

# Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020

En 2020, deux personnes sur trois déclarent pratiquer une activité physique ou sportive régulièrement. La pratique régulière est plus fréquente chez les hommes (71 %, contre 60 % pour les femmes) et recule avec l'âge, d'abord autour de 30 ans, puis après 50 ans.

Les activités nécessitant peu de matériel ou pouvant être exercées en dehors d'un club ou d'une structure sont plébiscitées : 34 % des 15 ans ou plus pratiquent régulièrement la gymnastique, la danse ou la remise en forme, 25 % la marche, la course ou l'athlétisme, 18 % le vélo ou les sports de cycles et de glisse. Activités moins fréquentes, 9 % des 15 ans ou plus font un sport de raquettes ou de précision, une activité aquatique et nautique, ou un sport collectif, et 3 % un sport de combat.

En tenant compte de l'ensemble des pratiques (y compris balade, baignade et relaxation), régulières comme occasionnelles, neuf personnes sur dix ont exercé une activité physique ou sportive au moins une fois dans l'année. La santé, le bien-être, le plaisir ou le contact avec la nature arrivent en tête de leurs motivations. Celles-ci sont toutefois diverses et dessinent quatre profils-types : les sportifs par plaisir, plus âgés en moyenne (36 %) ; les personnes faisant du sport avant tout pour leur santé, fréquemment en solitaire (29 %) ; le noyau dur des sportifs, pratiquant intensément et dont les deux tiers sont affiliés à un club (20 %) ; les sportifs plus occasionnels, plus souvent attirés par le goût de l'aventure, du risque, et davantage issus de catégories sociales défavorisées (15 %).

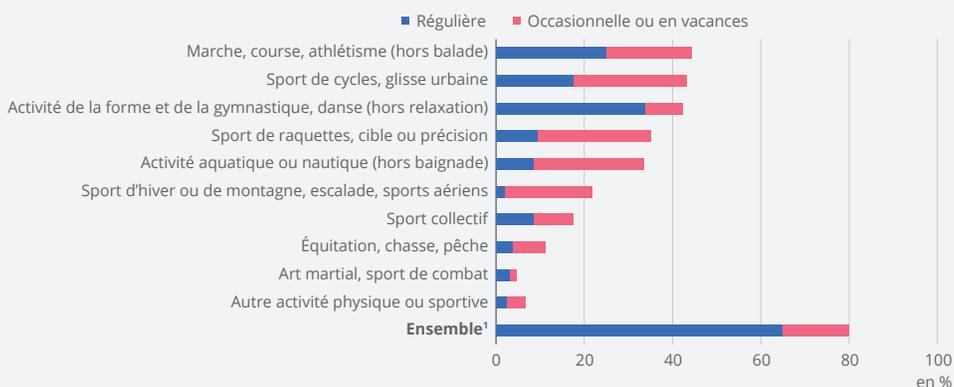
Au cours des dernières décennies, la pratique d'**activités physiques et sportives (APS)** s'est fortement démocratisée : 16 millions de personnes détiennent une licence sportive en 2020, contre 2 millions en 1950. Dans le même temps, elle s'est radicalement transformée, avec le développement d'une pratique autonome en dehors de toute structure, mais aussi l'apparition de nouveaux sports, ou encore l'augmentation de l'espérance de vie en bonne santé, permettant à davantage de seniors de continuer à pratiquer une activité sportive [Irlinger *et al.*, 1987].

L'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives retrace l'ensemble des activités physiques et sportives pratiquées au cours des douze derniers mois en 2020 (hors confinements dus à la crise sanitaire), que cette pratique soit **régulière** ou **occasionnelle**, et que l'activité soit plus ou moins intense physiquement ► [source](#).

En 2020, 65 % des personnes de 15 ans ou plus peuvent communément être qualifiées de sportives : elles déclarent avoir pratiqué au moins 52 séances d'activités physiques et sportives au cours des douze derniers mois, hors balade, baignade et relaxation ► [figure 1](#). 11 % ont une **pratique hebdomadaire** et 54 % une **pratique fréquente** (deux fois par semaine ou plus).

Les pratiques physiques et sportives concernent toutefois un public plus large. Ainsi, 15 % des 15 ans ou plus déclarent une pratique occasionnelle : ils ont eu une ou plusieurs activités physiques et sportives au cours des douze derniers mois, mais moins d'une fois par semaine. Parmi eux, quatre sur dix (6 % des 15 ans ou plus) n'ont pratiqué ces activités que pendant leurs **vacances**. Certaines activités de loisir ou de bien-être situées à la périphérie de la sphère physique et sportive, telles la balade, la baignade ou la relaxation, sont réalisées par un large public : des sportifs réguliers et occasionnels, mais aussi des personnes qui ne pratiquent aucune autre APS (7 % des 15 ans ou plus). Seuls 13 % des 15 ans ou plus ne déclarent aucune APS au cours des douze derniers mois, même en incluant les pratiques à la périphérie de la sphère physique et sportive susmentionnées. Enfin, certaines activités comme la marche ou le vélo sont aussi pratiquées à des fins utilitaires, pour se déplacer : la pratique exclusivement utilitaire concerne environ 2 % de la population.

## ► 1. Taux de pratique par univers sportif en 2020



**1** Hors balade, baignade et relaxation.

**Lecture** : en 2020, 44,4 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive de l'univers « marche, course, athlétisme (hors balade) » au cours des douze derniers mois, 25,0 % de manière régulière (au moins une fois par semaine en loisir).

**Champ** : France, personnes âgées de 15 ans ou plus.

**Source** : MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

## Marche sportive, natation, jogging, musculation et vélo : les sports les plus accessibles sont plébiscités

Les activités de la forme et de la gymnastique arrivent en tête des pratiques régulières : 34 % des 15 ans ou plus pratiquent ces activités au moins une fois par semaine. Elles sont suivies par l'univers de la marche, course et athlétisme (25 %) et par les sports de cycles et glisse urbaine (18 %). En prenant en compte les pratiques occasionnelles ou utilitaires, ces trois univers sportifs restent en tête, chacun rassemblant entre 42 % et 44 % de pratiquants.

