

4. Sports

Les activités sportives pouvant être pratiquées tout au long de la vie (ski, natation, cyclisme ou randonnée pédestre, p. ex.) sont appréciées par les enfants

Parmi les sports au sens strict, le football est le plus fréquemment mentionné par les 10-14 ans. Par contre, s'agissant des activités sportives au sens large, le ski, la natation et le cyclisme devancent le football. Chez les 15-19 ans également, le ski, la natation et le cyclisme se classent en tête des activités sportives les plus pratiquées, devant la randonnée pédestre, le jogging, la musculation, le football, le fitness et la danse.

Cinq sports différents pour les enfants actifs – une tendance en hausse

Le tableau 4.1 recense dans le détail les disciplines auxquelles s'adonnent les 10-14 ans, selon qu'on considère le sport au sens strict ou les activités sportives au sens large. Dans le premier cas, les enfants actifs pratiquent 2,2 disciplines en moyenne, soit exactement le même chiffre qu'en 2008 et 2014. Quand on leur demande quelles autres activités sportives ils pratiquent de temps à autre, ils citent cette fois 2,7 disciplines. Ce chiffre n'a cessé de progresser au fil des années (2,1 en 2008 et 2,5 en 2014). En tout, les sportifs de 10-14 ans pratiquent en moyenne 4,9 disciplines différentes aujourd'hui. Ils sont donc légèrement plus polysportifs qu'en 2014, où ce chiffre était de 4,7. La valeur médiane reste quant à elle inchangée à 5.

Le football: toujours numéro un chez les 10-14 ans

En ne considérant que les sports au sens strict, le football arrive clairement en première position chez les 10-14 ans, qui sont 29% à le citer. Plus de 10% des 10-14 ans citent en outre la gymnastique (15%), le cyclisme (14%), la natation (13%), le ski (11%) et la danse (11%) comme sports au sens strict. La catégorie «Gymnastique» regroupe différentes disciplines: gymnastique aux agrès, gymnastique artistique, gymnastique rythmique et sportive (GRS), trampoline ou encore roue acrobatique. Souvent aussi, est désigné par gymnastique ce que l'on pratique dans la section jeunesse d'un club de gymnastique. Les disciplines les plus souvent citées dans cette catégorie sont la gymnastique par équipe, les agrès et le trampoline. En tout, 58% des 10-14 ans ayant mentionné la gymnastique sont membres d'un club. Parmi les autres sports fréquemment mentionnés figurent les sports de combat, en particulier le karaté et le judo, l'équitation, le tennis, le jogging, l'unihockey, l'athlétisme, le volleyball, le basketball, la randonnée pédestre, l'escalade, le skateboard, le waveboard ou la trottinette. Toutes les autres disci-

plines citées comme sports au sens strict sont pratiquées par moins de 3% de tous les enfants.

Grandes variations dans la fréquence de la pratique

Si l'on ajoute les disciplines mentionnées comme «autres activités sportives», le ski, la natation et le cyclisme passent devant le football. La randonnée pédestre ainsi que, dans une moindre mesure, la luge, le jogging, le snowboard et le patinage sont également fréquemment cités (cf. 2^e colonne du tableau 4.1). Pour calculer la fréquence totale de la pratique d'un sport, il faut également tenir compte du fait que les enfants qui affirment ne faire aucun sport font de temps en temps de la natation, du cyclisme ou du ski, ou bien de la randonnée pédestre (cf. chapitre 7). Ces activités sont comptabilisées dans la troisième colonne du tableau 4.1. Les variations de la fréquence et de la durée de pratique des disciplines sportives entrent également en ligne de compte pour évaluer l'importance de tel ou tel sport. Ainsi, la majorité des 10-14 ans pratiquent la musculation, le football et le cyclisme plusieurs fois par semaine, contre maximum cinq jours par an pour la luge, le patinage ou le ski de fond. Si l'on additionne toutes les heures que les 10-14 ans consacrent à la pratique d'un sport, le football arrive clairement en tête avec 23,3 millions d'heures. Quatre autres disciplines dépassent elles aussi les 5 millions d'heures par an: le ski (14,9 millions d'heures), le cyclisme (13,0 millions), la natation (10,5 millions) et la gymnastique (6,7 millions). Vous trouverez dans le rapport «Sport Suisse 2020: Les sports en chiffres» les détails de l'exposition totale de chaque discipline sportive.

