Cycle de conférences régionales
INOVA-é
l'innovation en promotion de la santé à l'echelle de la Nouvelle-Aquitaine

26 mai 2025

Comportements de santé & condition physique des jeunes en Nouvelle-Aquitaine

Présentation des résultats du volet 2 : Mesures de terrain

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

TU BOUGES t'es bien !

Chaire universitaire SPORT SANTÉ de la médaille au patient

UNIVERSITÉ DE PAU ET DES PAYS DE L'ADOUR

Contextualisation de la recherche

Volet 2
Mesures Terrain

Quantitatif

Condition Physique
Comportements

Qualitatif

Leviers/Barrières

Diagnostic
16-25 ans

Lycées (généraux, technologiques, professionnels)
Centre de Formation des Apprentis
Missions Locales

URBAIN - PERI-URBAIN - RURAL

Matériel et méthode

Accélérométrie
(activité physique ; sédentarité)

- Temps actif
- Temps sédentaire
- Semaine/Week-end
- (min/jour)

Sommeil
(temps, qualité, somnolence)

- Questionnaires
- Scores
- PSQI - Epworth

Condition Physique
(Force, Endurance)

- Force membres supérieurs et inférieurs
- Endurance de course

Focus groupe
(Leviers et barrières)

- Lycéens/Jeunes
- Enseignants EPS
- Equipe de direction

Résultats - Caractéristiques de la population

593 jeunes

17,4 ± 1,9 ans

33% filles

67% garçons

IMC : 22 ± 4,4

Urbain

Maryse Bastié (LP)
Gustave Eiffel (LG)
Formation Saint-Benoît (CMA)
ML Limoges Métropole

