



La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives

En 2018, 66 % des Français ont eu une pratique sportive au cours des douze derniers mois. Une majorité pratique au moins un sport régulièrement, souvent de manière autonome ou en amateur. Les activités de plein air ou les moins contraignantes telles que la course et la marche ou les activités de la forme et de la gymnastique sont privilégiées par les sportifs. Ces pratiques visent davantage à se maintenir en bonne santé ou à se détendre qu'à se dépasser ou à éprouver des sensations fortes. Les plus âgés, les moins diplômés, les bas revenus déclarent moins souvent une pratique sportive. Parmi les 34 % de Français qui n'ont aucune pratique sportive, une personne sur cinq souhaite se (re)mettre au sport et ceux qui ne le souhaitent pas invoquent d'abord leur manque de goût pour le sport comme frein principal, devant les problèmes de santé, les contraintes professionnelles et familiales ou les questions financières.

Paricia Crouette,
cheffe de projet
et **Jörg Müller**,
chargé d'études
et de recherche,
CRÉDOC.

Bruno Dietsch,
chargé d'études,
INJEP.

P eu de données existent pour décrire et comprendre les pratiques sportives des Français. Afin de disposer d'informations précises pour suivre leurs évolutions et appréhender leurs motivations, l'INJEP a mis en place en lien avec le ministère des Sports un *Baromètre national des pratiques sportives*. Réalisé pour la première fois en 2018 en collaboration avec le CRÉDOC, il sera reconduit tous les deux ans et permettra d'apporter des éléments pour guider et évaluer les politiques publiques menées dans ce domaine [encadré Méthode, p. 3].

En 2018, deux tiers des Français (66 %) de 15 ans et plus résidant en France métropolitaine ou dans les départements et régions d'outre-mer (DROM) déclarent avoir pratiqué au moins une fois dans l'année une activité sportive. Quelles sont leurs motivations ? Quelle forme prend leur pratique ? À l'inverse, qui sont les non-pratiquants ? Pour quels motifs un tiers des Français ne pratique-t-il pas de sport ? Telles sont les questions auxquelles cette première édition du baromètre permet de répondre.

Une pratique compétitive et intensive très minoritaire

” 34 % des Français de 15 ans et plus déclarent ne pas avoir pratiqué d'activité sportive au cours des douze derniers mois. Toutefois, la proportion de non-pratiquants passe à 25 % si on intègre également les activités physiques et sportives à des fins utilitaires (déplacements quotidiens à pied, en vélo ou trottinette). Un certain nombre de différences s'observent dans les modalités de pratiques sportives, à commencer par leur fréquence : les personnes faisant du sport

ces sportifs réguliers [...] ne citent que rarement le goût pour la compétition ou la performance comme principaux ressorts de la pratique sportive.

principalement dans une installation sportive et 18 % à la maison. Cette importance relative de la pratique à la maison pourrait surprendre, mais le développement de disciplines sportives naissantes particulièrement appréciées par les jeunes actifs comme le *power-stretching*, le gainage, le yoga ou encore le Pilates, favorise l'exercice physique au domicile, parce qu'on peut pratiquer ces sports seuls à la maison, en pratique autonome, éventuellement guidées par des tutoriels sur Internet, lorsqu'on a un peu de temps devant soi.

Ces préférences évoluent toutefois avec l'âge. Les jeunes optent ainsi plus souvent que la moyenne pour une pratique dans une installation sportive (39 % des 15-24 ans), sur le lieu de travail (9 % des 15-24 ans) ou encore à domicile, tandis que les 40-59 ans et les jeunes seniors (60-69 ans) montrent une prédilection pour les sports en milieu naturel (40 % et 50 % respectivement, contre 36 % en moyenne et 22 % pour les plus jeunes).

Les déterminants sociodémographiques de la non-pratique

Les résultats du baromètre confirment que l'âge reste une variable déterminante. Le taux de non-pratique augmente fortement avec l'âge pour concerner près de la moitié des 70 ans et plus. Le taux de non-pratiquants augmente déjà après 40 ans pour atteindre 36 % des quadragénaires, contre moins de 25 % avant 40 ans.