L'effet de l'essor de la randonnée pédestre chez les adultes sur les enfants

La randonnée pédestre, le ski et la gymnastique (en particulier le saut au trampoline) ont gagné en popularité ces six dernières années chez les 10-14 ans, contrairement au snowboard, à la luge et à l'inline-skating. La première place de la randonnée pédestre permet de constater que l'essor de cette pratique, constaté dans le rapport de base de «Sport Suisse 2020», a un impact sur les enfants. Comme les familles vont souvent randonner ensemble, le goût des parents pour les balades dans la nature est transmis aux enfants. La hausse du ski est assez surprenante mais s'est effectuée en grande partie au détriment du snowboard. En nous penchant sur les sports ayant entraîné l'augmentation du temps d'activité sportive constatée aux chapitres 2 et 3, nous avons obtenu les résultats suivants: les disciplines ayant enregistré les gains

	Activités sportives des sportifs de 10 à 14 ans*		Total des activités citées** (activités sporadiques des non-sportifs incluses)			
	Sport au sens strict (mentions en % de tous les 10-14 ans)	Activités sportives (mentions en % de tous les 10-14 ans)	Mentions (en % de tous les 10-14 ans)	Variation entre 2014 et 2020 (en points de pourcentage)	Fréquence de la pratique (nombre moyen de jours par an)***	Proportion de filles (en %)***
Ski alpin (hors randonnée à skis)	11,3	55,6	59,2	+6,0	12	48
Natation	13,1	50,5	55,4	-2,1	35	53
Cyclisme (hors VTT)	13,7	50,1	54,8	-2,5	90	51
Football	29,0	45,8	49,0	-1,7	90	28
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	3,6	24,9	27,0	+9,3	10	53
Gymnastique	14,7	18,1	18,4	+4,6	45	65
Jogging, course à pied	7,0	14,9	15,7	+0,3	45	62
Danse	11,2	15,1	15,5	+1,6	45	86
Tennis	7,7	9,7	9,8	-1,2	45	34
Luge, bobsleigh	0,2	9,3	9,8	-2,5	5	51
Unihockey	7,0	9,1	9,1	-0,2	45	21
Basketball	4,6	7,9	9,1	-1,1	45	30
Snowboard (hors randonnée)	1,7	8,3	8,9	-4,0	13	56
Sports de combat, autodéfense	8,3	8,7	8,7	+1,3	45	29
Équitation, sports équestres	7,9	8,4	8,4	-0,2	45	89
Skateboard, waveboard, trottinette	3,0	7,7	8,1	-0,3	45	39
Patinage	1,6	6,7	7,2	+0,8	5	76
Volleyball, beach-volley	4,7	6,4	6,7	+1,3	45	73
Escalade, alpinisme	3,1	6,2	6,2	+2,6	12	51
Athlétisme	5,2	5,8	5,9	+2,2	45	70
Inline-skating, patinage sur roulettes	1,6	5,0	5,1	-2,5	13	78
Tennis de table	2,7	4,9	5,1	+0,6	45	16
Badminton	2,4	4,3	5,0	-1,7	20	39
VTT	2,6	4,1	4,3	+0,1	45	16
Hockey sur glace	2,7	3,9	4,1	+0,8	70	12
Handball	2,6	3,3	3,3	+0,1	67	34
Fitness, individuel ou collectif	2,0	2,7	2,8	+0,1	73	68
Musculation, bodybuilding	2,0	2,3	2,3	+1,5	132	53
Ski de fond	0,7	2,1	2,1	-0,6	5	59
Tir	1,9	2,1	2,1	+0,6	45	39
Planche à voile, kitesurf	0,5	1,1	1,2	+0,5	15	51
Golf	0,8	1,0	1,1	+0,2	30	13
Voile	0,3	0,6	0,6	-0,2	-	-
Randonnée à skis/en snowboard, raquettes à neige	0,3	0,5	0,5	+0,2	-	-
Yoga, Pilates, Body-Mind	0,4	0,5	0,5	+0,4	-	-
Plongée	0,3	0,5	0,5	-0,1	-	-
Canoë, descentes d'eaux vives	0,2	0,3	0,5	+0,3	-	-
Squash	0,3	0,3	0,3	+0,3	-	-
Aviron	0,1	0,1	0,1	-0,1	-	-
Marche sportive	0,0	0,1	0,1	-0,1	-	-
Autres sports collectifs et ludiques	2,8	3,8	3,9	+1,4	45	25
Autres sports d'aventure	0,6	1,1	1,1	-0,1	45	29
Autres sports d'endurance	0,4	0,8	0,8	+0,1	29	60
Autres sports	3,4	4,9	5,1	+0,5	45	45

