

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DES COLLÉGIENS ET LYCÉENS EN 2022

Résultats 2022 de l'Enquête nationale
en collèges et en lycées chez les
adolescents sur la santé et les
substances (EnCLASS)



■ L'ESSENTIEL

- Les filles sont moins nombreuses que les garçons à suivre les recommandations d'activité physique et sportive et la situation se dégrade au fil des classes pour les deux sexes.
- La part d'élèves du collège pratiquant une activité sportive plusieurs fois par semaine a augmenté entre 2010 et 2022 (de six à sept élèves sur dix).
- Les résultats en termes d'activité physique se sont également améliorés mais restent insatisfaisants (un peu plus d'un élève sur dix pratique 60 minutes d'activité physique au quotidien).

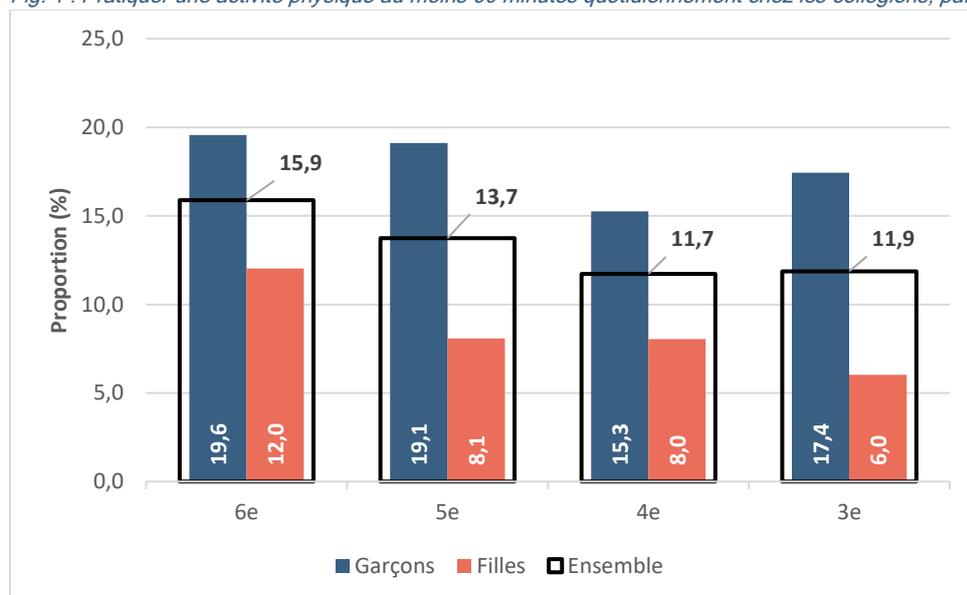
■ INTRODUCTION

La pratique d'activité physique et sportive dans l'enfance influence les pratiques futures et c'est à l'adolescence que l'on observe les plus grands bouleversements avec une augmentation de l'inactivité physique. Au vu des bénéfices de l'activité physique sur l'état de santé physique et mental, il est crucial de favoriser sa pratique, à différents niveaux d'intensité et à tous les âges de la vie. L'enquête EnCLASS permet de recueillir, auprès d'adolescents scolarisés dans des établissements scolaires français, la fréquence de leurs pratiques en termes d'activité physique au collège (au moins 60 minutes par jour selon les recommandations actuelles de l'OMS¹) ainsi que d'activité sportive au collège mais aussi au lycée.

■ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Activité physique au collège

Fig. 1 : Pratiquer une activité physique au moins 60 minutes quotidiennement chez les collégiens, par classe et par sexe (%)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