Diplôme et niveau de vie s'avèrent également déterminants, tout comme la catégorie professionnelle. Par exemple, la part des non-pratiquants parmi les personnes dont le niveau d'études est inférieur au bac est près de deux fois supérieure à celle des titulaires du bac ou d'un diplôme supérieur : 43 % de non-pratiquants contre 23 %.

Les taux de non-pratiquants chez les femmes et chez les hommes sont plutôt proches : 37 % des femmes se déclarent non-pratiquantes contre 31 % des hommes. Le taux de non-pratiquants est en revanche moins élevé en agglomération parisienne (31 %) que dans des agglomérations comptant entre 2 000 et 100 000 habitants (38 %). Une ventilation par région montre que l'Île-de-France, la région

méthode

Présentation de l'enquête

En lien avec le ministère des Sports, l'INJEP et le CRÉDOC ont réalisé la première vague du *Baromètre national des pratiques sportives* entre le 19 juin et le 5 juillet 2018 auprès d'un échantillon de 4 061 personnes résidant en France métropolitaine et dans les départements et régions d'outre-mer (DROM). En France métropolitaine, le recueil des données a été mené en ligne et dans les DROM par téléphone. L'échantillon a été sélectionné selon la méthode des quotas, en particulier selon la région afin d'assurer une représentativité régionale. Les quotas au sein de chaque région (sexe, âge, PCS et taille d'agglomération) ont été calculés d'après les derniers résultats disponibles du recensement de la population (*Recensement de la population 2014*, INSEE). Un redressement régional puis national a été effectué afin d'assurer la représentativité de l'échantillon par rapport aux caractéristiques de la population âgée de 15 ans et plus.

Auvergne-Rhône-Alpes ainsi que les DROM comptent le moins de non-pratiquants : 20 % de non-pratiquants à La Réunion, contre 41 % dans les Hauts-de-France.

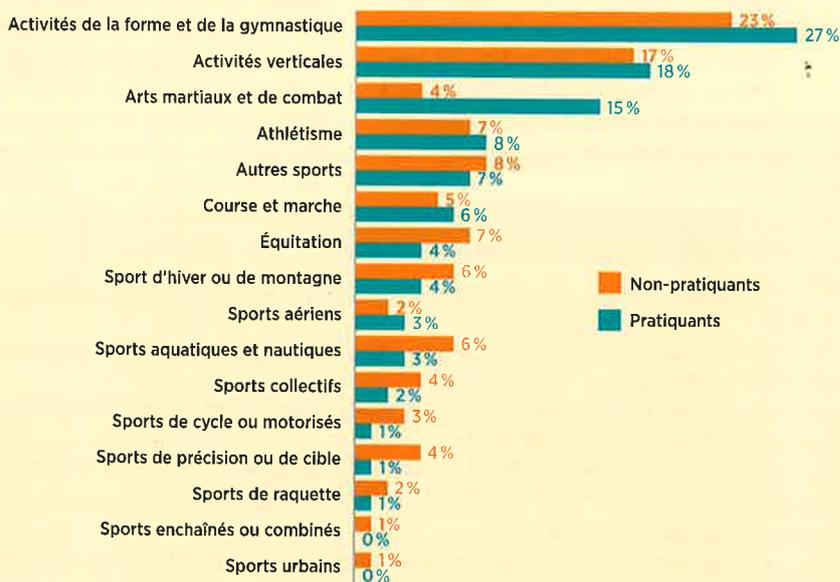
Manque d'intérêt et problèmes de santé expliquent principalement la non-pratique

Interrogés sur les deux principales raisons de leur absence de pratique, 30 % des non-pratiquants indiquent qu'ils

n'aiment pas le sport, 25 % invoquent des problèmes de santé et 11 % expliquent le manque d'exercice physique par des contraintes professionnelles ou familiales. Ce dernier point est, quant à lui, le principal frein empêchant également les sportifs de pratiquer davantage (28 %), loin devant des obstacles financiers (17 %) ou encore les problèmes de santé. Notons que 10 % des pratiquants indiquent ne pas pratiquer davantage car ils n'aiment pas le sport : ces personnes limitent une pratique qu'ils ne font pas pour le plaisir

graphique 3

Quelles sont les activités nouvelles que souhaitent pratiquer les Français ?



