Les pratiques physiques et sportives en France

injep

Résultats de l'enquête nationale 2020 menée par le ministère chargé des sports et l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)

Ouvrage coordonné par Brice Lefèvre et Valérie Raffin

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

STATISTIQUE PUBLIQUE

Les pratiques physiques et sportives en France

Résultats de l'enquête nationale 2020
menée par le ministère chargé des sports
et l'Institut national de la jeunesse
et de l'éducation populaire (INJEP)

Directeur de la publication :
Augustin Vicard.

Coordination :
Brice Lefèvre, Valérie Raffin.

Comité éditorial :
Marianne Autain, Mathilde Didier, Brice Lefèvre,
Amélie Mauroux, Valérie Raffin, Augustin Vicard.

Conception de l'enquête :
Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) et Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Mise en page : opixido

ISBN Papier : 978-2-11-167972-6
IBN PDF : 978-2-11-167973-3
© INJEP, mars 2023

Remerciements à Alban David, Quentin Francou, Thibault Jamet, Yousri Kime, Geoffrey Lefebvre, Zoé Ray-Sublet pour leur contribution à l'enquête au sein de la mission enquêtes, données et études statistiques (MEDES) de l'INJEP, ainsi qu'à Jade Isner (L-VIS) et aux auteurs des différents chapitres.

Sommaire

Avant-propos
(Amélie Oudéa-Castéra) 5

Introduction
(Augustin Vicard, Amélie Mauroux) 7

01. Les sports collectifs *(Brice Lefèvre, Guillaume Bodet)* 23

02. Les sports aquatiques et nautiques *(Thierry Michot)* 35

03. Les sports de montagne *(Brice Lefèvre, Olivier Aubel, Mathilde Didier)* 49

04. L'univers de la marche *(Brice Lefèvre, Éric Boutroy, Bénédicte Vignal)* 63

05. Le vélo et les activités de cycle *(Olivier Aubel)* 75

06. Gymnastique, fitness et wellness
(Guillaume Routier, Bénédicte Vignal, Guillaume Bodet) 89

07. L'univers de la course *(Guillaume Routier)* 103

08. Les sports de raquette *(Kilian Mousset)* 115

09. Les pratiques de précision : de la pétanque au golf
(Aurélie Epron) 127

10. Chasse et pêche *(Frédérick Guyon)* 141

11. Activités équestres *(Fanny Le Mancq)* 151

12. Les sports mécaniques *(Lisa Haye)* 161

13. Les sports de combat et arts martiaux
(Christophe Gobbé, Guillaume Jomand) 173

14. Les pratiques utilitaires : faire du sport pour se déplacer au quotidien *(Claire Perrin, Nicolas Delorme)* 187

Annexes 199

Éléments méthodologiques *(Brice Lefèvre, Amélie Mauroux, Valérie Raffin)* 199

Glossaire 213

Avant-propos

Amélie Oudéa-Castéra
Ministre des sports et des Jeux olympiques et paralympiques

Dans moins de 500 jours, la France accueillera les Jeux d'été pour la première fois depuis un siècle. Premier événement sportif planétaire, ils sont une opportunité historique de faire de notre pays une grande « Nation sportive », ainsi que l'a appelé de ses vœux le président de la République. Voilà pourquoi, dès à présent, l'ensemble de l'équipe gouvernementale est à pied d'œuvre pour que ces Jeux lèguent un héritage utile et durable, notamment en donnant enfin au sport la place qu'il mérite dans notre société.

Pour ce faire, cette troisième enquête décennale sur la pratique d'activités physiques et sportives en France, réalisée avec la direction des sports en 2020, constitue un atout de premier plan. Avec elle, l'INJEP confirme son indispensable rôle d'éclairage et d'accompagnement des politiques publiques en direction de la jeunesse, notamment en matière sportive, en complément du Baromètre national des pratiques sportives, qu'il réalise tous les deux ans depuis 2018. Fort d'un positionnement à la croisée des disciplines et d'une méthodologie de pointe, l'Institut est ainsi plus que jamais fidèle à l'esprit que lui a fixé Maurice Herzog, alors secrétaire d'État à la jeunesse et aux sports, à l'orée de la Ve République.

Le sport est en effet un véritable phénomène de société, autant parce qu'il touche deux tiers des Français que parce qu'il est révélateur de dynamiques sociales et territoriales – et parfois même de lignes de fracture – qui traversent notre pays. À travers cette grande enquête, l'INJEP souligne d'ailleurs toute l'actualité de la pensée de Norbert Elias, quand il écrit que « la connaissance du sport est la clé de la connaissance de la société ». Qu'elle soit autonome ou encadrée, occasionnelle ou régulière, à des fins de plaisir, de santé ou de performance, c'est en effet toute la diversité de la pratique sportive qui apparaît sous nos yeux, tant dans ses tendances de fond que dans ses mouvements plus récents, comme le succès des sports émergents que sont le trail ou le CrossFit®, et, chemin faisant, un portrait plus vaste de la société qui se dessine.

Plus encore, avec cet ouvrage, je suis persuadée que nous disposons d'un puissant aiguillon pour mettre plus largement le sport au cœur de nos vies. En effet, en permettant au Gouvernement, à travers ses politiques publiques sportives, de mieux accompagner les acteurs de terrain, à commencer par les pratiquants, il nous donne

toutes les cartes pour faire du sport un levier d'émancipation pour la jeunesse, un moteur d'insertion pour chacun, notamment à travers la mobilisation des jeunes au service de causes d'intérêt général, ainsi qu'un facteur de santé et de bien-être pour toutes et tous. Voilà, peut-être, le plus beau défi des Jeux. Et je sais pouvoir compter sur l'INJEP pour le relever à nos côtés.

Introduction

Une enquête d'ampleur inédite pour donner à voir la multiplicité et la richesse des pratiques physiques et sportives en France

Augustin Vicard, directeur de l'INJEP

Amélie Mauroux, cheffe de la mission enquêtes, données et études statistiques (MEDES), INJEP

Cette introduction présente l'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives, menée auprès de 12 000 personnes en 2020. Cette grande enquête est indispensable pour mieux comprendre l'évolution des pratiques sportives et orienter les politiques publiques, dans la période de préparation des Jeux olympiques et paralympiques de Paris. Elle est mobilisée dans cet ouvrage afin de proposer, pour chaque grand univers sportif, un portrait-robot des pratiquants. S'agit-il d'un sport pratiqué par des jeunes ou des seniors ? Par des femmes ou des hommes ? Davantage par des cadres ou des ouvriers ? Quelles sont les modalités de pratique : encadrée ou autonome, seul ou en groupe, en compétition ou en loisir ? Telles sont les questions auxquelles cet ouvrage répond, la présente introduction tentant un panorama plus général et global de la pratique sportive.

L'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), en tant que service statistique du ministère chargé des sports, a réalisé en 2020, avec la direction des sports, une grande enquête sur les activités physiques et sportives en France.

Faisant suite aux deux enquêtes menées en 2000 et 2010, l'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) de 2020 intègre plusieurs améliorations : un nombre de personnes interrogées plus élevé (12 000) et représentatif de la population française (y compris dans les cinq départements et régions d'outre-mer [DROM]), d'importantes améliorations méthodologiques et un questionnement couvrant un plus grand nombre de disciplines sportives, et plus précis sur quelques dimensions importantes comme l'état de santé des personnes ou leurs pratiques connectées (voir annexe méthodologique, p. 199).

L'ENPPS 2020 permet ainsi d'établir que 65 % des 15 ans et plus pratiquent une activité physique et sportive (APS) que l'on peut qualifier de régulière, c'est-à-dire une séance ou plus par semaine en moyenne sur l'année (toutes APS confondues, hors balade, baignade et relaxation). Plus d'une personne sur dix (13 %) se déclare en revanche sans aucune activité physique et sportive à des fins de loisir au cours des douze derniers mois, pas même une activité récréative non régulière comme une balade en forêt.

Un outil indispensable pour orienter la politique publique sportive

La plupart des pays développés se sont dotés d'outils d'observation de la pratique physique et sportive. De ce point de vue, le Royaume-Uni dispose de loin de l'enquête la plus exhaustive et aboutie. Au travers de sa grande enquête bi-annuelle auprès des adultes (*Active Lives Adults*), menée auprès de 180 000 personnes chaque année, et de son enquête annuelle auprès des enfants et des jeunes (*Active Lives Children and Young People*), Sport England suit de manière très complète, à une maille géographique fine, l'évolution des pratiques sportives, qu'il s'agisse d'activités physiques, de suivi des compétitions sportives ou même de bénévolat au sein des clubs.

La France dispose quant à elle d'une grande enquête décennale dont l'ENPPS 2020 constitue la troisième édition. De telles enquêtes thématiques de grande ampleur sont indispensables pour décrire précisément la pratique d'activités physiques et sportives sous toutes ses formes, qu'elle soit autonome ou encadrée, occasionnelle ou régulière.

En tant qu'institution sociale, historique, culturelle et physiologique, le sport est étudié dans de nombreuses disciplines. Sa définition et celle de ses frontières – entre, schématiquement, le jeu, le loisir d'un côté, et l'activité physique, l'effort musculaire intensif[1] de l'autre – ont pu évoluer au cours des époques, des institutions, des pays, de sorte qu'aucune définition savante universelle ne s'est imposée[2]. La mesure statistique des pratiques sportives est nécessairement le reflet de ces enjeux épistémologiques[3]. Pour s'en abstraire et éviter l'écueil d'une définition figée *a priori*, l'ENPPS repose sur un questionnement en deux temps, d'abord spontané puis guidé par une liste de relance de plus de 70 activités réparties en 10 univers sportifs. Cette démarche permet aux enquêtés d'aller au-delà des seules pratiques proposées en ajoutant leurs propres activités physiques et sportives. Au total, on aboutit à près de 530 activités recensées, des plus fréquentes aux plus confidentielles.

Il s'agit ainsi d'observer les différentes formes que prend l'activité physique et sportive en France. Puis, en croisant avec des questions précises sur leur contexte, leur fréquence et leurs modalités de pratique (en club ou non, etc.), de les qualifier et ainsi de reconstituer tout un gradient de la pratique sportive des Français, allant du « noyau dur » des personnes qui pratiquent plusieurs fois par semaine au « halo » des pratiquants occasionnels lors de leurs vacances.

L'ENPPS est ainsi la seule source permettant de réaliser pour l'ensemble des univers sportifs, à l'instar des chapitres de cet ouvrage, une description précise et harmonisée du profil des pratiquants d'activités les plus fréquentes (par exemple le football, le running, le golf ou le volley-ball) par âges, catégories socioprofessionnelles ou lieux de vie. Elle permet aussi de quantifier relativement précisément la pratique de sports rares et/ou émergents (comme le trail, le CrossFit®, etc.).

À l'heure de la préparation des Jeux olympiques et paralympiques de Paris, l'état des lieux précis que l'enquête livre sur les pratiques sportives est précieux. La connaissance et le suivi de la pratique sportive répondent aussi à des préoccupations sanitaires – bien-être de la population, souci de bien vieillir – ou encore d'organisation du secteur des loisirs sportifs.

Une enquête statistique est une entreprise humaine, comme l'a tristement rappelé la pandémie de Covid-19 dont la gestion a largement perturbé le déroulement de l'enquête et remis en cause les contrôles de qualité prévus pour garantir la comparaison directe avec les enquêtes précédentes. C'est pourquoi les résultats décrits dans cet ouvrage s'entendent sur les douze mois précédant l'enquête, en dehors des périodes de confinement liées à la crise sanitaire.

1 L'activité physique (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ».

2 Defrance J., 2011, *Sociologie du sport*, Paris, La Découverte.

3 Michot T., 2021, *La pratique d'activités physiques et sportives en France. Revue de la littérature et des données statistiques*, INJEP Notes & Rapport/Revue de littérature [en ligne].

