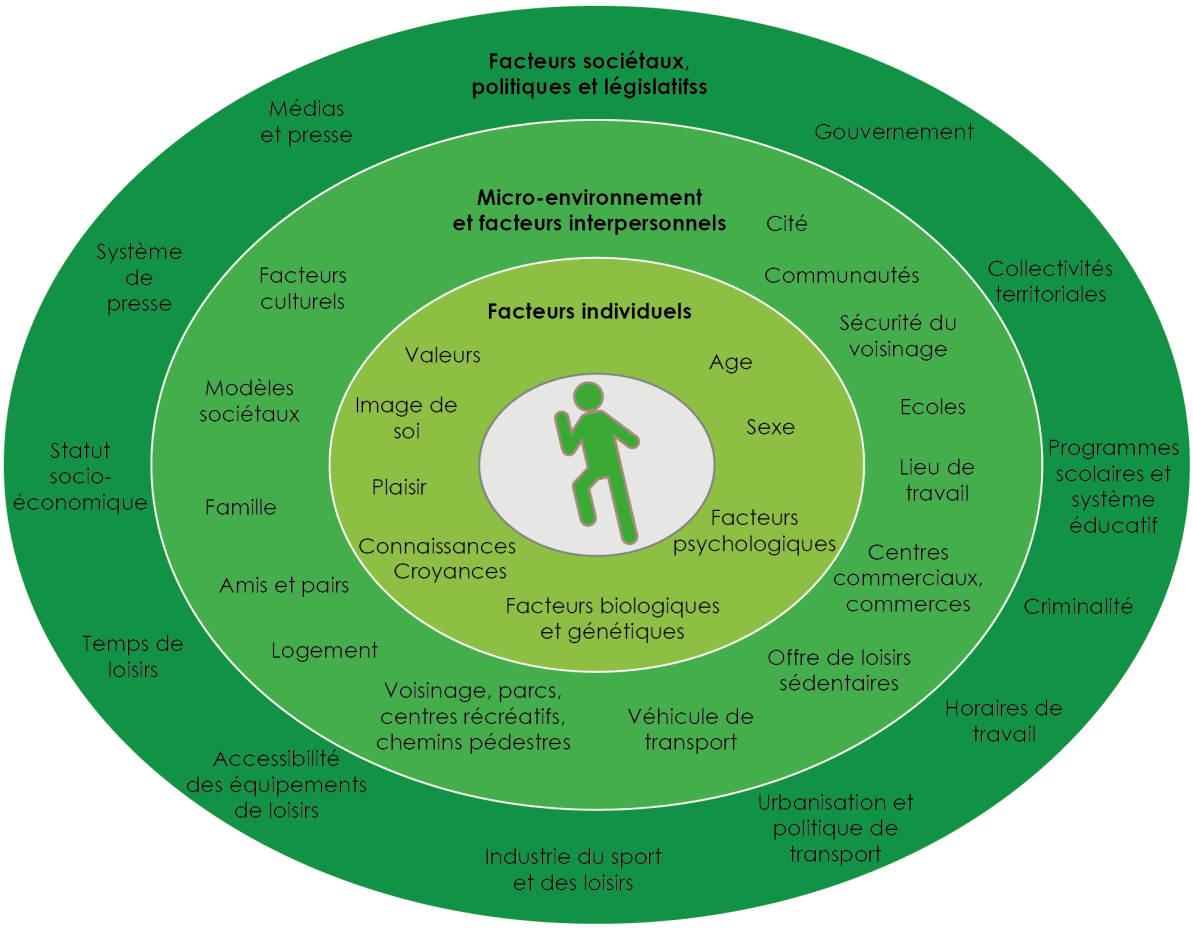
Outre les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale, sa pratique favorise également la cohésion et l'intégration sociale. Organisée dans un cadre facilitant l'accès à tous et la diversité des publics, elle participe ainsi au développement social et relationnel (santé sociale). L'activité physique permettrait également d'améliorer les résultats scolaires en favorisant la concentration, l'estime et la confiance en soi (Rostan, 2011 ; ONAPS, 2016).

Afin de définir les stratégies à mettre en place pour promouvoir les comportements actifs chez les jeunes, il est important de comprendre les facteurs influençant le niveau d'activité physique.

Outre les déterminants individuels (âge, genre, caractéristiques biologiques, connaissances, attitudes, aptitudes), les milieux de vie et, plus largement, le contexte social, culturel, physique, économique, politique dans lequel les jeunes évoluent détermine leur niveau d'activité physique (Rostan, 2011). Il importe, par conséquent, d'analyser ces facteurs avant toute intervention en la matière.

La figure 5.1. présente le modèle socio-écologique des comportements de santé pour la promotion de l'activité physique des jeunes adapté de Booth (2001).

Figure 5.1. Facteurs influençant la pratique de l'activité physique, modèle de Booth



Source : Rostan F, Simon C, Ulmer Z. dir. Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2011 : 188 pages

On observe trois niveaux d'influence de l'activité physique.

Tout d'abord, **les facteurs individuels** définissent les facteurs innés ou acquis susceptibles d'influencer la pratique d'activité physique : globalement, il s'agit de facteurs génétiques et biologiques (sexe, âge, aptitudes physiques...), mais également intellectuels, émotionnels ou sociologiques.

Ensuite, **l'environnement immédiat (milieu de vie, proches ou entourage) et les facteurs interpersonnels** influencent également la pratique de l'activité physique. Le micro-environnement est défini par le milieu de vie immédiat des jeunes. Les déterminants sont dès lors structurels ou institutionnels et organisationnels. On peut citer, par exemple, la disponibilité et l'accessibilité des structures d'activité physique ou sportive, mais aussi les équipements, l'offre d'activités encadrées, l'urbanisme, la sécurité du quartier, etc. Les facteurs interpersonnels sont les relations entretenues entre les jeunes et leur entourage à travers l'influence de celui-ci sur leur pratique d'activité physique ou sportive. La pratique sportive des parents, par exemple, est un élément déterminant de l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Enfin, on trouve **l'environnement global**, soit le monde et la société, dans lequel les jeunes évoluent. Il est défini non seulement par les politiques, mais également par le système de valeurs à différentes échelles (locale, régionale, nationale, internationale...) et dans différents secteurs (culturel, économique, social, judiciaire, médiatique, éducatif...).

Lors de la conception des projets et des interventions de promotion de l'activité physique, il est important de tenir compte de l'ensemble de ces facteurs.

L'enjeu actuel est de cibler des actions qui permettent aux jeunes de maintenir ou d'adopter des comportements favorables à leur santé de manière durable et en veillant à réduire les inégalités sociales de santé.

C'est en intervenant tant auprès des jeunes que sur leur environnement immédiat et global (physique et psychosocial) qu'on peut tenter d'agir sur les barrières de toutes natures décrites plus haut et susceptibles d'entraver leur pratique régulière d'activités physiques et/ou sportives.

1. Axes de promotion de l'activité physique

Afin d'exposer les différentes stratégies de promotion de la santé (et donc de l'activité physique), les éléments sont présentés selon les cinq axes stratégiques décrits par la Charte d'Ottawa pour la Promotion de la Santé (OMS, 1989).

En effet, cette charte prend en compte les différents niveaux de déterminants de la pratique d'activité physique. Elle permet la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité selon cinq axes principaux :

- élaboration de politiques publiques pour la santé ;
- création d'environnements favorables ;
- renforcement de l'action communautaire ;
- acquisition d'aptitudes individuelles ;
- réorientation des services de santé.

Ces cinq orientations sont présentées ci-dessous directement en lien avec la promotion de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité ainsi qu'avec les divers déterminants visés par ces axes.

1.1. Politiques publiques favorables à l'activité physique des jeunes

Pour soutenir les habitudes favorables à la santé et développer la pratique de l'activité physique, des organismes sont en charge de compétences spécifiques en lien avec ces thématiques. Divers décrets, règlementations, chartes et autres actes législatifs sont édités à des échelles institutionnelles variées. Ces politiques publiques agissent directement sur les facteurs sociétaux et législatifs qui entourent les jeunes.

■ Au niveau international

Au niveau international, l'OMS a édité des recommandations et des modèles de promotion de l'activité physique tant pour les enfants, les jeunes que les adultes ou encore les aînés. Ces recommandations visent tant les niveaux d'activité physique à atteindre par la population que les modèles et moyens institutionnels à mettre en place pour les développer de manière efficiente (OMS, 2010). Un plan d'action pour la lutte contre les maladies non transmissibles a été approuvé par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2008.

Le Plan d'action approuvé invite instamment les États Membres à mettre en œuvre des directives nationales sur l'exercice physique favorable à la santé et les encourage à mettre en place et appliquer des politiques et interventions visant à :

- *élaborer et appliquer des directives nationales sur l'exercice physique favorable à la santé ;*
- *introduire des politiques de transport qui encouragent la mise en place de moyens de déplacement actifs et sûrs pour se rendre à l'école ou au travail, par exemple la marche ou le vélo ;*
- *veiller à ce que l'environnement physique favorise des déplacements actifs et sûrs, et créer des espaces pour les activités récréatives (OMS, 2010).*

De plus, ce plan d'action prévoit que l'OMS apporte un soutien technique aux pays à la mise en place et le renforcement des actions nationales pour diminuer les facteurs de risques de malades non transmissibles.

En 2010, **la Charte de Toronto** pour l'activité physique (International Society for Physical activity and Health, 2010) lance un appel aux collectivités (villes, communautés, régions ou pays) pour l'intensification de l'activité physique et la réduction des comportements sédentaires. Ce plaidoyer pour l'implantation durable de conditions favorisant un mode de vie actif pour tous et toutes propose quatre actions basées sur neuf principes directeurs.

Ces neuf principes directeurs tiennent compte des déterminants et ont pour objectif de développer des actions bénéfiques pour le capital humain (santé), l'environnement et l'économie. Les états membres et les organisations sont encouragés à :

1. *adopter des stratégies fondées sur des données probantes pour cibler des populations entières et des groupes particuliers, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles ;*
2. *opter pour une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales liées à la santé de même qu'à l'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements sportifs et récréatifs ;*
3. *cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique ;*
4. *entreprendre des actions partenariales intersectorielles durables à l'échelle nationale, régionale et locale afin d'en maximiser l'effet ;*
5. *renforcer les capacités de toutes les personnes et organismes concernés en investissant dans la recherche, dans l'amélioration des pratiques, dans l'élaboration de politiques, dans l'évaluation de l'efficacité des mesures mises en place ainsi que dans la surveillance de l'état de santé de la population ;*
6. *élaborer une approche qui s'adapte à l'évolution des besoins des individus tout au long de leur vie ;*
7. *plaider auprès des décideurs et de la population l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'activité physique ;*
8. *tenir compte du contexte culturel et moduler les stratégies en fonction des "réalités locales", des contextes et des ressources disponibles ;*
9. *faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire pour tous les individus.*

Une fois ces balises posées, chaque pouvoir public ou collectivité territoriale membre est invité à mettre en place des politiques de promotion de l'activité physique et de lutte contre la sédentarité. Ces recommandations sont des repères importants comme base d'élaboration de règlementations pour des politiques publiques intersectorielles.

■ Au niveau européen

Au niveau européen, diverses politiques publiques favorables à la santé ont été développées.

En 2014, **la Commission européenne** a présenté un programme santé pour la période 2014-2020 (Union européenne, 2014). Ce plan a pour finalité de :

- promouvoir une bonne santé et prévenir des maladies ;
- garantir la protection des citoyens contre les menaces transfrontalières pour la santé ;
- soutenir l'innovation et la viabilité des systèmes de santé des pays de l'Union européenne ;
- améliorer l'accès à des soins sûrs et de qualité.

Ce programme est porté par les pouvoirs publics, des organismes du secteur public, des organisations internationales, des organisations non-gouvernementales, etc. Le programme fonctionne à partir de plans annuels de travail définissant les domaines prioritaires et les critères de financement des actions.

Le bureau régional pour l'Europe de l'OMS a développé un plan 2016-2025 reprenant une stratégie pour l'activité physique pour la région d'Europe (Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025, OMS 2016). La mission de ce plan est d'inspirer les gouvernements et les parties prenantes à travailler pour une augmentation des comportements actifs parmi les citoyens d'Europe en favorisant l'activité physique et en diminuant la sédentarité, en offrant les mêmes chances et opportunités à tous d'adopter des habitudes en la matière indépendamment du genre, de l'âge ou d'autres facteurs et d'assurer un environnement favorable à sa pratique (sécurisé et accessible à tous).

Les principes directeurs de la stratégie décrite dans ce plan sont :

- promouvoir une approche par parcours de vie ;
- donner les compétences aux personnes et communautés à travers des environnements favorables à la santé et leur participation ;
- utiliser des stratégies qui ont fait leurs preuves pour promouvoir l'activité physique et pour mesurer leur implémentation et leur impact, etc.

Ces recommandations permettent de développer des politiques publiques adaptées à la promotion de l'activité physique.

L'Université de Liège et l'Université de Lorraine (Van Hoye, 2017) ont appliqué l'outil de l'OMS HEPA-PAT (Health-Enhancing Physical Activity, Policy Audit Tool ; OMS, 2011) pour identifier les différents acteurs du champ de l'activité physique en Belgique francophone et germanophone.

■ Au niveau Fédéral

En Belgique, les ministères fédéraux n'ont pas de compétences institutionnelles en la matière. Cependant, deux Services Publics Fédéraux (SPF) peuvent être considérés comme support indirect à la promotion et au développement de l'activité physique ou sportive : **le SPF Sécurité Sociale** et **le SPF Mobilité et Transport**.

Le premier, considéré comme acteur, met en place et exécute la législation favorisant la protection sociale des citoyens : il couvre une partie des remboursements des patients pour les prestations liées aux soins des affections de longue durée et maladies chroniques.

Le second partage avec les Régions des compétences en lien avec les déplacements à pied, à vélo et en transports publics. Il prépare et met en place la politique fédérale de mobilité.

■ Au niveau communautaire

Au niveau communautaire, pour la **Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB)**, trois opérateurs disposent de compétences en activité physique :

1. l'**Administration de l'Education Physique et des Sports (ADEPS)** a pour objectif de promouvoir, encadrer et organiser des activités sportives et physiques auprès de la population francophone de Wallonie et de la Région de Bruxelles-capitale ;
2. la **Direction générale de l'Enseignement obligatoire** organise les cours d'éducation physique et sportive, ainsi que la promotion des activités physiques dans le but d'améliorer la santé dans le milieu scolaire ;
3. l'**Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)**, en ce qu'il supporte les actions des milieux d'accueil et des Services de promotion de la santé à l'école, informe les parents et propose un soutien de promotion de la santé (cela pouvant inclure des thématiques en lien avec l'activité physique).

■ Au niveau régional

En Wallonie, les compétences en matière de promotion de l'activité physique ou sportive sont gérées par différents acteurs.

Deux directions générales wallonnes contribuent à promouvoir l'activité physique afin d'améliorer la santé :

1. la Direction des Déplacements doux et des Partenariats communaux et INFRASPORTS de la **Direction générale opérationnelle des Routes et des Bâtiments (DGO1)** a pour mission de développer une infrastructure pour la mobilité douce et une infrastructure sportive de qualité ;
2. la Direction de la Planification de la mobilité de la **Direction générale opérationnelle de la Mobilité et des Voies hydrauliques (DGO2)** a pour mission de gérer de manière cohérente et efficace la mobilité et met en place actuellement le plan Wallonie cyclable.

Depuis fin 2015, les compétences liées à la promotion de la santé sont gérées par l'**Agence pour une Vie de Qualité (AViQ)**. Cette dernière a édité un Plan wallon de prévention et de promotion de la santé à l'horizon 2030 où la promotion de l'activité physique constitue un axe prioritaire.

Dans la proposition d'opérationnalisation du Plan wallon de prévention et de promotion de la santé rédigée par l'Université libre de Bruxelles (ULB) à partir d'une large consultation (Scheen, 2017), l'axe 1 "Promotion des modes de vie et des milieux de vie favorables à la santé" accorde une large place à la promotion de l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité. La politique transversale en la matière repose sur :

- la diffusion des recommandations concernant un style de vie actif et une limitation de la sédentarité auprès des citoyens et des professionnels ;
- la création d'un mouvement de mobilisation et d'innovation sociale sur le long terme ;
- le développement de mesures législatives ou règlementaires qui facilitent l'accès de tous à des milieux de vie et des offres propices à l'adoption d'un style de vie actif ;
- des conditions d'organisation permettant un développement progressif sur le long terme.

Un volet important de ce document est consacré à l'aménagement de l'espace public et à la promotion de son utilisation pour favoriser un style de vie actif. Un autre volet concerne la diffusion d'informations sur l'offre disponible en matière d'activité physique. Le document insiste sur la nécessité de réduire drastiquement les inégalités d'accès notamment liées à la pauvreté et au handicap. Les projets visant la mobilité douce représentent un autre aspect important de cette politique.

Enfin, dans un souci d'efficacité et d'adéquation des mesures prises aux besoins de la population, le programme d'opérationnalisation insiste sur l'implication des bénéficiaires dans la définition des projets mis en place.

■ Au niveau provincial

Au niveau provincial wallon, différents services ont pour missions l'activité physique et le sport (Direction des sports ou cellules de la culture, des loisirs par exemple).

