Bureau d'information et de communication

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UNE ÉTUDE SUR LES JEUNES LE DIT

Le sport renforce l'estime de soi

Etudier les relations entre l'activité physique des jeunes, leur santé et leur style de vie, telle est la récente étude menée conjointement par le Service de l'éducation physique et des sports (SEPS) et l'institut de médecine sociale et préventive du canton de Vaud (IUMSP).

Pour ce faire, quelques 3500 adolescents âgés de 10 à 18 ans ont été soumis à des tests de condition physique, à un questionnaire sur leurs habitudes de vie et de sport et à une enquête alimentaire ; il a aussi été tenu compte des données anthropométriques de chacun.

Cette étude montre les avantages de l'activité sportive pour la santé et le développement des adolescents : elle leur permet notamment : d'expérimenter diverses valeurs associées au sport comme le plaisir d'entre ensemble, d'avoir une meilleur image de leur corps, de renforcer l'estime de soi et de développer l'aspect relationnel ou ludique de la pratique sportive etc. Il ressort en effet que les jeunes font surtout du sport pour le plaisir.

L'enquête met en évidence, entre autres choses, le rôle de la puberté dans l'évolution des performances et dans la fréquence des pratiques sportives chez les adolescents. On remarque une baisse de l'activité sportive vers 14-15 ans qui s'explique aussi par les rythmes de vie et les contraintes de travail imposées aux étudiants et aux apprentis.

Par ailleurs, les filles pratiquent plutôt des sports individuels à connotation artistique alors que les garçons s'adonnent plutôt à des sports collectifs. Leurs attentes respectives de l'appartenance à un club de sport sont également différentes.

L'étude montre que les responsables de l'éducation physique devraient tenir compte de ces éléments et de l'évolution des goûts des jeunes afin de maintenir chez eux la motivation indispensable à une pratique durable des loisirs sportifs.

Condition physique de pratiques sportives des jeunes dans le canton de Vaud, F.Narring, A.Berthoud, M.Cauderay, M.Favre, P.-A.Michaud. La publication peut être obtenue au SEPS, 021/316.39.39 ou au Service d'édition et de diffusion de l'IUMSP, 021/314.72. 77.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 02 juillet 1998

Raymond Bron, chef du Service de l?éducation physique et du sport . 021/316.39.39 Isabel Balitzer-Domon, déléguée à la communication. 021/316.40.62