



## Feuille d'information 111

# Évaluation « MidnightSports » 2023-2024

## Focus activité physique

### Résumé

MidnightSports s'adresse à des jeunes qui se retrouvent les samedis soir durant l'année scolaire dans des salles de sport pour pratiquer du sport ou faire des jeux. L'évaluation a permis de comprendre le comportement des jeunes en matière d'activité physique lors de ces soirées et d'examiner comment les participant-e-s et les chef-fe-s de projet perçoivent le projet.

L'analyse a révélé que les jeunes apprécient beaucoup MidnightSports. Le projet contribue largement à promouvoir l'activité physique et interpelle également les jeunes peu enclin-e-s à bouger. Outre les activités physiques proposées, les jeunes apprécient tout particulièrement de pouvoir se retrouver entre copains et copines et discuter entre pairs. Il existe un potentiel d'amélioration auprès des jeunes femmes qui participent moins souvent que les jeunes hommes aux soirées MidnightSports.

### 1 Le projet MidnightSports

Depuis 25 ans, MidnightSports ouvre des salles de sport durant l'année scolaire pour que des jeunes âgé-e-s de 13 à 17 ans puissent se retrouver le samedi soir pour pratiquer du sport, jouer à des jeux et participer à des activités sociales. Les événements sont participatifs : les participant-e-s et les coaches contribuent activement au programme.

Durant la saison 2023-2024, Promotion Santé Suisse a financé une évaluation de MidnightSports qui ne visait pas une analyse approfondie du programme. Il s'agissait bien plus de cerner dans quelle mesure MidnightSports encourage l'activité physique et si

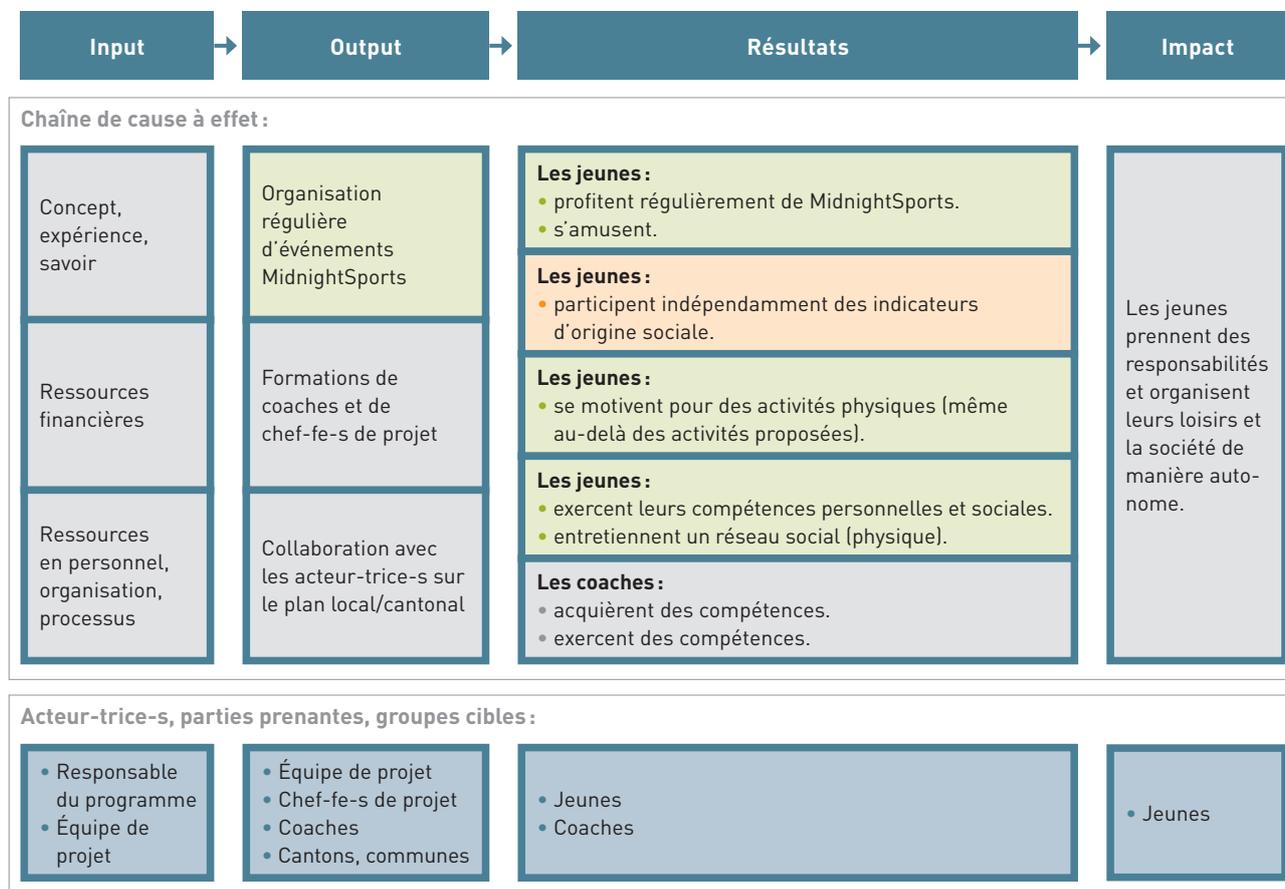
l'offre touche les bons groupes cibles en termes d'égalité des chances. Le modèle d'impact présenté dans la [figure 1](#) représente en orange et en vert les aspects prioritaires de l'évaluation.

