



Feuille d'information 68

Évaluation du projet GORILLA, 2020-2021

Le sport freestyle pour une jeunesse responsable et en bonne santé

Abstract

Gorilla est un programme national de la Schtifti Foundation pour la promotion de la santé des enfants et des adolescent-e-s âgé-e-s de 9 à 25 ans. Il initie et soutient les processus de sensibilisation et les changements de comportement dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de l'éducation environnementale ainsi que de la santé psychique. L'évaluation s'est concentrée sur l'impact du projet sur ces thèmes centraux. Les résultats de l'évaluation montrent que Gorilla est jugé très positivement par les groupes cibles. Les ateliers entraînent une plus grande sensibilisation dans les domaines thématiques de Gorilla. Notamment en termes de comportement alimentaire et d'auto-efficacité, on constate des effets positifs qui persistent encore quelques mois après l'atelier. Les offres en ligne de Gorilla soutiennent les processus de sensibilisation et les changements de comportement et ont également un impact indépendamment de la participation à un atelier au préalable.

1 Gorilla: un programme multithématique pour les adolescent-e-s

Le programme Gorilla de la Schtifti Foundation initie et soutient les processus de sensibilisation et les changements de comportement dans les domaines de l'activité physique et du sport, de l'alimentation, de la consommation durable et de la santé psychique/détente (www.gorilla.ch/fr, www.gorilla-programme.ch). L'élément central de Gorilla sont des ateliers d'une journée organisés dans les écoles. Dans la matinée, les adolescent-e-s ont la possibilité d'essayer divers sports freestyle. Après un repas de midi équilibré, les thèmes de la consommation durable et de la détente sont abordés dans différents ateliers l'après-midi. Depuis 2019, Gorilla propose également des ateliers thématiques plus courts pour de plus petits groupes d'élèves sur une sélection de thèmes. Il est égale-

ment possible d'organiser des ateliers sur des pump tracks.

Outre les ateliers pour adolescent-e-s, Gorilla propose des formations continues et une plateforme en ligne avec du matériel pédagogique et des conseils pour le corps enseignant qui a une importante fonction de multiplicateur dans le cadre du «programme éducatif». Le «programme ludique», en revanche, porte sur des offres en ligne pour les adolescent-e-s

Table des matières

1 Gorilla: un programme multithématique pour les adolescent-e-s	1
2 Résultats sélectionnés	2
3 Conclusions et recommandations	7
4 Remarques sur la conception de l'évaluation et sur la procédure	8

(site Web, Instagram, vidéos didactiques sur YouTube et Vimeo) ainsi que sur le «programme Rookie» qui encourage les adolescent-e-s motivé-e-s à participer à Gorilla (voir également la [figure 4](#)).

Gorilla existe depuis près de 20 ans. Ce fait à lui seul indique qu'il s'agit d'un programme réussi. Promotion Santé Suisse a chargé Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG d'évaluer le programme dans les années 2020-2021. La présente feuille d'information contient un résumé des principaux résultats de l'évaluation qui est basée sur diverses collectes et analyses de données (voir [section 4](#)).

2 Résultats sélectionnés

2.1 Gorilla reçoit un bon accueil

Les ateliers sont jugés très bons tant par les élèves que par le corps enseignant. Sur une échelle de 1 (très mauvais) à 6 (excellent), les élèves donnent aux ateliers la note moyenne de 5,4, tandis que le corps enseignant leur donne la note moyenne de 5,5. Divers aspects des ateliers, tels que la façon dont les moniteur-trice-s s'occupent des élèves, les offres sportive et alimentaire proposées et la priorité donnée au contenu, sont soulignés positivement.

Les offres en ligne de Gorilla sont également perçues positivement. Les sites Web de Gorilla reçoivent de la part du corps enseignant la note moyenne de 5,1 et de la part des adolescent-e-s la note de 5,3. Les posts Instagram sont particulièrement bien accueillis par les jeunes (5,4; corps enseignant: 5,3), tandis que les vidéos didactiques sur YouTube se voient attribuer une note un peu plus faible mais néanmoins bonne (5,1; corps enseignant: 5,3).

