



**HAL**  
open science

# Les pratiques physiques et sportives en France : état des lieux

Brice Lefèvre, Guillaume Routier

► **To cite this version:**

Brice Lefèvre, Guillaume Routier. Les pratiques physiques et sportives en France : état des lieux. Fête de la Science, 2023, Lyon, France. 2023. hal-04259643

**HAL Id: hal-04259643**

**<https://hal.science/hal-04259643v1>**

Submitted on 26 Oct 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# LES PRATIQUES PHYSIQUES ET SPORTIVES EN FRANCE :

## ÉTAT DES LIEUX

### 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 %**

des 15 ans ou plus pratiquent régulièrement la marche, la course ou l'athlétisme



**18 %**

des 15 ans ou plus pratiquent régulièrement le vélo ou les sports de cycles et de glisse.

**Les activités moins fréquentes :**

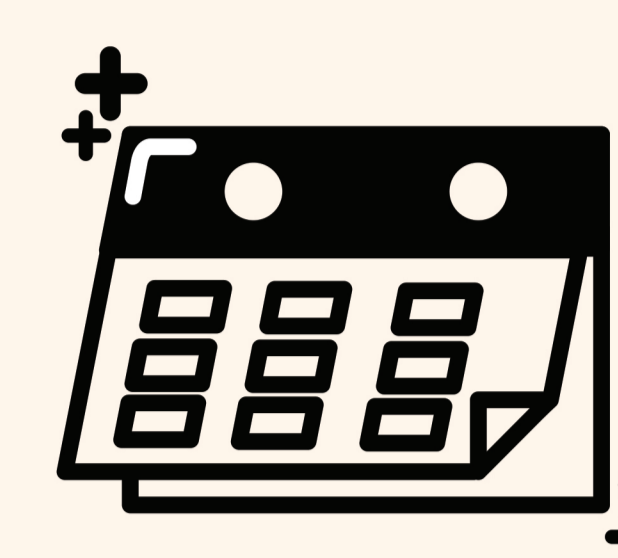
**9 %**

des 15 ans ou plus font un sport de raquettes ou de précision, une activité aquatique et nautique, ou un sport collectif.

**3 %**

des 15 ans ou plus font 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** :

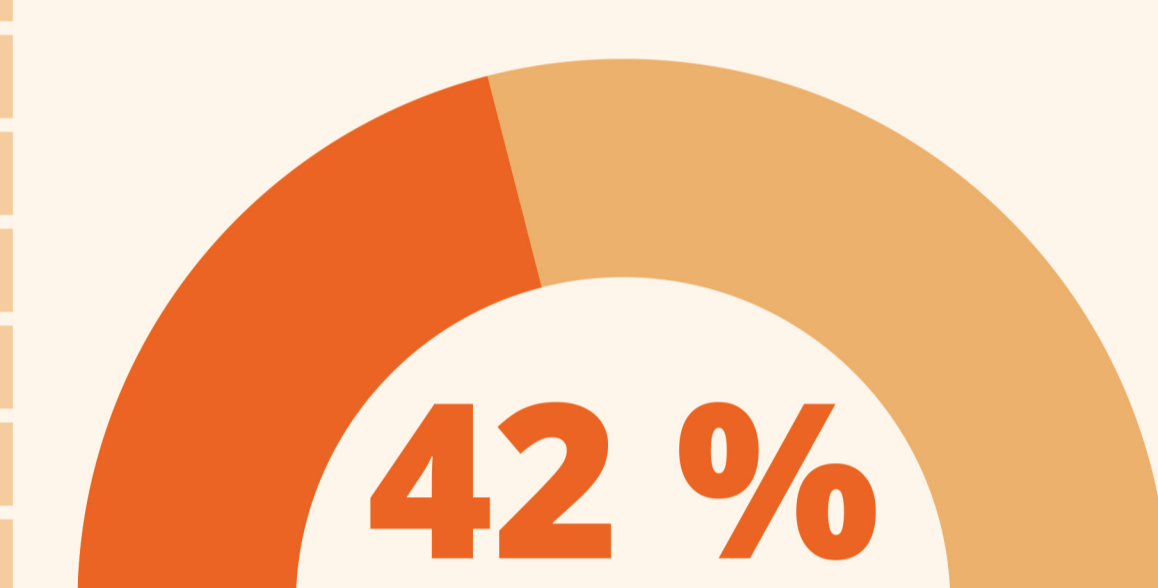
Les sportifs par plaisir, plus âgés en moyenne (36 %)

les personnes faisant du sport avant tout pour leur santé, fréquemment en solitaire (29 %)

les sportifs plus occasionnels, plus souvent attirés par le goût de l'aventure, du risque, et davantage issus de catégories sociales défavorisées (15 %)

le noyau dur des sportifs, pratiquant intensément et dont les deux tiers sont affiliés à un club (20 %)

### 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.

Ce taux est plus fort pour les pratiquants fréquents (52 %).

