



LAMPRECHT UND STAMM · SOZIALFORSCHUNG UND BERATUNG AG

Sport et études 2025

Enquête auprès des étudiants sur le sport universitaire suisse

Résumé

Angela Gebert

Aaron Knäbel

Markus Lamprecht

Novembre 2025

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212

CH-8032 Zurich

Tél: +41 44 260 67 60

Courriel: info@lssf.ch

Sur mandat de la Conférence suisse des directeurs du sport universitaire (CSDH)

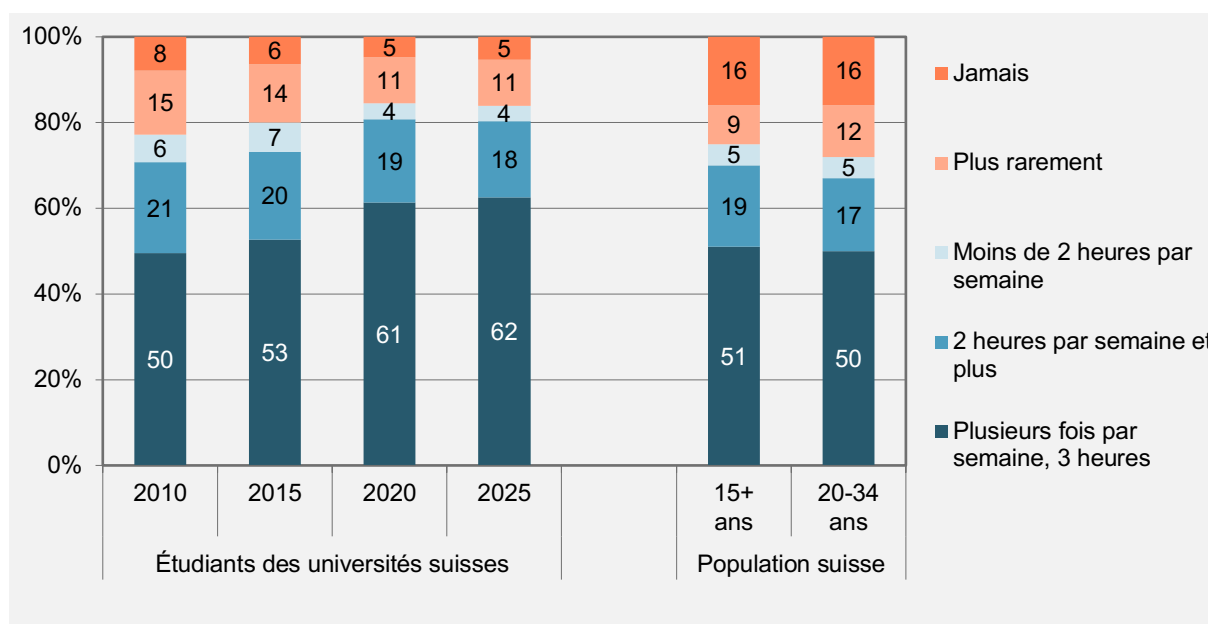
Situation initiale

Pour la dernière enquête «Sport et études 2025», 16 195 étudiants de 21 universités suisses ont été interrogés en ligne. L'enquête, qui a déjà été réalisée pour la sixième fois, donne un aperçu approfondi du comportement sportif des étudiants et montre l'importance du sport universitaire. Elle offre non seulement une vue d'ensemble de la situation actuelle, mais elle enregistre également l'évolution dans le temps et fournit des bases de décision pour l'avenir. Le présent rapport succinct résume les principaux résultats. Des analyses détaillées sont disponibles dans le rapport de base.

Le comportement sportif des étudiants

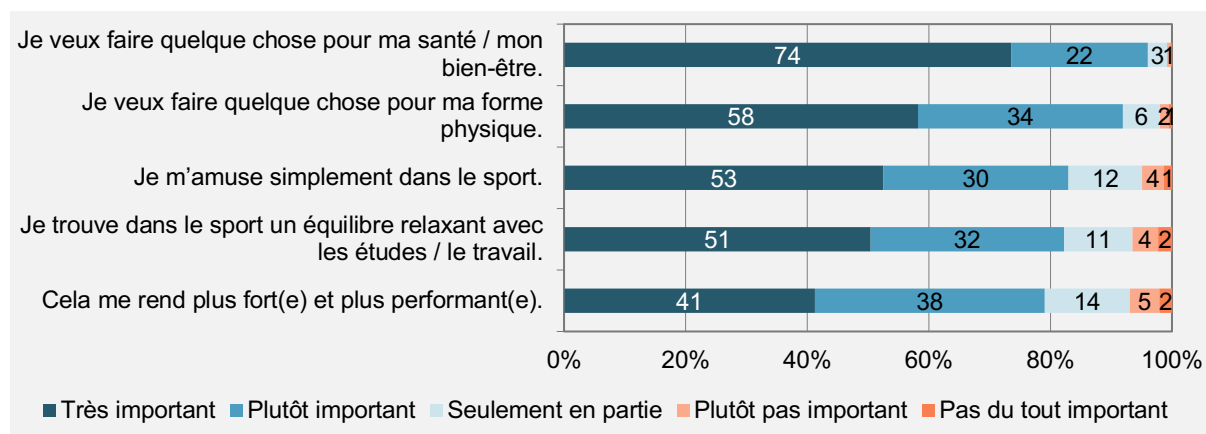
L'analyse de l'enquête 2025 montre qu'une majorité des étudiants des universités suisses pratiquent régulièrement et fréquemment une activité sportive. 63 % pratiquent plusieurs fois par semaine pour une durée totale d'au moins trois heures de sport (cf. Figure 1). Ainsi, les étudiants sont non seulement plus actifs que la moyenne suisse, mais aussi nettement plus actifs que l'ensemble de la tranche d'âge des 20 à 34 ans. En comparaison avec les précédentes enquêtes, l'activité sportive des étudiants n'a pour la première fois pas augmenté en 2025. Cette stagnation peut être observée aussi bien chez les étudiantes que chez les étudiants. Comme dans les enquêtes précédentes, les étudiants affichent une activité sportive légèrement plus élevée que les étudiantes.