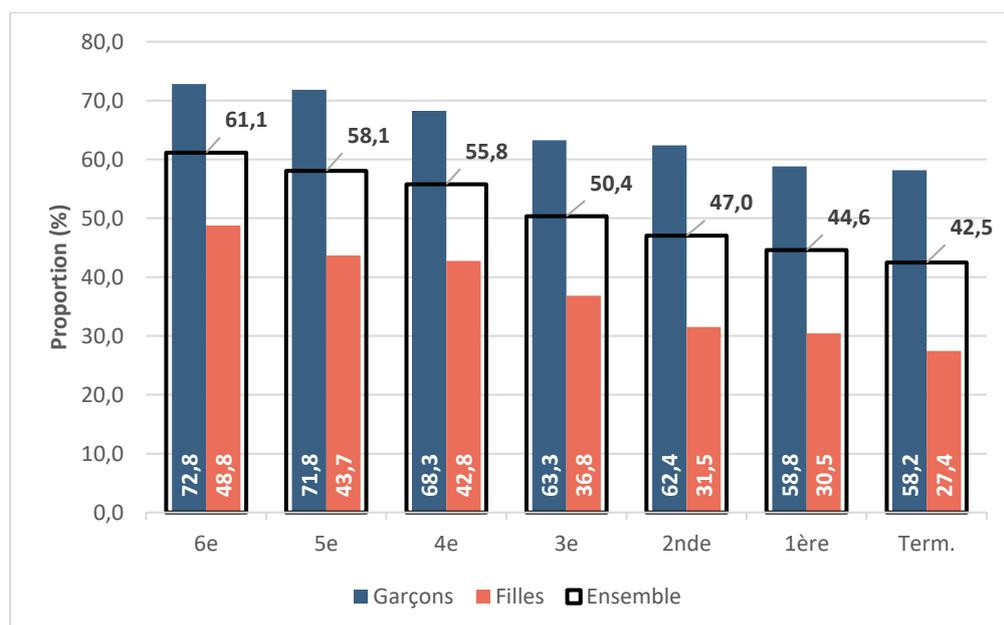
¹ Pour les personnes âgées de 11 à 17 ans, l'OMS recommande la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée au moins une heure chaque jour.

Une minorité d'élèves du collège pratique une activité physique au moins 60 minutes tous les jours de la semaine (Fig. 1) et cette proportion tend à diminuer au fil des classes, notamment chez les filles où elle est divisée par 2 entre la 6^e (12,0%) et la 3^e (6,0%). Les garçons, sont un peu moins de deux sur dix à suivre les recommandations d'activité physique journalière.

Activité sportive au collège et au lycée

Une majorité de garçons pratique une activité sportive au moins trois fois par semaine (Fig.2), même si la proportion diminue progressivement au fil des classes (de 72,8% en 6^e à 58,2% en terminale). Quelle que soit la classe, la pratique sportive des filles est moindre que celle des garçons, et la différence observée se majore avec l'avancée de la scolarité. Ainsi, en 6^e, un peu moins de la moitié des filles atteignent les recommandations hebdomadaires² et, en terminale 27,4% d'entre elles sont dans ce cas.

Fig. 2 : Pratiquer une activité sportive au moins trois fois par semaine chez les collégiens et lycéens, par classe et par sexe (%)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

La part de filles pratiquant peu ou pas de sport (une fois par semaine ou moins) est largement supérieure à celle des garçons au collège (38,6% contre 16,7%) et plus encore au lycée (53,2% contre 26,7%) (Tab.1). Malgré l'intitulé de la question (cf. p. 6) il est probable qu'une part non négligeable d'élèves ait comptabilisé les pratiques sportives extra et intra-scolaires, notamment les cours d'éducation physique et sportive.

■ ÉVOLUTION 2010-2022 AU COLLÈGE

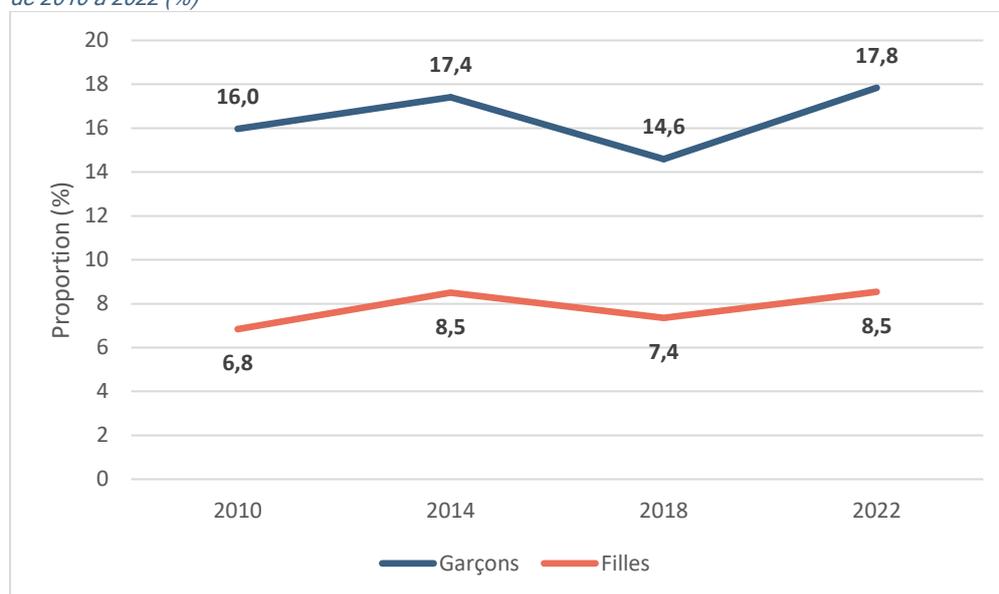
Au collège, la part d'élèves pratiquant une activité physique au moins 60 minutes tous les jours de la semaine a significativement augmenté entre 2010 et 2022, passant de 11,5% à 13,3% (Tab.1). Ces chiffres restent largement en dessous des recommandations internationales mais on constate que la pratique d'une activité physique d'au moins 60 minutes cinq à six jours par semaine est également en progression (19,4% en 2010 contre 24,5% en 2022).