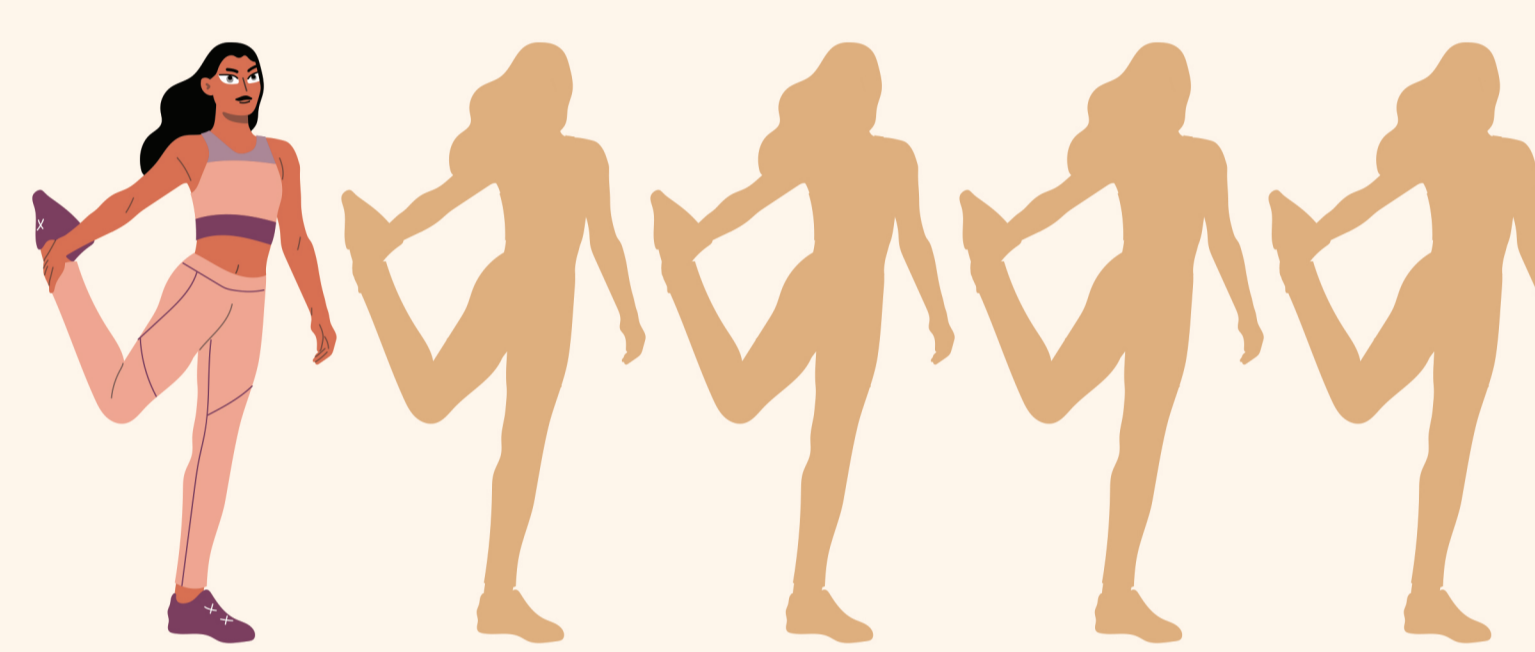
Les pratiquants occasionnels (hors vacances) sont quant à eux 14 % à adhérer à une structure, et les sportifs de vacances 7 %.

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.

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

**37 %**

des sportifs âgés de 15 à 24 ans participent à des compétitions ou autres manifestations sportives.

**60 %**

des sportifs âgés de 15 à 24 ans pratiquent au moins une APS encadrée

**38 %**

des sportifs âgés de 15 à 24 ans détiennent une licence sportive

#### Cadres des activités physiques et sportives selon le rythme de pratique en 2020 :

	Uniquement en vacances	Occasionnelle	Hebdomadaire	Fréquente	Ensemble %
<b>Cadres institutionnels*</b>					
Association ou club sportif	7	14	34	52	42
Pratique encadrée (moniteur, professeur, etc.), dont : oui, toujours pour au moins une activité	8	13	35	47	39
oui, toujours pour au moins une activité	2	5	20	24	19
Licence sportive	2	5	16	29	22
Tournoi, compétition officielle, rassemblement sportif	3	8	11	26	20
<b>Lieux de pratique*</b>					
Milieu naturel	62	70	71	80	76
Installation sportive	21	33	56	71	61
Domicile (y compris d'une autre personne)	38	36	43	58	52
Espace urbain	22	33	35	49	43
Lieu de travail ou d'études	2	5	6	14	11
Autres	7	13	13	14	13