Les APS regroupant le plus grand nombre d'adeptes réguliers se situent dans ces univers : la musculation, avec 14 % de pratiquants, suivie du footing (11 %), puis de la marche sportive, la natation, le vélo de ville, le VTT et la randonnée, qui rassemblent chacun entre 5 % et 7 % de pratiquants réguliers ► **figure 2**. Ces activités se distinguent globalement par leur accessibilité : elles ne demandent pas un équipement trop spécifique ou coûteux et peuvent être pratiquées en dehors de toute structure. Le footing, la musculation et le VTT sont majoritairement pratiqués par des hommes, tandis que la marche sportive compte davantage de femmes parmi ses adeptes.

Les activités de la forme et de la gymnastique prédominent chez les femmes : la gymnastique de forme ou d'entretien, le cardio training et le yoga comptent entre 6 % et 7 % de pratiquantes régulières, mais moins de 3 % pour les hommes. Le football, première fédération sportive en nombre de licenciés, est le seul sport collectif présent parmi les 20 activités les plus déclarées ; il est régulièrement pratiqué par 6 % des hommes, mais seulement 1 % des femmes.

Certaines activités comme la pétanque, le ski alpin, le tennis de table et la randonnée en montagne, sont surtout pratiquées en vacances. Plus de 10 % des 15 ans ou plus en font, mais moins de 3 % de façon régulière.

À la frontière entre APS et loisir, la balade est de loin l'activité la plus répandue. Quatre personnes sur dix la pratiquent régulièrement, et jusqu'à deux tiers des 15 ans ou plus en incluant la pratique occasionnelle. La baignade est aussi très répandue (29 %), bien que rarement de façon régulière (moins de 5 %) : il s'agit souvent d'une activité de vacances. Enfin, associée au bien-être physique et psychologique, la méditation/relaxation/sophrologie, rare chez les hommes, est davantage présente chez les femmes, y compris en pratique régulière : elle regroupe 6 % de pratiquantes assidues et 8 % en incluant les occasionnelles.

## ► 2. Taux de pratique par activité physique ou sportive selon le sexe en 2020

en %

	Femmes		Hommes		Ensemble	
	Au moins une fois dans l'année	dont régulière	Au moins une fois dans l'année	dont régulière	Au moins une fois dans l'année	dont régulière
<b>Marche, course, athlétisme</b>	<b>82,1</b>	<b>54,9</b>	<b>81,9</b>	<b>53,8</b>	<b>82,0</b>	<b>54,4</b>
<i>dont hors balade</i>	40,2	22,2	49,0	28,2	44,4	25,0
Jogging, footing, running	16,8	8,3	24,9	14,0	20,7	11,0
Randonnée pédestre	18,2	4,7	19,3	5,8	18,7	5,3
Marche sportive, rapide	12,1	7,9	9,4	6,0	10,8	7,0
Randonnée en montagne	9,4	1,0	12,1	1,4	10,7	1,2
Course à pied sur route	2,1	1,1	5,8	3,6	3,9	2,3
Balade	69,9	42,7	62,0	36,0	66,1	39,5
<b>Sport de cycles, glisse urbaine</b>	<b>34,3</b>	<b>11,6</b>	<b>52,9</b>	<b>24,2</b>	<b>43,2</b>	<b>17,6</b>
Vélo de ville	19,7	5,5	15,1	5,8	17,5	5,7
VTT	9,2	1,8	25,8	9,2	17,1	5,3
Moto	2,0	0,7	8,1	3,8	4,9	2,2
Vélo de course	0,9	0,3	6,2	3,0	3,4	1,6
<b>Activité de la forme et de la gymnastique, danse</b>	<b>50,1</b>	<b>40,5</b>	<b>38,1</b>	<b>29,6</b>	<b>44,4</b>	<b>35,3</b>
<i>dont hors relaxation</i>	47,9	38,8	36,2	28,3	42,3	33,8
Musculation	12,7	9,3	24,6	19,1	18,4	13,9
Cardio training	8,6	6,6	3,5	2,8	6,2	4,8
Yoga	9,5	5,8	2,4	1,3	6,1	3,6
Gymnastique de forme ou d'entretien	8,4	7,3	1,9	1,6	5,3	4,6
Stretching, stretching postural	5,7	4,0	2,6	1,9	4,2	3,0
Pilates	5,2	3,8	0,5	0,4	3,0	2,1
Aquagym	4,8	3,2	0,5	0,3	2,7	1,8
Relaxation, méditation, sophrologie	8,5	5,6	4,6	2,8	6,6	4,2
<b>Sport de raquettes, cible ou précision</b>	<b>28,0</b>	<b>5,7</b>	<b>42,7</b>	<b>13,5</b>	<b>35,0</b>	<b>9,4</b>
Pétanque	15,9	1,2	24,1	4,1	19,8	2,6
Tennis de table, ping-pong	7,5	1,2	12,9	2,2	10,1	1,7
Badminton	7,2	1,4	7,6	2,1	7,4	1,7
<b>Activité aquatique ou nautique</b>	<b>47,1</b>	<b>13,0</b>	<b>50,9</b>	<b>12,5</b>	<b>48,9</b>	<b>12,8</b>
<i>dont hors baignade</i>	31,2	8,7	36,3	8,5	33,6	8,6
Natation	23,0	7,1	25,8	6,1	24,3	6,6
Baignade en piscine, plan d'eau, mer	29,0	5,0	29,5	4,2	29,2	4,6
<b>Sport d'hiver ou de montagne, escalade, sport aérien</b>	<b>19,4</b>	<b>1,8</b>	<b>24,6</b>	<b>2,4</b>	<b>21,9</b>	<b>2,1</b>
Ski alpin	9,7	0,5	12,5	0,4	11,0	0,5
<b>Sport collectif</b>	<b>9,4</b>	<b>3,6</b>	<b>26,1</b>	<b>13,8</b>	<b>17,4</b>	<b>8,5</b>
Football	2,8	1,0	12,7	6,3	7,5	3,5
<b>Équitation, chasse, pêche</b>	<b>6,3</b>	<b>1,7</b>	<b>16,5</b>	<b>6,0</b>	<b>11,2</b>	<b>3,8</b>
Pêche	3,0	0,3	12,3	3,1	7,4	1,6
<b>Art martial, sport de combat</b>	<b>2,8</b>	<b>1,9</b>	<b>6,7</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>3,2</b>
<b>Autre activité physique ou sportive</b>	<b>5,6</b>	<b>2,0</b>	<b>8,2</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>2,5</b>
<b>Ensemble<sup>1</sup></b>	<b>75,0</b>	<b>59,5</b>	<b>85,2</b>	<b>70,9</b>	<b>79,9</b>	<b>65,0</b>

