



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 cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales (20 %), le désintérêt pour le sport (20 %), et le coût et l'inadéquation de l'offre sportive (13 %).

Brice Lefèvre,
enseignant-chercheur,
L-VIS, université Lyon 1,
INJEP

Valérie Raffin, chargée
d'études et d'enquêtes
statistiques, INJEP

La pratique sportive est un élément important des pratiques culturelles en France (Defrance, 2011). Les activités physiques ou sportives (APS) ont des effets positifs en matière de santé et de bien-être physique et mental ou encore de lien social (Hurtis, Sauvageot, 2018). Ces effets bénéfiques ont conduit les pouvoirs publics à mettre en place des politiques de « sport-santé » et de « sport pour tous », visant à inciter les publics peu engagés, voire éloignés de la pratique physique et sportive, à davantage pratiquer. Qui sont ces publics et quelles sont leurs difficultés ou réticences ? Peut-on mettre en évidence différents profils selon le type et l'importance de leurs freins à la pratique ?

Cette étude cherche à répondre à ces questions, en mobilisant une enquête statistique sur la pratique physique et sportive portant sur 12 000 personnes, conduite par l'INJEP et la Direction des sports [encadré « Source », p. 2].

Un quart de la population a peu ou pas d'activité physique ou sportive

En 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent n'avoir pratiqué aucune activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors confinement), pas même une activité récréative non régulière comme une balade en forêt [encadré « Définitions », p. 3]. 14 % sont considérées comme peu pratiquantes avec une séance d'APS par semaine au plus. Plus âgées que la moyenne, les personnes peu ou non pratiquantes sont plus souvent des femmes [tableau 1, p. 2]. Elles sont plus fréquemment issues des groupes socioprofessionnels plus précaires et disposent d'un capital scolaire plus modeste (80 % des non-pratiquants et 59 % des peu pratiquants n'ont pas le bac contre 47 % des autres pratiquants). Elles connaissent davantage de difficultés financières (47 % des non-pratiquants et 55 % des peu pratiquants se déclarent à l'aise financièrement contre 67 % des autres pratiquants) et jugent plus souvent que leur état de santé

est mauvais ou très mauvais. Elles sont par ailleurs plus nombreuses à être en surpoids ou obèses (46 % des non-pratiquants et 38 % des peu pratiquants contre 32 % des autres pratiquants). Des différences sont cependant marquées entre non-pratiquants et peu

pratiquants. Les non-pratiquants sont plus souvent retraités ou inactifs et plus âgés : 75 % ont plus de 50 ans, contre 49 % des peu pratiquants. Ces derniers vivent majoritairement en couple (61 %) alors que c'est moins souvent le cas des non-pratiquants (48 %).

Enfin, les problèmes de santé affectent presque trois fois plus souvent les non-pratiquants : 34 % d'entre eux déclarent être en mauvaise ou très mauvaise santé, contre 12 % des peu pratiquants.

Les problèmes de santé, principal frein à la pratique sportive

Lorsque l'on demande aux enquêtés pourquoi ils ne pratiquent pas davantage, les freins liés à la santé et au corps sont les plus prégnants : 34 % des peu et non-pratiquants évoquent des problèmes de santé et 28 % un métier physiquement dur [tableau 2, p. 3]. Environ un quart déclare ne pas arriver à s'y mettre, tandis que d'autres avancent le manque d'appétence pour le sport (25 % « n'aiment pas le sport ») et la préférence pour d'autres activités (22 %). La contrainte financière est également un motif important (22 %), de même que les contraintes professionnelles et scolaires (21 %) ou familiales (16 %). L'inadéquation de l'offre sportive, mise en avant dans plusieurs rapports (Hurtis, Sauvageot, 2018 ; Gimbert, Nehmar, 2018), est moins souvent citée par les enquêtés, qu'elle soit considérée comme trop éloignée (13 %) ou inadaptée aux besoins des personnes (9 %). Un dernier frein notable est lié à la sociabilité : ne connaître personne avec qui pratiquer (14 %) et avoir des difficultés à supporter le regard des autres (9 %) ou à être accepté par les autres (5 %).