#### Table des matières

1	Le projet MidnightSports	1
2	Principaux résultats	2
3	Conclusion	5
4	Recommandations	6
5	Design de l'évaluation	6
6	Bibliographie	7

FIGURE 1

## Modèle d'impact simplifié pour MidnightSports



Remarque : les champs en **vert** signalent les constats positifs de l'évaluation, ceux en **orange** des constats mitigés. Les champs en **gris** n'étaient pas au centre de l'évaluation.

## 2 Principaux résultats

### 2.1 Ancrage national et large portée

Au cours de la dernière décennie, le nombre de projets MidnightSports s'est stabilisé à une centaine. Ils sont répartis dans l'ensemble des trois régions linguistiques de Suisse, sachant que la plupart d'entre eux (62) se trouvent en Suisse alémanique. Il est étonnant de constater que le programme est très répandu au Tessin (20 projets), alors qu'il est un peu moins bien implanté en Suisse romande (18 projets). Au cours de la saison 2023-2024, **2108 événements MidnightSports** ont été organisés, comptabilisant au total 77422 visites. Environ **20000 jeunes** ont pu être touché-e-s. Par commune, ce chiffre représente environ un sixième des jeunes du groupe cible. L'âge moyen des participant-e-s était de 14,6 ans.

### 2.2 Contribution substantielle à l'activité physique

31% des filles interrogées et 14% des garçons qui ont participé à MidnightSports ne pratiquent quasiment aucune activité sportive au quotidien. Les filles sont notamment moins actives que la moyenne suisse, comme le montre l'étude Sport Suisse 2020 (Lamprecht et al., 2020). Chez les garçons interrogés, la différence est minime.

Seuls 4% des filles et 7% des garçons interrogé-e-s respectent, selon leur estimation personnelle, la recommandation de pratiquer au quotidien une activité physique pendant une heure. Ces valeurs sont inférieures aux données de la dernière étude « Health Behaviour of School-aged Children » d'Addiction Suisse, qui indique que 13% des filles et 22% des garçons font au moins une heure d'activité physique

par jour et respectent ainsi les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescent-e-s (Delgrande Jordan et al., 2022).<sup>1</sup>

Dans ce contexte, il est intéressant de se demander si MidnightSports parvient à inciter les participant-e-s à pratiquer une activité physique. Les résultats des enquêtes et des observations peuvent être résumés comme suit :