1 Hors balade, baignade et relaxation.

**Lecture** : en 2020, 49,0 % des hommes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive de l'univers « marche, course, athlétisme (hors balade) » au cours des douze derniers mois (hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire), 28,2 % de manière régulière (au moins une fois par semaine en loisir).

**Champ** : France, personnes âgées de 15 ans ou plus.

**Source** : MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

## Un pratiquant sur cinq détient une licence sportive

En 2020, 42 % des 15 ans ou plus qui pratiquent une activité (hors balade, baignade ou relaxation) adhèrent à une association ou un club sportif pour au moins une de leurs activités ► **figure 3**. Ce taux est plus fort pour les pratiquants fréquents (52 %). Les pratiquants occasionnels (hors vacances) sont quant à eux 14 % à adhérer à une structure, et les sportifs de vacances 7 %.

39 % des sportifs recourent parfois à un moniteur, professeur, éducateur ou animateur, et 19 % toujours pour au moins une activité. Là encore, les pratiquants réguliers sont plus souvent concernés. Par ailleurs, 74 % des adhérents d'une association ou d'un club ont une pratique encadrée.

### ► 3. Cadres des activités physiques et sportives selon le rythme de pratique en 2020

en %

	Uniquement en vacances	Occasionnelle	Hebdomadaire	Fréquente	Ensemble
<b>Cadres institutionnels<sup>1</sup></b>					
Association ou club sportif	7	14	34	52	<b>42</b>
Pratique encadrée (moniteur, professeur, etc.), dont :	8	13	35	47	<b>39</b>
<i>oui, toujours pour au moins une activité</i>	2	5	20	24	<b>19</b>
Licence sportive	2	5	16	29	<b>22</b>
Tournoi, compétition officielle, rassemblement sportif	3	8	11	26	<b>20</b>
<b>Lieux de pratique<sup>1</sup></b>					
Milieu naturel	62	70	71	80	<b>76</b>
Installation sportive	21	33	56	71	<b>61</b>
Domicile (y compris d'une autre personne)	38	36	43	58	<b>52</b>
Espace urbain	22	33	35	49	<b>43</b>
Lieu de travail ou d'études	2	5	6	14	<b>11</b>
Autres	7	13	13	14	<b>13</b>
<b>Personnes avec qui l'activité est pratiquée<sup>1</sup></b>					
Famille ou conjoint	71	65	67	71	<b>70</b>
Seul	28	49	58	79	<b>69</b>
Amis	40	51	54	69	<b>63</b>
Autres sportifs	3	9	26	40	<b>32</b>
Relations de travail ou d'études	2	7	9	16	<b>13</b>
Membres d'une appli communautaire ou d'un réseau social	1	2	3	5	<b>4</b>
Autres	5	6	9	12	<b>10</b>

**1** Pour au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires, balade, baignade et relaxation.

**Lecture** : parmi les personnes de 15 ans ou plus ayant une activité sportive ou physique hebdomadaire, 16 % détiennent au moins une licence sportive.

**Champ** : France, personnes âgées de 15 ans ou plus, ayant pratiqué au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires, balade, baignade et relaxation au cours des douze derniers mois.

**Source** : MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

Prise de licence et participation à des manifestations sportives sont plus rares. Un pratiquant sur cinq (22 %) détient une licence : 29 % parmi les sportifs fréquents et 5 % parmi les occasionnels (hors vacances). Un pratiquant sur cinq (20 %) participe à des compétitions officielles ou des rassemblements sportifs. Ces derniers sont majoritairement affiliés à une association ou un club (73 %) et leur pratique est le plus souvent encadrée (65 %).

La pratique institutionnalisée est plus fréquente chez les plus jeunes : 61 % des sportifs âgés de 15 à 24 ans adhèrent à une association ou un club, 60 % pratiquent au moins une APS encadrée, 38 % détiennent une licence sportive et 37 % participent à des compétitions ou autres manifestations sportives.

#### Les sportifs privilégient les milieux naturels

Pour exercer une activité physique ou sportive, les milieux naturels sont largement investis (76 % des pratiquants y effectuent au moins une de leurs activités), loin devant les installations sportives (61 %), le domicile (52 %) ou l'espace urbain (43 %). Le lieu de travail ou d'études est cité par 11 % des sportifs et 14 % des pratiquants fréquents.

Les activités physiques et sportives sont souvent effectuées avec des proches : 70 % des pratiquants font du sport en famille ou en couple au moins pour une de leurs activités, et 63 % avec des amis. La pratique solitaire reste néanmoins très courante (69 %), surtout pour les sportifs fréquents (79 %). Les sportifs les plus assidus, plus souvent insérés dans un cadre institutionnalisé, s'entraînent davantage avec d'autres sportifs (40 % des pratiquants fréquents, contre 9 % des occasionnels).