En province du Hainaut, **Hainaut Sports** vise à favoriser le sport pour tous. Il propose une gamme d'animations, d'initiations et de brevets sportifs en milieu scolaire et associatif. Cette direction collabore activement avec les communes pour la mise en place et la coordination de projets sportifs accessibles au tout public.

Sa finalité est de permettre aux jeunes Hainuyers de découvrir, d'apprécier et de choisir un sport. L'objectif premier est de donner le goût du sport. Le second, à caractère plus social, consiste à développer dès le plus jeune âge et le plus longtemps possible le corps et l'esprit des jeunes. Hainaut Sports estime que 100 000 personnes sont touchées chaque année par ses actions.

■ Niveau communal ou local

Au niveau local, **les communes** peuvent développer des projets de mobilité favorisant l'activité physique et les déplacements sur leur territoire. Des échevins sont mandatés pour gérer les matières en lien avec l'activité physique. Notamment, les services de la voierie et de l'aménagement du territoire.

Des centres sportifs locaux sont implantés dans certaines communes afin de promouvoir l'activité sportive par la mise en place de stages, d'animations ou d'évènements divers. Ils coordonnent entre autres l'offre communale en la matière. Ils sont également chargés de la gestion des infrastructures sportives présentes sur la commune et travaillent avec les clubs sportifs qui y évoluent. Ces centres sont financés par l'ADEPS, mais mettent en œuvre leurs projets au niveau des communes en respect de l'autonomie communale.

Des communes proposent **des "chèques-sports"** afin de donner accès aux jeunes issus de milieux moins favorisés selon certains critères (cela est également valable pour les seniors). Ces chèques couvrent une partie de l'affiliation à des clubs sportifs. Les mutuelles peuvent également intervenir pour prendre en charge une partie de l'inscription dans des organismes sportifs. Les communes peuvent également financer ou rembourser une partie des stages sportifs ou des équipements pour que chacun puisse disposer du matériel nécessaire et adéquat pour la pratique sportive.

■ **Constats**

En Belgique francophone, peu de liens existent entre les différentes structures intervenant autour de la thématique de l'activité physique.

Seules les deux directions opérationnelles (DGO1 et DGO2) du Service public de Wallonie collaborent officiellement et régulièrement sur le plan Wallonie cyclable.

Il ressort que les différentes instances de pouvoir ont rédigé et abrogé des décrets, des textes de loi et des plans visant à l'amélioration de la santé par la promotion de l'activité physique.

Cependant, ces textes de loi, même s'ils poursuivent des objectifs proches ou communs, comportent peu d'objectifs chiffrés ou de recommandations communes. Peu prévoient également l'évaluation de leur mise en place.

Différentes campagnes de communication sont mises en place afin de diffuser les recommandations éditées par les autorités.

1.2. Environnements favorables à l'activité physique

La promotion de la santé doit pouvoir bénéficier d'environnements favorisant l'activité physique ou sportive. Cela peut se faire tant dans l'espace public que dans les environnements spécifiques (clubs de sport, écoles...). Plus précisément en adaptant les environnements (quartiers, localisation des infrastructures à échelle locale...), il est possible d'intervenir sur les inégalités sociales de santé quant à l'accès aux espaces permettant d'adopter des comportements actifs.

Au niveau des espaces publics des villes et communes, l'aménagement du territoire peut favoriser les déplacements actifs ou la pratique sportive. Il est recommandé de faciliter l'accès aux structures sportives pour l'ensemble de la population, plus particulièrement pour les jeunes ou les populations défavorisées.

Il est impératif de distinguer l'espace public récréatif qui permet de bouger de manière ludique (parcs...) de l'espace public de mobilité (infrastructures routières, trottoirs...).

En améliorant les espaces exploités pour les loisirs et en les rendant plus accessibles, l'environnement contribuerait au développement de comportements favorables tout en donnant la possibilité à chacun d'améliorer sa santé et son bien-être.

Les espaces de mobilité adaptés aux déplacements actifs (marche, vélo…), mais également sécurisés offriraient la possibilité à chacun de se déplacer de manière active, mais également d'améliorer l'environnement de proximité (baisse de la présence de gaz d'échappement, mobilité plus souple…).

Au niveau des écoles, l'enquête menée auprès des directeur(trice)s et des professeur(e)s d'éducation physique des classes de 4e année secondaire (cf. chapitre 1) relève que peu d'écoles disposent de matériel ou d'infrastructures suffisantes pour accueillir les élèves dans un environnement favorisant l'activité physique. En effet, si le cours d'éducation physique est peu motivant ou peu diversifié, les jeunes seront alors peu enclins à adopter ou maintenir des comportements actifs favorables à la santé.

Aider les écoles à développer ou à rénover leurs infrastructures sportives est primordial.
En disposant de locaux aux normes avec des équipements spécifiques et adaptés, il sera possible aux enseignants de mettre en place des activités ciblées pour motiver les jeunes et les ouvrir à des pratiques sportives ou des activités susceptibles de leur plaire.

Les infrastructures scolaires et l'aménagement urbain à proximité de ces dernières devraient être soutenus dans leur évolution tant sur le plan sportif que sécuritaire (aménagement des accotements ou trottoirs, limitation de vitesse pour la circulation des véhicules...). Cela permettrait davantage aux jeunes de se rendre à l'école à pied, à vélo ou en transports en commun de façon sécurisée et rassurante pour les parents.

Les espaces scolaires de récréation peuvent être adaptés de manière à solliciter les comportements actifs (Goffin, 2013). Ces aménagements permettent aux jeunes d'être actifs mais aussi de limiter les conflits ou interactions violentes potentielles. Un climat détendu au moment des périodes récréatives permettra aux jeunes de s'épanouir et de bouger afin d'atteindre un bien-être optimal (au niveau physique, social et mental). Des études sont menées sur cette thématique par le service des sciences de la famille de l'Université de Mons (consultable sur : https://portail.umons.ac.be/FR/universite/facultes/fpse/serviceseetr/Sciencesfamille/Pages/Recherchesactions.aspx).

Il convient par ailleurs de mettre en place des stratégies pour limiter les périodes assises prolongées à l'école (ONAPS, 2016). En aménageant les locaux ou les horaires de cours, les écoles pourraient développer des moments d'activités physiques permettant aux jeunes de bouger entre les heures de cours, voire de se dépenser en dehors des heures d'éducation physique.

1.3. Renforcement de l'action communautaire

La participation effective et pragmatique de la communauté, soit l'action communautaire, est un des axes de la promotion de la santé. Dans le cas de l'activité physique, le développement de collaborations entre diverses parties prenantes autour de projets en lien avec l'activité physique ou sportive permettrait aux jeunes de développer des comportements actifs favorables à la santé en général. Cet aspect de la Charte d'Ottawa agit au niveau des relations interpersonnelles, facteurs influençant directement l'activité physique.

En incitant chacun à avoir une participation citoyenne, les actions collectives seront facilitées et permettront le déploiement de projets co-construits.

Au niveau scolaire, parmi les 34 écoles rencontrées lors de l'enquête, 15 établissements disposent d'un projet en cours autour de l'activité physique et 9 n'ont aucun projet. Dans 10 établissements, les directions déclarent disposer de projets ponctuels sur l'activité physique qui se déroulent hors de l'école.

Les projets mis en place peuvent être de natures diverses :

- certains sont le fruit de collaborations avec des organismes sportifs ou des institutions : il s'agit d'activités parascolaires (souvent attachées à un financement) telles que des journées sportives ou des évènements sportifs ;
- d'autres sont liés à l'établissement lui-même et son fonctionnement (élèves et enseignants) : camp vélo, marche parrainée ;

- seuls 9 établissements disposent, selon leur direction, de quelques activités en lien avec de l'activité physique, comme des évènements ou des modules de sport en lien avec d'autres matières enseignées ;
- il existe aussi des activités interscolaires qui permettent aux établissements de proposer à leurs élèves des activités sur d'autres sites.

Il apparaît donc que moins de la moitié des établissements organisent en interne des évènements favorisant l'activité physique et sportive.

Pourtant, cela permettrait de sensibiliser les jeunes à l'importance de l'activité physique et de leur donner l'envie de découvrir d'autres disciplines et activités. En s'adressant à l'ensemble des jeunes, les écoles offriraient l'opportunité de lutter contre les inégalités sociales face à la pratique de l'activité physique et sportive.

De plus, si l'école s'inscrit dans des activités régulières au travers de collaborations avec des clubs sportifs ou des services de promotion de l'activité physique, comme par exemple, le sport les mercredis après-midi, cela soutiendra davantage l'activité physique des jeunes et les inscrira dans des comportements favorables et durables.

Il faut s'intéresser aux raisons de l'engagement et du désengagement des jeunes dans l'activité physique (ONAPS, 2017). En connaissant ces motifs, les écoles pourront développer des alternatives pour pratiquer de l'activité physique et des collaborations avec des partenaires extérieurs. La majorité des écoles rencontrées ne mentionnent aucune collaboration et aucun soutien (financier ou autre) de la commune pour ce type d'initiatives à l'école.

On constate également un lien entre la présence de clubs sportifs extérieurs à l'école dans l'établissement et la pratique sportive des jeunes de 4e secondaire. Dès lors, il serait intéressant de développer une coordination dans le cadre des "Centres sportifs locaux intégrés"(Décret FWB, 2003). Ce décret prévoit l'octroi de subsides de la Fédération Wallonie-Bruxelles pour le financement d'agents chargés de la coordination et de la gestion d'un centre sportif local.

Au niveau parascolaire, les jeunes peuvent s'épanouir dans d'autres activités organisées (ou non) favorisant l'activité physique ou sportive. Ainsi, les maisons de jeunes, les chantiers solidaires sont des exemples d'activité ou les jeunes peuvent construire des projets communautaires et développer leur esprit de collectivité. Ces différentes occasions permettent de participer à la vie communautaire et de favoriser des comportements de santé en lien avec l'activité physique (jeux collectifs, marches parrainées…).

Le développement de projets de quartiers ou de maisons de jeunes permettrait d'offrir un encadrement adapté mais également de s'assurer que ceux issus de familles défavorisées puissent accéder aux mêmes aptitudes individuelles que d'autres.

Au niveau de la famille et de l'entourage, différents éléments permettraient de développer les aptitudes individuelles des jeunes. En effet, la famille et les amis sont des micro-environnements où s'établit en premier l'esprit communautaire. Les recommandations qui ciblent les comportements "actifs" (et contre la sédentarité) doivent être diffusées auprès des jeunes et de leur famille, mais également aux professionnels de santé et éducatifs (ONAPS, 2017). Comme signalé dans les chapitres précédents, un lien existe entre l'activité physique des jeunes et les encouragements du médecin généraliste et/ou des parents. Dès lors, la connaissance des pratiques recommandées permettrait de sensibiliser davantage l'entourage des jeunes.

Le développement d'un axe dédié à l'encouragement et à la pratique physique en familles et/ou entre amis constitue une stratégie de promotion pour les comportements actifs. En sensibilisant la famille et/ou les amis, les programmes touchent les jeunes et leur offrent un cadre ludique. Ils favorisent aussi une approche collective des loisirs Cela contribue à maximiser l'impact des programmes de promotion ciblant les jeunes (ONAPS, 2017).

1.4. Acquisition d'aptitudes individuelles et sociales

Le développement social et individuel soutenu par la sensibilisation, la communication, l'information, l'éducation pour la santé et l'amélioration des aptitudes personnelles fait partie de la promotion de la santé. Il s'agit dès lors de donner aux jeunes davantage de compétences de maîtrise de leur propre santé. Cet axe vise à agir sur les déterminants individuels du modèle présenté.

Comme nous l'avons constaté dans les chapitres précédents, il n'existe plus réellement de distinction entre les filles et les garçons en termes de pourcentage d'affiliation à un club sportif, par contre les disciplines pratiquées sont différentes. De plus, l'âge des jeunes est déterminant dans la pratique sportive et l'activité physique. Dès lors, il est utile d'adapter les interventions et messages en fonction du sexe et de l'âge. Pour rappel, plus l'âge augmente, plus ils ont des comportements sédentaires et à risque au niveau de la santé (tabac, alcool...).

Il est également important de tenir compte des facteurs socio-économiques. En effet, les jeunes de familles au niveau socioprofessionnel moins avantagé peuvent rencontrer des barrières (économiques, sociales ou culturelles) à la pratique sportive ou physique. Cibler les jeunes issus de milieux plus défavorisés et adapter les interventions est indispensable pour lutter contre les inégalités sociales de santé.

La promotion de l'activité physique doit également passer par une promotion des représentations et des habitudes favorables à la santé dans le milieu familial (INSPQ, 2014). La famille constitue par essence le milieu favorable à la promotion de messages de santé. Dès lors, c'est au sein de cet environnement que les jeunes doivent puiser les normes et valeurs.

Il faut également tenir compte de "l'image du corps" dans les programmes et les interventions (INSPQ, 2014). La promotion d'un mode de vie actif et d'une alimentation saine passe aussi par l'importance de ne pas encourager une préoccupation excessive à l'égard du poids.

C'est en ayant la possibilité d'accroître ses aptitudes individuelles que tout un chacun peut contribuer à améliorer sa santé. C'est en développant ses aptitudes sociales personnelles qu'il est également possible de se mobiliser et d'agir collectivement. L'éducation à la citoyenneté peut donc contribuer à donner des aptitudes individuelles, mais également à mettre ces dernières au service de la communauté.

1.5. Réorientation des services

L'ensemble des parties prenantes peuvent œuvrer collectivement pour un meilleur système de promotion de l'activité physique ou sportive (et donc pour la santé). Les compétences et moyens sont divers, parfois nombreux, mais trop peu collaborent ensemble.

Dès lors, la coopération entre les différents acteurs, la mise en réseau, la création de services intégrés permettraient le développement de projets adaptés à l'ensemble des jeunes afin d'offrir à chacun la possibilité d'adopter des comportements actifs favorables à la santé.

Il est important aussi que chaque organisation réfléchisse à ses valeurs et à sa vision de la promotion de l'activité physique et sportive. Par exemple, renforcer l'offre sportive en ne l'inscrivant pas systématiquement **dans la compétition** favorisera le sentiment **de plaisir**. En effet, la compétition devient un motif, pour certains, de désaffiliation à des clubs sportifs. Le fait de s'inscrire dans des démarches compétitives peut être à l'origine de prises de risques au niveau de la santé (blessures physiques, prise de produits dopants ou de compléments alimentaires, régime alimentaire inadapté...). Il est important de promouvoir le plaisir de faire de l'activité physique ou sportive avant la performance (INSPQ, 2014).

Nombre d'activités se déroulent sans qu'elles soient pour autant diffusées ou accessibles à tous. L'amélioration de la visibilité des programmes ou des aides à l'activité physique permettrait aux jeunes de pouvoir avoir accès à davantage d'infrastructures sportives ou d'animations extrascolaires. Il serait intéressant de mettre en place des formules innovantes en matière de promotion de l'activité physique telles des activités sportives intergénérationnelles, des activités combinées simultanées pour différents membres d'une famille, etc.

2. Exemples de projets

Différents projets concrets et outils existent afin de pouvoir s'inscrire dans des démarches favorisant activités et comportements favorables à la santé. Ils sont présentés dans cette rubrique. Cette liste n'est pas exhaustive, elle peut servir de source d'inspiration pour mettre en œuvre des projets de promotion de l'activité physique.

Lors de l'élaboration de projets, il est intéressant d'être soutenu par des services et des opérateurs en la matière disposant de ressources humaines et de moyens matériels.

2.1. Projets de l'OSH

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a réalisé en 2013 la campagne "0-5-30, la combinaison gagnante pour votre santé". Il s'agit de trois comportements favorisant la santé et le bien-être : zéro tabac, 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique au quotidien. Ces comportements protègent la santé du cœur et préviennent certains cancers. Des brochures sont disponibles gratuitement auprès de l'OSH.

Au niveau de la province, l'OSH soutient un ensemble de projets sur la thématique du "bouger" (un des axes de travail de l'OSH : Manger-Bouger-Respirer).

Sur le thème du "bouger", l'OSH accompagne des projets avec différents acteurs locaux issus de tous les secteurs de la santé ou du social et s'adresse à divers publics. Divers exemples sont présentés ici.

Dans le cadre d'une collaboration intraprovinciale avec la Maison des Sports de Hainaut Sports située sur le domaine du Bois d'Havré, l'OSH a proposé d'associer la thématique "bouger" et celle de l'alimentation. Plusieurs projets y sont développés.

Ces projets s'adressent (en période scolaire) à des enfants dans le cadre **de stages d'une semaine**. Une demi-journée est consacrée à l'alimentation.

Un projet a intégré des activités autour du "manger" (l'hydratation entre autres) dans un parcours de psychomotricité avec les plus petits (élèves de 3e maternelle). Ce projet cible un axe santé et permet de développer les compétences psychomotrices.

Un autre projet, développé avec l'internat d'Hainaut Sports, concerne des jeunes internes qui étudient dans l'enseignement provincial secondaire dans des sections sport-étude (basket, rugby, métiers du cheval). Il vise à l'amélioration de leur santé dans leurs différents milieux de vie (école, internat, club).

Ces collaborations se complètent par un travail sur l'offre alimentaire proposée par le mess qui accueille les enfants et les jeunes (dans ce cadre, un salad-bar a été organisé).

L'OSH développe par ailleurs **un projet de Geocaching**. Il s'agit d'une activité tout public (réalisable à partir de 12 ans), adaptée aux compétences et profils des participants. Le Geocaching se déroule exclusivement en extérieur. La finalité poursuivie est la découverte d'un trésor en s'aidant d'un GPS de randonnée. L'intérêt est de bouger en ayant une quête motivante et de développer un regard actif sur l'environnement dans lequel se déroule l'activité. Une initiation est prévue pour acquérir les compétences suffisantes pour l'utilisation du GPS et comprendre le fonctionnement de l'activité (caches santé). L'OSH propose actuellement cette activité dans le cadre de différents projets (communaux, écoles) et également sur le site du bois d'Havré dans le cadre de la collaboration avec Hainaut Sports. Une fois l'activité réalisée, les participants sont capables de développer des activités de Geocaching en autonomie via des circuits disponibles sur internet. C'est une approche ludique pour mettre en avant un questionnement sur les thématiques "Manger-Bouger-Respirer" tout en s'amusant.

Un autre projet développé dans le cadre de cette collaboration est **la "Marche Santé"**. Il s'agit d'un circuit créé avec la Maison des Sports. Cette marche a été organisée sur le site du Bois d'Havré à plusieurs reprises, mais aussi dans des communes de la province lors de manifestations publiques. Le dispositif est souvent complété par des expositions itinérantes sur les thématiques "Manger-Bouger-Respirer" et/ou un accompagnement dans le cadre d'un projet plus large.

En collaboration avec des acteurs locaux, l'OSH a développé, par exemple, un projet de balade santé avec la commune de Châtelet.

Cette coopération est née suite à une demande d'appui pour le "Salon Santé" mis en place par la Ville de Châtelet.

La première étape a été de mettre en place un partenariat avec différents acteurs locaux tels que le service de la Culture de la Ville de Châtelet, le Plan de Cohésion Sociale (PCS), le service environnement/ gardiens de la paix, etc.

La co-construction de ce projet s'est étalée sur plusieurs années :

- la première année, la marche a été co-construite avec le service de la Culture qui est organisateur du salon et quelques partenaires locaux (groupe de marche, Centre local de Promotion de la Santé (CLPS)) et animé par le personnel de l'OSH ;
- la deuxième année, le nombre de partenaires du projet a augmenté afin de compléter le circuit par une vision culturelle (service de la Culture et bibliothèque) et co-animé par les partenaires locaux et deux agents de l'OSH ;
- la troisième année sera consacrée à l'autonomisation de la balade par les partenaires locaux. Le travail de l'OSH se fera principalement en amont pour permettre aux partenaires de s'approprier la thématique santé et lui faire prendre une place dans leurs activités.

Plusieurs objectifs ont été rencontrés :

- inciter le citoyen à bouger ;
- découvrir son environnement, son quartier, en marchant ;
- développer l'approche culturelle.

Complémentairement aux activités réalisées avec les citoyens, des activités ont également été mises en place avec les écoles.

Ce type de projet nécessite l'appui des décideurs politiques, un partenariat solide avec les professionnels locaux, et demande de s'inscrire dans la durée.

En s'adressant au tout public, les projets permettent de sensibiliser les jeunes mais également leur entourage. La marche étant une activité à moindre coût (peu de matériel nécessaire) et praticable par la majorité des publics rencontrés, elle offre la possibilité de développer des comportements sains et actifs. La volonté est de proposer des activités de plein air accessibles au plus grand nombre et de rendre les participants "acteurs de leur santé".

2.2. Autres projets et ressources en Belgique francophone

D'autres opérateurs en Belgique proposent également des projets de sensibilisation, de promotion de l'activité physique et de prévention contre la sédentarité.

Au niveau scolaire, la DGO2 de Wallonie propose de réaliser **des "diagnostics mobilité"** pour les établissements scolaires. Ces diagnostics permettent de cibler les éléments favorables ou défavorables à la mobilité douce autour de l'école et de connaître les infrastructures scolaires et urbaines d'un point de vue sécuritaire. Une fois les éléments identifiés, les écoles peuvent envisager des solutions pour favoriser la mobilité et, de facto, augmenter les possibilités d'accès par des déplacements actifs dans son environnement. Ces diagnostics sont réalisables du point de vue des élèves (du domicile à l'école), mais également des enseignants et des professionnels (du domicile au travail) (consultable sur : http://mobilite.wallonie.be/home/outils/diagnostic-mobilite/etablissement-scolaire.html).

Avec cette analyse de leur mobilité, les établissements scolaires sont en mesure de mettre en place des projets de transports scolaires " actifs" : pedibus, déplacement à vélo, déplacement vers l'extérieur facilité et sécurisé avec les élèves, etc.

A cela s'ajoute un ensemble d'outils pour favoriser la mobilité et les déplacements actifs.

Les écoles peuvent aussi participer à des journées sportives ou des journées "trophées" afin de promouvoir l'activité physique dans l'établissement. La plupart de ces projets sont nés d'une collaboration avec l'ADEPS.

L'ADEPS, dans le cadre de ses programmes et de ses stages, propose des activités physiques pour l'ensemble de la population.

- **Marches ADEPS** : pour les familles, les célibataires, les jeunes, les plus âgés, etc. Des "Points verts" sont organisés chaque dimanche. Ces marches (5 km, 10 km, 15 km et 20 km) permettent de faire des circuits pédestres seul ou en groupe sur l'ensemble du territoire wallon. Certains circuits sont accessibles aux personnes à mobilité réduite ou aux familles avec enfants.
- **Stages ADEPS** : dans le cadre scolaire, l'ADEPS collabore avec les écoles pour développer des stages ou des journées sportives.
- **Infrastructures sportives** : l'ADEPS met ses infrastructures sportives en location.
- **Opération "Mon club, mon école"** : ce programme cible l'enseignement primaire et secondaire. Il propose une offre d'activités sportives dans l'établissement en extrascolaire et un encadrement par des moniteurs de club sportif (consultable sur : http://www.sport-adeps.be/).

L'asbl Question Santé a mis en place **un site internet** contenant des recommandations et des outils pour favoriser le "mieux bouger" mais également l'alimentation (consultable sur : http://mangerbouger.be). Le site internet s'adresse tant aux professionnels qu'aux familles et autres publics. Il propose des messages santé, des actualités, mais également des outils pour promouvoir les comportements favorables à la santé.

L'Outilthèque Santé, centre de référence de jeux et outils pédagogiques favorisant les démarches actives en promotion de la santé développé par le service de promotion de la santé de Solidaris, a mis en place un site internet reprenant un ensemble d'outils pédagogiques sur diverses thématiques, dont l'activité physique : **Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé (PIPSa)** (consultable sur : http://www.pipsa.be/). Ce site reprend tant des évènements que des outils interactifs de promotion de la santé adaptés à l'âge du public-cible et à la thématique qui sera exploitée.

2.3. Exemples à l'étranger

À titre d'exemple, d'autres pays ont mis en place des projets de promotion de l'activité physique à l'école et en dehors de l'école pour les enfants et les jeunes.

L'OMS diffuse **un outil pour développer les villes et espaces publics** et y promouvoir l'activité physique. Cet outil présente des méthodes pour modifier l'environnement bâti de façon à lutter contre la sédentarité et promouvoir les modes de déplacements actifs. Il offre aussi des espaces permettant la pratique d'activités physiques ou sportives (OMS, 2017). L'OMS met en place un réseau pour l'Europe afin de développer des villes de manière durable et favorable à la santé des citoyens.

En France, après quatre années d'études, le projet **Icaps** (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité) a démontré combien l'intervention auprès des jeunes et la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et le surpoids.

Ce programme est relativement imposant et suppose de réels investissements des acteurs et de réels changements des structures institutionnelles (règlementations, subsides...).

Les grandes lignes du projet peuvent aussi alimenter la réflexion sur des démarches à plus petite échelle (consultable sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/).

Ce programme propose actuellement des formations à distance gratuites pour les opérateurs intéressés à développer les axes du projet, à promouvoir l'activité physique et à prévenir les comportements sédentaires.

En s'implantant dans l'école, ce projet cible les individus directement (les adolescents) et travaille sur leurs connaissances, leurs attitudes, leurs motivations et l'acquisition de compétences nécessaires à la pratique d'activité physique. Des actions de sensibilisation, des rencontres, des débats ou des activités ludiques sont menées directement avec eux. Le projet mobilise aussi l'entourage des jeunes en développant une culture commune qui valorise l'activité physique et relaie l'information concernant cette thématique. Pour ce faire, des moments d'échanges sont mis en place avec les familles, les enseignants, les éducateurs. Les actions menées sont co-construites avec les parties prenantes.

Le programme fournit également des conditions matérielles et institutionnelles pour la pratique. Il propose une offre d'activités variées, sécurisées et adaptées aux divers obstacles de la vie (temps, distance, accès...). Ces conditions matérielles sont attrayantes et mettent l'accent sur le plaisir de la participation.

Pour mener son programme, l'Icaps s'oriente vers les partenaires tels que les établissements scolaires, les associations et les collectivités territoriales afin de les impliquer dans le projet en cours.

En Suisse, l'Office fédéral du sport (OFSPO) a publié des outils et des documents reprenant les recommandations en matière d'activité physique en les adaptant à différents types de bénéficiaires (nourrissons, enfants, jeunes, adultes ou aînés). Ces outils permettent d'évaluer l'activité physique journalière ou hebdomadaire en tenant compte de son intensité. Ils mettent en avant les bénéfices de l'activité physique régulière adaptée à l'âge de la personne tout en évitant des effets néfastes (consultable sur : http://www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html).

Au Royaume-Uni, des questionnaires ont été élaborés pour permettre aux personnes d'évaluer leur niveau d'activité physique. Ils s'inscrivent dans un programme proposant des conseils adaptés et des principes directeurs pour améliorer ou maintenir un niveau d'activité physique favorable à la santé. Ces questionnaires sont utilisés par des professionnels de santé de première ligne. Un programme a été mis en place afin d'inclure la promotion et l'évaluation de l'activité physique dans les soins primaires et les soins de maladies chroniques (consultable sur : https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216263/dh_133102.pdf).

Au Québec, des municipalités ont aménagé des pistes cyclables et des chemins piétonniers desservant les villes pour l'ensemble des citoyens (parents et enfants, travailleurs...). Certaines ont conçu des tracés autour des villes afin de faciliter les déplacements actifs. Le succès a été grandissant et des guides ont été diffusés pour soutenir les citoyens ou les encourager dans les modes de déplacements actifs. Un guide intitulé "Redécouvrir les chemins de l'école" produit par le Ministère des Transports du Québec a été édité (Ministère des Transports - Québec, 2011). Il a pour objectif d'inciter les écoles, les commissions scolaires et les municipalités à améliorer l'environnement bâti pour promouvoir le transport actif des écoliers québécois (consultable sur : http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01_Guide.pdf).

Un guide a également vu le jour pour l'amélioration des cours de récréation ou des terrains d'école : "Ma cour : un monde de plaisir !" (Kino Québec, 2008). Ce dernier permet de soutenir les écoles souhaitant modifier leur cour de récréation pour stimuler le jeu chez les petits en école primaire (consultable sur : http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole.asp).

Comme le montrent ces exemples, une multitude de pistes sont exploitables et permettent de sensibiliser les jeunes mais également leur entourage à l'activité physique et à la lutte contre la sédentarité. Bien sûr, cela n'est pas exhaustif, mais le secteur connaît actuellement nombre d'innovations en la matière.

L'OSH est à votre écoute et à votre service pour "bouger" en Hainaut. Il vous suffit de nous envoyer vos remarques, propositions ou demandes à l'adresse suivante :
http://observatoiresante.hainaut.be - observatoire.sante@hainaut.be

Conclusion

Au terme de ce "Regard sur la santé des jeunes", il apparaît que le niveau d'activité physique reste faible chez les plupart des jeunes malgré une légère amélioration chez les filles. Parallèlement, le temps de loisirs sédentaires passé devant les écrans (de télévision, d'ordinateur, de console de jeux ou de téléphone…) continue d'augmenter.

Ces comportements sont autant de facteurs de risque pour l'obésité et les maladies métaboliques comme le diabète de type 2 dont la prévalence est en augmentation chez l'adulte. Il s'agit là d'un enjeu majeur de santé publique pour les années à venir.

Le manque d'activité physique et de trop longues périodes de sédentarité sont aussi une préoccupation pour les problèmes ostéoarticulaires qui représentent une des premières causes de morbidité dans les pays occidentaux.

Il est à noter que le contexte socio-économique dans lequel évolue le jeune est fortement lié aux comportements de santé en général, et, à l'activité physique et la sédentarité en particulier. Cela conduit à une inégalité sociale de santé entre les jeunes qu'il faut dénoncer.

Face à ces constats, la littérature et des éléments de l'enquête proposent des pistes d'actions qui peuvent améliorer la situation, et être efficaces et efficients à la fois en termes de santé de la population et en termes économiques.

L'environnement immédiat des jeunes (parents, médecin généraliste, amis…) est déterminant dans le niveau d'activité physique et de sédentarité. Il y a là des leviers d'action pour intervenir auprès des jeunes.

L'enquête montre que l'attrait pour le cours d'éducation physique est en lien avec le niveau d'activité physique. Or, un certain nombre d'écoles ne disposent pas d'une infrastructure adéquate pour le cours d'éducation physique. Améliorer l'infrastructure, rendre ce cours plus attrayant et lutter contre les dispenses trop fréquentes sont d'autres voies pour favoriser l'activité physique avec un impact à l'école, mais probablement aussi en dehors de l'école et dans la vie adulte. Les jeunes fréquentant l'enseignement de qualification se trouvent fréquemment dans une situation moins favorable et il importe que des efforts plus importants soient consentis pour ces jeunes.

L'aménagement du territoire, les plans de mobilité pourront, s'ils sont adéquatement conçus, inciter à des déplacements à pied ou à vélo lorsque les distances le permettent. Il est à noter que la combinaison déplacement à pied, à vélo et en transports en commun implique davantage d'activité physique que le trajet en voiture.

L'accessibilité à des infrastructures de sport et de loisirs actifs est aussi en lien avec l'activité physique des jeunes. Une amélioration est également possible à ce niveau. Un certain nombre d'adolescents abandonnent leur sport favori parce que l'activité de leur club est trop orientée vers la compétition. Pour maintenir ces jeunes physiquement actifs, il est important de repenser l'offre sportive et ses finalités : développer le sport pour tous dès le plus jeune âge plutôt que favoriser l'émergence d'une élite prestigieuse, mais minoritaire.

Les inégalités sociales de santé que rencontrent les jeunes sont des obstacles à l'activité physique. Moins leur situation socio-économique est favorable, moins leur niveau d'activité physique est élevé et plus leur sédentarité est fréquente. La lutte contre la pauvreté est certainement un élément important pour améliorer la santé des populations. Plus spécifiquement en matière de promotion de la santé, il importe que l'impact des mesures mises en œuvre touche effectivement toutes les couches de la population, et qu'un effort plus important soit consenti pour les jeunes les moins favorisés (universalisme proportionné).

La santé des jeunes est une responsabilité collective et non une responsabilité individuelle. Il est possible à tout niveau de contribuer à son amélioration générale.

Le niveau bas d'activité physique et la sédentarité croissante représentent un défi majeur pour la société actuelle, mais les moyens d'intervention existent et doivent inciter à passer à l'action.