En analysant les résultats par sexe, on constate cependant que l'augmentation de la part d'élèves respectant les recommandations de pratique d'activité physique est significative

² Pour les personnes âgées de 11 à 17 ans, l'OMS recommande la pratique d'une activité physique d'intensité élevée au moins trois fois par semaine.

uniquement chez les garçons (16,0% en 2010 contre 17,8% en 2022) malgré un creux observé en 2018 (Fig.3). La part de collégiennes pratiquant quotidiennement une activité physique au moins 60 minutes est restée stable entre 6,8% et 8,5% (différence non significative).

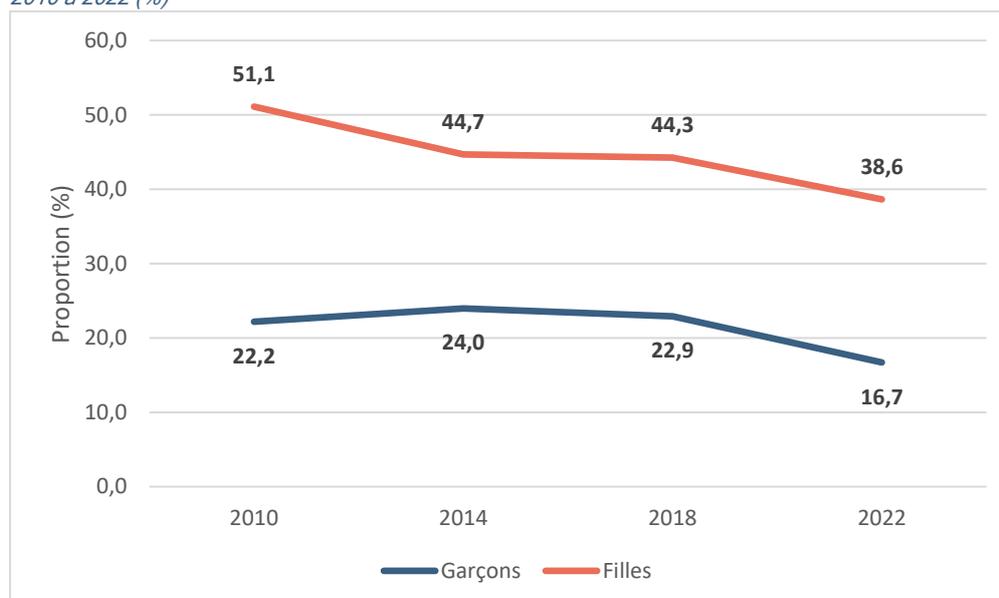
Fig. 3 : Pratiquer une activité physique au moins 60 minutes quotidiennement chez les collégiens, par sexe et par vague d'enquête, de 2010 à 2022 (%)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

Entre 2010 et 2022, la part d'élèves du collège pratiquant peu ou pas d'activité sportive (une fois par semaine ou moins) a significativement diminué chez les garçons (de 22,2% à 16,7%) ainsi que chez les filles (de 51,1% à 38,8%) (Fig.4). Cette diminution s'est produite entre 2018 et 2022 chez les garçons alors qu'elle a été plus progressive chez les filles malgré une stagnation entre 2014 et 2018.

Fig. 4 : Pratiquer une activité sportive une fois par semaine ou moins chez les collégiens, par sexe et par vague d'enquête, de 2010 à 2022 (%)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

La part d'élèves pratiquant une activité sportive deux à trois fois par semaine est restée stable sur la période, soit environ un tiers d'entre eux (Tab. 1). Par contre, la part de ceux ou celles pratiquant une activité sportive intense (quatre fois par semaine ou plus) a significativement augmenté entre 2010 et 2022 (de 30,1% à 37,6%).

■ SYNTHÈSE DES PRINCIPAUX INDICATEURS

Tab. 1 : Synthèse des principaux indicateurs sur l'activité physique et sportive.

	Collège				Lycée						
	Garçons 2022 (%)	Filles 2022 (%)	Ensemble 2010 (%)	Ensemble 2022 (%)	Garçons 2022 (%)	Filles 2022 (%)	Ensemble 2010 (%)	Ensemble 2022 (%)			
Caractéristiques											
Activité physique quotidienne de 60 min minimum											
1 jour/semaine ou moins	10.22	<	15.78	13.01	→	12.94	nd	nd	nd	nd	
2 à 4 jours/semaine	42.58	<	56.19	56.03	↘	49.23	nd	nd	nd	nd	
5 à 6 jours/semaine	29.36	>	19.49	19.43	↗	24.54	nd	nd	nd	nd	
Chaque jour de la semaine	17.84	>	8.54	11.53	↗	13.3	nd	nd	nd	nd	
Activité sportive											
1 fois/semaine ou moins	16.71	<	38.64	36.45	↘	27.41	26.66	<	53.17	nd	39.99
2 à 3 fois/semaine	33.74	<	36.38	33.5	→	35.03	33.71	=	30.62	nd	32.16
4 fois/semaine ou plus	49.55	>	24.97	30.05	↗	37.56	39.63	>	16.21	nd	27.86

= : Écart statistiquement non significatif entres filles et garçons ;

> : Les garçons plus que les filles ;

→ : Écart statistiquement non significatif entre 2010 et 2022 ;

↘ : évolution à la baisse entre 2010 et 2022 ou ↗ évolution à la hausse entre 2010 et 2022.

nd : données non disponibles (certaines questions ne concernant que les collégiens)

Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

PRINCIPAUX INDICATEURS UTILISÉS

L'indicateur sur l'**activité physique** est disponible uniquement pour le collège et est construit à partir de la question suivante : Pendant les 7 derniers jours, combien de jours as-tu pratiqué une activité physique pendant au moins une heure (60 minutes) par jour ?

Réponses : 0 jour, 1 jour, 2 jours, 3 jours, 4 jours, 5 jours, 6 jours, 7 jours.

La notion d'activité physique est préalablement définie ainsi : *Une activité physique est n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et essouffle par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des ami·e·s à l'école ou ailleurs, ou bien en allant à l'école en marchant. Quelques exemples d'activité physique : courir, marcher vite, faire du roller, du vélo, du skate, danser, nager, faire du foot, du rugby, du basket ou du surf...*

L'indicateur sur l'**activité sportive** est disponible pour le collège et le lycée et est construit à partir de la question suivante : Combien de fois par semaine fais-tu habituellement du sport pendant ton temps libre (en dehors des heures d'école), au point de transpirer ou d'être essoufflé·e ?

Réponses : Chaque jour, 4 à 6 fois par semaine, 3 fois par semaine, 2 fois par semaine, Une fois par semaine, Une fois par mois, Moins d'une fois par mois, Jamais.

L'enquête EnCLASS est coordonnée par l'association pour le développement d'EnCLASS présidée par le Professeur Bruno Falissard. Le volet 2022 a été mené par Stéphane Legleye, Olivier Le Nézet, Antoine Philippon, Virginie Ehlinger, Mariane Sentenac, sous la coresponsabilité scientifique d'Emmanuelle Godeau et Stanislas Spilka.

Les analyses statistiques concernant l'activité physique et sportive et la rédaction de cette note ont été réalisées par Ophélie Merville et Virginie Ehlinger.

Remerciements aux élèves qui ont répondu à l'enquête, à leurs familles, ainsi qu'aux établissements scolaires et personnels éducatifs qui ont rendu possible l'organisation de la collecte.

Retrouver ces résultats en vidéo sur www.enclass.fr

Pour nous citer : EnCLASS, Activité physique et sportive au collège et au lycée en 2022, Résultats 2022 de l'enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS), Note de résultats, Paris 2024, 7 p.

EnCLASS

L'Enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS) a reçu un avis favorable du comité du label de la statistique publique (enquêtes d'intérêt général déclarée au Journal officiel du 23 décembre 2021). L'enquête est menée avec le soutien de la direction générale de l'enseignement scolaire (Dgesc) du ministère de l'Éducation nationale, de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) et de l'École des hautes études en santé publique (EHESP).