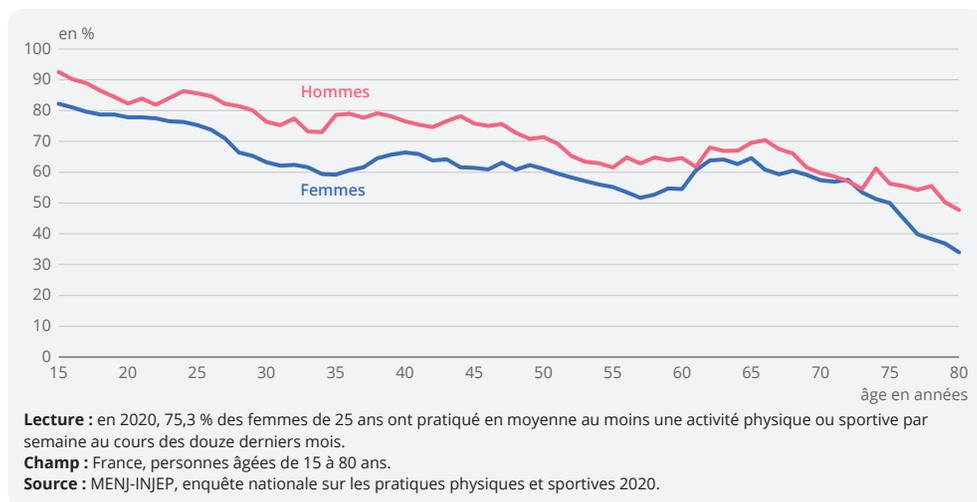
#### Les hommes et les plus jeunes font plus souvent du sport

En 2020, 71 % des hommes ont une pratique régulière, contre 60 % des femmes. La pratique des hommes est surtout plus souvent fréquente, les écarts étant plus réduits pour la pratique hebdomadaire ou occasionnelle. 25 % des femmes et 15 % des hommes ne déclarent aucune APS au cours des douze derniers mois, hors balade, baignade ou relaxation. Deux fois plus d'hommes que de

femmes participent à des compétitions ou manifestations sportives (21 % contre 10 %). En revanche, les femmes ont plus souvent recours à un encadrement (35 %, contre 26 % des hommes), en lien avec les activités de la forme et de la gymnastique, prépondérantes pour les femmes et plus souvent exercées dans le cadre de cours.

L'activité physique ou sportive régulière diminue avec l'âge : 83 % des 15-24 ans pratiquent chaque semaine, contre 70 % des 25-49 ans, 61 % des 50-64 ans et 50 % des 65 ans ou plus. Chez les femmes, elle diminue fortement entre 25 et 35 ans et augmente à nouveau entre 35 et 45 ans ► **figure 4**. La présence d'enfants en bas âge au domicile pourrait expliquer cette diminution qui ne s'observe pas chez les hommes. Leur pratique régulière du sport varie peu entre 30 et 45 ans. Elle devient moins fréquente entre 45 et 55 ans pour les hommes et les femmes, puis augmente à nouveau vers 60-65 ans, avec le départ en retraite et l'augmentation du temps disponible pour les loisirs. Passés 65 ans, les sportifs réguliers deviennent plus rares, vraisemblablement du fait de la dégradation de l'état de santé des personnes. L'absence de toute pratique physique ou sportive au cours des douze derniers mois est plus fréquente chez les plus âgés, avec un écart plus marqué entre les hommes et les femmes : parmi les 65 ans ou plus, 45 % des femmes et 32 % des hommes n'ont aucune pratique, contre 7 % pour les femmes comme pour les hommes de 15-24 ans.

#### ► 4. Taux de pratique physique ou sportive régulière selon le sexe et l'âge en 2020



#### Les sportifs appartiennent plus souvent à un milieu socialement favorisé

La part des personnes appartenant aux **catégories sociales** favorisées est plus élevée parmi ceux qui font du sport au moins une fois par semaine (20 %) que parmi les sportifs de vacances (13 %) ► **figure 5**. De même, les diplômés du supérieur sont surreprésentés parmi les pratiquants réguliers, tandis que les peu ou pas diplômés le sont parmi les sportifs de vacances.

La transmission familiale joue également un rôle important [Caille, 2020] : les pratiquants plus assidus avaient plus souvent un ou des parents sportifs durant leur enfance ou adolescence. Enfin, la santé va de pair avec une activité physique régulière : la part de pratiquants se déclarant en bonne ou très bonne santé augmente avec l'assiduité de la pratique (de 43 % des non-sportifs à 61 % des sportifs de vacances ou occasionnels et 76 % des sportifs fréquents), tandis que la prévalence du surpoids et de l'obésité diminuent (de 40 % des non-sportifs à 37 % des sportifs occasionnels et 30 % des sportifs fréquents).