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501. La majorité des sports figurant dans le tableau regroupent des disciplines citées individuellement. La liste des sports a été légèrement remaniée dans l'étude «Sport Suisse 2020». Aux fins de la comparaison avec les données de 2014, les chiffres ont été recalculés pour les deux enquêtes. Les variations entre 2014 et 2020 qui n'ont pas d'importance statistique apparaissent en gris.

*Seules les disciplines mentionnées par les jeunes déclarant faire du sport sont prises en considération. **Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

***La fréquence moyenne et la proportion de filles ne sont calculées que pour les activités sportives citées par au moins 10 jeunes.

les plus importants chez les 10-14 ans sont la gymnastique (+2,9 millions d'heures par an), le ski (+2,9 millions), l'athlétisme (+1,2 million), les sports de combat (+0,8 million) et la randonnée pédestre (+0,6 million).

La danse, sport numéro un chez les filles

Les filles et les garçons ont des préférences différentes. L'équitation, la danse, l'inline-skating, le patinage, le volleyball et l'athlétisme sont les sports où les filles sont les plus représentées, tandis que le hockey sur glace, le golf, le VTT, le tennis de table et l'unihockey restent majoritairement masculins. Les activités sportives les plus pratiquées diffèrent donc entre les garçons et les filles (cf. tableau 4.2). S'agissant du sport au sens strict, les filles privilégient la danse, la gymnastique, la natation, l'équitation, le cyclisme, le ski et le football, tandis que les garçons placent en tête de leurs préférences le football, le cyclisme, les sports de combat, la natation, l'unihockey, le ski et le tennis. La discipline favorite des filles, la danse, se trouve très loin dans la liste des préférences des garçons alors que le football, sport de prédilection de ces derniers, est également très populaire chez les filles.

Les 15-19 ans: de plus en plus polysportifs eux aussi

Le tableau 4.3 présente les préférences sportives des 15-19 ans, sans distinction entre sport au sens strict et activités sportives. En moyenne, les adolescents s'adonnent à 4,6 sports, en incluant les disciplines pratiquées de manière occasionnelle. Ce chiffre est en constante progression puisqu'il s'établissait à 3,3 en 2008 et à 3,8 en 2014. Une partie de cette récente augmentation peut toutefois s'expliquer par un changement de méthodologie (cf. chapitre 17). Comme pour les enfants, on a intégré les activités sportives occasionnelles des non-sportifs déclarés au calcul de l'exposition totale, ce qui accroît légèrement l'importance de la natation, du ski, de la randonnée pédestre et du cyclisme en particulier (cf. tableau 4.3, 2^e colonne).

