

# **Sport et études**

## **Enquête auprès des étudiants des Universités suisses**

### **Résumé**

*Traduit de l'Allemand, Genève, Octobre 2010*

---

Markus Lamprecht, Doris Wiegand, Hanspeter Stamm  
Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG  
Forchstrasse 212 • CH-8032 Zürich • Tel. 044 260 67 60 • [info@LSSFB.ch](mailto:info@LSSFB.ch)

*La forme masculine utilisée dans ce document est également valable pour les personnes du sexe féminin.*

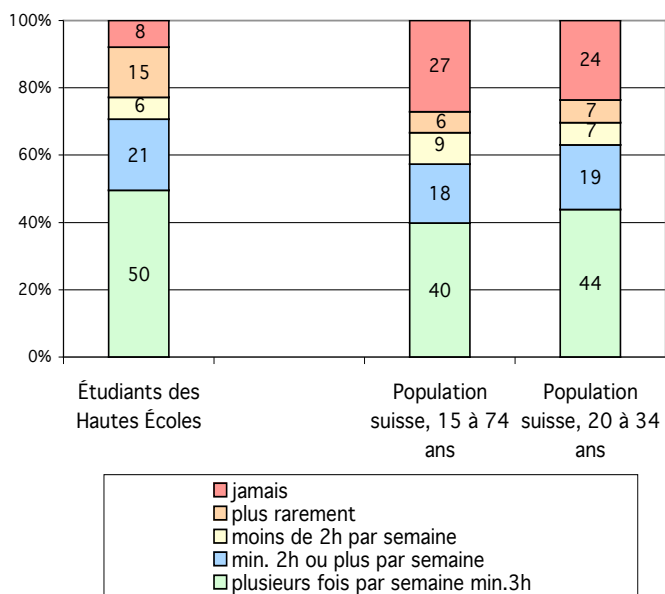
### **Activités et comportement sportif des étudiants**

Quel plaisir de voir les étudiants des Universités suisses s'adonner au sport avec tant d'assiduité. Cela se manifeste aussi bien dans le comportement physique en général que dans les sports spécifiques. Les étudiants sont nettement plus actifs et sportifs que les jeunes du même âge qui ne fréquentent pas d'école supérieure. Selon les recommandations pour une activité physique favorable à la santé, plus de la moitié de tous les étudiants feraient suffisamment d'exercice physique. Dans le cas des personnes entre 20 et 34 ans du groupe de comparaison, cela ne serait valable que pour un tiers d'entre eux. Si on considère uniquement les sports sans l'activité physique quotidienne, on obtient les données du graphique no. 1 ci-dessous. Il est important de relever notamment que la part des sportifs parmi les étudiants considérés comme très actifs, est beaucoup plus élevée que dans la population en général, ainsi que dans la tranche d'âge de 20 à 34 ans. En revanche, la part des personnes inactives est beaucoup plus réduite.

