

Winterthour, avril 2026

## **Prise de position de l'ASEP – Le culte du corps chez les jeunes**

### **Précision concernant la position de l'ASEP**

L'ASEP tient à souligner expressément que les salles de fitness ne sont pas considérées d'emblée d'un œil critique. Au contraire : elles peuvent apporter une contribution importante à la promotion de la santé des jeunes, à condition qu'un encadrement qualifié soit assuré.

Après une initiation à la musculation en milieu scolaire, les adolescents qui souhaitent approfondir leur intérêt devraient être orientés vers des salles de fitness spécialisées dans l'accompagnement des jeunes et disposant d'un personnel formé à cet effet. Cela permet de garantir que la pratique de la musculation se déroule en toute sécurité, de manière adaptée à leur âge et dans le respect de leur santé.

L'école joue ici un rôle d'initiation et de sensibilisation, tandis que des structures externes spécialisées assurent un accompagnement continu et un développement individuel.

### **1. Analyse : risques et signaux d'alerte**

L'ASEP constate que l'intérêt croissant des jeunes pour le fitness et la musculation est globalement positif et peut refléter une prise de conscience renforcée en matière de santé. La situation devient toutefois problématique lorsque l'accent est principalement mis sur des idéaux esthétiques.

Risques principaux:

- Blessures physiques
  - Entraînement inapproprié (poids trop lourds, mauvaise technique), souvent sans encadrement suffisant.
- Risques liés à l'alimentation
  - Régimes restrictifs, apport excessif en protéines ou consommation incontrôlée de compléments alimentaires.
- L'influence des réseaux sociaux
  - Difficulté à faire la distinction entre la réalité et les contenus mis en scène ou modifiés.
- Risques psychologiques
  - En particulier, le trouble de la dysmorphophobie ainsi que les comportements compulsifs liés à l'entraînement et à l'alimentation.

Signaux d'alerte pour les enseignant.e.s:

- Entraînement excessif ou compulsif
- Une obsession pour l'apparence physique
- Une fatigue chronique ou des blessures récurrentes
- Une comparaison constante avec des modèles issus des réseaux sociaux
- Des changements physiques rapides et incontrôlés (développement musculaire rapide ou perte de poids ne correspondant pas au cours normal du développement)

## 2. Discussion : le rôle des enseignant.e.s

Dans ce contexte, l'école a un rôle préventif et pédagogique essentiel.

- Accompagner plutôt qu'interdire
  - o La musculation peut être bénéfique si elle est adaptée à l'âge et encadrée par un.e professionnel.le.
- Transmettre les bases
  - o Technique, posture, récupération et alimentation équilibrée
- Encourager l'esprit critique
  - o Réflexion sur les contenus et les idéaux véhiculés par les réseaux sociaux
- Observer et rechercher le dialogue
  - o Détection précoce des signaux d'alerte et communication ouverte
- Orientation ciblée
  - o Après une initiation en milieu scolaire (cours d'éducation physique), les jeunes intéressés devraient être orienté.e.s vers des salles de fitness proposant un accompagnement spécialisé et un personnel qualifié pour les jeunes, afin de garantir un entraînement sûr et axé sur la santé.

## 3. Position de l'ASEP

L'ASEP adopte une position nuancée et constructive :

Le fitness et la musculation chez les jeunes sont bénéfiques lorsqu'ils sont pratiqués dans un souci de santé. Ils deviennent problématiques lorsqu'ils sont motivés exclusivement par des considérations esthétiques et s'accompagnent d'un comportement excessif ou incontrôlé.

Recommandations générales:

- Intégration d'initiations à la musculation dans les cours d'éducation physique
- Promotion d'une image corporelle fonctionnelle et saine
- Sensibilisation aux risques liés aux compléments alimentaires
- Soutien à un encadrement de qualité dans la formation des jeunes
- Renforcement de l'éducation à la santé (physique et mentale)

## 4. Enseignement primaire

Au niveau primaire, l'ASEP déconseille le recours aux salles de fitness dans le cadre des cours réguliers ou dans un contexte non axé sur la performance. Une exception est toutefois prévue pour les enfants et les adolescent.e.s pratiquant un sport de compétition, qui sont déjà intégrés dans des structures associatives et d'entraînement bien organisées et bénéficient d'un encadrement spécialisé.

À cet âge, l'accent doit être mis sur une promotion variée, ludique et fondamentale de l'activité physique plutôt que sur un entraînement spécifique de musculation en salle de fitness.

## 5. Ressources et expert.e.s

Pour approfondir le sujet, on peut se référer aux domaines suivants :

- Études sur l'activité physique des adolescent.e.s (par exemple, SOPHYA)
- Recherches sur l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle
- Spécialistes en médecine du sport, en psychologie et en nutrition

### Idée principale

Il convient d'aborder le culte du corps chez les jeunes avec nuance. L'objectif est d'encourager l'activité physique et la motivation tout en prévenant les dérives en matière de santé grâce à l'éducation, à l'accompagnement et à l'esprit critique, sans pour autant critiquer ou interdire de manière générale.

Association Suisse d'Education Physique à l'école



Jonathan Badan  
Co-Präsident



Dr. Michelle Schmid  
Vize-Präsidentin

### À propos de l'ASEP, Association suisse d'Education Physique à l'école:

L'ASEP est le partenaire privilégié des fédérations faîtières dans le domaine du sport à l'école ; elle entretient des liens avec tous les cantons et facilite l'accès direct au terrain et aux professeur.e.s de sport. En tant qu'association professionnelle, l'ASEP représente ces dernier.ère.s L'ASEP lance des projets et prend position en faveur du sport à l'école ; grâce à son offre de formation continue axée sur la qualité, elle contribue ainsi au développement de l'éducation physique en Suisse.