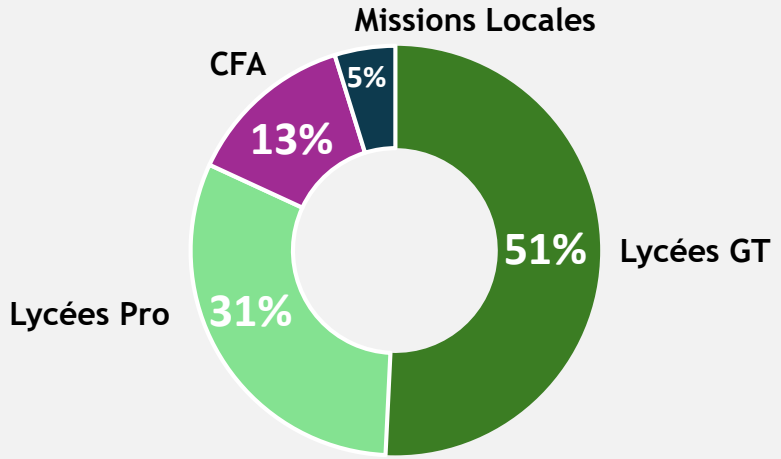
Péri-Urbain

Philadelphe de Gerde (LP)
André Campa (LP)
CFA de Limoges
ML Rochefort

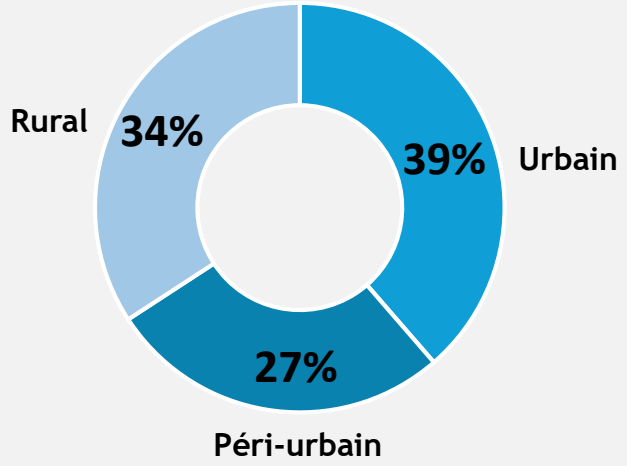
Rural

Jean Moulin (cité scol.)
Raymond Loewy (LG)
CFA la Réole
ML Langon

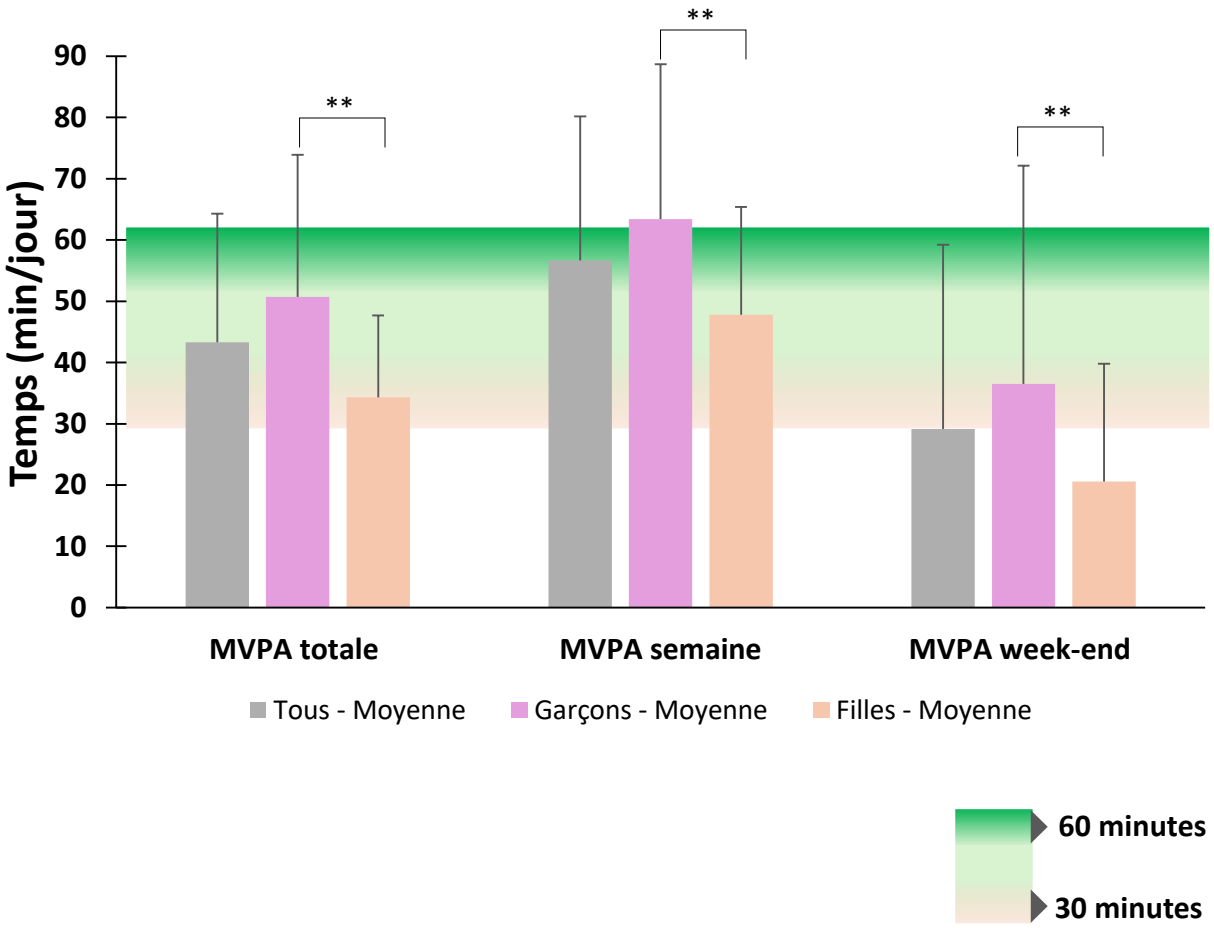
Etablissements



Territoires



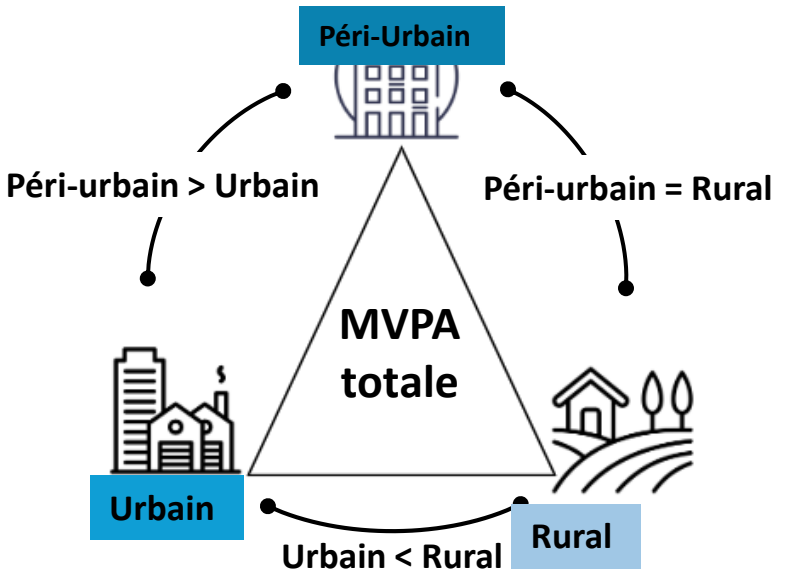
Résultats - Comportements Activité Physique Modéré à Vigoureuse (MVPA)