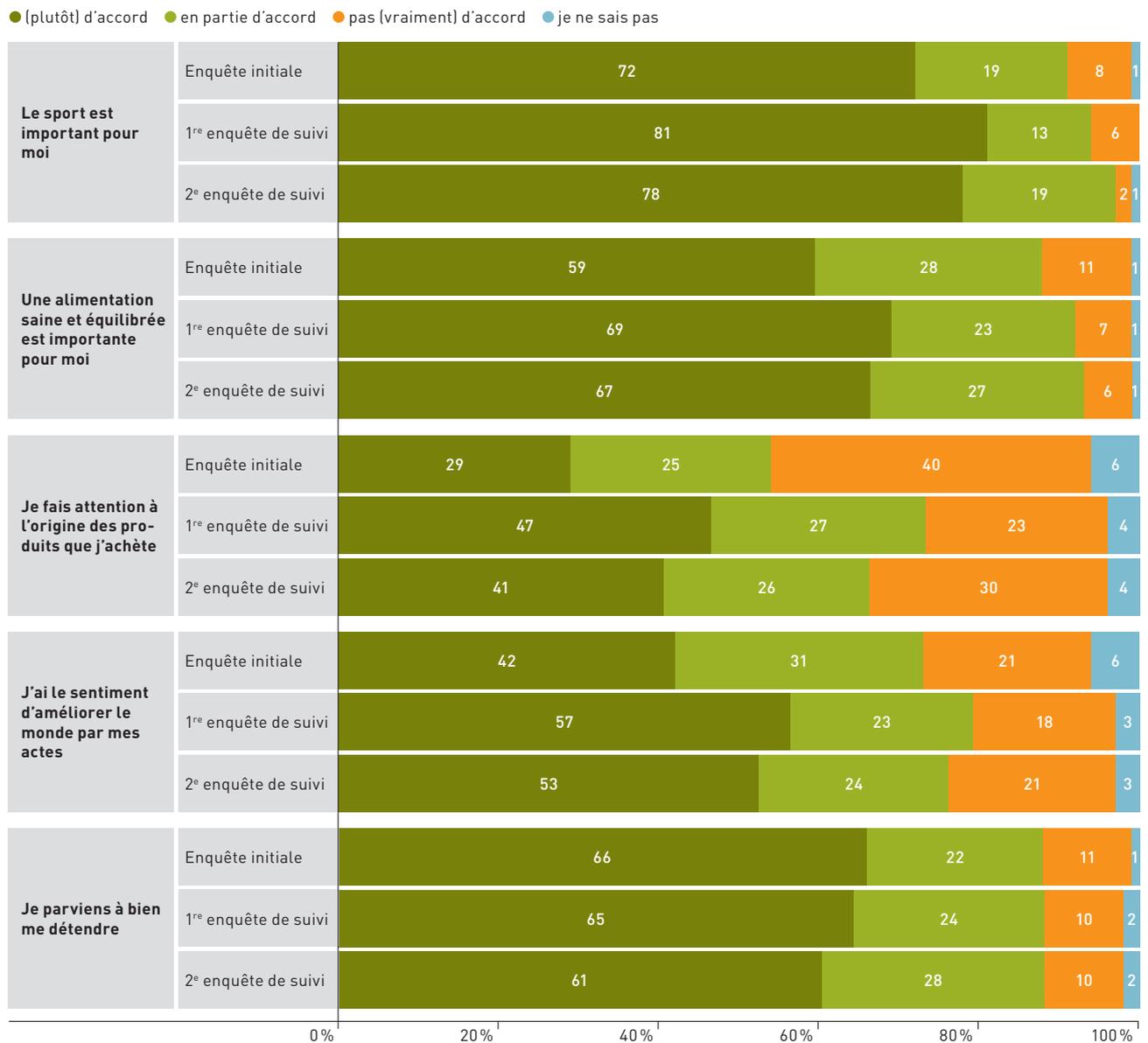
2.2 Les ateliers ont un net impact

La [figure 1](#) montre que les ateliers Gorilla ont des impacts sur la perception de nombreux-euses participant-e-s. Bien que le sport et une alimentation équilibrée aient été importants pour une majorité d'adolescent-e-s avant même les ateliers («enquête initiale» avant l'atelier), les proportions correspondantes ont encore augmenté après les ateliers («1^e enquête de suivi» quelques semaines après l'atelier). Les effets sont particulièrement marqués au niveau de la consommation durable et du «sentiment de pouvoir améliorer le monde par ses propres actes». Certes, il n'y a pas d'effet sur la capacité à se détendre, puisque celle-ci a déjà été évaluée par près de 90 % des adolescent-e-s comme bonne, au moins en partie, avant l'atelier. En revanche, on constate que près de 70 % des adolescent-e-s se détendent plus consciemment après les ateliers (voir [figure 2](#)).

Comme le montre la [figure 1](#), les effets diminuent légèrement avec le temps («2^e enquête de suivi» environ trois mois après l'atelier). Cela est compréhensible, car le souvenir de l'événement s'estompe quand même au fil du temps. Cependant, hormis en ce qui concerne la détente, le niveau trois mois après l'atelier est encore significativement plus élevé que celui constaté avant l'atelier. En outre, on ne relève que de légères différences selon l'âge, le sexe et la nationalité dans tous les domaines. S'agissant de l'origine sociale, les résultats indiquent que Gorilla fonctionne encore mieux chez les adolescent-e-s privilégié-e-s. Dans l'ensemble, cependant, l'impact de Gorilla est relativement indépendant des caractéristiques mentionnées.