Source : INJEP, ministère des Sports, CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2018.
 Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris, ayant envie de pratiquer une activité qu'elles ne pratiquent pas encore.
 Lecture : 15 % des non-pratiquants qui disent vouloir pratiquer une nouvelle activité choisissent une activité relevant de l'univers de la course et de la marche, contre 4 % des pratiquants dans la même situation.

plusieurs fois par semaine représentent la proportion la plus importante des pratiquants (57 %) [encadré Comprendre, p. 4], tandis que 22 % déclarent avoir une régularité moindre (une fois par semaine) et seuls 21 % font du sport moins d'une fois par semaine. Les pratiquants sont également une majorité (58 %) à déclarer une pratique régulière tout au long de l'année, tandis que 29 % s'adonnent à un exercice moins régulier sur l'année. Seulement 6 % des pratiquants indiquent concentrer leur pratique sportive sur les périodes de vacances.

Du reste, ces sportifs réguliers qualifient rarement d'« intense » leur pratique (12 %), et ils ne citent que rarement le goût pour la compétition ou la performance comme principaux ressorts de la pratique sportive. Seulement

9 % de l'ensemble des sportifs évoquent ces facteurs comme l'une de leurs deux principales motivations. En revanche, la « santé » (46 %), la « détente » (36 %), le « plaisir/amusement » (33 %) ou encore « l'amélioration de l'apparence physique » (30 %) sont cités par au moins trois répondants sur dix. Les raisons liées à la santé sont, de loin, considérées comme le premier et principal attrait de la pratique sportive : 27 % des citations en première réponse et 46 % en cumul des deux réponses. L'envie de se sentir mieux l'emporte donc sur la sociabilité (seulement 11 % citent les rencontres avec d'autres comme l'une des deux principales motivations pour faire du sport) ou les sensations fortes (4 % citent le risque, l'aventure).

Une appétence pour des pratiques autonomes minimisant les contraintes

Près de trois Français sur dix (29 %) indiquent faire au moins trois sports différents, 14 % se limitent à deux disciplines et 23 % à un seul sport. Bien que les disciplines sportives pratiquées soient très variées, la marche et la course s'avèrent de loin les pratiques les plus prisées : 40 % des Français déclarent avoir pratiqué une forme de marche (balade de loisirs, randonnée, ou encore marche nordique) ou de course à pied (allant du *footing* de détente à l'*ultra-trail*). La « randonnée pédestre » et le *footing/jogging*

constituent les deux disciplines dominantes au sein de ce groupe d'activités. En deuxième position des univers sportifs les plus pratiqués figurent les activités de la forme et de la gymnastique. Ces activités attirent au total 22 % des pratiquants, une proportion néanmoins presque deux fois moindre que celle de la marche et de la course. Les sports aquatiques et nautiques arrivent juste derrière, avec 20 % de pratiquants.

Les univers sportifs les plus prisés par les Français ont donc l'avantage d'être assez souples en termes d'organisation : ils correspondent à des sports pouvant être pratiqués de manière assez autonome et qui sont relativement peu coûteux. Cette tendance vers davantage d'autonomie et de souplesse s'observe encore dans le fait que les sports d'équipe (11 %), dont notamment le football (8 %), ne se hissent qu'en sixième position, derrière les sports de cycle ou motorisés et les sports de raquette.

En effet, près de la moitié des sportifs (49 %) pratiquent en général leur principale activité sportive seuls, contre 22 % qui font du sport avec leurs amis. Pour 12 %, le sport est une activité qui se pratique plutôt en couple ou en famille. Les pratiques dans un cadre institutionnel ou associatif, pour lesquelles le type d'entraînement, la durée ou encore le jour et l'heure sont souvent imposés, sont moins souvent citées. Ainsi, seuls 24 % des pratiquants font du sport dans un club ou une association et 8 % fréquentent une structure commerciale, alors que 61 % optent pour une pratique autonome, offrant probablement une plus grande flexibilité. La pratique autonome est aussi moins onéreuse, n'impliquant pas de cotisation au club, de frais d'inscription aux cours ou encore de dépenses pour l'obtention d'une licence donnant droit à une affiliation à une fédération. Elle permet, en outre, de pratiquer sans la pression du regard de l'autre, ou suivant un rythme plus personnalisé.