Un dispositif de suivi composé de plusieurs instruments complémentaires

Le recensement annuel des licences sportives mené auprès des fédérations par l'INJEP est la source la plus connue et la plus fréquemment utilisée pour mesurer la pratique sportive. Néanmoins, si dénombrer les détenteurs de licence sportive donne une image moins déformée de la pratique sportive des enfants et adolescents, souvent encadrée, à l'école ou au sein d'un club sportif*, cela s'avère fortement trompeur s'agissant des pratiques sportives des jeunes et des adultes. Un seul chiffre suffit pour s'en convaincre : l'ENPPS permet d'établir qu'en 2020, seulement 29 % des sportifs réguliers détiennent une licence dans un club fédéral. De plus, détenir une licence ne dit rien de la fréquence de la pratique, ni des caractéristiques socio-économiques des pratiquants. Pour exemple, si plus de 30 % de la pratique des activités de montagne donnent lieu à une pratique régulière, moins de 10 % concernent des activités pour lesquelles une licence a été prise auprès d'un club sportif *(graphique 2)*.

Enquête complémentaire à l'ENPPS, depuis 2018, le Baromètre national des pratiques sportives permet aussi à l'INJEP et au ministère des sports de suivre, tous les deux ans, l'évolution de la pratique sportive des Français. Outil de suivi plus régulier qu'une grande enquête comme l'ENPPS, son échantillon est cependant trois fois plus petit (4 000 répondants) et son questionnaire plus court, avec notamment une liste d'activités physiques et sportives moins détaillée. Ainsi, certaines pratiques peu fréquentes, peu communes ou saisonnières sont vraisemblablement sous-estimées dans le Baromètre. En conséquence, le taux de pratique physique et sportive estimé dans l'ENPPS est légèrement plus élevé que dans le Baromètre. Il est *a fortiori* lui-même plus élevé que celui issu d'enquêtes généralistes non dédiées au sport, dans lesquelles les taux de pratique sont calculés à partir d'une déclaration spontanée de la fréquence de pratique, sans préciser la nature de celle-ci, ni vérifier la pratique au cours des douze derniers mois à l'aide d'une liste précise d'activités.

La sensibilité de la mesure de la pratique sportive aux conditions de collecte et d'enquête est bien connue**. Elle rend par exemple difficiles les comparaisons internationales, ou dans le temps, lorsque

les protocoles d'enquête ont changé (comme au Royaume-Uni en 2016). Ainsi, au-delà de l'étude des niveaux de pratique, les enquêtes thématiques de grande ampleur comme l'ENPPS sont intéressantes pour comparer la pratique entre groupes sociaux, entre lieux de vie (urbain *versus* rural) ou en fonction de l'activité pratiquée, ce que les lecteurs pourront retrouver dans cet ouvrage.

* Caille J.-P., 2020, « 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 2020*, Paris, INSEE [en ligne].
** Michot T., 2021, *La pratique d'activités physiques et sportives en France. Revue de la littérature et des données statistiques*, INJEP Notes & Rapport/Revue de littérature [en ligne].

Amélioration méthodologique notable, l'édition 2020 de l'ENPPS était pour la première fois une enquête multimode par internet, puis par téléphone, et enfin par papier lors des relances, alors que les éditions précédentes (2000 et 2010) s'étaient déroulées uniquement par téléphone (voir annexe méthodologique). Il était initialement prévu de répliquer le mode de collecte de 2000 et 2010 pour un petit nombre de personnes afin d'estimer l'impact du mode de collecte (par téléphone ou par internet) sur les réponses des personnes interrogées, dont des études précédentes ont pu montrer dans d'autres contextes qu'il était potentiellement important[4]. En raison du Covid, le centre d'appel a néanmoins dû fermer pendant une longue période, rendant impossible la construction d'un échantillon de contrôle.

Si les taux globaux de pratique ne semblent pas avoir évolué significativement entre 2010 et 2020, l'absence d'échantillon de contrôle rend fragile la comparaison précise entre l'édition 2020 de l'enquête et les deux éditions précédentes[5]. Cette relative stabilité pourrait en effet correspondre à une stabilité réelle de la pratique sportive sous-jacente, mais aussi à une meilleure prise en compte dans l'enquête de certains publics, par exemple les personnes qui pratiquent peu ou pas, grâce au nouveau mode de collecte.

4 Vinceneux K., 2018, *Mode de collecte et questionnaire, quels impacts sur les indicateurs européens de l'enquête Emploi ?*, Documents de travail INSEE n° F1804 [en ligne].

5 On retrouve des difficultés similaires dans d'autres enquêtes, par exemple dans le Baromètre de Santé publique France. Malgré un protocole similaire en 2000 et 2017, les répondants sont deux fois plus nombreux à répondre avoir pratiqué la marche en 2017 qu'en 2000, sans doute largement en raison d'une identification plus forte par les enquêtés de la marche de loisir comme une activité sportive à part entière en 2017. Ainsi, cet effet contribue à expliquer que, selon cette enquête, la proportion d'adultes ayant déclaré avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours a été multipliée par 1,5 entre 2000 et 2017 (60 % contre 37 %).

Diversité des pratiques au sein de chaque univers et aux différents âges de la vie

Une fois ces précautions méthodologiques rappelées, que nous enseigne l'ENPPS sur les pratiques physiques et sportives des Français ?

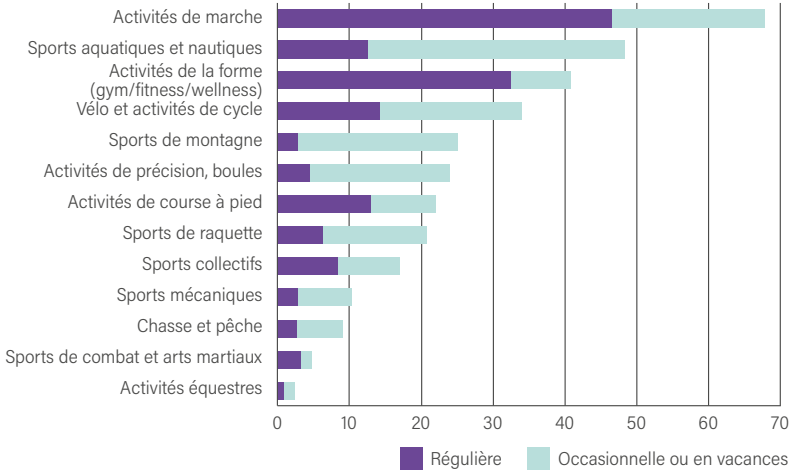
Un palmarès différent selon que l'on considère la pratique sportive régulière ou occasionnelle

Les activités de la marche et la randonnée, les sports aquatiques et nautiques, les activités de la forme ainsi que le vélo et les sports de cycle sont les quatre univers sportifs plébiscités par les Français *(graphique 1)*. Le palmarès des sports pratiqués n'est néanmoins pas du tout le même selon que l'on s'intéresse à l'ensemble des pratiques, y compris occasionnelles et de vacances, ou à la seule pratique régulière, définie ici comme une pratique au moins hebdomadaire en moyenne sur l'année.

En effet, si l'on s'intéresse à la pratique au moins une fois dans l'année, les activités de marche et la randonnée sont les plus déclarées (par 68 % des 15 ans et plus), suivies par les sports aquatiques et nautiques (48 %) puis par les activités de la forme (gym/fitness/wellness) [41 % des 15 ans et plus] et enfin par les sports de cycle (34 %), essentiellement le vélo. En revanche, les amateurs de marche et de randonnée pratiquent plus souvent régulièrement (près de 60 % des activités de marche sont pratiquées au moins une fois par semaine, voir *graphique 2*), de même que les amateurs d'activités de la forme (gym/fitness/wellness) [la pratique régulière concerne 71 % des activités de ce domaine], tandis que les sports aquatiques et nautique et le vélo le sont de manière beaucoup plus occasionnelle (moins de 20 % de pratique régulière pour les sports aquatiques et moins de 40 % pour le vélo). Les activités de la forme sont également peu pratiquées occasionnellement (8 % des 15 ans et plus).

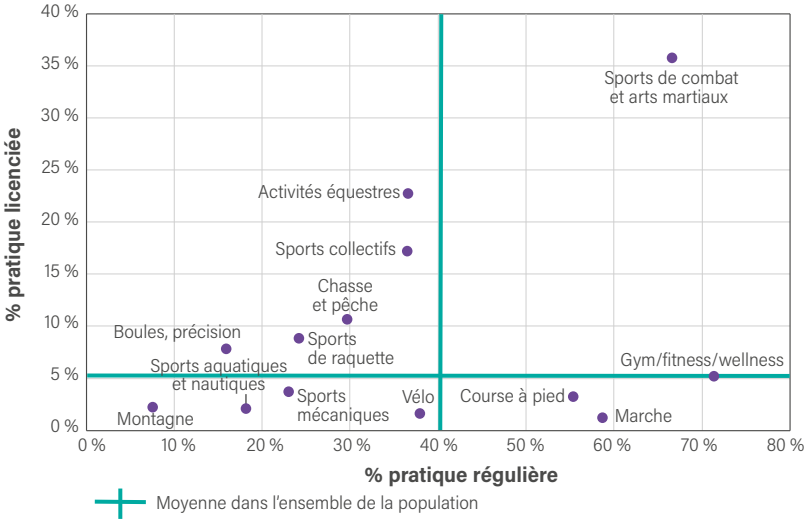
En matière de pratique sportive régulière, les activités aquatiques et nautiques et celles de course à pied font quasiment jeu égal, regroupant pour chacun de ces domaines autour de 13 % des Français *(graphique 1)*. Les sports collectifs et les sports de raquette sont quant à eux pratiqués au moins une fois par semaine par 6 à 8 % des 15 ans et plus. Cependant, les sports de raquette et les activités aquatiques sont beaucoup plus souvent pratiqués occasionnellement que les sports collectifs : c'est le cas par exemple de la natation ou du tennis de table, souvent pratiqués durant les vacances. En conséquence, un enquêté sur deux a pratiqué une activité aquatique ou nautique (y compris baignade) au moins une fois dans l'année, un sur cinq a pratiqué un sport de raquette, contre seulement un répondant sur six pour les sports collectifs. De même, un quart des 15 ans et plus (25 %) a expérimenté

Graphique 1. Taux de pratique par univers sportif en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 68 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive de l'univers de la marche au cours des douze derniers mois, 47 % de manière régulière (au moins une fois par semaine en loisir).

Graphique 2. Part de pratique licenciée et régulière dans l'ensemble des pratiques des univers sportifs décrits dans l'ouvrage



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : la pratique licenciée représente 36 % des pratiques de sports de combat et arts martiaux, ce qui est sept fois supérieur à l'ensemble des pratiques (5 %). Par ailleurs, 67 % de la pratique de sports de combat et arts martiaux donnent lieu à une pratique régulière (au moins 52 séances au cours des douze derniers mois), contre 40 % dans l'ensemble des pratiques toutes activités confondues (hors pratiques exclusivement utilitaires).

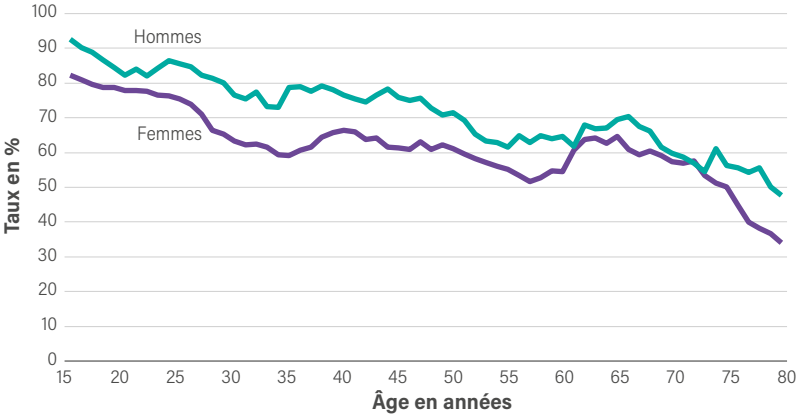
un sport de montagne (y compris l'escalade) au moins une fois dans l'année, mais le plus souvent durant les vacances. Seuls 3 % des répondants ont une pratique régulière de ces sports.