FIGURE 1

Réponses des participant-e-s aux ateliers à diverses questions sur le comportement, enquête réalisée à trois moments différents



Nombre de cas et moment de l'enquête: enquête initiale (juste avant l'atelier): n entre 1549 et 1600 selon l'item; première enquête de suivi (env. 4 semaines après l'atelier): n entre 203 et 257 selon l'item; deuxième enquête de suivi (env. 3 mois après l'atelier): n 105 ou 106 selon l'item.

2.3 Des effets différents selon le domaine thématique

Les effets concrets des ateliers ont été étudiés plus en détail à l'aide de diverses questions. Ils sont différents en fonction du thème.

- Activité physique:** une majorité d'adolescent-e-s affirment que Gorilla les a au moins en partie «motivé-e-s à faire plus d'exercice et de sport» (79 %) et «à essayer de nouveaux sports» (82 %, voir l'entrée «Atelier» sur la [figure 2](#)). Cependant, si on les interroge sur les activités physiques concrètes – comme celle sur le chemin de l'école ou le sport en dehors de l'école – on ne constate, entre l'enquête initiale et les enquêtes de suivi, aucune augmentation du niveau d'activité physique qui était déjà élevé avant l'atelier. Cependant, il n'est pas à exclure que Gorilla ait indirectement un effet positif sur le comportement en matière d'activité physique. D'une part,

les nouvelles idées d'activité physique issues de l'atelier Gorilla ont peut-être compensé une partie des restrictions imposées aux activités sportives organisées pendant la pandémie de Covid-19. D'autre part, on peut imaginer que la qualité du comportement en matière d'activité physique ait changé du fait des nouvelles activités. Cependant, aucune des deux hypothèses ne peut être vérifiée avec les données disponibles.

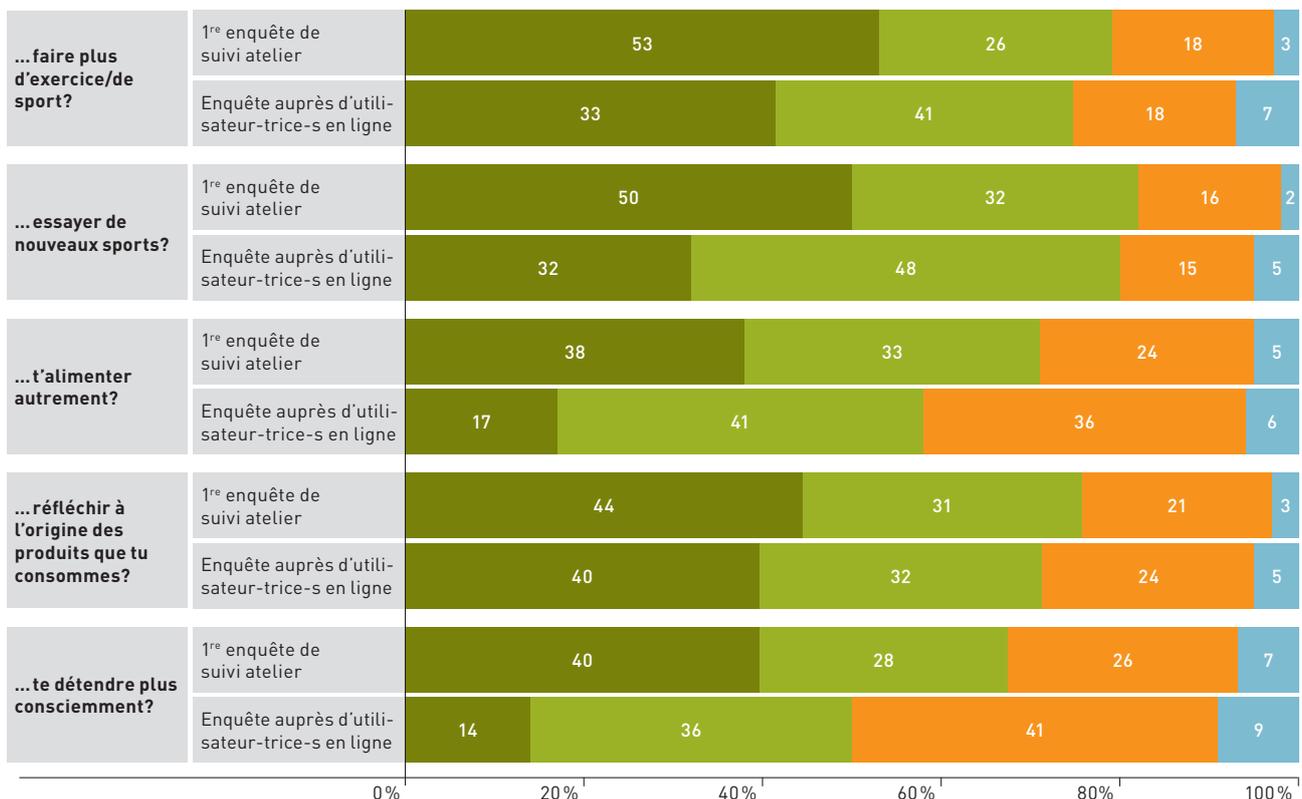
- Alimentation:** plus de 80 % des adolescent-e-s interrogé-e-s déclarent avoir pris un repas écologique au moins une fois après l'atelier. Plus de 70 % estiment que Gorilla les a (en partie) motivé-e-s à s'alimenter autrement (voir [figure 2](#)). Et un peu plus de 40 % ont essayé le livret de cuisine Gorilla distribué pendant l'atelier. Selon leurs propres déclarations, plus de 40 % des adolescent-e-s interrogé-e-s mangent plus de