Abréviations

ADEPS . . . Administration de l'Éducation Physique et des Sports (Fédération Wallonie-Bruxelles)
AViQ . . . . Agence pour une Vie de Qualité (Wallonie)
BMI . . . . . Body Mass Index - Indice de masse corporelle (IMC)
CLPS . . . . . Centre Local de Promotion de la Santé
CSSV . . . . Centres de Santé Scolaire Vigies
DGO1 . . . . Direction générale opérationnelle des Routes et des Bâtiments (Wallonie)
DGO2 . . . . Direction générale opérationnelle de la Mobilité et des Voies Hydrauliques (Wallonie)
ENS . . . . . Enquête Nationale de Santé par interview
FRSEL . . . . Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre
FSWBE . . . . Fédération Sportive Wallonie-Bruxelles Enseignement
FWB . . . . . Fédération Wallonie-Bruxelles
HBSC . . . . Health Behavior in School-aged Children
HEPA-PAT . . Health-Enhancing Physical Activity, Policy Audit Tool
IC . . . . . Intervalle de confiance
Icaps . . . . Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité
IMC . . . . . Indice de masse corporelle - Body Mass Index (BMI)
INAMI . . . . Institut national d'assurance maladie-invalidité
INDI . . . . . Irish Nutrition Dietetic Institute
INSPQ . . . . Institut national de santé publique du Québec
ISP . . . . . Institut de Santé Publique
OFSPO . . . Office Fédéral du Sport (Suisse)
OMS . . . . Organisation mondiale de la Santé - World Health Organization (WHO)
ONAPS . . . Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité
ONE . . . . . Office de la Naissance et de l'Enfance
OSH . . . . . Observatoire de la Santé du Hainaut
P10 . . . . . Percentile 10 % (P90 Percentile 90 %...)
PIPSa . . . . Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé
PMS . . . . . Psycho-médico-social
PSE . . . . . Promotion de la santé à l'école
RR . . . . . Risque relatif
SIPES . . . . Service d'Information Promotion Éducation Santé
SFNS . . . . . Société Française de Nutrition du Sport
SPF . . . . . Service public fédéral
UCL . . . . . Université catholique de Louvain
UE . . . . . Union européenne
ULB . . . . . Université libre de Bruxelles
VTT. . . . . Vélo tout-terrain
WHO . . . . World Health Organization - Organisation mondiale de la Santé (OMS)

Bibliographie

- Allison R, Bird EL, McClean S. Is Team Sport the Key to Getting Everybody Active, Every Day ? A Systematic Review of Physical Activity Interventions Aimed at Increasing Girls' Participation in Team Sport. AIMS Public Health. 2017 ; vol. 4, n° 2 : p. 202–220.
- Amireault S, Lemieux M-C, Massie C-L. L'activité physique et sportive des adolescentes. Bilan, perspectives et pistes d'action. Avec la collaboration du Ministère de l'Education, du Loisir et du Sport. Québec en forme, éd. Kino Québec. Québec. 2014. Consultable sur : http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/SLS_sport_bilan_adolescentes_FR.pdf
- Aquatias S, Arnal J-F, Rivière D, Bilard J, Callède J-P, Casillas J-M, et al. Activité physique - Contextes et effets sur la santé (Rapport complet & Synthèse et recommandations). 2008. Paris : Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).
- ANSES. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Rapport d'expertise collective. Avis de l'Anses. ANFH Champagne-Ardenne (Connaître, Evaluer, Protéger). 2016. Consultable sur : https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf
- Baril G, Paquette M-C, Ouiment A-M. Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. Institut National de Santé Publique du Québec. 2014. Consultable sur : http://labos.ulg.ac.be/apes/wp-content/uploads/sites/4/2014/05/1773_Ados12-14DimSocioPratAlimActPhyAdo.pdf
- Baquet G, Ridgers ND, Blaes A, Acouturier J, Van Praagh E, Berthoin S. Objectively assessed recess physical activity in girls and boys from high and low socioeconomic backgrounds. BMC Public Health. 2014 ; vol. 14, n° 1 : p. 192.
- Beaudoin M, Levasseur M-E. Verdir les villes pour la santé de la population. Revue de la littérature. Institut National de Santé Publique du Québec, éd. Direction de la santé environnementale et de la toxicologie. Québec. 2017. Consultable sur : https://www.inspq.qc.ca/publications/2265
- Beaudouin J, Gaudeault-Perron J, Laferrière T, Bourget C. Usages du numérique dans les écoles québécoises. Rapport synthèse. Avec la collaboration de Economie, Innovation et Exportations Québec. CEFRIO, éd. 2015. Consultable sur : https://cefrio.qc.ca/publications/numerique-education/usages-du-numerique-dans-les-ecoles-quebecoises-rapport-synthese/
- Beghin L, Vanhelst J, Deplanque D, Gonzales-Gross M, De Henauw S, Moreno LA, et al. Le statut nutritionnel, l'activité et la condition physique des adolescents sous influence-Résultats de l'étude HELENA. Médecine/sciences. 2016 ; vol. 32, no 8-9 : p. 746-751.
- Bel S, de Ridder K, Lebacq T, Ost C, Teppers E. Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 3. Activité physique et sédentarité. ISP-WIV, éd. Bruxelles. 2016.
- Bernaards CM, Hildebrandt VH, Hendriksen IJM. Correlates of sedentary time in different age groups: results from a large cross sectional Dutch survey. BMC Public Health. 2016 ; vol. 16, n° 1 : p. 1121.
- Bizel P, Berghmans L. Pour un mode de vie actif des jeunes. Parmentier B, editor. Enfant et nutrition - Guide à l'usage des professionnels. ONE. 2009 : 150-9.

- Brazendale K, Graves BS, Penhollow T, Whitehurst M, Pittinger E, Allison B. Children's Enjoyment and Perceived Competence in Physical Education and Physical Activity Participation Outside of School. Emotional & Behavioral Disorders in Youth. 2015 : p. 65-69.
- Carson V, Hunter S, Kuzik N, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update 1. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2016 ; vol. 41, no 6 : p. S240-S265.
- Celis-Morales CA, Lyall DM, Welsh P, Anderson J, Steell L, Guo Y, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortalityc : prospective cohort study. BMJ. 2017: (Clinical research ed.) ; vol. 357, j1456.
- Choquet M. L'adolescence, période de bouleversement des pratiques sportive. La santé de l'homme. 2003 ; n° 364, p. 13-14.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey. BMJ 2000 May 6 ; 320 (7244) : 1-6
- Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents : international survey. BMJ Online 2007 ; 2007 : 1-8
- Commission européenne. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 (77). 2014. Consultable sur : https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf
- Council on Communications and Media. Children, Adolescents, and the Media. Pediatrics. 2013 Oct 28 : 1-6.
- Crétinoir C, Jean-Davin C. Le coût du sport est-il un frein à la pratique ? Entre représentations, offre sportive et demande des pratiquants. Avec la collaboration de ETEICOS. Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Île_de_France, éd. Paris. 2014. Consultable sur : http://www.ile_de_france.drjscs.gouv.fr
- Cuenca-Garcia M, Ruiz JR, Ortega FB, Labayen I, Gonzalez-Gross M, Moreno LA, et al. Association of breakfast consumption with objectively measured and self-reported physical activity, sedentary time and physical fitness in European adolescents : the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Study. Public health nutrition. 2014 ; vol. 17, n° 10 : p. 2226–2236.
- Currie C. Social determinants of health and well-being among young people : Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study : international report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents ; N° 6. 2012. Copenhagen : WHO Library (WS 460).
- De Bourdeaudhuij I, Bizel P. Groupe de travail PNNS Axe 2b "Activité physique". L'activité physique en Belgique. Document de consensus scientifique. Plan National Nutrition Santé Axe 2b - Groupe de travail activité physique. 2007.
- Diener EM. Activité physique et santé – Document de base. Avec la collaboration de Réseau suisse Santé et Activité physique, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents. Office fédéral du sport OFSPO, éd. Réseau suisse Santé et Activité physique (OFSPO 2013). 2013.
- Dobbins M, Husson H, De Corby K, Robeson P, Husson H, Tirilis D. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane Database Syst Rev. 2013 ; vol. 2, n° 2.

- Dugal S. Les filles c'est pas pareil. Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique. Kino Québec, éd. 2000. Consultable sur : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/LesFillesPasPareil.pdf
- Duranceau A, Bergeron P. L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. Synthèse de l'équipe nutrition, activité physique, poids. Institut National de Santé Publique du Québec (TOPO, 1). 2011.
- Direction de l'égalité des chances de la Fédération Wallonie-Bruxelles. La mixité filles/garçons dans le sport, les loisirs et à l'école : Etat des lieux ; 40 p. 2016. Consultable sur : http://www.egalite.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=59779f3ddb6236d80c5b4c562d61e2c0185b9712&file=fileadmin/sites/sdec_III/upload/sdec_III_super_editor/sdec_III_editor/documents/Jeunesse_-_sport/Publication_donnees_loisirs_-_final.pdf
- Favresse D, De Smet. Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HBSC 2006. Service d'Information Promotion Éducation Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles. 2008. Consultable sur : http://sipes.ulb.ac.be/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=65
- Fouquet N, Zielinski O, Lorenzo P, Trugeon A, Tellier V, Wathieu V et al. Activité sportive à l'école, en club ou non encadrée. Regard transfrontalier sur la santé des jeunes. Enquête réalisée dans le département de l'Aisne (France). Avec la collaboration de l'OSH. ORS Picardie, éd. ORS Picardie, OSH Hainaut. 2006.
- Galissi V. La promotion et la mise en oeuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Bénéfices, typologie des pratiques (99). Juin 2017.
- Gisle L, Demarest S. Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. Institut Scientifique de Santé Publique, éd. Institut Scientifique de Santé Publique. Bruxelles. 2014. Consultable sur : https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/summ_LS_FR_2013.pdf
- Global Advocacy Council of Physical Activity. La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action. Avec la collaboration de international Society for physical activity and health. 2010. Consultable sur : http://www.globalpa.org.uk
- Goffin S. La cour de récréation, espace des possibles. Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel, éd. 2013. Consultable sur : http://www.fapeo.be/wp-content/uploads/2015/04/15-15-2013-R%C3%A9cr%C3%A9ations.pdf
- Hardy LL, Denney-Wilson E, Thrift AP, Okely AD, Baur LA. Screen time and metabolic risk factors among adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010 ; Jul ; 164(7) : 643-9.
- Heyters C, Marique T. Le Baromètre de la condition physique des jeunes de 2 à 18 ans. Avec la collaboration de Université libre de Bruxelles - Université catholique de Louvain. ADEPS - Fédération Wallonie-Bruxelles. Direction générale du sport, éd. 2013. Consultable sur : http://www.sport-adeps.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=540858e3ed4822e093a3433ded608e4771d51bd8&file=fileadmin/sites/adeps/upload/adeps_super_editor/adeps_editor/images/articles/Amelie/Barometre_de_la_condition_physique_2013.pdf

- Hollis JL, Sutherland R, Williams AJ, Campbell E, Nathan N, Wolfenden L, et al. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. The international journal of behavioral nutrition and physical activity2017 ; vol. 14, n° 1 : p. 52.
- ICAPS. Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps - juillet 2016. Etat des connaissances. Santé publique France, éd. Paris. 2016. Consultable sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1741.pdf
- Inserm, éd. Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Expertise collective. Chapitre 9 Déterminants de l'activité physique et de la sédentarité. Pôle Expertise collective. Paris : Inserm. 2014. Consultable sur : http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/144000279.pdf
- Klein A, Cock R de, Rosas O, Vangeel J, Minotte P, Meerkerk G-J. Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium. A multimethod approach. Research report. 2013. Consultable sur : http://www.belspo.be/belspo/organisation/publ/pub_ostc/Drug/rDR64_en.pdf
- Leclerc I, Lemay G. Redécouvrir le chemin de l'école. Guide d'implantation de trajets scolaires favorisant les déplacements actifs et sécuritaires vers l'école primaire. Service de l'expertise et du soutien technique en sécurité de la Direction de la sécurité en transport. Québec. 2009. Consultable sur : http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01_Guide.pdf
- Love RE, Adams J, van Sluys AMF. Equity effects of children's physical interventions : a systematic scoping review, International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2017 ; 14 (134), 1-11.
- Lye C. Exercice physique. Résumé des principales conclusions. Pourquoi faut-il y prêter attention pendant l'adolescence ? HBSC, éd. OMS. 2012. Consultable sur : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/165285/HBSC-Fact-sheet-physical-activity-Fre.pdf
- Metcalf BS, Hosking J, Jeffery AN, Voss LD, Henley W, Wilkin TJ. Fatness leads to inactivity, but inactivity does not lead to fatness : a longitudinal study in children (EarlyBird 45). Arch Dis Child. 2011; 96 : 942-947.
- Moreau N, Lebacq T, Dujeu M, Smet P de, Godin I, Castetbon K. Comportements, bien-être et santé des élèves. Enquête HBSC 2014 en 5e-6e primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles. Avec la collaboration de l'Université libre de Bruxelles. Université libre de Bruxelles, éd. Bruxelles. 2017. Consultable sur : http://sipes.ulb.ac.be/
- Morgan D. A Guide to Sports Nutrition Supplements. Fact Sheets. Irish Nutrition and Dietetics Institute, éd. 2016. Consultable sur : https://www.indi.ie/fact-sheets/fact-sheets-on-sports-nutrition/550-a-guide-to-sports-nutrition-supplements.html
- Moussard Philippon L. Le médecin généraliste et le conseil en activité physique : étude qualitative auprès de médecins généralistes franciliens. Doctorat en médecine. Université Paris Descartes, Paris. Faculté de Médecine PARIS DESCARTES. 2013. Consultable sur : https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01122634
- NHS Let's get moving. Information for partners. NHS, éd. COI for the Department of Health. 2012. Consultable sur : https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216263/dh_133102.pdf
- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH). Santé en Hainaut n° 7. Carnet de bord de la santé 2010. OSH. 2010.

- Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH). Santé en Hainaut n° 10. Regard sur la santé des jeunes 2015. 2015 ; 219 p.
- Oppert J-M. Activité physique, sédentarité et gain de poids. Cholé-Doc. 2003 ; (80) : 1-3.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). La sédentarité : un problème de santé publique mondial. OMS. 2013.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS. 2010. Consultable sur : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44436/1/9789242599978_fre.pdf
- Paquin S, Laurin M. Guide sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie dans les municipalités. Avec la collaboration de Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Comité québécois de formation sur les saines habitudes de vie et de Québec en Forme. Québec en forme, éd. Québec. 2016.
- Pedroni C, Dujeu M, Moreau N, Lebacq T, Méroc E, Godin I et al. Etude des facteurs environnementaux associés à l'activité physique des enfants de 5e et 6e primaires en Région wallonne. Enquête HBSC 2014. "Comportements, bien-être et santé des élèves". SIPES, éd. SIPES. 2014.
- Potgieter S. Sport nutrition : A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. S Afr J Clin Nutr. 2013 ; vol. 26, n° 1, p. 6–16.
- Praznoczy C, Lambert C, Pascal C. Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France. Avec la collaboration de Centre National pour le Développement du Sport et Faculté de médecine de l'Université d'Auvergne et le concours de la DRDJSCS. Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, éd. onaps. Clermont-Ferrand. 2017. Consultable sur : http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_TAB2017.pdf
- Région wallonne. Plan Wallonie cyclable. Tableau des actions. Région wallonne, éd. Namur. 2017. Consultable sur : http://mobilite.wallonie.be/files/eDocsMobilite/politiques%20de%20mobilit%C3%A9/wallonie%20cyclable/Plan_Wallonie_cyclable_20120607.pdf
- Rostan F, Simon C, Ulmer Z. Promouvoir l'activité physique des jeunes. Elaborer et développer un projet de type Icaps. Inpes, éd. Inpes. Paris (Santé en action). 2011. Consultable sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf
- Ruby F. Déclin du jeu libre extérieur chez les enfants: conférence de François Cardinal. 2017. Consultable sur : https://centdegres.ca/magazine/sante-et-societe/declin-jeu-libre-exterieur-enfants-conference-francois-cardinal/
- Santaliestra-Pasias AMa, Mouratidou T, Verbestel V, Bammann K, Molnar D, Sieri S, et al. Physical activity and sedentary behaviour in European children : the IDEFICS study. Public health nutrition. 2014 ; vol. 17, n 10 : p. 2295–2306.
- Santé publique France. Vulgarisation des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité actualisées par l'Anses. Santé publique France, éd. Direction Générale de la Santé. Paris. 2016. Consultable sur : http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/vulgarisation-recos_anses_activite_physique_sedentarite.pdf
- Scheen B, Berghmans L, Coppieters Y et al., Plan prévention et promotion de la santé en Wallonie. Proposition de programmation opérationnelle. École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles (ULB). Décembre 2017.

