



LAMPRECHT UND STAMM · SOZIALFORSCHUNG UND BERATUNG AG

## **Sport et études 2020**

**Enquête auprès des étudiant·e·s sur le sport universitaire suisse**

### **Résumé**

Angela Gebert

Markus Lamprecht

Rahel Bürgi

H.P. Stamm

Novembre 2020

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212

CH-8031 Zürich

Téléphone : +41 44 260 67 60

Courriel : [info@lssfb.ch](mailto:info@lssfb.ch)

**À la demande de la Conférence des Directeur·rice·s du  
Sport Universitaire Suisse (CDSU)**

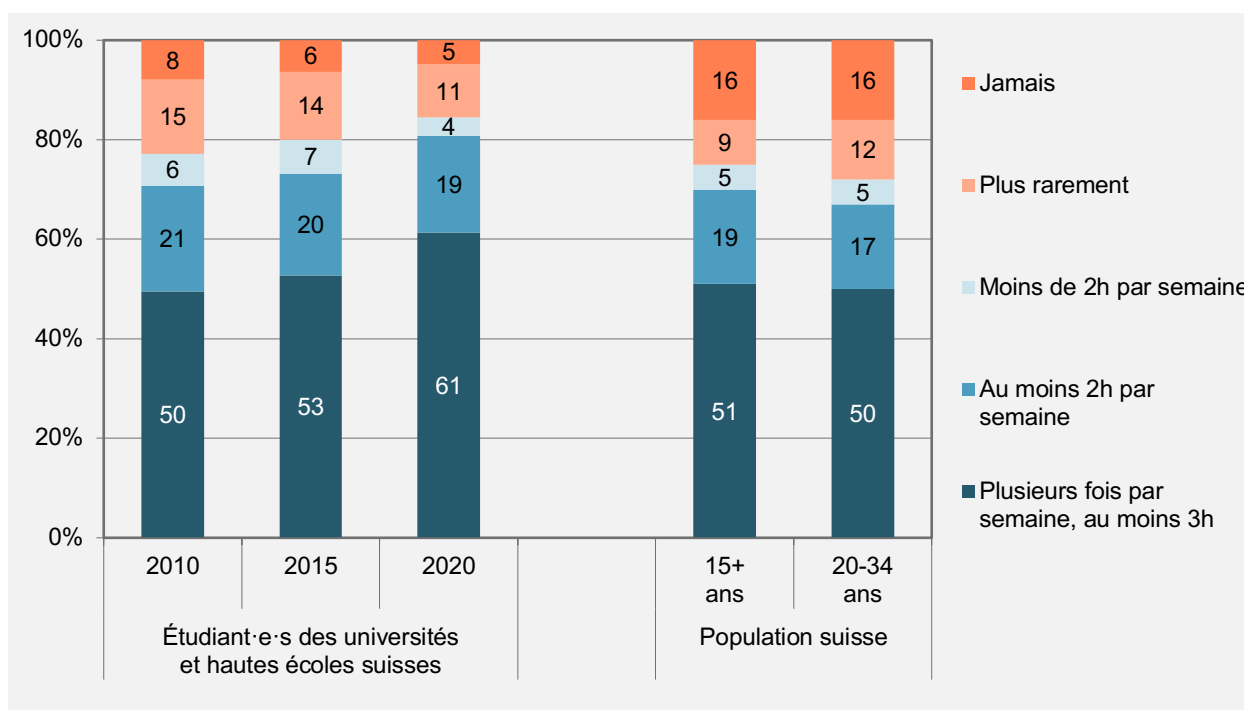
## Situation initiale

Pour la cinquième édition de l'enquête sur le sport universitaire suisse, 18'211 étudiant·e·s, issu·e·s de vingt-deux établissements du degré tertiaire, ont été interrogé·e·s au printemps 2020. Notre étude décrit précisément leur pratique sportive. Elle note l'importance cruciale du sport universitaire suisse, en souligne les évolutions, et révèle les améliorations possibles au sein de chaque OSU<sup>1</sup>. Ce résumé livre un aperçu des résultats principaux ; les analyses détaillées sont documentées dans le rapport de base.