FIGURE 2

Changements résultant de la participation à Gorilla, comparaison entre l'atelier et l'utilisation en ligne

Est-ce que Gorilla t'a motivé-e à...

● oui, (plutôt) fortement ● en partie ● non, (plutôt) pas ● je ne sais pas



Nombre de cas: atelier: entre 214 et 217 selon la question; en ligne: 110 ou 111 selon la question.

fruits après l'atelier, et concernant les légumes, la part des adolescent-e-s qui en consomment plus s'élève à près de 30 %. En outre, plus de 60 % des adolescent-e-s affirment boire plus d'eau depuis l'atelier. En revanche, ils/elles consomment moins fréquemment des aliments qui ne font pas partie d'une alimentation équilibrée: concernant les boissons sucrées, la part des adolescent-e-s ayant réduit leur consommation est légèrement inférieure à 50 %, et pour ce qui est des sucreries, elle est supérieure à 40 %. Bien qu'ils s'affaiblissent légèrement au fil du temps, ces effets persistent encore trois mois après les ateliers.

- **Consommation durable:** selon la [figure 2](#), et en accord avec les informations de la [figure 1](#), trois quarts des participant-e-s à la première enquête de suivi indiquent que Gorilla les a (en partie) motivé-e-s à réfléchir à l'origine des produits qu'ils/elles utilisent.
- **Santé psychique:** divers aspects de la santé psychique ont été intégrés dans les enquêtes, qui permettent de calculer, entre autres, un indice d'auto-efficacité. On remarque que 93 % des adolescent-e-s interrogé-e-s ont évalué leur niveau d'auto-efficacité à moyen ou élevé avant même l'atelier. La part de personnes estimant avoir un faible niveau d'auto-efficacité diminue nettement au fil du temps, passant de 7 % à 3 %, tandis que la proportion de personnes considérant avoir un niveau d'auto-efficacité élevé augmente, passant de 33 % à 42 %. Ces résultats sont remarquables, notamment au vu des répercussions négatives de la pandémie de Covid-19 sur la santé psychique documentées dans diverses études.

2.4 Les offres en ligne fonctionnent également sans ateliers

Les offres en ligne de Gorilla sont destinées à la fois aux personnes qui n'ont pas (encore) pu participer à un atelier et comme offre complémentaire pour les participant-e-s à l'atelier. L'évaluation montre que le transfert des participant-e-s à l'atelier vers les offres en ligne de Gorilla ne réussit que partiellement. Moins d'un tiers des personnes interrogées lors de la première enquête de suivi déclarent avoir utilisé le site Web et/ou les posts Instagram de Gorilla plus d'une fois. Cependant, ceux/celles qui connaissent les ateliers et utilisent régulièrement les offres en ligne de Gorilla (26 % des personnes

interrogées) font généralement état d'effets encore plus forts dans les domaines thématiques de Gorilla. Les offres en ligne contribuent ainsi à la durabilité du programme.

Dans près des trois quarts des cas, les offres en ligne sont utilisées par des personnes qui n'ont pas assisté à un atelier. On notera que près de la moitié des personnes interrogées sur ces offres étaient âgées de 18 ans ou plus et n'appartenaient donc plus au groupe cible principal des ateliers organisés dans les écoles. Cela signifie que Gorilla peut fidéliser une partie des participant-e-s de l'atelier via les offres en ligne et élargir le public cible.