A1: Activité sportive des étudiants des universités suisses en comparaison du temps et par rapport à la population totale et à toutes les personnes âgées de 20 à 34 ans (en pourcentage)



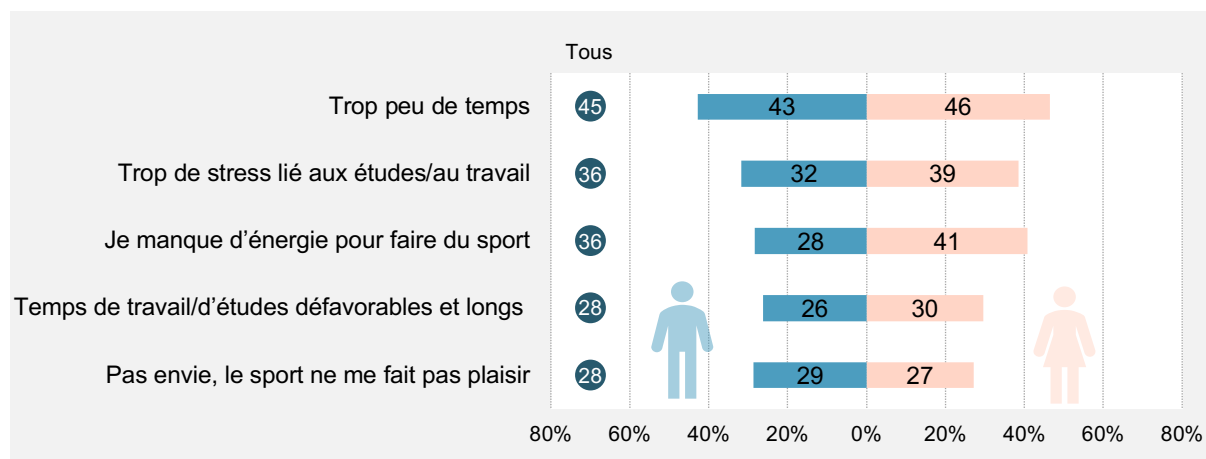
La Figure 2 montre les cinq principales motivations sportives des étudiants, dont le classement n'a pas changé depuis 2015. La santé, la forme physique et le plaisir sont les principales motivations de l'activité sportive des étudiants. La pertinence des différentes motivations diffère moins entre les sexes qu'en 2020, mais les motivations «compétition sportive» et «pouvoir/atteindre quelque chose dans certains sports» restent nettement plus importantes pour les étudiants que pour les étudiantes.

A 2: Top 5 des motivations sportives des étudiants («Je fais du sport parce que...») (en pourcentage de tous les sportifs)



En 2025, la proportion d'étudiants inactifs s'élève à environ 5 %. Les deux tiers des inactifs bougent au maximum pendant au moins 30 minutes deux jours par semaine et ne respectent donc pas les recommandations suisses en matière d'activité physique. Comme en 2020, l'inactivité est principalement due à des ressources temporelles et énergétiques limitées (cf. Figure 3). Malgré divers obstacles, près de quatre cinquièmes des inactifs souhaitent (re)commencer le sport. Beaucoup d'entre eux pourraient envisager une (ré)entrée dans plusieurs sports. Les sports souhaités sont «Entraînement fitness, fitness en groupe, condition physique», «Randonnée, randonnée en montagne» et «Danse». Les conditions de réentrée les plus souvent citées sont plus de temps, moins de stress lié aux études et au travail, ainsi qu'une offre appropriée à proximité.

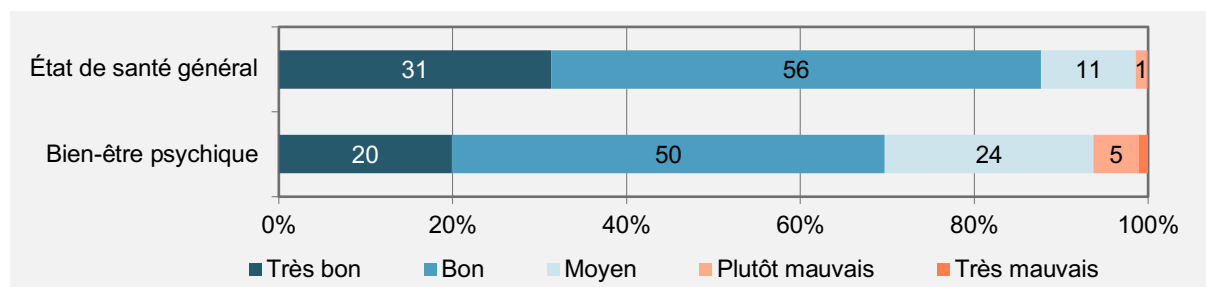
A 3: Top 5 des raisons de ne pas pratiquer de sport, par sexe (en pourcentage de tous les inactifs)



