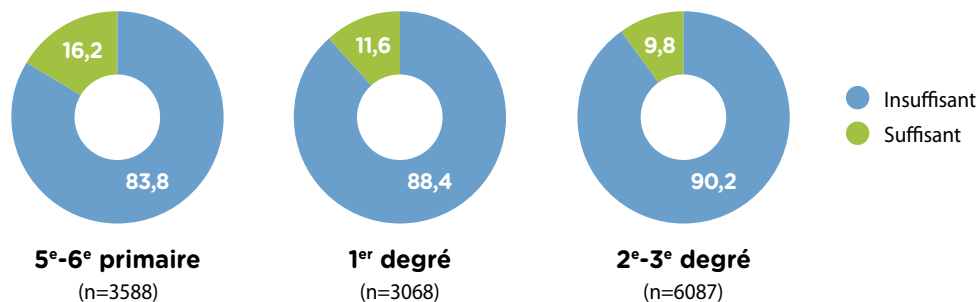


## ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE

**SEUL UN ÉLÈVE SUR NEUF AVAIT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE SUFFISANTE EN 2022**

En 2022, 11,7 % des élèves scolarisés à Bruxelles et en Wallonie déclaraient pratiquer une activité physique globale suffisante, c'est-à-dire une activité physique d'intensité modérée à soutenue (MVPA) d'au moins une heure chaque jour combinée à la pratique d'un sport au moins trois fois par semaine. Cette pratique était plus fréquente parmi les élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire que chez les élèves du secondaire (Figure 1).

**Figure 1. Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré secondaire selon leur niveau d'activité physique global**

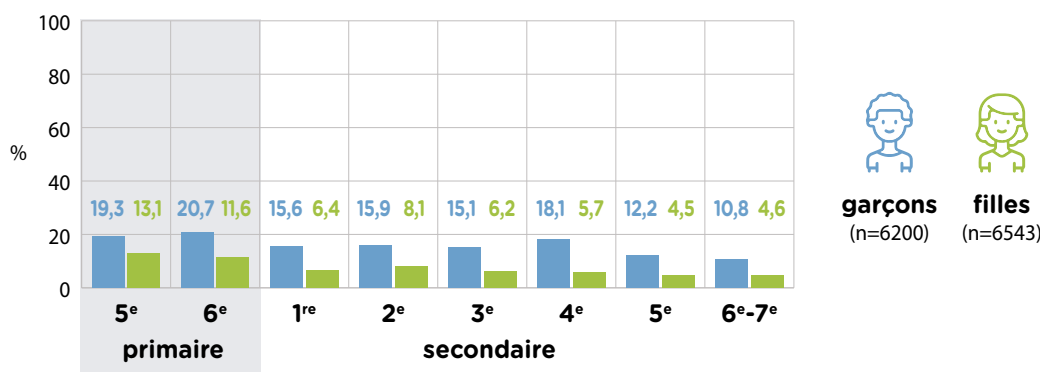


Parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré secondaire, la pratique d'une activité physique globale suffisante était comparable chez les élèves de l'enseignement général et technique de transition (9,3 %), ceux de l'enseignement de technique de qualification (10,4 %) et les élèves du professionnel (10,5 %).

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE SUFFISANTE PLUS FRÉQUENTE CHEZ LES GARÇONS

Globalement, les garçons étaient deux fois plus nombreux (15,9 %) que les filles (7,4 %) à déclarer pratiquer une activité physique globale suffisante. Après analyse par niveau scolaire, cette disparité selon le genre était observée à tous les niveaux scolaires sauf en 5<sup>e</sup> primaire et en 2<sup>e</sup> secondaire (Figure 2). Chez les filles, le niveau d'activité physique global suffisant diminuait en 1<sup>re</sup> secondaire puis était stable. Chez les garçons, il diminuait en 3<sup>e</sup> et en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire (Figure 2).

**Figure 2. Proportions d'élèves avec un niveau d'activité physique globale suffisant, en fonction du genre et du niveau scolaire**



**ENQUÊTE  
HBSC  
2022**

en quelques  
chiffres :



**266**

écoles participantes



**13100**

élèves interrogés



**3728**

élèves de  
5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaire

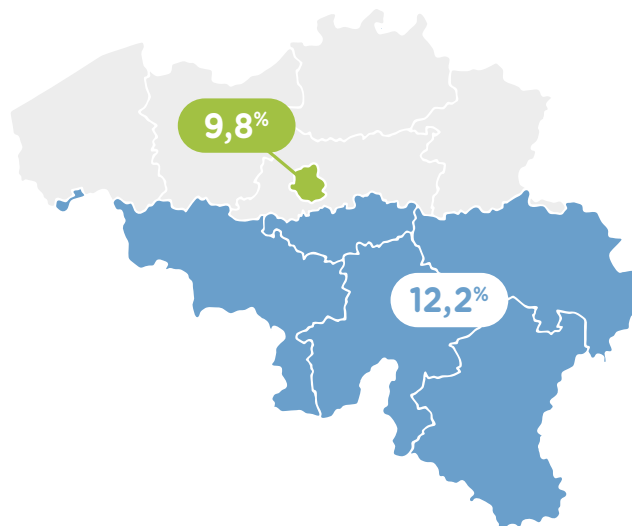


**9372**

élèves du secondaire

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE SUFFISANTE PLUS FRÉQUENTE EN WALLONIE QU'À BRUXELLES

Figure 3. Niveau d'activité physique globale suffisant à Bruxelles et en Wallonie

