

BOOST TA FORME



Le contexte :



La Collectivité européenne d'Alsace souhaite promouvoir la **pratique sportive pour tous**, et en particulier pour les **collégiens**.

« Boost ta forme » est la réalisation concrète, à l'échelle Alsace, d'une **action de prévention dans le domaine du Sport-santé** à destination des **collégiens**. Cette action est mise en œuvre par les deux comités départementaux d'athlétisme par le biais de journées dédiées avec le soutien de la Collectivité européenne d'Alsace à travers une **subvention de 28 000 €** (4 000 € par collège).

En 2022/2023, ce dispositif a permis de mesurer l'état de forme des collégiens de **sept établissements** (un par territoire de la CeA) dans un objectif de **lutte contre la sédentarité** et de **promotion de la pratique sportive**. Des **préconisations d'actions concrètes** sont en cours d'élaboration et seront proposées par les comités départementaux aux différents collèges.

En 2023, le dispositif sera reconduit dans **7 nouveaux établissements**.

Le contexte :



2 034 enfants sont passés sur les ateliers de « **BOOST TA FORME** » en 2022/2023.



1 096 Garçons



938 Filles

Nous étudierons les jeunes de 6^{ème} (11/12ans) et 4^{ème} (13/14 ans) car ils sont statistiquement les plus représentatifs parmi les participants.

LE DIAGNOFORM® :

Un ensemble de 9 tests évaluant de manière fiable les 5 grandes qualités physiques qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie pour préserver son bien-être et sa santé durablement.

