

Activité physique et santé mentale des jeunes :

8 recommandations pour des interventions efficaces

Pour le groupe de travail de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, **Delphine Couralet**,
responsable scientifique

Sous la direction de **Chloé Hamant**, sociologue en promotion de la santé
Conférence Inova-é, 5 mai 2026



Enjeu majeur de santé publique

Le manque d'activité physique et la sédentarité augmentent chez les adultes comme chez les enfants et les adolescents :

- 95% des adultes sont exposés à un risque pour la santé (ANSES, 2022),
- 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique (BEH Santé publique France, 2020).

Et la santé mentale des jeunes se dégrade ces dernières années : 24% des jeunes néo-aquitains de 15-29 ans présentent des signes de dépression (Mutualité Française, 2025).

➡ Véritable bombe à retardement



1. Diversifier l'offre sans compétition

Leviers :

- Proposer des activités variées, peu techniques, sans niveau prérequis, centrée sur le plaisir et sans logique de compétition
- Privilégier des activités de plein air et dans la nature

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Développer une offre large incluant des sports peu techniques en intégrant les adolescents dans la construction de l'offre (multisports, fitness, roller, grimpe, sports de raquette, hip-hop, danse contemporaine, skateboard, BMX, jeux de plein air, courses d'orientation, etc.)
- Mettre en place un "pass découverte sport" local, des séances sans licence obligatoire, et une communication centrée sur l'essai, le plaisir et l'ambiance plutôt que sur la performance

2. Développer un urbanisme favorable à la santé

Leviers :

- Développer des aires ludiques et sportives dans des parcs, bases de loisirs et espaces verts en concertation avec la population
- Soutenir les mobilités actives

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Implanter des terrains multisports en libre accès
- Développer des infrastructures : pistes cyclables, des voies vertes, garages à vélos, éclairages publics, etc.

3. Réduire les inégalités sociales et territoriales d'accès

Leviers :

Agir simultanément :

- Sur la littératie sportive,
- Sur les déterminants socio-environnementaux (équipements de proximité),
- Sur la participation des adolescents pour renforcer leur pouvoir d'agir.

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Rendre l'offre locale lisible, compréhensible et facilement mobilisable pour les jeunes et leur famille
- Développer les équipements sportifs de proximité en accès libre, en priorité dans les QPV et les zones rurales sous-dotées
- Accompagner à l'anticipation pour l'inscription à la rentrée scolaire
- Développer l'offre et cibler les aides financières (Pass'Sport et dispositifs locaux) pour les publics les plus éloignés de la pratique
- Co-construire les plans sportifs locaux avec les jeunes

4. Prendre en compte les spécificités des jeunes filles

Leviers :

- Proposer des activités encadrées peu marquées par les normes de genre, moins compétitives et plus inclusives
- Former les encadrants à ces enjeux

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Proposer des séances non compétitives, mixtes ou non, centrées sur le plaisir, l'essai et la progression personnelle
- Privilégier les sports émergents :
 - padel, pickleball,
 - escalade sportive,
 - breakdance,
 - parkour,
 - slackline,
 - capoeira, etc.
- Proposer des formations aux professionnels et bénévoles sur les normes de genre et la posture bienveillante

5. Faciliter la reprise

Leviers :

- Proposer des pratiques transversales et des sports moins classiques, sans niveau sportif requis

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Créer des formats “reprise” ou “relais” sur 6 à 8 semaines, avec essai sans engagement pour permettre de revenir sans pression de niveau, de licence ou de compétition.
- Continuer à développer cet axe au sein des Maisons Sport-Santé en Nouvelle-Aquitaine

6. Développer des temps actifs en milieu scolaire

Leviers :

- Développer des activités physiques intégrées aux temps de présence dans les établissements

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Organiser des temps actifs avant, pendant et après la journée scolaire :
 - cours d'écoles actives,
 - récréations animées,
 - ateliers sur le midi,
 - animations après les cours,
 - liens formalisés avec les associations du territoire.
- Déployer largement le programme ICAPS au sein des établissements scolaires

7. Impliquer les parents

Leviers :

- Associer les parents comme modèles, facilitateurs et relais d'information

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Diffuser des messages simples aux parents et favoriser l'accès à une information centralisée
- Proposer des activités parents-ados
- Faciliter les trajets vers les équipements avec covoiturage
- Favoriser des créneaux horaires compatibles avec les modes de vie des familles

8. Renforcer le lien social

Leviers :

- Soutenir les pratiques collectives et les groupes réguliers en proximité
- Créer des espaces d'échanges souples

* Cf. bibliographie en fin de diaporama

Mise en œuvre :

- Proposer des activités collectives de proximité,
- en extérieur,
- des petits groupes réguliers et les formats "on vient avec une amie", avec un accueil bienveillant et référent identifié.