Une préférence pour la pratique « en plein air »

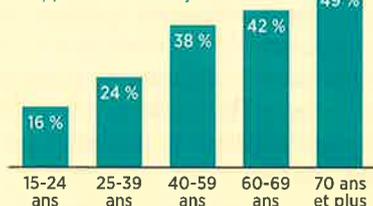
Le cadre de prédilection pour faire du sport, en ce qui concerne l'activité principale, est le plein air (47 %), dont 36 % en milieu naturel et 11 % en plein air en ville. Par ailleurs, 29 % pratiquent



graphique 1

Proportion de non-pratiquants selon l'âge

Rappel : 34 % en moyenne

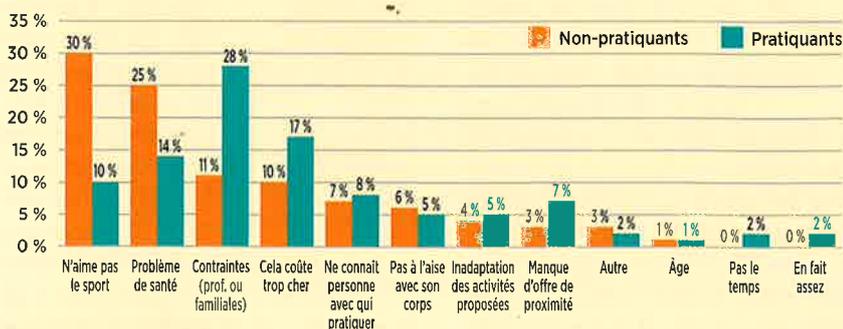


Source : INJEP, ministère des Sports, CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2018.
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus résidant en France (DROM compris).



graphique 2

Principale raison ayant empêché la pratique d'une activité sportive ou empêchant d'en pratiquer davantage



Source : INJEP, ministère des Sports, CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2018.
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus résidant en France (DROM compris).
Lecture : 25 % des non-pratiquants citent comme première raison les problèmes de santé pour expliquer l'absence de pratique. La santé est par ailleurs citée par 14 % des pratiquants pour expliquer qu'ils ne pratiquent pas davantage.



comprendre

Mesurer les activités sportives

La spécificité du *Baromètre national de la pratique sportive* est de chercher à recenser l'ensemble des activités sportives pratiquées par les personnes enquêtées. Pour ce faire, plus de 100 activités différentes, regroupées en 16 grands blocs, ont été étudiées : sports enchaînés ou combinés, course et marche, activités verticales, sports de cycles ou motorisés, sports urbains, sports aquatiques et nautiques, sports d'hiver ou de montagne, équitation, activités de la forme et de la gymnastique, sports de raquette, athlétisme, sports collectifs, arts martiaux et sports de combat, sports aériens, sports de précision ou de cibles, autres activités physiques et sportives.

Pour chacune d'entre elles ont été collectées un certain nombre d'informations, dont la fréquence des pratiques (par semaine, mois ou année). L'enquête auprès des populations ultramarines (par téléphone) a décrit dans le détail les trois pratiques les plus fréquentes ; l'enquête sur le territoire métropolitain a fait de même pour les quatre pratiques les plus fréquentes du fait de son recueil en ligne permettant une interrogation plus longue. Les données détaillant les conditions de la pratique sportive dans le texte portent sur l'activité pratiquée le plus souvent dans l'année.