Endurance

Force

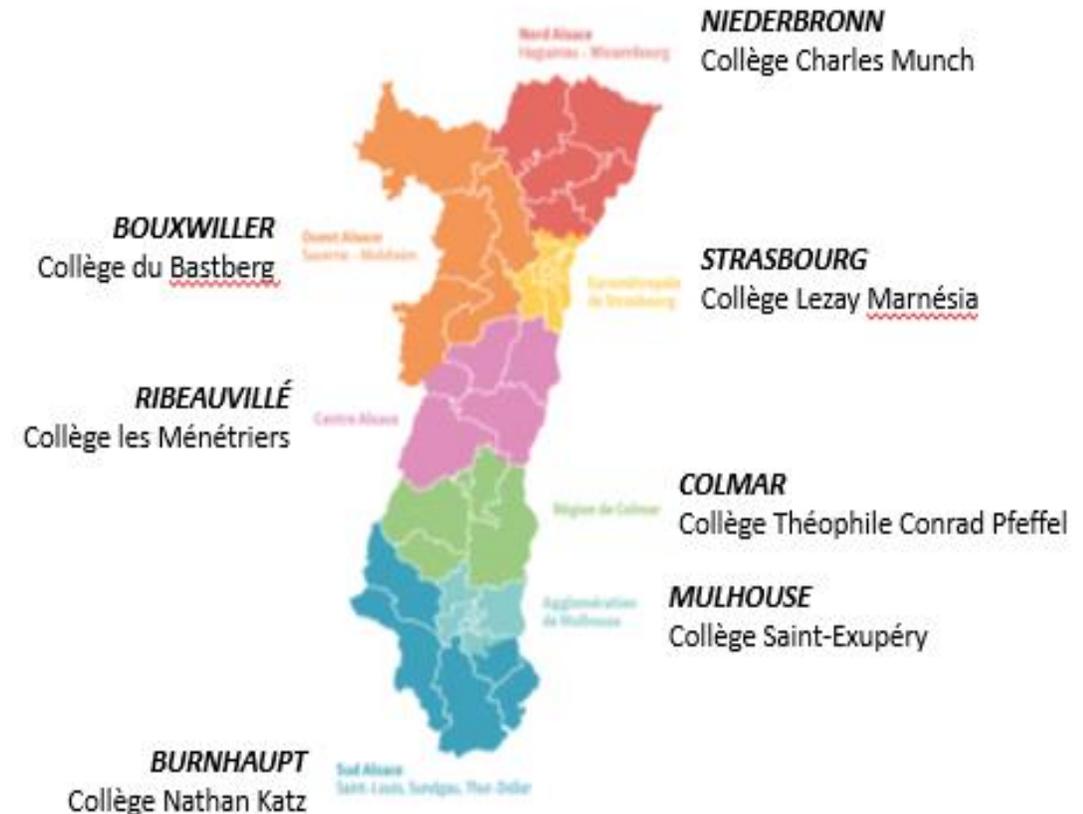
Coordination

Vitesse

Souplesse

Les résultats obtenus, associés à l'IMC (Indice de Masse Corporelle), fournissent un indicateur précis : **le Quotient de Forme.**

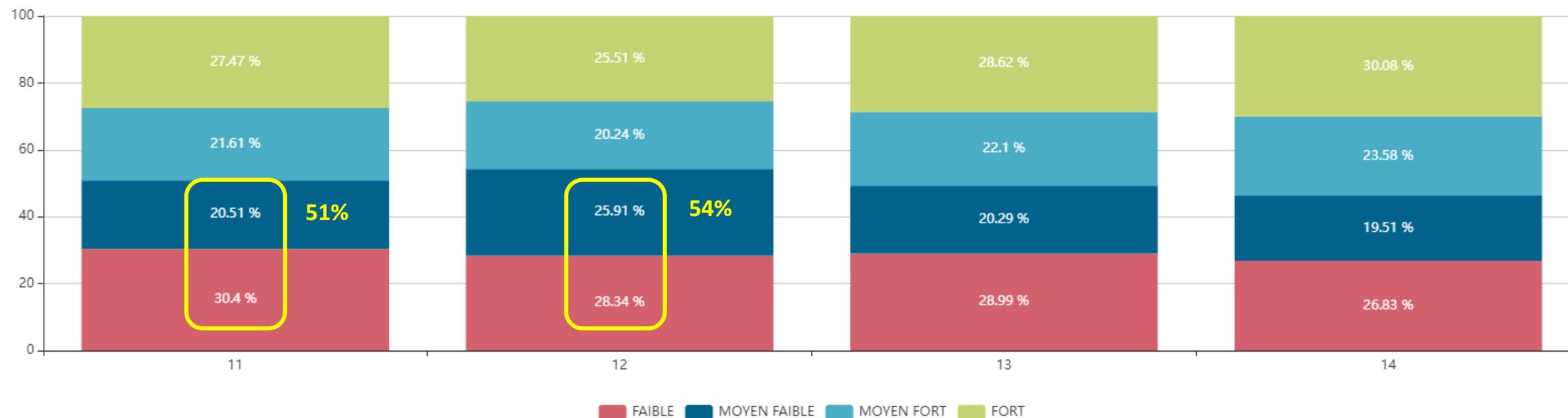
7 territoires, 7 collèges :