Comme le montre la [figure 2](#), on peut également observer des corrélations positives avec différents comportements et attitudes chez les utilisateur-trice-s en ligne. Gorilla motive très fortement à faire du sport et à réfléchir sur l'origine des produits. La version en ligne semble cependant déclencher un changement de comportement alimentaire et en matière de détente moins fort que les ateliers.

Dans l'ensemble, on remarque que les utilisateur-trice-s des offres en ligne sont davantage intéressé-e-s par le sport et l'activité physique que les participant-e-s à l'atelier. Cela est corroboré par une analyse du contenu des posts Instagram de Gorilla, dans lesquels les publications sur le sport («Action») se révèlent plus populaires que les posts sur les thèmes «Food» (alimentation) et «Green» (consommation durable). Même si une personne est principalement intéressée par les sports (freestyle), l'effet de sensibilisation de Gorilla aux autres thèmes ne doit pas être sous-estimé. En utilisant le sport comme «passerelle», les utilisateur-trice-s peuvent également se familiariser avec d'autres thèmes de Gorilla.

2.5 Gorilla profite au corps enseignant et aux écoles

Le corps enseignant juge positivement Gorilla et en apprécie le côté multithématique: «sport et activité physique» est la raison la plus souvent citée pour la tenue d'un atelier (88 %), suivie par l'alimentation (72 %). Par contre, la durabilité (44 %) et la santé psychique (36 %) sont mentionnées un peu moins fréquemment (réponses multiples). En outre, 80 % des enseignant-e-s interrogé-e-s jugent l'offre de formation continue séparée proposée pendant l'atelier (en partie) utile.

Les résultats indiqués dans la [figure 3](#) sur les changements perçus à l'école sont positifs. Même si moins de 20% du corps enseignant sont entièrement d'accord avec les différentes affirmations, 65% notent des changements partiels dans le quotidien scolaire et 55% une plus grande sensibilisation des élèves aux thèmes de Gorilla. Une part relativement faible des personnes interrogées indique que le corps enseignant vit mieux son rôle de modèle. Cela pourrait être dû au fait que de nombreux enseignant-e-s doutent de leur capacité à juger de cela. Il en va de même pour l'évaluation des changements au niveau de la composition des en-cas des élèves. La faible proportion de personnes qui constatent des changements dans les infrastructures scolaires n'est pas non plus surprenante. De tels changements exigent généralement beaucoup de temps et d'investissements (immobiliers), et il est peu probable que le projet Gorilla soit à lui seul en mesure de les initier.

Il est à noter que près de 70% du corps enseignant ont parlé de Gorilla en classe. Le «programme éducatif» a probablement joué un rôle important à cet égard. Celui-ci est décrit par 74% des personnes interrogées comme un «bon complément aux autres contenus pédagogiques», et 60% des autres enseignant-e-s recommandent de l'utiliser. Personne ne juge le programme éducatif inutile, et seulement 2% des personnes interrogées ne le recommanderaient pas.

2.6 Développement prometteur de Gorilla malgré la pandémie de Covid-19

En raison du confinement et de diverses mesures, Gorilla a été confronté à des difficultés considérables pendant la pandémie de Covid-19. Si entre 2011 et 2019 un peu plus de 30 ateliers d'une journée étaient organisés en moyenne par an, ce nombre est tombé à 11 en 2020, mais est déjà remonté à 33 en 2021. En 2020, la suppression des ateliers d'une journée a pu être partiellement compensée par les ateliers thématiques plus courts (2020: 40; 2021: 60). Avec près de 4500 participant-e-s, 2021 est l'année record de la période 2011-2021 au cours de laquelle, chaque année, environ 3000 adolescent-e-s en moyenne ont pris part à un atelier.