Références bibliographiques (1)



Diversifier l'offre sans compétition

- Pôle ressources national Transition écologique et Sports de nature (2024, 16 juillet). **Santé, sports et nature.** Sportsdenature.gouv.fr <https://www.sportsdenature.gouv.fr/sante-sport-et-nature>
- Wray, A., Martin, G., Ostermeier, E. et al. (2020, avril). **Synthèse des données probantes. Interventions pour favoriser l'activité physique et l'appartenance sociale chez les enfants et les jeunes dans des espaces extérieurs : revue rapide de la littérature.** *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 40(4), 115-127. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.40.4.02f>
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/reports-publications/health-promotion-chronic-disease-prevention-canada-research-policy-practice/vol-40-no-4-2020/2-Wray-fra.pdf>
- Drapeau, C. (2025, avril). **Exposition aux activités de plein air et santé mentale des adolescents : le rôle médiateur de la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie, compétence et appartenance.** Université de Montréal, Faculté de Médecine.
<https://umontreal.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/23ba4485-c6f1-40f7-aca7-ed1bec7ceb16/content>
- Cour des Comptes (2025). **L'accès des jeunes au sport.** In *Rapport public annuel 2025 : Les politiques publiques en faveur des jeunes*. 2, 8-33.
https://www.ccomptes.fr/sites/default/files/2025-03/20250319-RPA2025-volume2_0.pdf
- Louhab, S. (2024, janvier). **Expérimentation des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens » Évaluation de la première année de déploiement.** INJEP Notes & Rapports.
Synthèse : <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/01/rapport-2024-01-2HSC-Synthese.pdf>
Rapport complet : <https://injep.fr/wp-content/uploads/2024/01/rapport-2024-01-2HSC.pdf>

Développer un urbanisme favorable à la santé

- Mèches, C., Barton, J., Orbell, S., et Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies [**Bienfaits psychologiques de l'activité physique en plein air en milieu naturel et urbain : revue systématique et méta-analyse d'études expérimentales**]. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1037-1061. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12353>
- Centre de ressources Politique de la Ville Hauts-de-France (2023, juin). **Urbanisme égalitaire en QPV. Quelles perspectives pour promouvoir l'activité physique de tous.tes ?** Synthèse. https://www.irev.fr/sites/default/files/atoms/files/capit_cycle_urbanisme_vf.pdf
- Onaps (2023, avril). **De la promotion de l'activité physique à l'aménagement des espaces publics : l'émergence du design actif.** *Debout l'info ! n°11 Design actif.*
<https://onaps.fr/wp-content/uploads/2023/04/Bulletin-Onaps-Avril23-Designactif.pdf>
- Cerema (2024, octobre). **Design actif. L'espace public en mouvement.** Les essentiels.
<https://publications.cerema.fr/webdc/dc/les-essentiels/design-actif/datas/pdf/design-actif.pdf>

Références bibliographiques (2)



Réduire les inégalités sociales et territoriales d'accès

- Decorte, E., Jelen, N., Nuytens, W. (2025). **L'activité physique et les enfants de milieux populaires : une revue de littérature des programmes internationaux d'interventions en contexte scolaire.** (hal-05055233) <https://hal.science/hal-05055233v1>
- Béolet, E., Chuzeville, P., Hamant, C. et al. (2025). **Mettre en place un projet qui contribue à la réduction des inégalités sociales de santé : Leviers fondés sur la littérature scientifique.** Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes.