## ► 5. Profil sociodémographique et de santé selon le rythme de pratique physique ou sportive en 2020

en %

	Jamais <sup>1</sup>		Pratique			Ensemble
		Uniquement en vacances	Occasionnelle	Hebdomadaire	Fréquente	
<b>Répartition des rythmes de pratique</b>	<b>20,1</b>	<b>6,1</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>54,2</b>	<b>100,0</b>
<b>Sexe</b>						
Femmes	65	64	47	53	47	<b>52</b>
Hommes	35	36	53	47	53	<b>48</b>
<b>Âge</b>						
15-24 ans	5	11	9	9	20	<b>14</b>
25-39 ans	13	21	26	22	24	<b>22</b>
40-49 ans	10	21	18	21	16	<b>16</b>
50-64 ans	24	28	28	26	21	<b>24</b>
65 ans ou plus	48	19	19	22	18	<b>25</b>
<b>Composition familiale</b>						
Personnes seules	28	16	14	16	18	<b>19</b>
Familles monoparentales	10	10	8	7	13	<b>11</b>
Couples sans enfant	36	28	35	34	30	<b>32</b>
Couples avec enfants	17	35	32	36	26	<b>26</b>
Autres	9	10	10	7	13	<b>11</b>
<b>Niveau de diplôme</b>						
Diplôme du supérieur	14	25	29	35	34	<b>29</b>
Baccalauréat ou équivalent	12	21	19	17	20	<b>18</b>
Aucun diplôme ou inférieur au baccalauréat	74	55	52	48	46	<b>53</b>
<b>Catégorie sociale</b>						
Favorisée	8	13	17	20	21	<b>17</b>
Moyenne	23	27	29	30	32	<b>29</b>
Défavorisée	70	60	55	50	47	<b>53</b>
<b>Situation financière perçue</b>						
Confortable	54	59	60	65	68	<b>64</b>
Juste	26	26	26	25	22	<b>24</b>
Difficile ou intenable sans faire de dettes	19	16	14	10	9	<b>12</b>
Sans réponse	1	0	0	0	1	<b>1</b>
<b>Au moins un parent sportif</b>						
Oui	27	38	39	40	53	<b>44</b>
Non ou ne sait pas	73	62	61	60	47	<b>56</b>
<b>État de santé perçu</b>						
Bon ou très bon	43	61	61	68	76	<b>66</b>
Assez bon	32	28	29	25	20	<b>24</b>
Mauvais ou très mauvais	22	10	8	5	4	<b>8</b>
Sans réponse	2	2	2	1	1	<b>1</b>
<b>Indice de masse corporelle</b>						
Maigre	3	4	4	5	4	<b>4</b>
Corpulence normale	33	40	41	45	53	<b>46</b>
Surpoids, obésité	40	35	37	35	30	<b>33</b>
Inconnu	24	22	18	15	13	<b>17</b>

**1** Hors fins utilitaires, balade, baignade et relaxation.

**Lecture** : en 2020, 10,7 % des personnes de 15 ans ou plus ont une pratique physique ou sportive hebdomadaire, c'est-à-dire qu'elles déclarent avoir réalisé de 52 à 103 séances au cours des douze derniers mois. Parmi elles, 21 % sont âgées de 40 à 49 ans.

**Champ** : France, personnes âgées de 15 ans ou plus.

**Source** : MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

### Les personnes sans aucune activité physique ou sportive cumulent les difficultés sociales

Plus d'une personne sur dix (13 %) se déclare sans aucune activité physique ou sportive à des fins de loisir au cours des douze derniers mois, pas même une activité récréative non régulière comme une balade en forêt.

Plus âgées que la moyenne, ces personnes sont plus souvent des femmes. Elles sont plus fréquemment issues de catégories sociales défavorisées et rencontrent davantage de difficultés financières (seulement 47 % se déclarent à l'aise financièrement, contre 64 % des 15 ans ou plus).

Elles disposent d'un capital scolaire plus modeste (79 % n'ont pas le baccalauréat, contre 53 % de l'ensemble des 15 ans ou plus). Elles vivent plus souvent seules (32 % contre 19 %). Jugeant trois fois plus souvent que leur état de santé est mauvais ou très mauvais, elles sont aussi plus nombreuses à être en surpoids ou obèses (46 %, contre 33 % en moyenne).

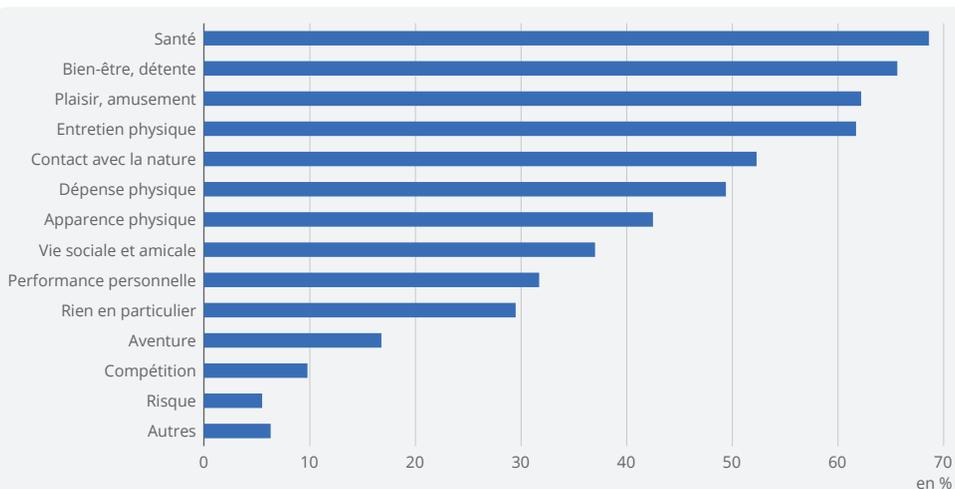
Les sportifs de vacances ont un profil proche de ceux sans aucune activité sportive ou physique, mais ils sont un peu plus jeunes (49 % sont âgés de 40 à 64 ans, contre 29 % des non-pratiquants). En corollaire, ils sont plus souvent en couple avec des enfants (35 % contre 17 %). Ils sont aussi plus diplômés et en meilleure santé.

## La santé, le plaisir ou le contact avec la nature motivent plus souvent la pratique que l'attrait de la compétition ou du risque

Les raisons de faire du sport sont multiples. Les plus fréquentes reflètent les grandes tendances sociales actuelles [Croutte *et al.*, 2021]. La santé, et plus généralement l'hygiène de vie, sont les plus citées, par 69 % des sportifs ► **figure 6**. L'hédonisme et la nature sont également très présents. Les raisons comme la compétition, l'aventure, le risque, traditionnellement attachées au sport, sont moins prégnantes (entre 5 % et 17 %).

Les sportifs déclarent une grande diversité de raisons à leur pratique ; la moitié en déclare d'ailleurs six ou plus. Cette diversité de motivations peut néanmoins être résumée en quatre classes de pratique, reliées à des situations sociales et sportives différentes : la pratique pour le plaisir, la pratique pour la santé, le noyau dur des sportifs et la pratique plus ponctuelle, pour l'aventure, le risque et la compétition<sup>1</sup>.