T 4.2: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les filles et les garçons de 10 à 14 ans (en % de tous les filles et garçons)

	Filles				Garçons		
	Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*		Sport au sens strict	Activités sportives	Total des activités citées*
Danse	21,5	27,3	28,0	Football	45,3	64,2	68,1
Gymnastique	21,2	24,7	24,9	Cyclisme	14,8	48,0	52,2
Natation	15,4	55,4	60,7	Sports de combat	11,2	11,9	11,9
Équitation	14,5	15,7	15,7	Natation	11,0	46,3	50,6
Cyclisme	12,6	52,4	57,5	Unihockey	10,8	13,7	13,7
Ski	12,0	55,8	58,9	Ski	10,6	55,4	59,5
Football	10,9	25,3	27,7	Tennis	10,3	12,4	12,5
Jogging	8,8	19,5	20,1	Gymnastique	9,0	12,1	12,5
Volleyball	7,5	9,9	10,3	Basketball	6,4	10,8	12,2
Athlétisme	7,3	8,5	8,6	Jogging	5,3	10,8	11,6
Sports de combat	5,1	5,2	5,2	Hockey sur glace	4,8	6,4	6,8
Tennis	4,7	6,8	6,8	VTT	4,4	6,6	6,9
Randonnée pédestre	4,2	27,4	29,7	Tennis de table	4,4	7,8	8,2
Escalade	3,4	6,5	6,5	Skateboard	4,4	9,5	9,6
Fitness	3,2	3,8	4,0	Athlétisme	3,4	3,5	3,5
Patinage	3,0	10,7	11,4	Badminton	3,3	5,7	5,9
Unihockey	2,7	4,0	4,0	Handball	3,3	4,2	4,2
Basketball	2,5	4,7	5,6	Randonnée pédestre	3,0	22,6	24,6

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1501. *Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).

	Activités sportives des sportifs de 15 à 19 ans*	Total des activités citées (activités sporadiques des non-sportifs incluses)**			
	Mentions (en % de tous les 15-19 ans)	Mentions (en % de tous les 15-19 ans)	Variation entre 2014 et 2020 (en points de pourcentage)	Fréquence de la pratique (nombre moyen de jours par an)***	Proportion de jeunes femmes (en %) ***
Ski alpin (hors randonnée à skis)	40,3	42,8	+1,7	10	49
Natation	37,5	40,2	+2,1	20	58
Cyclisme (hors VTT)	34,8	36,8	+4,3	40	54
Randonnée pédestre, randonnée en montagne	27,0	29,0	+13,7	10	61
Jogging, course à pied	27,5	28,5	-2,3	30	56
Musculation, bodybuilding	22,1	22,5	+16,7	100	45
Football	21,0	22,0	-5,9	51	21
Fitness, individuel ou collectif	15,6	15,6	-7,0	62	60
Danse	13,6	14,6	-1,1	44	90
Snowboard (hors randonnée)	11,6	12,3	-5,3	10	60
Volleyball, beach-volley	8,3	8,7	+0,5	24	65
Basketball	7,9	8,6	+0,5	25	28
Sports de combat, autodéfense	8,2	8,4	+2,0	70	41
Gymnastique	7,2	7,5	+2,0	56	69
Tennis	6,1	6,2	-1,4	20	30
Luge, bobsleigh	5,6	5,8	+2,2	1	69
VTT	5,0	5,2	+1,1	25	27
Équitation, sports équestres	4,9	5,2	+0,5	50	95
Unihockey	4,3	4,5	-1,7	31	20
Patinage	4,5	4,5	+3,0	3	80
Escalade, alpinisme	4,2	4,2	+2,3	10	58
Yoga, Pilates, Body-Mind	3,9	4,0	+2,7	51	89
Badminton	3,6	3,7	-0,1	20	42
Tennis de table	3,6	3,7	+1,7	5	31
Athlétisme	3,1	3,2	+0,6	50	67
Skateboard, waveboard, trottinette	2,8	3,1	+1,3	45	52
Hockey sur glace	2,7	2,8	+0,1	31	9
Ski de fond	2,7	2,7	+1,3	6	40
Tir	2,5	2,5	+1,5	35	17
Handball	2,5	2,5	-0,2	106	43
Inline-skating, patinage sur roulettes	1,9	2,0	-2,3	9	79
Randonnée à skis/en snowboard, raquettes à neige	2,0	2,0	+1,5	5	47
Planche à voile, kitesurf	1,3	1,4	+0,2	9	50
Plongée	0,9	1,0	+0,8	10	58
Aviron	0,8	0,8	+0,6	67	19
Squash	0,7	0,7	-0,3	3	21
Golf	0,6	0,6	-0,3	30	36
Canoë, descentes d'eaux vives	0,5	0,5	+0,4	4	50
Voile	0,3	0,3	-0,2	-	-
Walking, nordic walking	0,2	0,2	-0,2	-	-
Aqua-Fitness	0,1	0,1	-0,1	-	-
Autres sports collectifs et ludiques	3,8	3,8	+1,8	79	19
Autres sports d'aventure hors skating	2,5	2,6	+1,6	12	20
Autres sports d'endurance	1,2	1,2	+0,3	30	55
Autres sports	4,1	4,5	+2,4	20	29