Ces freins à la pratique se cumulent : environ un tiers des peu et non-pratiquants déclarent deux à trois freins (32 %) et un autre tiers en déclare quatre ou plus (31 %). En outre, ces freins sont très divers : 19 % des répondants déclarent d'autres motifs que les quinze proposés.

Cinq familles de freins et une diversité de situations sociales

Afin de mieux concevoir les politiques publiques de promotion de l'activité physique et sportive, il est nécessaire de mieux comprendre qui sont les peu et non-pratiquants – leurs premières cibles – et ce qui limite leur pratique. Pour cela, une méthode de classification statistique [encadré « Méthode », p. 3] a d'abord été utilisée afin de regrouper ces individus en cinq familles en fonction



SOURCES

L'Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 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. 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 de la base de sondage 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.



Tableau 1

Situation sociale et santé selon le profil de pratique (en %)

		Non pratiquants (aucune séance d'APS)	Peu pratiquants (1 à 52 séances dans l'année)	Autres pratiquants
Sexe	Femme	63	57	50
	Homme	37	43	50
Âge	15 à 29 ans	8	17	24
	30 à 49 ans	17	34	33
	50 ans et plus	75	49	44
Couple	Vit en couple	48	61	60
	Ne vit pas en couple	53	39	41
Enfants	Présence d'enfant(s)	25	41	39
Diplôme	Aucun ou sous le bac	80	59	47
	Bac ou équivalent	10	19	20
	Supérieur au bac	10	22	34
Revenu perçu	« Difficile », « dettes »	23	16	10
	« C'est juste »	28	28	22
	« À l'aise », « ça va »	47	55	67
Situation d'emploi	Actif	26	55	55
	Inactif	74	45	45
État de santé perçu	Bon ou très bon	34	56	72
	Assez bon	27	29	23
	Mauvais ou très mauvais	34	12	5
Indice de masse corporelle (IMC)	Surpoids, obésité	46	38	32

Lecture : 63 % des personnes non pratiquantes sont des femmes.

Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020.

Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

de l'importance des freins déclarés. Les principales caractéristiques des membres de ces familles sont ensuite identifiées – à la fois sur le plan social (âge, sexe, revenus, etc.), de la santé et de la pratique – et permettent de décrire cinq « profils-types » [tableau 3, p. 4].

Une santé fragile (26 %)

Le frein majeur pour ce groupe de peu ou non-pratiquants est un problème de santé (68 %) et, de façon secondaire, un métier qui est ou a été physiquement dur (36 %). Cette catégorie a aussi tendance à déclarer d'autres raisons que celles de la liste de freins proposée (24 %), par exemple être trop âgé. Sans surprise, les membres de cette classe sont nombreux à déclarer être en mauvaise ou très mauvaise santé (42 %) et ont tendance à être en surpoids ou obèses (47 %). Ils cumulent par ailleurs des caractéristiques sociales défavorables à la pratique physique ou sportive : ils sont âgés (81 % ont 50 ans et plus), ne possèdent le plus souvent pas le bac (82 %) et ont davantage de problèmes de revenus (23 %). Ils sont ou ont été le plus souvent ouvriers (27 %), et exercent moins souvent une profession intellectuelle supérieure que dans les autres familles. Ces personnes habitent plutôt des agglomérations de taille intermédiaire (38 %). Cette classe est la plus sédentaire : 57 % des individus n'ont pratiqué aucune activité physique, pas même à des fins utilitaires.