### ► 6. Principales raisons déclarées à la pratique d'activités physiques et sportives



**Lecture :** en 2020, 52,3 % des personnes de 15 ans ou plus ayant eu une activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois déclarent que le contact avec la nature est une raison importante de leur pratique.

**Champ :** France, personnes âgées de 15 ans ou plus, ayant pratiqué au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires au cours des douze derniers mois.

**Source :** MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

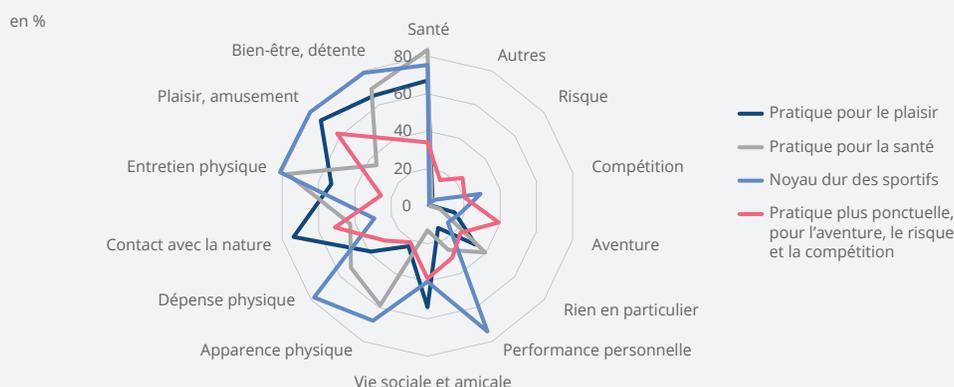
<sup>1</sup> La typologie en quatre classes présentée ici résulte d'une classification ascendante hiérarchique sur composantes principales réalisée sur les raisons expliquant leur pratique physique et sportive. 14 raisons à leurs pratiques physique et sportive étaient présentées aux enquêtés, qui pouvaient les noter de 0 à 5. Ont été retenus comme importants les motifs notés 4 ou 5. Cette méthode statistique permet de regrouper les personnes ayant des motivations proches au sein d'une même classe. *A contrario*, des personnes de deux classes différentes ont des motivations bien distinctes.

## 36 % des sportifs, plutôt âgés, pratiquent principalement par plaisir

36 % des pratiquants font du sport principalement pour le plaisir. Ils déclarent comme motifs de leur pratique l'interaction avec la nature (74 %), le plaisir (73 %) et la rencontre avec les proches et les autres (54 %), en accord avec leur univers de prédilection : les activités de marche ► **figure 7**. Ces sportifs se distinguent par leur âge plutôt avancé (61 % ont 50 ans ou plus) et le fait de vivre en couple (67 %) ► **figure 8**.

Ils pratiquent peu d'activités différentes (53 % en déclarent de une à quatre) et ont moins souvent que les autres un rythme de pratique fréquent (52 %), le leur étant plus souvent occasionnel (20 %) ou hebdomadaire (15 %).

### ► 7. Raisons de pratique déclarées importantes pour chaque groupe de sportifs



**Lecture :** parmi les personnes ayant une pratique physique ou sportive surtout pour des raisons liées à la santé, 25,9 % déclarent que la performance personnelle est une motivation importante.

**Champ :** France, personnes âgées de 15 ans ou plus, ayant pratiqué au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires au cours des douze derniers mois.

**Source :** MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

## 29 % des sportifs pratiquent avant tout pour leur santé

Les raisons orientées vers la santé réunissent 29 % des pratiquants. Il s'agit plutôt de femmes (58 %), un peu plus âgées que la moyenne. La santé et l'entretien physique sont les principales raisons qui les motivent à faire du sport (respectivement 83 % et 77 %). L'apparence physique compte également (59 %). Ces sportifs considèrent plus souvent que les autres leur pratique comme une contrainte (40 %).

Même si cela reste rare, les personnes de cette classe se disent un peu plus souvent en mauvaise ou très mauvaise santé (8 %), ce qui est cohérent avec les raisons invoquées. Leur pratique est majoritairement fréquente (63 %), en cohérence avec leurs objectifs d'entretien physique.

L'univers le plus investi est celui de la forme et de la gymnastique (60 %). Le contact avec la nature est peu recherché. De même, 79 % pratiquent en solitaire et seuls 13 % disent faire du sport pour être avec des proches ou d'autres personnes.