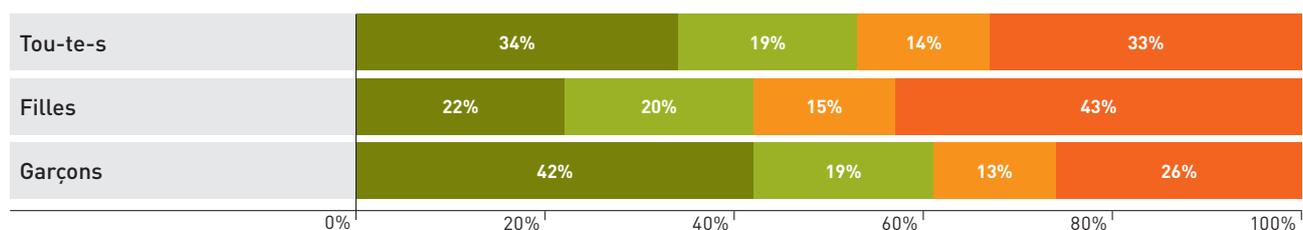
- **Une majorité des jeunes interrogé-e-s (59%) disent que grâce à MidnightSports ils/elles bougent plus le samedi soir qu'ils/elles ne le feraient normalement.** Selon l'évaluation personnelle présentée dans la [figure 2](#), les garçons interrogés consacrent 61% (81 minutes en moyenne) de leur temps au cours d'une soirée MidnightSports à des activités qui les font transpirer ou les essoufflent légèrement. Chez les filles, la proportion est de 42% (48 minutes en moyenne). Les garçons sont donc nettement plus actifs que les filles pendant les soirées MidnightSports.

Les réponses fournies par les adolescent-e-s montrent que 71% des garçons et 35% des filles pratiquent une activité physique pendant au moins une heure au cours d'une soirée MidnightSports. Compte tenu du niveau d'activité relativement faible de nombreux jeunes dans la vie quotidienne, comme nous l'avons vu plus haut, **MidnightSports contribue de manière significative à la réalisation des recommandations (quotidiennes) en matière d'activité physique.**

- **Selon les observations faites dans huit salles de sport, les jeunes passent 43% de leur temps au MidnightSports à courir ou à marcher.** Il existe toutefois de grandes différences entre les communes, mais les résultats indiquent que les jeunes ont tendance à surestimer leur activité. Indépendamment de ce fait, MidnightSports réussit à encourager une majorité de jeunes à participer à des activités physiques.
- Sur la base de l'enquête menée auprès des cheffe-s de projet, 17% des participant-e-s bougent au moins une heure de manière modérée ou intense

FIGURE 2

### Estimation de sa propre activité physique à une soirée MidnightSports normale (pourcentage de temps consacré à une activité, n = 413)



- activités qui te font transpirer (p. ex. football, basketball, courir)
- activités qui t'essoufflent légèrement (p. ex. volleyball, tennis de table en tournante, marche)
- debout (baby-foot, tirer au panier)
- position assise ou couchée

Remarque : les jeunes devaient indiquer le nombre de minutes qu'ils/elles passent à pratiquer des activités de diverses intensités durant une soirée MidnightSports normale. Les différents pourcentages ont été calculés sur la base des réponses fournies. Certaines personnes ont eu tellement de difficultés à répondre à cette question, qu'elles ont renoncé à répondre.

<sup>1</sup> Comme l'étude HBSC a interrogé uniquement des personnes entre 11 et 15 ans, les données relatives au sondage auprès des jeunes se limitent à cette tranche d'âge.

au cours d'une soirée et remplissent ainsi les recommandations en termes d'activité physique (figure 3). 38% des jeunes arrivent à une durée d'activité située entre 10 et 60 minutes, et seule une minorité de 14% ne bouge presque pas. Même si les estimations des chef-fe-s de projet sont plus faibles que celles des jeunes, il est évident que MidnightSports arrive à faire bouger la plupart des jeunes participant-e-s. Dans ce contexte, il convient de signaler que **89% des chef-fe-s de projet interrogé-e-s étaient d'avis que MidnightSports contribue largement à l'activité physique des jeunes**. Par ailleurs, plus de la moitié des chef-fe-s de projet (55%) observent que les jeunes **bougent plus au fil de la saison**.

