

"Les personnes en surcharge pondérale semblent mieux connaître que les autres la recommandation concernant l'activité physique.
Une telle discordance entre la connaissance d'une recommandation et sa mise en application souligne la complexité des comportements que les éducateurs pour la santé doivent prendre en compte."

source : BAROMÈTRE SANTÉ NUTRITION LANGUEDOC-ROUSSILLON 2002

16 % d'adolescents en surpoids
 (enquête 2000-2001 DREES)

Le Surpoids est un "effet majeur de la catégorie socioprofessionnelle paternelle" source : DRESS
 Il est lié au mode de vie des familles : **alimentation, type de loisir actif/non actif, habitat, lieu de résidence**

Le Sentiment d'insécurité chez les parents et/ou les jeunes (on ne joue pas dans la rue) ...

L'Offre très importante d'activités sédentaires pour les jeunes : TV dans les chambres, DVD, Jeux vidéos, chat, téléphone mobile, internet, lecture, ...

Freins culturels : genre, religion, ...

Une "éducation" du goût vers le sucré dès la petite enfance

Un surpoids (même discret) entre 2 et 6 ans

Des difficultés d'accès aux installations : Distance et temps consommé, Restriction des autorisations d'accès : horaire contraint et inadapté, prise de licence (coût) Propreté, salubrité, confort des lieux, ... Sécurité des biens sur place, parking

Le coût (équipement) des activités physiques encadrées dans les clubs ou les associations ...

Pas d'engagement dans des pratiques physiques ou sportives ou Pas de régularité des pratiques physiques

Un faible coût énergétique des activités "spontanées" quotidiennes : 2 roues motorisé, ascenseur, services de proximité, bus scolaire, ... ==> Un corps peu habitué aux sensations d'effort physique (rapidement associées à la douleur)

Une école organisée autour de la passivité motrice en classe, une Education Physique marginalisée

Une EPS historiquement marquée par l'excellence sportive

Une EPS pas assez centrée sur les pratiques de santé et de découverte active et positive de soi

Faible "motivation" pour la pratique d'activités physiques :
 → Fort sentiment d'incompétence
 → Peur du ridicule
 → Risque perçu trop élevé
 → Fatigue physique rapide
 → Faibles ressources

Faible plaisir ressenti lors de la pratique des activités physiques,
 Faible Sentiment d'accomplissement personnel
 Faible sentiment d'affiliation à un groupe,
 Faible sentiment de liberté dans la pratique

Le Haut niveau sportif : vécu comme inaccessible ou comme un repoussoir (dopage, matraquage médiatique, athlète éprouvante, violence, argent-roi, ...)

La pratique sportive conçue uniquement comme une source de spectacle (gratuit ou marchand)

Un encadrement mal formé à la spécificité des publics "non sportifs": Déficit d'accueil, de soutien et d'aide

Une logique trop "productiviste" et compétitive du club : pratique sportive = travail, planification, sélection, ... Ambiance concurrentielle, clans, ...

Pas assez d'offre de pratiques physiques "alternatives" visant le plaisir et le bien-être