Une quantification des pratiques sportives rares ou émergentes

Au-delà de ces résultats par grands univers sportifs, la taille de l'échantillon de cette nouvelle édition de l'ENPPS permet de quantifier le nombre de personnes ayant pratiqué chacun des sports composant les univers, ce qui fait l'objet des différents chapitres de cet ouvrage.

Ainsi, l'enquête permet de mesurer le taux de pratique d'activités sportives relativement rares ou émergentes[6]. S'agissant des sports souvent pratiqués lors des vacances d'été en station balnéaire, 1,3 % des 15 ans et plus a joué au beach-volley au moins une fois dans l'année en 2020 ; 1,8 % a pratiqué le stand-up paddle, soit un taux proche de celui de la voile (1,5 %). S'agissant des sports d'hiver, 1,4 % a expérimenté le snowboard, 1,8 % le patin à glace et 2,3 % les raquettes à neige, contre 11 % pour le ski alpin. Enfin, à la frontière entre sport et loisir, 4,2 % des personnes interrogées ont réalisé une via ferrata ou un parcours d'accrobranche.

Graphique 3. Taux de pratique physique ou sportive régulière selon le sexe et l'âge en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 75 % des femmes de 25 ans ont pratiqué en moyenne une APS au moins par semaine au cours des douze derniers mois (52 séances ou plus dans l'année). Il s'agit des APS hors éducation physique et sportive effectuée dans le cadre scolaire.

6 Pour des taux de pratique faibles comme ceux commentés dans ce paragraphe (autour de 2 %), le niveau de précision des estimations est de plus ou moins 0,25 point (intervalle de confiance à 95 %). Le niveau de précision est moindre pour des taux de pratique plus élevés (plus ou moins 0,8 point pour un taux de pratique de 50 %).

En se tournant maintenant vers des disciplines davantage pratiquées tout au long de l'année, la marche nordique a conquis 2,1 % des 15 ans et plus en 2020, dont la moitié s'y adonne régulièrement. Des disciplines plus intensives ont également émergé récemment, comme le trail (2,1 % de pratiquants au moins une fois dans l'année) ou le CrossFit® (2,3 %), ce dernier totalisant désormais un nombre de pratiquants équivalent à celui du step (2,1 %).

La pratique sportive est liée aux grandes étapes de la vie (études, parentalité, éducation des enfants, retraite)

On ne naît pas sportif, on le devient. Cet apprentissage du sport passe d'abord par la famille : trois quarts des personnes dont au moins l'un des parents était sportif durant leur enfance ou leur adolescence pratiquent régulièrement du sport à l'âge adulte, contre 57 % de ceux dont aucun des parents n'était sportif. L'école constitue également un lieu important de formation au sport, au travers des cours dispensés à l'école primaire, puis des cours d'éducation physique et sportive (EPS) au collège et au lycée. Les jeunes se forment enfin au sport au sein des associations et clubs sportifs – deux tiers des collégiens y sont inscrits – même si cette pratique demeure marquée par des disparités sociales, en fonction du capital scolaire et économique de la famille[7].

Ces différents canaux d'apprentissage du sport pendant l'enfance et l'adolescence expliquent que la pratique physique et sportive régulière est très fréquente à 15 ans, autour de 90 % pour les jeunes hommes et de 80 % pour les jeunes femmes en 2020 (hors EPS). L'écart entre jeunes femmes et jeunes hommes se construit dès l'enfance[8].

La pratique sportive décroît ensuite régulièrement, ce que l'ENPPS permet de mesurer finement, en distinguant les différentes phases de vie, grâce à la taille de l'échantillon enquêté. Les femmes ont d'abord un creux de pratique au moment où elles atteignent l'âge de la maternité, entre 28 et 38 ans, puis un léger regain par la suite *(graphique 3)*. La pratique sportive des femmes comme des hommes décroît ensuite à nouveau au moment d'atteindre la cinquantaine, avant de repartir à la hausse aux alentours de 60 ans, vraisemblablement en lien avec l'arrivée à la retraite. Enfin, la pratique sportive s'érode nettement à partir de 70 ans, en particulier pour les femmes.

7 Caille J.-P., 2020, « 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 2020*, Paris, INSEE.

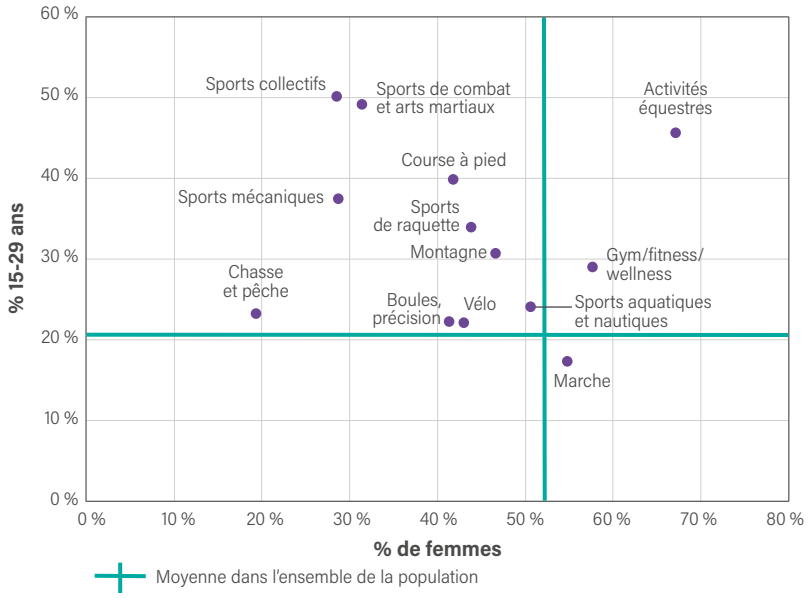
8 Garcia M.-C., Ottogalli-Mazzacavallo C., 2022, « La féminisation du sport fédéral : une affaire de petites et jeunes filles ? », *Agora débats/jeunesses*, n° 90, p. 71-85.

À chaque âge de la vie, sa pratique

L'ENPPS nous permet de mieux comprendre cette baisse tendancielle de la pratique sportive avec l'avancée en âge, en documentant la nature des activités physiques et sportives pratiquées au cours de la vie.

Ainsi, les jeunes de 15 à 29 ans pratiquent plus régulièrement une activité physique et sportive que leurs aînés. Cela reste vrai au sein de la plupart des grands univers sportifs *(graphique 4)*, sans pour autant s'avérer systématique : les 15-29 ans sont sous-représentés parmi les marcheurs (17 %), et ne sont pas particulièrement présents parmi les cyclistes (22 %), parmi les joueurs de boules ou de jeux de précision (22 %), ou encore parmi les pratiquants d'activités aquatiques et nautiques (24 %, alors que les 15-29 ans représentent 21 % des répondants à l'enquête).

Graphique 4. Part des 15-29 ans et des femmes parmi les pratiquants des univers sportifs décrits dans l'ouvrage, en comparaison avec leur part dans la population générale



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 50 % des pratiquants de sports collectifs ont entre 15 et 29 ans, contre 21 % des 15 ans et plus. Par ailleurs, 29 % des pratiquants de sports collectifs sont des femmes, alors qu'elles représentent 52 % des 15 ans et plus.

À l'inverse, les jeunes de 15 à 29 ans représentent la moitié des pratiquants de sports collectifs et d'arts martiaux, qui nécessitent davantage d'encadrement, et sont souvent associés à une intensité physique élevée ainsi qu'à une logique de confrontation. Les trentenaires ont tendance à abandonner progressivement ces sports, au profit notamment de la course, des sports de raquette, des sports de nature ou du fitness, univers dans lesquels les 15-29 ans sont moins surreprésentés.

Les différents chapitres de cet ouvrage permettent d'aller plus loin que cette première description synthétique, en quantifiant la pratique par âge pour chaque sport (par exemple le football, le basketball ou le handball) et non seulement pour chaque univers sportif (les sports collectifs). À titre d'illustration, le futsal apparaît comme le sport collectif ayant le plus d'adeptes âgés de 30 à 49 ans (43 % des pratiquants), tandis que le volley-ball continue à attirer davantage de seniors que les autres sports collectifs, notamment dans le cadre d'une pratique non encadrée de loisir ou de vacances (16 % des pratiquants ont 50 ans ou plus).

Des pratiques différenciées selon le sexe, le territoire ou la catégorie sociale

Des sports féminisés et des sports masculinisés

Les femmes font en moyenne moins de sport que les hommes, avec un écart de 11 points sur le taux de pratique régulière en 2020 (60 % pour les femmes contre 71 % pour les hommes). Pourtant, ces écarts globaux de pratique sportive apparaissent relativement faibles au regard des différences de pratique selon les disciplines. Par grands univers sportifs, les différentiels sont déjà très élevés : les femmes représentent seulement 30 % environ des pratiquants de sports collectifs, de sports mécaniques ou de sports de combat. Elles représentent à l'inverse près de 60 % des adeptes de gym/fitness/wellness. Au sein de la plupart de ces univers sportifs, les écarts sont encore plus marqués, comme si une différenciation genrée s'y opérait.

À titre illustratif, dans l'univers très féminisé du fitness, plus de quatre pratiquants sur cinq sont des femmes, culminant même à neuf sur dix pour le pilates ou le step. Mais la musculation s'y distingue à l'inverse comme un sport particulièrement masculinisé (seulement 36 % de pratiquantes).

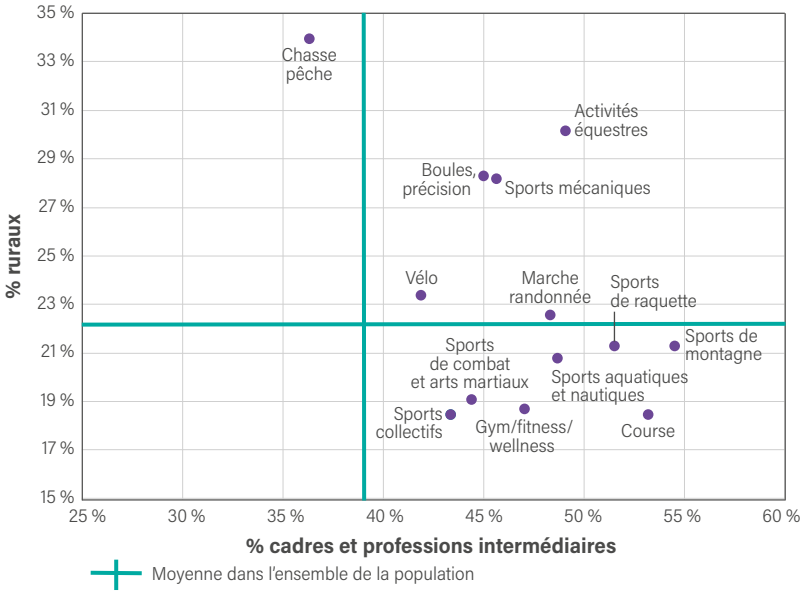
A contrario, dans des univers sportifs très masculins, certains sports sont relativement mixtes, comme par exemple le volley-ball au sein des sports collectifs (40 % de pratiquantes contre 19 % pour le football) ou le badminton parmi les sports de raquette (51 % de pratiquantes, contre 33 % dans le tennis et environ 40 % dans

le tennis de table). Cette parité du badminton s'explique peut-être parce qu'il encourage les matchs entre équipes mixtes composées d'un homme et d'une femme.

Enfin, au sein de certains univers sportifs, les hommes ont davantage investi les formes de pratique les plus intensives et les plus tournées vers la compétition, tandis que les femmes ont une pratique de loisir plus affirmée. Par exemple, parmi les cyclistes, 60 % des adeptes de vélo de ville sont des femmes, alors qu'elles ne représentent que 15 % des pratiquants de vélo de course, et 29 % de ceux de VTT. Le même phénomène est à l'œuvre dans l'univers de la course : 43 % des coureurs et coureuses sont des femmes, mais seulement 26 % des adeptes du trail.