<https://www.promotion-sante-ara.org/publications/mettre-en-place-un-projet-qui-contribue-a-la-reduction-des-inegalites-sociales-de-sante-iss-leviers-fondes-sur-la-litterature-scientifique/>

- Cour des Comptes (2025). **L'accès des jeunes au sport.** In *Rapport public annuel 2025 : Les politiques publiques en faveur des jeunes*. 2, 8-33.

https://www.ccomptes.fr/sites/default/files/2025-03/20250319-RPA2025-volume2_0.pdf

Prendre en compte les spécificités des jeunes filles

- Liao, M., Craig, K. (2024). **Lutter contre la violence à l'égard des femmes et des filles dans le sport : un manuel pour les décideurs politiques et les professionnels du sport.** UNESCO. <https://doi.org/10.54678/VHKE3269> <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000389993>
- Comité international olympique (2022, 25 novembre). **"One Win Leads to Another" : développer de nouvelles façons d'autonomiser les filles et les jeunes femmes par le sport.**

<https://www.olympics.com/cio/news/one-win-leads-to-another-developper-de-nouvelles-facons-d-autonomiser-les-filles-et-les-jeunes-femmes-par-le-sport>

- Fontayne, P., Sarrazin, P., Famose, J-P. (2001). **Les pratiques sportives des adolescents: une différenciation selon le genre.** *Staps : Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique*, 55, 23-37. (10.3917/sta.055.0023). <https://hal.science/hal-00387231v1/document>

Faciliter la reprise

- Gadais, T. (2015). **Les stratégies d'intervention pour aider les jeunes à gérer leur pratique d'activité physique. Une revue de la littérature.** *Staps*, 109(3), 57-77. <https://doi.org/10.3917/sta.109.0057>. <https://shs.cairn.info/revue-staps-2015-3-page-57?lang=fr&tab=texte-integral>
- Müller, J. (2023, mars). **Baromètre national des pratiques sportives 2022.** CRÉDOC, INJEP Notes & Rapports.

<https://injep.fr/wp-content/uploads/2023/04/rapport-2023-02-Barometre-pratiques-sportives-2022.pdf>

Références bibliographiques (3)



Développer des temps actifs en milieu scolaire

- Simon, C., Schweitzer, B., Tribby, E. et al. (2011). **Promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids chez l'adolescent, c'est possible : les leçons d'ICAPS.** *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 46(3), 130-136. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2011.03.003>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007996011000344>
- Rostan, F., Simon, C., Ulmer, Z. (2011). **Promouvoir l'activité physique des jeunes : élaborer et développer un projet de type ICAPS.** INPES, Santé en action.
https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/rdd/document/18214_inp00012184.pdf
- Decorte, E., Jelen, N., Nuytens, W. (2025). **L'activité physique et les enfants de milieux populaires : une revue de littérature des programmes internationaux d'interventions en contexte scolaire.** hal-05055233 <https://hal.science/hal-05055233v1>

Impliquer les parents

- Ornelas, I-J., Pereira, K-M., Ayala, G-X. (2007, 2 février). Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study [**Influence des parents sur l'activité physique des adolescents : une étude longitudinale**]. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 4:3. doi: 10.1186/1479-5868-4-3.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1805507/>
- Sallis, J-F., Simons-Morton, B-G., Stone, E-J. et al. (1992, juin). Determinants of physical activity and interventions in youth [**Déterminants de l'activité physique et interventions chez les jeunes**]. *Med Sci Sports Exerc.*, 24(6 Suppl), S248-57.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1625550/>
- Farfal, H., Bois, J., Lhuisset, L. (2018). **Évaluation d'un programme d'activité physique associant adolescents et parents issus de position sociale et économique défavorisée : l'étude pilote un parent-un ado.** *Science & Sports*, 33(5), e237-e248. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.04.003>.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0765159718301679>

Renforcer le lien social

- Rostan, F., Simon, C., Ulmer, Z. (2011). **Promouvoir l'activité physique des jeunes : élaborer et développer un projet de type ICAPS.** INPES, Santé en action.
https://www.santepubliquefrance.fr/sites/default/files/rdd/document/18214_inp00012184.pdf
- Wray, A., Martin, G., Ostermeier, E. et al. (2020, avril). **Synthèse des données probantes. Interventions pour favoriser l'activité physique et l'appartenance sociale chez les enfants et les jeunes dans des espaces extérieurs : revue rapide de la littérature.** *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 40(4), 115-127. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.40.4.02f>
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/reports-publications/health-promotion-chronic-disease-prevention-canada-research-policy-practice/vol-40-no-4-2020/2-Wray-fra.pdf>

**Document élaboré par un groupe de
travail au sein de Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine, sous la
direction de
Chloé Hamant
Avec l'assistance, à la recherche et
l'analyse documentaire, de
Perplexity et Claude
Mai 2026**