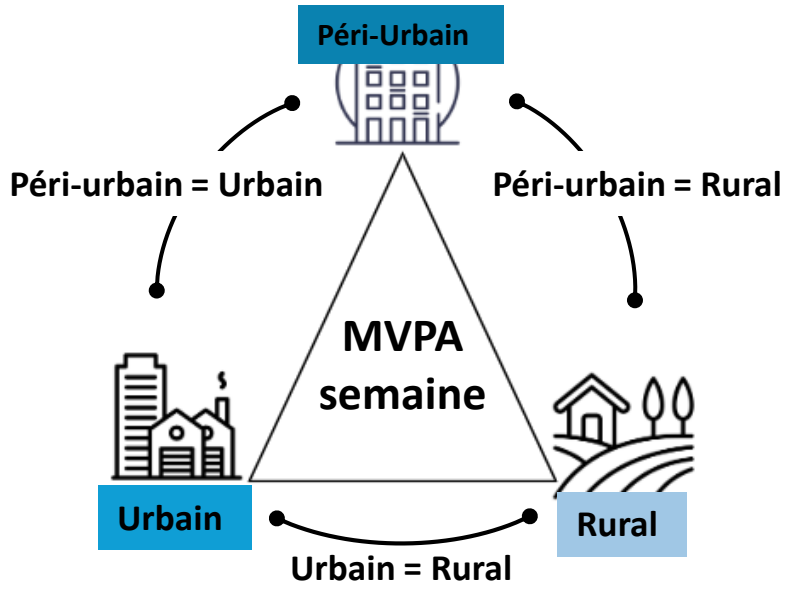


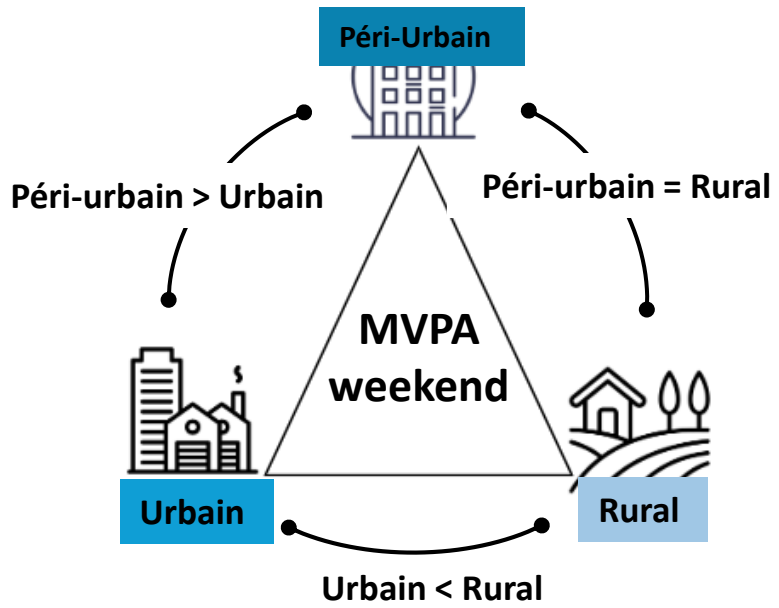
n = 198 (112 garçons et 86 filles)
Lycées et missions locales

- Le niveau de pratique est plus important la semaine
  + 30 min/jour MVPA par rapport au weekend
- Les filles sont moins actives que les garçons
  -32,3 % en moyenne
  -43,6 % le week-end
- Les différences de niveau de pratique entre la semaine et le weekend sont plus importantes chez les filles.

Résultats - Comportements Activité Physique Modéré à Vigoureuse (MVPA)





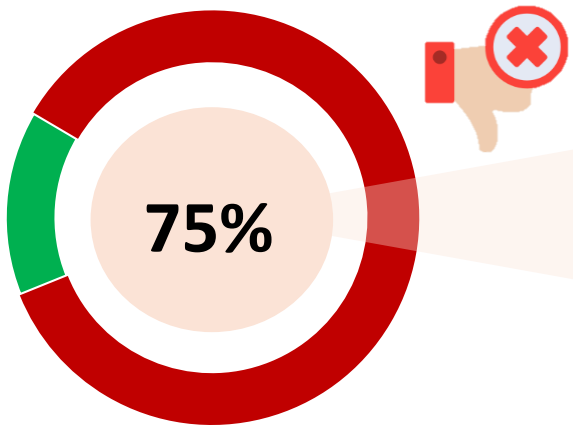


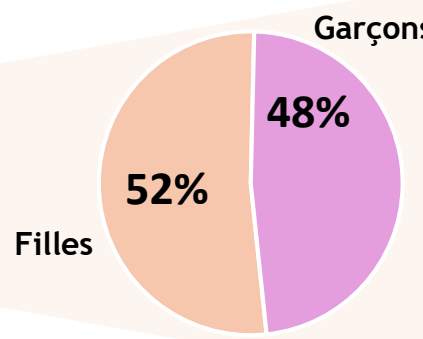
- Les jeunes issus des territoires **ruraux et péri-urbains** semblent être plus actifs que les jeunes des territoires urbains.
- **Les jeunes des territoires ruraux** semblent être les **plus actif le weekend**, suivis des territoires péri-urbains puis urbains. (valeurs absolues)
- **Les jeunes des territoires péri-urbains semblent** être les plus actifs la semaine, suivi à égalité par les territoires ruraux et urbains.