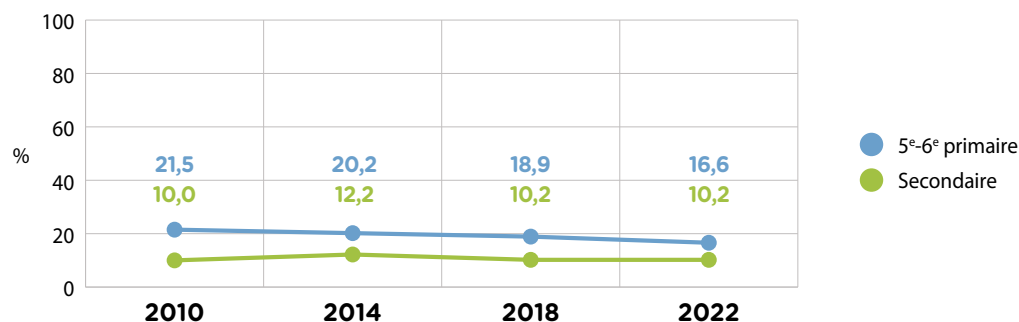


Retrouvez la construction de l'indicateur à la page suivante

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE SUFFISANTE<sup>1</sup> EN DIMINUTION DEPUIS 2010 CHEZ LES ÉLÈVES EN FIN DE PRIMAIRE

Entre 2010 et 2022, la pratique d'une activité physique globale suffisante, qui comprend ici la pratique d'un sport au moins deux fois par semaine, a diminué chez les élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire : elle était stable entre 2010 et 2014 puis a suivi une tendance à la baisse ensuite (Figure 4). La pratique d'une activité physique suffisante est restée stable chez les élèves du secondaire entre 2010 et 2022, avec des variations limitées entre 2014 et 2018 (augmentation puis diminution) (Figure 4).

Figure 4. Niveau d'activité physique globale suffisante<sup>1</sup> entre 2010 et 2022, en fin de primaire et dans le secondaire



<sup>1</sup> Une activité physique d'intensité modérée à soutenue au moins 60 minutes par jour et pratique d'un sport en dehors de l'école au moins deux fois par semaine (cf. construction de l'indicateur).



## CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR

Dans cette enquête, la **pratique d'une activité physique globale suffisante** a été déterminée à partir de deux questions.

- La première mesurait l'activité physique d'intensité modérée à soutenue : «*Durant les 7 derniers jours, combien de jours as-tu été physiquement actif ou active pendant un total d'au moins 60 minutes (une heure) par jour ?*» (propositions de réponse allant de «jamais» à «7 jours»). Elle était précédée d'un texte explicatif définissant l'activité physique : «L'activité physique est toute activité qui fait battre ton cœur plus vite et qui parfois te rend essoufflé(e). L'activité physique peut être un sport, un cours de gym, jouer avec des amis ou même marcher vers l'école. Les activités physiques sont par exemple : faire du vélo, jouer au ballon, promener son chien, monter des escaliers, nager, danser, faire du basket, du football, du roller ou un autre sport.»
- La deuxième question mesurait la fréquence d'une activité physique d'intensité soutenue, considérée ici comme la pratique d'un sport, à l'aide de la question suivante : «*En dehors des heures d'école et en dehors des récréations, combien de fois fais-tu de l'exercice physique ou du sport pendant ton temps libre jusqu'à transpirer ou être essoufflé(e) ?*». Les propositions de réponse proposées étaient les suivantes : «tous les jours», «4 à 6 fois par semaine», «3 fois par semaine», «2 fois par semaine», «1 fois par semaine», «1 fois par mois», «moins d'une fois par mois» et «jamais».

Les élèves ayant déclaré pratiquer une activité physique d'intensité modérée à soutenue au moins 60 minutes tous les jours et ayant une pratique sportive au moins trois fois par semaine étaient considérés comme ayant une pratique d'activité physique globale suffisante, en ligne avec les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)<sup>2</sup>. Depuis 2020, celle-ci recommande en effet aux enfants et adolescents, de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à soutenue d'au moins 60 minutes par jour ainsi que de participer à des activités d'endurance d'intensité soutenue, ou qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, au moins trois fois par semaine.

**Pour l'analyse des évolutions**, la pratique d'activité physique globale suffisante a été considérée comme étant le fait de pratiquer une activité physique quotidienne d'au moins 60 minutes combinée à une pratique sportive au moins deux fois par semaine. En effet, les propositions de réponse en 2010 et 2014 étaient regroupées en «2 à 3 fois par semaine», cette proposition de réponse n'ayant été séparée en deux réponses distinctes qu'à partir de 2018.

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la Santé. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité. 2020. Disponible ici : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>