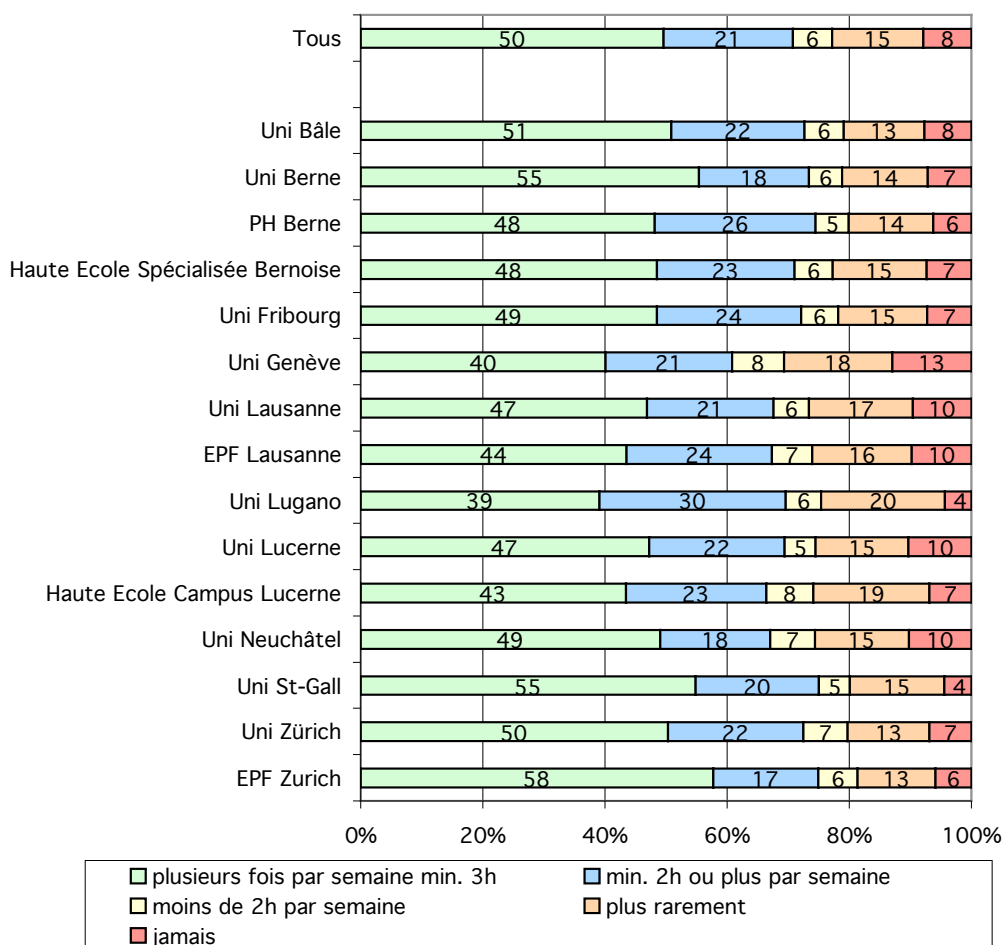
En général, on constate que les hommes sont un peu plus actifs que les femmes et les étudiants sont plus actifs que les assistants et les doctorants. À l'EPF et à l'Université de Zurich ainsi qu'aux Universités de Bâle, Berne et de St-Gall, la part des étudiants très actifs est particulièrement élevée. Cependant, elle est légèrement en dessous de la moyenne dans les Universités de Lugano, de Genève, dans l'EPF Lausanne et la Haute École Campus Lucerne (voir graphique no. 2). Par contre, les différences entre les deux sexes et entre les régions linguistiques sont moindres comparées à la population en général. En particulier, le « Röstigraben » est imperceptible entre la Suisse romande et la Suisse alémanique lors des activités sportives universitaires, bien à l'opposé de la population totale.

Majoritairement, les étudiants font du sport pour rester « fit » et en bonne santé, parce que cela apporte un certain bien être et que ça offre un bon complément aux études. Le contact avec la nature, le physique, et l'aspect social sont également des facteurs importants. En revanche, seule une minorité des étudiants pratiquant du sport, recherche l'aspect compétition. L'enthousiasme pour le sport est si grand parmi les étudiants que 80 pour cent souhaiteraient pratiquer encore plus de sport, s'ils avaient plus de temps et une charge de travail réduite.

Graphique no. 1: Activité sportive des étudiants des Hautes Écoles suisses en comparaison avec la population totale et toutes les personnes de 20 à 34 ans, en %



Graphique no. 2: Activité sportive des étudiants, classés par Université, en %



8 % des étudiants déclarent ne pas pratiquer de sport. En comparaison avec la population totale, ce chiffre n'est pas significatif. Néanmoins, nous devons prendre ce dernier au sérieux, car ceux qui ne pratiquent pas de sport, n'ont pas une activité physique suffisante. Les raisons les plus importantes pour cette carence d'activité sont le manque de temps, plus souvent évoqué par les femmes, et le manque d'intérêt, plus pertinent pour les hommes. La peur d'être ridicule en faisant du sport, ou des mauvaises expériences, sont plutôt évoqués par des personnes en surpoids en raison de leur inactivité.

Cependant, deux tiers des étudiants inactifs aimeraient bien commencer à faire du sport. Pour les femmes inactives, la danse, le yoga, la natation et le fitness figurent en tête de la liste des préférences. Les hommes préfèrent la natation, la musculation, le jogging, et le badminton. Afin de démarrer avec une de ces activités, en premier lieu il leur faudrait plus de temps et une personne parmi les proches qui faciliterait la motivation pour une première tentative.