Santé des étudiants

En 2025, les évaluations subjectives de l'état général de santé et du bien-être psychique des étudiants ont été enregistrées pour la première fois (cf. Figure 4). 87 % considèrent leur santé comme «bonne» ou «très bonne». Les étudiants ne diffèrent que légèrement de la population totale. Par rapport à la tranche d'âge des 20 à 34 ans, les étudiants ont un état de santé général légèrement inférieur. Bien que le bien-être psychique soit évalué un peu moins positivement que la santé générale, 70 % le considèrent encore comme «très bon» ou «bon». Pour les deux facteurs de santé, il existe un lien positif avec l'activité sportive, qui est un peu plus important pour la santé globale. Dans le même temps, aucune différence significative entre les sexes ou les différents niveaux d'études ne peut être constatée.

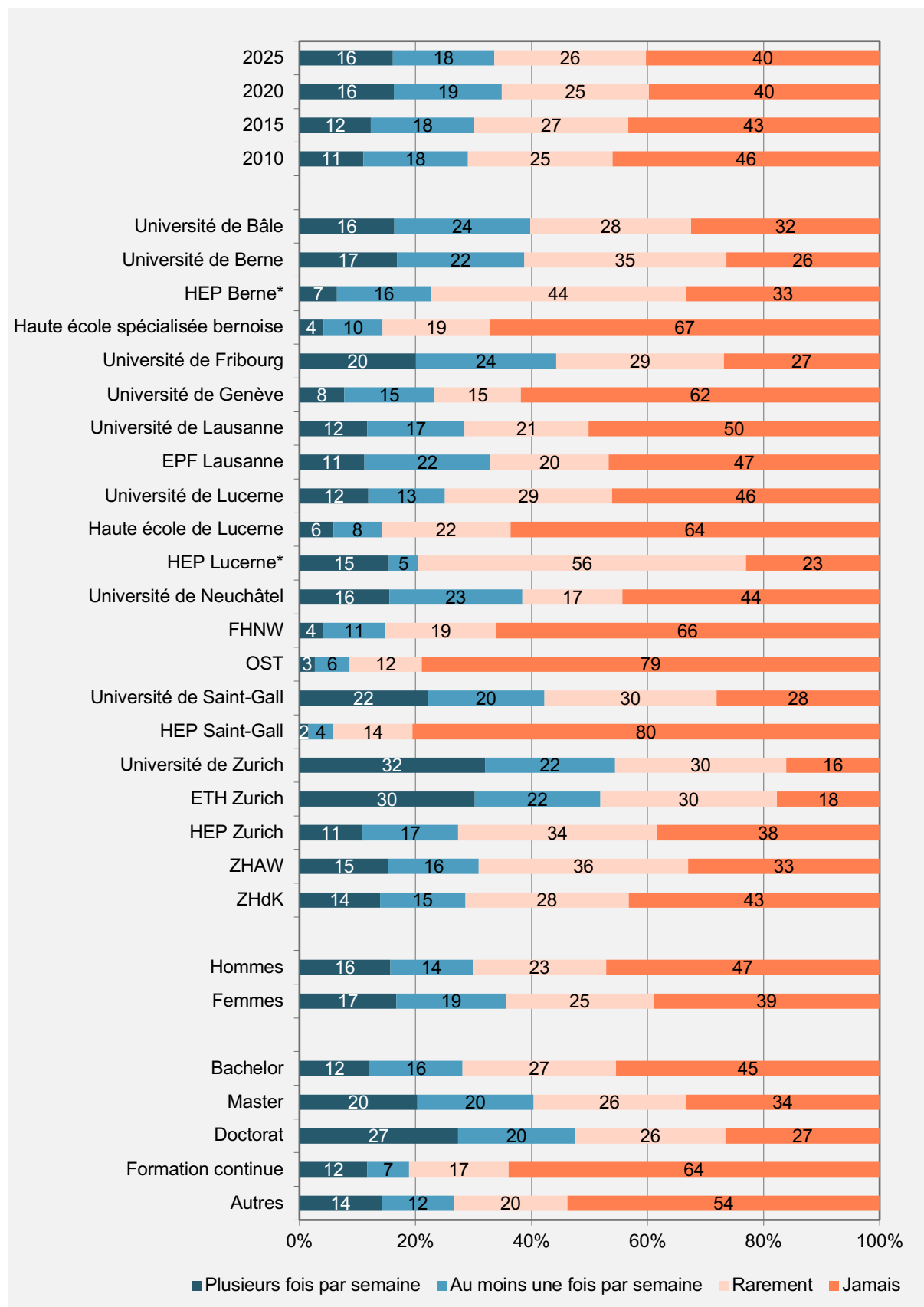
A 4: État de santé général et bien-être psychique des étudiants des universités suisses (en pourcentage)