### 2.3 Atteinte des groupes cibles : potentiel chez les filles

L'atteinte des trois groupes cibles a été analysée en détail dans le cadre de l'évaluation :

- **Jeunes présentant des déficits en termes d'activité physique** : comme le montrent les résultats déjà discutés, **MidnightSports atteint un nombre considérable de « sédentaires » et motive une partie de ce groupe à passer le samedi soir de manière active**. 44% des filles interrogées et 28% des garçons qui remplissent, selon leurs dires, les recommandations de pratiquer une activité physique pendant une heure au maximum deux jours par semaine, sont étonnamment actif-ve-s pendant les soirées MidnightSports. Pendant leur soirée, ils/elles passent en moyenne 63 mi-

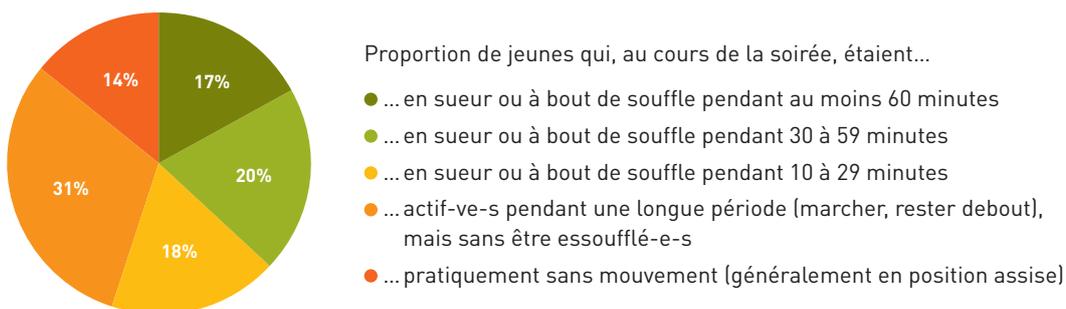
nutes à pratiquer une activité au cours de laquelle ils/elles sont légèrement essoufflé-e-s ou transpirent.

Les résultats de l'enquête menée auprès des chef-fe-s de projet viennent étayer ce constat positif concernant les personnes moins enclines à faire de l'exercice : selon leurs indications, environ un quart des jeunes participant-e-s semblent « non sportif-ve-s ». Les chef-fe-s de projet sont d'avis que ces jeunes bougent au moins partiellement plus durant les soirées MidnightSports qu'ils/elles ne le font durant le reste de leurs loisirs.

- **Sexe : MidnightSports attire plus les garçons que les filles**. Le pourcentage de filles s'élève à 30%, mais varie nettement d'un endroit à l'autre. Comme le montre la figure 2 ci-dessus, les filles sont moins actives que les garçons durant les soirées MidnightSports. En clair, cela signifie qu'il n'y a pas seulement moins de filles aux soirées MidnightSports, mais qu'il est également plus difficile de les motiver à bouger. C'est aussi la raison pour laquelle la case correspondante dans le modèle d'impact est orange (voir figure 1).
- **Jeunes issu-e-s de la migration** : sur la base des données d'évaluation du programme et de l'enquête auprès des chef-fe-s de projet, **MidnightSports parvient très bien à atteindre les jeunes issu-e-s de la migration**. Ils/Elles représentent une bonne moitié des participant-e-s.

FIGURE 3

**Estimation de l'activité physique des jeunes au cours d'une soirée MidnightSports selon les chef-fe-s de projet** (pourcentage moyen des jeunes, n = 55)