Des difficultés de sociabilité (21 %)

Le problème de sociabilité se traduit par la peur du regard des autres (24 %) et les difficultés à être accepté par les autres (17 %). Peut aussi s'ajouter le fait d'avoir eu une mauvaise expérience par le passé dans la pratique sportive (15 %). Mais ce groupe déclare majoritairement peu de freins importants à la pratique (aucun ou seulement un pour 59 %). Les membres de cette classe sont plutôt âgés (66 % ont 50 ans et plus) et inactifs ou retraités (72 %), ne vivent pas en couple (57 %), n'ont pas d'enfant chez eux (77 %) et sont peu souvent titulaires du bac (76 %). De plus, une forte minorité d'entre eux n'a pas travaillé au cours de sa vie (28 %), ce qui restreint leur réseau social. Cette classe est la deuxième plus sédentaire : 51 % des individus n'ont pas eu d'activité physique ou sportive au cours de la dernière année.

définitions

« Activité physique ou sportive » et « sport » sont ici synonymes et entendus dans leur acception la plus large. Elle s'étend de la pratique physique récréative éphémère (par exemple une balade en forêt) à la pratique la plus compétitive. Une personne est considérée comme non pratiquante lorsqu'elle ne déclare aucun sport et comme peu pratiquante lorsqu'elle déclare de 1 à 52 séances d'activité physique dans l'année. Les questions relatives aux freins à la pratique ont été posées uniquement à ces personnes. L'estimation de la part des non pratiquants dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête (Michot, 2021).

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

Ce groupe est caractérisé par un cumul des contraintes professionnelles ou scolaires (63 %) et familiales (46 %) comme obstacles à la pratique sportive. Les personnes citent aussi fréquemment la dureté physique de leur métier (44 %) et le coût de la pratique sportive (31 %), ainsi que le fait de ne pas arriver à se mettre au sport (34 %). Trois quarts de ces individus déclarent plusieurs freins combinés. Ce groupe rassemble majoritairement des personnes de 30 à 49 ans (52 %), actives (83 %), étant pour moitié titulaires au moins du baccalauréat et exerçant plus souvent une profession de cadre ou d'employé (42 %) que dans les autres familles. En cohérence avec les contraintes citées, ce groupe est caractérisé par une surreprésentation de personnes en couple (74 %) et avec un ou plusieurs enfants (64 %). Ces personnes sont plus souvent en

tableau 2

Freins à la pratique, plusieurs réponses possibles (en %)

« Si vous ne pratiquez aucune activité physique ou sportive (ou pas davantage) aujourd'hui, c'est parce que... »	%
« Vous avez des problèmes de santé »	34
« Votre métier est ou a été physiquement dur »	28
« Vous n'arrivez pas à vous y mettre »	26
« Vous n'aimez pas le sport »	25
« Vous préférez d'autres activités »	22
« Cela coûte trop cher »	22
« Vous avez des contraintes professionnelles ou scolaires »	21
« Pour d'autres raisons »	19
« Vous avez des contraintes familiales »	16
« Ce que proposent les clubs et associations ne vous convient pas »	16
« Vous ne connaissez personne avec qui pratiquer »	14
« Les lieux pour pratiquer sont trop éloignés »	13
« Les lieux pour pratiquer ne sont pas adaptés »	9
« Le regard des autres est difficile à supporter »	9
« Vous avez eu une mauvaise expérience dans le passé (notamment à l'école, en club...) »	7
« Vous avez des difficultés à être accepté(e) par les autres »	5

Lecture : 34 % des peu et non-pratiquants citent leurs problèmes de santé comme frein à la pratique d'activité physique ou sportive.

Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020, ayant eu peu ou pas d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois.

Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

bonne ou très bonne santé (65 %). Elles déclarent au moins une pratique d'APS (78 %) et la fréquence de pratique est à un niveau plutôt occasionnel (56 %

méthode

Afin de synthétiser la richesse offerte par les données de l'enquête, tout en essayant d'identifier les grands contrastes, nous avons utilisé une méthode de classification statistique sur les 16 freins proposés [voir liste des freins dans le tableau 2] afin de regrouper les personnes qui déclarent des freins proches. Cette méthode aboutit à une répartition des répondants en cinq classes : les personnes d'une même classe se ressemblent, tandis que celles de deux classes distinctes ont des caractéristiques très différentes.

déclarent pratiquer moins d'une fois par semaine).