Quotient de forme physique chez les filles



Quotient de forme physique des filles par âge

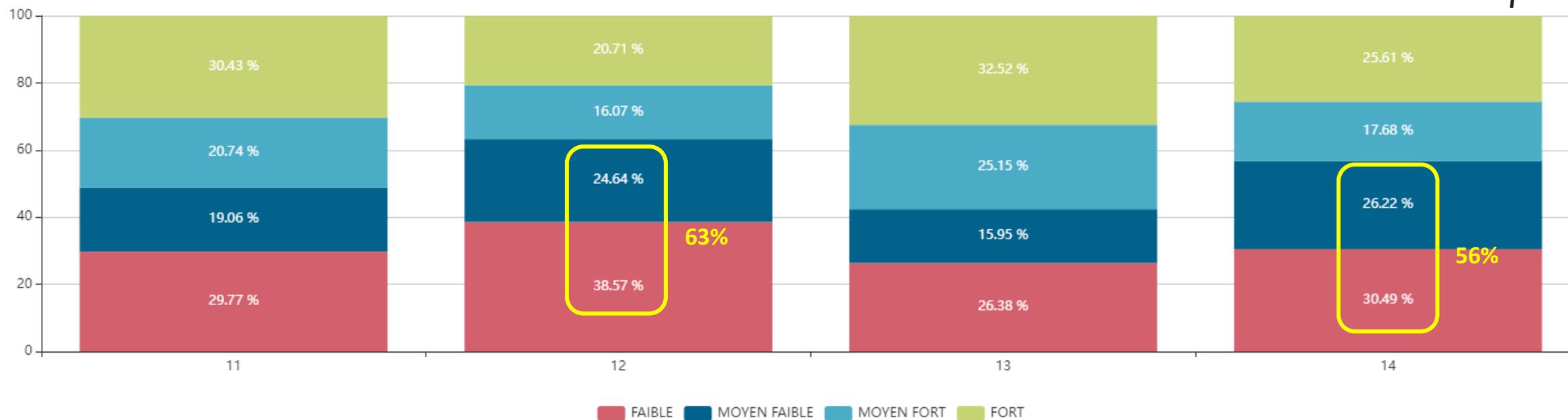


Si l'on observe plus en détail le QF de forme moyen, par tranche d'âge, les résultats les plus faibles sont à constater chez les jeunes filles de 11 et 12 ans avec des résultats faibles pouvant atteindre plus de **30%** les jeunes filles de 11 ans.

Quotient de forme physique chez les garçons



Quotient de forme physique des garçons par âge

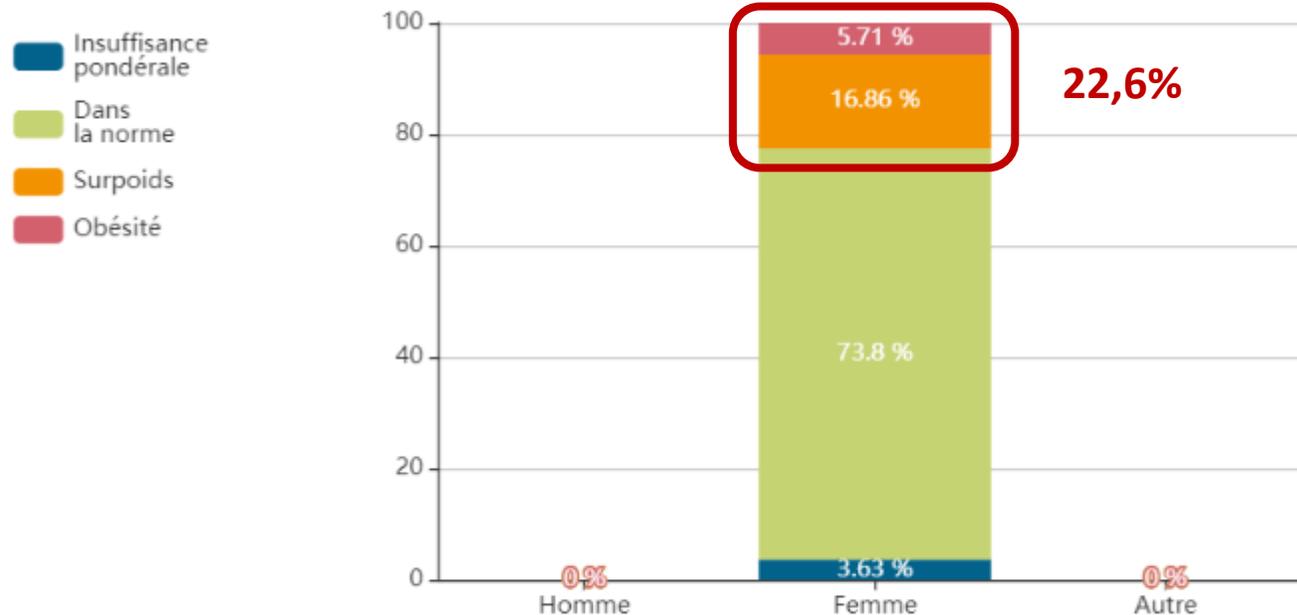


Si l'on observe plus en détail le QF de forme moyen, par tranche d'âge, les résultats les plus faibles sont à constater chez les jeunes garçons de 12 et 14 ans avec des résultats faibles pouvant atteindre plus de **38%** chez les jeunes garçons de 12 ans.