## La pratique sportive des étudiant·e·s

Les étudiant·e·s des universités et hautes écoles suisses sont extrêmement sportif·ve·s. Elles et ils sont bien plus actif·ve·s que la moyenne suisse et que leurs contemporain·e·s non immatriculé·e·s dans une institution académique. Ainsi, 61% de nos interviewé·e·s s'entraînent plusieurs fois par semaine, pour un total d'au moins trois heures hebdomadaires, ce qui en fait aujourd'hui un groupe bien plus dynamique qu'il y a cinq ans. Cette observation vaut pour les vingt-deux institutions de notre panel et indifféremment pour les femmes et les hommes.

F1 : Fréquence de l'activité sportive des étudiant·e·s immatriculé·e·s dans les universités et hautes écoles suisses, selon l'année, par rapport à la population totale et à l'ensemble des personnes âgées de 20 à 34 ans, en %



Lorsque nous demandons aux étudiant·e·s ce qui les incite à faire du sport, elles et ils répondent se préoccuper d'abord de leur santé et de leur forme physique, avant d'évoquer leur silhouette. Elles et ils louent l'équilibre que le sport apporte à leurs études, et le plaisir ressenti durant l'activité physique. Le contact avec la nature est aussi apprécié et constitue un bénéfice plus important pour nos participant·e·s que la dimension sociale, la convivialité ou la performance sportive. Cette dernière séduit d'ailleurs davantage les hommes que les femmes, moins versées dans la compétition et plus soucieuses de leur apparence physique. Toutefois, notre étude montre que ces motivations ne sont pas identiques d'une école à l'autre.