Deux univers sportifs font exception, avec des taux de féminisation bas et qui varient peu en leur sein : les sports de combat, tous très peu féminisés (autour de 30 % de pratiquantes), et les sports de boule et de précision (y compris le golf, environ 40 % de pratiquantes).

Graphique 5. Part de ruraux et de cadres et professions intermédiaires parmi les pratiquants des grands univers sportifs, en comparaison avec leur part dans la population générale



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : les chiffres indiqués ci-dessus, qui excluent les élèves et étudiants dont la catégorie socioprofessionnelle n'est pas encore connue, peuvent différer de ceux indiqués dans certains chapitres, qui n'opèrent pas toujours ce retraitement.
Lecture : 49 % des pratiquants d'activités équestres appartiennent à la catégorie socioprofessionnelle des cadres ou professions intermédiaires. Cette proportion est de 39 % si l'on considère l'ensemble des personnes ayant déclaré avoir pratiqué une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois. De plus, 30 % de ces pratiquants d'activité équestres vivent dans une commune rurale, ce qui est significativement plus que pour l'ensemble des pratiques (22 %).

Enfin, des différenciations en fonction du genre se manifestent entre des sports pourtant en apparence très proches. Les femmes comptent par exemple pour 46 % des pratiquants de ski alpin, mais pour seulement 25 % des snowboardeurs. Elles constituent également 44 % des grimpeurs en salle, alors qu'elles ne représentent que 30 % des grimpeurs *outdoor*.

Une pratique plus fréquente et plus diversifiée parmi les catégories sociales favorisées

La pratique sportive est marquée par de fortes inégalités sociales : 65 % des employés et ouvriers pratiquent régulièrement une activité physique et sportive, contre 73 % des cadres et professions intermédiaires. Ces derniers sont par ailleurs surreprésentés parmi le cinquième des Français constituant le « noyau dur » des sportifs, dont la pratique est la plus assidue, diversifiée et institutionnalisée[9]. À l'exception de la chasse et de la pêche, cet écart de pratique se retrouve dans la quasi-totalité des univers sportifs *(graphique 5)*.

Pris dans leur ensemble, les sports de montagne, et notamment le ski, sont les plus sélectifs socialement (55 % de cadres et professions intermédiaires parmi les pratiquants[10], alors que ces catégories socioprofessionnelles représentent 39 % des 15 ans et plus, hors élèves et étudiants). Ils sont suivis par d'autres activités souvent pratiquées lors des vacances, la marche (48 %) et les activités aquatiques et nautiques (49 %). Ces dernières sont composées d'activités particulièrement sélectives socialement, que ce soit la voile (73 %) ou la plongée sous-marine (64 %), et, dans une moindre mesure, la natation (51 %). Là encore, ces différences sociales de pratique se construisent dès l'enfance[11].

De manière plus surprenante, la course à pied apparaît comme le deuxième univers le plus sélectif socialement (53 % de pratiquants cadres ou professions intermédiaires), alors que cette activité, le plus souvent non encadrée, ne nécessite que peu de matériel et peut être pratiquée *a priori* partout (même si l'on a vu qu'elle était de fait moins pratiquée en territoire rural). Cela fait écho aux résultats récents, établis grâce à l'ENPPS, montrant que le coût et l'inadéquation de l'offre ne font pas partie des principaux freins à la pratique sportive des adultes qui en sont éloignés[12].

9 Didier M., Lefèvre B., Raffin V., 2022, « Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020 », in *France, portrait social 2022*, Paris, INSEE [en ligne].

10 62 % pour le ski alpin, et 57 % pour la randonnée en montagne.

11 Caille J.-P., 2021, « Maîtrise de la natation par les collégiens : l'influence des vacances d'été », *INJEP Analyses & synthèses* n° 48 [en ligne].

12 Lefèvre B., Raffin V., 2021, « Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 52 [en ligne].

Les amateurs de sports de raquette sont également surreprésentés parmi les catégories favorisées (52 %), ce qui en fait le troisième univers sportif le plus sélectif socialement. Alors qu'on aurait pu s'attendre à ce que le tennis soit nettement plus sélectif que les autres sports de raquette, ce n'est pas le cas (55 % de pratiquants cadres ou professions intermédiaires parmi les joueurs de tennis, contre 51 % parmi les badistes ou les pongistes).

Enfin, à l'inverse, le vélo (42 % de pratiquants cadres ou professions intermédiaires), les sports collectifs (43 %) et les sports de combat (44 %) font partie des sports les plus équilibrés socialement. Au sein de ces univers, on observe toutefois de fortes disparités. Ainsi, les catégories socialement favorisées sont particulièrement représentées dans certains sports collectifs (volley-ball, 61 %, basketball, 51 %), alors que d'autres sports ont une représentation sociale plus équilibrée (handball, 42 %) et d'autres, comme le football, sont plus populaires (33 % de cadres et professions intermédiaires, contre 39 % parmi les 15 ans et plus). De même, alors que les catégories favorisées sont sous-représentées parmi les pratiquants de boxe et de ses déclinaisons (36 %), elles sont légèrement surreprésentées parmi les amateurs de judo, de lutte et de sports apparentés (42 %), et largement surreprésentées parmi les adeptes d'autres sports de combat comme l'aïkido, le karaté, le self-défense ou le kung-fu (52 %).

Sports des villes, sports des champs

Certaines différences de pratique sportive entre régions sont bien connues, comme la prééminence du rugby parmi les sports collectifs dans le quart sud-ouest de la France, ou encore la pratique fréquente du ski et de la randonnée dans les zones de montagne (Alpes et Pyrénées). Mais si l'on s'abstrait de ces particularismes régionaux, existe-t-il des différences de pratique sportive selon les zones géographiques, notamment entre les territoires urbains et ruraux ? En d'autres termes, peut-on distinguer des sports des villes et des sports des champs ?

Tout d'abord, le taux de pratique physique et sportive global diffère peu entre les villes et les campagnes[13]. La part des sportifs réguliers parmi les 15 ans ou plus est légèrement plus élevée dans l'urbain que dans le rural (67 % contre 63 %), mais cet écart s'explique en partie par des caractéristiques sociodémographiques (ruraux plus âgés en moyenne que les urbains). En revanche, les modalités de pratique et les sports pratiqués ne sont pas identiques entre ces zones. Par exemple, la pratique sportive dans une structure privée à caractère commercial (comme les salles de sport) concerne d'abord les sportifs réguliers des territoires urbains : 22 % d'entre eux exercent une partie de leur activité dans ce cadre, contre 13 % des sportifs réguliers des territoires ruraux.

13 Millery E., Lombardo P., Zimmer C., 2022, « Loisirs des villes, loisirs des champs : territoires et caractéristiques sociales des personnes influent sur leurs loisirs sportifs et culturels », in *France Portrait social 2022*, Paris, INSEE [en ligne].

De plus, les ruraux, qui totalisent 22 % des répondants à l'enquête, sont sans surprise surreprésentés parmi les adeptes d'une partie des sports pratiqués en pleine nature *(graphique 5)* : 49 % des chasseurs habitent dans l'espace rural, comme 30 % des pêcheurs et 29 % des adeptes de la randonnée équestre. De même, les sports de boule et de précision sont également particulièrement appréciés en territoire rural, tout comme les sports mécaniques (28 % de ruraux parmi les pratiquants dans les deux cas).

À l'inverse, on pourrait s'attendre à ce que les activités physiques et sportives demandant des équipements dédiés et/ou nécessitant de réunir une équipe soient plus facilement pratiqués en ville qu'à la campagne : c'est effectivement le cas pour les sports collectifs ou de combat, mais avec des écarts faibles entre villes et campagnes. Les écarts sont encore moins marqués, voire quasi inexistants, pour les sports de raquette ou les activités nautiques et aquatiques, reflet sans doute d'une politique d'équipement généralement assez volontariste dans les territoires ruraux.

Enfin, les pratiques dites utilitaires (se rendre à son travail à vélo par exemple) sont logiquement moins fréquentes à la campagne, les trajets étant souvent plus longs qu'en ville, donc moins faciles à réaliser sans voiture.

Ces quelques résultats synthétiques n'épuisent pas, loin de là, la richesse et l'intérêt des enseignements consignés dans cet ouvrage[14], qui lui-même ne traite pas l'ensemble des activités physiques et sportives recensées dans l'ENPPS 2020[15]. La rédaction de chacun des chapitres a été assurée par des chercheurs et chercheuses spécialistes des différents domaines sportifs. Chaque chapitre traite d'un grand univers ou regroupement sportif (par exemple les sports collectifs) et permet de mieux comprendre qui sont les pratiquants de chacun des sports le composant (par exemple le football, le volley-ball ou le handball), et quelles sont leurs modalités de pratique et leurs motivations, en s'appuyant sur l'analyse de corrélations statistiques importantes et significatives (voir éléments méthodologiques en annexe). Les lecteurs pourront ainsi puiser dans les différents chapitres matière à réflexion sur les sports qui les intéressent le plus et découvrir le portrait-type des pratiquants des principaux sports pratiqués en France.

14 L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP.

15 Par exemple, les activités d'athlétisme, de danse ou encore de glisse urbaine (skate, roller, trottinette) ne figurent pas dans cet ouvrage.

01

Les sports collectifs

« J'ai commencé assez tôt. J'ai essayé d'autres sports co, comme le foot, et suis revenu au hand, où j'ai retrouvé pas mal de potes du collège et puis du lycée. Pendant un temps j'ai aussi fait du judo en parallèle du hand. Du coup c'était beaucoup d'entraînements, les matchs le week-end ; c'était rythmé. Aujourd'hui, je m'entraîne moins à cause de la fac, mais il y a toujours les matchs le week-end. […] Après les sports co, c'est un peu tout le temps, lors des semaines sans match, c'est fréquent de s'échauffer en faisant du foot, parfois du basket, et en fin de saison, les entraînements de hand se transforment en matchs de foot. »

(Homme de 24 ans, de classe moyenne ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

Dans ce chapitre consacré aux sports collectifs, sont étudiées les cinq familles « football » (11 activités), « basket-ball » (2 activités), « handball » (2 activités), « volley-ball » (3 activités) et « autres sports collectifs » (30 activités), soit au total 48 activités différentes identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). Chacun de ces regroupements est abordé d'un point de vue démographique et les principales disciplines donnent lieu à un développement plus détaillé, comme dans tous les chapitres de cet ouvrage.

Composition des cinq familles d'activités de sports collectifs

Football	Football ; futsal/foot en salle ; five, foot urbain, foot à cinq ; tennis-ballon ; foot à 7 ; footbag/sepak takraw ; football dans la boue ; football taureau ; footfauteuil ; walking foot ; autre jeu de foot
Basket-ball	Basket-ball ; basket 3*3
Handball	Handball ; beach handball
Volley-ball	Volley-ball ; beach-volley ; autre jeu de volley
Autres sports collectifs	Rugby ; rugby à sept ; rugby à XV ; rugby à XIII ; beach-rugby, rugby de plage ; autre jeu de rugby ; touch-rugby Football américain ; football australien ; football canadien ; football gaélique ; balle au tambourin ; ballon au poing ; baseball ; softball ; floorball ; hockey en salle ; hockey sur gazon ; hockey sur roller ; water polo ; horse-ball ; kinball ; pelota purhépecha ; pelote basque ; tchoukball ; ultimate/ freesbee ; pala ; jeux de ballons ; roller derby ; lancer de balle

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Malgré la diversité des pratiques réunies dans cet univers des sports collectifs, il existe certaines constantes dans leurs modalités et motivations – la recherche de la performance, de la compétition, la fréquence très importante de pratique – et dans les caractéristiques sociodémographiques des pratiquants, qui sont des jeunes (souvent des hommes) avec des sociabilités, à l'intérieur et à l'extérieur des équipes et des clubs, relativement stables et structurantes.