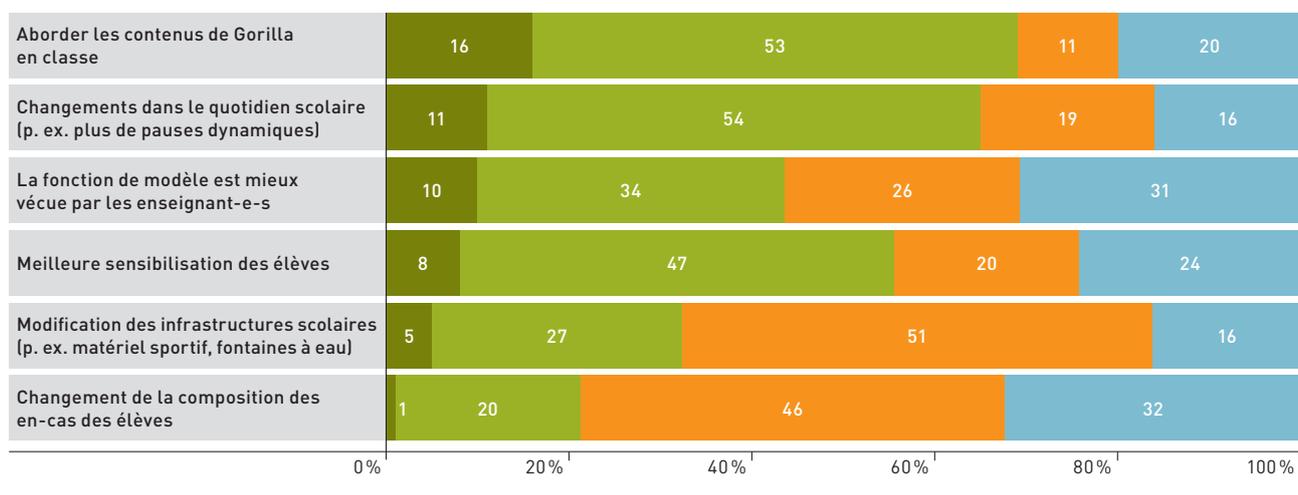
À l'heure actuelle, un peu moins de 1% de tous les élèves des niveaux secondaires I et II participent chaque année à un atelier Gorilla. En supposant que les élèves assistent au maximum à un atelier au cours du 3^e cycle, Gorilla pourrait effectivement toucher environ 4% des élèves. Il convient de noter que, actuellement, Gorilla est surtout bien établi dans certaines régions de Suisse alémanique (Zurich, Suisse centrale), mais qu'il a du mal à s'implanter en Suisse romande et méridionale.

Les offres en ligne ont une portée plus élevée que les ateliers. Le site Web www.gorilla.ch pourrait toucher environ 7% des 14-20 ans en Suisse. Le site Web du [programme éducatif](#) a connu une augmentation significative ces dernières années et est pro-

FIGURE 3

Évaluation d'affirmations sur les impacts de Gorilla à l'école (n=74)

● oui ● en partie ● non ● je ne sais pas, je ne suis pas en mesure d'en juger



blement connu de 25% du corps enseignant des niveaux secondaires I et II à l'heure actuelle. Le nombre d'abonné-e-s Instagram a également augmenté (actuellement plus de 3000, plus 18% depuis 2019), tandis que le nombre d'abonné-e-s à la chaîne YouTube stagne à quelques centaines depuis des années. Il convient toutefois de noter que les contenus peuvent aussi être utilisés sans s'inscrire officiellement.

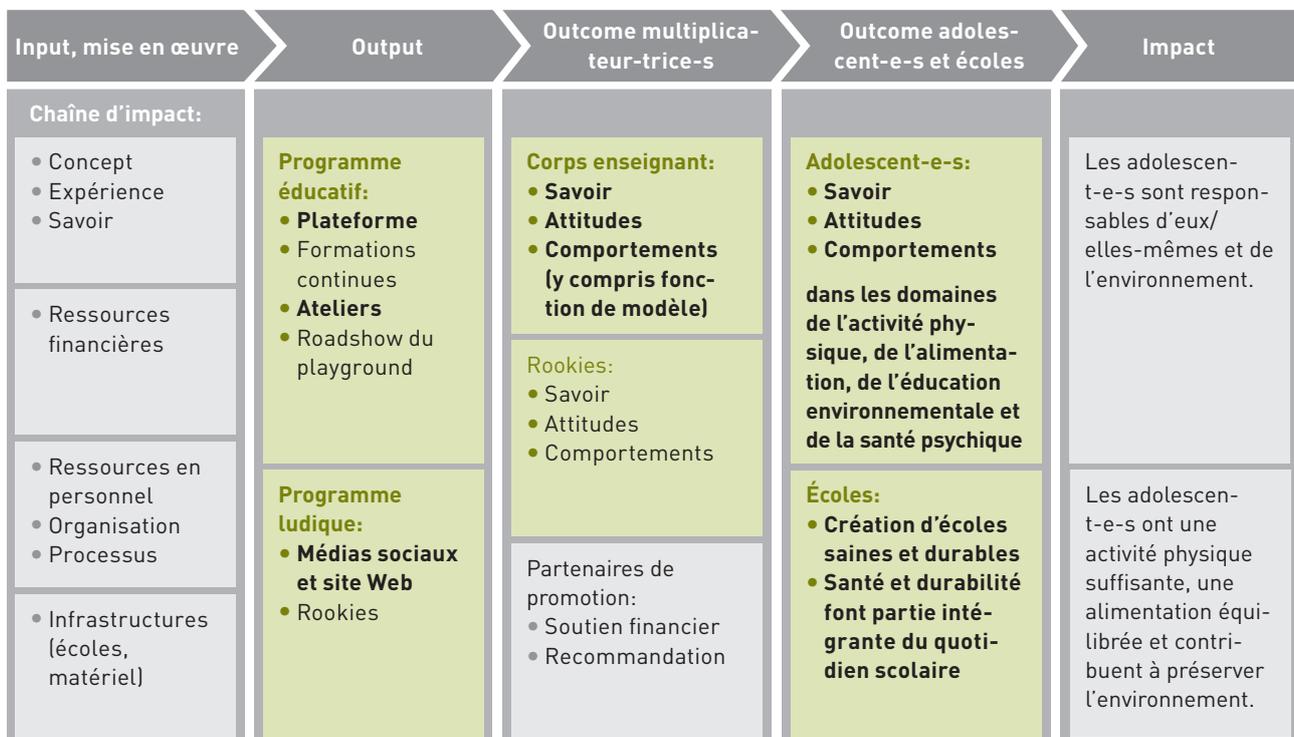
Dans l'ensemble, la portée de Gorilla est relativement modeste. Cela est dû, d'une part, au fait que l'organisation et la réalisation des ateliers sont coûteuses et compliquées et que Gorilla fonctionne déjà à la limite de ses capacités. L'utilisation est donc conforme à la planification, même si les ateliers ont une portée relativement faible. D'autre part, les offres en ligne de Gorilla sont en concurrence avec un grand nombre d'autres offres et il sera probablement difficile d'augmenter la part de marché.

