

Les facteurs de réussite des programmes d'activité physique et sportive chez les adolescents de 13 à 20 ans

Mareva Maeder

Etudiante HES – Filière Physiothérapie

Aurélie Paley

Etudiante HES – Filière Physiothérapie

Directrice de travail de Bachelor : Anne-Gabrielle Mittaz Hager

TRAVAIL DE BACHELOR

Déposé à Loèche-les-Bains (VS-CH) le 05 juin 2015

En vue de l'obtention d'un

Bachelor of science HES-SO in Physiotherapy

« Avertissement »

Les prises de position, la rédaction et les conclusions de ce travail n'engagent que la responsabilité de ses auteurs et en aucun cas celle de la Haute Ecole de Santé Valais, du Jury ou du Directeur du Travail de Bachelor.

Nous attestons avoir réalisé seules le présent travail, sans avoir utilisé d'autres sources que celles indiquées dans la liste de références bibliographiques.

Lieu, date et nom des auteurs:

Loèche-les-Bains, le 02 Juin 2015, Aurélie Paley

Loèche-les-Bains, le 02 Juin 2015, Mareva Maeder

Résumé

Introduction

A l'adolescence, les jeunes diminuent leur participation aux activités physiques. Ceci est l'une des causes principales de l'augmentation de l'obésité chez le jeune adulte. Pour lutter contre ce phénomène, des institutions proposent des programmes d'activité physique.

L'objectif de ce travail est d'identifier les facteurs de réussite d'un programme d'activité physique spécifique aux adolescents de 13 à 20 ans.

Méthode

Ce travail est une revue systématique des projets d'activité physique mis sur pied en Suisse. Les projets inclus possèdent un lien avec l'activité physique et demandent une participation active.

Résultats

Sur 817 projets identifiés, 74 ont été inclus et 41 ont été classés « réussis ». 9 facteurs de réussite ont été identifiés : projet réservé aux adolescents, non-ciblé à une population spécifique, avec un moniteur spécialisé et avec plus de 2 activités ; l'activité devrait être à l'extérieur et à l'intérieur, dans un cadre extrascolaire et durer plus d'une heure ; une inscription préalable et gratuite pour l'adolescent.

Conclusion

Les facteurs les plus influents sont : réservé aux adolescents, avec une inscription préalable et avec des activités à l'intérieur et à l'extérieur. La durée et le coût de l'activité, ainsi que la diversité des activités proposées, n'influenceraient pas la réussite d'un programme. Avant la conception d'un projet d'activité physique destiné à des adolescents, il est nécessaire d'évaluer la situation et le contexte.

Mot-clés

Adolescents – Activité physique- Programme d'activité physique- Facteurs de réussite

Zusammenfassung

Einleitung

Im Jugendalter bewegen sich die Jugendlichen weniger. Das ist eine kritische Periode, wo sie ihre Aktivitäten unterbrechen. Der Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für Adipositas bei den Jugendlichen. Die beste Vorsorge besteht darin, eine sitzende Lebensweise zu vermindern. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, die Erfolgsfaktoren eines Körpertrainingsprogramms zu identifizieren.

Methode

Diese Arbeit ist eine systematische Analyse von Projekten. Wir haben die Projekte, die Jugendliche im Alter von 13 bis 20 Jahre betreffens auf schweizerischen Datenbanken gesucht, um davon die Erfolgsfaktoren zu entnehmen.

Die untersuchten Projekte sollten auf eine Verbindung mit der körperlichen Aktivität besitzen und eine aktive Teilnahme erfordern.

Ergebnisse

Von 817 identifizierten Projekten haben wir 74 hinzugefügt. Die Analyse hat uns ermöglicht, 9 Erfolgsfaktoren zu identifizieren. Die erfolgreichen Faktoren sind: Das Projekt sollte nur für Jugendliche sein und für keine spezifische Bevölkerung sein. Ein spezifischer Betreuer wäre der beste Animator. Das Projekt sollte mehrere Aktivitäten vorschlagen. Die Dauer der Aktivität wäre am besten länger als eine Stunde, eine Anmeldung wäre nötig, Das Projekt sollte für die Teilnehmer kostenlos sein. Die Aktivitäten sollten Drinnen und Draussen gemacht werden und lieber ausserschulisch sein.

Abschluss

Jedoch existiert eine einzige Lösung nicht. Spass ist aber unerlässlich. Man muss die Bevölkerung und den Zusammenhang einschätzen, bevor man ein Programm ausarbeitet.

Schlüsselwörter

Jugendliche – Physische Aktivität - Körpertrainingsprogramm – Erfolgsfaktoren

Abstract

Introduction

During adolescence, young people reduce their physical activity. At those ages, the lack of physical activity is one of the main reasons for the increase in obesity. The best prevention consists in reducing sedentary behaviors of the children and the teenagers. The aim of this thesis is to identify the factors of success of a physical activities program specific to teenagers.

Method

This thesis is a systematic review of existent programs. We searched on Swiss databases programs intended for teenagers from 13 to 20 years old to extract from them factors of success.

Included Programs have a link with physical activity and ask for an active participation.

Results

Of 817 identified programs, we included 74. The analysis of these programs allowed us to identify 9 factors of success. These nine factors concern the social, structural and environmental aspects. Our results demonstrate that a successful program should be reserved for the teenagers, should not be reserved for a specific population, should have a specialized monitor as animator. Activity should have more than one activity, should be able to be practice outdoor as well as indoor, in an extra school frame and last more than one hour. The program should ask for a prior inscription and be free.

Conclusion

We took out again influential factors for the success of a program: a program reserved for the teenagers, activities offered indoor and outdoor and a prior inscription. Pleasure is also necessary notably thanks to distribution with the peers. On the contrary, length and cost of activity, as well as diversity of offered activities, are three factors that would not influence the success of a program. Answers are not net for the type of monitors and if it is necessary to target a population.

However, a unique recipe does not exist. It is necessary to assess population and context before working a program out.

Keywords

Adolescent- Physical Activity - Physical activity's program- Factors of success

Remerciements

Nous remercions chaleureusement les personnes suivantes :

Notre directrice de travail de bachelor, Anne-Gabrielle Mittaz Hager, enseignante à la HES-SO // Valais-Wallis, pour son aide précieuse et ses remarques pertinentes.

Roger Hilfiker, enseignant à la HES-SO // Valais-Wallis, pour ses conseils.

Nous souhaitons aussi remercier nos parents et nos amis pour leurs corrections et la relecture de notre travail :

- Fussinger Thomas
- Lepetit Camille
- Longchamp Diane
- Maeder Neals
- Paley Pierre-André
- Schlaepfer Erika

Liste des abréviations

akj	Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent
COMPI	Children On the Move a Project Inventory
FNHW	Fachhochschule Nordwestschweiz
Hepa	Health enhancing physical activity, réseau Suisse santé et activité physique
HES-SO	Haute école spécialisée de la Suisse occidentale
HEFSM	Haute école fédérale du Sport à Macolin
IMC	Indice de la masse corporelle
OFS	Office fédéral de la statistique
OFSP	Office fédéral de la santé publique
OFSPo	Office fédéral du sport
PAC	Programmes d'action cantonaux
RSES	Réseau suisse d'écoles en santé

Table des matières

1. Introduction.....	1
1.1. Préambule.....	1
1.2. Problématique.....	1
1.3. Concepts théoriques	2
1.3.1. <i>Activité sportive, activité physique et sédentarité</i>	2
1.3.2. <i>Effets de l'activité physique sur la santé et recommandations</i>	5
1.3.3. <i>Conséquences de la sédentarité</i>	6
1.3.4. <i>Structures soutenant les programmes d'action pour l'activité physique</i>	7
1.3.5. <i>Facteurs de réussite d'un programme d'activité physique</i>	9
1.4. Question de recherche	14
2. Méthode.....	15
2.1. Stratégie de recherche.....	15
2.2. Critères d'inclusion de la première sélection	16
2.3. Critères d'inclusion et d'exclusion de la deuxième sélection	16
2.4. Critère d'inclusion de la troisième sélection	17
2.5. Traitement des données	17
2.5.1. <i>Création d'une grille de lecture</i>	17
2.5.2. <i>Recherche des données manquantes</i>	18
2.5.3. <i>Définition des critères de réussite</i>	18
2.5.4. <i>Création d'une liste des caractéristiques pour des projets « réussis »</i>	19
2.5.5. <i>Présence des facteurs de réussite dans les projets</i>	20
2.5.6. <i>Présence du nombre de facteurs de réussite dans les projets</i>	20
3. Résultats.....	21
3.1. Fluxogramme des projets	21
3.2. Description des 74 projets retenus.....	21
3.2.1. <i>Données obtenues</i>	22

3.3.	Projets « réussis » et projets « non réussis »	22
3.4.	Facteurs de réussite	23
3.4.1.	<i>Présence des facteurs de réussite dans les projets</i>	24
3.4.1.	<i>Présence du nombre de facteurs de réussite dans les projets</i>	25
4.	Discussion	26
4.1.	Limites des résultats	31
4.2.	Implications pour la pratique et la physiothérapie	32
5.	Conclusion	35
6.	Références bibliographiques	36
7.	Liste des illustrations	43
8.	Liste des tableaux	43
9.	Annexes	I
9.1.	Annexe I: Grille de lecture	I
9.2.	Annexe II: Liste des demandes de compléments pour chaque projet – version francophone.....	III
9.3.	Annexe III : Tableau des 74 projets retenus.....	IX
9.4.	Annexe IV : Données extraites.....	XIV
9.5.	Annexe V : Diagramme des pourcentages des données obtenues.....	XVII
9.6.	Annexe VI: Nombre de critères de réussite par projet	XVIII
9.7.	Annexe VII : Nombre de facteurs de réussite par projet.....	XXI

1. Introduction

1.1. Préambule

Dans le cadre des actions pour agir contre le problème de la surcharge pondérale chez les enfants et les adolescent-e-s¹ (Promotion Santé Suisse, 2015f), la section Valaisanne de « Promotion Santé Suisse », plus précisément le Centre alimentation et mouvement du Valais, a sollicité la filière Physiothérapie de la HES-SO Valais-Wallis en vue d'une collaboration. Ce travail de bachelor répond à l'une de leurs trois demandes, à savoir d'approfondir la thématique « *Mouvements ludiques et attrayants chez les adolescents durant leur temps libre* », en vue de la création d'un projet sur la commune de Loèche, où la fondation a déjà entrepris un projet en 2002-2003 (Schnyder-Etienne, 2004).

L'activité physique et le mouvement sont au centre de la profession de physiothérapeute. Selon l'association « Physioswiss », la physiothérapie « *soigne les maladies et les handicaps du corps humain. Elle a comme objectif à restituer la qualité et l'intégrité des mouvements. Le physiothérapeute a aussi comme rôle de prévenir les maladies et les troubles posturaux, notamment en conseillant l'activité physique et le sport* » (Physioswiss, 2015). Certains acteurs, tels que les spécialistes du sport en activité physique adaptée, sont souvent sollicités pour travailler dans le domaine de la promotion de l'activité physique. De par leurs compétences, les physiothérapeutes ont également leur place dans ce domaine d'intervention. Notre travail de bachelor permet de présenter une facette de la profession des physiothérapeutes : la prévention.

1.2. Problématique

La problématique de notre travail de bachelor se concentre sur les comportements sédentaires des adolescents (Dias et al., 2014). Un comportement sédentaire se définit par une diminution de l'activité physique (Hepa, 2013). A l'adolescence, les jeunes diminuent leur activité physique de 36 à 27%. C'est une période critique où ils arrêtent leurs activités (Aaron DJ, Storti KL, Robertson RJ, Kriska AM, & LaPorte RE, 2002; Must & Tybor, 2005).

Le manque d'activité physique est l'une des causes principales de l'augmentation de l'obésité chez le jeune adulte (Kriemler et al., 2010). La surcharge pondérale peut engendrer des maladies chroniques, telles que les problèmes cardiaques, le cancer, le diabète ou les problèmes musculo-squelettiques (Wofford, 2008). En Suisse, en 2012, 41% de la population souffraient de surpoids ou d'obésité. Parmi ces personnes

¹ Le terme adolescent sera écrit par la suite au masculin mais représente les adolescents et adolescentes âgés de 13 à 20 ans.

souffrant de surcharge pondérale, 17% étaient des enfants et des adolescents (Promotion Santé Suisse, 2015d).

La prévention, regroupant la promotion de l'activité physique et une alimentation équilibrée, est le meilleur moyen de lutter contre ce problème de santé publique (Ells et al., 2005). Depuis plusieurs années, de nombreux projets ont lieu en Suisse pour lutter contre la sédentarité chez les jeunes, et par conséquent contre les problèmes de poids corporel. Leur objectif principal est d'augmenter la part de la population présentant un poids corporel sain, en promouvant l'activité physique et en réduisant les comportements sédentaires chez les enfants et les adolescents (Promotion Santé Suisse, 2015e).

L'activité physique et la sédentarité sont au centre de notre problématique. Il est par conséquent essentiel de développer ces notions. Le chapitre des concepts théoriques :

- développe les notions d'activité sportive, d'activité physique et de sédentarité,
- décrit leurs effets et conséquences sur le corps humain,
- présente les structures soutenant les programmes d'action pour l'activité physique et les facteurs de réussite de ces programmes d'action.

Afin de répondre à la demande du Centre alimentation et mouvement du Valais, nous avons répertorié et analysé les programmes d'activité physique qui existent en Suisse pour les adolescents, notamment en regard des facteurs de réussite.

1.3. Concepts théoriques

Plusieurs termes identifient la mise en mouvement du corps humain. Ainsi nous décrivons les termes d'*activité sportive*, d'*activité physique* et de *sédentarité*.

1.3.1. Activité sportive, activité physique et sédentarité

L'activité sportive ou le sport représente l'ensemble des exercices physiques qui se pratiquent de manière méthodique sous forme d'activités collectives ou individuelles avec ou sans aspect compétitif ((Fondation 02, 2015). Le sport se pratique généralement en club. En Suisse, il existe plus de 20'000 clubs sportifs et 25% de la population les fréquente. Les enfants et les jeunes représentent environ 33% du nombre total des membres actifs (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2011). Lamprecht et al. (2014) catégorisent les sportifs très actifs, les sportifs et les non-sportifs. On parle de sportifs très actifs, lorsque les personnes pratiquent plusieurs fois par semaine un sport, durant trois heures ou plus au total sur une semaine. Les personnes qui pratiquent un sport de manière régulière sont des « sportifs », et celles qui n'effectuent aucun sport sont

considérées comme non-sportive, lorsqu'elle n'effectue aucun sport (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2014). Nous pouvons aussi différencier le sportif d'élite au sportif amateur. Le sportif d'élite se différencie du sportif amateur par le fait que le sportif d'élite fait référence à l'excellence humaine en terme de performance sportive du niveau national et international (Swiss Olympic, 2010) tandis que le sportif amateur appartient à la catégorie du sport pour tous. Le sport pour tous couvre le sport associatif et le sport individuel, avec ou sans orientation vers la performance. Le sport associatif ou organisé comporte une organisation claire avec des entraînements et des compétitions, tels que les offres des associations sportives, des écoles ou des communes. Le sport individuel se définit par une activité informelle durant laquelle les individus pratiquent ainsi un sport, seul ou en groupe, en dehors de toute organisation (OFSP, 2014a). De manière générale, le sport pour tous regroupe la performance, la santé, le jeu, la communauté, la famille et l'expérience (Swiss Olympic, 2015).

Il est important de différencier le sport de l'activité physique. En effet, de nombreuses personnes sont non-sportives, mais elles sont actives la journée et suivent les recommandations de la santé en matière d'activité physique.

D'après l'office fédéral de la santé publique (OFSP, 2015), l'activité physique est définie comme « *tout mouvement corporel associé à une contraction musculaire, qui augmente la dépense d'énergie par rapport aux niveaux constatés au repos* ». Elle comprend tout mouvement qui peut être effectué durant la journée. De façon générale, dès que l'on effectue un mouvement, on réalise une activité physique. L'activité physique regroupe l'exercice physique de la vie quotidienne, tel que le jardinage, les commissions, le travail, la marche, les escaliers, les déplacements, les loisirs et la pratique sportive (Fondation 02, 2015).

Il est possible de catégoriser l'activité physique selon son intensité. Si la personne transpire durant l'activité, il s'agit d'une activité physique intensive. Effectivement, une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité. Nous pouvons citer en exemple la course à pied, la course à vélo, la natation ou le ski de fond. L'activité est dite « modérée », si la personne est essoufflée. Une activité d'intensité moyenne entraîne donc un essoufflement, mais la personne ne transpire pas. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de jardinage ou des activités de la vie quotidienne.

La fréquence permet aussi de diviser l'activité physique en deux catégories, soit la pratique régulière ou irrégulière. L'activité est dite « régulière », si elle est pratiquée au minimum cinq jours par semaine au minimum 30 minutes de manière intensive ou modérée. La pratique « irrégulière » correspond à une activité modérée de plus de 150 minutes ou alors à une activité intensive de plus de 75 minutes par semaine. Une personne qui ne pratique pas d'activité physique est appelée « inactive » et a un comportement sédentaire (Hepa, 2013; Lamprecht et al., 2014).

La sédentarité se définit par « *des comportements peu intenses qui nécessitent peu d'énergie et qui se pratiquent en position couchée ou assise* » (Gordon-Larsen, Nelson, & Popkin, 2004 ; OFSPO, 2014). Au contraire de l'activité physique, le comportement est nommé sédentaire, lorsque les mouvements sont réduits au minimum. Les types d'activités sédentaires incluent par exemple : regarder la télévision, lire, travailler sur un ordinateur et être assis en classe (Must & Tybor, 2005) et peut devenir une problématique.