Dans ce cadre est considérée comme pratiquant du sport toute personne ayant déclaré au moins une activité au cours des douze derniers mois, en excluant les pratiques utilitaires comme « se rendre au travail à vélo ». Ce mode de recueil détaillant les activités sportives potentiellement pratiquées conduit à un pourcentage de pratiquants plus élevé que dans les enquêtes moins précises qui demandent juste aux enquêtés « s'ils pratiquent un sport », certaines personnes pouvant ne pas déclarer certaines activités comme du sport, notamment lorsqu'elles sont réalisées dans un cadre non compétitif (marche, course...) ou oubliant potentiellement certaines activités saisonnières (ski, activités nautiques...).

mais pour d'autres raisons, comme la santé ou l'apparence physique. Au-delà de l'envie, contraintes et problèmes de santé sont les deux facteurs freinant l'activité sportive à la fois des non-pratiquants et des pratiquants. De fait, le taux de non-pratique est plus élevé chez les personnes affectées par des problèmes de santé : 43 % chez les personnes souffrant d'une maladie chronique ou durable, 48 % chez les personnes en situation de handicap et 53 % chez les personnes fortement limitées dans leurs activités au quotidien.

Au sein des non-pratiquants, un peu plus d'une personne sur deux (52 %) déclare ne jamais avoir pratiqué par le passé d'activité sportive. Une proportion non négligeable a en revanche déjà pratiqué en club (28 %), tandis que 20 % de ces non-pratiquants l'ont fait de façon autonome. Ceux qui ne pratiquent pas et n'ont jamais pratiqué sont les plus nombreux à expliquer l'absence de pratique sportive par le fait qu'ils n'aiment pas le sport ou qu'ils préfèrent d'autres activités (41 % des réponses). Au sein des anciens sportifs,

en revanche, la principale explication se trouve ailleurs : ce sont avant tout des problèmes de santé qui les empêchent de pratiquer au moment où on les interroge (30 % des motifs).

Les pratiques à fort potentiel chez les non-pratiquants

L'envie de faire ou de refaire une activité sportive est présente chez 20 % des non-pratiquants qui aimeraient entamer une activité sportive au cours des 12 prochains mois. Dans l'ensemble de la population, une personne sur quatre (25 %) déclare qu'elle a envie de pratiquer prochainement une activité qu'elle ne pratique pas encore. Et ce sont les sportifs accomplis (ceux qui pratiquent déjà au moins quatre disciplines différentes) qui sont les plus nombreux à vouloir en découvrir de nouvelles.

Les activités de la forme et de la gymnastique apparaissent comme celles qui suscitent le plus d'intérêt devant les activités nautiques, que ce soit auprès des personnes qui, pour l'heure, ne sont pas sportives (respectivement 27 % et 18 % des envies) ou des pratiquants (respectivement 23 % et 17 %). En revanche, la course et la marche représentent 15 % des souhaits des non-sportifs contre 4 % seulement parmi les pratiquants. Les sportifs se projettent dans des activités plus variées (les cinq univers les plus cités comblent 62 % des attentes) que les non-sportifs qui sont intéressés par une palette plus restreinte d'activités (les cinq univers sportifs les plus cités représentent un peu plus des trois quarts de leurs vœux).

sources bibliographiques

- Gimbert V. en collaboration avec Nehmar K., *Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous*, rapport de France Stratégie, novembre 2018.
- Simoes F., « Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors », *INJEP analyses & synthèses* n° 15, juillet 2018.
- Müller J., « Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte », CRÉDOC, collection *Consommations et modes de vie* n° 297, février 2018.
- Croutte P., Müller J., Bigot R., « Évolution des conditions de vie et des aspirations des seniors en France depuis 30 ans », CRÉDOC, *Cahier de recherche* n° 311, Paris, 2013.

Pour en savoir plus :

- *Baromètre national des pratiques sportives 2018*, *INJEP notes & rapports*, janvier 2019.

INJEP ANALYSES ET SYNTHÈSES figure dès sa parution sur le site internet de l'INJEP : www.injep.fr (rubrique « publications »)

Directeur de la publication : Thibaut de Saint Pol. Comité éditorial : Aude Kerivel, Laurent Lardeux, Quentin Francou. Rédacteur en chef : Roch Sonnet. Correction : Sabrina Bendersky. Mise en page : Catherine Hossard. Impression : Centr'imprim - Issoudun. ISSN 2555-1116.