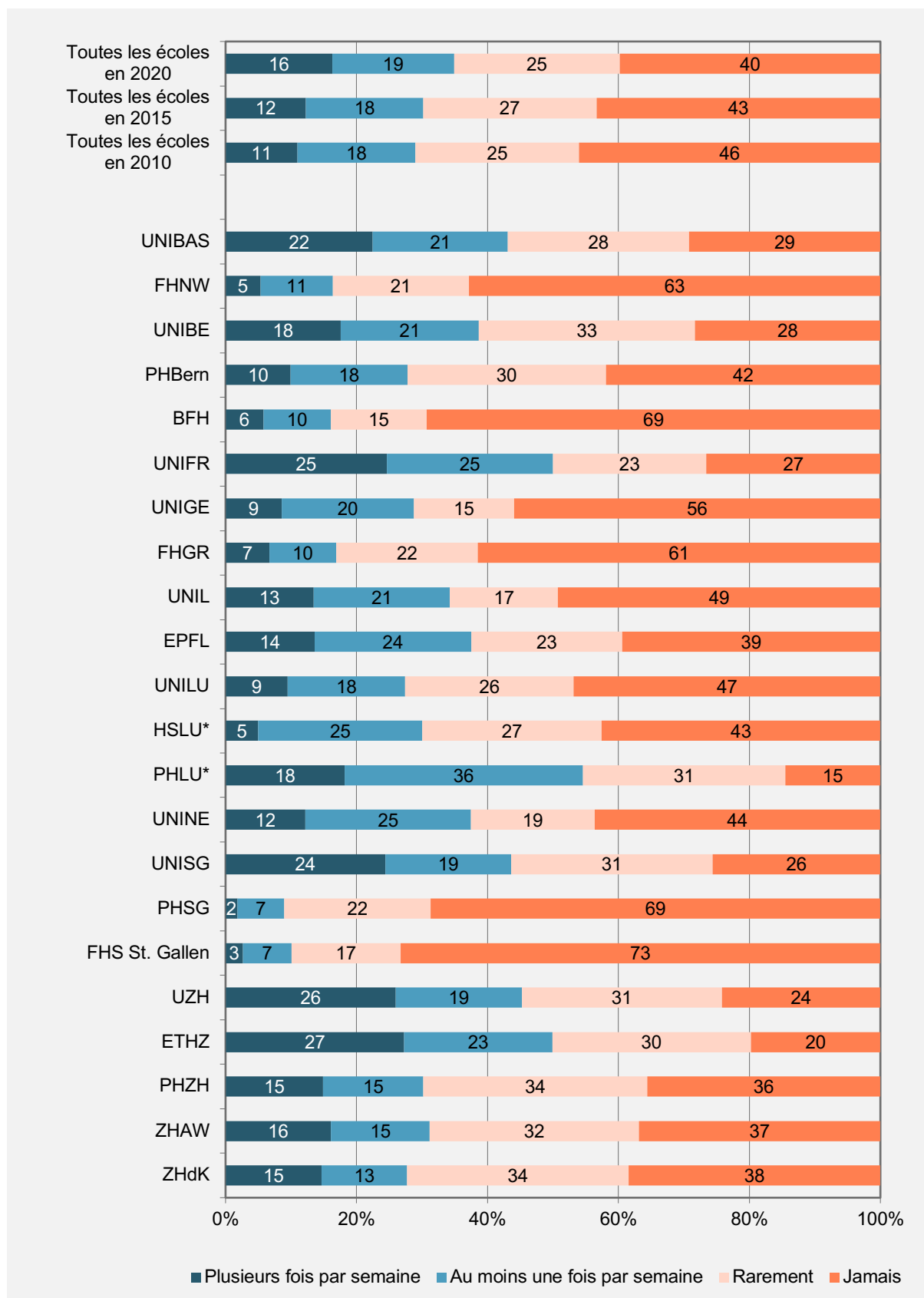
Aujourd'hui, 80% de la population estudiantine souhaite faire plus d'exercice, et nous ne recensons que 5% d'étudiant·e·s inactif·ve·s. Ces dernier·ère·s manquent de temps ou d'énergie et souffrent de la charge de travail liée à leurs études. Elles et ils renoncent par défaut d'envie, ou privilégient d'autres intérêts. Certain·e·s se plaignent de l'étroitesse de l'offre proposée ou de coûts de participation trop élevés, d'autres évoquent des heures d'ouverture ou des infrastructures inappropriées. Enfin, une personne inactive sur cinq craint d'être ridiculisée dans sa pratique sportive, souci qui s'est considérablement développé au cours des cinq dernières années. Nous notons néanmoins que plus de trois quarts des inactif·ve·s désirent renouer avec l'exercice physique. Elles et ils se déclarent intéressé·e·s par de nombreuses disciplines, dont la danse, la natation, les sports de combat, le yoga, le fitness et la musculation, la randonnée ou encore la course à pied. Ces étudiant·e·s évoquent l'importance d'une offre adaptée et de proximité, la nécessité d'avoir plus de temps à disposition et d'être moins stressé·e·s par leurs études. Elles et ils souhaiteraient également appartenir à un groupe qui leur convienne et être soutenu·e·s par un·e ami·e.

