

**POSTULAT:****Pour des espaces dédiés à la jeunesse: des salles de gymnastique accessibles !**

Monsieur le Président, Mesdames les Conseillères, Messieurs les Conseillers,

Historiquement l'adolescence a été considérée comme l'âge de l'imprudence et de l'inconscience. De nombreuses personnes pensent encore que l'adolescence rime avec des conduites externalisées\* et des comportements à risque, mais si on regarde les chiffres aujourd'hui, ces types de conduite sont nettement en baisse. Par contre, les troubles internalisés, comme la dépression et l'anxiété, sont en plein essor.

Des études montrent une corrélation positive entre la santé mentale & physique des jeunes et leur niveau d'activité physique\*\*. Pour faire simple, plus les jeunes bougent et plus ils et elles sont bien dans leur tête & leurs baskets. Le constat est toutefois que c'est au cours de l'adolescence que cette activité décline. Il y a donc là une période où il serait important de renforcer l'accès à des activités sportives de tout type.

Par la présente, nous demandons à la Municipalité de permettre aux adolescent·es d'avoir accès à une/des salles de gymnastique les samedis soirs pendant l'année scolaire.

En offrant des activités sportives libres et encadrées aux jeunes, y compris celles et ceux qui ne font pas déjà partie d'une organisation sportive, nous sommes convaincues que ce projet améliorera l'accès à l'activité physique ainsi que les liens sociaux entre pairs et entre les générations.

À Moudon, le projet SPARK nous a récemment prouvé que les jeunes étaient nombreux à rechercher un lieu où cohabitent activité physique et liens sociaux. Le projet que nous proposons pourrait être encadré et supervisé par des personnes volontaires et désireuses de donner de leur temps tout en cultivant les liens, souvent fragiles, avec la jeunesse actuelle. Et pour renforcer encore l'encadrement, la Municipalité pourrait faire appel aux jeunes, bénévoles à SPARK, qui avaient demandé à poursuivre comme "grand·e frère/sœur". En effet, le cerveau d'un·e adolescent·e est tout autant stimulé par le danger que par l'accomplissement d'une bonne action (G. BORST & M. CASSOTTI, *C'est (pas) moi, c'est mon cerveau*, 2022). Nous sommes donc persuadées que nous trouverons facilement des jeunes prêt·es à s'engager.

Le programme MidnightSports\*\*\*, porté par IdéeSport et soutenu par Promotion Santé Suisse, rencontre beaucoup de succès auprès des jeunes dans de nombreuses communes en Suisse: actuellement 100 projets réalisés dans 19 cantons. Une évaluation externe de ce programme en révèle les bienfaits (voir infographie ci-dessous). Par ailleurs, des subventions cantonales sont accordées aux communes qui mettent en œuvre des projets liés à la santé tels que celui-ci\*\*\*.

Par ce postulat nous demandons à la Municipalité de favoriser le fonctionnement social de Moudon en mettant à disposition gratuitement des salles de gymnastique à l'attention des adolescents et adolescentes.

Si le postulat est accepté, nous proposons de créer un groupe de travail, supervisé par la Municipalité et/ou la personne référente sur le terrain (Travail Social de Proximité), pour la mise en place concrète de ce projet.

Nous vous remercions pour le bon accueil de ce postulat et nous nous réjouissons de vous compter parmi les personnes ressources pour faire exister ce projet.

Aux noms du Parti Socialiste et des Vert-e-s,

Nicole Egli Anthonioz & Laetitia Seitenfus

\*Les troubles de comportement dits externalisés se rapportent à de l'agitation, de l'impulsivité, de l'agressivité ou encore un manque d'obéissance.

\*\* Etude SOPHYA: résultats sur le comportement en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents en Suisse → <https://backend.baspo.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-baspo-ch-files/files/2023/10/31/a88b0fe6-9f77-4ed1-9518-76a4304e937f.pdf>

\*\*\* <https://www.ideesport.ch/fr/programmes/midnightsports/>



## MidnightSports fait bouger les jeunes en Suisse le samedi soir



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**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.

**Atteinte des groupes cibles**

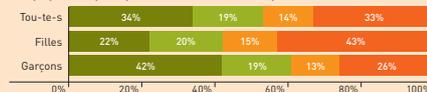
MidnightSports...  
...atteint un grand nombre de «**sédentaires**» et motive une partie de ce groupe à être actif le samedi soir.  
...est fréquenté par de nombreux jeunes **issu-e-s de la migration**. Leur part représente environ 50%.  
...attire **plus les garçons que les filles**. La part de filles s'élève à **30%**.



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 le font transpirer (p. ex. foot, basketball, courir)
- Activités qui l'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.



Pour plus d'informations sur MidnightSports [midnightsports.ch](http://midnightsports.ch)

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

Wankdorfallee 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](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)