Participation au sport universitaire

En 2025, la grande majorité des étudiants connaissent l'organisation du sport université de leur université et son offre, mais on constate un léger recul de la notoriété par rapport à 2020. La proportion d'étudiants ayant participé à une offre de sport universitaire l'année dernière est stable à 60 % (cf. Figure 5). La proportion d'étudiants qui ont utilisé l'offre de sport universitaire au moins une fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois est également presque identique à celle de 2020, avec 34 %. Il existe des différences significatives entre les universités en ce qui concerne la fréquence de participation. Les étudiantes continuent à utiliser les offres du sport universitaire plus fréquemment et de manière plus régulière. Toutefois, les utilisatrices régulières du sport universitaire y passent nettement moins de temps que les utilisateurs réguliers. Le temps moyen passé dans le sport universitaire par les utilisateurs réguliers a augmenté depuis 2025, surtout pendant les périodes sans cours. La pratique du sport universitaire pendant le semestre reste cependant environ une heure plus élevée que pendant la période sans cours. Des différences sont également notables entre les étudiants des différents niveaux d'études. Les étudiants en Bachelor utilisent moins régulièrement le sport universitaire que les étudiants de niveau Master ou doctorants.

A 5: Participation au sport universitaire au cours des 12 derniers mois, en comparaison du temps, par université, sexe et niveau d'études (en pourcentage de tous les étudiants)

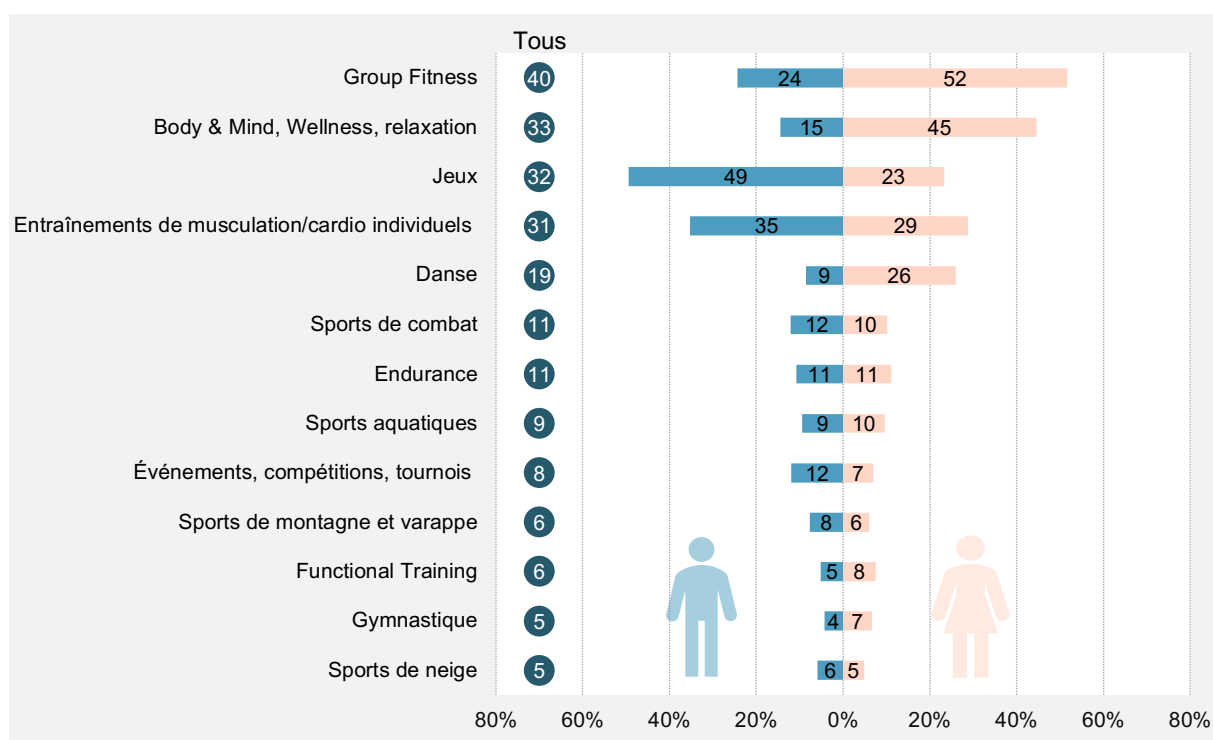


Note: * Non significatif en raison d'un faible taux de participation et d'autres procédures d'enquête.

Utilisation de différentes offres

La majorité des étudiants fréquentent le sport universitaire exclusivement dans leur propre université (75 %). Deux tiers des étudiants participent à des offres dans un ou deux domaines. Bien que les offres dans le domaine «Group Fitness» aient perdu de leur importance, elles restent les plus fréquentées (cf. Figure 6). Les offres dans le domaine «Entraînements de musculation/cardio individuels» ont gagné le plus en popularité au cours des 15 dernières années, et ce chez les deux sexes. Alors que les étudiantes fréquentent le plus souvent des offres dans le domaine «Group Fitness», les étudiants préfèrent profiter des offres dans le domaine «Jeux».

