

# DOUCHES



## Problématique

*Les jeunes élèves et sportifs ont tendance à se doucher moins régulièrement après les cours d'éducation physique ou les entraînements en club*



## Nudité

- **Anxiété** et **timidité** liées au fait de devoir se doucher avec ses camarades
- Changements physiologiques de la **puberté**
- **Inconfort** face à son corps
- **Images idéalisées** dans les médias et les réseaux sociaux

## Temps

- **Temps trop court** entre la fin du cours d'éducation physique et sportive et le prochain cours pour pouvoir prendre une douche

## Hygiène

- Equipements **vétustes** ou **inadaptés**
- Risque de **transmission d'infections** cutanées

## Nouvelle culture

- **Méthodes alternatives** : lingettes, sprays, déodorants, voire serviette humide
- Douche plus tard ou à la maison, **sans obligation institutionnelle**

## Pression sociale

- Risque de **moqueries** ou d'**intimidation** dans les vestiaires
- Peur d'être **photographié nu**

## Facteurs psychologiques

- Problèmes de santé mentale comme la **dépression** ou le **manque d'énergie**, ainsi qu'une **désorganisation** ou des **troubles de l'attention**
- Manifestation d'autonomie ou de **rébellion** face aux règles imposées



# DOUCHES

## Pistes d'amélioration

### Aménagement

- Créer **plus d'intimité**
- **Moderniser** les installations
- **Adapter** les espaces "mixtes"

### Temps

- Prévoir 5-10 minutes supplémentaires et **mieux organiser** les transition d'intercours

### Education

- Expliquer l'**importance de l'hygiène corporelle** après l'effort avec une **approche bienveillante et non culpabilisante** en insistant sur le rôle social et symbolique de la douche en groupe

### Sécurité et confiance

- Règlement clair sur le **non-usage du téléphone**, mise en place d'une **surveillance discrète** mais présente et **prévention** du harcèlement et le **respect** mutuel.

### Accompagnement

- Sensibilisation à l'**image corporelle**, la **diversité** et la normalité et favoriser un climat où **chacun peut se sentir accepté** sans moqueries

### Solutions à court terme

Si la douche n'est pas possible, **encourager** au minimum :

- Lingettes nettoyantes, serviettes humides
- Déodorants (mis à disposition dans les vestiaires)
- Changement de t-shirt obligatoire après le sport

#### Sources

- University of Sussex, Showers after PE shunned by majority of schoolchildren, 2025
- Association suisse d'éducation physique à l'école, Recommandation pour les vestiaires et sanitaires des salles de sport, 2025
- ResearchGate, Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren, 2024
- Schools and Colleges, Why did schools stop requiring showers after P.E. class?, 2025
- Beachside, Why Won't My Teen Shower?, 2025