Les sports collectifs sont à la fois des symboles et des piliers du sport de compétition et institutionnalisé[1], comme le rappelle leur place dans la hiérarchie des fédérations sportives[2]. La première fédération sportive agréée est en effet celle du football ; le handball et le basket-ball sont cinquième et sixième et le rugby, huitième. Parmi les personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France, presque une sur cinq (9,4 millions) a pratiqué au moins une de ces activités au cours des douze mois précédant l'enquête *(tableau 1)*. Les footballeurs sont les plus nombreux avec environ 6,2 millions de pratiquants ; les basketteurs sont environ 2,6 millions, les volleyeurs 1,5 million, les handballeurs 1 million, les autres sports collectifs regroupant 1,4 million de pratiquants.

Dans la famille du football, trois activités ont été déclarées. Ce sont par ordre décroissant d'importance le football comme spécialité (7,5 %) parmi les 15 ans et plus, le futsal (3,5 %) et le five (2,8 %). Le basket-ball est à 4,5 % et le handball à 1,8 %. Concernant les activités liées au volley-ball, le volley-ball compte 1,8 % de pratiquants et le beach-volley, 1,3 %. Les autres sports collectifs comprennent trente activités différentes (dont rugby et dérivés, football américain, hockey, etc.) et concernent 2,5 % de la population des 15 ans et plus.

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

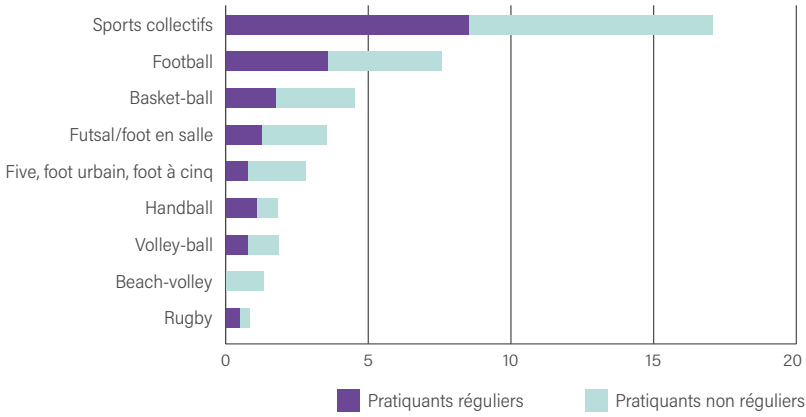
2 INJEP/Ministère des sports, 2019, *Atlas national des fédérations sportives*, Paris, INJEP [en ligne].

Tableau 1. Démographie des sports collectifs les plus représentés dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Sports collectifs	17,0	9,4	8,4	4,7
Football et activités liées	11,3	6,2	5,0	2,8
Dont football	7,5	4,2	3,5	1,9
Dont futsal/foot en salle	3,5	2,0	1,2	0,7
Dont five, foot urbain, foot à cinq	2,8	1,6	0,7	0,4
Basket-ball et activités liées	4,6	2,6	1,7	0,9
Dont basket-ball	4,5	2,5	1,7	0,9
Handball	1,8	1,0	1,0	0,6
Volley-ball et activités liées	2,7	1,5	0,7	0,4
Dont volley-ball	1,8	1,0	0,7	0,4
Dont beach-volley	1,3	0,7	0,0	-
Autres sports collectifs	2,5	1,4	0,9	0,5
Dont rugby à XV	0,8	0,4	0,4	0,2

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 7,5 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir joué au football au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 4,2 millions de personnes ; 3,5 % disent y avoir joué au moins une fois par semaine, soit l'équivalent de 1,9 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des sports collectifs (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 7,5 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir joué au football au moins une fois au cours des douze derniers mois : 3,5 % déclarent pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 4 % y jouent de manière occasionnelle.

Profil général des activités et pratiquants de sports collectifs

Les sports collectifs se caractérisent classiquement par les plus fortes corrélations dans le spectre des activités physiques et sportives (APS) : si l'on pratique un sport collectif, on a de fortes probabilités d'en pratiquer un autre. On s'attend donc à ce qu'il y ait une certaine homogénéité dans le profil social et motivationnel des pratiquants des sports collectifs. Compte tenu de la proximité de leurs caractéristiques techniques, on s'attend aussi à des modalités de pratique proches. L'analyse détaillée des familles et APS nuance néanmoins ce constat.

Une pratique fortement institutionnalisée motivée par la compétition et la recherche de la performance

Certaines modalités de pratique sont plus développées au sein de l'univers des sports collectifs que celles d'autres APS, mais peu de modalités concernent tous les sports collectifs. Nous nous attachons à présenter ici les plus prégnantes *(tableau 2)*. La pratique en compétition est le trait saillant des sports collectifs à l'exception du five/foot urbain et du beach-volley, et l'affiliation à une association est également un marqueur fort, hormis pour le futsal, le five/foot urbain et le beach-volley. Les pratiquants se perçoivent plutôt comme étant d'un niveau confirmé, voire expert ; ils pratiquent le plus souvent dans une installation sportive, avec d'autres sportifs de la même activité (hormis le beach-volley) ou avec leurs amis (hormis pour le handball pour lequel cet aspect est moins marqué).

Le profil sportif général du pratiquant de sports collectifs, à l'inverse des modalités de pratique de chaque sport collectif, est très homogène sur certains critères *(tableau 3)* : un grand volume de séances hebdomadaires et annuelles associé à une grande « omnivorité ». Ainsi 41 % des pratiquants de sports collectifs ont un portefeuille de pratiques élevé (entre 7 et 12 APS dans l'année) contre 24 % parmi l'ensemble des pratiquants.

Dans le football notamment, avec le futsal, émergent cependant des modalités plus récréatives, moins engagées, qui s'adressent à des personnes relativement plus âgées et dont la pratique s'avère plus régulière, car non limitée aux périodes de vacances.

Par ailleurs, le sport fait souvent partie de la culture familiale (père ou mère sportifs) et les pratiquants de cet univers se déclarent en bonne ou très bonne santé.

Sans surprise, pour la totalité des sports collectifs considérés – ce qui est remarquable –, la compétition et la performance personnelle sont surdéclarées comme raisons de pratique de l'activité.

Tableau 2. Modalités de pratique des sports collectifs (en %) en 2020

	Football	Basket-ball	Handball	Volley-ball	Univers des sports collectifs	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	14	15	24	23	16	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	33	22	30	15	20	23
Institutionnalisation						
Compétition	21	13	32	13	14	3
Possède une licence	29	16	36	19	17	5
Pratique encadrée	30	25	45	26	23	13
Pratique en association	30	22	42	27	22	9
Niveau perçu						
Confirmé et expert	29	21	28	20	25	14
Sociabilité						
Pratique avec des amis	67	67	49	58	68	42
Pratique avec des relations de travail ou d'études	11	11	19	17	14	5
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	30	22	46	28	26	11
Lieu						
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	70	75	90	73	72	28
En ville : dans un parc, un jardin public, une rue, etc.	26	29	3	6	18	19

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : 33 % de la pratique de football a donné lieu à 104 séances ou plus au cours des douze derniers mois. La pratique assidue est donc surreprésentée dans le foot par rapport à l'ensemble des pratiques (23 %).

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des APS de sports collectifs (en %) en 2020

	Football	Basket-ball	Handball	Volley-ball	Univers des sports collectifs	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)						
Deux fois/semaine ou plus	58	66	64	64	57	55
Portefeuille des pratiques						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	39	41	32	38	41	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	24	36	40	47	23	8
État de santé perçu						
Bon ou très bon	80	79	84	84	80	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	45	46	63	51	41	18
Possède une licence	45	42	56	46	40	20
Sportivité des parents						
Mère sportive	38	45	47	43	37	23
Père sportif	57	62	59	58	56	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 58 % des pratiquants de football ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est légèrement supérieur à l'ensemble des pratiquants (55 %).

Un univers d'hommes jeunes

Les pratiquants de sports collectifs sont en très forte proportion des hommes (72 %). La proportion de femmes, faible dans l'ensemble de cet univers (29 %), est cependant un peu plus élevée en handball (41 %) et en volley-ball (40 %).

Les pratiquants de sports collectifs sont souvent jeunes (50 % ont entre 15 et 29 ans contre 21 % dans la population sportive générale), encore élèves ou étudiants, et ne vivent majoritairement pas en couple *(tableau 4)*. Ils résident plus souvent dans une grande agglomération (sauf pour le football, le futsal et le handball).

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants de sports collectifs (en %) en 2020

	Football	Basket-ball	Handball	Volley-ball	Univers des sports collectifs	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	19	35	41	40	29	52
Homme	81	65	60	60	72	48
Âge						
15 à 29 ans	55	66	66	48	50	21
Catégorie sociale						
Moins favorisée ou défavorisée	59	49	50	40	51	53
Moyenne	27	30	26	33	29	29
Favorisée ou très favorisée	14	21	25	28	20	17
QPV						
Quartier prioritaire de la ville	10	9	8	6	10	7

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 81 % des pratiquants de football sont des hommes. Les pratiquants de football sont plus souvent des hommes que dans l'ensemble de la population enquêtée (pratiquants ou non-pratiquants).

Le football : une diversification effective

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la famille du football comprend trois activités principales du point de vue du nombre de pratiquants : le football, le futsal et le five.

Le football est l'archétype de l'APS institutionnalisée (hors structure marchande) et axée sur la compétition, impliquant un volume de pratique conséquent (bi-hebdomadaire et plus) dans des installations dédiées et plutôt en ville. Le futsal quant à lui se pratique de manière moins intensive et plus souvent en dehors des vacances. Il est moins institutionnalisé, malgré une dimension de compétition présente, et requiert des installations spécifiques. Le five, enfin, se caractérise par une pratique

plus informelle avec un volume qui n'est pas hebdomadaire, plutôt hors institution, dans des installations *ad hoc* et plutôt en ville. Dans les trois activités, les pratiquants se considèrent plutôt confirmés, voire experts. Du fait de leur nature même, ces activités se déroulent surtout avec des amis, d'autres pratiquants du même sport ou des relations de travail ou d'étude plutôt qu'en famille, en couple… ou même en solo.

Le profil sportif des pratiquants fait d'eux des modèles de sportifs partageant le même intérêt pour la compétition et la performance. Cependant, plus singulièrement, les pratiquants du futsal et du five se déclarent motivés par la dépense physique, alors que l'aventure attire le footballeur classique et le pratiquant du futsal. Le plaisir est une raison surdéclarée par les adeptes du five, comme dans nombre de pratiques éphémères et informelles.

On constate dans cette famille, comme dans tous les sports collectifs, une surreprésentation des jeunes hommes. Seul le futsal compte dans ses effectifs des pratiquants plus âgés, en particulier dans la tranche des 30-49 ans. Dans le cycle de vie d'un pratiquant de football, le futsal pourrait ainsi correspondre à une manière de poursuivre sa pratique sur un mode moins contraint et moins compétitif.

Les quartiers prioritaires de la ville (QPV) sont surreprésentés chez les pratiquants du football et chez les pratiquants du five, seuls sports collectifs considérés à présenter cette caractéristique. Le five est aussi porteur d'une surreprésentation de personnes habitant de grandes agglomérations, sans doute parce que les structures marchandes y sont bien implantées.

Le basket-ball : une autre logique sportive

Même si le basket-ball est pratiqué majoritairement tout au long de l'année, il l'est moins pendant les vacances. Les basketteurs ont en effet une pratique très institutionnalisée avec une affiliation préférentiellement dans des structures non marchandes. L'installation sportive est donc privilégiée, plutôt en ville et plutôt à proximité du lieu de travail ou d'étude.