A 6: Participation aux différentes offres de sport universitaire (en pourcentage des étudiants ayant participé à une offre de sport universitaire au cours des 12 derniers mois)

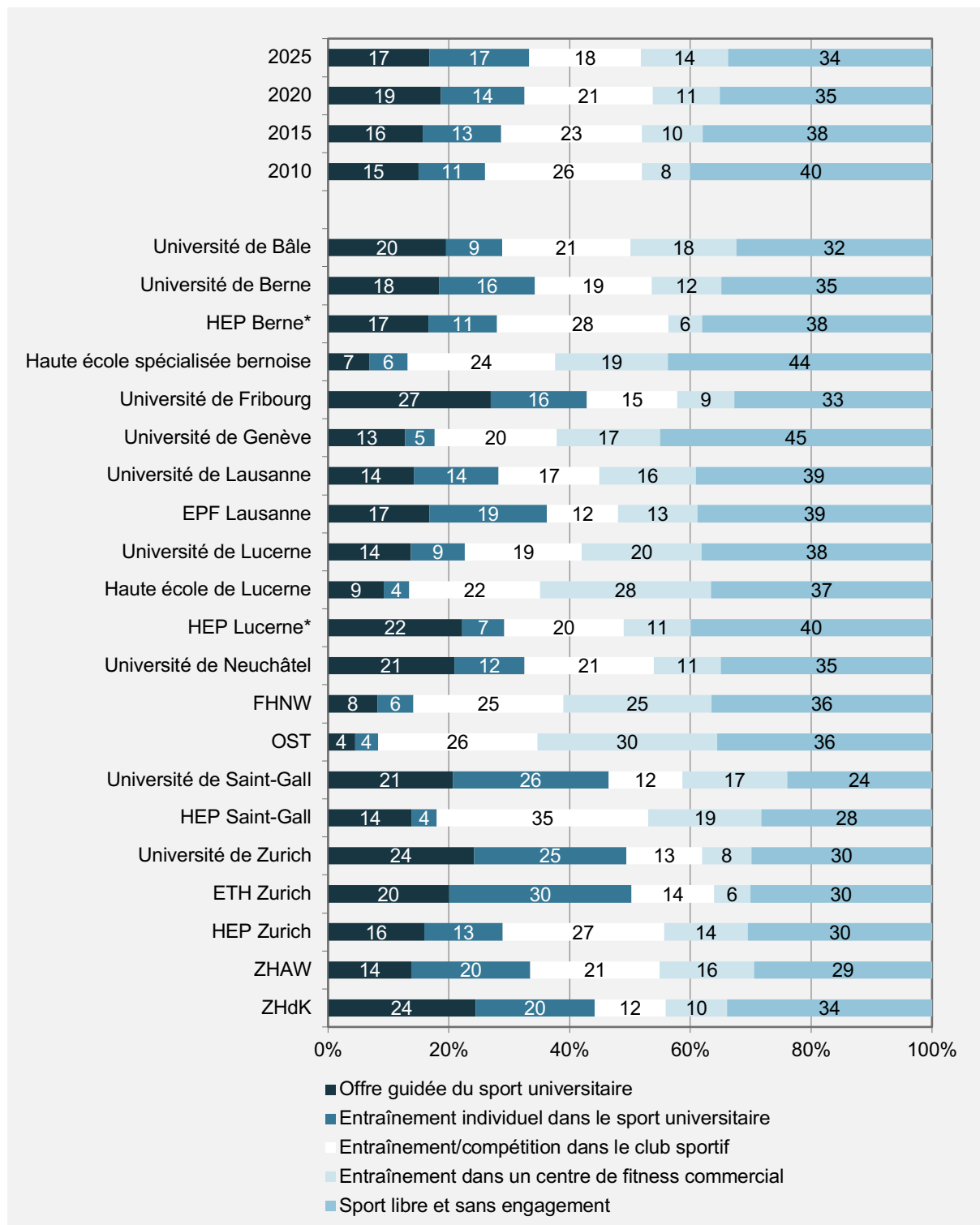


Importance du sport universitaire

Au total, tous les cours de sport des étudiants actifs sont répartis pour un tiers entre le sport universitaire, le sport libre/sans engagement et le sport en club ou centre de fitness commercial (cf. Figure 7). L'importance du sport universitaire n'a guère changé au cours des cinq dernières années. L'entraînement individuel dans le sport universitaire a cependant gagné en importance par rapport aux enquêtes précédentes, tandis que les offres guidées ont perdu un peu de poids. Comme on peut s'y attendre, des différences notables peuvent être constatées lors de la comparaison entre les différentes universités. Le sport universitaire revêt une importance similaire pour les étudiantes et les étudiants. Pour les étudiants, les entraînements individuels dans le sport universitaire sont plus importants, tandis que pour les étudiantes, les entraînements

guidés ont plus de poids. Pour les étudiants dans un programme de Master ou de doctorat, le sport universitaire est plus important que pour les étudiants en niveau Bachelor.

