



ENQUÊTE CNDAPS : Moins d'activité physique, plus d'écrans chez les collégiens durant le confinement

Le Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité du CSCS Léo Lagrange de Colombelles a mis en ligne les résultats de son enquête sur "Activité Physique / Sédentarité" pendant le confinement. Celle-ci a été réalisée auprès de collégiens de l'Ouest de la France (Normandie et Bretagne) et nous avons eu plus de 2000 réponses.

Les résultats sont préoccupants qu'il s'agisse du temps de pratique d'activité physique ou du temps passé devant les écrans.

Je vous invite à consulter ces résultats en suivant ce lien sur le site du CNDAPS :

<https://www.cndaps.fr/actualites/15-enquete-cndaps---moins-d-activite-physique--plus-d-ecrans-chez-les-collégiens-durant-le-confinement.html>



Moins d'activité physique, plus d'écrans chez les collégiens durant le confinement

Après 8 semaines de confinement (du 17 mars au 11 mai 2020) et face à une situation exceptionnelle due au covid-19, le [Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité \(CNDAPS\)](#) a lancé une enquête auprès de collégiens de l'Ouest de la France. Activité physique, écrans, alimentation, rythmes de vie... les comportements des collégiens ont largement évolué pendant cette période si particulière.

2345 collégiens ont répondu à cette enquête, une à trois semaines avant la fin du confinement (57% de collégiennes et 43% de collégiens représentant les 4 classes : 6^{ème} (27.5%), 5^{ème} (21.3%), 4^{ème} (26%) et 3^{ème} (23.9%). Une majorité habite à la campagne (55%), les autres logeant en ville (26%) et dans sa périphérie (18%).

Une heure d'activité physique et sportive en moins (hors EPS) durant le confinement

Les collégiens interrogés indiquent être passés de 3h30 de pratique physique et sportive hebdomadaire (hors EPS) à 2h30. D'ailleurs 72% estiment avoir moins pratiqué lors de la période de confinement et 68% estiment ressentir un véritable manque en raison de la limitation de mouvement. Une heure en moins d'activité physique durant près de 2 mois ! Et le « déconfinement » n'a vraisemblablement pas réduit de manière significative cette perte.

Les raisons pour lesquelles ces collégiens ont diminué leur pratique physique et sportive sont principalement l'impossibilité de pratiquer en raison du confinement (55% ; activité de groupe, collective, dans des lieux clos, généralement en association), le manque de motivation (39%), et le besoin d'être encadré (21%). Pour celles et ceux qui estiment avoir augmenté leur pratique (28%), ils ont simplement profité d'une augmentation de leur temps libre (70%), mais indiquent avoir pratiqué pour maintenir leur forme (60%) et compenser le fait de ne pas pouvoir sortir (44%).

Malgré tout, près d'un tiers des collégiens ont planifié régulièrement des séances d'activité physique, seul ou en famille (contre la moitié de manière irrégulière). Ils ont ainsi pu suivre les conseils de leurs enseignants d'EPS (64%), de la famille ou des amis (48%). Mais ces collégiens ont également pu suivre des recommandations issues des réseaux sociaux (29%), d'entraîneurs ou de coaches sportifs (23%) (mais très peu de la part de fédérations sportives (5%) ou de ministères (2%).

Le temps passé devant des écrans qui explose

Si avant le confinement, les collégiens passaient quotidiennement 2h50 environ devant des écrans, ce temps a augmenté de manière significative : 5h15 durant le confinement ! Certaines heures étaient peut-être allouées au travail scolaire, mais le temps d'écran restant un indicateur de la sédentarité, couplé avec une diminution d'activité physique, on peut émettre l'hypothèse d'une augmentation importante des comportements sédentaires pour ces collégiens durant cette période si particulière.

Mais les temps de pratique d'activité physique et d'utilisation d'écrans ne sont pas les seuls indicateurs à avoir subi de telles modifications. En moyenne les collégiens interrogés se

sont couchés 1h40 plus tard qu'habituellement (21h40 avant le confinement et 23h20 durant), mais également levés plus tard de 2h30 (7h avant et 9h30 durant). On pourrait en conclure qu'ils ont profité de ce confinement pour dormir plus et répondre mieux à leur besoin de sommeil. Cependant, l'utilisation des écrans et leur augmentation massive observée interrogent, notamment si les écrans sont utilisés le soir, impactant ainsi la qualité du sommeil.

Enfin, si la majorité des collégiens interrogés estime qu'ils ont gardé une alimentation identique en quantité (68%) et en qualité (73%), on peut observer que près d'un tiers (32%) pense avoir mangé en plus grande quantité, et, point positif, que 27% a eu l'opportunité d'une alimentation plus saine.

Le rôle du CNDAPS

Correspondant de Santé Publique France, le Centre National de Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS) a pour mission de soutenir le déploiement d'[ICAPS](#) sur le territoire français en appui des agences régionales de santé (ARS), Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), des rectorats, des collectivités territoriales...

Ses missions s'articulent autour de la [promotion de la démarche ICAPS](#), [la formation des acteurs](#) à la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de projets ICAPS, [l'accompagnement des acteurs](#) dans la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des projets ICAPS, l'appui aux ARS et aux collectivités territoriales pour le développement de projets ICAPS sur leur territoire, [la labellisation des projets ICAPS](#), et [l'évaluation et le monitoring du déploiement](#) au niveau local, régional et national.

Avec le soutien de Santé Publique France, le CNDAPS est en charge du déploiement de cette démarche ICAPS en l'élargissant au 3-18 ans à travers tout le territoire français. Pour ce faire, il participe à de nombreuses manifestations, rencontres et échanges avec tous les potentiels partenaires mais il organise également des formations professionnelles afin de former tous les acteurs concernés puis d'accompagner les projets dans chacune des régions. Enfin, le CNDAPS se charge de conseiller et d'analyser des politiques locales en matière d'activités physiques et de lutte contre la sédentarité auprès de collectivités soucieuses de la santé de leur concitoyens et conscientes du rôle déterminant de l'activité physique.

