

Feuille d'information 95

Évaluation «fit4future» 2021-2023

Une initiative globale de promotion de la santé pour les enfants et leur santé future

Abstract

Avec ses offres dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation, de la gymnastique du cerveau et de la santé psychique, «fit4future» (www.fit-4-future.ch) atteint actuellement près d'un cinquième des élèves du primaire et se positionne ainsi en tant que plus grand projet de promotion de la santé pour ce groupe d'âge en Suisse. L'évaluation menée entre 2021 et 2023 montre que «fit4future» est évalué très positivement et est largement utilisé par le corps enseignant et les enfants. L'impact sur les enfants est particulièrement élevé dans les domaines de l'activité physique et de la gymnastique du cerveau. Le thème de la santé psychique, récemment ajouté au programme, rencontre un vif intérêt. L'élargissement de l'offre à l'alimentation et l'ancrage du programme en Suisse romande représentent les principales opportunités d'évolution.

1 «fit4future»

Depuis 2005, «fit4future» (f4f) «en étroite collaboration avec le corps enseignant et les parents, [...] encourage par le jeu les enfants à bouger davantage, les sensibilise à l'importance d'une alimentation équilibrée et stimule leurs facultés intellectuelles» (www.fit-4-future.ch).

Les écoles primaires, c'est-à-dire de la 1^{re} à la 6^e classe, forment le cadre principal des activités de f4f. Le programme propose un vaste éventail d'offres et met à disposition des écoles du matériel d'information, des sets de cartes, des exemples d'animation et des supports de cours dans les thèmes abordés par f4f. La boîte à jouets et la Brainbox sont deux exemples emblématiques du programme, qui fournissent du matériel destiné à encourager l'activité physique de manière ludique et à optimiser les processus de réflexion et de mémorisation. Les écoles ont par ailleurs la possibilité de participer à une mul-

titude de manifestations, allant d'ateliers thématiques et de cours de cuisine pour classes à des journées d'activité en plein air, en passant par des sorties de sport d'hiver.¹ Le programme propose par ailleurs des ateliers et des offres de formation continue pour le corps enseignant, ainsi que des séminaires pour les parents, avec du matériel d'information correspondant. Pour terminer, des camps de sport et des cours de cuisine (KiKo) sont organisés durant les vacances et le temps libre.

f4f est une offre gratuite de la fit4future foundation (auparavant Fondation Cleven), soutenue par diffé-

Table des matières

1 «fit4future»	1
2 Principaux résultats	2
3 Perspectives d'évolution	5
4 Concept d'évaluation et approche	7

rentes organisations partenaires dont fait partie la fondation Promotion Santé Suisse, qui a mandaté en 2021 l'évaluation décrite dans la présente feuille d'information. Les quatre thèmes suivants ont fait l'objet de l'évaluation menée entre fin 2021 et début 2023:

- A) Quelles écoles adhèrent à f4f et comment le programme est-il utilisé?
- B) Comment f4f est-il perçu et évalué par le corps enseignant, les parents et les enfants?
- C) Quels sont les effets déployés par f4f dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique? Le programme a-t-il permis une sensibilisation accrue du corps enseignant et des parents?
- D) Quels sont les potentiels d'amélioration et d'optimisation?

Les chapitres suivants donnent un aperçu des principaux résultats obtenus en lien avec ces questions. Les méthodes de collecte et d'analyse des données, utilisées dans le cadre de cette évaluation, sont présentées au [chapitre 4](#).

2 Principaux résultats

2.1 «fit4future» est largement ancré

Depuis 2005, près de 1000 établissements scolaires ont pris part gratuitement à f4f. Actuellement, ce sont presque 600 écoles, avec leurs 100 000 élèves, qui s'impliquent activement dans le programme. Cela signifie qu'en Suisse, un-e élève d'école primaire sur cinq fréquente un établissement scolaire participant régulièrement aux manifestations de f4f et ayant ainsi fait l'objet de l'évaluation décrite ici. Si l'on inclut également les écoles inactives, mais dans lesquelles le matériel de promotion de l'activité physique et d'autres éléments sont probablement encore en circulation, on atteint un total de 30% d'élèves concerné-e-s. Sur toute la durée du projet f4f, on estime qu'**au moins 400 000 enfants ont été en contact avec f4f**.

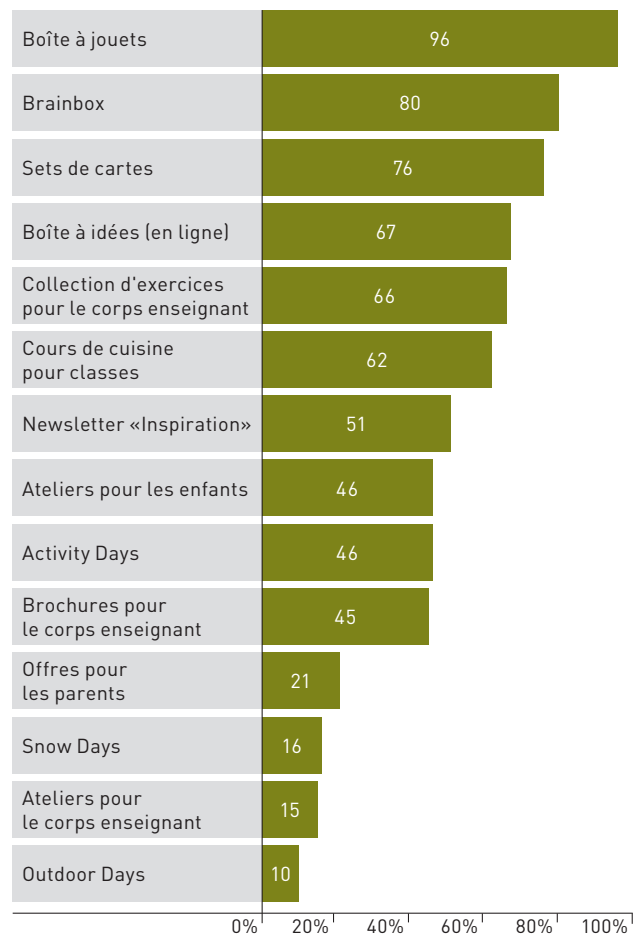
L'analyse de la participation des écoles montre que f4f est légèrement mieux implanté en Suisse alé-

manique qu'en Suisse romande et au Tessin. Par ailleurs, les écoles en zone urbaine sont plus souvent actives que celles des zones rurales.

Comme le montre la [figure 1](#), l'offre de f4f est **largement utilisée par les écoles qui participent au programme**. Les résultats présentés se basent sur les déclarations des coordinateur-trice-s scolaires de f4f, c'est-à-dire les personnes (issues du corps enseignant) formées à la mise en œuvre du projet dans les écoles et qui garantissent les échanges avec la direction de projet. Selon ces personnes, **la boîte à jouets contenant du matériel visant à pro-**

FIGURE 1

Taux d'utilisation des différentes offres de f4f (sondage auprès des coordinateur-trice-s, n = 356)



1 Les ateliers ont lieu dans les établissements scolaires et traitent généralement d'un sujet spécifique (activité physique, alimentation, gymnastique du cerveau / santé psychique). Les Outdoor et Activity Days sont des journées pour les classes dédiées à l'activité en plein air ou à l'apprentissage d'une discipline sportive. Les Snow Days ont lieu à Einsiedeln sur deux journées de janvier. La description complète des offres proposées par f4f se trouve sur le site web du programme: www.fit-4-future.ch. La [figure 4](#) en propose également un bref résumé.

mouvoir l'activité physique est particulièrement populaire. Ce produit phare de f4f est disponible dans une grande majorité des écoles et a pour but d'inciter les enfants à bouger plus à travers le jeu. La plupart des écoles (58%) mettent ce matériel à disposition chaque jour pendant la récréation. Dans les autres écoles, il n'est disponible que certains jours et/ou lors des cours d'activité physique. L'évaluation a révélé un résultat surprenant à ce propos: de nombreuses écoles proposent le matériel de promotion de l'activité physique sous une autre forme que dans sa boîte d'origine. L'une des raisons évoquées pour cette adaptation est que la limite de contenu de la boîte est rapidement atteinte lorsqu'on ajoute des articles acquis séparément. D'autres écoles indiquent que la boîte est peu adaptée aux enfants plus petits, qui peinent à atteindre son contenu.

La **Brainbox – l'équivalent de la boîte à jouets pour la gymnastique du cerveau – et les sets de cartes sur divers thèmes sont également amplement utilisés par plus de trois quarts des écoles.**

La boîte à idées (une collection d'idées d'activités et d'animations en ligne), les recueils d'exercices pour le corps enseignant et les cours de cuisine pour classes sont utilisés par plus de trois écoles sur cinq. Le taux d'utilisation plus modeste des ateliers pour enfants et des Activity, Snow et Outdoor Days, tel que présenté dans la [figure 1](#), ne dépend pas d'un manque d'intérêt des écoles, mais plutôt de la fréquence plus restreinte de l'offre. En effet, f4f ne peut organiser qu'un nombre limité d'ateliers et de manifestations chaque année, ce qui réduit les possibilités pour les écoles de trouver une date convenable pour s'inscrire. Des analyses complémentaires, non présentées ici, montrent que la probabilité de prendre part à une manifestation spécifique augmente avec la durée d'adhésion à f4f. À cela s'ajoute que les Outdoor Days sont une offre assez récente à laquelle peu d'écoles ont déjà pu participer.

Le taux d'utilisation plutôt modeste des offres destinées au corps enseignant et aux parents ([figure 1](#)) s'explique, d'une part, par le fait que f4f propose la formation continue pour les coordinateur-trice-s et d'autres enseignant-e-s intéressé-e-s deux fois par an et couvre ainsi largement les besoins de la plupart des écoles et, d'autre part, par les difficultés que rencontrent de nombreuses écoles à soulever l'intérêt des parents pour f4f (et d'autres

activités scolaires). Cela a pour conséquence que les écoles focalisent principalement leur attention sur le groupe cible des enfants.

2.2 «fit4future» est très apprécié «fit4future» est évalué positivement dans les écoles:

presque tou-te-s les coordinateur-trice-s (95%) et enseignant-e-s (97%) interrogé-e-s décrivent f4f comme un «projet utile» et le recommanderaient à d'autres (coordinateur-trice-s: 95%; enseignant-e-s: 96%). La grande majorité (plus de 80%) des coordinateur-trice-s et des enseignant-e-s se disent également (plutôt) satisfait-e-s des différentes offres de f4f. **Les Activity, Outdoor et Snow Days sont particulièrement appréciés**, puisqu'ils atteignent un taux de satisfaction de presque 100%. Au vu de ce résultat, il est peu surprenant que 90% ou plus des coordinateur-trice-s interrogé-e-s ayant déjà testé ces offres indiquent qu'ils ou elles souhaitent continuer ou recommencer à les utiliser. Autre résultat intéressant: la grande majorité des parents (plus de 90%) évalue positivement les ateliers, les cours de cuisine pour classes et les diverses manifestations pour enfants.

Les enfants ayant participé aux manifestations leur attribuent au moins la note 5 (sur une échelle conventionnelle de 1 à 6), avec une légère préférence pour les cours de cuisine ([tableau 1](#)). Les

TABLEAU 1

Évaluation de différentes manifestations par les enfants et les enseignant-e-s

	Enseignant-e-s (n=185)	Enfants (n=384)
Atelier pour enfants	5,3	5,1
Activity Day	5,5	5,0
Outdoor Day	5,3	5,1
Cours de cuisine	(5,8) ^a	5,2
Ateliers pour le corps enseignant au sein de l'école	4,9	-
Autre ^b	(4,8) ^a	5,0
Total	5,1	5,1

Remarque: les manifestations pouvaient être évaluées à l'aide d'une échelle de 1 (très mauvais) à 6 (excellent).

a Nombre de cas < 10.

b Réunions de lancement dans les écoles, initiations à la boîte à jouets et autres manifestations.

enseignant-e-s qui encadraient ces manifestations les évaluent même encore plus positivement en moyenne. Seuls les ateliers pour le corps enseignant, animés au sein des établissements scolaires, obtiennent une note légèrement inférieure. Selon d'autres données issues de l'évaluation, la raison principale de cette note est qu'une partie des enseignant-e-s fait une évaluation mitigée du caractère novateur de ces manifestations.

Comme le montre la [figure 2](#), **les priorités établies par f4f sont perçues positivement par le corps enseignant et les parents. Les domaines de l'activité physique et de la santé psychique obtiennent un score légèrement meilleur que l'alimentation et la gymnastique du cerveau.** À cet égard, il est possible que pour certains parents, le concept de gymnastique du cerveau soit peu concret. La grande importance attribuée à l'activité physique par le corps enseignant et les parents est peu surprenante, puisque la promotion de l'activité physique par le jeu et grâce au matériel de la boîte à jouets est au cœur du programme f4f. La grande importance attribuée à la santé psychique, qui n'a pourtant été intégrée au programme qu'en 2020, est en revanche plus surprenante. f4f a visiblement ajouté un thème qui parle beaucoup au corps enseignant comme aux parents.

2.3 Impact: l'activité physique, élément central de «fit4future»

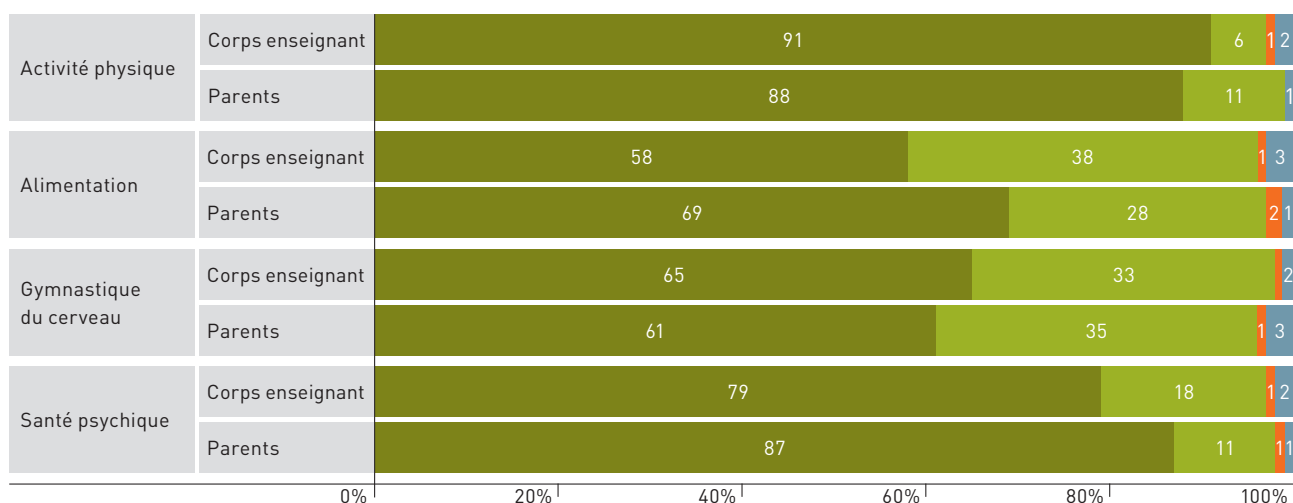
Près de deux tiers des enseignant-e-s interrogé-e-s dans le cadre de manifestations ont indiqué avoir appris de nouvelles choses pour leur quotidien scolaire. Chez les coordinateur-trice-s, ce taux atteint même 87%. 80% des coordinateur-trice-s constatent un niveau de sensibilisation accru aux thèmes de f4f chez une partie des enseignant-e-s de leur établissement scolaire. Concernant la sensibilisation des parents, seulement 38% des coordinateur-trice-s font une lecture au moins partiellement optimiste. Ce résultat est cohérent avec les réponses des parents, qui ne sont qu'un peu plus d'un tiers (35%) à indiquer avoir appris de nouvelles choses pour leur quotidien familial. Le groupe cible du corps enseignant est ainsi largement atteint, alors que l'atteinte du groupe cible des parents peut encore être améliorée.

Le [figure 3](#) illustre l'effet obtenu chez les enfants du point de vue des coordinateur-trice-s. En premier lieu, **il ressort clairement que l'impact de f4f sur le comportement lié à l'activité physique des enfants est évalué très positivement.** Deux tiers des coordinateur-trice-s répondent par «(plutôt) vrai» à l'affirmation «grâce à f4f, les enfants bougent plus»

FIGURE 2

Importance des différentes priorités thématiques de f4f

● très pertinent/important ● partiellement important/pertinent ● pas important/pertinent ● ne sait pas



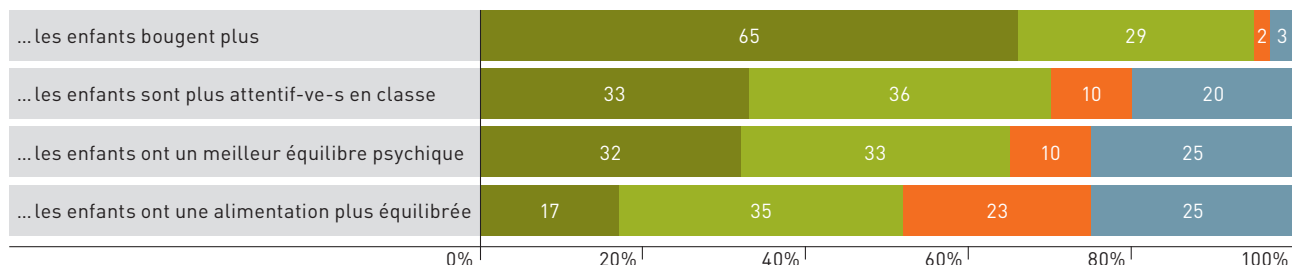
Nombre de cas: corps enseignant: personnes interrogées lors d'une manifestation, n = 175; parents: n entre 328 et 329.

FIGURE 3

Impact de f4f sur les enfants, selon la perception des coordinateur-trice-s

● (plutôt) vrai ● partiellement vrai ● (plutôt) faux ● ne sait pas

Grâce à f4f...



Nombre de cas: n se situe entre 372 et 376 selon l'indicateur.

et 29% supplémentaires trouvent celle-ci partiellement vraie. Bien que les autres affirmations obtiennent un taux d'évaluations (partiellement) positives plus modeste de la part des coordinateur-trice-s, elles atteignent toujours au moins 50%. Cependant, presque un quart des coordinateur-trice-s ne constatent aucun effet dans le domaine de l'alimentation et un autre quart ne s'avance pas à donner de réponse. Ce résultat est probablement symptomatique de la difficulté que rencontrent les écoles à influencer directement le comportement en matière d'alimentation des enfants, puisque les en-cas sont généralement apportés du domicile. Les réponses des parents qui connaissent f4f viennent corroborer ce résultat: ils observent peu de changements dans le comportement alimentaire de leur enfant (38%), dont ils sont amplement co-responsables. L'évaluation des autres effets de f4f par les parents est également plutôt mitigée, ce qui laisse présumer que l'influence de f4f se ressent principalement dans le contexte scolaire.

Globalement, on remarque non seulement que les enseignant-e-s évaluent les thèmes de l'activité physique, de la gymnastique du cerveau et de la santé mentale comme plus importants que l'alimentation, mais aussi qu'elles et ils en perçoivent également mieux les impacts. À ce sujet, il faut préciser que les tests de capacité motrice sportive, effectués auprès d'un échantillon d'écoles lucernoises, n'ont pas permis de constater l'amélioration

de celles-ci avec un niveau d'activité physique accru chez les enfants. Les facteurs tels que la qualité de l'éducation physique et sportive et l'appartenance à un club de sport semblent plus décisifs pour le développement de ces compétences que le mouvement par le jeu, tel que proposé par le programme f4f.

3 Perspectives d'évolution

L'évaluation montre que f4f est non seulement utilisé par de nombreuses écoles suisses, mais aussi que le programme est perçu de manière positive et exerce un impact sur les groupes cibles. Les résultats sont résumés dans le modèle d'impact de la figure 4. Celui-ci différencie les niveaux du programme, de l'input à l'impact, en utilisant le code couleurs suivant: les aspects en **bleu clair** n'ont pas fait partie de l'évaluation. Ceux en **vert** représentent les résultats globalement positifs et ceux en **jaune** les résultats mixtes.

Le modèle montre que **l'analyse de l'output de f4f produit des résultats nettement positifs**: les différentes offres sont largement diffusées et utilisées et reçoivent une évaluation positive. C'est également le cas des offres de loisirs et de vacances de f4f (camps sportifs, KiKo), peu abordées dans la présente feuille d'information. f4f réussit le pari de proposer son programme aux écoles gratuitement, grâce à une structure organisationnelle allégée.

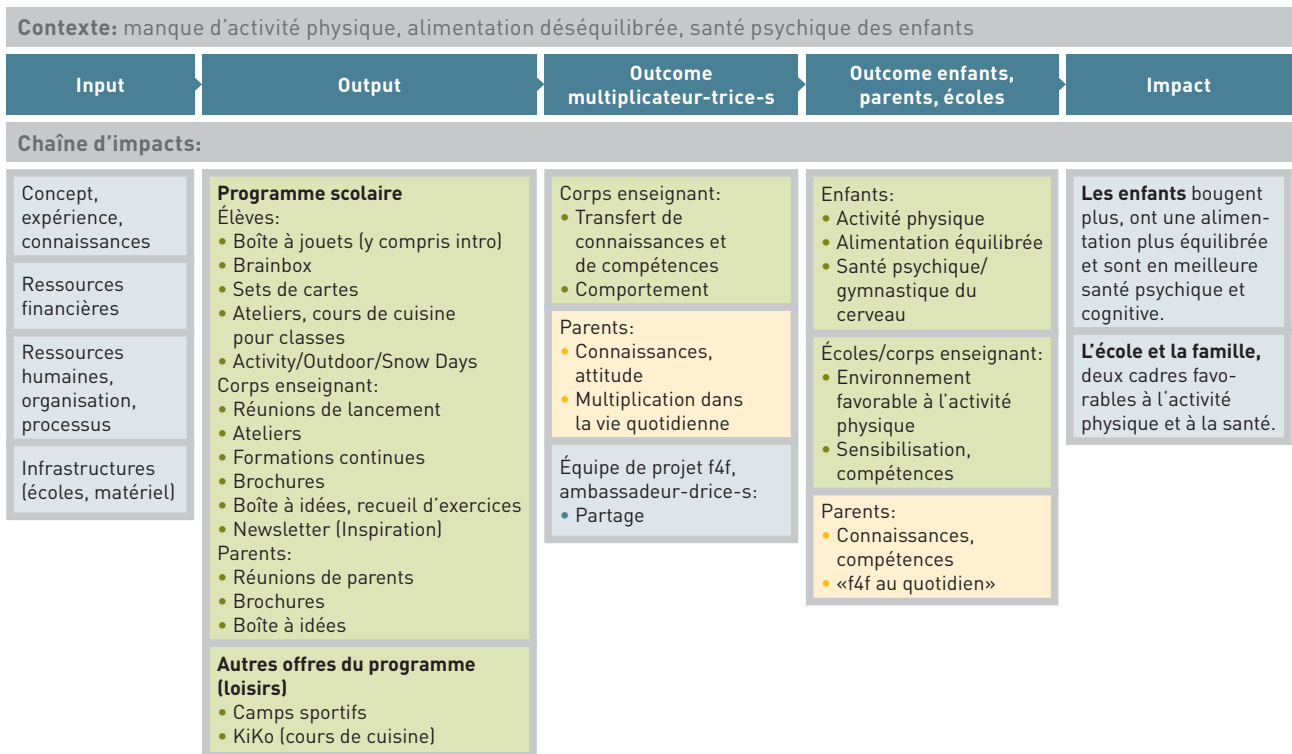
Au niveau de **l'outcome**, une distinction est faite entre les multiplicateur-trice-s (corps enseignant, parents) et les publics cibles à proprement parler. En ce qui concerne le corps enseignant, les écoles et les enfants, l'évaluation donne des résultats positifs: **les effets désirés ont pu être constatés tant au niveau des connaissances et de l'attitude que du comportement**, bien qu'ils soient plus modestes dans le domaine de l'alimentation que dans les autres domaines thématiques de f4f. Une piste d'explication possible pour ce résultat est que la boîte à jouets et la Brainbox permettent de promouvoir l'activité physique et la concentration de manière directe, ludique et à large échelle. En comparaison, peu d'enfants ont actuellement la possibilité de participer aux cours de cuisine pour classes et à KiKo, qui sont des offres plus complexes. De plus, les écoles qui ne proposent pas de restauration le midi ont peu de possibilités d'agir sur le comportement alimentaire des enfants, au-delà des recommandations concernant les en-cas équilibrés.

Les présents résultats montrent qu'il n'existe pas de besoin d'agir urgent pour f4f. Certains aspects du programme présentent cependant un **potentiel d'évolution**. Il concerne principalement les points suivants:

- **Portée:** f4f est à disposition de toutes les écoles primaires de Suisse, mais est actuellement plus utilisé en Suisse alémanique et au Tessin qu'en Suisse romande. Des mesures ont récemment été lancées pour améliorer la portée du projet. Les procédures de recrutement en cours sont prometteuses.
- **Parents:** au vu du fait que les parents connaissent encore peu f4f et y sont peu intégrés, il serait intéressant d'évaluer si, et dans quelle mesure, leur intégration est possible et sensée. Le point d'accroche pourrait être le nouveau domaine thématique de la santé psychique, qui suscite un vif intérêt chez les parents. La présente évaluation monte cependant que f4f fonctionne bien, même sans la participation active des parents. Il s'agit

FIGURE 4

Résultats de l'évaluation dans le modèle d'impact



Les cases **jaunes** (résultats mixtes) font référence aux résultats des parents qui ne sont encore que partiellement intégrés au programme. Les parents qui connaissent bien le programme l'évaluent globalement positivement mais, contrairement au contexte scolaire, les effets dans le cadre familial sont plus modestes.



donc de déterminer si en termes d'efficacité, il est possible de renoncer à des mesures coûteuses pour mobiliser les parents.

- **Adaptation et, éventuellement, réduction de l'offre:** il pourrait s'avérer intéressant de questionner l'ampleur de l'offre f4f. Certaines offres destinées aux parents pourraient être abandonnées au profit du domaine de l'alimentation, qui obtient des résultats plus mitigés dans la présente évaluation que les autres domaines thématiques de f4f. La direction de projet a déjà entrepris des mesures pour le développement du domaine de l'alimentation, en proposant plus de cours de cuisine et en développant du matériel pédagogique sur le thème de l'alimentation en collaboration avec des spécialistes.
- **Boîte à jouets:** comme indiqué plus haut, de nombreuses écoles n'utilisent pas la boîte à cause de son format. Son contenu est stocké et proposé sous une autre forme. Ici encore, la direction de projet a déjà entrepris des recherches pour une alternative peu coûteuse.
- **Formation continue du corps enseignant:** bien que ces formations soient appréciées, les écoles qui participent depuis plusieurs années à f4f déplorent parfois le manque de nouveauté. Il pourrait s'avérer judicieux de réduire le nombre de formations continues obligatoires pour ces écoles de deux à un par année.

Globalement, l'évaluation de f4f obtient de très bons résultats. Depuis 2005, au moins 400 000 enfants ont été en contact avec le programme. La grande portée du projet, la satisfaction élevée du corps enseignant et des enfants, ainsi que les effets mesurés forment une image globale positive.

4 Concept d'évaluation et approche

Dans le cadre de l'évaluation de f4f, différentes collectes de données ont été effectuées (tableau 2). Les sondages en ligne y tenaient une place importante et s'adressaient tant au corps enseignant qu'aux enfants et à leurs parents. Alors qu'un sondage exhaustif de l'ensemble des coordinateur-trice-s a été mené dans l'ensemble du pays, le corps enseignant, les enfants et les parents ont été interrogés sur place, dans le cadre d'un échantillon de manifestations f4f. Cet échantillon a été défini en étroite collaboration avec la direction de projet de f4f et se limitait aux écoles f4f en Suisse alémanique. De plus, un groupe de discussion a été mené avec une sélection d'enseignant-e-s. Séparément, des observations et tests de motricité sportive ont été effectués dans certaines écoles du canton de Lucerne, en collaboration avec la Haute école pédagogique de Lucerne.² En cours d'évaluation, il a été convenu d'ajouter également les programmes de loisirs de f4f. Les données issues de l'autoévaluation de f4f ont été reprises et évaluées pour l'analyse des camps sportifs et de KiKo.

² L'étude a été réalisée par Michèle Bolliger et Linn Sophie Sägger, sous la direction de Flavio Serino. Pour l'étude détaillée: Bolliger, M. & Sägger, L. S. (2022). *BMI-MLT-Studie an fit4future-Schulen im Kanton Luzern*. Travail de master. Haute école pédagogique de Lucerne.

TABLEAU 2

Collectes de données dans le cadre de l'évaluation de f4f (fin 2021 à début 2023)

Sondage	Période	Nombre
Sondage du corps enseignant (CE)		
• Coordinateur-trice-s	Printemps 2022	415
• CE lors de manifestations f4f à l'école	Printemps à automne 2022	193 CE
• CE dans le cadre de formations continues	Hiver 2021 à automne 2022	738 CE
• Groupes de discussion	Automne 2022	3 CE
Sondage des élèves	Printemps à automne 2022	401 enfants
Sondage des parents	Printemps à automne 2022	356 parents
Tests de motricité sportive et observations d'élèves en collaboration avec la Haute école pédagogique de Lucerne	Printemps/été 2022	295 enfants de 13 établissements scolaires ^a
Données complémentaires		
• Suivi du projet (pilotage du projet)	À plusieurs reprises	Mi-année 2023: 585 écoles actives
• Analyse secondaire de données complémentaires (Sport Suisse, SOPHYA)	Hiver 2021 / printemps 2023	–
• Sondage des responsables KiKo	Été/automne 2022	14 responsables
• Sondage lors de 5 camps de sport	Hiver à automne 2022	21 responsables 94 parents 251 enfants

a Pour l'analyse comparative, les données d'une enquête menée par la Haute école pédagogique de Lucerne en 2019 auprès de 315 enfants, dans des écoles lucernoises ne participant pas à f4f, ont été ajoutées.

Les sondages et les tests de motricité sportive ont été menés avec succès. Les échantillons interrogés étaient adéquats pour donner des renseignements fiables au sujet de différents aspects de f4f. En raison de difficultés de recrutement, certains groupes de discussion planifiés ont dû être annulés. Il n'a cependant pas été nécessaire de les replanifier, puisque les résultats issus du groupe de discussion restant corroboraient largement ceux obtenus par le sondage standardisé.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel,
Responsable de projet Évaluation & Qualité

Autrice et auteur

Dr Hanspeter Stamm et Dr Rahel Bürgi,
Lamprecht & Stamm Sozialforschung
und Beratung AG

Rédaction

Ilona Hannich, Promotion Santé Suisse

Rapport d'évaluation

Stamm, H. & Bürgi, R. (2023). *Schlussbericht zur Evaluation von «fit4future». Schlussbericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz*. Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Disponible sur demande.

Groupe d'accompagnement de l'évaluation

- Jasmin Setz et Pascale Vögeli,
fit4future foundation
- Bettina Husemann,
Promotion Santé Suisse

Crédit photos

© fit4future foundation

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 95

© Promotion Santé Suisse, janvier 2024

Renseignements/informations

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