Cette problématique touche particulièrement les adolescents et les adultes (Gordon-Larsen, Nelson, & Popkin, 2004). Selon Gordon-Larsen (Gordon-Larsen et al., 2004), les jeunes diminuent leur participation à des activités physiques lorsqu'ils entrent dans l'adolescence et maintiennent ce comportement à l'âge adulte. Les chiffres concernant la participation aux clubs sportifs confirment aussi cette problématique. Une diminution de la fréquentation est observée à partir de l'âge de 15 ans. Si 62 % des enfants âgés de 10 à 14 ans sont membres d'un club sportif, ils ne sont plus que 47% dans la tranche d'âge de 15 à 20 ans. Selon Lamper et al. (Lamprecht et al., 2011), les jeunes entre 15 et 20 ans sont ceux qui quittent fréquemment un club sportif. L'enquête « Swiss Multicenter Adolescent survey on Health » confirme et démontre que les adolescents diminuent leur activité physique et sportive avec l'âge (Narring et al., 2002).

De plus, les comportements sédentaires ont augmenté ces dernières années. Les causes de l'augmentation du comportement sédentaire sont nombreuses. Il y a des facteurs environnementaux et technologiques qui ont contribué à l'augmentation des comportements sédentaires, tels que la télévision et les véhicules motorisés. En effet, le temps passé à regarder la télévision et à jouer aux jeux vidéo s'est prolongé (Anderson & Butcher, 2006). En comparaison aux années 1970, les jeunes se déplacent moins à pied et à vélo. Ils voyagent davantage en voiture (Anderson & Butcher, 2006; Guinhouya, 2012). En 10 ans, les trajets à vélo pour aller à l'école ont diminué de 29 à 18% (Martin Diener, Brügger, & Martin, 2012). Aujourd'hui, les adolescents déclarent

se déplacer principalement de la manière suivante : à pied (55%), à vélo (11%), en vélomoteur (2.5%), en voiture (10.5%), en train (5.4%), en bus (13.6%) et autres (2%). 34% des jeunes se déplacent de manière sédentaire (OFS & ARE, 2012).

Les nombreuses zones urbanisées qui se sont développées peuvent être une explication à cette diminution : l'environnement est moins adapté à la mobilité douce et il est considéré comme moins sécuritaire par la population (Hepa, 2013).

1.3.2. Effets de l'activité physique sur la santé et recommandations

L'activité physique est bénéfique pour le corps entier. Pour les enfants et les adolescents, elle est intéressante, car elle joue un grand rôle dans la prévention des maladies et elle favorise un poids corporel sain. L'activité physique permet aussi un développement idéal chez l'enfant et le jeune (Marti, Bühlmann, Hartmann, & Hoppeler, 1999).

Tout d'abord, l'activité physique améliore les facteurs de la condition physique, c'est-à-dire l'endurance, la force musculaire, la coordination et la souplesse (Martin Diener, 2013b). De plus, l'activité physique permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, artérielles et métaboliques (Martin Diener, 2013b). Elle est aussi essentielle pour diminuer les facteurs de risques d'ostéoporose. Effectivement, en pratiquant l'exercice physique, le sujet jeune favorise le bon développement de sa croissance et de sa formation osseuse (Martin Diener, 2013b). De manière générale, l'activité physique permet de prévenir une mort prématurée causée par des problèmes cardiovasculaires, de diabète, de cancer et d'ostéoporose (Warburton, 2006).

Hormis les effets positifs au niveau biologique, des effets bénéfiques sur la cognition et la santé psychique sont aussi constatés. Une méta-analyse, concernant la pratique du sport à l'adolescence (Marti et al., 1999), a démontré une nette amélioration des performances cognitives lorsque le sujet pratique une activité sportive. Par ailleurs, l'activité physique permet de diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression (Warburton, 2006). Elle influence également le stress et la stabilité émotionnelle. D'après les scientifiques, les effets de la pratique d'un sport sur la santé psychique se prolongent dans le temps (Marti et al., 1999; OFSPO, 2013).

Pour que l'activité physique soit bénéfique pour la santé, il est important de tenir compte des recommandations. Promotion Santé Suisse conseille aux adolescents de 13 à 16 ans de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne à élevée au moins une heure par jour. Il est possible de répartir ce temps d'activité physique durant la journée (Martin Diener, 2013b). Le « Réseau suisse Santé et activité physique », connu sous le

nom de Hepa (Health enhancing physical activity), considère une activité physique efficace dès qu'elle est pratiquée plus de 10 minutes consécutives (Martin Diener, 2013a). Par exemple, on peut diviser l'activité en plusieurs tranches de dix minutes ou plus d'activité d'intensité moyenne (Martin Diener, 2013b). De plus, il faudrait éviter de rester inactif trop longtemps. Il est essentiel d'interrompre l'inactivité pour bouger. Une pause active est recommandée toutes les deux heures (Martin Diener, 2013a).

Les jeunes devraient pratiquer des activités variées plusieurs fois par semaine. Il est important de s'intéresser aux exercices qui consolident les os, tels que les sauts et les courses d'obstacles. Les activités qui stimulent le système cardio-vasculaire, comme le jogging, la natation et le vélo, sont aussi intéressantes (Martin Diener, 2013b). Il est judicieux de faire des exercices de renforcement et de coordination, sans oublier des exercices qui améliorent la souplesse, tels que la gymnastique et les étirements (Martin Diener, 2013b). De manière générale, les activités sont bénéfiques, si l'intensité et les volumes des exercices sont élevés et si la diversité est présente. Le surentraînement n'est cependant pas positif et a des conséquences négatives sur la santé (Lemieux & Thibault, 2011).

1.3.3. Conséquences de la sédentarité

Si ces recommandations ne sont pas appliquées, on parle de comportement sédentaire. Ces comportements inactifs ont des conséquences négatives sur la santé. Selon l'Hepa, la sédentarité combinée à une mauvaise alimentation et au manque de sommeil est un facteur de risque compromettant la santé (OFSPPO, 2014b). Elle augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète (OFSPPO, 2010). De plus, l'inactivité physique est un facteur de risque important pour le développement du surpoids et de l'obésité. Selon la littérature, les comportements sédentaires sont l'une des causes principales de surcharge pondérale et d'obésité (Kriemler et al., 2010; Must & Tybor, 2005). Le surpoids et l'obésité font au moins 2,6 millions de morts par an (OMS, 2015). Selon les « Guidelines du National Institutes of Health » (Janssen, Katzmarzyk, & Ross, 2002), un adulte a une surcharge pondérale s'il présente un indice de masse corporelle ($IMC = \text{poids en kg}/(\text{taille en m})^2$) de plus de 25. Le terme d'obésité est utilisé lorsque l'IMC est au-dessus de 30. Cependant, chez les enfants et les adolescents, le calcul de l'IMC est plus controversé. En raison de leur croissance, le rapport du poids par la taille peut être faussé. La surcharge pondérale et l'obésité sont donc définies avec l'IMC et sont mises en lien avec la courbe de croissance. Un IMC en dessus du 85^{ème} percentile pour un groupe d'enfant du même âge et du même sexe est considéré comme surcharge

pondérale. L'obésité chez l'enfant et l'adolescent est décrite lorsque l'IMC dépasse le 95^{ème} percentile (Anderson & Butcher, 2006).

Les conséquences dues au surpoids et à l'obésité sont nombreuses. Tout d'abord, les conséquences psychosociales sont importantes (Dietz, 1998). Les jeunes et les adultes développent généralement une mauvaise image d'eux-mêmes (Bray, 2004). De plus, l'obésité est un facteur de risque pour de nombreux troubles associés à une morbidité et une mortalité importantes, tels que le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiovasculaires et de vésicules biliaires (Bray, 2004; Dietz, 1998; OMS, 2015; Pi-Sunyer, 2002).

Il est nécessaire de diminuer les comportements de sédentarité pour promouvoir la santé et diminuer les problèmes de surpoids. Selon Wofford (Wofford, 2008), la prévention permet de diminuer la prévalence de l'obésité. La meilleure intervention consiste à augmenter l'activité physique chez les enfants et les adolescents (Ells et al., 2005). La prévention est efficace dès le plus jeune âge. Effectivement, durant l'enfance et l'adolescence, on acquiert beaucoup de comportements qui se transforment en habitude à l'âge adulte. Il faudrait aborder cette problématique à cette période de la vie (Ells et al., 2005; Steiger & Baumgartner Perren, 2014).

1.3.4. Structures soutenant les programmes d'action pour l'activité physique

En Suisse, de nombreuses institutions et fondations mettent en place et soutiennent des programmes pour promouvoir le sport et l'activité physique de la population. Les plus importantes sont le Réseau suisse Santé et activité physique (Hepa), l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et « Promotion Santé Suisse ».

Sur mandat de la Confédération Suisse, l'Hepa regroupe les organisations, les institutions et les entreprises qui se sont donné pour tâche de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique et du sport. L'Hepa a comme principal objectif de mettre en réseau les différents acteurs et de favoriser les échanges. Il diffuse aussi les bases et les découvertes scientifiques auprès de ses membres, ce qui permet de mettre en place des mesures efficaces (OFSP, 2015a).

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) fait partie du Département fédéral de l'intérieur. En collaboration avec les cantons, il assure la responsabilité des domaines en lien avec la santé publique, la politique sanitaire et représente les intérêts de la Suisse au niveau international. Il s'engage à promouvoir un mode de vie sain. Il est responsable d'appliquer les lois et les ordonnances concernant la santé (OFSP, 2014).

Le centre de compétences de la Confédération en matière de sport (OFSP) est rattaché au Département de la défense, de la protection de la population et des sports. Son mandat est de promouvoir le sport et ses valeurs au profit de toutes les catégories d'âges et de tous les niveaux de performance, sans distinction sociale ni culturelle (OFSP, 2015c). L'OFSP se définit comme étant un centre d'entraînement, de formation et de prestations. Ses programmes sont également mis en œuvre, à l'échelle nationale, cantonale et régionale, dans le cadre scolaire et le « mouvement dès l'enfance » (OFSP, 2015b).

« Promotion Santé Suisse » est une fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assureurs (Promotion Santé Suisse, 2015b). Elle agit sur mandat légal et est financée par la population. Ses actions de santé publique (*Public Health*) proposent un volet intitulé « Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescents » (Promotion Santé Suisse, 2015a). En ce qui concerne l'activité physique chez les enfants et les adolescents, « Promotion Santé Suisse » a mis en place des programmes d'action cantonaux (PAC) en lien avec un poids corporel sain. L'objectif principal est d'augmenter la part de la population présentant un poids corporel sain. Les projets visent les jeunes, car le surpoids et l'obésité sont la conséquence d'habitudes prises à cet âge. Le but est d'encourager les jeunes à pratiquer une activité physique suffisante et à adopter une alimentation équilibrée. L'objectif de ces actions est de stabiliser, voire normaliser l'indice de masse corporelle des enfants et des adolescents en surpoids. « Promotion Santé Suisse » mène une stratégie à long terme, de 2007 à 2018.

Vingt cantons participent désormais à ce projet : Argovie, Appenzell Rhodes-Extérieures, Bâle-Campagne, Bâle-Ville, Berne, Fribourg, Genève, Grisons, Jura, Lucerne, Neuchâtel, St-Gall, Soleure, Thurgovie, Tessin, Uri, Valais, Vaud, Zoug et Zurich. La fondation propose différents projets pour les jeunes de zéro à vingt ans. Chaque canton décide des projets qu'il désire mettre en place, en respectant quatre axes sur la base d'un fil rouge qui réunit les programmes au niveau national. Les quatre axes sont des modules, des mesures politiques (*policy*), la mise en réseau et la relation publique. Les modules permettent de diffuser les projets régionaux au niveau national. Les mesures de *policy* permettent de créer des projets avec des changements positifs et durables. La mise en réseau doit permettre à tous les acteurs au niveau cantonal de communiquer et de partager leurs connaissances. Le but de la relation publique est de diffuser l'importance d'avoir un poids corporel sain. Chacun de ces axes contient des objectifs. Les cantons doivent préciser et argumenter les moyens pour les atteindre.

En ce qui concerne l'efficacité de ces programmes, des études sont menées de manière approfondie tous les deux ans. Selon l'étude d'impact de 2014, environ 74'000 enfants et adolescents se nourriraient de manière plus équilibrée et environ 47'000 atteindraient un niveau d'activité physique suffisant. « Promotion Santé Suisse » affirme ainsi que les projets réalisés dans le cadre des programmes d'action cantonaux apportent une contribution importante pour la santé de la population suisse (Promotion Santé Suisse, 2015e). Les programmes effectués par « Promotion Santé Suisse » semblent efficaces. Un projet peut être qualifié d'« efficace » lorsqu'il diminue les comportements sédentaires des jeunes en favorisant leur adhérence. Certains facteurs favorisent l'adhérence d'un public à un programme, ce sont les facteurs de réussite.

1.3.5. Facteurs de réussite d'un programme d'activité physique

Plusieurs facteurs influencent l'adhésion à un programme d'activité physique. Quatre facteurs permettent la réussite d'un projet : les facteurs personnels, les facteurs sociaux, structurels et organisationnels, ainsi que les facteurs environnementaux. Il est toutefois important de préciser que les données sont rares pour les programmes d'activité physique conçus pour les adolescents. Les données disponibles concernent principalement les enfants de moins de 13 ans et les adultes (Fässler, Laubereau, & Balthasar, 2014).

Facteurs personnels

Les facteurs personnels comprennent le sentiment d'efficacité et la motivation qui représentent deux facteurs psychologiques importants. Les personnes auto-motivées participent plus facilement aux programmes (Dishman, Sallis, & Orenstein, 1985). L'Hepa confirme que le sentiment d'efficacité personnelle, c'est-à-dire le fait de croire en sa capacité à pouvoir effectuer une action, influence son comportement positivement (Martin Diener, 2013a). Pour avoir l'intention de pratiquer une activité physique, l'adolescent doit se sentir capable de le faire. Si l'adolescent a des expériences de réussite dans le sport, il aura davantage un sentiment d'efficacité personnelle et sera motivé à pratiquer une activité (Lemieux & Thibault, 2011).

La motivation est un des facteurs personnels qu'il faudrait explorer pour augmenter l'adhésion des adolescents à un programme d'activité physique et sportive. Selon Deci et Ryan (Ryan & Deci, 2000), la motivation concerne l'énergie, la direction et la persévérance que les êtres humains utilisent lors de leurs actions et de leurs intentions.

La motivation se réfère à la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2000). Cette dernière définit deux sortes de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque.

La motivation intrinsèque est définie par un comportement effectué par un individu sans influence extérieure. L'homme fait preuve de motivation intrinsèque lorsqu'il agit par plaisir (Niemic & Ryan, 2009), comme par exemple, un adolescent qui se rend seul à la patinoire parce qu'il apprécie et prend du plaisir à glisser (Piché, 2003).

La motivation extrinsèque concerne les actions entreprises pour obtenir quelque chose qui ne provient pas de l'action en elle-même (Niemic & Ryan, 2009). L'activité n'est pas pratiquée pour le plaisir, mais pour des raisons externes à l'individu, comme par exemple, un jeune qui désire faire du football pour essayer de gagner ultérieurement beaucoup d'argent (Piché, 2003).

De plus, la théorie de l'autodétermination définit trois besoins psychologiques fondamentaux chez l'être humain, à savoir : l'autonomie, la compétence et la relation à autrui. Ces besoins sont à la base de la motivation (Ryan & Deci, 2000). Cette théorie soutient que la satisfaction de ces trois besoins devrait mener à un sentiment de bien-être chez l'individu (Ryan & Deci, 2000). Nous allons définir ces trois besoins psychologiques et décrire la manière de les satisfaire.

L'autonomie est l'un des trois besoins psychologiques de base dans la théorie de l'autodétermination. Une personne est autonome lorsqu'elle perçoit que son comportement, ses actions, proviennent d'elle-même. Un adolescent est autonome lorsqu'il désire faire du sport pour son plaisir et s'engage volontairement dans un club (Piché, 2003; Su & Reeve, 2011).

Le soutien à l'autonomie est un moyen pour influencer l'autonomie. Le soutien à l'autonomie s'oppose au contrôle. Il se réfère à la quantité de liberté qui est donnée à un jeune pour déterminer son propre comportement (Skinner & Belmont, 1993; Su & Reeve, 2011). Selon Grolnick et Ryan (Ryan & Grolnick, 1986), l'entourage peut adopter deux modes d'interaction : soit contrôler, soit soutenir l'autonomie des jeunes. L'intervenant qui utilise une méthode contrôlante ne permet pas aux jeunes de choisir eux-mêmes la meilleure solution. La méthode contrôlante se définit par le comportement de l'intervenant qui, durant les instructions, exerce une pression pour que les jeunes pensent d'une certaine façon et se comportent d'une manière spécifique. Un entraîneur contrôlant va donner des consignes et un cadre très précis. Il peut aussi faire

pression en augmentant les sentiments de honte, de culpabilité ou d'anxiété chez les adolescents (Reeve, 2009). L'attitude des entraîneurs est un élément important de l'abandon des jeunes. Un entraîneur qui manque d'empathie envers l'athlète ou qui a des attentes trop élevées peut être à l'origine de l'épuisement de l'adolescent (Lemieux & Thibault, 2011).

Pour soutenir l'autonomie, l'entraîneur d'une équipe peut laisser les adolescents choisir eux-mêmes les objectifs à atteindre et les motiver à réfléchir à la meilleure tactique à adopter. Il pourrait aussi leur donner la responsabilité de gérer une partie de l'entraînement, telle que l'échauffement ou le retour au calme (Piché, 2003).

Le soutien à l'autonomie semble plus efficace pour augmenter la motivation intrinsèque chez les enfants et adolescents (E. L. Deci & Ryan, 1987; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991). En milieu scolaire, plus le soutien à l'autonomie est présent, plus l'élève se sent motivé de manière intrinsèque. Le même constat a été émis dans le domaine du sport et de l'activité physique. L'individu est plus motivé intrinsèquement si l'entraîneur offre du soutien à l'autonomie, en donnant par exemple des responsabilités à l'athlète ou à l'équipe (E. L. Deci & Ryan, 1987; Grolnick et al., 1991; Piché, 2003).

Le deuxième besoin psychologique de base se nomme la compétence. La compétence se réfère à l'expérience réussie, c'est-à-dire lorsque l'individu agit de manière efficace. Par exemple, les adolescents sont compétents s'ils se sentent capables de relever certains défis sportifs (Niemi & Ryan, 2009).

Le troisième besoin psychologique de base est la relation à autrui. La relation à autrui est le fait qu'un individu se sente connecté aux autres et ressente un sentiment d'appartenance. Par exemple, un jeune s'implique mieux dans l'activité physique s'il se sent respecté et mis en valeur par un entraîneur. Au contraire, il diminuera ses efforts s'il se sent rejeté (Niemi & Ryan, 2009). L'implication permet d'influencer ce besoin de relation à autrui. L'implication se réfère à la qualité de la relation interpersonnelle entre les entraîneurs et les adolescents. Le terme s'oppose au rejet ou à l'abandon. Cela implique que les entraîneurs prennent du temps pour les jeunes, leur expriment de l'affection, apprécient les interactions avec eux (Skinner & Belmont, 1993).

Facteurs sociaux

Les facteurs sociaux comprennent les attitudes et les réactions de l'entourage. Ils sont un point déterminant à l'adhérence d'un programme.

« Promotion Santé Suisse » a réalisé une étude d'impact sur les effets des programmes de mouvement et d'alimentation auprès des enfants et des adolescents. Ils ont analysé 12 programmes concernant l'activité physique, l'alimentation et la perception du corps. Ces programmes ciblaient différentes tranches d'âge, de zéro à quinze ans. Ils ont principalement ressorti les facteurs de réussite pour les enfants de six à douze ans. Ils ressortent que la prise en compte de l'âge et du sexe est un facteur d'efficacité pour un programme (Fässler et al., 2014).

Les habitudes familiales influencent l'activité physique des enfants (Dishman et al., 1985; Heinzelmann & Bagley, 1970). Les parents sont une source de soutien primordiale chez les adolescents, par exemple en les encourageant ou en les amenant aux différentes activités. Le soutien et l'encouragement favorise la motivation des jeunes (voir le sous-chapitre 1.3.5 : Facteurs de réussite d'un programme d'activité physique ; facteurs personnels, p.9). Au contraire, un manque de soutien, des attentes irréalistes ou des critiques inappropriées peuvent engendrer l'abandon de l'activité (Lemieux & Thibault, 2011). Cependant, l'influence des pairs agit de manière plus importante sur le comportement des adolescents. Leur influence peut être positive ou négative : ils peuvent favoriser ou diminuer l'activité physique de leurs camarades (Dishman et al., 1985; Heinzelmann & Bagley, 1970). Dans les clubs sportifs, les adolescents qui s'entendent bien avec les coéquipiers s'investissent davantage (Lemieux & Thibault, 2011).

Selon Heinzelmann (Heinzelmann & Bagley, 1970), les aspects sociaux permettent l'adhésion à l'activité physique. Une personne préfère pratiquer une activité physique en groupe plutôt que seul. Dishman (Dishman et al., 1985) confirme ce facteur de réussite : le fait d'avoir un partenaire pour faire de l'activité physique augmente la participation.

Facteurs structureaux et organisationnels d'un programme

En ce qui concerne l'intensité des programmes, « Promotion Santé Suisse » a observé une efficacité égale avec des projets intensifs et moins intensifs, c'est-à-dire des programmes qui se déroulent sur une semaine ou régulièrement sur plusieurs années. Cette analyse concernait des programmes pour des enfants de moins de 13 ans (Fässler et al., 2014).

« Promotion Santé Suisse » a aussi démontré que l'installation de lieux réservés à l'activité physique a un effet positif contre la sédentarité (Fässler et al., 2014).

Dans la littérature, nous n'avons pas trouvé d'autres facteurs de réussite concernant la structure d'un programme, telle que l'intensité, la durée ou la structure, pour augmenter

l'activité physique chez les adolescents. Mais selon l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec (Lemieux & Thibault, 2011), l'intensité et les autres paramètres des programmes doivent être progressifs et correspondre aux besoins de chaque jeune.

De plus, il n'est pas conseillé de faire des activités spécialisées dans un seul domaine. La spécialisation hâtive peut engendrer un abandon de l'activité. La participation en bas âge à des activités qui procurent moins de plaisir peut diminuer la motivation intrinsèque à faire du sport. Les programmes pour les jeunes ne doivent pas être axés trop tôt sur des séances intensives et routinières, mais plutôt cibler le plaisir et la diversité (Lemieux & Thibault, 2011).

Finalement, il est important de faire des programmes combinant une activité physique avec un aspect social, en faisant par exemple des activités de groupe. En effet, les jeunes perçoivent le sport et l'activité physique comme une manière d'élargir leur réseau de connaissances. Il faut ainsi mettre en avant l'aspect social de l'activité pour augmenter le plaisir (Lemieux & Thibault, 2011).

Facteurs environnementaux

La proximité géographique est un facteur important. Un programme est plus efficace s'il se trouve proche du domicile (Dishman et al., 1985).

Si l'activité physique se déroule à l'extérieur, les conditions météorologiques influencent l'adhésion au programme. En cas de mauvaises conditions, les personnes préfèrent généralement ne pas faire d'activité physique à l'extérieur (Dishman et al., 1985). Cependant, les activités extérieures sont appréciées et permettent d'augmenter le plaisir (Amireault, Lemieux, & Massie, 2014).

En résumé, un programme d'activité physique aura plus de chance de réussite si certaines conditions sont respectées. Les programmes qui s'effectuent en groupes sont un point important, essentiellement si les adolescents sont entourés de leurs pairs. Pour que les jeunes soient intrinsèquement motivés, l'entraîneur présent doit pouvoir soutenir l'autonomie des adolescents en leur laissant prendre certaines décisions. Il doit toutefois instaurer une certaine structure et s'adapter aux adolescents dont il s'occupe. Il est aussi nécessaire qu'il soit attentif et écoute les jeunes. L'adhésion est plus élevée si le programme se déroule proche des zones d'habitation et s'il est facilement accessible. Le lieu est important selon la saison et les conditions météorologiques.

Cependant, selon nos recherches dans la littérature, peu d'études décrivent les facteurs de réussite des programmes d'activité physique chez les adolescents. Les facteurs structurels et organisationnels sont particulièrement peu étudiés.

1.4. Question de recherche

Pour répondre à la demande du Centre alimentation et mouvement du Valais et transmettre à la commune de Loèche des propositions concrètes pour réaliser un projet destiné à promouvoir l'activité physique de leurs jeunes, nous nous sommes posé la question suivant : Quels sont les facteurs de réussite d'un programme d'activité physique spécifique aux adolescents ?

2. Méthode

Pour répondre à notre question, nous avons répertorié les projets existant en Suisse qui ont pour but de lutter contre la sédentarité chez les adolescents. Nous avons défini des critères de réussite et extrait les facteurs qui ont permis cette réussite, puis analysé les éléments qui motivent les jeunes à pratiquer une activité physique.

2.1. Stratégie de recherche

Pour parvenir à regrouper les projets existants, nous avons effectué une recherche sur quatre sites internet qui regroupent différents programmes :

1. Promotion Santé Suisse:

<http://promotionsante.ch/>

2. Children On the Move a Project Inventory (COMPI):

<http://www.sport.admin.ch/compi/projektliste.php>

3. Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent (akj) :

<http://www.akj-ch.ch/>

4. Réseau suisse d'écoles en santé (RSES) :

<http://www.ecoles-en-sante.ch/html/projektbrowser.html>

En parallèle, nous avons fait une recherche de projets par cantons.

Le site de « Promotion Santé Suisse » regroupe les projets et les 20 programmes d'action cantonaux que la fondation soutient (Promotion Santé Suisse, 2015c). Dans un premier temps, nous avons mené une recherche sur chaque site cantonal pour ressortir les projets des programmes d'action cantonaux. Les 20 cantons concernés par cette recherche sont, par ordre alphabétique : Appenzell Rhodes-Extérieures, Argovie, Bâle-Campagne, Bâle-Ville, Berne, Fribourg, Genève, Grisons, Jura, Lucerne, Neuchâtel, Saint-Gall, Soleure, Tessin, Thurgovie, Uri, Valais, Vaud et Zoug.

Dans un second temps, nous avons complété notre recherche avec les six cantons qui n'ont pas mis en place un programme d'action cantonal en collaboration avec Promotion Santé Suisse. Les six cantons concernés sont Appenzell Rhodes-Intérieures, Glaris, Nidwald, Obwald, Schaffhouse et Schwytz. La recherche s'est effectuée sur Google en allemand et les termes utilisés étaient : « sportliche Aktivitäten und Junge » ou « Sport und Jugendliche » ou « sportliche Programm für Jugendliche » ou « Aktivitätsprogramm für Jugendliche » avec le nom d'un des six cantons.

Nous avons continué les recherches sur COMPI, akj et RSES. COMPI est un projet de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) et de l'OFSP (OFSP, 2010).

COMPI est une plateforme qui regroupe les projets suisses promouvant l'activité physique et la santé. Cependant, le site n'a pas été mis à jour depuis 2010 (EHSM, 2010). Akj est une association pour tous les professionnels qui s'occupent des jeunes en surpoids. Elle soutient différents programmes pour normaliser le poids corporel chez les enfants et les adolescents en surpoids (akj, 2011). Finalement, le Réseau suisse d'écoles en santé (RSES) est un mandat de l'OFSP et de « Promotion Santé Suisse ». Le RSES coordonne 21 réseaux cantonaux et plus de 1700 écoles. Il s'engage à promouvoir la santé à tous les niveaux de la vie scolaire et s'investit pour mettre en œuvre différents programmes (RADIX, 2015).

Tous les projets recensés sur les différents sites internet et plateformes ont été insérés dans un tableau *Microsoft Office Excel*® et les doublons ont été retirés.

Afin de sélectionner les projets qui permettent de répondre à notre question de recherche, nous avons procédé par étape.

2.2. Critères d'inclusion de la première sélection

Lors de la première étape nous avons sélectionné les projets sur la base deux critères d'inclusion qui concernaient l'objectif des projets :

- Les programmes doivent avoir un impact sur un poids corporel sain.
- **Ou** les programmes ont un lien avec l'activité physique.

Nous avons retenu tous les projets qui ont comme objectif de promouvoir un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents. De plus, tous les projets qui ont un autre but principal ont été inclus, s'ils avaient un lien avec l'activité physique. Ainsi, les programmes concernant l'intégration par le biais de l'activité physique ont été retenus. Notre but était de sélectionner des programmes incitant les jeunes à bouger plus pour diminuer leurs comportements sédentaires.

2.3. Critères d'inclusion et d'exclusion de la deuxième sélection

Au niveau national, les projets concernant la prévention pour un poids corporel sain sont nombreux et variés. Pour sélectionner les projets qui répondent à notre question de recherche, nous avons défini un critère d'inclusion :

- l'âge : les programmes doivent avoir pour cible les adolescents.

et un critère d'exclusion :

- le thème : les programmes qui ne proposent pas d'activité physique.

Pour répondre à la demande du « Centre Alimentation et mouvement », les projets doivent être destinés aux adolescents. Nous avons donc inclus les projets qui ciblent les adolescents et ceux qui ciblent plusieurs tranches d'âge, dont les adolescents.

En ce qui concerne le thème, certains programmes pour un poids corporel sain proposent seulement des projets pour une alimentation équilibrée. Nous avons exclu ces programmes.

2.4. Critère d'inclusion de la troisième sélection

Nous avons défini un critère d'inclusion supplémentaire pour notre troisième sélection des projets :

- l'activité : l'adolescent doit participer activement à l'activité physique.

Du fait que la commune de Loèche souhaite mettre sur pied un programme avec des activités physiques ou sportives, nous avons décidé d'exclure les projets qui ne comportent que de l'information ou des séminaires. Nous avons exclu tous les projets où les adolescents de 13 à 20 ans ne participent pas activement et en mouvement (les projets sous forme de brochure, de quiz, de conférence, de guide, de site internet, de formation, d'étude et de conseils).

2.5. Traitement des données

2.5.1. Création d'une grille de lecture

Après avoir terminé la sélection des projets, nous avons développé une grille de lecture (cf. : Annexe I: Grille de lecture). Elle résume pour chaque programme les informations recherchées. Elle comprend 12 items principaux : nom du projet, activités, tranche d'âge, initiateur, promoteur, pérennité, durée du projet et de l'activité, nombre de participants, animateurs, coûts, inscription et évaluation.

Certains de ces items ont été analysés par des sous-catégories. Dans la catégorie activités, nous avons détaillé le type d'activité proposé par le programme. Nous avons mentionné si le projet propose une ou plusieurs activités et si elles se déroulent à l'extérieur ou à l'intérieur. Nous avons également cherché si le projet a un but particulier tel que diminuer l'IMC, favoriser l'intégration ou aider les personnes atteintes d'un handicap mental ou physique.

Par rapport à l'âge, nous avons différencié deux tranches d'âge, soit les 13-16 ans et les 16-20 ans.

Pour le soutien financier et la mise en place du programme, nous avons mentionné les promoteurs et les initiateurs.

Quant à la durée, nous avons inscrit si le projet est toujours d'actualité et le nombre d'années qu'il a fonctionné. Pour les projets terminés, nous avons mentionné la raison de l'arrêt. Nous avons aussi pris en compte la fréquence et la durée des activités proposées. Pour la structure, nous avons noté si un animateur est présent lors des activités. Si oui, nous avons précisé le type d'animateur (moniteur spécialisé, enseignant, équipe professionnelle de la santé, pairs). Nous avons également spécifié si une inscription préalable est nécessaire ou non.

De plus, nous avons considéré le coût pour le participant et le coût total pour la mise en place du projet.

Les autres informations inscrites concernent le nombre de participants par fois, par année et au total depuis la mise en place du projet.

Finalement, nous avons cherché si une évaluation est effectuée et sous quelle forme.

2.5.2. Recherche des données manquantes

Pour remplir cette grille de lecture, nous avons cherché les informations sur les différents sites internet. Lorsque les données manquaient, nous avons contacté les responsables des projets pour obtenir les informations nécessaires. Pour les questionner, nous avons créé un tableau et inséré les items manquants pour chaque projet. Nous avons écrit une version francophone et une version germanophone (cf. : Annexe II: Liste des demandes de compléments pour chaque projet – version francophone). Nous avons envoyé par email ce tableau aux responsables de projet, qui devaient le remplir et nous le renvoyer. Toutes les réponses reçues jusqu'au 22 avril 2015 ont été insérées dans la grille de lecture.

2.5.3. Définition des critères de réussite

Pour analyser les projets inclus, nous avons défini trois critères qui permettent de définir si un projet peut être qualifié de « réussi » :

- Le nombre de participants : un projet connaît le succès si le nombre de participants correspond au nombre attendu ou si ce nombre augmente au fil des années.
- Le financement : un financement permanent et/ou à long terme contribue de manière importante à la réussite d'un programme. Il permet un soutien organisationnel efficace, tel que les politiques, les évaluations ou la collaboration entre les différents partenaires (ACAFS, 2011; Wendel-VOS, 2005).

- L'évaluation : un projet qui a été évalué, soit par les participants, soit par les intervenants ou les concepteurs a plus de chance de réussite. Un système d'évaluation est essentiel pour contrôler les effets positifs et négatifs des programmes (ACAFS, 2011). Idéalement, il faudrait que les projets puissent être évalués selon un cadre de référence nationale pour améliorer leur mise en œuvre (ACAFS, 2011).

Nous avons défini qu'un projet était « réussi » s'il contenait au minimum deux de ces critères. En raison du nombre de données manquantes, un nombre restreint de projets pouvait obtenir les trois critères de réussite. Un seul critère nous semblait insuffisant pour indiquer la réussite d'un projet. Ces deux arguments justifient notre décision d'avoir au moins deux critères de réussite.

2.5.4. Création d'une liste des caractéristiques pour des projets « réussis »

Après avoir sélectionné les projets « réussis », nous avons analysé leurs caractéristiques pour en extraire les facteurs de réussite. Les catégories les plus pertinentes ont été extraites de la grille de lecture (cf. : Annexe I: Grille de lecture).

En regard de notre cadre théorique, nous avons regroupé ces catégories en trois aspects (cf. : 1.3.5. Facteurs de réussite d'un programme d'activité physique, p.9) : les aspects sociaux, les aspects structuraux et organisationnels, ainsi que les aspects environnementaux des programmes. Chaque catégorie comprend plusieurs caractéristiques. Ces caractéristiques sont indiquées à la suite de chaque catégorie.

Les aspects sociaux comprennent trois catégories : **1.** réservé aux adolescents : oui/non ; **2.** réservé à une certaine population : oui/non et **3.** le type d'animateur : moniteur spécialisé/enseignant/équipe de spécialiste/aucun/des pairs. L'objectif est de savoir si un projet réservé aux adolescents, c'est-à-dire avec des activités ciblées sur une tranche d'âge, a plus de succès. La même question est posée concernant la population cible, par exemple pour un projet réservé aux filles ou aux adolescents en surcharge pondérale. En ce qui concerne l'animateur, nous avons relevé les différents types d'animateur qui prennent en charge un groupe pour pouvoir extraire le type d'animateur le plus adéquat pour des adolescents.

Les aspects structuraux et organisationnels comprennent quatre catégories : **1.** le nombre d'activités proposées (une seule activité : oui/non), **2.** la durée de l'activité : plus d'une heure/une heure/moins d'une heure/libre, **3.** la nécessité d'une inscription : oui/non et **4.** le coût du projet pour les participants (gratuit : oui/non).

Pour les aspects environnementaux, nous avons retenu deux catégories : **1.** le lieu : intérieur/intérieur et extérieur/extérieur et **2.** le cadre : scolaire/extrascolaire.

Ces catégories sont classées par aspect sur le tableau 1.

Aspects	Catégories pour chaque projet « réussi »
Aspects sociaux	Réservé ou non aux adolescents
	Réservé ou non à une certaine population
	Type d'animateur
Aspects structuraux et organisationnels	Nombre d'activités proposées
	Durée de l'activité
	Inscription requise ou non
	Gratuité du projet ou non
Aspects environnementaux	Lieu de l'activité (intérieur/extérieur)
	Cadre de l'activité (scolaire/extrascolaire)

Tableau 1 : Aspects et catégories des projets

Après avoir déterminé les catégories, nous les avons analysées en regard des projets « réussis ». Nous avons calculé le pourcentage de projet contenant les caractéristiques de chaque catégorie. Les pourcentages les plus élevés de chaque caractéristique nous ont permis d'identifier les facteurs de réussite d'un projet.

2.5.5. Présence des facteurs de réussite dans les projets

Après avoir extrait les facteurs de réussite, nous avons calculé leur présence en pourcentage dans les projets « réussis » et les projets « non réussis ». Cette démarche nous a permis de vérifier si les projets « réussis » comprenaient plus de facteurs de réussite que les projets identifiés comme « non réussis ».

2.5.6. Présence du nombre de facteurs de réussite dans les projets

Nous avons ensuite calculé le nombre de facteurs de réussite que contenait chaque projet. Nous avons effectué une analyse statistique descriptive sur le logiciel *Matlab*. L'analyse permet de décrire les projets « réussis » des projets « non-réussis ». Elle décrit la valeur moyenne, la valeur minimale et maximale des facteurs de réussite dans les projets « réussis » et « non réussis ». Nous avons choisi de représenter cette analyse par un boxplot.

3. Résultats

3.1. Fluxogramme des projets

Notre méthode de recherche nous a permis d'identifier 817 projets. Suite aux étapes de sélection, nous avons retenu 74 projets (Figure 1 : Fluxogramme des projets).

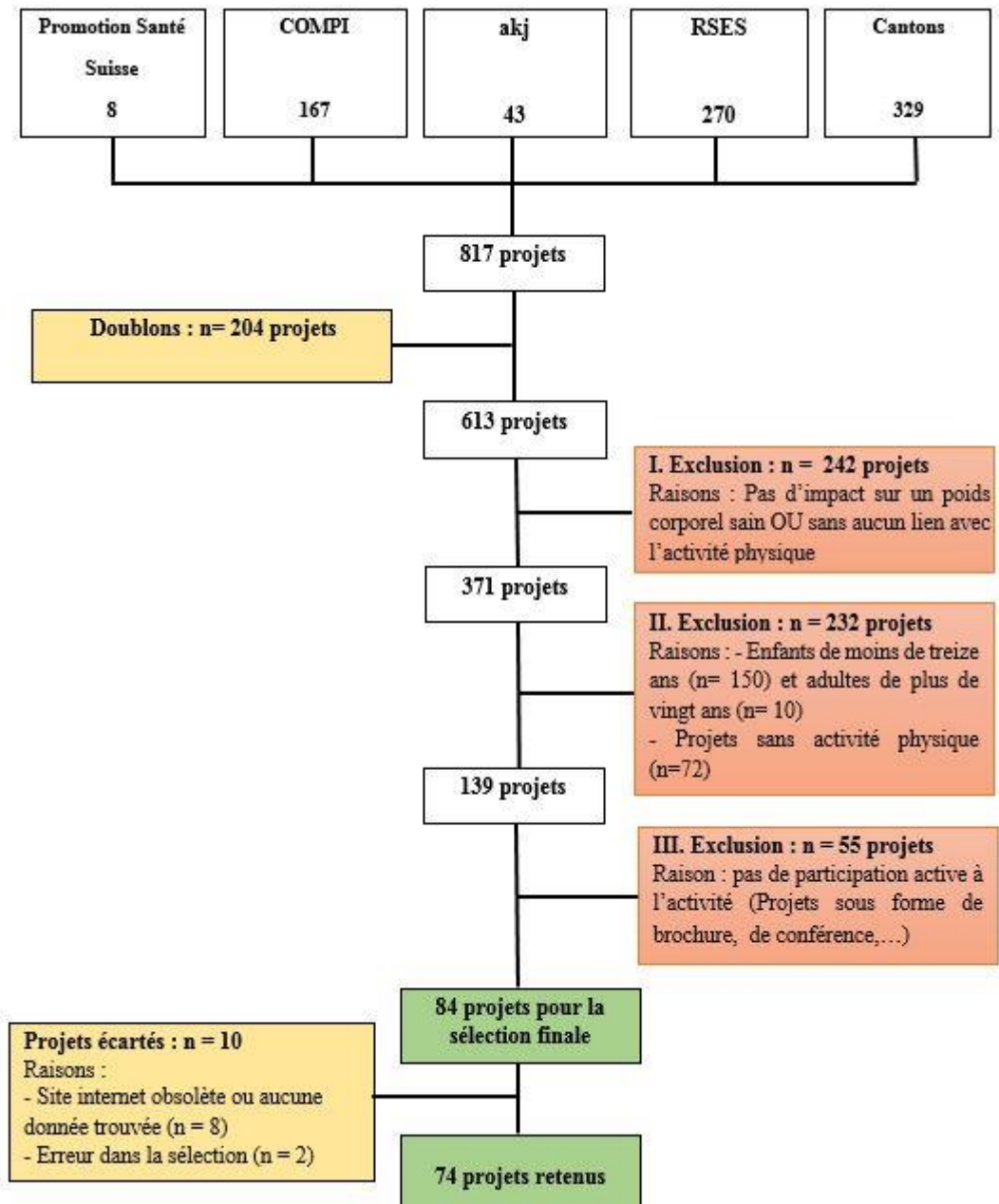


Figure 1 : Fluxogramme des projets

3.2. Description des 74 projets retenus

Les programmes retenus sont décrits dans le tableau récapitulatif (cf. : Annexe III : Tableau des 74 projets retenus). Ce tableau comprend le nom et un descriptif du projet (type, public-cible, animateur, durée, prix, ...) selon les informations obtenues.

3.2.1. Données obtenues

Nous avons analysé ces projets sur la base de notre grille de lecture comprenant 20 items. Pour certains items, les données des projets n'ont pas pu être obtenues. La présence et l'absence des données pour chaque item et pour chaque projet sont présentées dans l'Annexe IV : Données extraites.

Pour 15 items nous avons obtenu entre 80 à 100% des données, pour quatre items, nous avons obtenu entre 50 à 80% et pour un item nous avons obtenu moins de 50%. (cf. : Annexe V : Diagramme des pourcentages des données obtenues).

3.3. Projets « réussis » et projets « non réussis »

Sur la base des critères de réussite (augmentation du nombre de participants ou projet complet, soutien financier et réalisation d'une évaluation), nous avons séparé les projets « réussis » des projets « non réussis ».

Sur les 74 projets retenus, 41 projets ont été identifiés « réussis », car ils contenaient au moins deux des trois critères de réussite (17 en possèdent trois et 24 en possèdent 2).

33 projets ont été identifiés « non réussis », car ils ne présentaient qu'un ou aucun des trois critères de réussite. (cf. : Annexe VI: Nombre de critères de réussite par projet).

3.4. Facteurs de réussite

Les facteurs de réussite sont le résultat de l'analyse descriptive en pourcentage des caractéristiques des 9 catégories des 41 projets « réussis » (Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis »).

Catégories	Caractéristiques	Proportion de projets contenant cette caractéristique (en %)
Réservé aux adolescents	Oui	78 (n=32)
	Non	22 (n=9)
Réservé à une certaine population	Non	68.3 (n=28)
	Oui	31.7 (n=13)
Type d'animateur	Moniteur spécialisé	39 (n=16)
	Enseignant	22 (n=9)
	Equipe de spécialiste	14.6 (n=6)
	Aucun	14.6 (n=6)
	Pairs	9.8 (n=4)
Une seule activité	Non	68.3 (n=28)
	Oui	31.7 (n=13)
Durée de l'activité (3 données manquantes)	Plus d'une heure	51.2 (n=21)
	Une heure	22 (n=9)
	Moins d'une heure	9.8 (n=4)
	Libre	9.8 (n=4)
Inscription (2 données manquantes)	Oui	61 (n=25)
	Non	19.5 (n=8)
	Obligatoire (scolaire)	14.6 (n=6)
Gratuité de l'activité	Oui	51.2 (n=21)
	Non	48.8 (n=20)
Lieu	Intérieur et extérieur	36.6 (n=15)
	Intérieur	34.1 (n=14)
	Extérieur	29.3 (n=12)
Cadre	Extra-scolaire	58.5 (n=24)
	Scolaire	41.5 (n=17)

Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis »

Les pourcentages les plus élevés des caractéristiques font ressortir les facteurs de réussite. Les 9 facteurs de réussite sont :

- Les programmes devraient être réservés aux adolescents (78%)
- Les programmes ne devraient pas cibler une certaine population (filles, personnes atteintes de surpoids, ...) (68.3%)
- Les animateurs devraient être des moniteurs spécialisés (39%)
- Les programmes devraient proposer plusieurs activités (68.3%)
- L'activité devrait durer plus d'une heure (51.2%)
- Les programmes devraient avoir une inscription préalable (61%)
- Les programmes devraient être gratuits pour les participants (51.2%)
- Les activités devraient se dérouler à l'intérieur et à l'extérieur (36.6%)
- Les programmes devraient se dérouler dans un cadre extrascolaire (58.5%)

3.4.1. Présence des facteurs de réussite dans les projets

Les 41 projets « réussis » possèdent 3 facteurs de réussite entre 70 et 80%, (Réservé aux adolescents : 78% ; inscription requise : 75.6%, non-réservé à une certaine population : 73.2%), 1 facteur de réussite entre 60 et 70% (Plusieurs activités : 69.7%) et 5 facteurs de réussite avec moins de 60% (Extrascolaire : 58.5%, gratuité : 51.4%, activité de plus d'une heure : 51.2% et moniteur spécifique : 36.6%). Le facteur de réussite « extrascolaire » (58.5%) est le seul dont le pourcentage est inférieur aux taux obtenus par les projets « non-réussis » et par la totalité des projets.

Les 33 projets « non réussis » présentent tous des pourcentages inférieurs à ceux des projets « réussis », excepté pour le facteur « extrascolaire » (Figure 2 : Présence des facteurs de réussite en pourcentage).

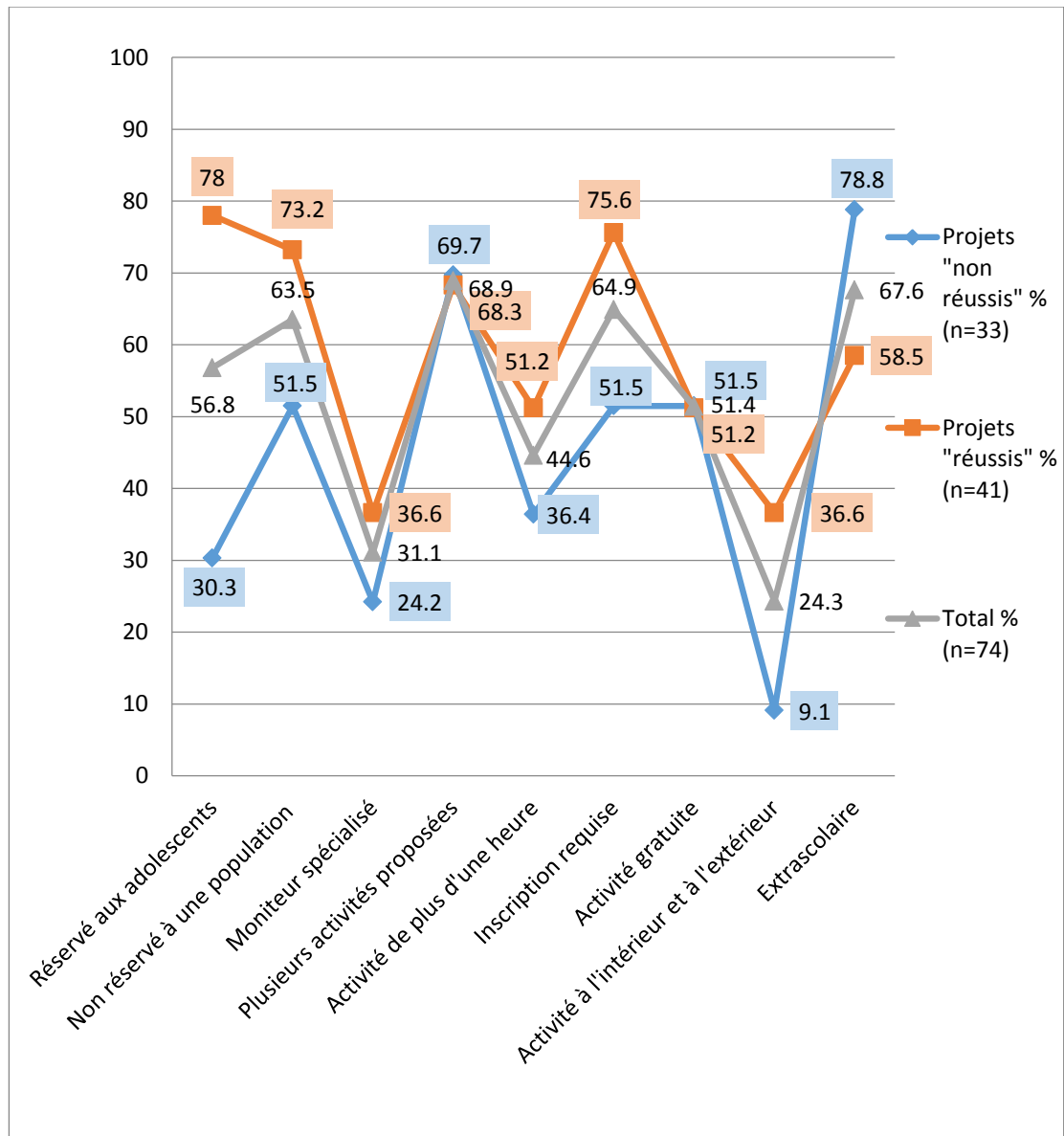


Figure 2 : Présence des facteurs de réussite (%)

3.4.1. Présence du nombre de facteurs de réussite dans les projets

Sur la base de l'annexe VII (cf. : Annexe VII : Nombre de facteurs de réussite par projet), nous avons calculé la moyenne et les écarts-types du nombre des facteurs de réussite apparaissant dans les 41 projets « réussis » et dans les 33 projets « non-réussis ». Les 41 projets « réussis » possèdent en moyenne 6 facteurs de réussite [3 ; 7], alors que les projets « non-réussis » n'en possède en moyenne que 4 [1 ; 7] (Figure 3: Boxplot des moyennes du nombre de facteurs de réussite des projets « réussis » et « non-réussis »).

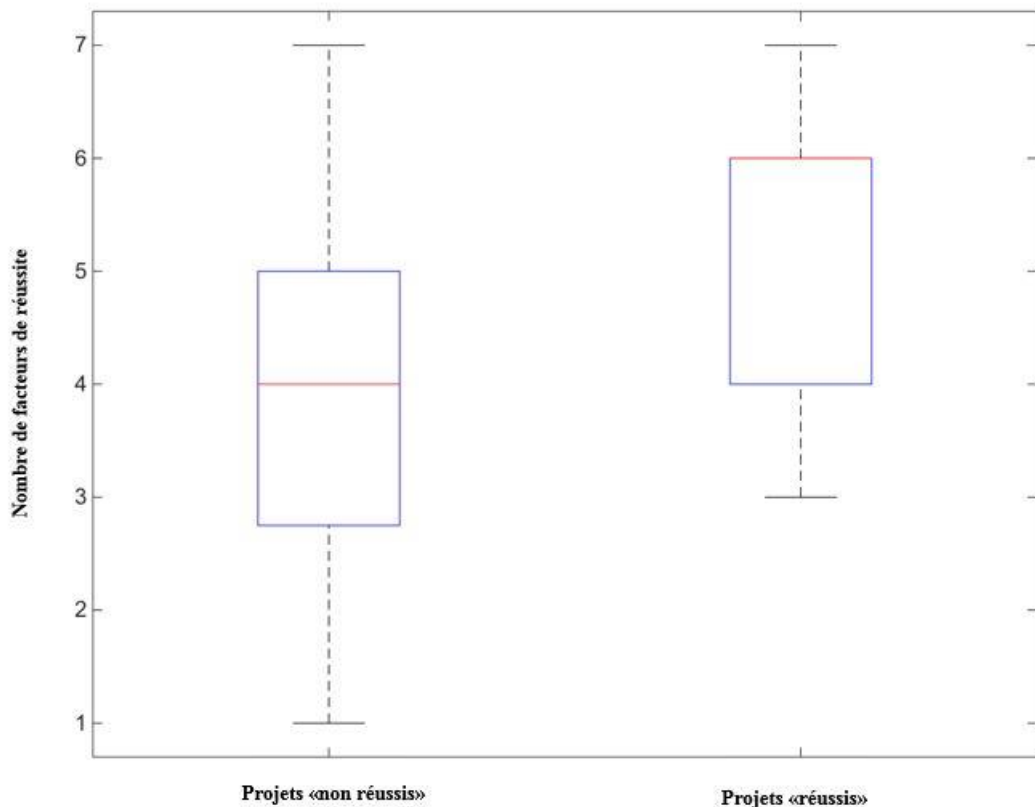


Figure 3: Boxplot des moyennes du nombre de facteurs de réussite des projets « réussis » et « non-réussis »

4. Discussion

Les neuf facteurs de réussite obtenus dans les résultats sont interprétés et comparés avec la littérature existante. La discussion est divisée en trois parties:

- Les facteurs sociaux
- Les facteurs structuraux et organisationnels
- Les facteurs environnementaux

Le premier facteur social obtenu est la tranche d'âge spécifique aux adolescents. 78% des projets « réussis » réservent leurs activités aux adolescents, alors que 30.3% des projets « non réussis » possèdent cette caractéristique. Ce facteur de réussite semble important pour la réussite d'un programme. La même observation a été constatée dans la littérature concernant les enfants âgés de six à douze ans. Le fait de prendre en compte l'âge est un facteur de réussite pour les projets destinés aux enfants (Fässler et al., 2014). Suite à nos résultats, nous pensons que ce facteur s'applique aussi pour les jeunes de 13 à 20 ans. L'adolescence est une période où le jeune a besoin de s'éloigner de sa famille et de se rapprocher de ses pairs. La fréquentation d'amis est un élément important et indispensable pour leur développement (Claes, 1988). De plus, les pairs influencent le comportement des adolescents et ces derniers seront plus motivés s'ils se sentent bien dans le groupe (Dishman et al., 1985; Heinzelmann & Bagley, 1970 ; Lemieux & Thibault, 2011). Ces constats appuient la pertinence de créer des programmes de groupe réservés aux adolescents. L'évaluation effectuée par la haute école de travail social (FNHW) sur le projet roundabout (programme de Street dance réservé aux jeunes filles) confirme ces propos (Zumbrunn, Schmid, & Roesch, 2012). Les participantes de roundabout ont déclaré que « se sentir bien au sein du groupe » est une raison de fidélisation au programme (Zumbrunn et al., 2012). Dishman (1985) confirme que le fait d'avoir un partenaire augmente la participation pour l'activité physique et sportive.

Selon Fässler et al. (2014), la prise en considération du sexe est aussi un facteur de réussite pour les enfants de six à douze ans. Par rapport à cette affirmation, nous n'obtenons pas le même résultat pour les adolescents. Pour 73.2% des projets « réussis », l'activité ne devrait pas être réservée à un groupe spécifique ou à une population ciblée (pour les adolescents atteints de surpoids ou pour les filles). Au contraire, le programme national du Québec « Kino-Québec » (Amireault et al., 2014) préconise la création de programmes uniquement pour les filles. De manière générale, ils ont relevé que les filles sont moins actives que les garçons (ACAFS, 2011). Elles

n'ont pas les mêmes besoins et les mêmes envies que la gente masculine. De ce fait, ils conseillent d'intensifier les programmes réservés aux adolescentes pour atteindre davantage cette population cible (Amireault et al., 2014). Cependant, nous n'avons pas d'information si un projet réservé aux filles est plus efficace qu'un groupe mixte, en termes de participation et d'augmentation d'activité physique et sportive.

En ce qui concerne les enfants atteints de surpoids ou d'obésité, les programmes de groupe multiprofessionnel pour les jeunes et leurs familles sont considérés comme efficaces (L'Allemand et al., 2012). Mais cette prise en charge de thérapies de groupe requiert un nombre important de professionnels de la santé et des fonds supplémentaires pour couvrir les coûts engendrés. Actuellement, les ressources disponibles en Suisse ne peuvent pas assurer correctement ces thérapies (L'Allemand et al., 2012). Il serait important d'augmenter les moyens financiers pour créer des programmes réservés aux adolescents atteints de surcharge pondérale. Les résultats sont plus discutés pour les autres populations cibles.

Finalement, pour les facteurs sociaux, le rôle de l'animateur ou du moniteur est important. Selon les pourcentages obtenus pour les caractéristiques (Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis ») un moniteur spécialisé serait le plus adéquat (39%) qu'un enseignant (22%), qu'une équipe de spécialistes (14.6%), qu'aucun moniteur (14.6%) et que des pairs (9.8%). Cependant la figure 3 (Présence des facteurs de réussite) ne montre pas une grande différence entre la présence de ce facteur pour les projets « réussis » (36.6%) et les projets « non-réussis » (24.2%) au sujet de la présence d'un moniteur spécialisé. Nous ne pouvons donc pas affirmer que ce facteur est influent. D'après la littérature, les pairs qui animent les activités sont considérés comme un facteur de réussite (Fässler et al., 2014). Dans le programme de roundabout, les monitrices ont le même âge que les participantes. Selon l'évaluation externe, elles servent ainsi de modèle et augmentent la motivation des participantes (Zumbrunn et al., 2012). Il est important que les participantes puissent s'identifier aux personnes qui animent le programme (ACAFS, 2011). La mise en pratique de ce facteur est le principal inconvénient. Cette approche est difficilement applicable. Les pairs sont parfois épuisés par la gestion de cette tâche et n'ont plus envie de s'investir (Zumbrunn et al., 2012). Une solution est envisageable, en sollicitant les adolescents dans l'organisation et la planification du projet (Amireault et al., 2014). De cette manière, ils sont impliqués dans le projet et peuvent l'adapter à leurs besoins (Zumbrunn et al.,

2012). Cette solution permet d'augmenter le soutien à l'autonomie et la motivation intrinsèque.

Pour augmenter la motivation des adolescents, la structure d'un programme est aussi importante. Les facteurs structureaux discutent de cette problématique.

En ce qui concerne le nombre d'activités, 68.3% des projets « réussis » proposent plusieurs activités. Le pourcentage est presque identique dans les projets « non réussis » (69.7%). Suite à ces résultats, ce facteur ne semble pas influent pour la réussite d'un programme. Nous n'avons pas de comparaison avec la littérature. Selon le Comité scientifique de Kino-Québec (Lemieux & Thibault, 2011), il faudrait cibler le plaisir et la diversité pour éviter des programmes intenses et répétitifs. Le plaisir permet d'augmenter la motivation intrinsèque et l'adhésion à un programme (ACAFS, 2004; Niemiec & Ryan, 2009). C'est la principale raison qui motive les jeunes à bouger (Lemieux & Thibault, 2011). Proposer plusieurs activités serait une manière d'augmenter le plaisir, mais n'est pas le facteur le plus influent pour la réussite d'un projet.

D'autres facteurs influencent cette notion de plaisir. Les adolescents doivent avoir confiance en leur capacité pour apprécier l'activité (Lemieux & Thibault, 2011). Ils doivent se sentir adroits et compétents (Amireault et al., 2014). Il faut ainsi adapter le programme aux compétences des participants et amener des difficultés progressivement. De plus, il semble important de favoriser la compétition au sein des programmes. Il est vrai que certains adolescents considèrent le défi comme source de stress. Mais généralement, la compétition est perçue comme une source de plaisir (Amireault et al., 2014).

Pour 51.2% des projets « réussis », l'activité devrait durer plus d'une heure. Pour les projets « non réussis » 36.4% propose une activité de plus d'une heure. Nous n'avons pas pu confronter cet élément à la littérature mais, selon les recommandations de l'Hepa, nous pouvons conseiller une activité qui dure une heure ou plus. Promotion Santé Suisse recommande aux adolescents de 13 à 16 ans une activité physique d'intensité moyenne à élevée au moins une heure par jour (Martin Diener, 2013b). L'intensité et les autres paramètres des programmes doivent être progressifs et correspondre aux besoins de chaque jeune (Lemieux & Thibault, 2011).

Nous avons relevé que 75.6% des projets « réussis » exigent une inscription préalable, alors que 51.5% des projets « non réussis » contiennent ce facteur de réussite. Selon notre analyse, une inscription préalable peut être intéressante. Il est possible de faire des liens avec la motivation et les facteurs personnels. Si un adolescent décide de s'inscrire de son propre gré à une activité, cela signifie qu'il croit en ses capacités. Le fait de croire en ses capacités démontre le sentiment d'efficacité personnelle. Plus ce sentiment est important, plus l'adolescent est motivé intrinsèquement et pourra adhérer au programme (Lemieux & Thibault, 2011). Au contraire, si le choix d'inscription provient d'une personne externe à l'adolescent, il s'agit plutôt de motivation extrinsèque et l'adolescent sera peut-être moins motivé et autonome (Edward L. Deci & Ryan, 2008; Piché, 2003). Par contre, un programme qui n'a pas d'inscription peut aussi avoir des avantages. En laissant plus de liberté, l'adolescent a un plus grand soutien à l'autonomie. Le soutien à l'autonomie semble efficace pour augmenter la motivation intrinsèque (E. L. Deci & Ryan, 1987; Grolnick et al., 1991). Suite à notre résultat, nous conseillons une inscription préalable. Mais ce facteur serait à évaluer selon le contexte et les activités.

En ce qui concerne le coût pour le bénéficiaire, 51.5% des projets « réussis » proposent une activité gratuite et 48.8% demande une contribution. Le pourcentage est presque identique chez les projets « non-réussis » avec 51.2%. Ces résultats semblent montrer que ce facteur n'est pas influent. Kino-Québec déclare que le fait d'offrir des activités gratuites ou peu coûteuses permet de favoriser la pratique régulière (Amireault et al., 2014). Mais nous n'avons pas obtenu d'autres informations dans la littérature. Nous concluons que la gratuité n'est pas un facteur de réussite très influent dans la réussite d'un programme.

La pratique régulière est influencée par le contexte et le lieu du programme. La discussion des facteurs environnementaux interprète ces deux caractéristiques.

Pour les facteurs environnementaux, les pourcentages de la caractéristique des activités à l'intérieur, à l'extérieur ou à l'intérieur et à l'extérieur sont proches. Le tableau 2 (Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis ») ne montre pas de différences importantes : intérieur et extérieur : 36.6%, intérieur : 34.1% et extérieur : 29.3%. Par contre, les projets « non-réussis » montrent une présence de 9.1% du facteur « activités à l'intérieur et à l'extérieur » (Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis »). Cette différence de pourcentage peut démontrer que ce facteur a

une certaine influence dans la réussite d'un programme. Dans la littérature, les avis divergent. Selon Dishman (Dishman et al., 1985), les activités à l'intérieur sont préférées, car les conditions météorologiques influencent l'adhésion au programme. Mais selon Amireault (Amireault et al., 2014), les activités extérieures sont appréciées et augmentent le plaisir. Ainsi le fait de proposer ces deux alternatives dans un même programme peut être considéré comme une solution pertinente. De plus, la diversité en lien avec le plaisir augmente la motivation (Lemieux & Thibault, 2011).

En ce qui concerne le cadre, 58.5% des projets « non réussis » se déroulent dans un cadre extrascolaire. Il y a un plus grand nombre de projets « non réussis » qui proposent des activités extrascolaires (78.8%). Nous pouvons supposer que les projets sont peut-être mieux soutenus financièrement dans le milieu scolaire. Selon l'Association canadienne pour l'avancement des femmes du sport et de l'activité physique (ACAFS, 2011), les programmes qui se déroulent après l'école ont un bon potentiel et permettent aux adolescents de pratiquer une activité physique régulière. Suite à nos résultats et notre recherche, nous ne sommes pas en mesure de conseiller un programme scolaire ou extrascolaire.

Cette interprétation des résultats fait ressortir que certains facteurs semblent plus influents pour la réussite d'un programme. Selon notre analyse, trois facteurs seraient plus importants : un programme réservé aux adolescents, des activités à l'intérieur et à l'extérieur et une inscription préalable. Au contraire, la durée et le coût de l'activité, ainsi que la diversité des activités proposées, sont trois facteurs qui n'influenceraient pas la réussite d'un programme. Les réponses ne sont pas claires pour le type de moniteurs et la nécessité de cibler une population.

Pour confirmer notre résultat, nous avons observé les projets de réussite qui contiennent peu de facteurs de réussite. En moyenne, les projets réussis ont obtenu 6 facteurs de réussite. Mais 5 projets réussis ont seulement 3 facteurs de réussite sur 9 :

1. *Zurich Parcoursvita* (parcours d'exercices dans la forêt)
2. *Parcours balisés de Nordic Walking* (chemins créés pour des promenades avec les bâtons Nordic Walking),
3. *Velopass* (location de vélos),
4. *SlowUp* (Journée annuelle par ville, qui promeut la mobilité douce)
5. *Renforcement musculaire en agriculture* (Cours de renforcement et d'ergonomie pour les apprentis agriculteurs).

Zurich Parcoursvita, *Nordic Walking*, *Velopass* et *Slowup* sont appréciés par la population adulte. Ils sont élaborés au niveau national et ont un bon soutien financier. De cette manière, ils peuvent réévaluer la qualité du projet et l'adapter au mieux pour toute la population. Nous n'avons pas de données pour le *Zurich Parcours Vita* et *Renforcement musculaire en agriculture*. Mais, d'après les évaluations reçues, *Nordic Walking*, *Velopass* et *SlowUp* n'ont pas de succès auprès des jeunes. La moyenne d'âge du projet *SlowUp* est de 42 ans et seulement 5% des participants ont entre 16 et 19 ans. Le projet *Nordic Walking* connote une participation plutôt féminine entre 30 et 60 ans. Ces trois projets n'ont pas d'animateur, ne sont pas réservés aux adolescents et proposent une seule activité à l'extérieur. De plus, *SlowUp*, *Nordic Walking* et *Zurich Parcoursvita* ne requièrent aucune inscription préalable. Ces observations confirment les résultats obtenus. Les facteurs les plus influents manquent à ces projets. Les évaluations des programmes démontrent que les adolescents n'adhèrent pas et ne participent pas à ces activités.

4.1. Limites des résultats

Nous avons relevé certaines limites concernant la recherche des projets, l'extraction des données, la sélection des projets « réussis » ainsi que les résultats obtenus.

Tous les sites de recherches n'étaient pas mis à jour. Le site COMPI date de 2010, RSES et akj ont fait leur dernière mise à jour en 2011. Certains projets créés de 2011 à 2015 n'ont peut-être pas été pris en compte.

La recherche en parallèle par canton était actuelle et contenait les projets de 2011 à 2015. Cependant, cette recherche était restreinte au niveau cantonal. Nous aurions pu élargir notre recherche au niveau communal. Du fait des 2'352 communes existantes en Suisse (Office fédéral de la statistique, 2015), cela s'est avéré impossible dans le calendrier imparti.

En ce qui concerne la grille de lecture, nous n'avons pas pu recenser toutes les données. Nous relevons que le nombre de participants est la donnée la plus manquante. C'est une donnée importante pour les critères de réussite et la sélection des projets « réussis ». Cependant, pour les autres items, nous avons entre 70 et 100% des données (cf. : Annexe V : Diagramme des pourcentages des données obtenues). Nous pouvons estimer que la recherche des données a bien été menée et a permis une bonne analyse.

Pour la sélection des projets « réussis », nous n'avons pas obtenus toutes les données concernant les critères de réussite. 26 projets présentent deux ou trois critères de qualité manquants. Neuf projets n'avaient aucune donnée (cf. : Annexe VI: Nombre de critères

de réussite par projet). Si nous avons eu accès à ces données, les projets « réussis » ne seraient pas forcément identiques. Certains projets auraient pu être « réussis » si nous avions eu accès aux données manquantes. Par conséquent, les facteurs de réussite, soit les caractéristiques des projets, pourraient être différents. Mais nous pouvons estimer que les projets, dont les données ne sont pas accessibles, manquent de ressources et d'évaluation. Ils n'ont pas d'indication sur le nombre de participants, la réalisation d'une évaluation ou sur le soutien financier. Ces données sont importantes et devraient être évaluées et accessibles.

Nous avons identifié neuf facteurs de réussite sur l'analyse de 41 projets. Un plus grand nombre de projets aurait peut-être permis d'identifier ou de préciser certains facteurs de réussite. Par ailleurs, la littérature ne développe pas certains facteurs que nous avons identifiés. Nous ne pouvons donc pas confronter tous nos résultats à ceux de la littérature.

Les conseils que nous proposons pour créer un projet devraient être testés, évalués et adaptés pour qu'ils démontrent leur pertinence. Nous ne connaissons pas les effets des programmes sur le changement de comportement des adolescents à long terme. Nous ne pouvons pas prouver qu'un projet ayant les neuf facteurs de réussite aurait du succès et un nombre de participant progressant. Notre travail est une revue systématique théorique, il serait intéressant d'évaluer ces facteurs de réussite en mettant sur pied un projet pour des adolescents.

4.2. Implications pour la pratique et la physiothérapie

Pour répondre à la demande du « Centre alimentation et mouvement » du Valais, nous proposons différentes suggestions à la commune de Loèche.

Tout d'abord, du fait que nous avons identifié un grand nombre de projet « réussis », nous pouvons leur proposer de prendre contact avec les organisateurs de certains projets et de s'en inspirer. Les projets que nous leur suggérons sont les suivants :

- *Gorilla* : Il s'agit d'un projet qui se déroule à l'école sur une journée. Il est intéressant, car les jeunes peuvent essayer différents sports.
- *MidnightSport* : Il s'agit d'un projet qui a du succès en Suisse allemande et en Suisse italienne. Il serait judicieux de mettre à disposition la salle de gymnastique de Loèche pour que les jeunes puissent profiter de faire du sport ensemble les samedis soir.

- *Sportkids* et *J+S* : Ces deux projets proposent des sports facultatifs. Ils sont intéressants car les sports sont très diversifiés et les moniteurs sont spécialisés. L'offre est régulière et à long terme.
- *Bike to School* et *Défi vélo* : ces deux projets sont basés sur la pratique du vélo et de la compétition. L'envie de gagner rend ces projets attractifs.
- *La Suisse bouge* : C'est une compétition intercommunale d'activités physiques et sportives sur une période de deux semaines.

Sur les 41 projets « réussis », d'autres sont intéressants mais ne sont pas envisageables dans la commune de Loèche. Ils se déroulent par exemple dans une commune ou un lieu spécifique. Nous proposons une liste des projets dont la structure est pertinente : *Camps sportifs communaux, Gesundheit und Sport, Jugendtag, Schule Bewegt, Bewegung KG-UST, Midi tonus, Skroove, Street Soccer Quartierturnier, Plaisir de bouger, Schule im Schnee, Mit Sport und Bewegung durchs Schuljahr*. La description des projets est disponible en annexe (cf. : Annexe III : Tableau des 74 projets retenus).

Une autre solution serait de créer un nouveau programme d'activité physique pour les adolescents. Pour ce faire, plusieurs points importants sont à retenir :

1. Le projet doit être réservé aux adolescents.
2. Il est important de créer des programmes de groupe, où les jeunes peuvent partager avec les pairs et ressentir un sentiment d'appartenance.
3. La composante du projet réservé à une population cible reste à discuter. Si un but particulier est recherché (par exemple augmenter l'activité physique chez les filles), il serait avantageux de restreindre la population au public cible.
4. Les activités doivent cibler les capacités des participants. Les difficultés doivent apparaître progressivement et le plaisir est primordial.
5. L'aspect de la compétition peut être intéressant pour augmenter le plaisir et la motivation.
6. L'animateur de choix reste le moniteur spécialisé dans un domaine sportif. Idéalement, les jeunes doivent pouvoir s'identifier à lui et se sentir à l'aise en sa présence. L'adolescent doit se sentir respecté et mis en valeur par l'animateur. L'attitude du moniteur est importante pour la motivation des adolescents. Il faut qu'il puisse soutenir l'autonomie, en laissant les adolescents choisir eux-mêmes les objectifs à atteindre ou en leur donnant la responsabilité de gérer une partie de l'entraînement.

7. Pour investir activement les adolescents dans le projet, il est aussi préférable de préparer les activités préalablement avec eux.
8. La durée optimale d'une activité serait de plus d'une heure. C'est une recommandation de l'Hepa pour rester en santé.
9. Concernant les autres aspects structurels, différentes possibilités sont envisageables. Nos résultats ne démontrent pas de différences majeures. Cependant une inscription préalable est préférable.
10. Il est important d'être attentif au lieu et à ses possibilités. Le programme doit se dérouler à proximité des habitations. De plus, l'accès à une salle est un avantage. Ainsi, les activités peuvent se pratiquer à l'extérieur par beau temps et à l'intérieur lorsque les conditions météorologiques l'obligent.

Sur le tableau 3 figure un résumé des conseils pour créer un projet.

Aspects sociaux	<ul style="list-style-type: none"> • Réserver l'activité aux adolescents • Ne pas cibler une certaine population (filles uniquement par ex.) • Choisir un moniteur spécialisé • Favoriser les activités en groupe • Inciter l'apprentissage par pair • Solliciter les jeunes dans l'organisation et la planification du projet • Augmenter le soutien à l'autonomie (donner des responsabilités,..) • Valoriser les efforts et les progrès
Aspects structurels et organisationnels	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer plusieurs activités • Faire durer l'activité plus d'une heure • Proposer l'activité gratuitement • Demander une inscription préalable • Cibler le plaisir et la diversité • Eviter des programmes intenses et répétitifs • Adapter le programme aux compétences • Favoriser la compétition
Aspects environnementaux	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer l'activité à l'extérieur et à l'intérieur • Proposer l'activité dans un cadre extrascolaire • Proposer un programme accessible (proche des habitations, transports,..)

Tableau 3 : Conseils pour la création d'un projet

En ce qui concerne la physiothérapie, de nombreux groupes sont proposés à l'hôpital, dans les centres de réadaptation ou en cabinets privés. Les physiothérapeutes peuvent

ainsi s'inspirer de ces facteurs de réussite pour organiser des thérapies de groupes (par exemple pour les jeunes atteints de surpoids ou d'un handicap).

Pour la physiothérapie pédiatrique, nous pensons que ces facteurs de réussite peuvent également être applicables. Durant la séance, il faudrait varier les exercices, donner la possibilité de choisir des exercices, donner des responsabilités (donner des exercices à domicile, laisser compter le nombre de répétitions, laisser vérifier le temps), proposer des exercices à l'extérieur et à l'intérieur ou valoriser les efforts du patient. Ces conseils permettent d'augmenter la motivation intrinsèque du patient et l'adhésion au traitement.

5. Conclusion

Nous avons recensé les programmes suisses d'activité physique et sportive pour les adolescents. A notre connaissance, c'est la première base de données qui regroupe les projets scolaires et extrascolaires pour les jeunes. Suite à notre recherche, nous avons trouvé de nombreux facteurs et aspects qui influencent la motivation et l'adhésion à un programme d'activité physique ou sportive.

Nos résultats ressortent des facteurs non évoqués dans la littérature. Il serait intéressant de les mettre en place et d'évaluer leur influence. Peu d'études s'intéressent spécifiquement aux adolescents. De futures recherches à ce sujet sont à envisager et seraient utiles, notamment pour évaluer le changement d'habitude engendré par les programmes.

Le point essentiel est qu'une recette unique n'existe pas. Il est très difficile de classer les facteurs de réussite selon leur importance. Il faudrait cibler et évaluer la population et le contexte avant d'élaborer un programme (ACAFS, 2011; Amireault et al., 2014).

6. Références bibliographiques

- Aaron DJ, Storti KL, Robertson RJ, Kriska AM, & LaPorte RE. (2002). Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: Implications for school curricula and community recreation programs. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(11), 1075-1080.
<http://doi.org/10.1001/archpedi.156.11.1075>
- ACAFS. (2004). Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes - LES 10 PRINCIPAUX FACTEURS DE RÉUSSITE DE L'INITIATIVE EN MOUVEMENT.
- ACAFS. (2011). Programmes d'activités physiques parascolaires pour les filles et les jeunes femmes - Politique et recommandations.
- akj. (2011). AKJ-CH. Consulté 6 mars 2015, à l'adresse <http://www.akj-ch.ch/home/zielephilosophie.html>
- Amireault, S., Lemieux, M.-C., & Massie, C.-L. (2014). L'activité sportive et physique des adolescentes : bilan, perspectives et piste d'action.
- Anderson, P. M., & Butcher, K. F. (2006). Childhood Obesity: Trends and Potential Causes. *The Future of Children*, 16(1), 19-45.
<http://doi.org/10.1353/foc.2006.0001>
- Bray, G. A. (2004). Medical Consequences of Obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89(6), 2583-2589.
<http://doi.org/10.1210/jc.2004-0535>
- Claes, M. (1988). Le rôle des amitiés sur le développement et la santé mentale des adolescents. *Santé mentale au Québec*, XIII(2).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <http://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dias, P. J. P., Domingos, I. P., Ferreira, M. G., Muraro, A. P., Sichieri, R., Gonçalves-Silva, R. M. V., ... Gonçalves-Silva, R. M. V. (2014). Prevalence and factors associated with sedentary behavior in adolescents. *Revista de Saúde Pública*, 48(2), 266-274. <http://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048004635>
- Dietz, W. H. (1998). Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult Disease. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 518-525.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- EHSM. (2010). Children on the Move - a Project Inventory (COMPI). Consulté 19 janvier 2015, à l'adresse <http://www.sport.admin.ch/compi/projektliste.php>
- Ells, L. J., Campbell, K., Lidstone, J., Kelly, S., Lang, R., & Summerbell, C. (2005). Prevention of childhood obesity. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3), 441-454. <http://doi.org/10.1016/j.beem.2005.04.008>
- Fässler, S., Laubereau, B., & Balthasar, A. (2014). Etudes d'impact concernant une sélection de projets modules des programmes d'action cantonaux « poids corporel sain ».
- Fondation 02. (2015). Activité physique - Guide École. Consulté 26 janvier 2015, à l'adresse <http://www.guide-ecole.ch/guide/Activite-physique.html>
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277-283. <http://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.07.006>

- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). Inner Resources for School Achievement: Motivational Mediators of Children's Perceptions of Their Parents.
- Guinhouya, B. C. (2012). Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26(5), 438-447. <http://doi.org/10.1111/j.1365-3016.2012.01269.x>
- Heinzelmann, F., & Bagley, R. W. (1970). Response to physical activity programs and their effects on health behavior. *Public Health Reports*, 85(10), 905-911.
- Hepa. (2013). Documents de base. Consulté 26 janvier 2015, à l'adresse <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.html>
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., & Ross, R. (2002). Body Mass Index, Waist Circumference, and Health RiskEvidence in Support of Current National Institutes of Health Guidelines.
- Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., ... Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 340(feb23 1), c785-c785. <http://doi.org/10.1136/bmj.c785>
- L'Allemand, D., Kirchhoff, E., Bolten, M., Zumbunn, A., Sempach, R., & Farpour-Lambert5, N. (2012). Evaluation du traitement des enfants et adolescents en surpoids en Suisse: Analyse intermédiaire KIDSSTEP1) de la thérapie dans les programmes de groupe multiprofessionnels du 1er mai 2012. *Paediatrica*, 23(5).
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2011). Clubs sportifs en Suisse - Etude sur le sport organisé.

- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2014). Sport Suisse 2014 : Activité et consommation sportives de la population suisse.
- Lemieux, M., & Thibault, G. (2011). L'activité physique : le sport et les jeunes, savoir et agir.
- Marti, B., Bühlmann, U., Hartmann, D., & Hoppeler, H. (1999). Santé et pratique du sport pendant l'adolescence : quelques faits.
- Martin Diener, E. (2013a). Activité physique et santé : Documents de base.
- Martin Diener, E. (2013b). Gesundheitswirksame Bewegung Grundlagendokument.
- Martin Diener, E., Brügger, O., & Martin, B. (2012). Promotion de l'activité physique et prévention des accidents.
- Must, A., & Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. *International Journal of Obesity*, 29(S2), S84-S96. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803064>
- Narring, F., Tschumper, A.-M., Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., ... Michaud, P.-A. (2002). Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse.
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144. <http://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Office fédéral de la statistique. (2015). Statistique suisse - Suisse - les communes. Consulté 10 mai 2015, à l'adresse http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/regionen/11/geo/institutionnelle_gliederungen/01b.html
- OFS, & ARE. (2012). La mobilité en Suisse : Résultats du microrecensement mobilité et transports 2010.

- OFSP. (2014). Office fédéral de la santé publique - Mission. Consulté 5 mars 2015, à l'adresse <http://www.bag.admin.ch/org/auftrag/14106/index.html?lang=fr>
- OFSP. (2015). Office fédéral de la santé publique - Nutrition et activité physique. Consulté 18 février 2015, à l'adresse http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/index.html?lang=fr
- OFSP. (2010). Children on the Move - a Project Inventory (COMPI). Consulté 29 janvier 2015, à l'adresse http://www.sport.admin.ch/compi/gesundheitswirksame_bewegung.php?lang=fr
- OFSP. (2013). Activité physique et santé des adultes : Recommandations pour la Suisse.
- OFSP. (2014a). Concept concernant le sport populaire. Rapport de synthèse des ateliers 1 et 2.
- OFSP. (2014b, août 28). Activité physique compensatoire. Consulté 26 janvier 2015, à l'adresse <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/themen/ausgleichsbewegung.html>
- OFSP. (2015a). Hepa. Consulté 18 février 2015, à l'adresse <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home.html>
- OFSP. (2015b). L'Office fédéral du sport.
- OFSP. (2015c). L'OFSP. Consulté 18 février 2015, à l'adresse http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/das_baspo.html
- OMS. (2015). OMS | Pourquoi se préoccuper du surpoids et de l'obésité de l'enfant? Consulté 30 mars 2015, à l'adresse http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/fr/
- Physioswiss. (2015). physioswiss - Association suisse de Physiothérapie - La physiothérapie. Consulté 18 février 2015, à l'adresse <http://www.physioswiss.ch/vaud/physiotherapie.htm>

- Piché, S. (2003, 2004). Précurseurs motivationnels des performances sportive et scolaire. Consulté 25 janvier 2015, à l'adresse <http://archimede.bibl.ulaval.ca/archimede/fichiers/20726/ch02.html>
- Pi-Sunyer, F. X. (2002). The Obesity Epidemic: Pathophysiology and Consequences of Obesity. *Obesity Research*, 10(S12), 97S-104S. <http://doi.org/10.1038/oby.2002.202>
- Promotion Santé Suisse. (2015a). Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescents - Promotion Santé Suisse. Consulté 18 février 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents.html>
- Promotion Santé Suisse. (2015b). Fondation - Promotion Santé Suisse. Consulté 29 janvier 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/fondation.html>
- Promotion Santé Suisse. (2015c). Programmes d'action cantonaux - Promotion Santé Suisse. Consulté 9 février 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents/programmes-daction-cantonaux.html>
- Promotion Santé Suisse. (2015d). Promotion Santé Suisse - Téléchargements. Consulté 20 janvier 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/telechargements.html>
- Promotion Santé Suisse. (2015e). Promotion Santé Suisse - Vision, objectifs et groupes cibles. Consulté 11 janvier 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents/programmes-daction-cantonaux/objectifs-et-groupes-cibles.html>
- Promotion Santé Suisse. (2015f). Qui sommes-nous - Promotion Santé Suisse. Consulté 26 janvier 2015, à l'adresse <http://promotionsante.ch/qui-sommes-nous.html>

- RADIX. (2015). RADIX Ecoles en santé - Ecoles en santé - Réseau suisse d'écoles en santé. Consulté 6 mars 2015, à l'adresse <http://www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Reseau-suisse-decoles-en-sante/PXoYa/>
- Reeve, J. (2009). Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175. <http://doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 550-558. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.550>
- Schnyder-Etienne, H. (2004). Fitte Kids biwegt geit's bessär.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571-581. <http://doi.org/10.1037/0022-0663.85.4.571>
- Steiger, D., & Baumgartner Perren, S. (2014, novembre). « Poids corporel sain » chez les enfants et les adolescents. Promotion Santé Suisse.
- Su, Y.-L., & Reeve, J. (2011). A Meta-analysis of the Effectiveness of Intervention Programs Designed to Support Autonomy. *Educational Psychology Review*, 23(1), 159-188. <http://doi.org/10.1007/s10648-010-9142-7>
- Swiss Olympic. (2010). « Concept du sport d'élite suisse » Continuité de la promotion relève-élite.

- Swiss Olympic. (2015). Sport populaire. Consulté 20 mars 2015, à l'adresse <https://www.sportclic.ch/Large/Kernprozesse/Breitensport/tabid/92/language/fr-FR/Default.aspx>
- Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. <http://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wendel-VOS, W. (2005). Promotion de l'activité physique aux Pays-Bas : coût-efficacité des programmes d'intervention.
- Wofford, L. G. (2008). Systematic Review of Childhood Obesity Prevention. *Journal of Pediatric Nursing*, 23(1), 5-19. <http://doi.org/10.1016/j.pedn.2007.07.006>
- Zumbrunn, A., Schmid, O., & Roesch, C. (2012). Evaluation du projet « roundabout – programme de street dance pour filles et jeunes femmes ».

7. Liste des illustrations

Figure 1 : Fluxogramme des projets	21
Figure 2 : Présence des facteurs de réussite (%)	24
Figure 3: Boxplot des moyennes du nombre de facteurs de réussite des projets « réussis » et « non-réussis »	25

8. Liste des tableaux

Tableau 1 : Aspects et catégories des projets	20
Tableau 2 : Pourcentage des caractéristiques des projets « réussis »	23
Tableau 3 : Conseils pour la création d'un projet	34

9. Annexes

9.1. Annexe I: Grille de lecture	I
9.2. Annexe II: Liste des demandes de compléments pour chaque projet – version francophone	III
9.3. Annexe III : Tableau des 74 projets retenus	IX
9.4. Annexe IV : Données extraites	XIV
9.5. Annexe V : Diagramme des pourcentages des données obtenues.....	XVII
9.6. Annexe VI: Nombre de critères de réussite par projet	XVIII
9.7. Annexe VII : Nombre de facteurs de réussite par projet	XXI

9.1. Annexe I: Grille de lecture

Items	Réponses possibles (<i>x : correspond à des réponses différentes selon les projets</i>)
Nom du projet	x
Activités	Type d'activités proposées : x Une ou plusieurs activités Intérieur et/ou extérieur
Spécificité du projet	Aucune (réservé aux adolescents) Toute population confondue Obésité Intégration Handicap Autres (spécifique aux filles, aux enfants en difficulté)
Initiateur	Département communal Département cantonal Département national Fondation Association Privé
Promoteur	Département communal Département cantonal Département national Fondation Association Privé
Tranche d'âge	13 -16 ans et/ou 16-20 ans
Pérennité	Nombre d'années : x

	<i>Encore d'actualité ? oui ou non</i> <i>Si non : raisons de l'arrêt : x</i>
Période	<i>Fréquence : journalier/hebdomadaire/mensuel/annuel</i> <i>Durée du programme : x</i> <i>Durée de l'activité : moins d'une heure/une heure/plus d'une heure</i>
Nombre de participants	<i>Par fois : x</i> <i>Par année : x</i> <i>Au total : x</i>
Animateurs	Enseignants Moniteurs spécialisés Equipe professionnelle Pairs Aucun
Coût	<i>Au total pour la mise en place : x</i> <i>Pour les bénéficiaires : x</i>
Inscription nécessaire	Oui ou non
Evaluation	Oui ou non <i>Par qui : interne et/ou externe</i> <i>Fréquence : x</i> <i>Sous quelle forme : x</i> <i>Résultats selon l'adhérence : x</i> <i>Feedback des participants : x</i> <i>Résultats du projet : x</i> <i>Evolution du projet : x</i> <i>Conclusion : points positifs : x</i> <i>Conclusion : points négatifs : x</i>

9.2. Annexe II: Liste des demandes de compléments pour chaque projet – version francophone

Nom du projet	Données manquantes	Evaluation
Adwin	Promoteur du projet ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Durée de l'activité ? nombre de participants par fois/ par année /au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Allez hop les communes	Nombre de participants par fois ? par année ? au total ?	Evaluation ?
Baobab	Promoteur du projet ? Tranche d'âge des enfants ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Fréquence et durée des activités proposées ? Activités proposées en extérieur ou en intérieur ? Nombre de participants par fois ? par année ? au total ? Coût de l'activité pour le participant ? Activités proposées en extérieur ou en intérieur ?	Evaluation ?
Basic training XL	Activités proposées en extérieur ou en intérieur ? Promoteur ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Nombre de participant par fois ? par année ? au total ?	/
Bewegung KG – UST	Pour quelles raisons n'est-il plus d'actualité ? Fréquence et durée des activités proposées ?	Evaluation ?
Bewegungsprojekt PHZ Luzern/Uni Postdam	Nombre de participant par fois ? Inscription nécessaire ou non ?	Evaluation ?
Bike2school	/	/
Bunt kick gut, Transkulturelle Strassenliga Schweiz	Nombre de participants par fois ? Inscription nécessaire ou non ?	Evaluation ?
Ca me dit sport	Nombre de participants au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Camps sportifs communaux	Nombre de participants par fois ? par année ? au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Club Minu	Coût total pour la mise en place du projet ? Nombre de participants au total ?	/
Club MultiActivités	Soutien financier (Qui) ? Pour quelles raisons le projet n'est-il plus d'actualité ? Nombre de participant par fois ?	Evaluation ?

	Par année ? Au total ?	
Contrepoids	Soutien financier (Qui) ?	
	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ?	
	Le projet est-il encore d'actualité ? Si non pourquoi ?	
	Durée de l'activité proposée ?	Evaluation ?
	Nombre de participants par fois ?	
	Par année ? Au total ?	
	Qui sont les animateurs ?	
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
	Coût pour le bénéficiaire ?	
DaCI schweiz – Nationale Tanzwoche	Nombre de participants par fois ?	Evaluation ?
	Par année ? Au total ?	
Défi Vélo	Coût total pour la mise en place du projet ?	/
Dimanche à pied	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ?	
	Nombre de participants par année ?	Evaluation ?
	Au total ?	
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Eq' kilo	Activité proposée en intérieur ou extérieur?	
	Initiateur du projet ?	
	Tranche d'âge concernée ?	
	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ?	Evaluation ?
	Nombre de participants par fois ?	
	Par année ? Au total ?	
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Festival sportif yverdonnois	Soutien financier (qui) ?	
	Nombre de participants par fois ?	Evaluation ?
	Par année ? Au total ?	
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Fit@ School	Initiateurs ?	
	Soutien financier (qui) ?	
	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ?	
	Semestre, durée du programme ?	Evaluation ?
	Nombre de participants par année ?	
	Au total ?	
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	Raisons de l'arrêt du projet ?	
	Fréquence de l'activité proposée ?	/
	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Football for sustainable social development	Raisons de l'arrêt du projet ?	
	Durée du projet ?	
	Fréquence et durée de l'activité proposée ?	
	Nombre de participants par fois ?	Evaluation ?
	Par année ? Au total ?	
	Qui sont les animateurs ?	
	Coût pour le bénéficiaire ?	
	Inscription nécessaire ou non ?	

Gesundheit und Sport	Soutien financier (qui)? Inscription nécessaire ou non ?	Evaluation ?
Gesundheitstage	Soutien financier (qui)? Raisons de l'arrêt du projet ? Durée de l'activité ? Nombre de participants par fois ? Par année ? Au total ? Qui sont les animateurs ? Inscription nécessaire ou non ?	Evaluation ?
GORILLA	Nombre de participants au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	/
Grandir en Forme	Activité en extérieur ou en intérieur ? Soutien financier (qui) ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Durée de l'activité proposée ? Nombre de participants par fois ? Par année ? Au total ? Qui sont les animateurs ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Guet druf Tag	Encore actuel ? Si non, pourquoi ? Durée du projet ? Nombre de participants par fois ? Par année ? Au total Qui sont les animateurs ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
J+S	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Nombre de participant par fois ? Au total ? Coût pour le bénéficiaire ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Journée internationale « A Pied à l'école »	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Nombre de participants au total ? Qui sont les animateurs ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Jugendtag	Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
KIG-Together	Activité extérieure ou intérieure? Soutien financier (qui) ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Nombre de participant par fois ? Par année ? Au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Kiloados	Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Nombre de participants par fois ? Par année ? Au total ?	Evaluation ?

	Coût total pour la mise en place du projet ?	
Kinderleicht	Type d'activité proposée ? Soutien financier (qui) ? Nombre de participants par année ? Au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Klettern – bewegenkräftigensichernvertrauen	Soutien financier (qui) ? Raisons de l'arrêt du projet ? Fréquence du projet ? Durée du projet ? Durée de l'activité proposée ? Nombre de participants par année ? Au total ?	Evaluation ?
La Suisse bouge / Schweiz bewegt	Nombre de participants au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Lernen in Bewegung	/	Evaluation ?
Let's do eat	Type d'activité proposée ? En intérieur ou extérieur? Soutien financier (qui) ? Nombre de participants par fois ? Par année ? Au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Midi actif	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Midi tonus	Nombre de participant par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Midnight Sports	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	/
Mit Sport und Bewegung durchs Schuljahr	/	/
Mittagsspiel	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Combien de temps le projet a-t-il fonctionné ? Est-il toujours utilisé ? Si non, pourquoi ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Mon assiette, mes baskets	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Quelle est la durée d'une « séance » ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Ouverture des salles de sport à Lausanne	Nombre de participants par année et au total ?	Evaluation ?
Parcours balisés Nordic Walking	/	Evaluation ?
Parcours balisés Raquette à neige	/	Evaluation ?
Pausenangebote	/	Evaluation ?

Pedibus Romandie	Nombre de participants par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Plaisir de bouger	Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Procap bewegt		
Programme de préparation «go for 5»	Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Rallye du Soleil	Quel est le promoteur du projet ? (soutien financier) Depuis combien de temps le projet existe-t-il ? Nombre de participants par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Roundabout	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	/
Samedi du vélo	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Schule bewegt,...	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Schule im Schnee	Depuis combien de temps le projet existe-t-il ? Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Schulsport.zh	Depuis combien de temps le projet existe-t-il ?	Evaluation ?
Semaine de la mobilité	Nombre de participants par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
SKROOVE	Nombre de participants par fois, par année et au total ?	Evaluation ?
SlowUp	Nombres de participants par fois, par année et au total ?	Evaluation ?
Sport at night	Qui est l'initiateur du projet? Quel est le promoteur du projet ? (soutien financier) Depuis combien de temps le projet existe-t-il ? Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Sport+ Academy Zurich	Depuis combien de temps le projet existe-t-il ? Nombre de participants par fois, par année et au total ?	Evaluation ?

	Coût total pour la mise en place du projet ?	
SportKids	Nombre de participants par année et au total ?	Evaluation ?
Sports pour Toi	Depuis combien de temps le projet existe-t-il ? Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Sportsmile	Nombre de participants par fois, par année et au total ? Coût total pour la mise en place du projet ?	Evaluation ?
Street Soccer Quartierturnier	Qui est l'initiateur du projet? Quel est le promoteur du projet ? (soutien financier) Raisons de l'arrêt du programme ? Nombre de participants par année et au total ?	Evaluation ?
Töss bewegt	/	/
Urban Training	Nombre de participants par fois, par année et au total ?	Evaluation ?
Velopass/ Publibike	Nombre de participants par année et au total ?	/
Viens crosser !!!	/	Evaluation ?
Xi-Xa-Xung	Nombre de participants par fois, par année et au total ?	Evaluation ?
ZACK	/	Evaluation ?
Zurich parcoursvita	/	Evaluation ?

9.3. Annexe III : Tableau des 74 projets retenus

Nom du projet	Descriptif du projet
Adwin	Programme contre le surpoids.
Allez hop les communes	Cours de nordic walking, course, aquafitness ou fitgymn pour toute la population. Activité avec animateur au prix de 5 à 40.- selon les activités.
Baobab	Programme contre le surpoids.
Basic training XL	Programme contre le surpoids.
Bewegung KG - UST	Cours de sport et de trampoline durant les heures de cours.
Bewegungsprojekt PHZ Luzern/Uni Postdam	Récolte de dons pour une association en bougeant le plus possible. Type d'activités : aquafitness, aérobic, jeux de balle, course, randonnée, escalade, ... Projet à court terme (6mois).
Bike2school	Compétition interscolaire de cyclisme. Principe: récolter le plus grand nombre de kilomètres en allant à vélo à l'école. Activité gratuite, animateur. L'école doit s'inscrire pour participer.
Bunt kick gut, Transkulturelle Strassenliga Schweiz	Tournoi de football avec pour but l'intégration des migrants. Les participants décident eux-mêmes de la fréquence de l'activité. Activité gratuite et sans animateur.
Ca me dit sport	Ouverture de salles de gymnastique le samedi pour que les jeunes aient un endroit où faire du sport ensemble. Activités : sport en salle Pas d'inscription nécessaire, gratuit et animation par pairs.
Camps sportifs communaux	Camps sportifs : activités nautiques, hockey, volley, foot, ... Activité payante et inscription nécessaire. Les enseignants sont responsables des camps.
Club Minu	Programme contre le surpoids.
Club MultiActivités	Programme contre le surpoids.
Contrepoids	Programme contre le surpoids.
daCI schweiz - Nationale Tanzwoche	Semaine de danse. Coût 380.- avec des moniteurs spécialisés, inscription nécessaire.
Défi Vélo	Compétition de vélo comprenant plusieurs axes : technique à vélo, course d'orientation, parcours d'adresse, vitesse, ... Activité gratuite avec moniteurs spécialisés. L'école doit s'inscrire pour y participer.
Dimanche à pied	Marche, parcours prévue chaque 3 ^e dimanche du mois (avril-octobre) Activité gratuite, avec inscription et moniteur.
Eq' kilo	Programme contre le surpoids.
Festival sportif yverdonnois	Cours d'initiation à divers sports.

	Principe: plusieurs sports sont présentés, chacun une fois dans l'année, possibilité de s'inscrire et d'essayer avec un moniteur spécialisé. Cotisation de 20.- pour l'année entière
Fit@ School	Programme d'exercices et de mouvement durant les heures de cours.
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	Programme d'exercices et de mouvement durant les heures de cours. But : prévention des douleurs de dos par l'ergonomie, l'exercice physique et les étirements.
Football For sustainable social development	Tournoi de football avec pour but l'intégration des migrants.
Gesundheit und Sport	Entraînement d'endurance, de force, de coordination, jeu, vélo, natation, course. Activité hebdomadaire gratuite, avec moniteur spécialisé.
Gesundheitstage	Journée annuelle de la santé avec plusieurs Workshops dont le mouvement.
GORILLA	Présentation de sports free-style dans une école durant une journée. Principe : des jeunes se rendent dans une école, présentent ces sports, donnent des conseils pour bien manger.
Grandir en Forme	Programme contre le surpoids.
Guet druf Tag	Journée annuelle en plein air pour toute la population. Type d'activités : escalade, slackline, château gonflable. Activité gratuite, sans inscription et avec moniteurs spécialisés.
J+S	Cours de sports facultatifs. Tous les sports sont possibles. Inscriptions par semestre. Coût, durée de l'activité et lieux sont dépendants de l'activité choisie.
Journée internationale « A Pied à l'école »	Les enfants et les jeunes se rendent à pied à l'école. Suivant les villes, des activités sont proposées durant la journée.
Jugendtag	Journée annuelle avec parcours, exercices et mouvement. Activité gratuite, avec inscription. Les enseignants donnent des cours théoriques et pratiques sur la santé et le mouvement.
KIG-Together	Programme contre le surpoids.
kiloados	Programme contre le surpoids.
Kinderleicht	Programme contre le surpoids.
Klettern – bewegenkräftigensichernvertrauen	Projet pilote scolaire d'escalade. Durée : 1 an
La Suisse bouge / Schweiz bewegt	Semaine annuelle Principe : compétition intercommunale d'activités physiques telles que : walking, jogging, inline skating, vélo, randonnée, Pilate, parcours d'orientation ou d'adresse,... But : Récolter le plus grand nombre de minutes d'activité physique.
Lernen in Bewegung	Programme scolaire qui a pour but de lier l'activité

	physique avec l'apprentissage. Type d'activités : jonglage, équilibre, proprioception. 20 minutes tous les jours !
Let's do eat	Programme contre le surpoids.
Midi actif	Cours d'initiation de 15 disciplines différentes pour toute la population: Natation, Badminton, danse, tennis, yoga, hockey, ping-pong, renforcement musculaire, ...
Midi tonus	Ouverture de salles de gym à midi pour que les jeunes aient un endroit où faire du sport : Aikido, Barre au sol, Capoeira, Escrime, Gym, Nordic Walking, Pole dance, Pump, Salsa, Sophrologie, Spinning, Tai Chi Chuan, TRX, Yoga, Zumba. Activité avec inscription, 70.- pour trois mois, moniteurs spécialisés.
Midnight Sports	Ouverture de salles de gym le samedi soir de 21h00 à minuit pour que les jeunes aient un endroit où faire du sport ensemble.
Mit Sport und Bewegung durchs Schuljahr	Projet pilote de pauses actives et sports facultatifs. But : bouger une heure quotidiennement à l'école. Durée : 1an
Mittagsspiel	Pauses actives Type d'activités : football, uni hockey. Activité gratuite, sans inscription et animée par les enseignants.
Mon assiette, mes baskets	Activité sans inscription, avec moniteur spécialisé, 50.- par année. But : intégration des migrants.
On the move @ Kispi	Programme contre le surpoids.
Ouverture des salles de sport à Lausanne	Ouverture de salles de gym une fois par semaine pour que les jeunes aient un endroit où faire du sport. Activité gratuite proposant plusieurs sports : Football, Uni hockey, badminton, sports en salle. Animation par paires.
Parcours balisés Nordic Walking	Parcours balisés de Nordic Walking Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
Parcours balisés raquette à neige	Parcours balisés raquette à neige Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
Pausenangebote	Projet pilote sur une classe. But : Les jeunes préparent des pauses actives et les mettent en pratique durant 45 minutes. L'enseignant est responsable de l'animation.
Plaisir de bouger	Programme scolaire d'exercice physique pour les jeunes en difficulté lors des cours de sport. Activité gratuite, inscription nécessaire
Procap bewegt	Activités physiques pour les personnes handicapées. Possibilité de faire des camps avec des moniteurs spécialisés.
Programme de préparation «go for 5»	Programme de préparation à une course.

	Pas d'inscription nécessaire, gratuit, sans moniteur.
Rallye du Soleil	Sentier aventure: équitation, marche, VTT, ... Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
Renforcement musculaire en agriculture	Cours de renforcement et d'ergonomie pour les apprentis agriculteurs. Prévention des douleurs articulaires et musculaires dues à un travail physique conséquent.
Roundabout	Cours de Streetdance – Hiphop seulement pour les adolescentes.
Samedi du vélo	Organisation de 6 balades à vélo durant l'été pour toute la population. Activité gratuite, avec inscription et moniteur spécialisé.
Schule bewegt, L'école bouge, Scuola in movimento	Vingt minutes d'activité physique chaque jour : récréation active, bouger en musique, bouger pour assimiler, cordes à sauter, ...
Schule im Schnee	Camps scolaires de sport d'hiver.
Schulsport.zh	Sports facultatifs à l'école. Type d'activités : Karaté, escalade, kayak, basketball, badminton, handball, unihockey, volleyball, football. Activité gratuite, avec inscription et moniteurs spécialisés.
Semaine de la mobilité	Durant une semaine, les transports publics et la mobilité douce est mise en avant au profit de toute la population. Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
SKROOVE	Les sports de combat, l'acrobatie et le streetdance sont présentés dans les rues par des pairs. Activité gratuite et sans inscription.
SlowUp	Journée annuelle par ville qui promeut la mobilité douce. Les routes sont réservées aux vélos, patins, trottinette, à pied. Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
Sport at night	Ouverture de salles de sport le samedi 1x/mois Type d'activités : Football, Danse, Sports en salle. Activité gratuite, sans inscription ni animateur.
Sport+ Academy Zurich	Programme contre le surpoids.
SportKids	Cours de sport facultatifs proposant tout type de sport. Nécessité d'inscription, 50.- par semestre, avec des moniteurs spécialisés.
Sports pour Toi	Programme contre le surpoids.
Sportsmile	Programme contre le surpoids.
Street Soccer Quartierturnier	Tournoi de football ayant pour but l'intégration. Activité gratuite, nécessité d'inscription, moniteurs spécialisés présents.
Töss bewegt	Semaine de mobilité douce le long du Töss : promenade, observation de la nature. Activité scolaire, gratuite, animée par les enseignants.
Urban Training	Parcours d'exercices dans une ville. Activité gratuite, avec inscription et animateur.
Velopass/ Publibike	Location de vélos en ville pour favoriser la mobilité douce

	et rendre les transports plus attractifs.
Viens crosser !!!	Préparation interdisciplinaire au cross annuel. Projet pilote d'un mois. Activité scolaire, gratuite, sans inscription, animée par les enseignants.
Xi-Xa-Xung	Programme contre le surpoids.
ZACK	Programme contre le surpoids.
Zurich parcoursvita	Parcours d'exercices dans la forêt pour toute la population. Activité gratuite, sans inscription ni animateur.