## **Participation au sport universitaire**

91% des étudiant·e·s connaissent bien l'offre de leur école, et 67% en ont déjà profité – les femmes d'ailleurs plus que hommes (71% contre 61%). Au cours des douze derniers mois, 35% des interviewé·e·s ont ainsi participé au moins une fois par semaine aux activités sportives proposées (cf. figure 2), mais cette proportion varie considérablement d'une institution à l'autre. À l'ETHZ et à l'Université de Fribourg, la moitié des étudiant·e·s s'y ébattent chaque semaine. La figure 3 montre que les étudiantes (38%) prennent davantage part aux activités du sport universitaire que leurs camarades masculins (29%). Toutefois, la proportion de ceux-ci pratiquant une activité dans le cadre du sport universitaire, au moins une fois par semaine, a augmenté de 6% par rapport à 2015, alors qu'une croissance de 3% peut être observée chez les femmes.

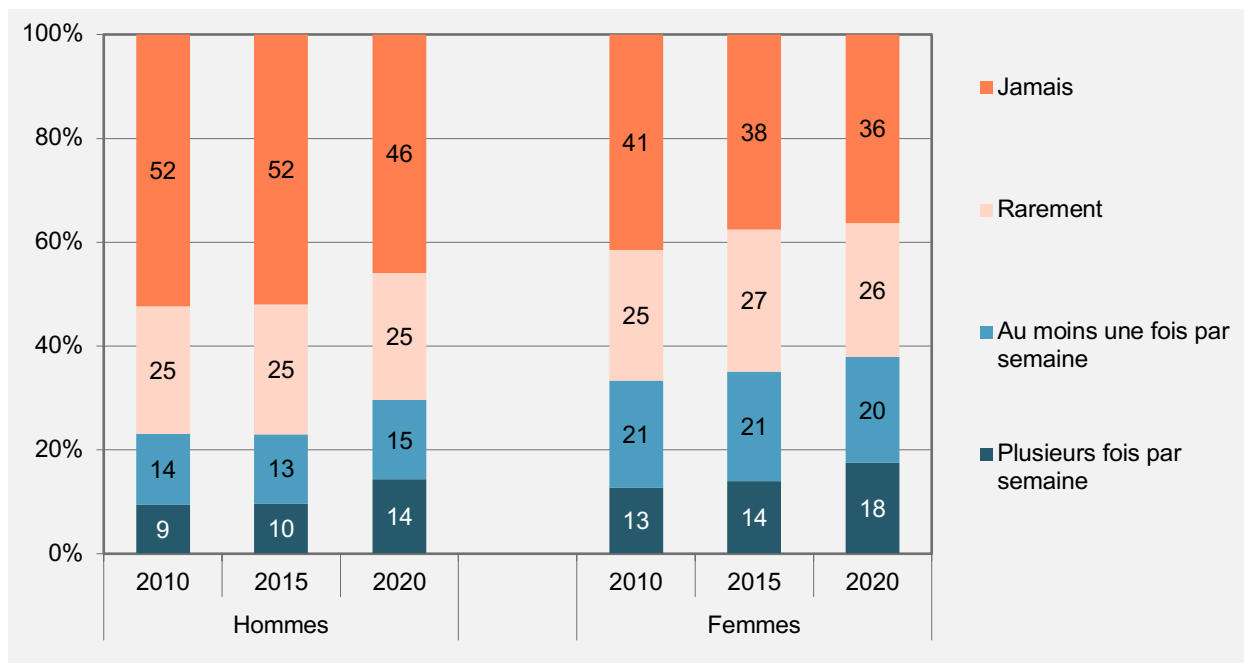
En moyenne, nos interviewé·e·s consacrent 2,7 heures par semaine au sport universitaire pendant le semestre, et 1,5 heure pendant l'intersemestre. Indépendamment du calendrier académique, les étudiants y investissent plus de temps que leurs collègues féminines, mais à une fréquence moins régulière (cf. figure 3).

F2 : Fréquence à laquelle les étudiant·e·s ont participé au sport universitaire au cours des douze derniers mois, selon l'université ou la haute école, en % de tou·te·s les étudiant·e·s