Au niveau de leur pratique physique et sportive globale, comme les handballeurs et volleyeurs, les basketteurs se distinguent par une fréquence de pratique élevée (plus d'une fois par semaine), un important volume de séances et un nombre d'APS différentes pratiquées très important. Leur pratique obéit à une logique sportive (commune aux autres sports collectifs) visible dans les motivations qu'ils avancent : la compétition et la performance personnelle. Deux particularités apparaissent néanmoins : un attrait pour le risque et l'apparence physique. Notons par ailleurs

que l'attention portée au style vestimentaire et aux marques, très spécifique aux basketteurs, peut être mise en relation avec le soin apporté à l'apparence physique et/ou à l'appartenance à une culture sportive.

L'analyse du profil social du basketteur fait ressortir une surreprésentation de jeunes hommes, d'élèves et étudiants plutôt issus de grandes agglomérations, sans marquage social particulier par rapport au reste des 15 ans et plus.

Le handball : la logique sportive stricte

Le handball se caractérise par une pratique au moins hebdomadaire et plutôt en dehors des vacances. Les pratiques des handballeurs, fortement institutionnalisées et orientées vers la compétition, ont lieu dans des installations sportives plutôt proches du lieu de travail ou d'étude. Les handballeurs se considèrent par ailleurs comme des pratiquants confirmés et experts. Leur pratique globale se caractérise par un volume de séances annuel élevé et par un portefeuille de pratiques des plus larges.

Comme les autres sports collectifs, le handball a tendance à recruter chez les jeunes hommes, élèves/étudiants, mais il se singularise par une plus forte proportion de pratiquants issus des catégories favorisées et à l'aise financièrement, ce qui fait écho à leur large portefeuille de pratiques.

Le volley-ball et le beach-volley : des modalités de pratique opposées

Si le volley-ball est le plus souvent pratiqué au maximum une fois par semaine, logiquement, le beach-volley l'est encore moins puisque l'on y joue principalement pendant les vacances.

Volley-ball et beach-volley diffèrent également sur le plan de l'institutionnalisation, avec une forte singularité du beach-volley au sein des sports collectifs dont la pratique est éphémère, informelle et de sociabilité amicale. Concernant le niveau perçu, les adeptes de ces deux APS se considèrent plutôt comme d'un niveau débutant ou débrouillé.

Dans sa pratique globale (tous sports confondus), le volleyeur se caractérise par une fréquence de pratique élevée (plus d'une fois par semaine). Son profil sportif s'apparente à celui des autres pratiquants de sports collectifs, autrement dit un

sportif en bonne ou très bonne santé, fortement investi et même éclectique, dont les parents sont souvent aussi sportifs. Les volleyeurs sont motivés par le goût de la compétition et de la performance personnelle, comme les autres sportifs de cet univers, mais aussi par un désir de dépense physique. Les adeptes du beach-volley plébiscitent quant à eux deux dimensions classiques des activités *« fun »* que sont le plaisir et l'aventure.

Si les volleyeurs et le beachvolleyeurs, à l'image de l'ensemble des pratiquants de sports collectifs, sont majoritairement des hommes jeunes, ils sont en revanche, avec les handballeurs, ceux qui appartiennent en plus grand nombre aux catégories favorisées (28 % des volleyeurs contre 14 % des footballeurs). D'autre part, ces deux APS recrutent tendanciellement dans les grandes agglomérations.

Conclusion

Les sports collectifs participent à la construction de la masculinité[3], recrutant préférentiellement chez les jeunes hommes, sur un *modus operandi* ancré dans une logique de compétition. Le football se caractérise par un éclatement en spécialités, parfois différentes dans leurs modalités de pratique. Le handball, le volley-ball et le beach-volley se distinguent par une tendance à recruter dans les catégories les plus favorisées de la population.

Auteurs

Brice Lefèvre, maître de conférences en sociologie, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1

Guillaume Bodet, maître de conférences en sociologie, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1

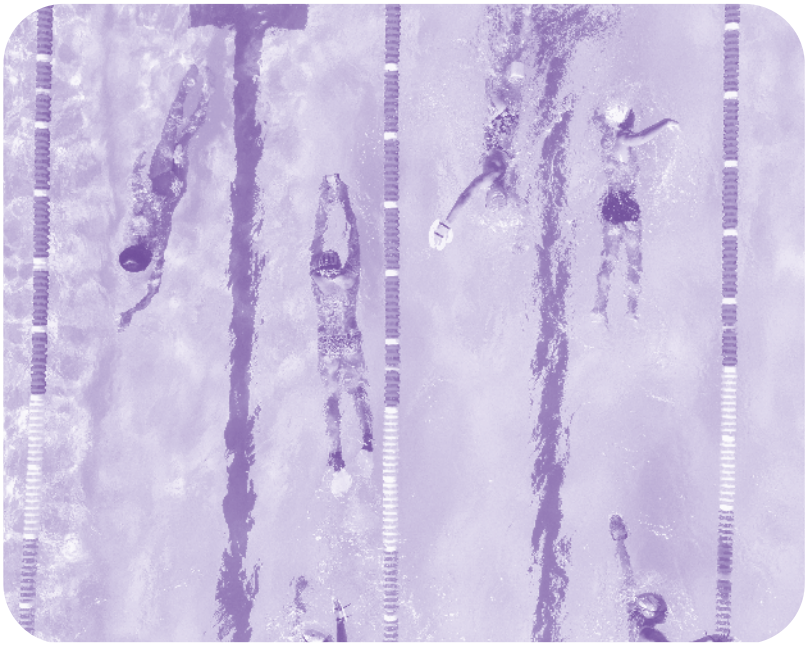
3 Terret T. (dir.), 2006, *Sport et genre. Tome 1. La conquête d'une citadelle masculine*, Paris, L'Harmattan.

02

Les sports aquatiques et nautiques

« La pratique des sports nautiques, c'est une histoire de longue date. Première découverte de la navigation, dès 7 ans, assis au fond d'un Optimist [petit voilier très courant] à lutter contre les éléments. La planche à voile à l'adolescence comme une révélation, une passion partagée entre copains. De longues sessions, en toute saison, dans toutes les conditions à écumer de long en large les spots de Bretagne et de Normandie. Aujourd'hui, le paddle en famille le week-end et le paddle surf pour la prise de risque et les sensations renouvelées de glisse. »

(Homme de 45 ans, agent de la fonction publique territoriale ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)



Méthodologie

Les sports aquatiques et nautiques sont ici représentés par trois familles : « natation » (9 activités), « sports de pagaie » (9 activités) et « autres activités aquatiques/nautiques » (30 activités réparties en 4 sous-familles : les pratiques sous-marines, les pratiques de glisse, les pratiques de voile et les pratiques d'aviron). Au total, 46 activités différentes ont été identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). Les activités ne sont pas regroupées par type d'espace de pratique, mais par réunion de logiques internes proches. Chacun de ces regroupements est abordé d'un point de vue démographique à travers le détail des principales disciplines qui influencent grandement les résultats globaux.

Composition des trois familles d'activités aquatiques et nautiques

Natation	Natation ; natation synchronisée ; plongeon ; nage avec palmes ; nage en eau libre ; nage en eau vive ; hydrospeed ; baignade en piscine, plan d'eau, mer ; aquaphobie ; randonnée palmée
Sports de pagaie	Canoë-kayak ; stand up paddle (SUP) ; canoë ; kayak ; kayak de mer ; rafting ; barque ; pirogue ; autre sport de pagaie
Autres activités aquatiques et nautiques	Plongée sous-marine ou plongée avec masque et tuba ; plongée avec bouteille ; plongée sportive ; apnée ; plongée libre, tir subaquatique ; autre type de plongée Surf (sur l'eau) ; bodyboard ; ski nautique ; wakeboard ; planche à voile, windsurf ; régate de planche à voile ; kitesurf ; ventriglisse ; skimboard ; wakesurf ; autre type de surf Voile ; course au large, au près ; croisière à la voile ; dériveur ; multicoque ; plaisance ; régate de dériveur ; catamaran ; sports nautiques ; pédalo ; flyboard Aviron ; autre activité aquatique ou nautique

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

À l'image de nombreuses activités de nature, les activités aquatiques et nautiques se sont grandement développées jusqu'à devenir le deuxième univers d'activités sportives plébiscité dans l'enquête de 2020. Mais des tendances lourdes subsistent (marquage social, âge, situation socio-économique, modalités de pratique). Sur un modèle partagé par de nombreuses pratiques sportives de nature, ce sont des activités de vacances et saisonnières, familiales et peu institutionnalisées[1], souvent le fait de sportifs multipratiquants, même si leur pratique d'activités aquatiques et/ou nautiques déclarée reste modeste.

Les activités aquatiques et nautiques sont parmi les pratiques physiques et sportives les plus citées chez les personnes âgées de 15 ans et plus qui résident en France, avec un peu moins de 27 millions de pratiquants, ce qui en fait le second univers déclaré, derrière l'univers de la « marche » (37,4 millions) et devant les « activités de la forme – gym/fitness/wellness » (22,5 millions). Dans l'ENPPS 2020, un peu plus d'une personne sur deux (représentant 26,7 millions de personnes) a pratiqué au moins une de ces activités au cours des douze mois précédant l'enquête *(tableau 1)*. Les baignades en piscine, dans des plans d'eau et en mer (hors pratiques utilitaires) sont les plus nombreuses avec 16 millions de personnes, suivies par la natation traditionnelle (13,4 millions), le canoë-kayak (2,7 millions) et la plongée sous-marine (1,5 million).

Profil général des activités et pratiquants

Les activités aquatiques et nautiques restent un ensemble assez hétérogène de pratiques, centrées sur l'utilisation des espaces aquatiques. Pour autant, le regroupement en familles d'activités permet d'identifier un certain nombre de problématiques spécifiques. Sans surprise, les activités de natation sont les plus pratiquées (24,4 millions de pratiquants), devant les autres activités nautiques – hors activités de pagaie qui concernent 3,4 millions de pratiquants –, regroupant notamment la plongée sous-marine (1,5 million) et la voile (845 000).

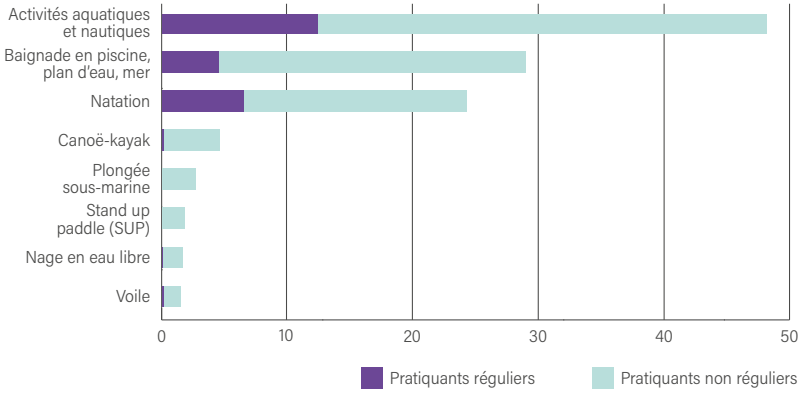
1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 1. Démographie des activités aquatiques et nautiques les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités aquatiques et nautiques	48,3	26,7	12,6	7,0
Natation et activités liées	44,1	24,4	11,2	6,2
Dont baignade en piscine, plan d'eau, mer	29,2	16,2	4,6	2,5
Dont natation	24,3	13,4	6,6	3,7
Dont nage en eau libre	1,6	0,9	0,2	0,1
Sports de pagaie	6,1	3,4	0,3	0,2
Dont canoë-kayak	4,8	2,7	0,2	0,1
Dont stand up paddle	1,8	1,0	0,1	< 0,1
Autres activités aquatiques et nautiques	8,6	4,8	1,4	0,8
Dont plongée sous-marine	2,8	1,5	0,2	0,1
Dont voile	1,5	0,9	0,2	0,1

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 29,2 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent s'être baignées en piscine, plan d'eau ou mer au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 16,2 millions de personnes, et 4,6 % l'ont fait au moins une fois par semaine, soit l'équivalent d'environ 2,5 millions de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités aquatiques et nautiques (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 24,3 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la natation au moins une fois au cours des douze derniers mois : 6,6 % déclarent pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 17,7 % pratiquent de manière occasionnelle.