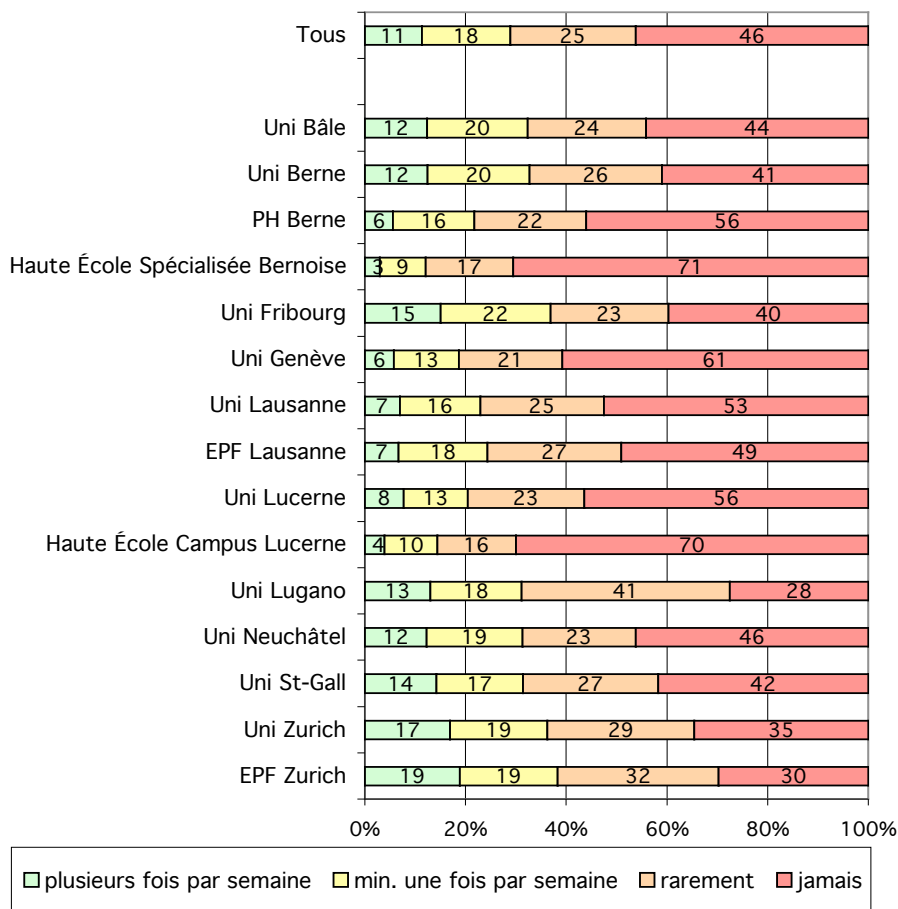
## **Participation au Sport Universitaire**

Le Sport Universitaire apporte une contribution considérable à la vie sportive des étudiants. Environ 90 % de tous les étudiants connaissent l'offre du Sport Universitaire et deux tiers d'entre eux y ont déjà participé, dont la moitié dans les 12 derniers mois. Contrairement au sport en général, les femmes sont plus actives dans le Sport Universitaire que les hommes, qui s'engagent plus souvent dans un club extérieur. Une étudiante sur trois et un étudiant sur quatre participent au moins une fois par semaine au Sport Universitaire. En moyenne cela représente 2,4 heures pendant le semestre et 1,5 heures pendant la période exempte de cours. Au cours des études, cette participation au Sport Universitaire ne diminue pas, et reste aussi chez les assistants et les doctorants invariablement haute. Le nombre d'heures de Sport Universitaire a augmenté légèrement depuis l'année 2005, mais au niveau du taux de participation il y a des différences importantes entre les Universités (voir graphique no. 3).