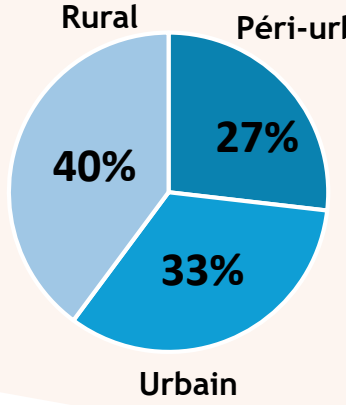
Résultats - Atteinte des recommandations sanitaires d'AP quotidienne

Pour les jeunes (0-18 ans)

Minimum 60 minutes d'AP/jour
Intensité : modérée à élevée
5 jours/semaine
(dont 3 = activités intenses ++)

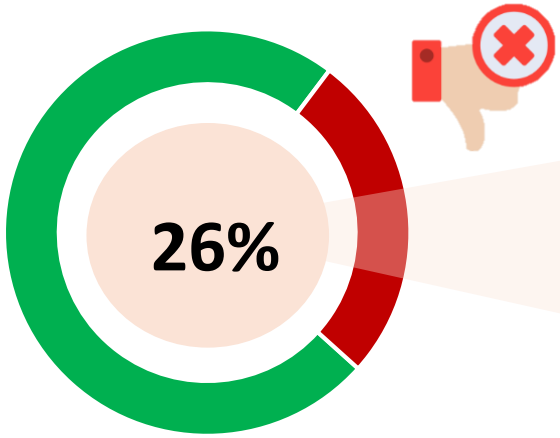


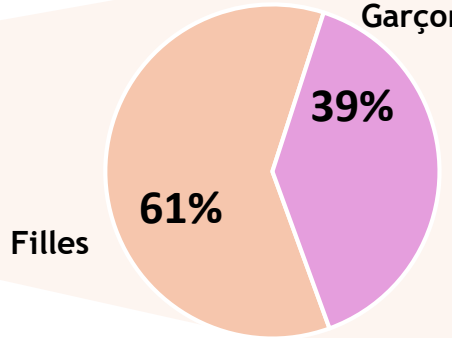


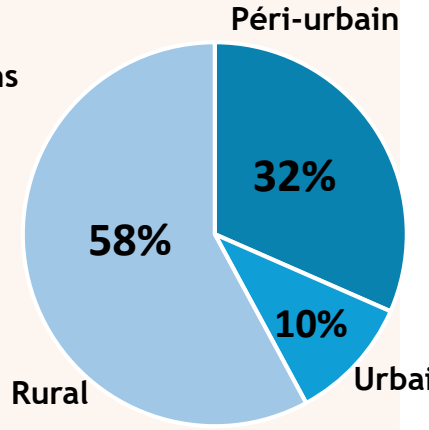


Pour les adultes (> 18 ans)