Des pratiquants très sportifs

Globalement, les adeptes de cet univers sont nombreux à pratiquer une activité physique et sportive (APS) – y compris en dehors de cet univers – plus d'une fois par semaine, avec une certaine homogénéité, puisque suivant les profils, les pourcentages varient de 57 % (pour la natation) à 67 % (pour le stand up paddle) en passant par 60 % pour la plongée sous-marine *(tableau 2)*, soit un niveau supérieur à la moyenne des pratiques sportives (55 %). Seules les personnes pratiquant les baignades en piscine, en plan d'eau et en mer ont une pratique physique et sportive inférieure à la moyenne (51 %). Ainsi, les pratiquants d'activités aquatiques et nautiques sont plus sportifs que la moyenne des pratiquants tous sports confondus. De fait, ils sont nombreux à avoir réalisé plus de 104 séances de pratique durant l'année (toutes APS pratiquées confondues), avec un niveau supérieur à la moyenne des sports en France (65 %) : 79 % pour les pratiquants de stand up paddle, 75 % pour ceux de voile ou encore, en retrait par rapport aux autres pratiques, 65 % pour les déclarants de baignades en piscine, en plan d'eau et en mer.

Tableau 2. Profil sportif des pratiquants des activités aquatiques et nautiques (en %) en 2020

	Natation	Baignade en piscine, plan d'eau, mer	Canoë-kayak	Plongée sous-marine	Univers aquatique/ Nautisme	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)						
Plus d'une fois par semaine	57	51	60	60	53	55
État de santé perçu						
Bon ou très bon	77	73	83	85	74	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	25	21	36	34	22	18
Possède une licence	25	23	32	37	23	20
Pratique encadrée	46	41	57	57	42	35
Club/Association	47	44	53	58	44	38
Nombre d'APS pratiquées						
Nombre moyen d'APS pratiquées dans l'année	9	8	12	13	8	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 60 % des pratiquants de canoë-kayak ont pratiqué une activité physique et sportive (pratiques utilitaires incluses) plus d'une fois par semaine au cours des douze derniers mois. Ce taux est plus important que celui de l'ensemble des pratiquants qui s'élève à 55 %.

Tableau 3. Modalités de pratique des activités aquatiques et nautiques (en %) en 2020

	Natation	Baignade en piscine, plan d'eau, mer	Canoë-kayak	Plongée sous-marine	Univers aquatique/ nautisme	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	73	84	96	93	82	60
Période						
En vacances exclusivement	48	67	78	80	62	35
Institutionnalisation						
Possède une licence	2	0	2	4	2	5
Pratique en association	6	1	4	1	4	9
Niveau perçu						
Débutant et débrouillé	43	nd	64	58	31	40
Intermédiaire	38	nd	28	27	20	27
Confirmé et expert	19	nd	8	15	10	14
Sociabilité						
Pratique en famille ou en couple	63	83	66	68	69	50
Pratique en solo	45	31	10	35	34	38
Lieu						
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	70	39	3	5	41	28
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	43	74	98	98	68	53

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : « nd » signifie que l'information n'est pas disponible avec les données de l'enquête.
Lecture : la natation a été pratiquée exclusivement en vacances dans 48 % des cas au cours des douze derniers mois. La différence avec l'ensemble des pratiques (hors pratiques exclusivement utilitaires) est visible : la pratique de la natation a une plus grande tendance que l'ensemble des pratiques à avoir lieu en vacances exclusivement.

Des activités de vacances essentiellement, peu institutionnalisées

Ces pratiquants sont donc très sportifs, mais avec une part d'activités aquatiques et nautiques très dépendante des conditions de pratique *(tableau 3)*. Les taux de pratique « en vacances exclusivement » vont de 63 % pour la voile à 80 % pour la plongée sous-marine ; la natation fait un peu figure d'exception avec 48 %. Mais cela reste très au-dessus des 35 % de pratique « en vacances exclusivement » tous sports confondus.

De plus, bien que composées de pratiques très diverses, les activités aquatiques et nautiques possèdent des caractéristiques communes, concernant tant les profils des déclarants que leurs motivations. Les activités sont tout d'abord très variées, et les personnes qui les pratiquent passent souvent d'une activité à une autre.

Certains pratiquants déclarent, tous sports confondus, jusqu'à quinze APS en moyenne, contre six au niveau national. Cela peut s'expliquer par les modalités de pratique, qui sont liées d'une part aux vacances (donc ces sportifs pratiquent d'autres sports le reste du temps), et d'autre part aux pratiques en extérieur (météo, éloignement des sites), à l'image du « voileux » compétiteur qui se maintient en forme par des footings et des séances de musculation, ou encore du pratiquant de plongée sous-marine qui s'entraîne en piscine en hiver.

Par conséquent, les pratiques ne correspondent pas au format classique d'une activité en club. Elles sont le plus souvent exercées en famille (ce que viennent corroborer les forts taux de pratique sportive des parents) ou avec des amis. Elles sont également peu institutionnalisées (hormis la voile, pour laquelle le taux de licence reste significatif, sans être exceptionnel, avec 14 %). Même les activités de plongée sous-marine, qui nécessitent souvent un encadrement, ne se démarquent pas des taux moyens d'institutionnalisation. Ce sont typiquement des activités pratiquées en vacances ou lors de week-ends prolongés, avec des amis ou en famille.

La pratique en milieu naturel y est fort logiquement plus répandue que dans les autres univers : le kayak, le stand up paddle, la voile ou même la plongée (qui peut toutefois avoir lieu aussi en piscine ou en fosse) sont des activités d'extérieur. Nombre d'entre elles cultivent d'ailleurs la double image de sport et de loisir, ce qui explique que les répondants déclarent rarement spontanément ces activités parmi les APS réalisées au cours de l'année (par exemple, 9 % pour la plongée ou 7 % pour les baignades en mer, contre 46 % pour la natation, davantage assimilée à un sport).

Par ailleurs, ce sont des activités pratiquées par des catégories sociales favorisées, ce qui peut être lié à l'éloignement des sites de pratique, à leur dépendance aux vacances et au coût temporel induit. Certains matériels sont également assez onéreux, que ce soit à la location ou à l'achat.

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités aquatiques et nautiques (en %) en 2020

	Natation	Baignade en piscine, plan d'eau, mer	Canoë-kayak	Plongée sous-marine	Univers aquatique/ Nautisme	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	49	52	46	40	51	52
Homme	51	48	54	61	49	48
Âge						
15 à 29 ans	26	25	40	31	24	21
30 à 49 ans	38	38	38	45	37	31
Diplôme						
Supérieur au bac	41	38	44	54	38	29
Catégorie socioprofessionnelle						
Cadres et professions intellectuelles supérieures	20	17	18	28	18	14
Professions Intermédiaires	23	26	28	25	24	21
Étudiants	16	15	24	18	14	11
Autres personnes sans activité professionnelle (hors retraités)	6	6	2	4	7	10
Situation financière perçue						
À l'aise, correcte	71	69	73	78	68	64
Situation d'emploi						
Travaille	56	56	65	67	56	46

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie socioprofessionnelle, les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 51 % des pratiquants de natation sont des hommes tandis que pour l'ensemble de la population enquêtée, ce taux est de 48 %. Il y a donc une légère surreprésentation des hommes dans la pratique de la natation.

Globalement, les adeptes d'activités aquatiques et nautiques sont donc plutôt des sportifs réguliers qui ont une activité sportive classique durant l'année et un investissement aquatique ou nautique fort pendant les vacances. Le niveau de santé perçu de ces pratiquants est très majoritairement bon ou très bon, ce qui peut être mis en relation avec leurs profils socio-économiques plutôt favorisés. Malgré une institutionnalisation faible de leurs pratiques aquatiques et nautiques, ils possèdent un niveau d'institutionnalisation sportive global plus élevé que les adeptes d'autres APS. La santé, le plaisir, le bien-être ou encore l'entretien physique sont les motivations communes à la pratique de toutes ces activités, auxquelles on peut ajouter, pour certains, l'aventure et, pour les pratiquants de stand up paddle, l'amélioration de leur apparence physique (se muscler, mincir, garder la ligne) et de leurs performances personnelles ainsi que la dépense physique. Assez logiquement, d'autres motivations telles que le risque, la compétition, la santé ou encore le contact avec la nature ne sont pas caractéristiques de ces pratiquants.

Des activités plébiscitées par les jeunes et les actifs des classes moyennes et supérieures

Au niveau sociodémographique, il n'est pas surprenant de constater que ces activités ont tendance à concerner les fractions les plus jeunes de la population (surreprésentation des moins de 50 ans), hormis pour la voile et les activités de nage en eau libre, pratiquées indifféremment à tous les âges *(tableau 4)*. On trouve chez ces pratiquants une surreprésentation d'étudiants et de cadres et professions intellectuelles supérieures. Ce sont plutôt des personnes actives ayant un emploi, ce qui s'explique par la nature des activités ; seule la nage en eau libre, souvent nage de loisir et de vacances ou nage tout au long de l'année pour des personnes ayant du temps libre, est classiquement pratiquée par des personnes sans activité professionnelle. Sans surprise, du fait de revenus en moyenne plus faibles et potentiellement d'un déficit d'équipements, les personnes habitant en quartier prioritaire de la ville (QPV) sont aussi plus rares, sauf, là encore, pour les activités de baignade en eau libre. Certaines activités sont le fait d'urbains (natation, nage en eau libre, stand up paddle, voile), et d'autres sont notablement sous-représentées en pratiquants ruraux (par exemple, la plongée).

Sur le plan de la différenciation sexuée des pratiquants, de gros écarts existent suivant les pratiques. En plongée, en kayak, en voile et à un degré moindre, en natation, les pratiquants sont surtout des hommes. C'est d'ailleurs un thème récurrent dans l'observation de ces pratiques, en particulier en plongée, pour de très nombreuses raisons (historiques, physiologiques, techniques, mais aussi sans doute sociologiques). En revanche, dans les autres activités de nage et en stand up paddle, il n'y a pas d'effet sexué.

Les activités de natation, parfois spécifiques, parfois très classiques

Dans la famille de la « natation », neuf activités ont été déclarées (voir encadré méthodologique) que nous pouvons regrouper en trois ensembles cohérents. Le premier englobe les activités de natation sportive traditionnelle pratiquées en piscine (24,3 % de déclaration). Cela concerne des nageurs sans matériel venant régulièrement enchaîner des longueurs, mais aussi la natation synchronisée, la natation avec palmes, etc. Le second concerne la nage en eau libre, le pendant des allers-retours en piscine (1,6 % de déclaration) et le troisième, les autres activités de baignade, très variées, souvent lors de périodes de vacances (29,2 % de déclaration). Au total, 44,1 % des personnes enquêtées ont déclaré au moins une activité de cette famille. Rapporté à la population française, cela représente 16,1 millions de personnes pour la baignade, 13,4 millions pour la natation et 870 000 pour la natation en eau libre.

Les pratiques de natation en eau libre, assez minoritaires, présentent des profils démographiques et sportifs assez classiques, rapportés à l'ensemble des sports. Seules les modalités de sa pratique sont un peu spécifiques : celle-ci a lieu essentiellement en milieu naturel, donc très peu en ville ou à domicile, et pendant les vacances, avec une régularité hebdomadaire par conséquent faible. C'est une activité de loisir, en général estivale.

En revanche, les autres activités de natation et de baignade présentent des particularités intéressantes. Elles restent des activités pratiquées par des jeunes et des personnes diplômées, sans véritable distinction de sexe, et appartenant à des catégories plutôt favorisées : des étudiants, des cadres et professions intellectuelles supérieures, et peu de personnes sans activité professionnelle. Plutôt urbaines, à l'aise financièrement, travaillant (hors étudiants), ces personnes ont en général plus d'enfants que la moyenne. Il n'est donc pas surprenant de voir que la modalité de pratique principale est la pratique en famille ou en couple (63 % pour la natation et 83 % pour les baignades, contre 50 % pour les sports en général).