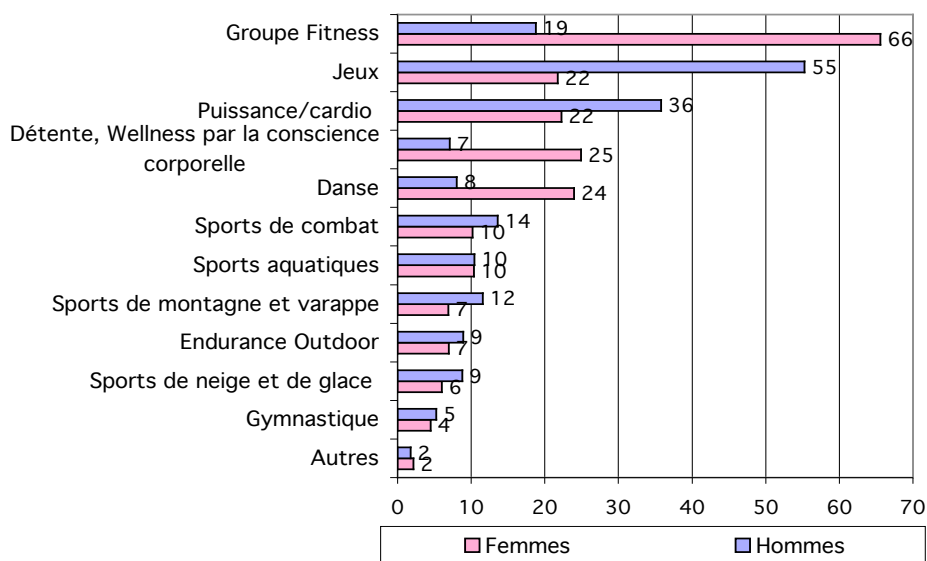
Les différences sont substantielles entre hommes et femmes au niveau de la fréquentation du Sport Universitaire (voir graphique no. 4). Chez les étudiantes les divers cours de condition physique en musique sont clairement les plus populaires, avant les cours de détente, de bien-être et de danse. En revanche, chez les étudiants, ce sont les jeux qui mènent la liste, suivis de musculation/cardio et groupe fitness. La plupart des offres sont régulièrement fréquentées par une majorité des étudiants. Uniquement dans les sports de neige et de glace, il y a une majorité qui a essayé une fois par rapport aux participants réguliers. On compte particulièrement beaucoup de débutants dans les sports de combat, dans la détente/bien-être et dans la danse. Dans les jeux, sports de neige et de glace et dans l'endurance outdoor, on retrouve en majorité des avancés, tandis que dans le groupe fitness, musculation/cardio, sports aquatiques, sports de montagne et varappe ainsi qu'en gymnastique, le nombre de débutants et d'avancés est équilibré.

Du point de vue des étudiants, les plus du Sport Universitaire sont les coûts particulièrement avantageux, les bonnes conditions d'entraînement et les offres, l'absence d'engagement, les heures d'entraînement flexibles et la compétence professionnelle des moniteurs d'entraînements ainsi que la bonne infrastructure. Des restrictions sur la participation au Sport Universitaire proviennent principalement du manque de temps, mais les contraintes sont également les offres surchargées et la distance aux installations sportives.

Graphique no. 3: Participation au Sport Universitaire dans les 12 derniers mois, classé par Université, en % de tous les étudiants



Graphique no. 4: Participation aux offres du Sport Universitaire, classé par sexe, en % de tous les étudiants qui ont participé au Sport Universitaire dans les 12 derniers mois



Le programme papier de sport, les suggestions des collègues et internet jouent un rôle très important pour un premier accès au Sport Universitaire. Même après, ces éléments demeurent les sources d'informations principales pour la consultation de l'offre du Sport Universitaire.

Même si les Championnats nationaux et internationaux ainsi que d'autres manifestations du Sport Universitaire sont assez bien connus, -selon la manifestation, un quart voire la moitié des étudiants dit la connaître-, le taux de participation à ces compétitions est seulement de 5 pour cent.

## **Appréciation du Sport Universitaire**

Une analyse détaillée des appréciations des plus divers aspects de qualité montre, que le Sport Universitaire obtient généralement une bonne évaluation, et que les standards et les espoirs fixés entre 2000 et 2005 continuent à être accomplis. Cependant, il y a un potentiel d'amélioration et surtout aussi de grandes différences entre les Universités.