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906. La majorité des sports figurant dans le tableau regroupent des disciplines citées individuellement. La liste des sports a été légèrement remaniée dans l'étude «Sport Suisse 2020». Aux fins de la comparaison avec les données de 2014, les chiffres ont été recalculés pour les deux enquêtes. Les variations entre 2014 et 2020 qui n'ont pas d'importance statistique apparaissent en gris. *Seules les disciplines mentionnées par les jeunes déclarant faire du sport sont prises en considération. **Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7). ***La fréquence moyenne et la proportion de jeunes femmes ne sont calculées que pour les activités sportives citées par au moins 10 jeunes.

Le «combiné helvétique» déjà populaire chez les adolescents

Ski, natation, cyclisme, randonnée pédestre et jogging: ces sports pouvant être pratiqués tout au long de la vie, très prisés par la population résidente suisse de plus de 15 ans selon le rapport «Sport Suisse 2020», bénéficient d'une cote très élevée à l'adolescence déjà. Le rapport «Sport Suisse 2020» a regroupé ces cinq disciplines sous l'appellation de «combiné helvétique». L'ordre de préférence au sein de celui-ci diffère toutefois quelque peu chez les adolescents, qui aiment nettement plus le ski que la randonnée pédestre. La musculation et le fitness, autres favoris des adolescents, font eux aussi partie des dix sports les plus appréciés de la population dans son ensemble. La situation est légèrement différente en ce qui concerne les sports collectifs: alors que le football, le volleyball et le basketball rencontrent un grand succès chez les adolescents, ils perdent en importance pour eux avec l'âge.

Des changements notables se produisent entre les tranches d'âge 10-14 et 15-19 ans: une comparaison entre les tableaux 4.1 et 4.3 montre que le football, le cyclisme, le ski, la natation et la gymnastique voient leur nombre de participants chuter, à la différence de disciplines comme la musculation, le fitness et le jogging qui enregistrent une nette hausse. Parmi les sports collectifs, le football n'est pas le seul à reculer: c'est aussi le cas de l'unihockey, du hockey sur glace et du handball, tandis que le basketball résiste et que le volleyball parvient même à faire de nouveaux adeptes.

Croissance de la musculation et de la randonnée pédestre

De 2014 à 2020, la pratique de la musculation et de la randonnée pédestre a connu une croissance remarquable, tandis que le fitness, le football et le snowboard affichaient un net déclin. Le cyclisme, le patinage, le yoga, l'escalade, la luge et la natation ont chacun gagné plus de 2 points de pourcentage en popularité, à l'inverse de l'inline-skating et du jogging qui ont perdu le même nombre de points. Dans l'ensemble, plus de sports ont vu leur pratique progresser que décliner au cours de ces six dernières années.