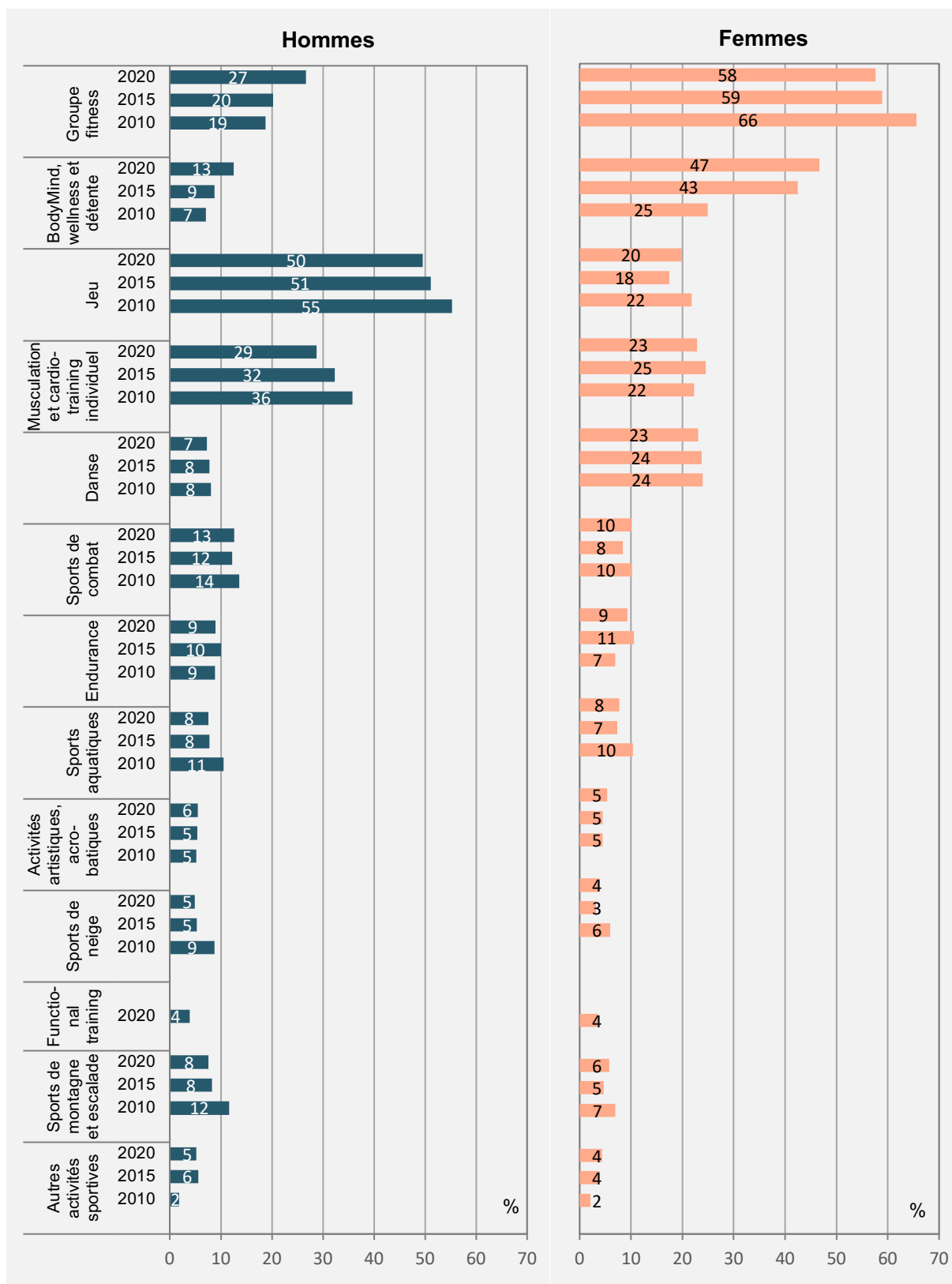
Remarque : \* en raison du faible nombre de cas répertoriés, cette valeur doit être interprétée avec prudence.

F3 : Fréquence à laquelle les étudiant·e·s ont participé au sport universitaire au cours des douze derniers mois, selon le genre et l'année, en % de l'ensemble des étudiant·e·s



Sur le podium des disciplines les plus populaires du sport universitaire figurent le « groupe fitness » (qui comprend différents exercices de condition physique), l'offre de wellness et le jeu. Nos interviewé·e·s possèdent également un vif intérêt pour la musculation et le cardio-training, la danse et les sports de combat. Nous ne constatons pas de changement majeur dans leurs préférences, au cours des cinq dernières années. Néanmoins, nous identifions des différences importantes en fonction du genre et des établissements. Les femmes sont clairement majoritaires dans les offres du groupe fitness et de wellness, alors que les hommes sont plus nombreux à participer aux jeux et préfèrent la musculation et le cardio-training.

F4 : Taux de participation aux différentes activités, selon l'année et le genre, en % de tou-te-s les étudiant-e-s qui ont participé au sport universitaire au cours des douze derniers mois



## **Arguments en (dé)faveur du sport universitaire**

Le sport universitaire est très apprécié pour son coût avantageux, l'équilibre qu'il apporte aux études, la qualité de ses offres d'entraînements et leur accessibilité. La découverte de nouveaux sports est approuvée par les étudiant·e·s, qui affectionnent de ne pas avoir à s'investir dans un club. Elles et ils relèvent également le professionnalisme des moniteur·rice·s qui les accompagnent. Quant aux obstacles à leur participation, ils relèvent principalement d'un manque de temps, d'une préférence pour un autre cadre sportif ou d'horaires et d'infrastructures peu pratiques. Rares sont nos interviewé·e·s qui déplorent la complexité des procédures d'inscription, l'inadéquation des frais de participation ou des installations. Toutefois, 20% des absent·e·s au sport universitaire dénoncent des cours surpeuplés. Les étudiant·e·s admettent aussi méconnaître l'offre soumise ou avouent ne pas se sentir à l'aise dans l'environnement proposé. Ces doléances varient légèrement d'une institution à l'autre.