## 2.4 Plus qu'un programme d'activité physique

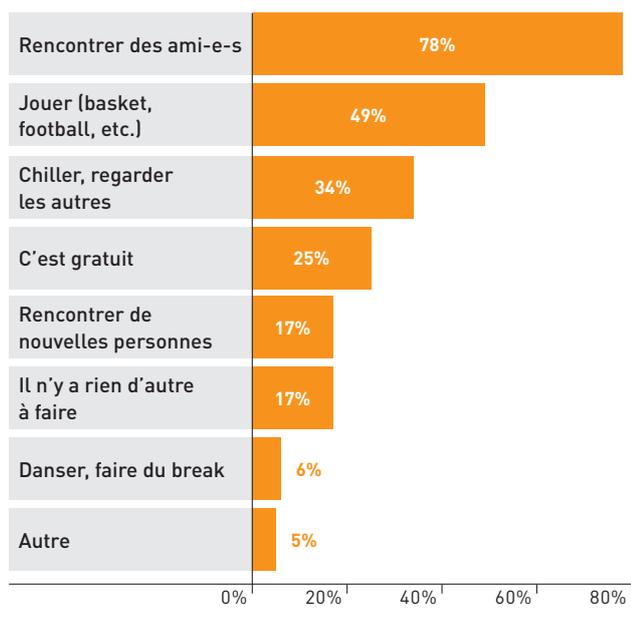
Les participant-e-s n'apprécient pas uniquement MidnightSports pour son offre d'activités physiques. Comme le montre la [figure 4](#), **rencontrer des ami-e-s (cité par 78%) est le principal motif de participation aux soirées MidnightSports**, mais il est aussi important de nouer de nouveaux contacts (17%). Bouger («jouer») arrive en deuxième position avec près de 50%. «Chiller» (34%) et la gratuité de l'offre (25%) viennent ensuite.

**La combinaison de diverses dimensions, importantes aux yeux des jeunes, est un des facteurs du succès de MidnightSports.** Même si à peine la moitié des personnes interrogées mentionnent explicitement l'activité physique comme motif de participation, une plus grande proportion des personnes présentes se laisse inciter à pratiquer des activités physiques lors des soirées.

**Le format ouvert et souple des soirées semble être un autre facteur de succès puisque 77% des jeunes approuvent cet énoncé: «MidnightSports me plaît parce que je peux décider moi-même ce que je souhaite faire.»**

FIGURE 4

**Raisons de participer aux soirées MidnightSports**  
(pourcentages, n = 818, plusieurs réponses possibles)



## 2.5 Jugement positif de la part des jeunes et des chef-fe-s de projet

MidnightSports obtient de très bonnes évaluations de la part des jeunes tout comme des chef-fe-s de projet. **Neuf jeunes sur dix participent plusieurs fois au programme et une part équivalente dit que MidnightSports est «(très) bien».** Ceci ressort également des citations suivantes issues du sondage en ligne effectué auprès des jeunes :

«Le principe en lui-même est tout à fait génial, je ne pourrais rien imaginer de mieux pour le samedi soir.»

«Que je puisse faire ce que je veux. Que je puisse faire la fête avec mes amis et rencontrer de nouvelles personnes. En fait, tout est génial !»

«Que je puisse faire du sport avec mes potes ou simplement chiller.»

Les chef-fe-s de projet considèrent également différents aspects du programme comme étant (très) positifs. Ils/Elles font part d'une certaine retenue en ce qui concerne le nombre de participant-e-s et leur comportement. Les activités spéciales et une vaste offre font partie des mesures importantes permettant d'enthousiasmer plus de jeunes pour les soirées MidnightSports. Il ressort également de l'évaluation que les différents projets ne sont pas tous confrontés aux mêmes défis.

## 3 Conclusion

L'évaluation révèle que MidnightSports contribue largement à la promotion de l'activité physique et s'adresse également à des jeunes moins enclin-e-s à bouger, a pu s'établir dans trois régions linguistiques de Suisse et a atteint beaucoup de jeunes dans les communes. La contribution de MidnightSports à la réalisation des recommandations en matière d'activité physique peut être considérée comme élevée chez les jeunes peu actif-ve-s. Un potentiel d'optimisation peut être identifié sur certains projets en ce qui concerne le nombre de participant-e-s ainsi que l'atteinte des filles en particulier.

## 4 Recommandations

Étant donné que MidnightSports fonctionne très bien – le fait que le programme existe depuis un quart de siècle en témoigne –, l'équipe d'évaluation estime qu'il n'est pas nécessaire de procéder à des corrections et à des adaptations fondamentales. Cinq recommandations ont été formulées en vue d'une possible amélioration et optimisation.

### 1) Exploiter au mieux le potentiel de promotion de l'activité physique sur tous les projets

Pour pouvoir exploiter au mieux le potentiel de promotion de l'activité physique sur tous les projets, des mesures supplémentaires sont envisageables, telles que : formations ciblées des équipes et communication d'exemples simples de bonnes pratiques (p.ex. aménagement des salles, animations, types de jeux). Il convient de présenter des solutions faciles visant la promotion de l'activité physique au sein des projets.