Ces comparaisons ne veulent pas dire grand-chose si elles ne sont pas accompagnées d'informations sur la fréquence de la pratique sportive. Une hausse du nombre de personnes pratiquant la luge (en moyenne quelques jours par an) n'a pas le même impact qu'une hausse concernant la musculation (en moyenne 100 jours par an). Outre la musculation, les sports auxquels les personnes interrogées s'adonnent plusieurs fois par semaine sont le handball, les sports de combat, l'aviron, le fitness et la gymnastique. Les jeunes pratiquant le football, le yoga, l'équitation, l'athlétisme, le skateboard et la danse s'entraînent en moyenne une fois par semaine. La moitié des sportifs n'exercent certaines disciplines que cinq jours par an au maximum: il s'agit de la luge, du patinage, du squash, du canoë, du tennis de table et de la randonnée à ski. Au total, les jeunes cumulent plus de 5 millions d'heures de pratique par an dans les sports suivants: musculation (9,1 millions d'heures), ski (8,9 millions), cyclisme (7,8 millions) et football (7,2 millions). La musculation est de loin la discipline ayant connu le plus grand essor ces six dernières années, puisqu'en 2014 elle n'affichait que 2,3 millions d'heures de pratique annuelle.

L'équitation, la danse, le yoga et le patinage: des sports essentiellement pratiqués par les jeunes femmes

Enfin, intéressons-nous aux différences selon le sexe parmi les adolescents. Si l'équitation, la danse, le yoga et le patinage affichent une proportion de femmes de 80% au minimum, la participation féminine ne dépasse jamais 20% pour le hockey sur glace, le tir, l'aviron et l'unihockey. Le combiné helvétique, à savoir la natation, le ski, le cyclisme, la randonnée pédestre et le jogging, est déjà plébiscité par les jeunes femmes alors que chez les jeunes hommes, le football et la musculation détrônent le jogging et la randonnée pédestre (cf. tableau 4.4). Seuls deux sports collectifs, le volleyball et le football, figurent dans le top 15 des jeunes femmes, contre cinq chez les jeunes hommes (football, basketball, tennis, unihockey et volleyball). Le recul du football évoqué ci-dessus ne s'observe que chez les jeunes hommes et pas chez les jeunes femmes.

T 4.4: Activités sportives les plus fréquemment pratiquées par les 15-19 ans selon le sexe

	Jeunes femmes			Jeunes hommes	
	Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*		Activités sportives (mentions en %)	Total des activités citées*
Natation	40,8	45,0	Ski	42,9	45,5
Ski	37,8	40,3	Football	34,6	35,6
Cyclisme	36,1	38,4	Natation	33,9	35,1
Randonnée pédestre	31,9	34,0	Cyclisme	33,5	35,1
Jogging	30,2	31,2	Musculation	25,0	25,6
Danse	23,4	25,3	Jogging	24,8	25,7
Musculation	19,3	19,5	Randonnée pédestre	21,7	23,5
Fitness	18,1	18,2	Fitness	12,9	12,9
Snowboard	13,3	14,4	Basketball	11,9	12,8
Volleyball	10,4	10,9	Sports de combat	10,0	10,2
Gymnastique	9,6	10,0	Snowboard	9,8	10,1
Équitation	9,1	9,6	Tennis	8,8	9,0
Football	8,3	9,2	VTT	7,7	7,8
Luge	7,6	7,7	Unihockey	7,0	7,4
Patinage	6,9	6,9	Volleyball	6,2	6,3

Remarque: nombre de personnes interrogées: 1906. *Les valeurs indiquées tiennent compte des données fournies par les non-sportifs déclarés lorsque le sport en question a été cité parmi leurs activités physiques occasionnelles (cf. chapitre 7).