## ► 8. Profil sociodémographique et de santé de chaque groupe de sportifs

en %

	Pratique pour le plaisir	Pratique pour la santé	Noyau dur des sportifs	Pratique plus ponctuelle, pour l'aventure, le risque et la compétition	Ensemble
<b>Répartition par classe</b>	<b>36,2</b>	<b>28,7</b>	<b>20,0</b>	<b>15,1</b>	<b>100,0</b>
<b>Sexe</b>					
Femmes	55	58	43	36	<b>51</b>
Hommes	45	42	57	64	<b>49</b>
<b>Âge</b>					
15-24 ans	5	10	37	22	<b>15</b>
25-39 ans	16	25	31	25	<b>23</b>
40-49 ans	18	16	15	15	<b>16</b>
50-64 ans	30	25	12	21	<b>24</b>
65 ans ou plus	31	24	5	17	<b>22</b>
<b>Composition familiale</b>					
Personnes seules	18	22	12	19	<b>18</b>
Familles monoparentales	8	9	20	13	<b>11</b>
Couples sans enfant	39	32	21	28	<b>32</b>
Couples avec enfants	28	28	28	27	<b>28</b>
Autres	7	9	19	15	<b>11</b>
<b>Niveau de diplôme</b>					
Diplôme du supérieur	29	36	37	21	<b>31</b>
Baccalauréat ou équivalent	18	20	21	19	<b>19</b>
Aucun diplôme ou inférieur au baccalauréat	54	45	42	61	<b>50</b>
<b>Catégorie sociale</b>					
Favorisée	16	20	24	13	<b>19</b>
Moyenne	30	30	31	27	<b>30</b>
Défavorisée	53	49	45	60	<b>52</b>
<b>Situation financière perçue</b>					
Confortable	65	65	70	60	<b>65</b>
Juste	24	23	21	26	<b>23</b>
Difficile ou intenable sans faire de dettes	11	11	9	14	<b>11</b>
<b>Au moins un parent sportif</b>					
Oui	40	43	63	47	<b>47</b>
Non ou ne sait pas	60	57	37	53	<b>53</b>
<b>État de santé perçu</b>					
Bon ou très bon	66	65	82	68	<b>69</b>
Assez bon	27	26	15	22	<b>24</b>
Mauvais ou très mauvais	5	8	3	8	<b>6</b>
Sans réponse	1	1	1	2	<b>1</b>
<b>Indice de masse corporelle</b>					
Sous-poids, corpulence normale	66	65	73	69	<b>68</b>
Surpoids, obésité	34	35	27	31	<b>32</b>
<b>Rythme de pratique</b>					
Uniquement balade, baignade ou relaxation	13	11	3	14	<b>11</b>
Occasionnelle ou en vacances	20	15	7	25	<b>17</b>
Hebdomadaire	15	12	7	11	<b>12</b>
Fréquente	52	63	82	50	<b>61</b>
<b>Nombre d'activités pratiquées au cours des douze derniers mois</b>					
1 ou 2	28	28	14	36	<b>26</b>
3 ou 4	25	25	19	21	<b>23</b>
5 ou 6	19	17	18	14	<b>17</b>
7 ou 8	13	12	15	10	<b>13</b>
9 ou 10	7	8	11	6	<b>8</b>
11 ou plus	8	10	24	13	<b>13</b>

**Lecture :** parmi les personnes de 15 ans ou plus ayant déclaré avoir pratiqué au moins une activité physique ou sportive au sens large au cours des douze derniers mois, 36,2 % déclarent des motivations liées essentiellement au plaisir, 55 % d'entre elles sont des femmes.

**Champ :** France, personnes âgées de 15 ans ou plus, ayant pratiqué au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires au cours des douze derniers mois.

**Source :** MENJ-INJEP, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

## 20 % des pratiquants forment le noyau dur des sportifs

Le noyau dur des sportifs regroupe 20 % des pratiquants. Il correspond à l'archétype du sportif dans l'imaginaire collectif. Les raisons de sa pratique sont nombreuses (44 % en déclarent huit ou plus) et variées. Beaucoup d'entre elles sont individualistes : certaines sont directement liées au sport et spécifiques à cette classe – compétition (29 %), amélioration des performances personnelles (74 %), dépense physique (78 %) –, d'autres sont plus générales – entretien physique (81 %), plaisir (81 %), bien-être (79 %), santé (75 %) et apparence physique (68 %).

Ces personnes se sentent en bonne ou très bonne santé (82 %). Leurs parents étaient plutôt sportifs. Ils sont plutôt jeunes (68 % sont âgés de 15 à 39 ans). Ils vivent moins en couple que les autres. Ils appartiennent plus souvent à une catégorie sociale favorisée (24 %) et, alors que certains sont encore étudiants, 37 % sont diplômés du supérieur. Les hommes sont par ailleurs surreprésentés dans cette classe (57 %).

Ces sportifs ont la pratique la plus assidue, « vorace » et institutionnalisée. 82 % déclarent une pratique fréquente. Ils exercent un grand nombre d'activités différentes (sept APS ou plus pour la moitié d'entre eux), appartenant à des univers des plus variés : les domaines de la forme et de la gymnastique, des sports de raquettes, des sports collectifs, des sports d'hiver, des sports de combat et arts martiaux sont les plus répandus. Ils s'entraînent toute l'année (vacances comprises), en ville, à domicile ou encore sur le lieu de travail ou d'études ; avec des amis, des relations de travail ou d'études ou d'autres sportifs, mais rarement seuls. 64 % sont affiliés à une association ou un club (contre 37 % pour l'ensemble des pratiquants).

## 15 % des sportifs sont moins assidus, mais cherchent l'aventure, la compétition et la prise de risque

Pour 15 % des sportifs, la pratique est plus ponctuelle, mais tournée vers l'aventure, le risque et la compétition. Plaisir et amusement (62 %), contact avec la nature (51 %) sont les motifs principalement évoqués. Cette classe se distingue surtout par des raisons de pratique usuellement les plus clivantes et minoritaires, correspondant à un engagement physique et psychologique important, plutôt sur le mode de la confrontation au danger, au milieu et à autrui : l'aventure (39 %), le risque (24 %) et la compétition (21 %).

Ces sportifs sont plutôt des hommes (64 %), jeunes (47 % ont moins de 40 ans), ce qui est cohérent avec les raisons de pratique déclarées. Ils sont souvent peu ou pas diplômés (61 % n'ont pas le baccalauréat) et issus majoritairement de catégories sociales défavorisées (60 %, contre 52 % de l'ensemble des pratiquants).

