

## Communiqué de médias

### **Sport & études 2025 : le sport universitaire reste un pilier central de la vie quotidienne des étudiants**

Saint-Gall, le 20 janvier 2026. **Les étudiants des hautes écoles suisses continuent de faire beaucoup d'exercice physique, mais la charge de travail liée aux études et au travail laisse des traces. C'est ce que montre la nouvelle enquête « Sport et études 2025 » réalisée par Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung pour le compte de la Conférence des directeurs du sport universitaire suisse (CDSU). Plus de 16 000 étudiants issus de 21 hautes écoles y ont participé.**

63 % des étudiants font au moins trois heures de sport plusieurs fois par semaine et restent ainsi nettement plus actifs que la population dans son ensemble. Cependant, pour la première fois depuis le début de l'enquête en 2010, on ne constate plus d'augmentation de l'activité sportive. Le sport universitaire joue ici un rôle central : 60 % des étudiants ont profité des offres proposées l'année dernière, dont environ un tiers régulièrement. Au total, environ un tiers de toutes les heures de sport effectuées par les étudiants sont consacrées au sport universitaire, un chiffre stable depuis des années.

« Ces chiffres montrent clairement que le sport universitaire est un élément indispensable de la vie quotidienne à l'université », déclare Lorenz Ursprung, coprésident de Swiss University Sports. « Il permet un accès facile à l'activité physique, favorise les contacts sociaux et contribue de manière significative à la santé physique et mentale des étudiants. Les disciplines les plus prisées comprennent le group fitness, le body & mind, le bien-être et la relaxation, les sports collectifs, ainsi que l'entraînement individuel de renforcement musculaire et cardiovasculaire, qui a gagné en importance au cours des dernières années. Les coûts modérés, la bonne accessibilité et la grande qualité des entraîneurs sont particulièrement appréciés.

#### **Santé : de bons résultats, mais un stress psychique visible**

Pour la première fois en 2025, l'état de santé général et le bien-être psychique des étudiants ont également été évalués. 87 % d'entre eux jugent leur santé bonne ou très bonne, 70 % leur bien-être psychique. Les résultats montrent un lien positif clair entre l'activité sportive et la santé et prouvent que le temps consacré aux études et au travail constitue le principal obstacle à la pratique régulière d'une activité physique.

#### **Souhait de disposer de plus de possibilités d'entraînement**

Les étudiants évaluent de manière majoritairement positive les offres du sport universitaire, leur qualité et la compétence des moniteurs. Dans le même temps, l'étude montre clairement que le sport universitaire est confronté à des défis structurels. Les critiques les plus fréquentes concernent la forte fréquentation des salles de sport, les modalités d'inscription compliquées et les horaires d'ouverture limités. 83 % des étudiants expriment des souhaits concrets à l'égard du sport universitaire. Les demandes les plus fréquentes concernent davantage d'offres pendant les vacances universitaires, davantage de possibilités d'entraînement individuel et des horaires d'ouverture plus longs.

L'étude complète « [Sport & études 2025 : enquête auprès des étudiants sur le sport universitaire en Suisse](#) » ainsi qu'un [résumé](#) sont disponibles sur le [site web de Swiss University Sports](#).

**Contact médias**

Swiss University Sports

Selina Wyss  
Head of Communication & Marketing  
Dufourstrasse 50  
CH-9000 Saint-Gall

Téléphone +41 79 585 55 37  
selina.wyss@swissuniversitysports.ch  
[www.swissuniversitysports.ch](http://www.swissuniversitysports.ch)

Swiss University Sports regroupe 20 organisations sportives universitaires locales (HSO) comptant au total plus de 250 000 étudiants membres. Plus de 100 sports de masse et plus de 30 sports de haut niveau sont proposés. Alors que les HSO locales organisent principalement la vaste offre « Sport pour tous », la fédération s'occupe du sport de haut niveau et de la sélection des équipes nationales pour les championnats du monde universitaires et les Jeux mondiaux universitaires. Swiss University Sports s'engage fortement, en collaboration avec Swiss Olympic, dans le projet « Sport de haut niveau et études ». Ce projet met l'accent sur le soutien aux athlètes de haut niveau dans leur double carrière.