- SIPES. Fiche Activité physique. L'enquête HBSC en Belgique francophone - premiers résultats 2014. Avec la collaboration de HBSC. SIPES, éd. Bruxelles. 2014. Consultable sur : http://sipes.ulb.ac.be/index.php?option=com_mtree&task=att_download&link_id=183&cf_id=24
- Tétreault M. La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé : la santé pour tous d'ici l'an 2000 et au-delà. Inhalo. 2015 : vol. 32, n° 2.
- Thivel D, Vuillemin A, Aucouturier J, Ganière C, Praznoczy C, Aubert S et al. Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent. Premier état des lieux en France. 2016. Onaps, éd. Aubière. Consultable sur : http://www.onaps.fr/data/documents/RC2016.pdf
- Tisseron S. Grandir avec les écrans. Avec la collaboration d'Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Apaka. Bruxelles (Temps d'arrêt). 2013.
- Tisseron S. Grandir avec les écrans. Avec la collaboration d'Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Apaka. Bruxelles (Temps d'arrêt). 2013. Consultable sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf
- Tlili H, Joncheray H. L'activité physique. La sédentarité et l'impact sur la santé des jeunes. Projet École Active : diagnostic scientifique et recommandations. Avec la collaboration de Play International. Université Paris Descartes, éd. (Etude). 2016. Consultable sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf
- Van Hoye A, Fallon C, Vandoorne C. Synthèse des résultats du processus HEPA-PAT en Belgique francophone et germanophone. Avec la collaboration de l'Université de Lorraine, Université de Liège et OMS. APEMAC. Nancy. 2017. Consultable sur : http://labos.ulg.ac.be/apes/wp-content/uploads/sites/4/2017/06/Synth%C3%A8se-des-r%C3%A9sultats-HEPA-PAT-Final.pdf, consulté le 2 février 2018.
- Van Hoye A. Développer les liens communautaires pour promouvoir l'activité physique. Un exemple : Mannor school. 3e colloque international des programmes locaux et régionaux de santé, 2008. Powerpoint. Consultable sur : https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/11220/1/ELE%20THE-APH%20A-9142.pdf
- Wijtzes AI, Verloigne M, Mouton A, Cloes M, Ridder KA, Cardon G et al. Results From Belgium's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Journal of physical activity & health. 2016 ; vol. 13, n° 11. Suppl 2, S95-S103.
- World Health Organization (WHO). Draft WHO global action plan on physical activity 2018 - 2030. World Health Organization, éd. WHO (WHO Discussion Paper, version dated 1 August 2017. Consultable sur : http://www.who.int/ncds/governance/gappa_version_4August2017.pdf
- World Health Organization (WHO). Regional Office for Europe. Growing up unequal : gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour In School-Aged Children (HBSC) study : International report from the 2013/2014 survey. Full report. WHO, éd. WHO. Regional Office for Europe. Copenhagen (HSBC n° 7). 2016. Consultable sur : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-n° 7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
- World Health Organization (WHO). Regional Office for Europe. Towards More Physical Activity in Cities. Transforming public spaces to promote physical activity — a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe. Avec la collaboration de Commission européenne. WHO. Regional Office for Europe, éd. Copenhagen, Danemark. 2018. Consultable sur : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1

Sitographie

- Administration de l'Éducation Physique et des Sports (ADEPS) : http://www.sport-adeps.be/
- asbl Question Santé, Programme manger-bouger : http://mangerbouger.be
- Direction générale opérationnelle de la Mobilité et des Voies Hydrauliques de Wallonie, diagnostic de mobilité pour les établissements scolaires : http://mobilite.wallonie.be/home/outils/diagnostic-mobilite/etablissement-scolaire.html
- Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé (PIPSa) de l'Outilthèque Santé : http://www.pipsa.be/
- Yapaka, Campagne 3-6-9-12 : http://www.yapaka.be/ecrans
- Kino Québec, Ma cour, un monde de plaisir : http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole.asp
- Ministère des transports (Québec), Redécouvrir le chemin de l'école : http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01_Guide.pdf
- Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité (Icaps) de l'INPES (France) : http://inpes.santepubliquefrance.fr/icaps/
- Let's get moving (Royaume-uni) : https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216263/dh_133102.pdf
- Office Fédéral du Sport (OFSPO, Suisse), document de base sur les recommandations en matière d'activité physique : http://www.hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html

Table des tableaux et figures

Chapitre 1. Activités physiques

Figure 1.1. Activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, selon le sexe et le groupe d'âge . . . 16
Figure 1.2. Evolution de l'absence d'activité physique en dehors de l'école des filles, selon le groupe d'âge . . . 18
Figure 1.3. Evolution de la fréquence de l'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, selon le sexe . . . 19
Figure 1.4. Absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête en fonction de facteurs socio-économiques . . . 20
Figure 1.5. Affiliation à un club sportif, selon le groupe d'âge . . . 21
Figure 1.6. Temps consacré à l'activité sportive en club par semaine, selon le sexe et le groupe d'âge 22
Figure 1.7. Pratique de la compétition avec un club de sport, selon le sexe . . . 23
Figure 1.8. Evolution de l'affiliation à un club sportif, selon le sexe . . . 24
Figure 1.9. Affiliation à un club sportif en fonction de facteurs socio-économiques . . . 25
Figure 1.10. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, selon le groupe d'âge . . . 26
Tableau 1.1. Raisons de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école . . . 27
Tableau 1.2. Raisons de la non-pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école . . . 27
Figure 1.11. Evolution de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, selon le sexe et le groupe d'âge . . . 29
Figure 1.12. Pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de facteurs socio-économiques . . . 30
Figure 1.13. Pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements des parents, selon le sexe . . . 32
Tableau 1.3. Affiliation à un club sportif en fonction des encouragements à faire du sport de la part des parents . . . 33
Figure 1.14. Evolution de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de l'encouragement des parents à la pratique sportive . . . 34
Figure 1.15. Affiliation à un club sportif et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements du médecin généraliste, selon le groupe d'âge . . . 36
Figure 1.16. Affiliation à un club sportif et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction des encouragements des parents et du médecin généraliste . . . 37
Figure 1.17. Affiliation à un club sportif en fonction de la pratique sportive régulière des parents . . . 38
Figure 1.18. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de la pratique sportive régulière des parents . . . 39
Figure 1.19. Activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction du nombre d'amis, selon le sexe . . . 41
Figure 1.20. Perception du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge . . . 44
Figure 1.21. Affiliation à un club sportif et pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école en fonction de la motivation à participer au cours d'éducation physique à l'école . . . 45
Figure 1.22. Dispense du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge . . . 46
Figure 1.23. Evolution de la dispense du cours d'éducation physique, selon le sexe et le groupe d'âge . . 47
Figure 1.24. Activités habituelles durant le temps de midi, selon le sexe et le groupe d'âge . . . 48
Figure 1.25. Déplacement aller-retour entre le domicile et l'école, selon le groupe d'âge . . . 50
Figure 1.26. Déplacement aller-retour entre le domicile et l'école exclusivement en véhicule motorisé en fonction des facteurs socio-économiques . . . 51

Chapitre 2. Aptitudes physiques des jeunes

Figure 2.1. Résultats au test de flexion du tronc selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut 59
Figure 2.2. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut 60
Figure 2.3. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction des activités sportives ou physiques en dehors de l'école, Hainaut 60
Figure 2.4. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique, Hainaut 61
Figure 2.5. Evolution des médianes des tests de flexion des jeunes selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014 62
Figure 2.6. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut 63
Figure 2.7. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon la référence de la FWB en fonction des séances d'activités physiques réalisées la semaine précédant l'enquête, Hainaut 64
Figure 2.8. Résultats au test du saut en longueur sans élan selon la référence de la FWB en fonction des activités sportives ou physiques en dehors de l'école, Hainaut 64
Figure 2.9. Résultats au test du saut en longueur selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique, Hainaut 65
Figure 2.10. Evolution des résultats médians aux tests de saut en longueur sans élan selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014 66
Figure 2.11. Résultats au test de la course-navette selon le sexe et l'âge, FWB - Hainaut 67
Figure 2.12. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou de sport en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, Hainaut. 68
Figure 2.13. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut 68
Figure 2.14. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou sportive habituellement en dehors de l'école, Hainaut . . . 69
Figure 2.15. Résultats au test de course-navette selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique à l'école, Hainaut. 69
Figure 2.16. Evolution des résultats médians aux tests de course-navette selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 2014 70
Figure 2.17. Résultats au test de Léger selon le sexe et l'âge, FWB - Hainaut. 71
Figure 2.18. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction du nombre de séances d'activités physiques ou sportives en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête, Hainaut. 72
Figure 2.19. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut 72
Figure 2.20. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de la pratique d'activité physique ou sportive habituellement en dehors de l'école, Hainaut 73
Figure 2.21. Résultats au test de Léger selon la référence de la FWB en fonction de l'appréciation du cours d'éducation physique à l'école, Hainaut. 74
Figure 2.22. Evolution des résultats médians au test de Léger selon le sexe et l'âge en FWB en 1994 et 2013 et en Hainaut en 1997 et 2014 75
Tableau 2.1. Situation du Hainaut par rapport à la FWB en fonction des scores médians aux tests 76

Chapitre 3. Activités sédentaires

Figure 3.1. Télévision le matin les jours d'école selon le sexe et le groupe d'âge 81
Figure 3.2. Proportions de jeunes qui regardent la télévision aux différentes périodes de la journée les jours d'école et les jours sans école 82
Figure 3.3. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision aux différents moments de la journée les jours d'école 83
Figure 3.4. Regarder la télévision le matin les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques 84

Figure 3.5. Répartition des jeunes en fonction du temps qu'ils passent chaque jour devant la télévision . . . 85
Figure 3.6. Temps moyen quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école et les jours sans école, selon le sexe et le groupe d'âge. . . . 86
Figure 3.7. Temps quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école et les jours sans école, selon le groupe d'âge. . . . 87
Figure 3.8. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision au moins 2 heures par jour les jours d'école, selon le groupe d'âge . . . 88
Figure 3.9. Evolution de la proportion de jeunes qui regardent la télévision au moins 4 heures par jour les jours sans école, selon le groupe d'âge. . . . 89
Figure 3.10. Regarder la télévision au moins 2 heures par jour les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques . . . 90
Figure 3.11. Temps moyen quotidien consacré à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école et les jours sans école selon le sexe et le groupe d'âge . . . 91
Figure 3.12. Temps quotidien consacré à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école et les jours où il n'y a pas d'école, selon le groupe d'âge. . . . 92
Figure 3.13. Evolution de la proportion de jeunes qui consacrent au moins 4 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours sans école, selon le groupe d'âge . . . 93
Figure 3.14. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école en fonction des facteurs socio-économiques . . . 94
Figure 3.15. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur et/ou la console de jeux les jours sans école en fonction des facteurs socio-économiques. . . . 95
Figure 3.16. Participation des jeunes aux activités non sportives en dehors de l'école, selon le sexe et le groupe d'âge. . . . 96
Figure 3.17. Evolution de la participation à des activités non sportives en dehors de l'école . . . 97
Figure 3.18. Participation aux activités non sportives en dehors de l'école en fonction des facteurs socio-économiques . . . 98
Figure 3.19. Possession d'un ordinateur personnel selon le groupe d'âge . . . 99
Figure 3.20. Utilisation d'internet selon le groupe d'âge . . . 101
Tableau 3.1. Activités réalisées le plus souvent sur internet. . . . 102
Tableau 3.2. Buts poursuivis au travers des activités réalisées le plus souvent sur internet . . . 103
Tableau 3.3. Limites personnelles des jeunes de 13 et 16 ans à l'usage d'internet . . . 104
Figure 3.21. Possession d'un GSM selon le groupe d'âge . . . 105
Figure 3.22. Utilisation du GSM pour aller sur internet selon le sexe et le groupe d'âge . . . 106
Figure 3.23. Evolution de la possession d'un GSM selon le groupe d'âge. . . . 107
Tableau 3.4. Comportements des parents vis-à-vis de l'utilisation d'internet par les jeunes de 10 à 17 ans . . . 108
Figure 3.24. Information des parents aux jeunes sur les dangers d'internet selon le sexe et le groupe d'âge. . . . 109
Figure 3.25. Intérêt des parents aux activités des jeunes sur internet selon le sexe et le groupe d'âge . . 110
Figure 3.26. Conditions parentales sur l'utilisation d'internet par les jeunes selon le groupe d'âge . . . 111
Figure 3.27. Contrôle parental sur les activités des jeunes sur internet selon le groupe d'âge . . . 112
Figure 3.28. Consacrer au moins 2 heures par jour aux devoirs en semaine et le week-end . . . 113
Figure 3.29. Considérer passer trop de temps sur les écrans en général selon le groupe d'âge . . . 114
Figure 3.30. Rester plus longtemps que prévu sur les écrans en fonction du groupe d'âge . . . 115

Chapitre 4. Facteurs associés à l'activité physique et la sédentarité

Tableau 4.1. Activités physique ou sportive en fonction du temps consacré chaque jour à la télévision, à l'ordinateur et la console de jeux. . . . 119
Figure 4.1. Temps quotidien passé à regarder la télévision les jours d'école, en fonction de la présence d'obésité . . . 121
Figure 4.2. Affiliation à un club sportif, activités sportives ou physiques habituellement en dehors de l'école et activité physique la semaine précédant l'enquête, en fonction de la satisfaction par rapport au corps. . . . 122

Figure 4.3. Consacrer au moins 2 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école et au moins 4 heures les jours sans école, en fonction de la satisfaction par rapport au corps . . . 123
Figure 4.4. Regarder la télévison au moins 4 heures par jour les jours sans école, en fonction de la satisfaction du corps . . . 124
Figure 4.5. Prendre un petit déjeuner habituellement les jours d'école, en fonction du fait de regarder la télévision le matin . . . 125
Figure 4.6. Prendre un petit déjeuner habituellement les jours d'école, en fonction de l'affiliation à un club sportif . . . 126
Tableau 4.2. Aliments à consommer avant une activité physique de longue durée selon les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans . . . 127
Figure 4.7. Consommer des compléments alimentaires "sportifs", en fonction de la pratique de compétition en club sportif . . . 128
Tableau 4.3. Aliments consommés pendant ou après une activité sportive ou physique d'une durée d'une à 2 heures . . . 129
Tableau 4.4. Boissons consommées pendant ou après une activité physique ou sportive d'une durée d'une à 2 heures . . . 130
Figure 4.8. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans, en fonction du nombre de séances d'activité physique la semaine précédant l'enquête . . . 131
Figure 4.9. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans en fonction de l'affiliation à un club sportif . . . 132
Figure 4.10. Tabagisme quotidien des jeunes de 16 ans en fonction des activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école . . . 132
Figure 4.11. Problèmes de sommeil insuffisant, en fonction de l'activité physique ou sportive la semaine précédant l'enquête . . . 133
Figure 4.12. Problème de sommeil insuffisant, en fonction du temps consacré quotidiennement à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école et les jours sans école . . . 134
Figure 4.13. Consommation de produits pharmaceutiques pour améliorer les résultats scolaires . . . 135
Figure 4.14. Consommation de produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives en fonction de l'affiliation à un club sportif et de pratiquer la compétition . . . 136

Chapitre 5. Promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité

Figure 5.1. Facteurs influençant la pratique de l'activité physique, modèle de Booth . . . 140

Annexe 2. Présentation détaillée de l'échantillon

Tableau A2.1. Echantillons des enquêtes transfrontalières . . . 176
Tableau A2.2. Répartition des jeunes du secondaire en fonction de la filière d'enseignement . . . 177
Tableau A2.3. Répartition des jeunes en fonctions du réseau d'enseignement . . . 178
Tableau A2.4. Répartition des jeunes selon le sexe et le niveau scolaire . . . 179
Tableau A2.5. Groupes d'âge selon le sexe . . . 180
Tableau A2.6. Répartition des jeunes en fonction des facteurs socio-économiques . . . 181
Tableau A2.7. Echantillon d'établissements scolaires . . . 182
Tableau A2.8. Participation aux tests d'aptitude physique . . . 183
Tableau A2.9. Description de l'échantillon ayant participé aux tests d'aptitude physique . . . 184

Annexe 3. Méthode statistique détaillée

Figure A3.1. Absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête en fonction de facteurs socio-économiques . . . 187
Figure A3.2. Résultats au test de flexion du tronc selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut . . . 189
Figure A3.3. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut . . . 191

Annexe 1.
Méthode d'enquête

1. Réseau des Centres de Santé Scolaire Vigies (CSSV)

En 1997, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a réalisé sa première enquête épidémiologique auprès des jeunes Hainuyers. Les résultats de cette enquête ont mis en avant deux constats interpellant : les jeunes présentent déjà des facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires et les facteurs socio-économiques sont déterminants dans ce cadre.

Dès lors, l'OSH a proposé aux centres de santé scolaire (Services Promotion de la Santé à l'Ecole et Centres Psycho-médico-sociaux de la FWB) de mettre sur pied un réseau permettant le suivi épidémiologique régulier de la santé des jeunes scolarisés dans la province du Hainaut. Le Réseau "Centres de Santé Scolaire Vigies" (CSSV) était né. Au départ, il ne comptait que 10 centres. En 2014, le Réseau dispose de 22 centres répartis en 44 implantations.

Périodiquement, une enquête est réalisée dans le cadre du Réseau CSSV. Un échantillon d'environ 1 200 jeunes est constitué d'élèves de 6e primaire, 2e secondaire et 4e secondaire, tous réseaux confondus. Un questionnaire auto-administré leur est soumis et des mesures biométriques (poids, taille, tour de taille et tension artérielle) sont relevées lors de la visite. Deux volets composent le questionnaire : un volet général de suivi épidémiologique (consommation de tabac, alimentation, activité physique...) et un volet spécifique (se focalisant sur la thématique choisies au préalable en concertation avec le réseau CSSV).

Depuis 1997, les enquêtes ont porté sur différentes thématiques. Certaines ont été réalisées dans le cadre de collaborations transfrontalières.

- 1997 Première enquête transfrontalière sur la santé des jeunes
- 1999 Enquête pilote
- 2000-2001 Enquête sur les assuétudes
- 2001-2002 Enquête sur le bien-être
- 2002-2003 Enquête sur la sexualité et la contraception
- 2003-2004 Deuxième enquête transfrontalière
- 2005-2006 Enquête sur la santé bucco-dentaire
- 2007-2009 Enquête sur l'alcool
- 2009-2010 Enquête sur la sexualité et la contraception
- 2010-2012 Enquête sur la santé bucco-dentaire
- 2012-2014 Enquête sur l'activité physique et la sédentarité
- 2015-2017 Enquête sur le bien-être à l'école.

2. Enquête sur le thème de l'activité physique et de la sédentarité

Protocole

Le protocole d'enquête comporte un questionnaire auto-administré adapté aux âges des jeunes qui participent : certaines questions complémentaires sont posées aux plus âgés sur certaines thématiques spécifiques.

Le protocole et le questionnaire sont soumis à un comité d'éthique qui les valide. L'enquête est encadrée et menée par du personnel de l'OSH lors de la visite médicale dans les centres de santé scolaire participant au réseau.