### 2) Maintenir le choix personnel et la convivialité

MidnightSports doit rester un événement de rencontre informel pour les jeunes, où il est également possible de chiller ensemble. Les jeunes apprécient particulièrement le fait de pouvoir choisir eux/elles-mêmes leurs activités et la convivialité de MidnightSports. C'est la raison pour laquelle il ne doit y avoir aucune contrainte à bouger, car ceci pourrait compromettre le succès du programme et ses autres objectifs.

### 3) S'adapter aux besoins des filles

Les filles se rendent nettement moins souvent dans les salles de sport MidnightSports que les garçons et sont de manière générale moins actives durant les soirées MidnightSports. Il s'agit d'examiner dans quelle mesure les activités proposées et l'aménagement de l'environnement pourraient être adaptés pour mieux répondre aux besoins des filles, sans pour autant restreindre de manière importante les champs d'action des garçons.

### 4) Proposer de l'aide en cas de faible fréquentation

Les projets qui ont des difficultés sur le long terme avec le nombre de participant-e-s ont probablement besoin d'un soutien supplémentaire pour analyser

le problème et pour identifier et mettre en œuvre des mesures ciblées. S'il existe d'ores et déjà des processus adéquats au sein de l'équipe gérant le programme de MidnightSports, ceux-ci peuvent être développés et aiguisés.

### 5) Créer un format pour les échanges

Au regard des situations très différentes d'une commune à l'autre et des besoins divergents, la question se pose quant à la création d'une plateforme permettant aux chef-fe-s de projet de discuter entre eux/elles. Dans ce cadre, il serait possible d'échanger des idées et de montrer des solutions pour créer un programme à la fois attrayant et varié.

## 5 Design de l'évaluation

Quatre récoltes respectivement analyses de données ont été effectuées dans le cadre de l'évaluation (tableau 1).

La combinaison d'enquêtes et d'observations a permis de déterminer le niveau d'activité physique des jeunes sous différents angles. 70 projets MidnightSports de la saison 2023-2024 sur 100 ont participé sous une forme ou une autre à l'évaluation.

TABLEAU 1

### Vue d'ensemble de la récolte des données

Récolte des données	Description
Monitoring des offres de MidnightSports	Analyse de la portée du programme.
Enquête auprès des jeunes participant-e-s (n = 818)	Les jeunes participant-e-s ont été invité-e-s à un sondage en ligne dans lequel ils/elles pouvaient donner des informations sur leurs expériences avec MidnightSports et leur comportement en matière d'activité physique.
Enquête auprès des chef-fe-s de projet (n = 59)	Les chef-fe-s de projet ont été interrogé-e-s sur le comportement en matière d'activité physique des jeunes, les défis particuliers de leur projet et leur satisfaction.
Analyse de l'activité physique sur place (n = 8)	Une observation systématique du comportement en matière d'activité physique des jeunes participant-e-s a été menée dans huit projets.

## 6 Bibliographie

- Delgrande Jordan, M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2022). *Habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps. Résultats de l'étude Health Behaviour of School-aged Children (HBSC)*. Addiction Suisse.
- Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H. (2020). *Activité et consommation sportives de la population suisse*. Office fédéral du sport OFSP.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Pilotage de projet évaluation Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, Responsable de projets  
Gestion des impacts

### Auteur-trice-s

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG :

- Dr Angela Gebert
- Dr Hanspeter Stamm
- Aaron Knäbel

### Rapport d'évaluation

Gebert, A., Stamm, H. & Knäbel, A. (2024). *Évaluation von «MidnightSports» 2023/24 (Fokus Bewegung)* [sur mandat de Promotion Santé Suisse]. Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Disponible sur demande.

### Groupe d'accompagnement de l'évaluation

- Bettina Heim, IdéeSport
- Samuel Sigrist, IdéeSport
- Florian Koch, Promotion Santé Suisse

### Crédit photographique image de couverture

© IdéeSport/Christian Jaeggi

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 111

© Promotion Santé Suisse, décembre 2024

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications