

**LE  
SPORT  
SAUVERA  
L'HUMANITÉ !**



**LE  
SPORT  
SAUVERA  
L'HUMANITÉ !**

**LAURENT PETRYNKA**



*À toutes celles et à tous ceux  
qui croient au pouvoir émancipateur du sport  
et le mettent au service de la jeunesse.*



# INTRODUCTION

## LE MONDE AU DÉFI DE LA SÉDENTARITÉ

**« Nous sommes face à un tsunami sociétal  
d'inactivité physique et de sédentarité. »**

*François Carré, cardiologue,  
rapport « Inverser les courbes », février 2023*

Objet universel par excellence, le sport se situe au carrefour des paradoxes de notre époque.

### LE SPORT, ENTRE PASSIONS ET PARADOXES

Jamais le sport n'a été aussi médiatisé et n'a suscité autant d'engouement à travers le monde. À l'inverse, jamais le manque d'activité physique et la sédentarité n'ont atteint un tel niveau, menaçant la santé du corps social partout sur la planète. Pour le dire sans détour : l'obésité augmente et frappe de plus en plus jeune, au point que l'espérance de vie – qui était en constante augmentation depuis la fin de la Seconde

Guerre mondiale – finit par reculer dans certaines nations développées.

Ce constat est également valable en France, où le sport a été décrété Grande Cause nationale (GCN) 2024, à l'aube des Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris. Jamais l'Hexagone n'a autant brillé dans les compétitions sportives, notamment dans les sports collectifs, véritable vitrine du talent de nos athlètes et de l'engagement de nos éducateurs. Pourtant, jamais la jeunesse n'a semblé en aussi mauvaise santé, notre pays se classant 119<sup>e</sup> sur 146 pour le niveau de pratique d'activités physiques et sportives chez les adolescents en 2020<sup>1</sup>.

Autre chiffre inquiétant : au cours des vingt-cinq dernières années, les enfants ont vu leurs capacités cardiovasculaires reculer d'environ 40 %<sup>2</sup> ! De simples exercices comme une course sur quelques mètres ou l'exécution de sauts à cloche-pied se transforment en véritable parcours du combattant pour des préadolescents qui auraient autrefois effectué ces échauffements sans même y penser. Si beaucoup de commentateurs et d'observateurs s'inquiètent du recul de la France dans le classement Pisa, ils devraient également s'intéresser à cet autre problème : l'effondrement des performances sportives de nos jeunes.

## LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DU SIÈCLE

Omniprésent dans notre imaginaire social et nos passions collectives, le sport est absent de la vie de trop nombreuses personnes. Pire, il demeure la « cinquième roue du carrosse » des politiques éducatives, ce qui, n'ayons pas peur des mots,

---

1 [www.grandecause-sport.fr](http://www.grandecause-sport.fr).

2 *Ibid.*



constitue une forme de « crime » contre la jeunesse. Nos sociétés ont du mal à réaliser que le manque d'activités physiques et sportives dès le plus jeune âge est aussi dommageable, voire plus grave, que la privation d'heures de mathématiques, de français ou d'histoire.

Environ 80 % des 11-17 ans n'atteignent pas les seuils d'activité physique recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), ce qui hypothèque directement leur avenir. En France, selon les données de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), « 66 % des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre trop grande inactivité et dépendance aux écrans<sup>3</sup> ». Fléau du siècle, la sédentarité touche de plein fouet une génération qui baigne depuis la naissance dans la culture digitale. Cette dernière n'a pas que des défauts, loin de là, mais elle nourrit de nouvelles addictions contre lesquelles les pouvoirs publics doivent à tout prix lutter.

À l'heure où un jeune sur deux passe plus de six heures quotidiennes devant les écrans, et où 34 % des enfants de 2 à 7 ans sont déjà victimes de surpoids ou d'obésité<sup>4</sup>, comment ne pas réagir ? Si cette tendance se confirme, c'est l'avenir même de nos sociétés qui sera fragilisé. Les adultes de demain ne pourront pas affronter le monde qui vient s'ils sont en mauvaise santé sur le plan physique et psychique.

Les dégâts individuels provoqués par la sédentarité se répercutent aussi au niveau collectif. Ils engendrent des surcoûts pour le système de santé, diminuent l'intelligence des populations et les privent de repères auxquels le sport donne naturellement accès : ouverture aux autres, stabilité mentale, gestion des

---

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

pulsions, esprit d'équipe, bien-être, etc. En sapant ces fondements de l'équilibre et de l'épanouissement humains, la sédentarité enferme chacun dans une impasse mortifère.

## LA VOIE DU SPORT, UNE PERSPECTIVE POUR LA JEUNESSE

Dans ce contexte, le développement de la pratique physique chez les jeunes doit devenir une priorité mondiale, au même titre que l'accès à l'éducation. En d'autres termes, il sera impossible de construire un avenir désirable si l'on ne promeut pas le sport et ses valeurs dès le plus jeune âge. Compte tenu des dommages considérables liés à l'explosion de l'inactivité, il n'y a plus de temps à perdre. Personne n'ignore ce mal endémique et ses ravages à moyen et long termes.

Pour inverser la vapeur, les solutions ne manquent pas. La plupart d'entre elles sont consensuelles et n'exigent pas de dépenses démesurées. Elles demandent juste une prise de conscience de l'urgence et un certain volontarisme politique. Ce qui a été mis en place en France dans le cadre de la GCN 2024 prend le bon chemin, mais il faudra accélérer, aller plus loin et voir plus grand. « *Citius, Altius, Fortius* » (« Plus vite, plus haut, plus fort [ensemble] »), pour reprendre la célèbre devise olympique !

Si l'on considère que le sport peut être le ciment d'une humanité meilleure et en bonne santé, c'est un élan international qu'il convient de donner à cet objectif. Plus que de grands discours ou d'initiatives éparses, nous avons besoin d'actes forts qui matérialisent l'engagement en faveur du sport. Seul le plus haut niveau politique a les moyens de donner une réelle impulsion à ce mouvement.

À la faveur des JOP 2024, plusieurs mesures structurantes pourraient ainsi voir le jour, à commencer par l'instauration

## INTRODUCTION

d'une conférence mondiale des chefs d'État sur la pratique sportive de la jeunesse et la création d'un fonds international dédié au financement d'infrastructures et d'équipements aux quatre coins du monde. Pour mettre les jeunes en mouvement, offrons-leur l'opportunité de faire du sport partout et quand ils le souhaitent, surtout dans les pays et les territoires où cet accès reste difficile.

Formidable caisse de résonance, l'édition 2024 des JOP pourrait également donner l'occasion de généraliser dans le monde les trente minutes de sport par jour à l'école. Cette mesure, qui fait peu à peu son chemin en France, a vocation de se diffuser sur l'ensemble de la planète. Ce serait un excellent service à rendre aux générations futures. Plus tôt elles acquerront le réflexe de l'activité physique et le goût de l'effort, plus vite elles feront du sport une seconde nature et un socle de leur vie d'adulte.

Ce qui se joue derrière ce défi dépasse de loin le seul univers sportif. Ce sont les équilibres à venir de nos sociétés et leur capacité à appréhender les enjeux du siècle qui entrent dans l'équation. Du réchauffement climatique à la pacification des rapports sociaux, en passant par l'ubérisation du politique ou par l'aptitude à naviguer de manière intelligente dans la civilisation numérique, les challenges ne manquent pas.

Le but n'est pas de transformer nos jeunes en une armée d'athlètes surentraînés, mais de les préparer aux incertitudes des croissantes auxquelles ils devront faire face. Par l'universalité des bénéfices qu'elle engendre, la pratique sportive figure sans doute parmi les alliés les plus utiles pour s'adapter à cette nouvelle donne et aborder sereinement le futur.



# I

# LA GRANDE FRACTURE GÉNÉRATIONNELLE

**« Les enfants sont le message vivant que nous envoyons à un futur que nous ne verrons pas. »**

Neil Postman,  
*The Disappearance of Childhood*, 1982

Peut-on parler de « jeunesse sacrifiée » à l’instar de nombreux chercheurs qui étudient les fractures et les inégalités intergénérationnelles<sup>1</sup> ? Dans le contexte post-covid, cette interrogation est devenue centrale au regard des dégâts indirects provoqués par la pandémie et le confinement : précarisation des étudiants, isolement, baisse de l’activité sportive, augmentation des dépressions et du niveau d’anxiété<sup>2</sup>. Autant de facteurs qui ont fragilisé une catégorie de la population souffrant déjà d’un sentiment d’exclusion.

---

1 Tom Chevalier, Patricia Loncle, *Une jeunesse sacrifiée ?*, PUF, 2021.

2 Ariane Ferrand, « “Une jeunesse sacrifiée ?”, un plongeon au cœur des inégalités qui traversent une classe d’âge », lemonde.fr, 1<sup>er</sup> octobre 2021.

## MALAISE DANS LA JEUNESSE ?

### Une jeunesse plurielle

Il serait réducteur d'affirmer que les nouvelles générations constituent un bloc homogène ou monolithique ; ces classes d'âge sont elles-mêmes traversées par des clivages<sup>3</sup>. Quand on a la chance de côtoyer régulièrement des jeunes aux quatre coins de la planète, on s'aperçoit que nombre d'entre eux débordent de vitalité, de soif d'engagement, d'idées novatrices, de projets ambitieux et d'optimisme pour l'avenir. Tous ne sont pas frappés par le mal-être, le pessimisme ou le fatalisme... loin de là. L'objet de cet essai n'est donc pas de rejouer une énième fois la guerre entre les *boomers* et les *millennials*. Il existe bel et bien une jeunesse formidable sur laquelle nous pourrions compter pour bâtir le monde du XXI<sup>e</sup> siècle. Cela ne fait aucun doute.

Ce qui est toutefois certain, c'est qu'en parallèle, une large frange de la jeunesse semble en perdition, privée de boussole et de perspectives. Les indices de cette perte de repères ne manquent pas : problèmes de santé mentale et physique, emprise des nouvelles technologies, déshumanisation des rapports sociaux, recrudescence de la violence, manque de culture historique et de compréhension des enjeux internationaux, comportement des garçons envers les filles, etc. S'ils ne peuvent pas tous être mis sur le même plan, ces éléments dessinent par touches successives un paysage inquiétant.

### Une véritable priorité ?

Hélas, trop peu d'initiatives sont engagées pour enrayer cette tendance mortifère. En ignorant le malaise des jeunes et en laissant se creuser une fracture générationnelle, nos sociétés

---

<sup>3</sup> Frédéric Dabi, Stewart Chau, *La Fracture*, Les Arènes, 2021.