A 7: Environnement organisationnel des activités sportives, en comparaison du temps et selon les universités (en pourcentage de toutes les heures de sport pratiquées par les étudiants)

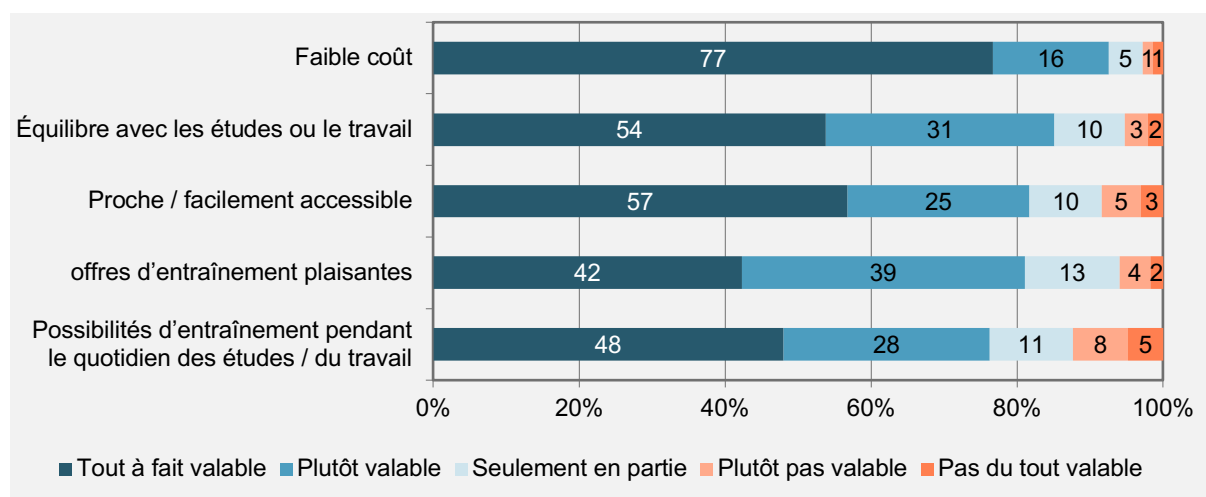


Note: * Non significatif en raison d'un faible taux de participation et d'autres procédures d'enquête.

Les arguments pour et contre le sport universitaire

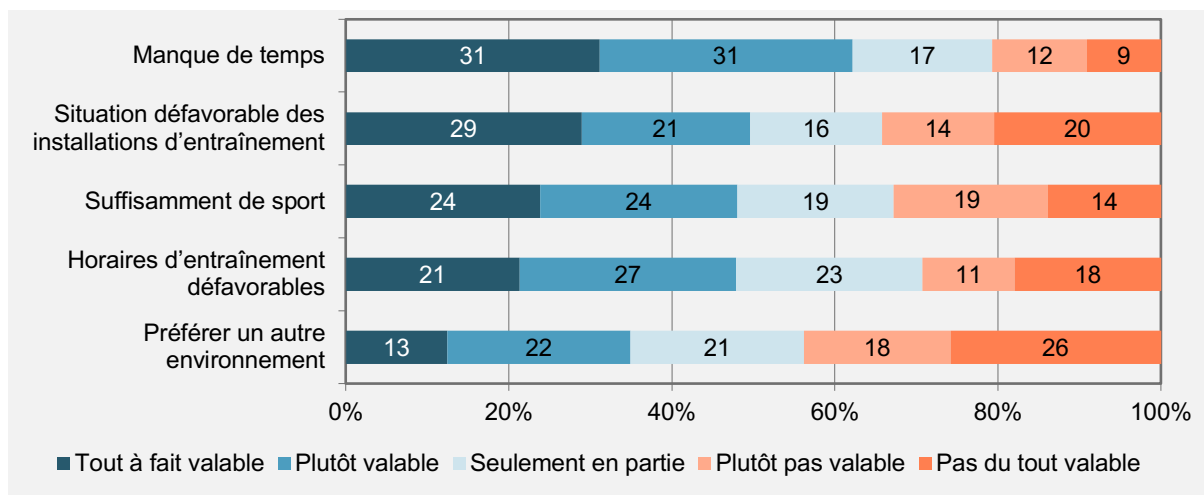
Les motivations de la participation au sport universitaire n'ont pas beaucoup changé au cours des cinq dernières années. La principale raison de la participation au sport universitaire reste le faible coût (cf. Figure 8). Essayer de nouveaux sports, la compétence des entraîneurs ainsi que des offres d'entraînement plaisantes sont des arguments plus forts pour les étudiantes que pour les étudiants. Ces derniers accordent plus d'importance aux contacts sociaux et aux rencontres avec d'autres membres de l'enseignement dans un autre cadre. Des horaires d'entraînement appropriés et une accessibilité facile sont plus importants pour les doctorants que pour les étudiants de niveau Bachelor. Les étudiants qui participent rarement au sport universitaire utilisent plus souvent le sport universitaire en raison des bonnes offres d'entraînement et pour essayer de nouveaux sports.