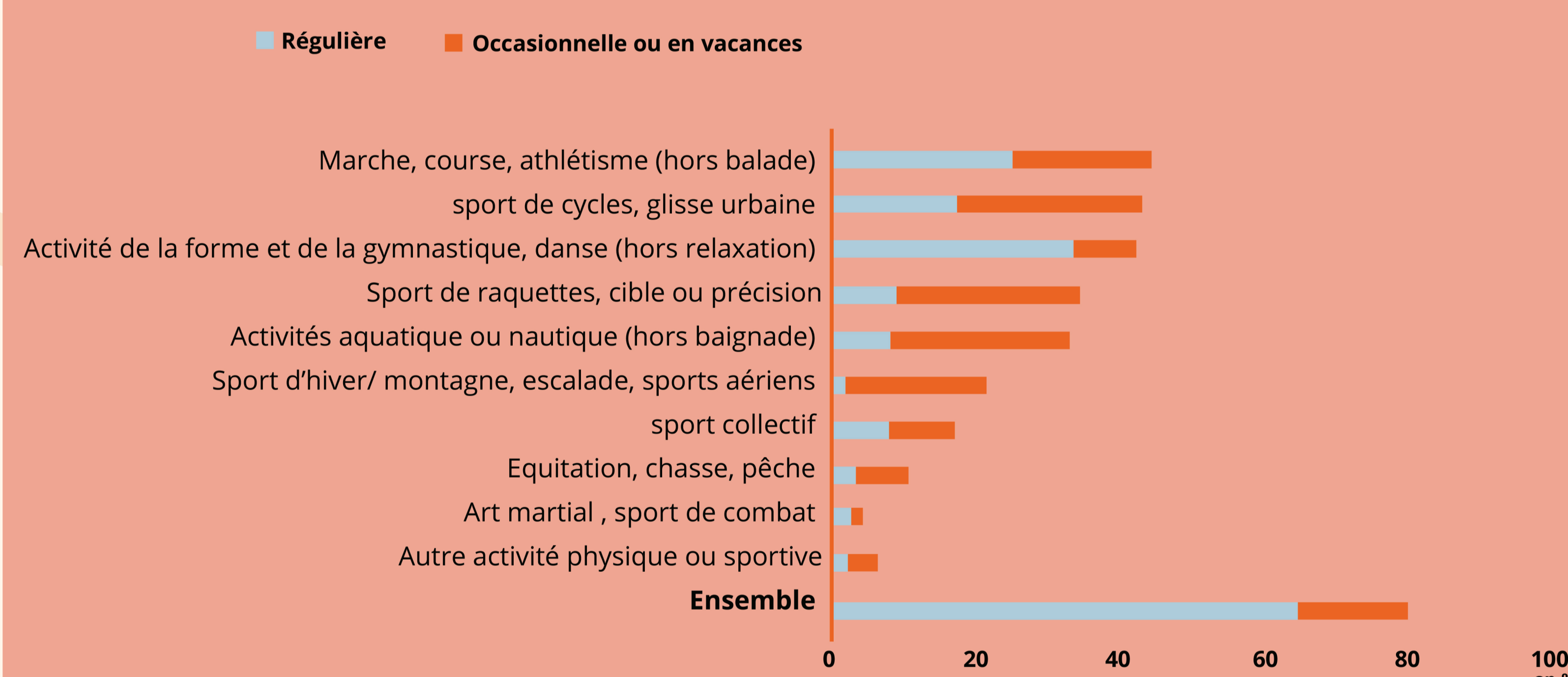
\* Pour au moins une activité physique ou sportive hors fins utilitaires, balade, baignade et relaxation.

**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.

#### 1. Taux de pratique par univers sportifs 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.

### Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes

En 2020, **un quart des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France** ont peu ou pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors période de confinement liée à la crise sanitaire).

Ces personnes, des femmes pour **près des deux-tiers**, sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne. Elles citent de nombreux freins les empêchant de davantage pratiquer une activité physique, que l'on peut regrouper en cinq profils, constituant autant de cibles pouvant faire l'objet de politiques circonstanciées :

**une santé fragile (26 %)**



**des difficultés de sociabilité (21 %)**



**le désintérêt pour le sport (20 %)**



**le cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %)**



**le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %)**



#### Pour en savoir +

Pour accéder à l'ouvrage complet !



France portrait social : Autres données de référence



Freins à la pratique : Détails des données sur cet aspect



### Méthodologie - Sources



L'Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) est une enquête de statistique publique menée tous les dix ans depuis 2000. Elle répond au besoin d'actualisation des données de référence sur le sujet de la pratique d'activités physiques ou sportives des personnes résidant en France (dont l'Outre-mer) âgées de 15 ans et plus.

L'édition 2020 est le fruit de la collaboration entre le laboratoire L·ViS de l'UFR STAPS de l'Université Claude Bernard Lyon 1, l'Institut National de la Jeunesse et de l'Education Populaire et le Ministère en charge des sports.

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 individus ont participé en répondant au questionnaire, entre janvier et novembre 2020, sur internet, par téléphone ou par voie postale. L'échantillon a principalement été constitué à partir d'une base de sondage fiscale de l'INSEE. Un redressement permet 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.