Les parents sont informés par un courrier et peuvent s'opposer à la participation de leur enfant.

Les directions d'établissements répondent à un questionnaire. Celui-ci est soumis aux directions et enseignants d'éducation physique des 34 établissements participant à l'enquête.

L'enquête s'est déroulée en deux temps pour les jeunes de 4e secondaire : une épreuve d'aptitudes physiques et la passation de questionnaires lors de la visite médicale. Ces tests se sont inspirés des tests EUROFIT du Baromètre de la santé des jeunes en Hainaut réalisé par l'ADEPS en 2013. Ce même baromètre a servi de référence pour l'analyse des scores du Hainaut par rapport à la Fédération Wallonie-Bruxelles.

L'ensemble des tests d'aptitudes physiques ont été encadrés par du personnel de l'OSH et de Hainaut Sports (institution provinciale en charge de la promotion du sport en Hainaut), en collaboration avec les enseignants d'éducation physique des écoles participantes. L'ensemble des tests sont décrits dans l'annexe 5 de cette publication.

Echantillon

L'annexe suivante présente de manière précise les différents échantillons qui composent les enquêtes 2003-2004 et 2012-2014. L'enquête transfrontalière de 2003-2004 comporte également de nombreux indicateurs spécifiques de l'activité physique.

Annexe 2.
Présentation détaillée de l'échantillon

1. Echantillon des jeunes de 10 à 17 ans

Tant dans l'enquête transfrontalière de 2003–2004 que dans celle menée en 2012-2014, les jeunes sont interrogés sur base de leur appartenance à une classe. Pour chaque niveau d'étude, un échantillon d'au moins 400 élèves est créé.

Les classes sont sélectionnées selon la méthode de l'échantillonnage en grappes, stratifiés sur base :

- de la classe (5e primaire, 2e et 4e secondaire en 2003-2004 ; 6e primaire, 2e et 4e secondaire en 2012-2014) ;
- du réseau d'enseignement : communal-provincial (regroupé car subventionné), libre et Fédération Wallonie-Bruxelles ;
- de l'importance de la population scolaire par arrondissement en Hainaut ;
- pour le secondaire, du type d'enseignement : enseignement de transition (général ou technique), enseignement de qualification (technique ou professionnel).

En 2003-2004, l'enseignement de transition représente les classes de 2e secondaire générale et 4e secondaire générale et l'enseignement de qualification représente les classes de 2e professionnelle et 4e technique et 4e professionnelle. En 2012-2014, l'enseignement de transition représente les classes de 2e secondaire commune, 4e générale et 4e technique de transition et l'enseignement de qualification concerne les classes de 2e complémentaire, 2e différenciée, 4e technique de qualification et 4e professionnelle.

La manière d'attribuer le type d'enseignement (qualification ou transition) a évolué entre les deux enquêtes ainsi que les classes sélectionnées pour l'enquête.

L'échantillon est construit à partir des données de population scolaire des années précédant l'enquête. Cela détermine le nombre de classes par catégories qui seront ciblées par l'enquête. L'échantillon 2003-2004 a été élaboré à partir des données de population scolaire de l'année académique 2002-2003. L'échantillon de l'enquête 2012-2014 est constitué à partir des données de la population scolaire de l'année académique de 2010-2011. Dès lors, nous avons décidé de comparer l'échantillon à ces populations scolaires hainuyères.

Les établissements sont tirés au hasard. Au sein de l'établissement, c'est le Centre de Santé Scolaire Vigies (CSSV) qui choisit une classe en fonction du calendrier de passage à la visite médicale.

Tableau A2.1. Echantillons des enquêtes transfrontalières

	Enquête transfrontalière 2003-2004			Enquête 2012-2014		
	Nombre d'écoles	Nombre de classes	Nombre de jeunes	Nombre d'écoles	Nombre de classes	Nombre de jeunes
6e primaire	45	45	734 (5e p)	37	37	539
2e secondaire	51	51	746	30	34	506
4e secondaire	50	50	685	35	38	624
Total	**146**	**146**	**2 165**	**102**	**109**	**1 669**

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

▼

L'échantillon de l'enquête 2003-2004 comportait 2 165 jeunes en 2003-2004 et celui de l'enquête 2012-2014 en comptabilisait 1 669.

Nous ne disposons pas de chiffres de population scolaire par année d'étude. Dès lors, les chiffres utilisés pour l'échantillonnage correspondent à l'ensemble des élèves du primaire (6 années) pour l'échantillon de 6e primaire ; au 1er degré (1ère et 2e années) du secondaire pour l'échantillon de 2e secondaire ; au cumul du 2e degré (3e et 4e années) de qualification et du 2e degré (3e et 4e) du secondaire de transition pour l'échantillon de 4e secondaire pour l'enquête 2003-2004 et du 2e degré (3e et 4e) du secondaire pour l'échantillon de 4esecondaire de 2012-2014.

Tableau A2.2. Répartition des jeunes du secondaire en fonction de la filière d'enseignement

Filière d'enseignement	Enquête 2003-2004				Enquête 2012-2014			
	Hainaut		Echantillon		Hainaut		Echantillon	
	N		%		N		%	
2e secondaire	**34 525**	**100,0**	**746**	**100,0**	**33 867**	**100,0**	**506**	**100,0**
Enseignement de transition	29 908	86,6	623	83,5	31 267	92,32	456	90,1
Enseignement de qualification	4 617	13,4	123	16,5	2 600	7,68	50	9,9
4e secondaire	**36 692**	**100,0**	**685**	**100,0**	**33 332**	**100,0**	**624**	**100,0**
Enseignement de transition	19 186	52,3	391	57,1	17 906	53,72	374	59,9
Enseignement de qualification	17 506	47,7	294	42,9	15 426	46,28	250	40,1
Total	**71 217**	**100,0**	**1 431**	**100,0**	**67 199**	**100,0**	**1 130**	**100,0**
Enseignement de transition	49 094	68,9	1014	70,9	49 173	73,17	830	73,5
Enseignement de qualification	22 123	31,1	417	29,1	18 026	26,83	300	26,5

Sources : Hainaut, Fédération Wallonie- Bruxelles, statistiques des populations scolaires 2002-2003 et 2010-2011.
Échantillon : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

▼

En 2003-2004, l'enseignement de qualification est légèrement surreprésenté dans l'échantillon de 2e année et sous-représenté pour la 4e année du secondaire par rapport à la population scolaire.

En 2012-2014, l'échantillon est représentatif pour les filières scolaires en 2e année mais on constate une surreprésentation de l'enseignement de transition pour les élèves de 4e secondaire.

Tableau A2.3. Répartition des jeunes en fonctions du réseau d'enseignement

	Enquête 2003-2004				Enquête 2012-2014			
	Hainaut		Echantillon		Hainaut		Echantillon	
	N		%		N		%	
Enseignement primaire	**92 141**	**100,0**	**734**	**100,0**	**91 992**	**100,0**	**539**	**100,0**
Communal/ Provincial	43 568	47,3	387	52,7	43 801	47,6	225	41,7
Libre	40 569	44,0	280	38,2	41 612	45,2	255	47,3
Fédération Wallonie-Bruxelles	8 004	8,7	67	9,1	6 579	7,2	59	10,9
Enseignement secondaire	**71 217**	**100,0**	**1 431**	**100,0**	**67 199**	**100,0**	**1 130**	**100,0**
Communal/ Provincial	11 313	15,9	209	14,6	10 297	15,3	132	11,7
Libre	40 303	56,6	823	57,5	39 572	58,9	680	60,2
Fédération Wallonie-Bruxelles	19 601	27,5	399	27,9	17 330	25,8	318	28,1
Total	**163 358**	**100,0**	**1 878**	**100,0**	**159 191**	**100,0**	**1 669**	**100,0**
Communal/ Provincial	54 881	33,6	596	27,5	54 098	34,0	357	21,4
Libre	80 872	49,5	1 103	51,0	81 184	51,0	935	56,0
Fédération Wallonie-Bruxelles	27 605	16,9	179	21,5	23 909	15,0	377	22,6

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

▼

Pour le primaire, l'échantillon est sous-représenté dans le communal/provincial en 2012-2014. Pour le secondaire, l'échantillon est relativement représentatif en 2003-2004 et en 2012-2014.

Tableau A2.4. Répartition des jeunes selon le sexe et le niveau scolaire

	Enquête 2003-2004				Enquête 2012-2014			
	Hainaut		Echantillon		Hainaut		Echantillon	
	N		%		N		%	
6e primaire	**92 141**	**100,0**	**734**	**100,0**	**91 992**	**100,0**	**539**	**100,0**
Garçons	47 150	51,2	377	51,4	46 736	50,8	277	51,4
Filles	44 991	48,8	357	48,6	45 256	49,2	262	48,6
2e secondaire	**34 525**	**100,0**	**746**	**100,0**	**33 867**	**100,0**	**506**	**100,0**
Garçons	17 809	51,6	393	52,7	17 240	50,9	267	52,8
Filles	16 716	48,4	353	47,3	16 627	49,1	239	47,2
4e secondaire	**36 692**	**100,0**	**685**	**100,0**	**33 332**	**100,0**	**624**	**100,0**
Garçons	18 947	51,6	371	54,2	16 858	50,6	307	49,2
Filles	17 745	48,4	314	45,8	16 474	49,4	317	50,8
Total	**163 358**	**100,0**	**2 165**	**100,0**	**159 191**	**100,0**	**1 669**	**100,0**
Garçons	83 906	51,4	1 141	47,3	80 834	50,8	851	51,0
Filles	79 452	48,6	1 024	52,7	78 357	49,2	818	49,0

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

▼

Etant donné que l'unité d'échantillonnage est la classe, la répartition entre les sexes ne peut être contrôlée qu'a posteriori. Globalement, les échantillons des deux études sont représentatifs.

Pour l'analyse et la présentation des résultats, des groupes sont constitués en fonction de l'âge du jeune au moment de l'enquête. Trois groupes d'âge sont définis : le groupe des 11 ans comportant les jeunes de 10 à 12 ans, le groupe des 13 ans pour les jeunes de 13 et 14 ans et le groupe des 16 ans qui regroupe les jeunes de 15 à 17 ans. Les jeunes de moins de 10 ans et de 18 ans et plus au moment de l'enquête sont exclus de l'analyse.

Tableau A2.5. Groupes d'âge selon le sexe

Groupe d'âge	Enquête 2003-2004						Enquête 2012-2014					
	Garçons		Filles		Total		Garçons		Filles		Total	
	N		%		N	%	N		%		N	%
11 ans	349	30,6	325	31,7	754	33,6	273	32,1	261	31,9	534	32,0
13 ans	390	34,2	362	35,4	746	33,3	242	28,4	211	25,8	453	27,1
16 ans	402	35,2	337	32,9	741	33,1	336	39,5	346	42,3	682	40,9
Total	**1 141**	**100,0**	**1 024**	**100,0**	**2 241**	**100,0**	**851**	**100,0**	**818**	**100,0**	**1 669**	**100,0**

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

▼

Les échantillons se répartissent de la même manière entre les groupes d'âges dans les deux enquêtes.

Une analyse avec les facteurs socio-économiques a été réalisée avec certains indicateurs de l'activité physique et de la sédentarité. En effet, le contexte socio-économique du jeune est décomposé à partir des indicateurs repris dans le tableau A2.6.

Tableau A2.6. Répartition des jeunes en fonction des facteurs socio-économiques

	Enquête 2003-2004		Enquête 2012-2014	
	N	%	N	%
Type de famille				
Biparentale	1 443	69,0	993	61,5
Monoparentale	365	17,4	272	16,8
Recomposée	232	11,1	225	13,9
Garde alternée	52	2,5	125	7,7
Nombre de parents qui travaillent				
2 parents	963	46,2	957	62,2
1 parent	822	39,5	455	29,6
0 parent	297	14,3	126	8,2
Catégorie socioprofessionnelle du père				
Manuel peu qualifié	980	51,9	654	46,4
Manuel qualifié	303	16,1	260	18,5
Employé peu ou moyennement qualifié	298	15,8	200	14,2
Employé qualifié ou cadre	305	16,2	295	20,9
Catégorie socioprofessionnelle de la mère				
Au foyer ou étudiante	214	12,0	22	1,7
Manuel peu qualifié	656	36,7	423	32,2
Manuel qualifié	142	7,9	93	7,1
Employé peu ou moyennement qualifié	416	23,3	361	27,5
Employé qualifié ou cadre	359	20,1	416	31,6
Filière d'enseignement (13 et 16 ans)				
Enseignement de transition	1 014	70,9	830	73,5
Enseignement de qualification	417	29,1	300	26,5

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

Entre l'enquête de 2003-2004 et celle de 2012-2014, la méthode de classification des professions dans les différentes catégories a été revue lors de l'enquête réalisée conjointement avec l'Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg de 2010-2012 afin d'en améliorer la fiabilité.

2. Echantillon des directions d'établissement

Dans le cadre de l'enquête 2012-2014, des questionnaires ont été soumis aux directions des établissements scolaires où des classes de 4e secondaire avaient été tirées au sort afin de recueillir des données sur les infrastructures sportives et les activités physiques proposées au sein de leur établissement. Les questionnaires s'adressaient aux directeurs et aux professeurs d'éducation physique.

Au total, 34 établissements sur 35 sollicités ont répondu aux questionnaires.

Tableau A2.7. Echantillon d'établissements scolaires

	Enquête 2012-2014	
	N	%
Enseignement secondaire	**34**	**100,0**
Communal/Provincial	8	23,5
Libre	19	55,9
Fédération Wallonie-Bruxelles	7	20,6

Sources : Hainaut, Fédération Wallonie- Bruxelles, nombre d'établissements scolaires en 2010-2011.
Échantillon : OSH, Enquêtes Jeunes, 2003-2004, 2012-2014.

Cet échantillon est constitué du personnel des établissements ayant accepté l'enquête. Dès lors, on observe une relative surreprésentation du Communal/Provincial et, de facto, une sous-représentation de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB).

3. Echantillons des tests d'aptitudes physiques

Afin de développer l'analyse de l'activité physique et de la sédentarité des jeunes Hainuyers, des tests d'aptitudes physiques ont été réalisés auprès de jeunes de 4e secondaire qui ont participé à l'enquête par questionnaire également. Les mesures ont été pratiquées dans 37 classes de 35 implantations scolaires du Hainaut (7 arrondissements) des différents réseaux (FWB - officiel subventionné (Province et communes) - libre subventionné confessionnel - libre subventionné non confessionnel) et des différentes filières (qualification et transition de toute orientation).

Les tests ont été organisés dans les établissements et ont permis de mettre à l'épreuve 501 jeunes.

Le tableau A2.8. présente l'échantillon brut d'élèves ayant participé.

Tableau A2.8. Participation aux tests d'aptitude physique

			Garçons		Filles	
	N	%	N	%	N	%
Total	**620**	**100,0**	**303**	**100,0**	**317**	**100,0**
Présent	501	80,8	238	78,6	263	83,0
Absent	59	9,5	25	8,3	34	10,7
Certificat médical	35	5,7	21	6,9	14	4,4
Refus	4	0,7	1	0,3	3	1,0
Ne vient plus	13	2,1	11	3,6	2	0,6
Pas de tenue	8	1,3	7	2,3	1	0,3

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2014.

Parmi ces jeunes, l'échantillon a été trié afin de garder les jeunes qui avaient au moins 15 ans au moment des tests d'aptitudes physiques. En tout, 495 élèves de 4e secondaire ont participé aux épreuves. L'ensemble des résultats présentés dans cette publication porte sur cet échantillon.

Le tableau A2.9. reprend la description de l'échantillon ayant participé aux tests d'aptitudes physiques.

Tableaux A2.9. Description de l'échantillon ayant participé aux tests d'aptitude physique (N = 495)

	N	%
Sexe		
Garçons	235	47,5
Filles	260	52,5
Age à la date des tests		
15 ans	236	47,7
16 ans	194	39,2
17 ans	65	13,1
Filière scolaire		
Qualification	189	38,2
Transition	306	61,8
Réseau		
Fédération Wallonie-Bruxelles	130	26,3
Libre	295	59,6
Provincial	70	14,1

Source : OSH, Enquêtes Jeunes, 2014.

En 1997, l'OSH avait déjà organisé un test de Léger auprès de jeunes de 4e secondaire. Au total, ce sont 541 jeunes de 15 à 17 ans de tout réseau et toute filière qui ont participé au test dans la province du Hainaut. Les résultats obtenus par ces derniers ont servi de comparaison avec ceux de 2014. L'analyse est détaillée dans le chapitre 2.

Annexe 3.
Méthode statistique détaillée

Les questionnaires auto-administrés sont scannés pour l'encodage des questions fermées. Les questions ouvertes, les mesures biométriques et les résultats aux tests d'aptitudes physiques sont encodés par l'équipe d'enquête.

Les données sont traitées grâce au logiciel Stata® 14.

Analyse des indicateurs

Les thématiques (activité physique, sédentarité...) sont étudiées à partir d'un certain nombre d'indicateurs (affiliation à un club sportif, temps devant la télévision...). Ces derniers sont présentés de manière descriptive usuelle (fréquence, moyenne, médiane...) pour l'ensemble des jeunes et en fonction de l'âge et du sexe.