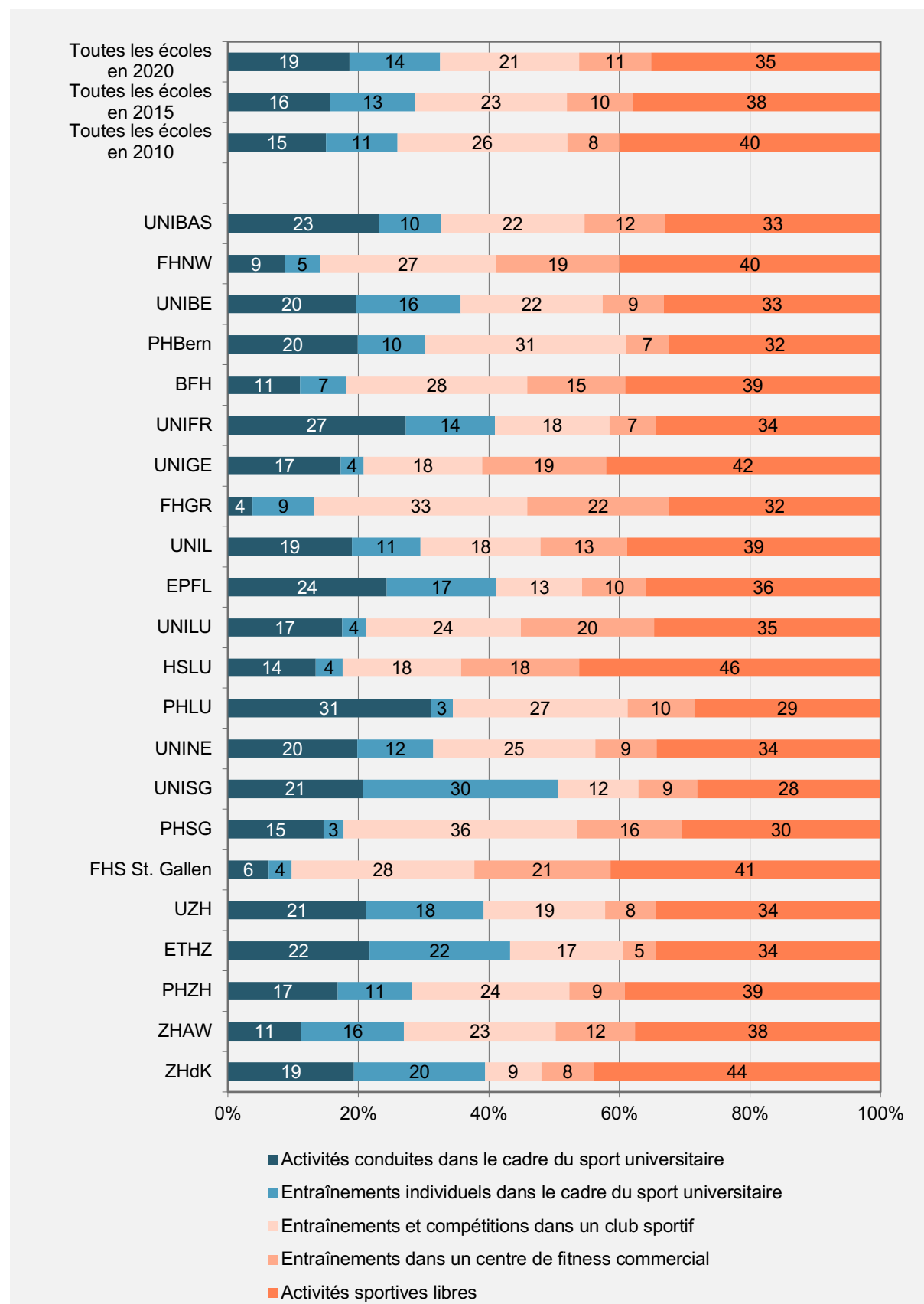
## **Évaluation des moyens de communication utilisés**