Le désintérêt pour le sport (20 %)

Cette quatrième famille se caractérise par son manque d'intérêt pour le sport

(54 %), sa préférence pour d'autres d'activités (49 %) ou encore des difficultés à se mettre au sport (42 %). Ils citent le plus souvent deux à trois freins (40 %). Dans cette classe, les personnes sont plus jeunes que dans

l'ensemble des autres (18 % entre 15 et 29 ans) et vivent moins souvent en couple (50 %). Les peu diplômés y sont par ailleurs sous-représentés. Ces personnes sont plus souvent à l'aise financièrement (62 %) et les cadres et professions intellectuelles supérieures y sont davantage représentés (11 %). La majorité de cette classe est en bonne ou très bonne santé (54 %).

 **Tableau 3**

Situation sociale et santé selon la famille de freins (en %)

		Santé (26 %)	Sociabilité (21 %)	Contraintes (20 %)	Désintérêt (20 %)	Coût et offre (13 %)
Sexe	Femme	61	58	56	61	61
	Homme	39	42	44	40	39
Âge	15 à 29 ans	5	13	17	18	20
	30 à 49 ans	14	21	52	23	28
	50 ans et plus	81	66	31	59	52
Couple	Vit en couple	55	43	74	50	54
Enfants	Présence d'enfant(s)	22	23	64	29	35
Diplôme	Aucun ou sous le bac	82	76	51	60	65
	Bac ou équivalent	9	12	20	19	18
	Supérieur au bac	9	12	29	21	18
Revenu perçu	« Difficile », « dettes »	23	20	17	14	22
	« C'est juste »	31	25	33	24	33
	« À l'aise », « ça va »	47	55	50	62	44
Situation d'emploi	Actif	22	29	83	42	50
État de santé perçu	Bon, très bon	27	47	65	54	57
	Assez bon	32	27	28	30	27
	Mauvais, très mauvais	42	26	7	16	17
Indice de masse corporelle (IMC)	Surpoids, obésité	47	44	40	37	35

Lecture : 61 % des personnes appartenant à la famille « Santé fragile » sont des femmes.

Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020, ayant eu peu ou pas d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois.

Source : INJEP-MEDES / Ministère en charge des sports, Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020.

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

Cette dernière famille regroupe des personnes pour qui les motifs financiers et une offre inadaptée constituent les principaux obstacles à une pratique plus développée : la cherté (48 %), la mauvaise adaptation des lieux (33 %), l'offre d'APS (ce que proposent les clubs et associations ne convient pas à 42 % et les lieux sont trop éloignés pour 44 %). Par ailleurs, 36 % déclarent ne connaître personne avec qui pratiquer et 35 % disent ne pas arriver à se mettre au sport. Cette catégorie est la plus complexe, déclarant le plus de freins à la pratique (51 % déclarent au moins quatre freins). Dans cette classe, les personnes sont plus jeunes que dans l'ensemble des autres (20 % sont âgées de 15 à 29 ans), plus souvent actives (50 %) et moins souvent à l'aise financièrement (44 % se déclarent à l'aise). Plus de la moitié d'entre elles sont en bonne ou très bonne santé (57 %). Elles déclarent au moins une activité physique ou sportive (66 %) et la fréquence de pratique est à un niveau plutôt occasionnel (45 %).



sources bibliographiques

- Croutte P., Müller J., Hoibian S. (dir.), *Baromètre national des pratiques sportives 2018*, INJEP Notes & rapports/Rapport d'étude, 2019.
- Defrance J., *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte, 2011.
- Hurtis M., Sauvageot F., *L'accès du plus grand nombre à la pratique d'activités physiques et sportives*, rapport du CESE, 2018.
- Gimbert V., Nehmar K., *Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous. Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ?*, rapport de France Stratégie, 2018.
- Michot T., *La pratique d'activités physiques et sportives en France. Revue de la littérature et des données statistiques*, INJEP Notes & rapports/Revue de littérature, 2021.

Directeur de la publication : Augustin Vicard.
Comité éditorial : Mathilde Didier, Samuel James, Mathilde Renault-Tinacci.
Rédacteur en chef : Roch Sonnet.

Correction : Rachel Laskar.
Mise en page : Opixido.
Impression : MENJS.
ISSN 2555-1116.