Corpulence chez les filles



Répartition, en pourcentage, de la corpulence (IMC) chez les filles de 11 à 14 ans



Obésité :
51 collégiennes soit **5,7%**

Surpoids
156 collégiennes soit **16,9%**

Surpoids + Obésité :
207 collégiennes soit **22,6%**

Obésité :
Moyenne nationale 2016 **4,7% (+1)** ↗

Surpoids
Moyenne nationale 2016 **15,1% (+1,8)** ↗

Surpoids + Obésité :
Moyenne nationale 2016 **19,8% (+2,8)** ↗

L'analyse des données de corpulence chez les jeunes filles en Alsace nous confirme des résultats, concernant l'obésité et le surpoids, au-dessus de la moyenne nationale avec plus de **22%** des jeunes filles en surpoids ou en obésité.

Corpulence les garçons



Répartition, en pourcentage, de la corpulence (IMC) chez les garçons de 11 à 14 ans



Obésité :

75 collégiens soit **8,2%**

Surpoids

181 collégiens soit **19,8%**

Surpoids + Obésité :

256 collégiens soit **28%**

Obésité :

Moyenne nationale 2016 **6,9%** (+1,3) ↗

Surpoids

Moyenne nationale 2016 **15,1%** (+4,7) ↗

Surpoids + Obésité :

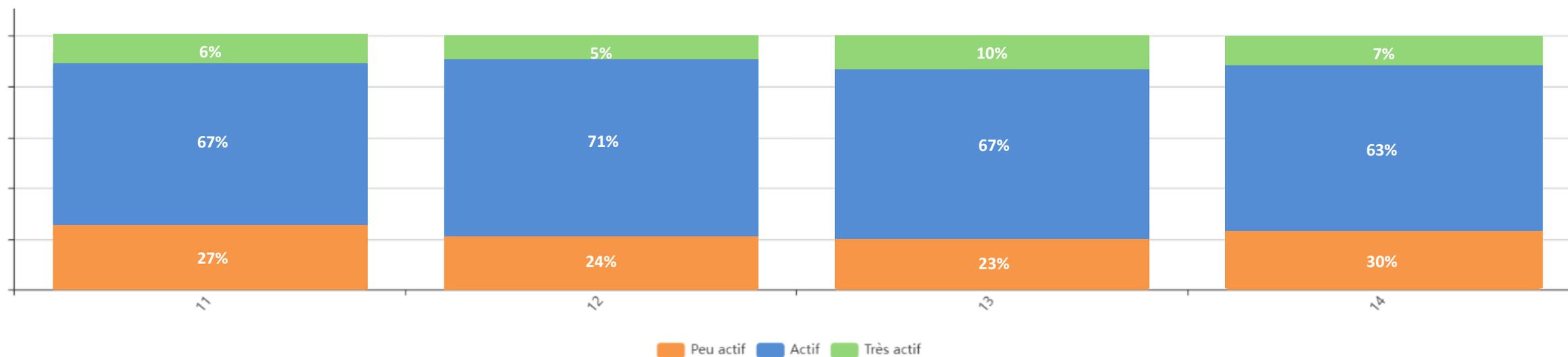
Moyenne nationale 2016 **19,8%** (+8,2) ↗

L'analyse des données de corpulence chez les jeunes garçons en Alsace nous confirme des résultats, concernant l'obésité et le surpoids, au dessus de la moyenne nationale, avec **28%** de jeunes garçons en surpoids ou en obésité et certains résultats atteignant jusqu'à **35%** en QPV.

