

MidnightSports fait bouger les jeunes en Suisse le samedi soir



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

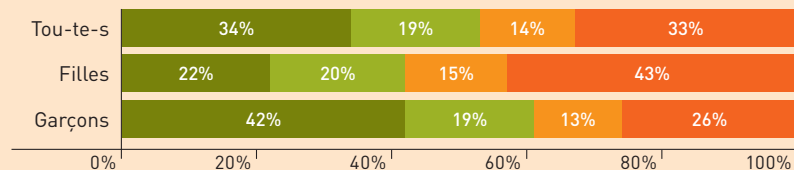


MidnightSports contribue largement à la mise en œuvre des recommandations en matière d'activité physique.



Les garçons passent 61% (environ 80 minutes) du temps au MidnightSports à pratiquer des activités qui les font transpirer ou qui les essoufflent légèrement. Chez **les filles, la proportion est de 42%** (quelque 50 minutes).

Temps passé à pratiquer différentes activités, par sexe



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

71% des garçons participants et 35% des filles participantes bougent pendant au moins une heure lors d'une soirée MidnightSports.

59% des jeunes disent que grâce à MidnightSports elles et ils bougent plus le samedi soir qu'elles ou ils ne le feraient normalement.

Portée de la saison 2023/24



100 projets dans l'ensemble de la Suisse

2 108 événements MidnightSports

77 422 visites

20 000 jeunes participant-e-s

Estimation des jeunes



93% participent plusieurs fois à des événements MidnightSports.

92% trouvent MidnightSports (très) bien.

78% participent pour rencontrer des ami-e-s.

77% apprécient de pouvoir décider eux ou elles-mêmes de l'activité au MidnightSports.

Conclusion



L'évaluation montre que MidnightSports **contribue largement à la promotion de l'activité physique** et s'adresse également à des jeunes moins enclin-e-s à bouger, s'est établi en Suisse **dans les trois régions linguistiques** et a atteint une **portée considérable** dans les communes.

Atteinte des groupes cibles



MidnightSports...

... atteint un grand nombre de **«sédentaires»** et motive une partie de ce groupe à être actif le samedi soir.

... est fréquenté par de nombreux jeunes **issu-e-s de la migration**. Leur part représente environ 50%.

... attire **plus les garçons que les filles**. La part de filles s'élève à **30%**.



Pour plus d'informations sur MidnightSports midnightsports.ch

Source : L&S SFB AG (2024).
Évaluation «MidnightSports».
Rapport final et feuille d'information.

Wankdorffallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch