

INJEP NOTES & RAPPORTS NOTE THÉMATIQUE

■ Janvier 2024  
■ INJEPS-2024/01

# Expérimentation des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens »

Évaluation de la première année  
de déploiement – SYNTHÈSE

SONIA LOUHAB

■ chargée d'études et d'évaluation INJEP

**L'**initiative gouvernementale « Deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens » (2HSC) vise à encourager la pratique sportive chez les collégiens. Le ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse, des sports et des jeux olympiques et paralympiques porte ce projet à travers la direction des sports (DS) et la direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO).

**Lancé à titre expérimental en novembre 2022 dans 167 collèges volontaires, le dispositif offre deux heures de sport supplémentaires par semaine à des collégiens également volontaires**, en complément de l'éducation physique et sportive (EPS) et de l'association sportive du collège (AS). **Sans les cibler exclusivement, cette initiative vise principalement à toucher les élèves qui sont habituellement moins enclins à la pratique sportive** (filles, élèves en situation de handicap, non-adeptes d'une pratique sportive, etc.). **Les établissements scolaires, particulièrement ceux appartenant au réseau de l'éducation prioritaire, ont saisi cette opportunité et ont bénéficié d'une large autonomie dans la définition du programme** en fonction des opportunités et contraintes locales, couvrant le choix des disciplines sportives, des intervenants, des modalités de communication et de sélection des collégiens, et du créneau horaire.

L'objectif principal est de lutter contre l'inactivité des jeunes, de prévenir le décrochage sportif et de promouvoir le bien-être physique. Cette expérimentation s'intègre dans une démarche nationale de promotion de la santé et du bien-être, en lien avec les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. Sa mise en place s'est heurtée à divers défis, notamment celui de **l'identification des élèves éloignés de la pratique sportive**, dans un contexte de **première année de déploiement** qui entrave la capacité des établissements à proposer une offre optimale. De fait, **la mise en place du dispositif a été graduelle au sein des établissements**, 44 % des inscriptions ayant été enregistrées entre janvier et mars 2023 malgré un lancement survenu en novembre 2022. Une fois les difficultés initiales levées, la communauté éducative et les collégiens ont rapidement gagné en compréhension et montré plus d'intérêt pour le dispositif. En conséquence, les conclusions de l'évaluation synthétisées ci-dessous, relatives à cette première année d'expérimentation, ne reflètent pas forcément ce qu'il adviendra à l'issue de la montée en charge, **le dispositif ayant été étendu à plus de 700 collèges volontaires** à la rentrée scolaire 2023-2024.

## Une évaluation fondée sur une enquête statistique auprès des collégiens et une enquête de terrain dans trois collèges

**L'expérimentation 2HSC est accompagnée d'un dispositif de suivi et d'évaluation visant à documenter rigoureusement sa mise en œuvre et son impact**, afin notamment de déterminer les facteurs clés favorisant son efficacité et son adéquation aux besoins des collégiens. Dans ce cadre, **l'évaluation qui fait l'objet de ce rapport, confiée à l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), se concentre sur les élèves ayant participé au programme.**

Dans cette optique, l'évaluation s'appuie sur une **méthodologie mixte** : une enquête statistique, sous forme de questionnaire à l'attention des élèves, conduite par l'INJEP, et une enquête de terrain dans trois collèges, sous forme d'entretiens individuels et collectifs, pilotée par l'INJEP et confiée au cabinet Pluricité. Cette évaluation poursuit plusieurs objectifs. Tout d'abord, elle se focalise sur **l'étude du profil des bénéficiaires et son adéquation avec la cible du dispositif**. Parallèlement, **elle mesure l'influence de cette activité sportive supplémentaire sur le bien-être des élèves**, en tenant compte des dimensions physique et psychologique, notamment en évaluant des éléments tels que la santé, la

fatigue, la qualité du sommeil et la confiance en soi des participants. Enfin, l'évaluation vise à **mieux comprendre les conditions de mise en œuvre et à identifier de bonnes pratiques**, dans la perspective de la montée en charge du dispositif.

