
Méthodologie du programme ” Tu bouges, t’es bien! ” Pratique en activité physique : habitudes, niveau et besoin des jeunes en Nouvelle Aquitaine

Julien Bois^{*1,2}, Julie Larribaut^{1,2}, Javier Rodrigo-Sanjoaquin^{1,2}, Stéphane Robin³, Céline Garnier⁴, Julien Giraud⁴, Thibaut Derigny^{1,2}, and Laurent Bosquet^{2,5}

¹Université de Pau et des Pays de l’Adour – Laboratoire Mouvement - Equilibre - Performance - Santé (MEPS, EA-4445) – France

²Chaire Sport-Santé, Université de Poitiers – Chaire Sport-Santé, Université de Poitiers, Université de Poitiers – France

³ORS Nouvelle Aquitaine – Observatoire Régional de la Santé, Nouvelle Aquitaine – France

⁴ORS Nouvelle Aquitaine – Observatoire Régional de Santé Nouvelle Aquitaine – France

⁵Université de Poitiers – Université de Poitiers, Laboratoire Move UR 20296, STAPS, Poitiers, France. – France

Résumé

Introduction : L’activité physique (AP) constitue un facteur protecteur reconnu contre le développement de nombreuses maladies chroniques (1), tandis que la sédentarité (SED) constitue un risque indépendant lié à une augmentation de la mortalité (2)(3). Malgré ces connaissances bien établies, l’inactivité physique reste très répandue dans les pays développés, notamment chez les adolescents : 81% n’atteignent pas le minimum recommandé de 60 minutes d’AP modérée à vigoureuse par jour (APMV) (4). En France, près de la moitié des jeunes âgés de 11 à 17 ans sont très inactifs (moins de 20 minutes d’activité physique par jour) et/ou très sédentaires (plus de 4h30 de temps d’écran quotidien), ce qui a des conséquences sur la condition physique (-8 % en 30 ans) et est particulièrement alarmant pour la santé future de cette population.

Face à ce constat, la Région Nouvelle-Aquitaine a lancé en 2022 le programme ” Tu bouges, t’es bien!”, visant à promouvoir l’AP et à réduire la sédentarité chez les jeunes. Cette initiative s’intègre dans la stratégie de santé de la région 2023-2028. Une étude a été souhaitée au démarrage de ce programme pour caractériser la population âgée de 16 à 25 ans en termes de comportements (activité physique, sédentarité, sommeil) et de condition physique (endurance, force, puissance). Il s’agit également d’identifier les leviers et les barrières à la pratique de l’activité physique afin de cibler les populations les plus éloignées des recommandations de santé et de développer des actions de promotion de la santé adaptées aux réalités territoriales et sociales.

Méthode : Cette étude a été structurée en deux volets distincts mais complémentaires, impliquant l’Observatoire Régional de la Santé (ORS) Nouvelle-Aquitaine et la Chaire Sport-Santé de l’Université de Poitiers et l’Université de Pau et des Pays de l’Adour. Une méthodologie mixte a été employée, intégrant la collecte de données quantitatives et qualitatives. L’échantillonnage

*Intervenant

a été réalisé auprès de jeunes âgés de 16 à 25 ans de la région suivis en lycées, centres de formation des apprentis (CFA) et en missions locales, avec une attention particulière à la répartition territoriale urbaine, périurbaine et rurale.

Le volet conduit par l'ORS consistait en une enquête régionale visant à recueillir des données par questionnaires validés via une plateforme numérique dédiée. Les données recueillies portent sur les comportements d'AP, de SED, les freins et leviers à la pratique, le sommeil, l'estime de soi, l'image du corps et le bien-être.

Le volet conduit par la Chaire Sport-Santé est une étude de terrain portant sur un recueil de données :

- Quantitatives portant sur : i. les comportements (AP et SED) mesurés par accélérométrie et questionnaire ; la qualité du sommeil et le niveau de somnolence par questionnaire ; ii. la condition physique par test de terrain.
- Qualitatives, par la conduite d'entretiens semi-directifs et de focus-groupes afin d'identifier les leviers et les barrières de pratique.

Résultats : L'échantillon final du volet ORS comporte plus de 12 000 participants répartis comme suit : 5000 lycéens, 4000 apprentis et 3000 jeunes suivis par une mission locale. Le volet conduit par la Chaire Sport-Santé comporte 593 participants dont 82 % de lycéens, 13 % d'apprentis et 4 % suivis par une mission locale. Les résultats sont en cours de traitement et seront présentés lors du congrès dans une autre communication. Des analyses confrontant les deux volets de la recherche seront réalisées.

Discussion : Les résultats permettront d'identifier les jeunes les plus éloignés de l'activité physique et les plus concernés par la sédentarité au sein des trois publics cibles, ainsi que les freins et leviers sur lesquels travailler pour développer de la promotion adaptées et ciblées. Ils contribueront en outre à évaluer les actions mises en place par le suivi d'indicateurs de référence.

Conclusion et Perspectives : La finalité de ce travail sera de diffuser les résultats auprès des établissements et des communautés éducatives, en les intégrant à des mallettes pédagogiques actuellement en cours de construction. L'objectif étant de proposer des outils d'appui méthodologique pour accompagner la construction de projets " Sport-Santé " dans les établissements et auprès des collectivités locales.

Références :

- (1) Lee et al., 2012 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- (2) Bull et al., 2020 <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- (3) Pinto et al., 2023 <https://doi.org/10.1152/physrev.00022.2022>
- (4) Guthold et al., 2020 [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)