3 Conclusions et recommandations

Les résultats de l'évaluation montrent que Gorilla est non seulement bien accueilli par les groupes cibles, mais que le programme a également des impacts positifs dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation, de la consommation durable et de la santé psychique. Le fait de regrouper différents thèmes au sein du projet Gorilla s'avère judicieux et utile, car par exemple des adolescent-e-s dans un premier temps surtout intéressé-e-s par les sports freestyle peuvent être amené-e-s à s'intéresser à d'autres thèmes. Il convient également de noter que cet impact est relativement indépendant des caractéristiques sociales des adolescent-e-s. Les éléments et la chaîne d'impact de Gorilla sont résumés dans la [figure 4](#). Pour des raisons de temps et de coût, l'évaluation a été limitée aux champs marqués en vert, une attention particulière ayant été accordée aux parties imprimées en gras.

FIGURE 4

Modèle d'impact et aspects évalués de Gorilla



Contexte: comportements sédentaires, alimentation déséquilibrée, pollution croissante de l'environnement, santé psychique à l'adolescence

Même si Gorilla fonctionne bien, il y a des points qu'il est envisageable d'optimiser. Cela concerne notamment les domaines «portée», «ateliers thématiques», «programme éducatif» et «santé psychique» indiqués dans le [tableau 1](#).

4 Remarques sur la conception de l'évaluation et sur la procédure

L'évaluation a porté sur les impacts de Gorilla sur les groupes cibles. En outre, il a été examiné si et comment les groupes cibles étaient atteints et comment ils réagissaient à Gorilla. Afin de répondre à ces questions, diverses collectes de données ont été effectuées, qui sont énumérées dans le [tableau 2](#). Un intérêt particulier a été porté aux adolescent-e-s qui avaient participé à un atelier d'une journée ou à un atelier thématique. Les élèves ont été inter-

rogé-e-s en ligne peu avant l'atelier, quelques semaines après l'atelier et environ trois mois après l'atelier afin de retracer les impacts à court et moyen terme de Gorilla. D'autres enquêtes ont été menées auprès des responsables des ateliers et des personnes qui utilisent les canaux en ligne de Gorilla (site Web, médias sociaux), ainsi qu'auprès du corps enseignant et d'autres personnes intéressées. Ces collectes de données ont été complétées par la collecte de chiffres clés généraux du projet (p. ex. le nombre d'ateliers), par la constitution d'un groupe privilégié avec le corps enseignant ainsi que par des analyses de contenu et de portée des posts sur les médias sociaux pendant trois mois. Dans l'ensemble, les collectes de données ont été un succès. Il n'y a que dans les enquêtes de suivi auprès des adolescent-e-s que le taux de réponse a été légèrement inférieur aux attentes.

TABLEAU 1

Suggestions pour continuer à développer Gorilla

Domaine d'intervention	Suggestions
1. Portée	<ul style="list-style-type: none"> • Un élargissement de la portée est souhaitable, mais nécessiterait probablement une augmentation de la capacité du côté de l'offre, ce qui devrait entraîner des besoins de financement accrus. • Il conviendrait d'étudier des mesures visant à augmenter la portée du projet Gorilla et à l'ancrer en Suisse romande et méridionale. • Le site Web destiné aux adolescent-e-s (www.gorilla.ch) est en cours de révision pour le rendre plus attrayant; le défi consiste à réussir à se positionner par rapport à de nombreux autres prestataires en ligne.
2. Ateliers thématiques	<ul style="list-style-type: none"> • Les ateliers thématiques courts sont certes une «alternative simple» aux ateliers d'une journée; cependant, le fait de renoncer à l'«aspect multithématique» des ateliers d'une journée conduit à perdre une caractéristique de différenciation essentielle qui a fait le succès de Gorilla. • Les ateliers thématiques devraient rester une «alternative simple» et ne pas faire l'objet d'une promotion au détriment des ateliers d'une journée.
3. Programme éducatif	<ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation du site Web évolue positivement, ce qui pourrait également conduire à une utilisation accrue du matériel dans les écoles à moyen terme. Il convient de soutenir cette évolution par des mesures d'information adéquates. • Il faut vérifier si le matériel peut être adapté spécifiquement aux différents niveaux scolaires et aux différents niveaux de performance (p. ex. degré secondaire niveau A vs degré secondaire niveau B). Cela permet une utilisation plus simple et adaptée aux groupes cibles.
4. Domaine thématique «santé psychique»	<ul style="list-style-type: none"> • La question se pose de savoir si le domaine thématique doit être développé davantage en tant que «thème transversal» dans les autres domaines ou en tant que thème indépendant. • La coopération avec d'autres offres orientées vers la santé psychique des adolescent-e-s (p. ex. «feel-ok» ou «MindMatters») est envisageable et mérite d'être examinée.

TABLEAU 2

Aperçu de la collecte de données dans le cadre de l'évaluation du projet Gorilla

Collecte de données	Informations sur l'enquête	Nombre de cas*
Enquête en ligne auprès des participant-e-s aux ateliers		
Enquête initiale (avant l'atelier, y compris Skillspark et ateliers thématiques)	Questions sur le comportement, la santé psychique, la notoriété de Gorilla, etc.	1681
1 ^{re} enquête de suivi (env. 4 semaines après l'atelier)	Questions similaires à celles de l'enquête initiale, plus évaluation de l'atelier et de l'alimentation	308
2 ^e enquête de suivi (env. 3 mois après l'atelier)	Questions de l'enquête initiale et de l'enquête de suivi pour détecter les changements	123
Médias sociaux, utilisateur-trice-s en ligne		
Recrutement (brève enquête)	Questions brèves sur Gorilla et sur la disposition à participer à une enquête plus longue; via différents canaux (site Web, Instagram, rookies)	327
Enquête principale	Questions sur divers aspects de Gorilla et sur le comportement/la santé psychique (via le lien dans l'e-mail)	113
Enquête auprès du corps enseignant et d'autres personnes		
	Enquête en ligne sur divers aspects de Gorilla via différents canaux (newsletter, LinkedIn, Facebook, site Web)	124
Groupe privilégié avec le corps enseignant		
	Discussion de groupe sur les expériences avec Gorilla (ateliers, programme éducatif), les possibilités d'amélioration et les perspectives	3
Feed-back des responsables des ateliers		
	Questions sur le déroulement de l'atelier; observations sur les infrastructures dans les écoles	23
Analyse des contenus des médias sociaux		
	Collecte des contenus et du feed-back des posts Instagram; trois vagues (automne 2020, printemps et automne 2021)	(20 posts)
Données sur l'utilisation de Gorilla		
	Informations sur le lieu et le nombre de participant-e-s aux ateliers ainsi que sur l'utilisation des canaux en ligne depuis 2011/2015	

* Nombre de cas valables après contrôle des données et élimination des questionnaires insuffisamment remplis ou remplis avec un manque de sérieux.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Direction du projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, responsable de projet
Évaluation et Qualité

Auteur-e-s

- Dr Hanspeter Stamm
- Dr Rahel Bürgi
- Dr Markus Lamprecht

Lamprecht & Stamm Sozialforschung und
Beratung AG (L&S)

Rédaction

Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse

Rapport final de l'évaluation

Stamm, H., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2022).
Schlussbericht Evaluation des GORILLA-Programms.
Schlussbericht zuhanden Gesundheitsförderung
Schweiz. Zurich: Lamprecht & Stamm Sozialfor-
schung und Beratung AG (L&S).

Disponible (en allemand uniquement) sur demande.

Crédit photographique image de couverture

© Katia Kaiser

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 68

© Promotion Santé Suisse, avril 2022

Renseignements et informations

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