Cette population se caractérise aussi par une faible fréquence de pratique physique et sportive (utilitaire comprise). Ils font du sport de façon beaucoup plus souvent occasionnelle que les autres pratiquants (25 %) et le nombre d'APS différentes déclarées est le plus bas des quatre classes : 36 % en déclarent seulement une ou deux. Ils sont moins souvent affiliés à une association ou un club. Ils s'entraînent rarement seuls, et pas toute l'année. L'univers de la chasse et de la pêche est surreprésenté et les univers sportifs légèrement plus présents sont les sports collectifs, les sports de combat ainsi que les arts martiaux. ●

### Auteurs :

Mathilde Didier (INJEP-MEDES)

Brice Lefèvre (Université Claude Bernard-Lyon 1)

Valérie Raffin (INJEP-MEDES)

## ► Source

L'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) est une enquête statistique publique menée tous les dix ans depuis 2000 par l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) et la Direction des sports. Elle répond au besoin d'actualisation des données de référence sur la pratique d'activités physiques ou sportives des personnes résidant en France âgées de 15 ans ou plus (ménages ordinaires). La définition de la pratique d'activité physique ou sportive est très large, la question étant posée ainsi : « *Au cours des douze derniers mois, avez-vous fait, même occasionnellement y compris pendant vos vacances, des activités physiques et sportives (en dehors des cours obligatoires d'éducation physique et sportive à l'école) ?* ». 12 000 personnes ont répondu au questionnaire, entre janvier et juillet 2020, sur Internet, par téléphone ou par voie postale. Pour celles enquêtées pendant et après le confinement du printemps 2020, il a été demandé d'estimer leur pratique en dehors de la situation exceptionnelle de confinement. L'échantillon a été constitué à partir du répertoire Fidéli (Fichiers démographiques sur les logements et les individus) construit par l'Insee à partir de données fiscales (sauf pour la Guyane et Mayotte interrogés en téléphonie aléatoire). Le taux de réponse brut a été de 52 %. Un redressement a permis de limiter les biais liés à la non-réponse, pour que l'échantillon soit représentatif de l'ensemble de la population française du point de vue de l'âge, du sexe, du niveau de diplôme, de la taille d'unité urbaine et de la région.

L'enquête se base sur l'analyse des portefeuilles de « pratiques physiques et sportives » des répondants, observés au cours des douze mois précédant l'enquête. Cette définition inclusive, basée sur une liste très détaillée d'activités, autorise à construire *a posteriori* des définitions plus ou moins restrictives selon différents critères (type et volume de pratique, régularité, affiliation, compétition, etc.). Elle permet d'analyser le continuum allant de la pratique la plus éphémère à la plus systématique.

*A contrario*, d'autres enquêtes non spécifiquement consacrées à la pratique sportive ne spécifient pas de liste d'activités. Ainsi, l'enquête Statistiques sur les ressources et conditions de vie (SRCV) de l'Insee demande : « *Au cours des douze derniers mois (et en dehors des obligations professionnelles ou scolaires), avez-vous pratiqué une activité sportive (que ce soit dans le cadre ou non d'une association) ?* ». Cette approche plus subjective et moins englobante donne des taux de pratique sportive nettement inférieurs à ceux de l'ENPPS. Par exemple, les personnes ayant effectué une randonnée, une pétanque ou une balade en vélo ne le déclarent pas systématiquement. Elle diffère également de l'approche « médicale », visant à mesurer la sédentarité d'une population sur la base de critères comme le temps passé devant un écran, le temps resté assis ou la quantité de mouvement réalisée chaque jour. Ces enquêtes médicales concluent qu'une grande partie de la population manque d'activité physique (par rapport à un seuil de trente minutes par jour), alors qu'une majorité d'adultes pratiquent régulièrement une APS.

## ► Définitions

Les **activités physiques ou sportives (APS)** vont de la pratique récréative occasionnelle à la plus compétitive. Une personne a une **pratique régulière** lorsqu'elle déclare avoir réalisé 52 séances d'APS ou plus au cours des douze derniers mois, soit une fois par semaine en moyenne : cette pratique est dite **hebdomadaire** entre 52 et 103 séances et **fréquentive** à partir de 104 séances. La pratique est dite **occasionnelle** lorsque moins de 52 séances ont été réalisées au cours de l'année ; si toutes les séances d'APS ont lieu pendant les congés, on parle alors de sportif **de vacances**.

Sauf précision contraire, les personnes pratiquant toutes leurs activités physiques exclusivement à des fins utilitaires (pour se déplacer et non pour faire de l'exercice) ne sont pas considérées comme ayant eu des loisirs sportifs. La fréquence des pratiques intègre en revanche l'ensemble des pratiques, utilitaires ou de loisir sportif.

La **catégorie sociale** est construite à partir de la nomenclature des professions et catégories socioprofessionnelles de la personne. La catégorie « favorisée » regroupe les cadres et professions intellectuelles supérieures et les chefs d'entreprises de 10 salariés ou plus. La catégorie « moyenne » réunit les agriculteurs exploitants, les artisans, commerçants et les professions intermédiaires. La catégorie « défavorisée » rassemble les employés, les ouvriers, les inactifs (hors retraités) et les personnes de profession inconnue. Pour les élèves, étudiants et personnes en recherche du premier emploi, la catégorie sociale correspond à celle du parent ayant la PCS la plus élevée. Les retraités sont classés en fonction de la dernière profession connue.

## ► Pour en savoir plus

- **Caille J.-P.**, « Les pratiques sportives des collégiens sont très liées au rapport au sport de leurs parents et à leurs vacances d'été », in *France, portrait social*, coll. « Insee Références », édition 2020.
- **Croutte P., Müller J., Hoibian S. (dir.)**, « Baromètre national des pratiques sportives 2020 », *Rapports d'étude* n° 2021/03, INJEP, mars 2021.
- **Croutte P., Müller J., Hoibian S. (dir.)**, « Baromètre national des pratiques sportives 2018 », *Rapports d'étude* n° 2019/01, INJEP, janvier 2019.
- **Defrance J.**, *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte, 2011.
- **Gimbert V., Nehmar K.**, « Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous. Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ? », *Rapport*, France Stratégie, novembre 2018.
- **Hurtis M., Sauvageot F.**, « L'accès du plus grand nombre à la pratique d'activités physiques et sportives », Les avis du CESE n° 2018-20, juillet 2018.
- **Irlinger P., Louveau C., Métoudi M.**, *Les pratiques sportives des Français : enquête sur les usages sportifs du temps libéré*, Paris, Insep, 1987.
- **Lefèvre B., Raffin V.**, « Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes », *INJEP Analyses & Synthèses* n° 52, novembre 2021.