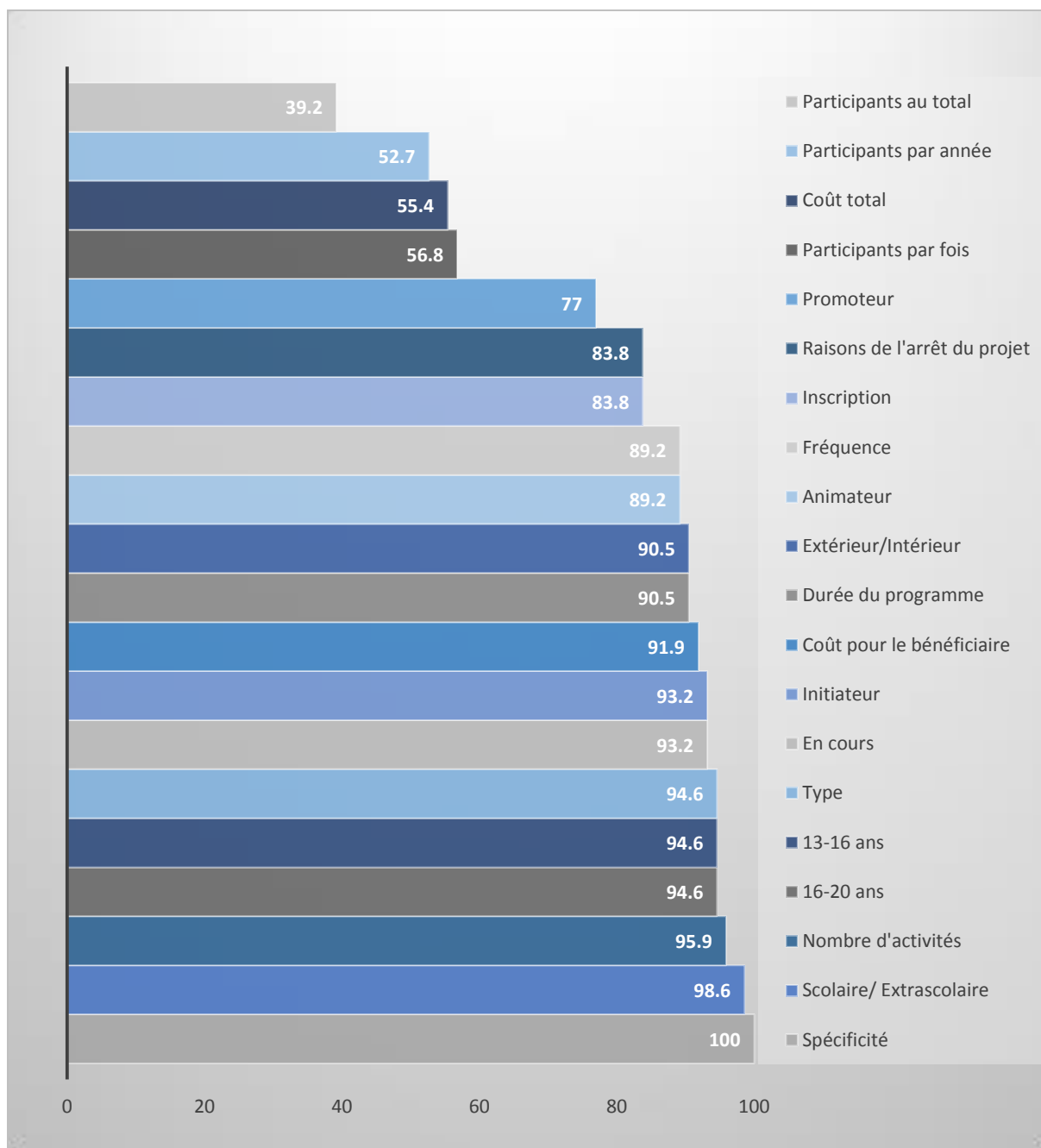
9.4. Annexe IV : Données extraites

Nom du projet <i>o: oui, donnée obtenue n: non, réponse manquante</i>	Activité									Participants			Coût			
	Extérieur Intérieur	Scolaire e/ Extras colaire	Spécif icité	Tranch e d'âge?	Projet en cours ?	Raison de l'arrêt	Fréquenc e	Durée du projet	Durée de l'activit é	Par fois	Par année	Au total	Anim ateur	Total	bénéfi ciaire	Inscri ption
Adwin	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	n	0	n	0	0
Allez hop les communes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	0	0	0
Baobab	n	0	0	n	0	0	n	0	n	n	n	n	0	n	0	0
Basic training XL	n	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	0	0	0
Bewegung KG - UST Bewegungsprojekt	0	0	0	0	0	n	n	0	n	0	0	0	0	0	0	0
PHZ Luzern/Uni ...	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0	0	n
Bike2school	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bunt kick gut, ...	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	n	0	n
Ca me dit sport	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	0
Camps sportifs...	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	0	0	0	0
Club Minu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	0
Club MultiActivités	0	0	0	0	0	n	0	n	0	n	n	n	0	0	0	n
Contrepoids daCI schweiz -	0	0	0	0	n	n	0	0	n	n	n	n	n	n	n	0
Nationale Tanzwoche	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	0	0	0
Défi Vélo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0
Dimanche à pied	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	0	n	0	0
Eq' kilo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Festival sportif...	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	n	0	0
Fit@ School	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0	n	0	0
FFSSD	0	0	0	0	0	n	n	n	n	n	n	n	n	0	n	n
Gesundheit und Sport	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n
Gesundheitstage	0	0	0	0	0	n	0	0	n	n	n	n	n	0	0	n
GORILLA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	0

Nom du projet	Activité									Participants			Coût		
	Extérieur Intérieur	Scolaire e/ Extras colaire	Spécif icité	Tranch e d'âge?	Projet en cours ?	Raison de l'arrêt	Fréquenc e	Durée du projet	Durée de l'activit é	Par fois	Par année	Au total	Anim ateur	Total	bénéfi ciaire
Grandir en Forme	n	o	o	o	o	o	o	n	n	n	n	n	n	o	o
Guet druf Tag	o	o	o	o	n	n	o	n	o	n	n	n	n	o	n
J+S	o	o	o	o	o	o	o	o	n	o	n	o	n	n	o
Journée internationale « A Pied à l'école »	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	n	o	n
Jugendtag	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	o	o
KIG-Together	n	o	o	o	o	o	o	o	n	n	n	o	n	o	o
Kiloados	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Kinderleicht	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	o	n	o	o
Klettern - ...	o	o	o	o	o	n	n	n	n	o	n	n	o	o	n
La Suisse bouge	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Lernen in Bewegung	o	o	o	o	o	n	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Let's do eat	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	o	o	o	o
Midi actif	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Midi tonus	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Midnight Sports	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	n	o	n	o	o
Mit Sport und Bwg...	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Mitinand - fürenand	n	o	o	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n	n
Mon assiette, mes baskets	o	o	o	o	n	o	o	o	n	n	n	o	n	o	o
On the move@kispi	n	n	o	n	n	n	n	n	n	n	n	o	n	n	o
Ouverture des salles...	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	o	o	o	o
Parcours balisés NW	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Parcours balisés RN	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Pausenangebote	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Plaisir de bouger	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Procap bewegt	n	o	o	n	o	o	n	n	n	n	n	n	n	n	n
Programme de préparation «go for 5»	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	n	o	n
Rallye du Soleil	o	o	o	o	o	o	o	o	n	n	n	o	n	o	o

Nom du projet	Activité									Participants			Coût			
	Extérieur Intérieur	Scolaire e/ Extras colaire	Spécif icité	Tranch e d'âge?	Projet en cours ?	Raison de l'arrêt	Fréquenc e	Durée du projet	Durée de l'activit é	Par fois	Par année	Au total	Anim ateur	Total	bénéfi ciaire	Inscri ption
Renforcement muscu..	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	n	n	0	0	0	0
Roundabout	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	n	0	0
Samedi du vélo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	n	0	0
Schule bewegt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Schule im Schnee	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	n	0	0
Schulsport.zh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0
Semaine de la mobilité	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	n	0	0
SKROOVE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	0	0	0
SlowUp	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	n	0	0	0	0
Sport at night	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	n	0	0
Sport+ Academy ZH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SportKids	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sports pour Toi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	n	0	0
Sportsmile	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Street Soccer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quartierturnier	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Töss bewegt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Urban Training	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	0	0	0	0
Velopass/ Publibike	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0
Viens crosser !!!	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Xi-Xa-Xung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	n	n	0	0	0	0
ZACK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zurich parcoursvita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	n	0	0	0	0

9.5. Annexe V : Diagramme des pourcentages des données obtenues



9.6. Annexe VI: Nombre de critères de réussite par projet

Nom du projet	Soutien financier	Evaluation	Progression du nombre de participant ou programme complet
<ul style="list-style-type: none"> • Jaune : 2 ou 3 oui • Rouge : 2 non ou aucune information 			
Bike2school	oui	oui	oui
Défi Vélo	oui	oui	oui
Eq' kilo	oui	oui	oui
GORILLA	oui	oui	oui
J+S	oui	oui	oui
kiloados	oui	oui	oui
La Suisse bouge / Schweiz bewegt	oui	oui	oui
Lernen in Bewegung	oui	oui	oui
Schule bewegt, L'école bouge, ...	oui	oui	oui
Midi tonus	oui	oui	oui
SlowUp	oui	oui	oui
Sport+ Academy Zurich	oui	oui	oui
SportKids	oui	oui	oui
Sportsmile	oui	oui	oui
Street Soccer Quartierturnier	oui	oui	oui
Velopass/ Publibike	oui	oui	oui
ZACK - Zürcher Adipositas Camp für Kinder	oui	oui	oui
Camps sportifs communaux	oui	?	oui
club minu	oui	oui	?
daCI schweiz - Nationale Tanzwoche	oui	?	oui
Gesundheit und Sport	oui	?	oui
Jugendtag	oui	?	oui
Let's do eat	oui	oui	?
Midnight Sports	oui	oui	?
Parcours balisés Nordic Walking	oui	?	oui
Renforcement musculaire en agriculture	oui	oui	?
Roundabout	oui	oui	?
SKROOVE	oui	oui	?
Urban Training	oui	oui	?

Xi-Xa-Xung	oui	oui	?
Zurich parcoursvita	oui	oui	?
Bewegung KG - UST	oui	oui	non
Bewegungsprojekt PHZ Luzern/Uni Postdam	oui	oui	non
Ca me dit sport	oui	oui	non
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	oui	oui	non
Midi actif	oui	oui	non
Mit Sport und Bewegung durchs Schuljahr	oui	oui	non
Plaisir de bouger	oui	non	oui
Schule im Schnee	oui	non	oui
Töss bewegt	oui	oui	non
Viens crosser !!!	oui	oui	non
Fit@ School	oui	non	non
Kinderleicht	non	non	?
Guet druf Tag	oui	non	?
Parcours balisés raquette à neige	oui	?	non
Pausenangebote	oui	?	non
Programme de préparation «go for 5»	oui	?	non
Schulsport.zh	oui	non	?
Allez hop les communes	oui	?	?
Basic training XL	?	oui	?
Bunt kick gut, Transkulturelle Strassenliga	oui	?	?
Club MultiActivités	?	oui	?
Contrepoids	?	oui	?
Dimanche à pied	oui	?	?
Football For sustainable social development	oui	?	?
Gesundheitstage	?	oui	?
Journée internationale « A Pied à l'école »	oui	?	?
Mittagsspiel	oui	?	?
Mon assiette, mes baskets	oui	?	?
Ouverture des salles de sport à Lausanne	oui	?	?
Procap bewegt	oui	?	?
Samedi du vélo	oui	?	?
Semaine de la mobilité	oui	?	?
Sports pour Toi	oui	?	?

Klettern	-	?	non	?
bewegenkräftigensichernvertrauen				
Adwin		?	?	?
Baobab		?	?	?
Festival sportif yverdonnois		?	?	?
Grandir en Forme		?	?	?
KIG-Together		?	?	?
Mitenand - Fürenand		?	?	?
On the move@kispi		?	?	?
Rallye du Soleil		?	?	?
Sport at night		?	?	?

9.7. Annexe VII : Nombre de facteurs de réussite par projet

Nom du projet : <i>o : oui</i> <i>n : non</i> <i>Projets en vert : projets réussis</i>	Intérieur et extérieur	Plusieurs activités proposées	Non réservé à une certaine population	Activité extrascolaire	Activité de plus d'une heure	Moniteur(s) spécialisé(s)	Inscription	Réservé aux adolescents	Gratuité de l'activité	Nombre de facteurs de réussite
Ouverture des salles de sport à LS	n	o	o	o	o	o	o	n	o	7
Schulsport.zh	o	o	o	o	n	o	o	n	o	7
Gesundheit und Sport	o	o	o	n	o	o	n	o	o	7
J+S	o	o	o	o	n	o	o	o	n	7
Jugendtag	o	o	o	n	o	n	o	o	o	7
Sport+ Academy Zurich	o	o	n	o	o	o	o	o	n	7
SportKids	o	o	o	o	n	o	o	o	n	7
Xi-Xa-Xung	o	o	o	n	o	n	o	o	o	7
ZACK	o	o	n	o	o	o	o	o	n	7
Allez hop les communes	n	o	o	o	o	o	o	n	n	6
Dimanche à pied	n	n	o	o	o	o	o	n	o	6
Festival sportif yverdonnois	n	o	o	o	o	o	o	n	n	6
Samedi du vélo	n	n	o	o	o	o	o	n	o	6
Sports pour Toi	n	o	n	o	o	o	o	o	n	6
Mit Sport und Bewegung durchs...	n	o	o	n	n	n	n	o	o	6
Bewegung KG - UST	o	o	o	n	n	o	o	n	o	6
Bewegungsprojekt PHZ Luzern/Uni...	o	o	o	o	n	o	n	o	n	6
Ca me dit sport	n	o	o	o	o	n	n	o	o	6
Camps sportifs communaux	o	o	o	n	o	n	o	o	n	6
daCI schweiz - Nationale Tanzwoche	n	n	o	o	o	o	o	o	n	6
GORILLA	o	o	o	n	o	n	o	o	n	6
La Suisse bouge / Schweiz bewegt	n	o	o	o	n	n	o	o	o	6
Let's do eat	o	o	o	o	o	n	o	n	n	6
Midi tonus	n	o	o	o	n	o	o	o	n	6
Midnight Sports	n	o	o	o	o	n	n	o	o	6
Schule bewegt, L'école bouge, Scuola...	o	o	o	n	n	n	o	o	o	6
Schule im Schnee	n	o	o	n	o	o	o	o	n	6

Nom du projet : <i>o : oui</i> <i>n : non</i> <i>Projets en vert : projets réussis</i>	Intérieur et extérieur	Plusieurs activités proposées	Non réservé à une certaine population	Activité extrascolaire	Activité de plus d'une heure	Moniteur(s) spécialisé(s)	Inscription	Réservé aux adolescents	Gratuité de l'activité	Nombre de facteurs de réussite
Sportsmile	o	o	n	o	o	n	o	o	n	6
Adwin	o	o	n	o	n	n	o	o	n	5
Basic training XL/ Hulahopp	n	o	n	o	o	n	o	o	n	5
Guert druf Tag	n	o	o	o	o	n	n	n	o	5
KIG-Together	n	o	n	o	o	n	o	o	n	5
Kinderleicht	n	o	n	o	o	n	o	o	n	5
Sport at night	n	o	o	o	o	n	n	n	o	5
Club Minu	n	o	n	o	o	n	o	o	n	5
Défi Vélo	n	n	o	n	o	o	o	o	n	5
Eq' kilo	n	o	n	o	o	n	o	o	n	5
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	n	o	o	n	n	n	o	o	o	5
Lernen in Bewegung	n	o	o	n	n	n	o	o	o	5
Midi actif	n	o	o	o	n	n	o	o	n	5
SKROOVE	n	o	n	o	o	n	n	o	o	5
Street Soccer Quartierturnier	n	n	n	o	o	o	o	n	o	5
Urban Training	n	n	o	o	n	o	o	n	o	5
Baobab	n	o	n	o	n	n	o	o	n	4
Contrepoids	n	o	n	o	n	n	o	o	n	4
Fit@ School	n	o	o	n	n	n	o	n	o	4
Grandir en Forme	n	o	n	o	n	n	o	o	n	4
Mon assiette, mes baskets	o	o	n	o	n	n	o	n	n	4
On the move@kispi	n	o	n	o	n	n	o	o	n	4
Programme de préparation «go for 5»	n	n	o	o	n	o	n	n	o	4
Semaine de la mobilité	n	n	o	o	o	n	n	n	o	4
Bike2school	n	n	o	n	n	n	o	o	o	4
kiloados	o	o	n	o	n	n	o	n	n	4
Plaisir de bouger	n	o	n	n	n	n	o	o	o	4
Roundabout	n	n	n	o	n	o	o	o	n	4
Töss bewegt - Projektwoche	n	n	o	n	o	n	o	o	n	4

Nom du projet : <i>o : oui</i> <i>n : non</i> <i>Projets en vert : projets réussis</i>	Intérieur et extérieur	Plusieurs activités proposées	Non réservé à une certaine population	Activité extrascolaire	Activité de plus d'une heure	Moniteur(s) spécialisé(s)	Inscription	Réservé aux adolescents	Gratuité de l'activité	Nombre de facteurs de réussite
Viens crosser !!!	n	n	o	n	o	n	o	o	o	4
Club MultiActivités	n	o	n	n	n	n	n	o	o	3
Mittagsspiel	n	o	o	n	n	n	n	n	o	3
Parcours balisés raquette à neige	n	n	o	o	n	n	n	n	o	3
Rallye du Soleil	n	n	o	o	n	n	n	n	o	3
Parcours balisés Nordic Walking	n	n	o	o	n	n	n	n	o	3
Renforcement musculaire en agriculture	n	n	n	n	n	o	n	o	o	3
SlowUp	n	n	o	o	n	n	n	n	o	3
Velopass/ Publibike	n	n	o	o	n	n	o	n	n	3
Zurich parcoursvita	n	n	o	o	n	n	n	n	o	3
Bunt kick gut,...	n	n	n	o	n	n	n	n	o	2
Gesundheitstage	n	o	o	n	n	n	n	n	n	2
Journée internationale « A Pied à l'école »	n	n	o	n	n	n	n	n	o	2
Klettern –bewegenkräftigen...	n	n	o	n	n	n	n	n	o	2
mitenand - fürenand	n	o	n	o	n	n	n	n	n	2
Pausenangebote	n	o	n	n	n	n	n	n	o	2
Procap bewegt	n	o	n	o	n	n	n	n	n	2
Football For sustainable social development	n	n	n	o	n	n	n	n	n	1