Activité Physique



Niveau d'activité physique en pourcentage tout âge confondu chez les filles



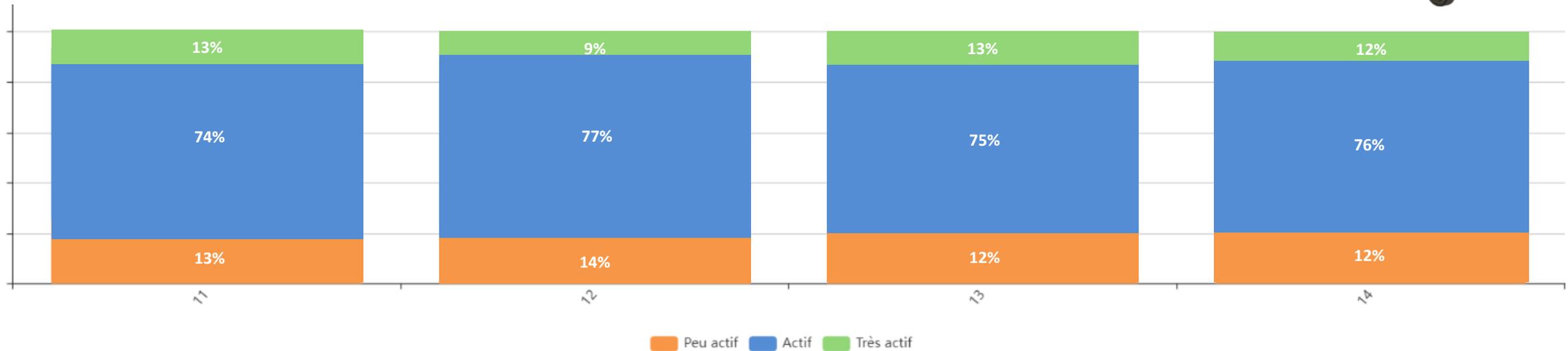
30% des jeunes filles déclarent des niveaux d'activité physique en dessous des 60 minutes d'AP d'intensité modérée à soutenue par jour, comme recommandé par l'OMS.

59% des jeunes filles déclarent ne pas être licenciées dans un club de sport.

Activité Physique



Niveau d'activité physique en pourcentage tout âge confondu chez les garçons



15 % des jeunes garçons déclarent des niveaux d'activité physique en dessous des 60 minutes d'AP d'intensité modérée à soutenue par jour, comme recommandé par l'OMS

43% des jeunes garçons déclarent ne pas être licenciés dans un club de sport.



Focus sur les points d'alerte et de vigilance

(concernant leurs habitudes alimentaires au regard des recommandations du Plan National Nutrition Santé)

Hydratation :	62% des collégiens/collégiennes ne s'hydratent pas assez dans la journée
Fruits :	81% des collégiens/collégiennes ne consomment pas assez de fruit dans la journée
Légumes :	87% des collégiens/collégiennes ne consomment pas assez de légumes dans la journée
Légumes secs :	80% des collégiens/collégiennes ne consomment pas assez de légumes secs dans la journée
Matières grasses :	87% des collégiens/collégiennes consomment trop de matières grasses dans la journée
Produits laitiers :	84% des collégiens/collégiennes ne consomment pas assez de produits laitiers dans la journée
Soda :	62% des collégiens/collégiennes consomment encore trop de « soda » dans la journée
Viande :	59% des collégiens/collégiennes consomment encore trop de viande dans la journée