## Des participants généralement satisfaits, mais les non-sportifs peu attirés par le dispositif

Le dispositif a permis de proposer **aux collégiens une variété de sports**, l'enquête de terrain mettant en avant trois « modèles-types » : l'initiation disciplinaire, le sport récréatif et le sport-santé. Pour autant, la proposition faite aux collégiens a consisté **le plus souvent en des disciplines « traditionnelles » (notamment des sports collectifs), et plus rarement en du multisport ou des jeux sportifs**. Près de la moitié des participants ont précisé avoir testé de nouvelles disciplines grâce à ce programme.

**Les raisons majeures d'inscription sont logiquement l'envie de pratiquer davantage de sport (65 %) ou de découvrir de nouvelles activités (49 %).** En contrepartie, **les contraintes temporelles personnelles et le désintérêt pour l'activité proposée dans le cadre de l'expérimentation constituent les principaux facteurs d'abandon.**

**La majorité des collégiens inscrits ont été assidus**, puisque seulement 17 % des collégiens inscrits entre novembre et décembre 2022 ont mis fin à leur participation avant la fin de l'année scolaire. **De manière significative, 93 % des volontaires déclarent leur volonté de renouveler leur participation au dispositif pour l'année suivante**, dont 53 % seraient « tout à fait d'accord ».

Les garçons sont surreprésentés parmi les participants (57 %), tout comme les élèves de sixième (35 %) et de cinquième (30 %). **Les élèves les plus éloignés de la pratique sportive sont moins enclins à adhérer au dispositif puisque 9 volontaires sur 10 sont déjà impliqués dans des activités sportives en dehors de l'EPS**, dont plus de la moitié sont inscrits dans un club sportif, et quatre sur dix pratiquent une activité libre non encadrée (faire du vélo, jouer au foot avec des amis, aller à la piscine, etc.). Ces proportions sont en ligne avec les dernières données nationales, datant de 2019, où 93 % des jeunes de 13 à 14 ans déclaraient pratiquer une activité sportive pendant leurs loisirs depuis le début de l'année scolaire, 83 % l'ayant pratiqué au moins une fois par semaine et environ un sur deux en club.

**Un tiers des non-sportifs qui s'étaient initialement inscrits ont par ailleurs finalement décidé de quitter le dispositif**, ce pourcentage s'élevant à 38 % chez les filles. Certains collégiens peu sportifs ont vraisemblablement eu des difficultés à percevoir que le dispositif leur était destiné et **la présence d'élèves déjà très sportifs a pu les dissuader de participer**. Les activités proposées ne se sont parfois pas assez distinguées des modalités traditionnelles pour susciter l'intérêt des publics visés, les collégiens peu sportifs étant en quête d'une atmosphère particulièrement bienveillante et encourageante.

## De premiers effets positifs ressentis par les collégiens sur leur bien-être physique et psychologique

Il est difficile de déterminer de manière objective les effets du dispositif, par exemple sur le bien-être physique et psychologique des volontaires, notamment en l'absence de « groupe témoin » de collégiens n'ayant pas bénéficié des deux heures de sport en plus, qui permettrait une comparaison avec les jeunes en ayant bénéficié. Pour contourner cette difficulté, l'enquête statistique menée auprès des collégiens s'appuie sur plusieurs questions auto-évaluatives, pour lesquelles les volontaires sont invités à dire s'ils pensent que le programme a eu ou non un impact sur leur situation. Les réponses doivent être traitées

avec précaution, des études antérieures ayant montré qu'elles peuvent conduire à surestimer les effets des programmes évalués, parfois dans des proportions très importantes.