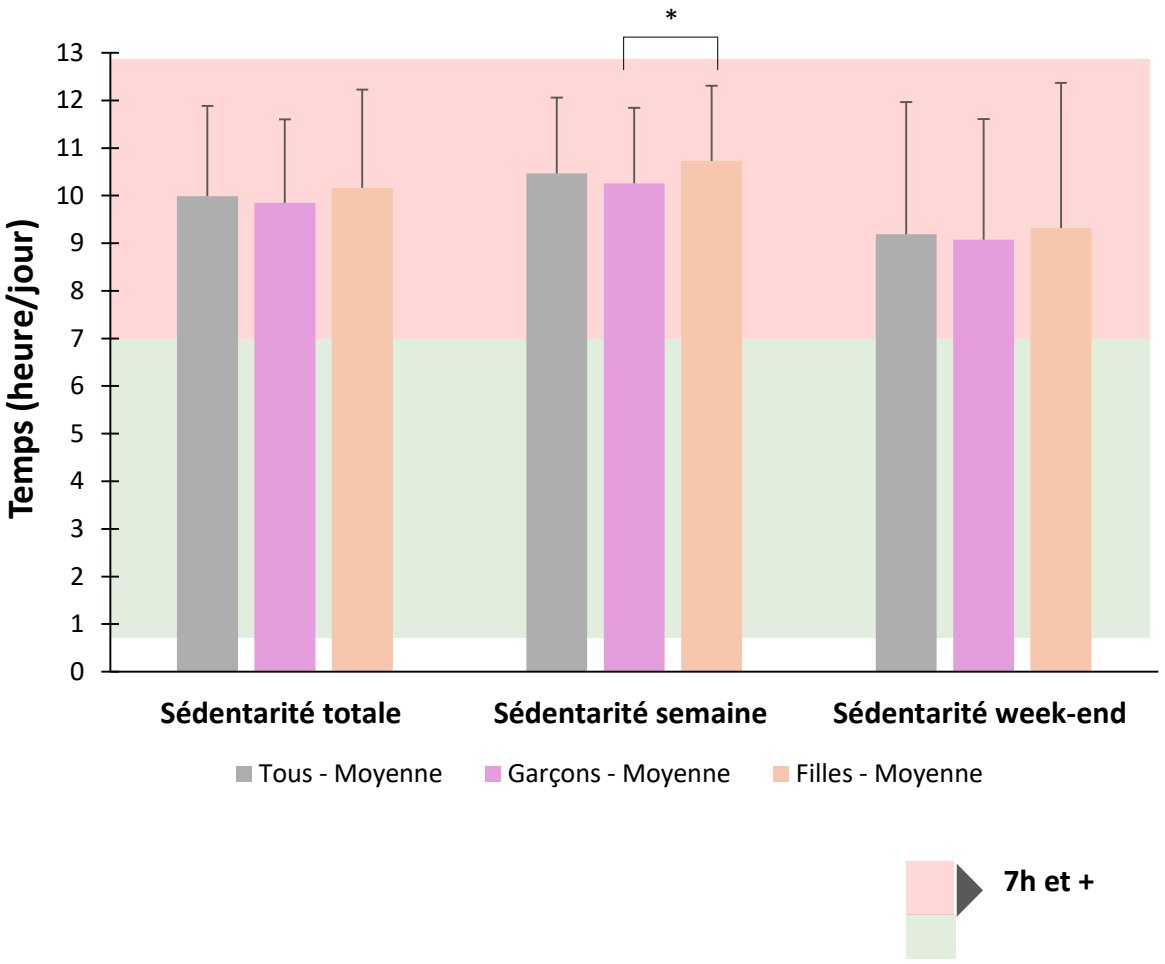
Minimum 30 minutes d'AP/jour
Intensité : modérée à élevée
5 jours/semaine







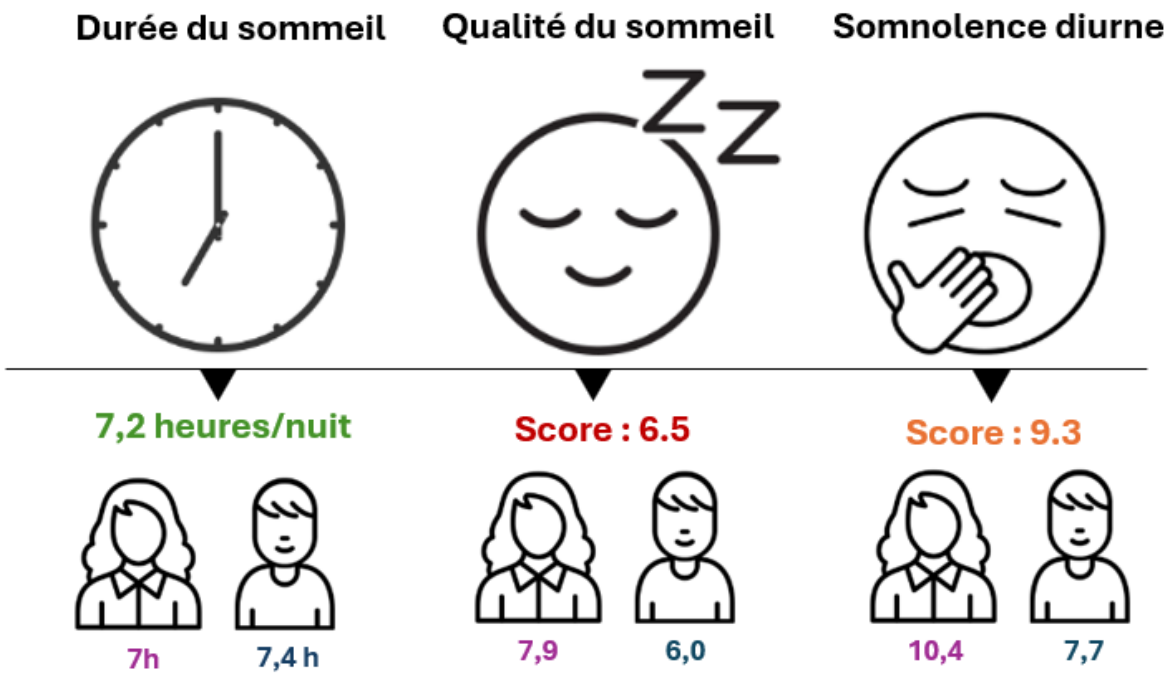
Résultats - Comportements Sédentaire (SED)



n = 198 (112 garçons et 86 filles)
Lycées et missions locales

- Le niveau de sédentarité dépasse les seuils de recommandation, il est plus important la semaine
  + 10 h/jour en moyenne
- **Les filles** sont dans l'absolue **plus sédentaires** que les garçons, cette différence est significative **en semaine.**
- *Les jeunes de l'échantillon utilisent en moyenne leur téléphone 4 h/jour au cours de la semaine et 2 h/jour le weekend.*