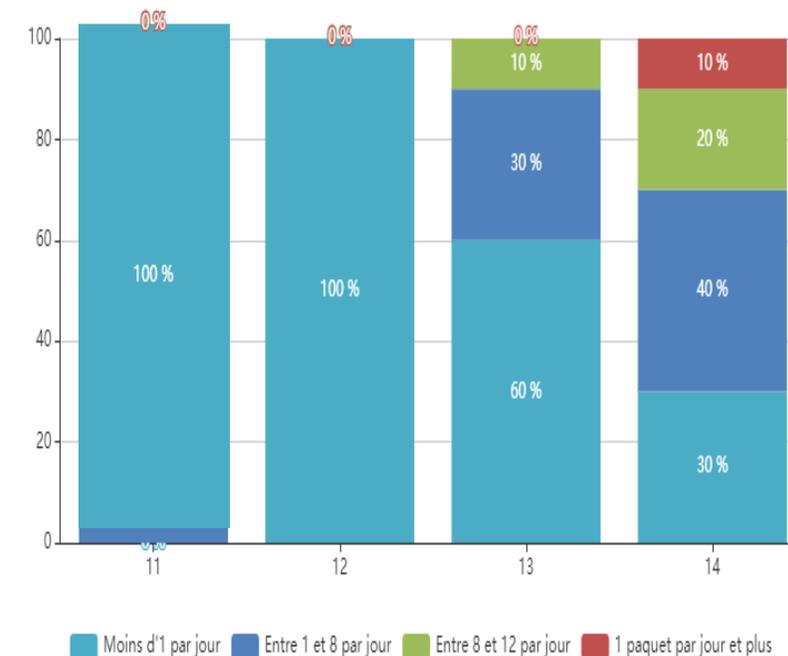
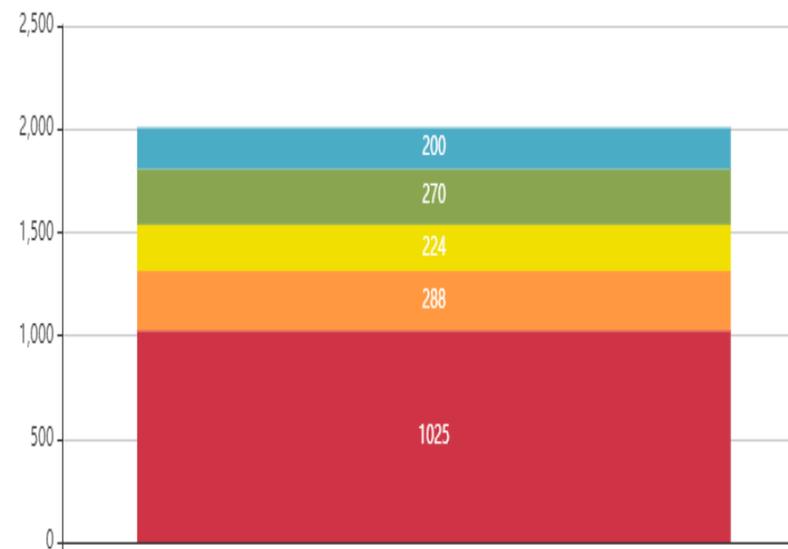




Jusqu'à **28 %** des collégiens/collégiennes de 14 ans déclarent avoir un sommeil médiocre ne leur permettant pas une récupération suffisante.

1 025 collégiens sur 2 034 interrogés (soit **51%**) déclarent passer plus de **5h** par jour assis.

10% des collégiens déclarent être à 1 paquet de cigarette par jour pour la tranche 14 ans (filles et garçons confondus).



Résultats tout âge confondu :

Médiocre : 20 %
Moyen : 53 %
Bon : 27 %

Combien de temps passez vous en position assise par jour ?
 (loisir, tv, ordinateur, console de jeux, etc. ?)



- Le niveau de condition physique des enfants est dans la moyenne faible attendue avec une tendance à baisser avec l'âge.
- Concernant l'alimentation, il est à constater que plus de 70% des collégiennes et collégiens ne sont pas encore en phase avec les recommandations en vigueur même si ils les connaissent.
- Certains niveaux d'IMC sont élevés, voire très élevés. Le pourcentage de surpoids et d'obésité est nettement au dessus de la moyenne nationale ce qui correspond aux données épidémiologique récentes concernant le département et la région.
- La qualité du sommeil semble préoccupante sur un public si jeune.

En conclusion générale :

- Si les résultats permettent de révéler des tendances, il importe de considérer le niveau important de dispersions.
- Veiller à adapter les messages et les activités selon le niveau de condition physique et la corpulence de chacun.
- En mettant en regard les niveaux d'IMC, les résultats de quotient de forme et les réponses concernant l'alimentation. Il semble que la problématique se situe plus au niveau des habitudes alimentaires.
- Un programme de prévention efficace lié à l'alimentation semble indispensable à mettre en place à destination de ces jeunes. Ce type d'intervention ne pourra se faire sans l'intégration des parents, qui reste garant de la santé de leurs enfants.

TA BOOST FORME