Généralement, pour l'analyse de l'association entre deux variables ou plus, seuls les résultats significatifs sont présentés dans cette publication à moins que l'absence de significativité ne soit importante à souligner.

Le degré de **signification statistique** (les résultats ne sont pas liés au hasard) des différences est testé par la méthode statistique du khi carré de Pearson. Pour chaque test, le seuil de significativité est de 5 % (5 % de risque de trouver une association fortuite).

L'ensemble des indicateurs sont analysés afin de mettre en avant les liens qui peuvent exister de manière significative entre eux. Par exemple, le lien entre les encouragements des parents à faire du sport et l'affiliation du jeune à un club sportif.

L'ensemble des résultats sont illustrés grâce à des figures et l'interprétation de ces dernières se trouve juste sous le graphique.

Analyse multivariée

Certains indicateurs sont étudiés de manière détaillée avec les facteurs socio-économiques par une méthode d'analyse multivariée. Ces derniers comprennent le nombre de parents qui travaillent, la catégorie socioprofessionnelle la plus élevée entre les deux parents, le type de famille et la filière scolaire (pour les jeunes de l'enseignement secondaire).

Dans ces analyses, le sexe et le groupe d'âge sont également introduits comme facteur "d'ajustement" pour tenir compte des différences de comportement entre les filles et les garçons et entre les groupes d'âge des jeunes interrogés.

La méthode **des régressions logistiques** a été utilisée afin d'analyser les relations entre une variable à expliquer (un comportement, par exemple) et plusieurs variables explicatives (les facteurs socio-économiques, par exemple).

Les rapports de cote obtenus lors de la régression ont été convertis **en risques relatifs ajustés** plus faciles à interpréter.

Le **"risque relatif"** se définit comme le rapport du risque (ou de probabilité) de survenue d'un évènement dans une catégorie sur le risque de ce même évènement dans la catégorie de référence. Il est dit "ajusté" car l'analyse tient compte de l'exposition à d'autres facteurs.

Les régressions sont réalisées en deux temps : le premier en incluant l'ensemble des répondants (sans la filière scolaire) et dans un deuxième temps en se focalisant sur les jeunes des groupes d'âge de 13 et 16 ans pour tenir compte de leur filière scolaire (enseignement de qualification et enseignement de transition).

L'ensemble des résultats sont représentés dans des graphiques reprenant la catégorie de référence et les résultats pour l'ensemble des autres catégories.

Les figures présentent les valeurs des risques relatifs ajustés d'une catégorie par rapport à la catégorie de référence qui prend la valeur "1".

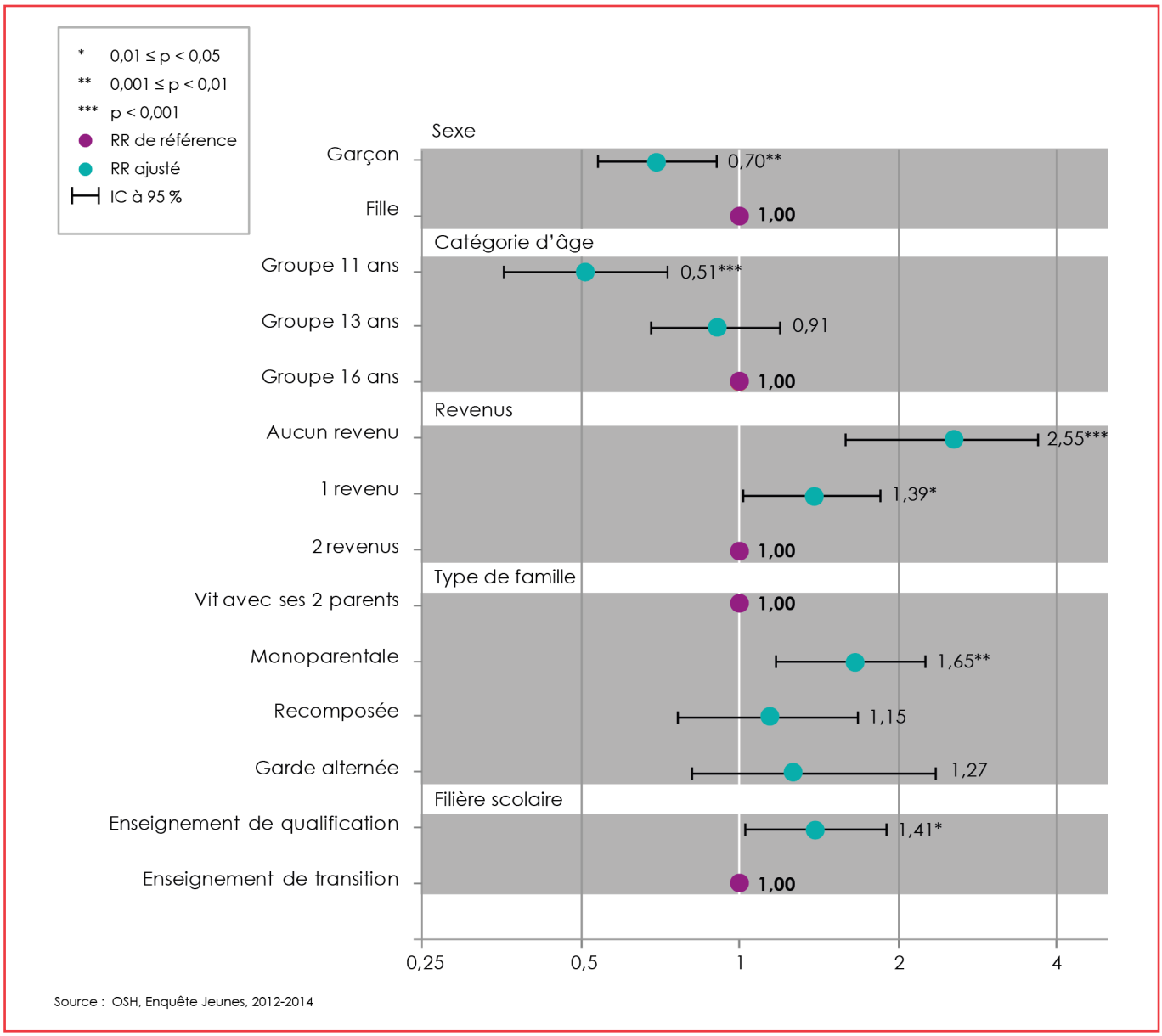
Les barres se trouvant de part et d'autres des items sont **les intervalles de confiance**. Ces derniers indiquent la marge d'erreur. La valeur réelle du risque relatif a 95 chances sur cent de se trouver dans l'intervalle ainsi défini. Si les barres incluent la valeur 1(traversent la ligne de référence), alors le lien n'est pas démontré. Par contre, si l'intervalle n'inclut pas la valeur 1, il est alors significatif et non lié au hasard.

Les astérisques déterminent la significativité des associations et se trouvent à coté des valeurs de risques relatifs dans les figures. La règle est la suivante : **plus il y a d'astérisques, plus le lien entre les items est significatif**. Un astérisque (*) indique qu'il y a moins de 5 chances sur cent (P<0,05) que l'association soit due au hasard. Deux astérisques (**) montrent que la probabilité de trouver une association fortuite est de moins d'une chance sur 100 (P<0,01) et trois astérisques qu'il y a moins d'une chance sur 1000 (P<0,001).

L'exemple suivant permettra de comprendre la manière de lire les figures et l'interprétation qui en découle.

La figure A3.1. analyse l'effet du sexe, de l'âge et des différents facteurs socio-économiques combinés entre eux sur l'absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête.

Figure A3.1. Absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête en fonction de facteurs socio-économiques



Pour le sexe, le groupe de référence pour l'étude est le groupe des filles. On compare donc les filles et les garçons en tenant compte également des autres facteurs. La valeur du risque relatif des garçons est de 0,70. Dès lors, on peut conclure que les garçons ont une probabilité 30 % plus faible (la différence entre le groupe des filles et celui des garçons) que les filles de ne s'adonner à aucune séance d'activité physique la semaine précédant l'enquête. Donc, ils sont plus actifs en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête.

Ainsi, les autres dimensions peuvent être interprétées de la même manière :

- par rapport aux jeunes de 16 ans, ceux du groupe des 11 ans ont une probabilité 50 % moindre d'être inactifs. Par contre, le groupe de 13 ans ne dispose pas d'une donnée significative car les bornes se trouvent de part et d'autre de la valeur 1 ;
- par rapport aux jeunes dont les deux parents travaillent, le risque de ne pratiquer aucune activité physique la semaine précédente est multiplié par 1,4 lorsqu'un seul parent travaille et par 2,5 si aucun des parents n'a d'emploi.

Les jeunes fréquentant l'enseignement de qualification ont une probabilité supérieure (de 41 %) de ne pas être actifs par rapport à ceux de l'enseignement de transition.

Parmi ces liens significatifs, remarquons que leur degré de signification peut être différent. Par exemple, le lien est très significatif pour l'absence de revenu et l'est moins pour la filière de qualification.

La catégorie socioprofessionnelle la plus élevée chez les parents n'est pas associée significativement à l'absence d'activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête. Dès lors, elle ne figure pas dans le tableau.

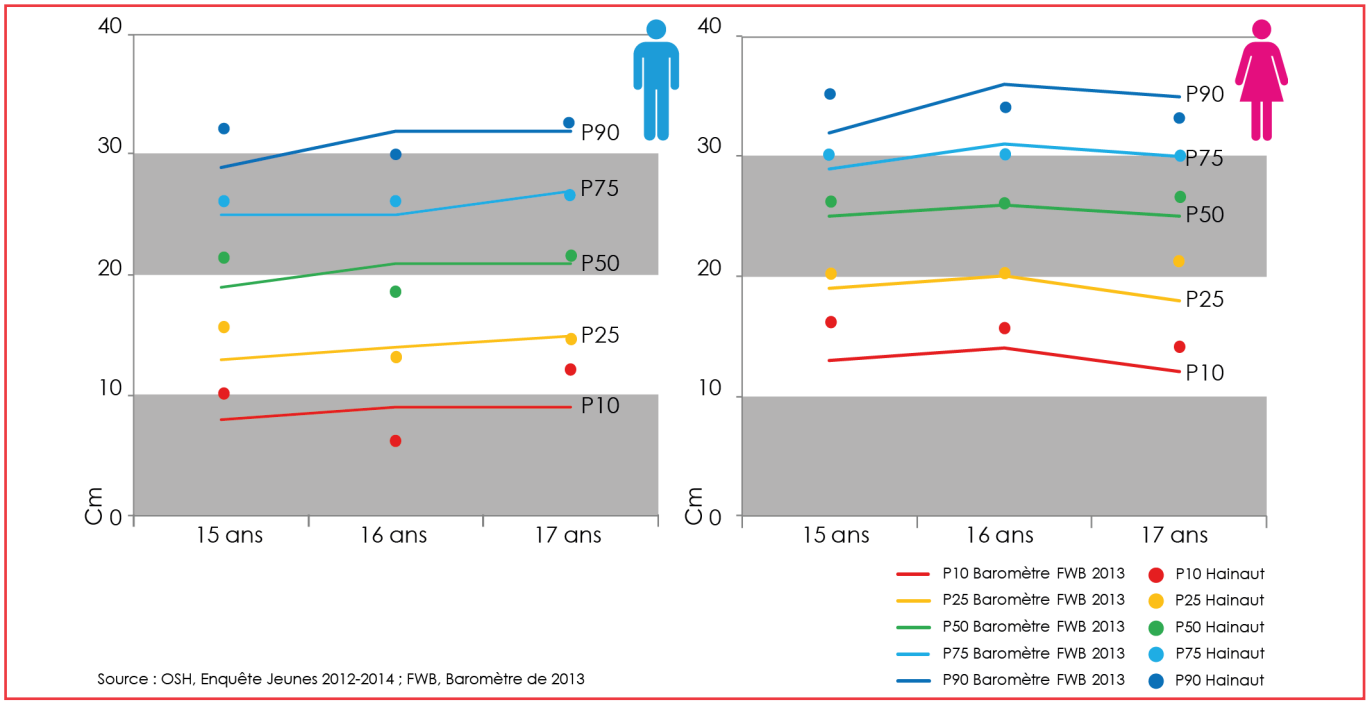
■ Analyse des tests d'aptitudes physiques

Concernant les tests d'aptitudes physiques, les résultats des jeunes Hainuyers sont comparés aux scores médians de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) issus du Baromètre de la Santé des jeunes réalisés par l'ADEPS en 1994 et 2013. Ces scores sont les références à partir desquelles les jeunes Hainuyers sont situés.

Afin de présenter les résultats, des figures sont établies de manière identique pour les 4 épreuves (test de flexion, test de saut en longueur, test de la course navette et test de Léger). Ces dernières sont décrites dans l'annexe 4.

La figure A3.2. illustre les résultats au test de flexion obtenus par les jeunes Hainuyers par rapport au score de référence des jeunes de la FWB.

Figure A3.2. Résultats au test de flexion du tronc selon le sexe et l'âge, FWB-Hainaut



Les graphiques permettent de comparer visuellement les scores obtenus par les garçons d'un côté et les filles de l'autre, selon les âges au moment des tests sportifs. Sur l'axe horizontal se trouve l'âge des jeunes concernés. Sur l'axe vertical se trouve la valeur du résultat au test exprimée en unité de mesure associé à l'épreuve (secondes, nombre de paliers ou centimètres).

Vous pouvez lire la figure A3.2 de trois manières : les résultats en fonction des percentiles, les résultats comparés entre le Hainaut et la FWB, les résultats comparés entre garçons et filles.

■ Les percentiles

Les informations sont présentées selon les percentiles de 10 %, 25 %, 50 % (la médiane), 75 % et 90 %. Un percentile est le score qui coupe le groupe ou l'échantillon en parts selon les %.

Dans l'exemple, la courbe du percentile 10 (%) des garçons de 15 ans de FWB a la valeur de 9 cm. Cela signifie que 10 % des jeunes n'ont pas atteint cette valeur (sont moins souples) et que 90 % des jeunes ont fait mieux que cette dernière (sont plus souples).

■ Le Hainaut et la FWB

Les courbes correspondent aux scores obtenus par les jeunes en FWB et les points illustrent les scores obtenus par les jeunes de l'enquête. Ainsi en règle générale, lorsque le point se trouve fortement sous la courbe, le Hainaut (les élèves de l'enquête) affiche de moins bons scores que la FWB (les jeunes de l'échantillon du Baromètre ADEPS). A contrario, si le point se trouve fortement au dessus de la courbe alors le Hainaut a un score supérieur à celui de la FWB.

Cependant, pour savoir si la différence est liée aux hasards de l'échantillonnage, un test de Wilcoxon (Test de comparaison des distributions) a été réalisé pour compléter l'analyse. Les résultats de ce test sont présentés à la fin du chapitre 2.

■ Les garçons et les filles

Les graphiques peuvent aussi être déchiffrés en parallèle afin de comparer les scores des garçons et des filles en tenant compte des âges et des scores obtenus par rapport à la FWB.

Dans l'exemple de la figure A3.2., on peut conclure que les filles obtiennent au test de souplesse des résultats supérieurs à ceux des garçons du même âge. Elles se montrent plus souples que les garçons : les scores obtenus par les filles sont supérieurs à ceux des garçons et ce pour l'ensemble des jeunes ayant réalisé le test de flexion du tronc pour le Hainaut (les points sont en règle générale plus souvent au dessus de la courbe). Ce constat est identique pour les jeunes de la FWB.

Pour aller plus loin dans l'analyse, on compare les performances des jeunes Hainuyers par rapport à la FWB en fonction d'une autre variable.

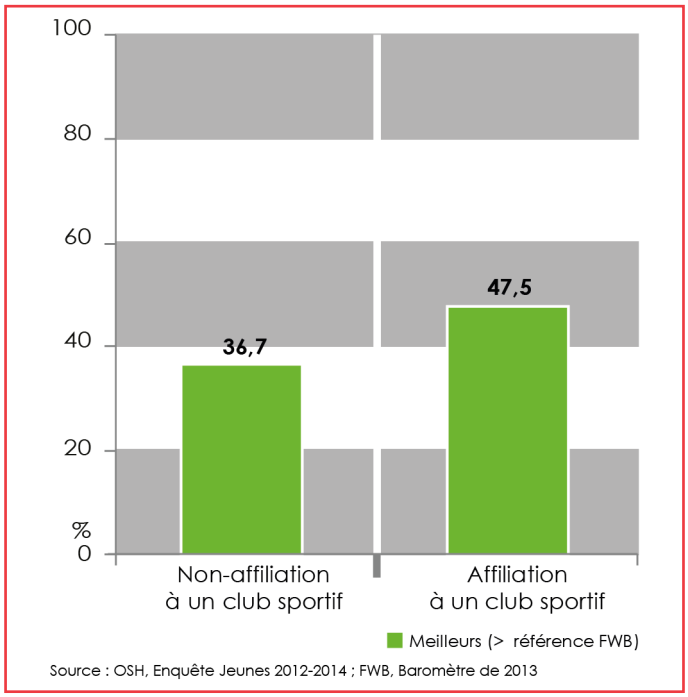
On mesure ainsi les proportions de jeunes ayant réalisé un score supérieur à celui de la référence FWB en fonction de variables d'activité physique.