L'interface communicationnelle préférée des participant·e·s au sport universitaire est le site web. Cependant, à l'Université de Neuchâtel et à la Haute École Pédagogique de Saint-Gall, la newsletter transmise par e-mail apparaît en tête de liste, alors qu'à Zurich, l'application mobile est plus populaire. Dans la plupart des institutions, les étudiant·e·s sont sensibles aux écrans, aux flyers et aux affiches, ainsi qu'aux prospectus imprimés. Instagram s'avère un canal efficace, alors que Facebook et WhatsApp restent en retrait, devançant de peu d'autres médias, comme les blogs, YouTube, Twitter ou encore TikTok, dont l'impact est presque insignifiant.

## **Importance du sport universitaire**

Comme l'illustre la figure 5, le tiers du temps que les étudiant·e·s consacrent au sport est dédié aux activités dirigées par le sport universitaire. Le second tiers dépend de pratiques libres. Nous enregistrons aussi 20% d'heures effectuées en clubs et 10% de temps passé en centres de fitness commerciaux. Nos interviewé·e·s les plus actif·ve·s s'investissent volontiers dans des clubs, alors que les moins sportif·ve·s sont plus séduit·e·s par le sport universitaire. Les hommes et les femmes consacrent une part égale de leur temps au sport universitaire. Les étudiantes optent pour des pratiques conduites, alors que leurs collègues masculins préfèrent les entraînements individuels, et privilégient la musculation et le cardio-training. Nous notons également de grandes disparités entre les écoles.

F5 : Cadres des activités sportives, selon l'université ou la haute école et selon l'année, en % de toutes les heures consacrées au sport par les étudiant·e·s





## **Évaluation du sport universitaire**

Le sport universitaire plaît beaucoup aux étudiant·e·s, qui plébiscitent la variété et la qualité de l'offre proposée et en soulignent le coût intéressant. Elles et ils sont aussi conquis·e·s par le professionnalisme des moniteur·rice·s. Les heures de réception, les possibilités de feedbacks et l'attention portée au développement durable font l'objet d'avis plus contrastés, mais ne sont pas considérés comme essentiels au sport universitaire. En revanche, les participant·e·s estiment que la qualité et l'accessibilité des installations sont importantes, tout comme une bonne communication des offres et l'accès à des modalités d'inscription et de participation facilitées. Tous ces critères remportent de bonnes ou de très bonnes appréciations.

Les résultats de notre analyse de la qualité et de la pertinence sont présentés dans la figure 6. Nous observons que tous nos critères d'évaluation se rejoignent dans le quadrant regroupant les aspects jugés importants et de bonne qualité. Il n'est pas un seul point qui n'y figure pas, soit dont la qualité soit considérée comme insuffisante ou l'importance insignifiante. Seul le taux d'occupation des installations sportives fait l'objet de critiques plus sévères. Nous notons des variations dans l'évaluation de la qualité et la pertinence des offres en fonction des écoles.

## **Suggestions adressées aux organisations sportives universitaires**

89 % des étudiant·e·s adressent des suggestions concrètes au sport universitaire. La plupart des participant·e·s formulent même plusieurs requêtes. En tête de leur liste figure une triple extension : de l'offre proposée durant l'intersemestre et le week-end, des possibilités d'entraînements individuels et des horaires d'accès aux infrastructures en soirée. Plus d'un cinquième des étudiant·e·s demandent la multiplication des activités d'une durée 30 à 40 minutes et de celles adressées aux débutant·e·s. Les sportif·ve·s souhaitent bénéficier de plus de conseils sur la santé et la nutrition, s'essayer à de nouvelles disciplines et profiter d'offres de relaxation étendues. Cette liste n'est pas identique d'une institution à l'autre, puisqu'elle dépend du programme proposé par chaque école.

F6 : Analyse de la qualité et de la pertinence des différents aspects du sport universitaire, sur une échelle d'importance et d'évaluation allant de 1 (n'importe(nt) pas/mauvais·e·s) à 5 (très important·e·s /très bon·ne·s)