Ainsi, questionnés sur l'impact global du dispositif, 55 % des collégiens interrogés se déclarent d'accord ou tout à fait d'accord avec l'idée que le dispositif n'a pas eu d'impact sur eux, contre 45 % qui sont de l'opinion contraire. Interrogés ensuite sur plusieurs types d'impact possible, une majorité des collégiens déclarent que leur participation au programme ne semble pas avoir d'effets sur leurs résultats scolaires (61 %), ni sur leur attention en classe (57 %).

À l'inverse, **une majorité des collégiens déclarent ressentir grâce au dispositif une amélioration de leur santé (72 %), de leur condition physique (70 %), de leur confiance en eux (66 %) et de leur intégration au sein de leur groupe de pairs (61 %)**. Les témoignages recueillis lors des enquêtes de terrain vont dans le même sens : le brassage entre les classes et la mixité d'âge semblent avoir renforcé la cohésion entre les participants de différentes classes, de la sixième à la troisième. La confiance en soi d'une partie des élèves semble s'être également retrouvée renforcée, et certains d'entre eux ont déclaré avoir découvert le plaisir du sport et développé un esprit d'équipe. Certains ont même ressenti des améliorations physiques et une meilleure santé générale.

En conclusion, les enseignements tirés de cette première année d'expérimentation offrent des pistes précieuses pour orienter la mise en place future du programme. Six bonnes pratiques ont notamment été identifiées à partir des enquêtes de terrain, qui sont présentées à la fin de ce rapport, mais peuvent également être retrouvées dans le rapport détaillé rédigé par le cabinet Pluricité à l'issue de leur enquête de terrain<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Pluricité, « Évaluation de l'expérimentation "2H supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens", Rapport d'évaluation final » [\[en ligne\]](#).

## Retrouvez l'intégralité du rapport téléchargeable sur [www.injep.fr](http://www.injep.fr)

### EXPÉRIMENTATION DES « DEUX HEURES SUPPLÉMENTAIRES HEBDOMADAIRES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LES COLLÉGIENS ». ÉVALUATION DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE DÉPLOIEMENT

L'institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) a été mandaté pour conduire une évaluation, auprès des élèves, de l'expérimentation des « deux heures hebdomadaires supplémentaires d'activité physique et sportive pour les collégiens ». Ce dispositif, fruit d'une collaboration entre le ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques (MSJOP) et celui de l'éducation nationale et de la jeunesse (MENJ) a été lancé en novembre 2022 et s'inscrit dans une stratégie nationale visant à encourager la pratique sportive chez les collégiens qui en sont le plus éloignés.

Le dispositif, déployé dans 167 collèges volontaires durant l'année scolaire 2022-2023, propose deux heures de sport supplémentaires par semaine aux collégiens, en complément de l'éducation physique et sportive (EPS) et de l'association sportive (AS) du collège. Son objectif central est multiple : contrer la tendance à l'inactivité croissante des jeunes, prévenir le décrochage sportif et favoriser le bien-être physique et psychologique des collégiens.

L'évaluation repose sur une méthodologie mixte, combinant une approche quantitative à travers un questionnaire adressé aux élèves bénéficiant du dispositif, et une approche qualitative à travers des entretiens semi-directifs réalisés auprès de collégiens, qu'ils participent ou non au dispositif. Au cœur de cette démarche, l'INJEP tire de premiers enseignements quant aux enjeux et à l'impact d'un dispositif expérimental en cours de déploiement.

Les principaux résultats révèlent que les élèves moins enclins à la pratique sportive ne sont pas les premiers à adhérer au programme, soulignant ainsi la nécessité de mieux cibler ce public spécifique. Malgré ce constat, les retours positifs rapportés par certains participants, tels qu'une amélioration de leur condition physique et de leur confiance en eux, suggèrent que le dispositif a eu des effets positifs.

Tout en identifiant des aspects à améliorer, cette évaluation offre une base solide pour ajuster le dispositif en vue de son extension dans plus de 700 collèges pour l'année scolaire 2023-2024.