A 8: Top 5 des raisons de participer au sport universitaire (en pourcentage des étudiants ayant participé à une offre de sport universitaire au cours des 12 derniers mois)



Les étudiants actifs dans le sport qui n'ont pas participé à une offre de sport universitaire au cours des douze derniers mois justifient ce fait principalement par le manque de temps et la situation défavorable des installations d'entraînement (cf. Figure 9). Par rapport à 2020, les arguments en faveur d'une non-participation n'ont pas beaucoup changé. Cependant, moins d'étudiants s'abstiennent de participer parce qu'ils ne se sentent pas bien. Un peu plus d'étudiants ne profitent actuellement pas de l'offre de sports universitaires parce qu'ils la connaissent trop peu ou parce que les frais de participation sont trop élevés. Pour les étudiantes, la situation géographique des installations d'entraînement, les horaires d'entraînement défavorables et le fait qu'elles ne se sentent pas à l'aise ou trop peu sportives sont des raisons plus importantes que pour les étudiants. Ces derniers indiquent plus souvent qu'ils font déjà assez de sport. Les étudiants dans un programme de Bachelor constatent plus souvent qu'ils sont trop peu sensibilisés à l'offre, qu'ils ne connaissent pas suffisamment l'offre, qu'ils manquent de temps, que l'offre ne les intéresse pas et que la situation géographique des installations d'entraînement est défavorable. Les doctorants sont plus souvent dissuadés de participer en raison de cours surpeuplés, de places manquantes dans l'offre souhaitée et de la langue allemande ou française.

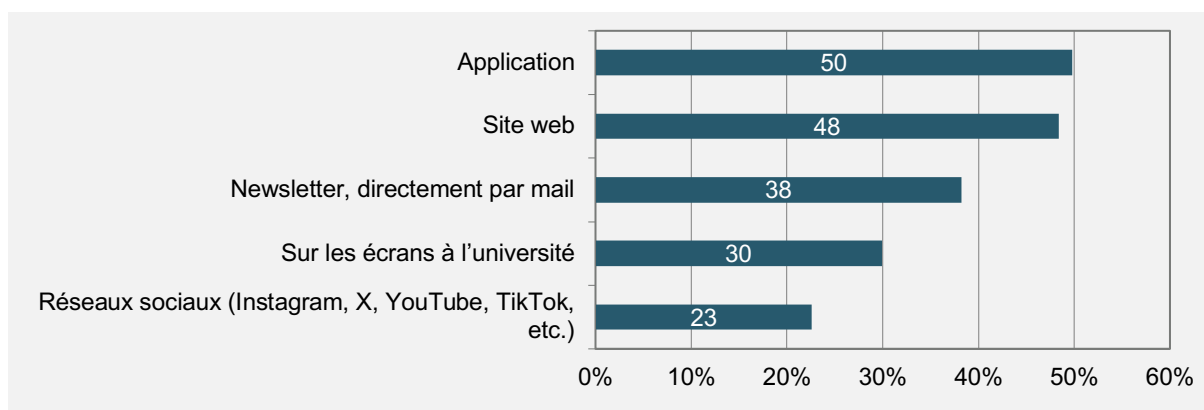
A 9: Top 5 des raisons de non-participation au sport universitaire (en pourcentage des étudiants qui pratiquent du sport, mais n'ont pas participé à une offre de sport universitaire au cours des 12 derniers mois)



Évaluation des canaux d'information

Par rapport aux enquêtes précédentes, les étudiants indiquent plus souvent qu'ils souhaitent être informés sur le sport universitaire via une application. Pour la première fois, l'application est le canal d'information le plus populaire (cf. Figure 10). Cette évolution est principalement influencée par les universités zurichoises. Dans les autres universités, le site Internet reste le canal d'information le plus important, à l'Université de Lausanne, c'est la newsletter. Les étudiantes préfèrent plus souvent des informations sur les médias sociaux, tandis que les étudiants souhaitent être davantage informés sur les écrans de l'université. Les étudiants dans un programme de Bachelor accordent une importance particulière aux informations sur les médias sociaux, tandis que les doctorants veulent être informés plus souvent par le biais d'une newsletter.

A 10: Top 5 des canaux d'information sur lesquels les étudiants souhaitent être informés de l'offre de sport universitaire (en pourcentage des étudiants ayant participé à une offre de sport universitaire au cours des 12 derniers mois)