Résultats - Comportements Sommeil (durée, qualité, somnolence)

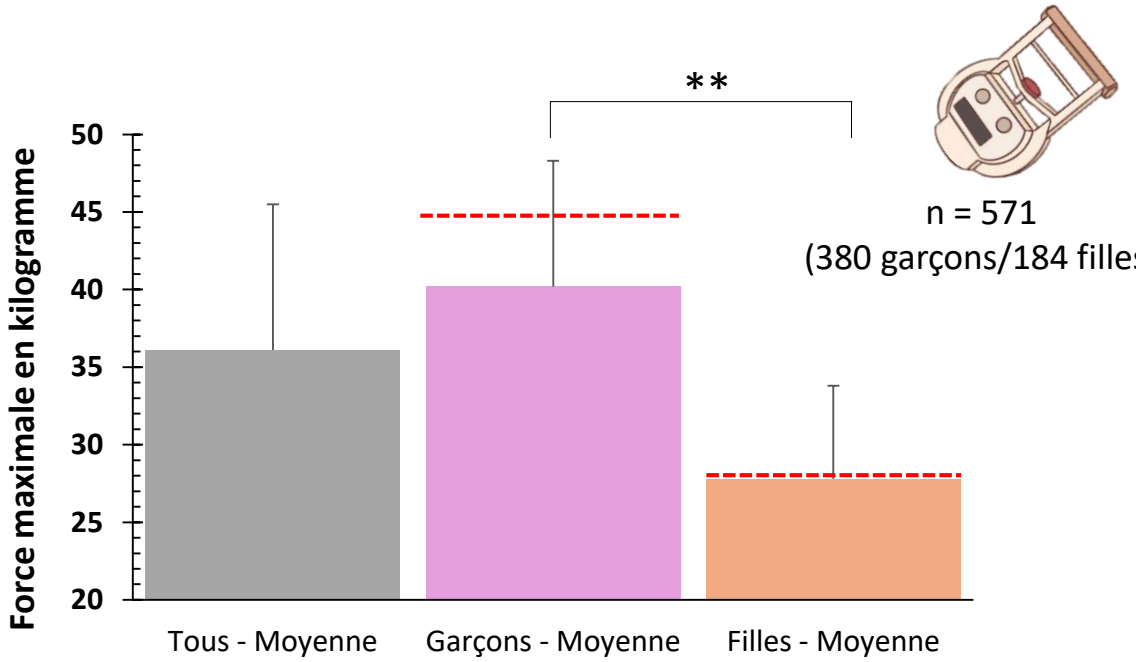


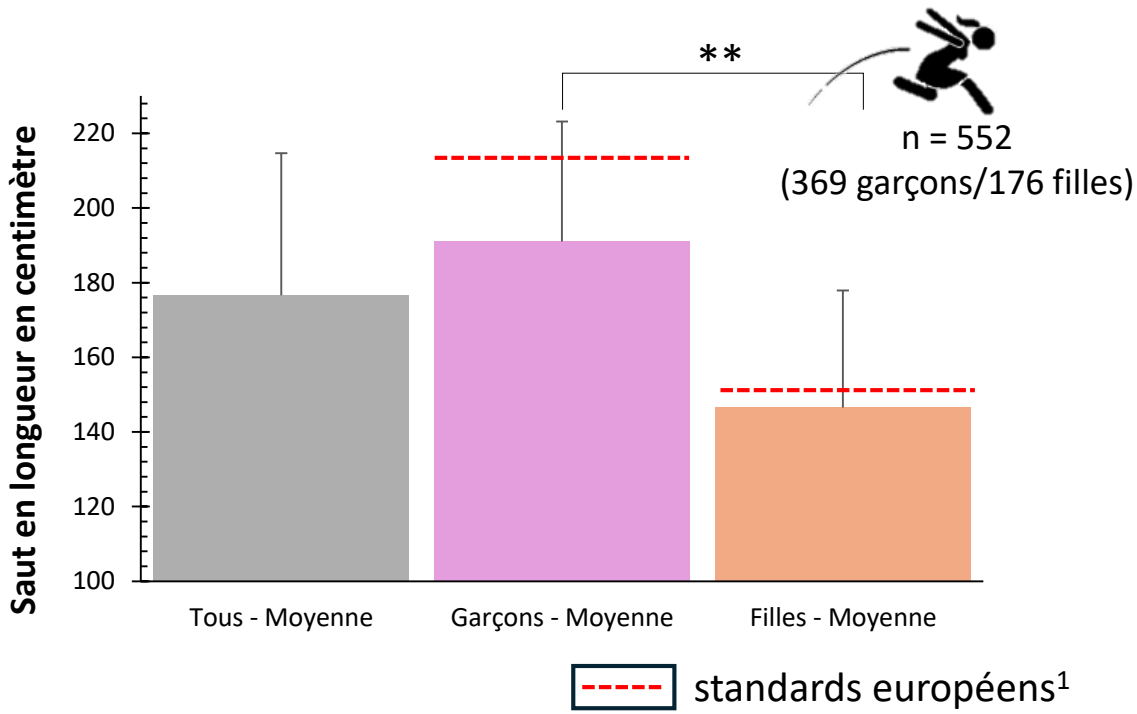
n = 583 (390 garçons et 193 filles)
Lycées et missions locales

- Temps moyen de sommeil < 8h (potentiel déficit pour l'âge des sujets)
- La qualité du sommeil est modérément altérée (score >5)
- Somnolence diurne est présente mais non pathologique (score < 10).
- **Les filles semblent être plus à risque de présenter des troubles du sommeil** en termes de **quantité** (- 40 min/nuit) de **qualité** et score de **somnolence** (anormalement élèvé)

Pas d'effet du territoire au regard des mesures du sommeil

Résultats - Condition Physique (force musculaire)





----- standards européens[1]

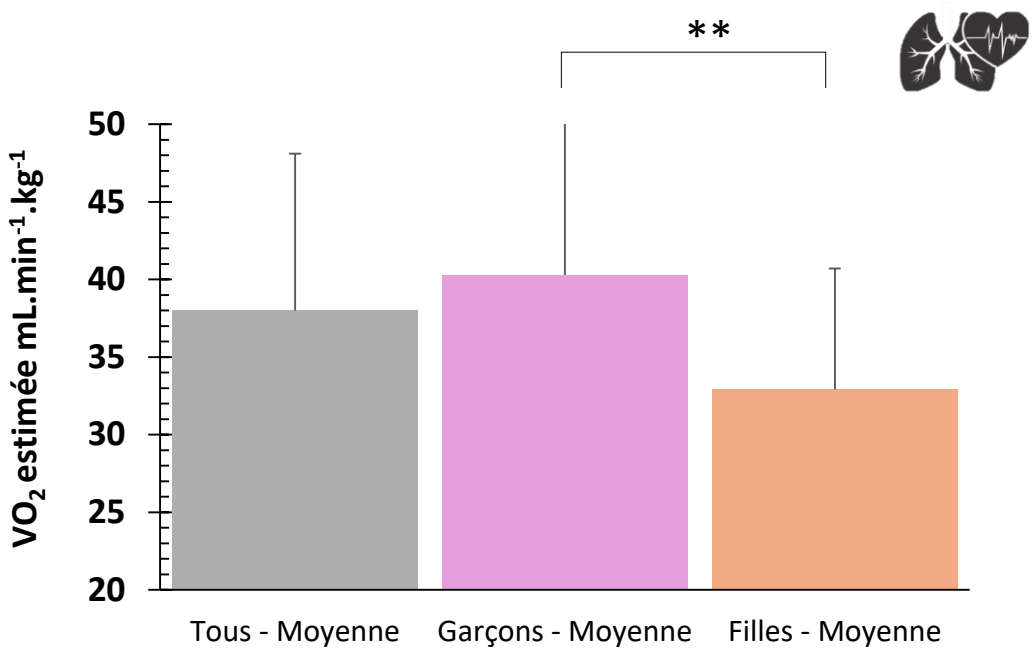
- **La force musculaire est inférieure aux valeurs moyenne des standards européens. Cette tendance est plus marquée chez les garçons.**

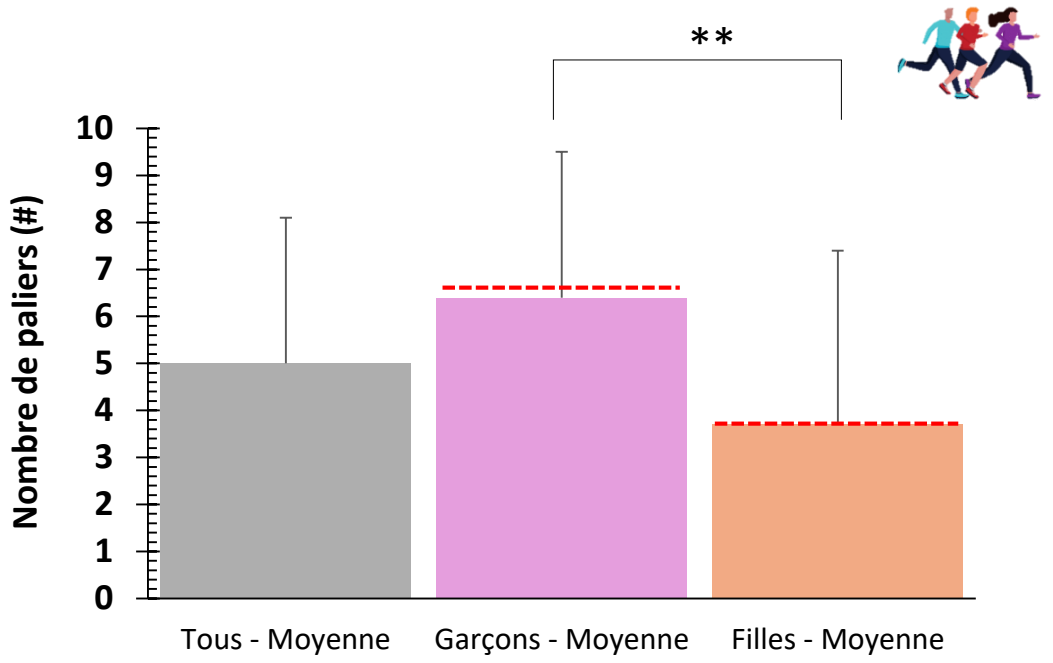
- **Une différence systématique entre les sexes a été observée** : en moyenne, les garçons présentent une force musculaire supérieure de 45 % et une performance accrue de 30 cm en saut en longueur par rapport aux filles.

[1] Ortega et al., 2022

Résultats - Condition Physique (endurance cardio-respiratoire)

n = 530
(358 garçons/166 filles)





----- standards européens[1]

- Les performances en **endurance des jeunes Néo-Aquitains se situent dans la moyenne des standards européens.**
- Un écart entre les sexes demeure observable, **les garçons présentant en moyenne des capacités aérobies supérieures à celles des filles.**
- À l'échelle territoriale, **les jeunes issus des zones périurbaines** présentent une **condition physique supérieure pour toutes les qualités physiques mesurées.**

[1] Ortega et al., 2022

Résultats - Focus groupe (leviers et barrières)

	BARRIERES	LEVIERS
Motivation & Sédentarité	• **Démotivation, fatigue, procrastination liée aux écrans** (smartphones, jeux vidéo)	• **Plaisir du sport, dimension sociale, activités en groupe avec les amis**
Économie	• **Coût élevé des équipements, licences et adhésions-** Absence d'aides financières hors scolaire	• **Activités gratuites ou peu coûteuses (municipalités, Mission Locale)** - Séances d'essai en clubs
Accessibilité & Infrastructures	• **Éloignement des lieux de pratique** - Manque d'équipements publics diversifiés - Infrastructures saturées ou insuffisantes - **Insécurité urbaine pour déplacements actifs**	• **Environnements urbains adaptés (parcs, pistes cyclables)** - Proximité et accessibilité des activités locales
Conditions Climatiques & Environnementales	• Météo défavorable (pluie, froid) - **Pollution et insécurité des déplacements**	• **Aménagements urbains favorables** aux pratiques sportives
Contexte Social & Familial	• Influence négative d'un entourage peu actif (famille, amis) - **Absence de modèles sportifs**	• **Soutien familial actif et modèle parental** - Pratique sportive en famille et entre amis
École / EPS	• **Horaires et contenus peu adaptés- Diminution des heures d'EPS** - Saturation des groupes	• EPS perçue comme levier positif - **Projets éducatifs et promotion du sport au lycée**
Vie quotidienne / Charges mentales	• **Fatigue constante**, surcharge mentale (études, recherche d'emploi)- Distraction par téléphone portable	• Projets collectifs accessibles - **Activités adaptées au rythme et aux contraintes des jeunes**

Perspectives du projet

Volet 1 + Volet 2

BASE DE DONNEES

Projet
Let's move!

Co-construction d'une mallette pédagogique
accompagnement aux projets
établissements & collectivités locales

Premiers établissements

1. ***Lycée professionnel*** *: Jurançon*
2. ***CFA*** *: Poitiers*
3. ***Mission Locale*** *: Rochefort*
4. ***Lycée général*** *: Bordeaux*

Effets d'un projet
adapté à la réalité du milieu de vie
sur la santé des jeunes ?

valorisation des données
Congrès & production scientifique

Région Nouvelle-Aquitaine
L'Agence régionale de santé **(ARS)**
Les **Rectorats** de Bordeaux, Limoges et Poitiers
La délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et au sport (**DRAJES**)
L'Association régionale des Missions locales (**ARML**)
La Fédération nationale des directeurs de CFA (**FNADIR**)
Des représentants du **Conseil régional des jeunes**
Le Comité régional de l'enseignement catholique (**CREC**)
La Direction régionale de l'agriculture, l'alimentation et des forêts (**DRAAF**)

Tous les jeunes participants,
Les communautés éducatives,
Les Lycées : Général Raymond Loewy, Maryse Bastié, Gustave Eiffel, Philadelphe de Gerde, André Campa.
La cité scolaire Jean Moulin.
Les CFA de : La Réole, Saint Benoit et Limoge.
Les Missions Locales de : Langon, Limoges Métropole et Rochefort
Javier Rodrigo-Sanjoaquin – IgR du projet 2024-2025