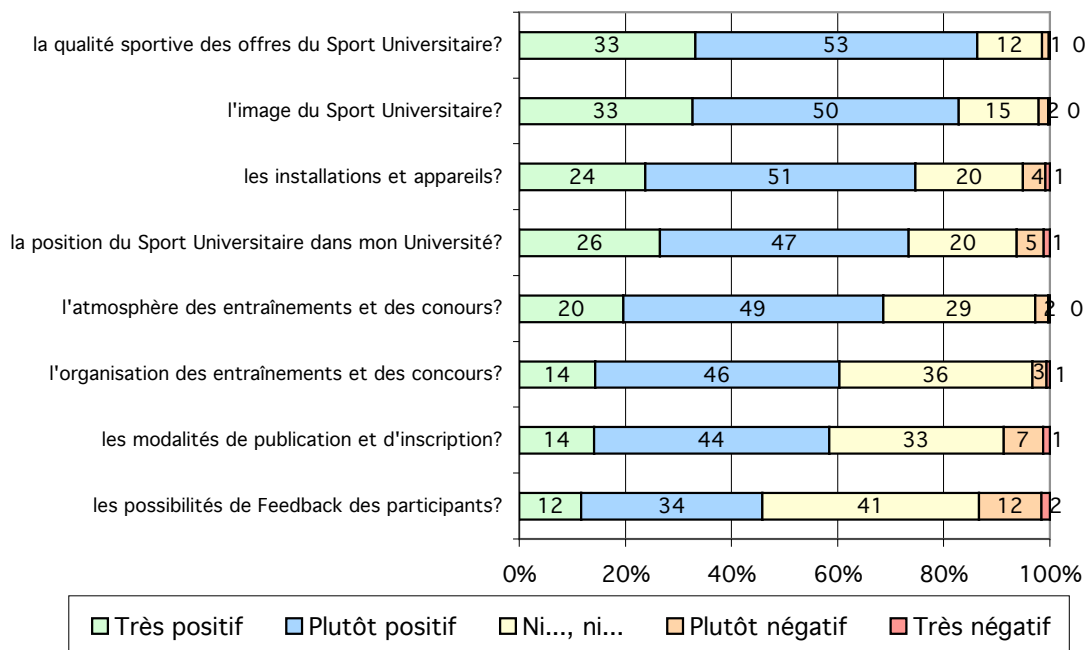
Partout les compétences personnelles, professionnelles et sportives des moniteurs sont très appréciées et évaluées très positivement. L'infrastructure reçoit également de bonnes notes. Cependant, l'évaluation de l'inscription, de l'administration et de la différenciation et composition des offres et des heures d'entraînement n'est pas toujours positive. Davantage de voix critiques se sont exprimées par rapport à la taille des groupes et aux nombres maximum de participants. En quelque sorte, cela représente le revers de la médaille de la popularité et du succès du Sport Universitaire.

Sur le graphique no. 5 est montrée l'appréciation générale des différents domaines, qui correspondent dans la grande majorité aux estimations détaillées des aspects particuliers. La qualité sportive et l'image du Sport Universitaire reçoivent des notes particulièrement bonnes. Les opinions négatives sont rares, seules les formalités d'inscriptions et d'annonces, ainsi que les possibilités de feedback pour les participants sont critiquées.

Les différences dans l'évaluation des divers facteurs de qualité dépendent principalement de l'Université dans laquelle on étudie. Selon le domaine, c'est une autre Université qui excelle. De plus, le sexe joue également un rôle dans l'évaluation du Sport Universitaire: les étudiantes donnent une évaluation un peu plus positive du Sport Universitaire que les étudiants. Finalement, la fréquence de participation est également importante: ceux qui participent régulièrement au Sport Universitaire, attribuent clairement de meilleures notes à ce dernier que les participants sporadiques. Cependant, la position dans l'Université, la durée des études, le poids corporel ou la situation familiale n'ont pas d'influence significative sur l'évaluation.

Si l'on met en relation les différents domaines avec leur pertinence, on peut observer que les domaines ne sont non seulement bien jugés par les étudiants, mais aussi importants. Cela montre, que des améliorations ne sont pas absolument nécessaires mais il n'y a également aucun domaine dans lequel on pourrait faire des économies apparentes.

Graphique no. 5: Évaluation générale du Sport Universitaire, en % de tous les étudiants qui ont participé au Sport Universitaire dans les derniers 12 mois (« Comment jugez vous le Sport Universitaire en général en rapport avec... »)



Parmi les propositions de l'élargissement de l'offre, l'augmentation des offres pour la période exempte de cours figure en tête de la liste, suivi de « davantage d'offres "pour voir" / offres pour débutants » et de « davantage de possibilités pour des entraînements individuels ». Surtout les hommes souhaiteraient avoir davantage d'offres de « jeux », les femmes plus d'offres de danses, davantage de services de consultation sur l'alimentation et la santé, ainsi que davantage d'offres dans le domaine de la détente et du bien-être.

L'Étude est basée sur une enquête effectuée en ligne en printemps 2010 auprès des étudiants de 14 Universités suisses qui ont été choisis aléatoirement. 16'856 étudiants y ont participé. Avec un retour de 25 pour cent et une distribution très plausible, l'échantillon peut être qualifié de représentatif pour les personnes immatriculées dans les 14 Universités suisses.