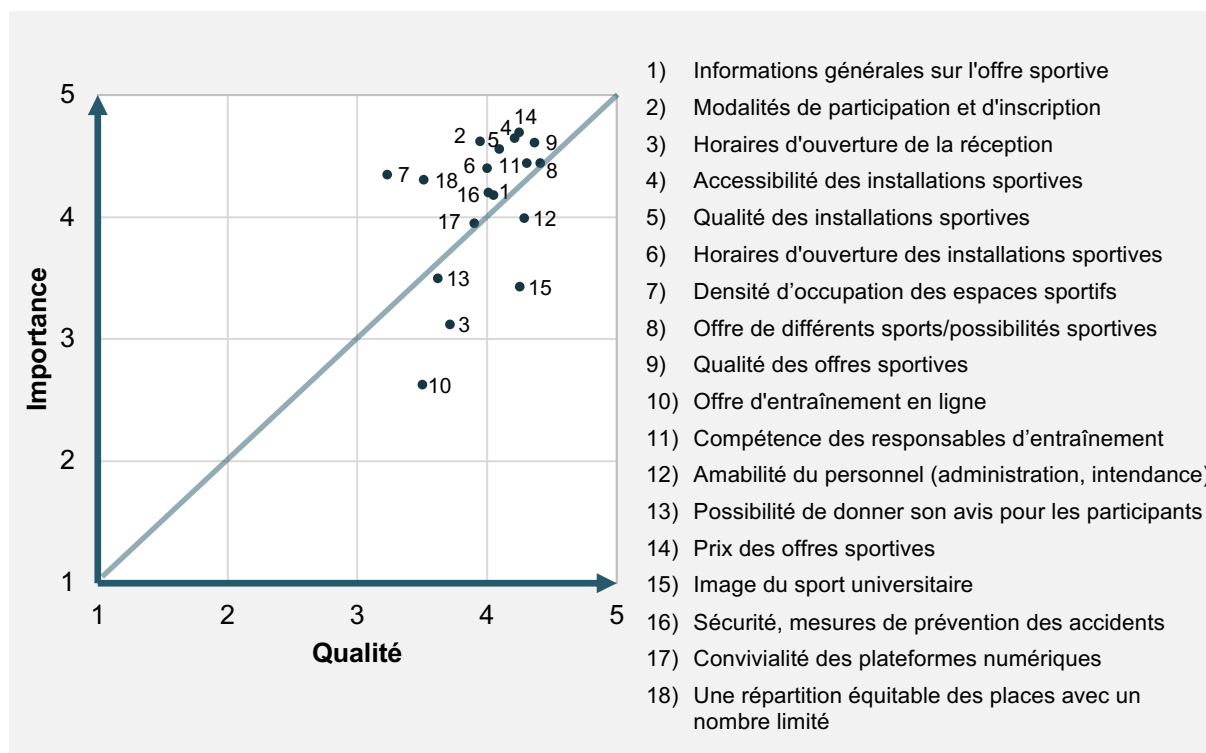


Évaluation du sport universitaire

Les étudiants qui ont profité de l'offre de sport universitaire au cours des 12 derniers mois ont pu évaluer la qualité et la pertinence de différents aspects du sport universitaire. Les évaluations des deux facteurs diffèrent nettement entre les universités (voir rapport de base). Parmi toutes les organisations sportives universitaires, la qualité des offres sportives, la compétence des responsables d'entraînement et l'offre de différents sports ou possibilités sportives sont considérées être de la plus haute qualité. Les prix et les modalités de participation et d'inscription sont légèrement moins bien évalués qu'en 2020. Les aspects les plus importants du sport universitaire sont la bonne accessibilité des installations sportives, une bonne qualité des offres sportives et des coûts supportables. Depuis 2020, une bonne information sur l'offre sportive ainsi que de bonnes et longues heures d'ouverture des guichets ont légèrement perdu de leur pertinence.

La relation entre la qualité et la pertinence est illustrée pour chaque aspect dans la Figure 11. Il apparaît que, comme dans les enquêtes précédentes, aucun aspect du sport universitaire n'est jugé insuffisant ou insignifiant, et que la qualité et la pertinence sont équilibrées dans la plupart des aspects. Parmi les aspects pour lesquels la qualité dépasse la pertinence, citons l'image du sport universitaire, l'offre de formation en ligne et les horaires d'ouverture de la réception. En revanche, la pertinence estimée dépasse la qualité pour la densité d'occupation des espaces sportifs, des modalités de participation et d'inscription et de la répartition équitable des places en nombre limité.

A 11: Analyse qualité-pertinence des différents aspects du sport universitaire, sur une échelle de qualité et d'importance de 1 à 5 (totalement insignifiant/mauvais à très important/très bon)



Souhaits pour le sport universitaire

83 % des étudiants qui connaissent le sport universitaire ont au moins un souhait à adresser à leur organisation sportive universitaire. Près des deux tiers des étudiants expriment même cinq souhaits ou plus. Les deux souhaits les plus fréquemment mentionnés sont plus d'offres pendant les périodes sans cours et plus de possibilités d'entraînement individuel (cf. Figure 12). Depuis 2020, le besoin de plus d'offres pendant les périodes sans cours, de plus d'offres de 30 à 40 minutes et de plus d'offres de conseil en matière de santé et de nutrition a considérablement diminué. Les étudiantes veulent plus souvent des offres pendant les périodes sans cours, pour les débutants, pour les initiés et les week-ends. Parmi leurs souhaits, les étudiants citent plus souvent: plus d'espace pour le jeu libre et non guidé, plus de tournois et d'événements et plus de possibilités d'entraînement individuel. Les doctorants expriment plus souvent le souhait de proposer davantage d'offres pendant les périodes sans cours et le week-end que les étudiants dans une filière de Bachelor.

Outre les extensions de l'offre, les souhaits des étudiants dans les domaines de l'utilisation de la langue, de l'inscription et des offres ont également été interrogés. Un tiers souhaite davantage d'informations en anglais, alors qu'un quart d'entre eux apprécieraient que les entraîneurs donnent davantage d'instructions en anglais. 82 % des étudiants sont favorables à un système d'inscription pour les offres très demandées. Plus de la moitié d'entre eux aimeraient même s'inscrire à toutes les offres guidées. Dans le même temps, les offres sans inscription sont estimées à un peu plus de la moitié. Seulement environ un étudiant sur sept utiliserait les offres payantes du sport universitaire si elles étaient plus chères.

A 12: Top 10 des souhaits pour le sport universitaire, selon le sexe (en pourcentage des étudiants qui connaissent l'organisation du sport universitaire ou l'offre du sport universitaire)