La référence de la FWB est déterminée par une médiane de référence construite à partir des résultats recueillis lors des 3 mesures du Baromètre en 1994, 2004 et 2013. Cette médiane est utilisée comme étalon de comparaison et d'évaluation des résultats hainuyers.

Pour rappel, la médiane (percentile 50 %) est le score obtenu qui coupe le groupe en deux parts égales. Autrement dit, il s'agit du score autour duquel 50 % des jeunes se situent en dessous et 50 % des jeunes au-dessus. Cette mesure permet de donner une tendance au groupe étudié.

La figure A3.3. présente un exemple de résultats des jeunes du Hainaut par rapport à la FWB.

Figure A3.3. Résultats au test de flexion du tronc selon la référence de la FWB en fonction de l'affiliation à un club sportif, Hainaut



On peut interpréter ce graphique comme ceci :

Il existe un lien entre le fait d'appartenir à un club sportif et les résultats au test de flexion du tronc.

On constate une différence entre les jeunes affiliés à un club sportif et ceux qui ne le sont pas.

En 2014, près d'un jeune sur deux de 4e secondaire inscrit en club sportif (48 %) se situe au-dessus de la référence de la FWB alors que ce n'est qu'un peu plus d'un jeune sur 3 non affiliés à un club (37 %).

Analyse des comportements de santé

Après avoir présenté les liens entre l'activité physique et la sédentarité ainsi que les comportements de santé, une Analyse en Correspondance Multiple (ACM) a été réalisée et a permis d'établir des profils de jeunes Hainuyers. Il s'agit d'une analyse qui mesure les relations entre plusieurs variables et les effets des unes par rapport aux autres. Les résultats sont présentés de manière globale dans le Chapitre 4.

Annexe 4.

Protocole des tests d'aptitudes physiques

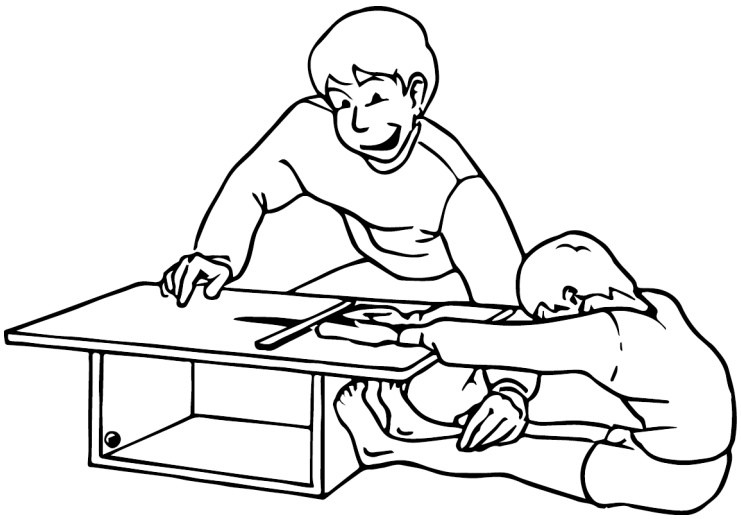
Afin d'évaluer les aptitudes physiques des jeunes hainuyers, des tests ont été réalisés auprès des élèves de 4e année secondaire participant à l'enquête (âgés de 15 à 17 ans au moment des tests).

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a ainsi organisé quatre épreuves spécifiques permettant de mesurer les aptitudes physiques des jeunes et de les évaluer.

Le protocole a été établi en tenant compte des conseils des Professeurs Christian Heyters et Thierry Marique (Académiques responsables du baromètre de la Fédération Wallonie-Bruxelles, ADEPS). Les quatre tests retenus pour l'enquête sont issus de la batterie Eurofit (tests validés par le Conseil de l'Europe pour mesurer les aptitudes des jeunes en Europe): test de flexion tronc, test de saut en longueur sans élan, test de course-navette et test d'endurance de Luc Léger.

Des consignes furent transmises et les examinateurs furent formés afin de garantir la qualité des tests.

1. Flexion tronc avant en position assise



Facteur étudié : souplesse.

Description du test : en position assise, le sujet effectue une flexion en avant aussi loin que possible.

Matériel :
- une table de test appelée "banc de souplesse" = caisse de longueur 35 cm, largeur 45 cm. Cette plaque dépasse de 15 cm le côté supportant les pieds. ;
- une échelle de 0 à 50 cm est dessinée au centre de la plaque supérieure. ;
- le chiffre 15 de l'échelle est à hauteur du support pour les pieds du sujet ;
- une latte aimantée d'environ 30 cm, à placer sur la caisse, que le sujet peut déplacer avec les doigts ;
- un tapis de sol épais de 5 cm à glisser sous le banc de souplesse ;
- un tapis de mousse pour le confort du testeur quand il s'agenouille.

Instructions pour le sujet testé : le sujet sera pieds nus.

> *"Asseyez-vous jambes tendues. Placez les pieds nus et joints verticalement contre la caisse, le bout des doigts au bord de la tablette. Prenez une profonde inspiration et penchez le tronc vers l'avant aussi loin que possible sans plier les genoux et expirez tout en poussant lentement et progressivement la latte en avant, sans heurts, au moyen des deux mains tendues. Restez immobile 2 secondes dans la position la plus avancée. Abstenez-vous de mouvements saccadés. Effectuez le test 2 fois de suite, on retiendra le meilleur résultat obtenu".*

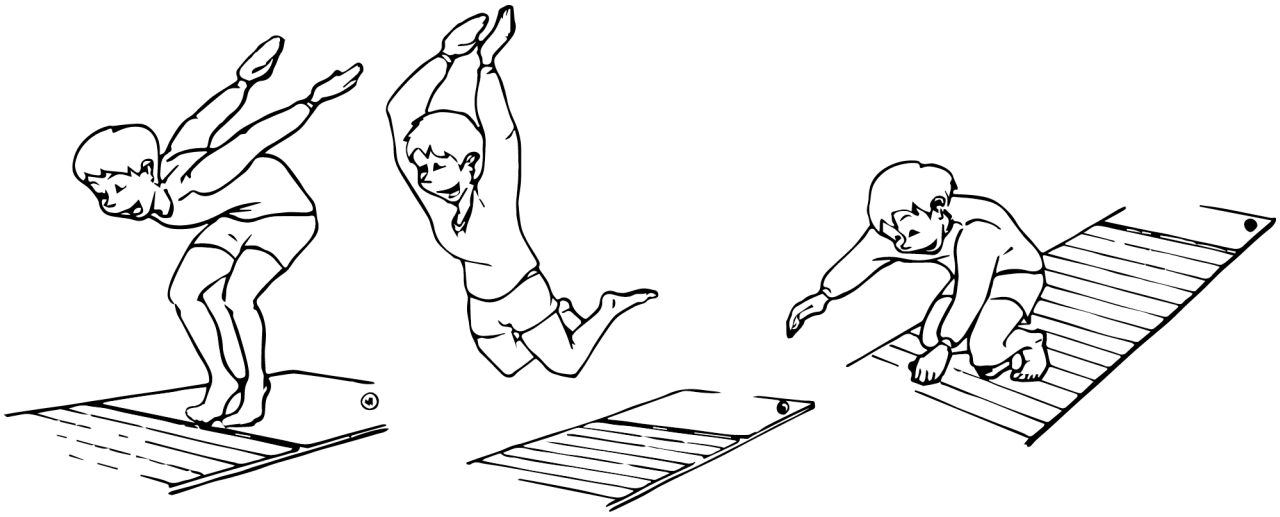
Résultat : Mesure en cm – au cm près.

Le meilleur des deux résultats est retenu, soit le nombre de centimètres atteints sur l'échelle tracée sur la partie supérieure de la caisse.

Si un jeune ne touche pas la planche, le résultat est 0.

Exemple : un sujet atteignant ses orteils obtient 15. Un autre dépassant ce niveau de 7 cm obtiendra 22.

2. Saut en longueur sans élan



Facteur étudié : force explosive.

Description du test : saut en longueur à partir d'une position debout.

Matériel :
- un tapis gradué en cm (2 morceaux assemblés par des bandes velcro) ;
- un morceau de craie + lavette ;
- collant double-face + paire de ciseaux ;
- coller des bandes de caoutchouc (morceaux de chambre-à-air) sur la face envers du tapis pour éviter qu'il ne glisse quand l'usage du collant double-face est interdit ;
- un tapis de mousse arc-en-ciel pour le confort du testeur quand il s'agenouille.

Instructions pour le sujet testé : le sujet est pieds nus.

"Tenez-vous debout, les pieds à la même hauteur, les orteils juste derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'avant, à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement de bras, sautez le plus loin possible. Réceptionnez-vous, les pieds parallèles. Redressez-vous et restez en place le temps de la prise de mesure. Effectuez le test deux fois, le meilleur résultat sera retenu".

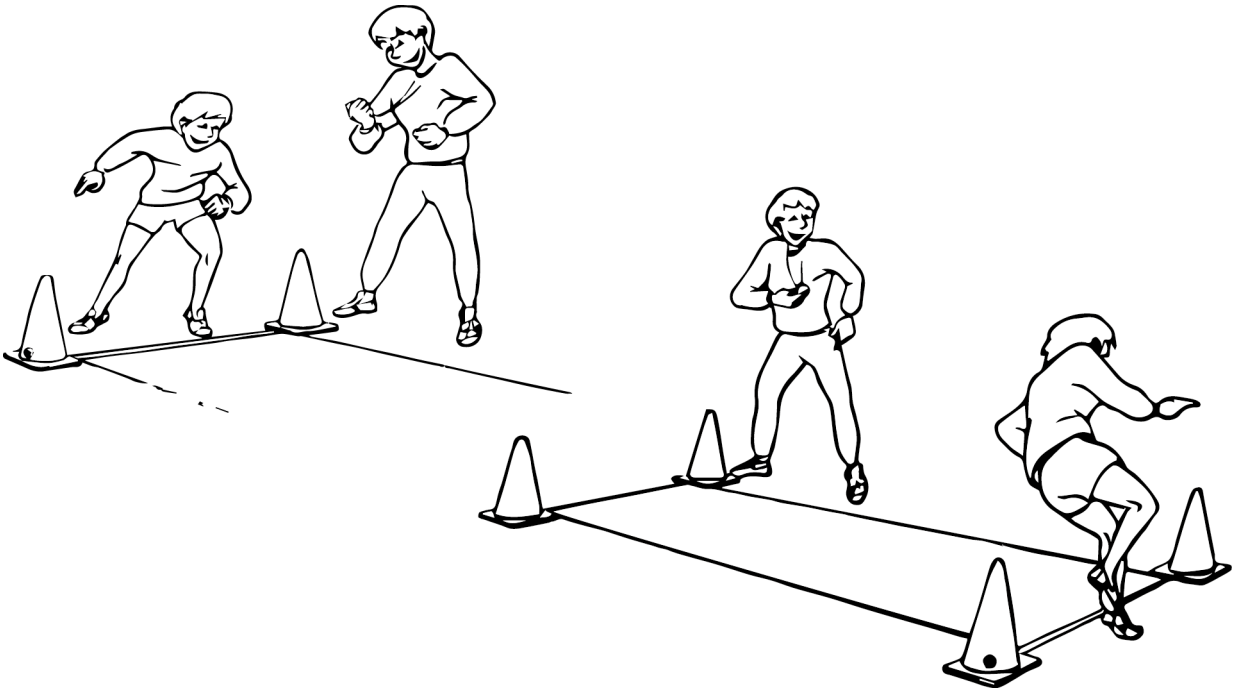
Résultat : Mesure en cm – au cm près.

Si la fin du talon se trouve sur une bande claire (blanche ou jaune) alors le résultat est le résultat indiqué par le chiffre inscrit en clair en bout de bande. Si la fin du talon se trouve sur une bande foncée, il s'agit de ce chiffre +1.

Le meilleur des deux résultats obtenus est enregistré et noté en cm.

Exemple : Un jeune qui effectue un saut de 1,56 m obtient 156.

3. Course-navette



Facteur étudié : vitesse-coordination.

Description du test : un test de course-navette à une vitesse maximale.

Matériel :
- un sol propre et antidérapant ;
- un chronomètre ;
- un mètre métallique déroulant de 10 mètres ;
- du ruban adhésif autocollant et 1 paire de ciseaux ;
- 4 cônes de marquage de 25 cm ;
- 6 plots ronds ;
- un torchon, un seau de 5l et un jerrican d'eau.

Instructions pour le sujet testé : le sujet effectue le test en chaussures de sport.

"Mettez-vous en position de départ derrière la ligne, en plaçant un pied juste derrière celle-ci. Au signal de départ "3, 2, 1, TOP", courez le plus vite possible jusqu'à l'autre ligne.

Franchissez la ligne des deux pieds (contact avec le sol obligatoire) et revenez le plus rapidement possible à la ligne de départ. Ceci constitue un cycle. Effectuez 5 cycles. La 5e fois, ne ralentissez pas en arrivant à la ligne terminale, mais continuez à courir. Le test est effectué une seule fois".

Résultat : Le temps pour parcourir les 5 cycles est exprimé en secondes et dixièmes de seconde.

Le chronomètre affiche les résultats en centièmes de seconde. Le testeur peut l'encoder en centièmes et le résultat sera arrondi au dixième lors de l'encodage et lors de la retranscription sur la fiche individuelle.

Exemple : 21,6 s = 216

Règle d'arrondis : 21,60 à 21,64 = 21,6 ;
21,65 à 21,69 = 21,7.

4. Test d'endurance de course-navette - Luc Léger

Facteur étudié : endurance cardio-respiratoire.

Description du test : test d'aptitude cardio-respiratoire qui débute en trottinant et se termine en courant rapidement et pour lequel les sujets se déplacent d'un point à un autre distants de 20 m en changeant de direction et à un rythme commandé par un signal sonore qui s'accélère progressivement. Le stade auquel le sujet abandonne indique son endurance cardio-respiratoire.

Matériel :
- un gymnase, une salle de sport pouvant accueillir une piste de 20 m de long + 2 m (minimum 1 m d'espace libre entre la fin de la piste et le mur de la salle de chaque côté de la piste) ;
- un décamètre ruban de 50 m ;
- du ruban adhésif autocollant pour marquer la ligne de départ et la ligne d'arrivée et 1 paire de ciseaux ;
- une enceinte amplifiée, 1 câble d'alimentation, 1 câble audio (RCA mini 3.5 mâle – RCA mini 3.5 mâle), 1 micro STAGG,1 câble micro ;
- une allonge électrique enrouleur (50 m) ;
- un PC portable avec la bande sonore (comprenant également une explication du protocole). Le PC est relié directement au haut-parleur ;
- une application développée pour visualiser en permanence dans quel palier les jeunes se situent. Cette application est installée sur le PC et englobe la bande sonore (explications et bips) ;
- 22 cônes de couleur de 25 cm pour délimiter les 4 coins des couloirs (pour 10 couloirs) ;
- 33 plots ronds de couleur pour délimiter les couloirs sur toute la longueur (pour 10 couloirs).

Instructions pour le sujet testé : le sujet effectue le test en chaussures de sport.

"Le test de course-navette que vous allez passer donne une idée de votre puissance aérobie maximale, c'est-à-dire de votre endurance. Il s'agit pour vous de courir en allers-retours sur une piste de 20 m.

La vitesse sera contrôlée au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. Vous déterminerez vous-même votre allure de façon à vous trouver en bout de piste au moment où vous entendrez le signal "BIP", à 1 ou 2 mètres près. Lorsque vous arrivez en bout de piste, touchez ou passez la ligne avec votre pied, faites rapidement demi-tour et courez dans la direction opposée.

La vitesse lente au début, augmentera petit à petit toutes les 60 secondes. Le but est d'ajuster sa vitesse au rythme imposé par les "BIP" et de suivre le rythme imposé le plus longtemps possible. Vous vous arrêterez quand vous ne serez plus en mesure de suivre le rythme ou lorsque la personne qui supervise le test vous dira d'arrêter ou lorsque vous jugerez ne pas pouvoir terminer le ½ palier en cours. Quittez alors la piste par l'une des extrémités de votre couloir, afin de ne pas gêner les autres coureurs. Lorsque vous vous arrêterez, le dernier chiffre donné par la bande sonore est votre résultat. La durée du test varie d'un jeune à l'autre : plus vous êtes en forme, plus longtemps durera le test.

En résumé, il s'agit d'un test maximal et progressif, c'est-à-dire facile au début et difficile vers la fin. Bonne chance !".

Résultat : le palier où le jeune s'est arrêté, au ½ palier près.

Pour évaluer les capacités d'endurance des jeunes, on estimera à partir du nombre de paliers réalisés, la vitesse maximale aérobie (VMA) et la consommation maximale d'oxygène ou VO2 Max, c'est-à-dire le volume maximum d'oxygène que le jeune peut consommer par unité de temps lors d'un exercice dynamique d'aérobie maximale.

Exemple : 3 paliers et demi = 3 ,5.

Notes

Notes

Observatoire de la Santé du Hainaut

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Ce document est téléchargeable via
http://observatoiresante.hainaut.be