EnCLASS est née en 2018 de la fusion de deux enquêtes internationales menées en milieu scolaire :

- HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), réalisée en France depuis 1994, est une enquête quadriennale placée sous l'égide du bureau Europe de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle aborde une variété de sujets liés à la santé physique et mentale des adolescents âgés de 11, 13 et 15 ans. En France, depuis 2010, l'échantillon a été élargi à l'ensemble des collégiens, grâce à la collaboration entre l'OFDT, le ministère de l'Éducation nationale et l'Inserm.
- ESPAD (European School Project on Alcohol and other Drugs) est un projet mené en France depuis 1999 en partenariat avec l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (EMCDDA). Il s'agit d'une enquête européenne quadriennale représentative des élèves de 16 ans. En 2011, l'échantillon pour la France a été étendu à tous les adolescents scolarisés de la seconde à la terminale.

La population cible du dispositif EnCLASS est donc constituée de l'ensemble des élèves de la sixième à la terminale scolarisés dans les établissements relevant du ministère de l'Éducation nationale, publics ou privés sous contrat. Le processus d'échantillonnage d'EnCLASS repose sur un sondage aléatoire stratifié à deux niveaux : sélection aléatoire des établissements scolaires, puis tirage de deux classes dans lesquelles tous les élèves sont invités à participer.

EnCLASS est une enquête anonyme qui repose sur un questionnaire autoadministré en ligne. La passation du questionnaire a lieu dans une salle informatique des établissements scolaires durant une heure de cours, sous la surveillance d'un personnel de l'établissement. Selon les niveaux, différents questionnaires sont utilisés : il existe ainsi trois versions concernant les 6^e-5^e, les 4^e-3^e et les lycéens.

Les collégiens ne sont pas concernés par les usages de drogues illicites, à l'exception des seuls élèves de 4^e et 3^e qui sont interrogés pour certaines substances ou pratiques comme les alcoolisations ponctuelles importantes, les usages de chicha ou de cannabis.

Quelques jours avant les passations, les parents reçoivent un courrier d'information leur permettant d'exercer leur droit de refus (3,5 %). Par ailleurs, les élèves ont la possibilité de refuser de participer ou de répondre (2,0 %).

La collecte 2022 a eu lieu dans 147 collèges et 90 lycées de France métropolitaine. Cela représentait 11 886 élèves (7 237 collégiens et 4 649 lycéens) inscrits dans les établissements sélectionnés. Au total, 9 566 (6 059 collégiens et 3 507 lycéens) ont finalement pu remplir le questionnaire, soit un taux de participation au sein des classes de 84 % chez les collégiens et de 75 % chez les lycéens, en tenant compte des absences les jours de la passation et des refus de participer,

Après suppression des questionnaires inexploitable (nombre trop élevé de données manquantes ou déclarations aberrantes, soit 1,3 % des questionnaires), l'échantillon analysé compte 9 337 élèves, dont 5 919 collégiens et 3 418 lycéens. L'âge moyen des collégiens est de 12,9 ans et l'âge moyen au lycée est de 16,5 ans. Au lycée, les élèves majeurs sont 472 et sont majoritairement en terminale, représentant 41,8 % des effectifs de ce niveau.

Lors des analyses d'EnCLASS par niveau scolaire, les figures présentent la diffusion des indicateurs par niveau scolaire, ce qui laisse penser qu'il pourrait s'agir de données longitudinales. Or, EnCLASS est une enquête dite « transversale », c'est à dire qu'elle s'intéresse à des générations successives de collégiens et lycéens, tous interrogés au même moment. Elle se distingue d'enquêtes dites « longitudinales » qui suivent dans le temps une même génération. Ainsi, dans un contexte de forte baisse de prévalences d'usage depuis une dizaine d'années, les courbes d'évolution par niveau scolaire peuvent donner une perception exagérée de la diffusion de telle ou telle substance car les élèves de terminale interrogés en 2022, qui étaient pour la plupart en 6^e en 2016, avaient alors des niveaux d'usage bien plus importants que ceux des élèves de 6^e observés en 2022 - il s'agit ici d'un effet de génération. Néanmoins, pour deux niveaux scolaires consécutifs, il est fort probable que les évolutions observées reflètent, au moins en partie, la diffusion de ces produits au cours de la scolarité - il s'agit ici, en partie, d'un effet d'âge.