Le niveau perçu de pratique est très hétérogène et dépend des activités. Les nageurs se sentent plutôt débutants ou de niveau intermédiaire, voire seulement de niveau intermédiaire en eau libre, quand cette dimension de niveau de pratique n'a aucun sens pour les baignades. Les conditions qui déterminent l'accès à ces pratiques sont l'âge (sous-représentation des plus de 50 ans), le diplôme (supérieur au bac), et le statut professionnel (cadres et professions intellectuelles supérieures, professions intermédiaires, étudiants).

Canoë-kayak et stand up paddle : tous les pagayeurs ne se ressemblent pas

Dans la famille des activités de pagaie (voir encadré méthodologique), le canoë-kayak attire 2,6 millions de pratiquants, quand le stand up paddle en attire un peu moins d'un million. Cette famille d'activités hybride regroupe des supports très traditionnels (canoë et kayak) et plus récents (stand up paddle, par exemple). La diversité des supports induit celle des modalités de la pratique. Il n'y a par exemple pas grand-chose de commun entre la classique descente en kayak de rivière, le kayak de mer et le kayak de vague. Le stand up paddle lui-même est parfois détourné en kayak paddle, sorte de planche sur laquelle on fixe un matériel qui transforme le support en simili kayak, voire en kayak-yoga, forme particulière qui mixe deux activités que rien ne prédispose à envisager ensemble. C'est dire que ces pratiques peuvent être hétérogènes. Pour autant, certains traits communs peuvent être identifiés.

À l'image des autres activités aquatiques et nautiques, les sports de pagaie sont pratiqués surtout pendant les périodes de vacances, avec une fréquence irrégulière. Le niveau d'institutionnalisation n'est pas remarquable, sauf dans la sous-représentation de la pratique en association. Dans les activités de canoë-kayak, le nombre de pratiquants adhérant à une fédération est effacé par le très grand nombre de pratiquants de loisirs ou ayant leur propre matériel, comme c'est souvent le cas pour le kayak de mer. Ce sont souvent des activités de découverte pour pratiquants débutants et débrouillés, dans le cadre d'une pratique entre amis ou en famille. D'ailleurs, ce sont les types d'activités nautiques pour lesquels les motivations sont les plus marquantes : dépense énergétique, performance personnelle, apparence et aventure pour le stand up paddle, et goût de l'aventure pour le canoë-kayak.

À l'instar de l'ensemble des pratiquants d'activités aquatiques et nautiques, le portefeuille de pratiques physiques et sportives de ces pagayeurs est vaste (douze pour les pratiquants de canoë-kayak et quinze pour ceux du stand up paddle). Avec un très bon niveau perçu de santé, ces pratiquants présentent le paradoxe d'avoir une forte institutionnalisation pour certaines de leurs pratiques (notamment le fait d'être compétiteurs, avec une licence et dans le cadre de pratiques encadrées) et une très faible institutionnalisation pour leurs pratiques aquatiques et nautiques. Plus clairement, leur profil sportif est plutôt classique (une ou plusieurs activités en club à l'année), avec des fréquences de pratiques élevées, la pratique aquatique et/ou nautique libre étant réservée aux périodes de vacances. Les pratiques de canoë-kayak ajoutent une dimension genrée (plutôt masculine), mais que l'on ne retrouve pas dans la pratique du stand up paddle.

La voile et la plongée sous-marine : deux pratiques plus classiques

Avec respectivement 846 000 et 1,5 million de pratiquants âgés de 15 ans et plus (soit 1,5 % et 2,8 % de la population concernée), voile et plongée sous-marine ne constituent pas à elles seules la totalité de la famille des « autres activités aquatiques/nautiques ». Mais elles restent emblématiques du développement des loisirs sportifs des années 1960[2]. La famille est complétée par les pratiques d'aviron, plus confidentielles, et de glisse (surf, bodyboard, planche à voile, etc.), famille très hétérogène en raison de l'hybridation régulière des supports (par exemple, depuis quelques années, le wingfoil ou wingsurf, fruit de l'utilisation conjointe d'une planche et d'une aille gonflable).

À l'instar de l'ensemble des pratiques aquatiques et nautiques, cette famille réunit des pratiques de vacances, même si c'est un peu moins marqué pour la voile (80 % pour la plongée et 63 % pour la voile, qui reste malgré tout très au-dessus de la moyenne nationale tous sports confondus). La plongée se pratique en famille ou en couple plutôt qu'avec des relations de travail, tandis que la voile se pratique peu en solitaire. La différence la plus notable entre les deux activités de cette famille concerne le niveau de pratique perçu : plutôt débutant ou débrouillé en plongée (ce qui va de pair avec une pratique de vacances et avec la seule motivation qui ressort un peu dans cette activité, à savoir l'aventure), il est jugé plutôt confirmé ou expert chez les pratiquants de voile. Cela peut sans doute s'expliquer aussi par la jeunesse des plongeurs (moins de 50 ans), ce qui n'est pas une donnée marquante en voile. Le fait de travailler est également prévalent chez les plongeurs, alors que la population de pratiquants de voile semble tout à fait représentative de la population globale des plus de 15 ans sur ce point.

2 Pociello C., 1999, *Sports et sciences sociales*, Paris, Vigot.

Conclusion

Malgré la diffusion importante des pratiques aquatiques et nautiques dans la population, le marquage social reste fort, à l'instar d'autres pratiques de nature (les sports de montagne par exemple), avec une surreprésentation des diplômés du supérieur et des revenus les plus hauts. Il y a en effet des freins économiques dans les pratiques aquatiques et nautiques : transport vers les sites de pratiques, voire hébergement, nécessité de renouveler régulièrement le matériel (ces pratiques étant, natation mise à part, souvent appareillées).

Les quelques résultats ici présentés montrent des profils pluriels, mais avec des dominantes fortes : des pratiques aquatiques et/ou nautiques de vacances, plutôt en famille et entre amis, avec une fréquence irrégulière, mais en complément d'activités sportives plus régulières, et avec un portefeuille de pratiques assez élevé, dont une partie est sans doute due à l'âge des pratiquants, lesquels appartiennent à des générations qui varient davantage leurs activités que les précédentes.

Auteur

Thierry Michot, professeur des universités, Laboratoire d'études et de recherche en sociologie (LABERS), université de Brest.

03

Les sports de montagne

« Beaucoup de sports depuis toujours. […] La montagne, c'est avec la famille depuis tout petit. Les randonnées et l'escalade de blocs en forêt de Fontainebleau enfant. Le ski de fond l'hiver chez des amis de mes parents dans le Jura, les balades en forêt aussi. Et puis après plus grand, encore plus haut avec l'alpinisme, le ski de randonnée […]. Pour l'entraînement, toujours de la grimpe en salle… J'ai même déménagé pour me rapprocher des montagnes. »

(Homme de 31 ans, de classe supérieure ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

Dans ce chapitre consacré aux pratiques de montagne en toutes saisons, sont étudiées les quatre familles « ski » (9 activités), « autres sports d'hiver » (7 activités), « escalade » (au sens large d'escalade et autres activités verticales, 7 activités) et « randonnée » (2 activités), soit au total 25 activités différentes identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). La randonnée pédestre – hors montagne – est exclue de la famille « randonnée », car présentée dans le chapitre consacré à la marche. Chacun de ces regroupements est abordé d'un point de vue démographique. Les principales disciplines sont détaillées : prépondérantes dans la composition des regroupements, elles influencent grandement les résultats.

Composition des quatre familles d'activités de montagne

Ski	Ski alpin ; ski de fond ; snowboard ; randonnée à ski ; autre type de ski ; biathlon ; ski à roulettes ; ski artistique/acrobatique ; véloski
Autres sports d'hiver	Luge ; patin à glace ; hockey sur glace ; patinage artistique ; patinage de vitesse ; motoneige ; curling
Escalade et autres activités verticales	Escalade en site naturel ; escalade en salle ; alpinisme ; accrobranche, via ferrata ou autre parcours en hauteur ; canyoning/randonnée aquatique ; spéléologie ; autre activité verticale
Randonnée	Randonnée en montagne ; raquettes à neige

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

La famille des activités de montagne s'est massifiée en raison notamment de la plus grande diffusion des activités d'escalade (et autres activités verticales) et de la randonnée en montagne, mais aussi de la multipratique au sein de cette même famille. Malgré cette tendance, le marquage social reste fort. Bien qu'il s'agisse pour la plupart d'activités de vacances et saisonnières, familiales et peu institutionnalisées[1], elles sont le plus souvent l'apanage de sportifs multipratiquants, ayant de gros portefeuilles d'activités et un volume élevé de pratique, toutes activités physiques et sportives (APS) confondues.

Une progression marquée de la randonnée et de l'escalade

Les activités de montagne apparaissent en bonne place parmi les pratiques physiques et sportives les plus citées chez les personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Ces activités se sont massifiées et diversifiées[2]. Un peu plus d'une personne sur quatre (13,9 millions) a pratiqué au moins une de ces activités au cours des douze mois précédant l'enquête *(tableau 1)*. Par ordre décroissant d'importance, les skieurs sont les plus nombreux avec environ 7,2 millions de personnes, les randonneurs sont environ 6,4 millions, l'escalade et les autres activités verticales regroupent 3,7 millions de pratiquants et les autres sports d'hiver 2,6 millions.

La famille des randonneurs et celle des grimpeurs se sont particulièrement développées ces dix dernières années. Cette progression de l'effectif des randonneurs en montagne peut en partie être constatée avec la progression des licences annuelles de 19,7 % de la Fédération française des clubs alpins et de montagne[3] ainsi qu'avec le passage de 6,4 % de randonneurs en montagne pour l'ENPPS 2010 à 10,7 % pour l'ENPPS 2020. De même concernant l'escalade, on note une progression des licences annuelles de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) de 2010 à 2019 de 51,7 %[3], corroborée sur le plan de l'offre par

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

2 Attali M., 2007, « L'explosion des pratiques sportives : massification, diversification, différenciation (des années 1970 à nos jours) », in Tétart P. (dir.), *Histoire du sport en France. Tome 2. De la Libération à nos jours*, Paris, Vuibert ; Perrin-Malterre C., 2015, « Processus de diversification touristique autour des sports de nature dans une station de moyenne montagne », *Mondes du tourisme*, n° 11.

3 « Recensement des clubs et des licences sportives », sur www.sports.gouv.fr.

une multiplication par 2,5 du nombre de structures artificielles commerciales de 2010 à 2017[4]. Plus largement, on assiste à une découverte de l'escalade et des autres activités verticales, cette famille étant environ trois fois moins importante en 2010[5]. L'escalade en salle et l'escalade en site naturel seront opportunément étudiées séparément. L'escalade a élargi son recrutement avec l'ouverture de nombreuses salles (à corde et « bloc » sans corde) : désormais, plus de la moitié des grimpeurs (55,4 %) pratiquent exclusivement en salle, tandis que la pratique exclusive en site naturel ne touche plus qu'un quart des pratiquants (24,3 %). Environ un cinquième (18,9 %) déclare avoir grimpé à la fois en falaise et en salle.

Tableau 1. Démographie des activités de montagne les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de montagne	25,1	13,9	2,9	1,6
Ski et activités liées	13,1	7,2	0,7	0,4
Dont ski alpin	11	6,1	0,5	0,3
Dont ski de fond	1,7	0,9	0,1	< 0,1
Dont snowboard	1,4	0,8	0,1	< 0,1
Dont ski de randonnée	1	0,5	0,1	< 0,1
Activités de randonnée	11,5	6,4	1,3	0,7
Dont randonnée en montagne	10,7	5,9	1,2	0,7
Dont raquettes à neige	2,3	1,3	0,1	< 0,1
Escalade et activités liées	6,7	3,7	0,9	0,5
Dont accrobranche, via ferrata ou autre parcours en hauteur	4,2	2,3	0	-
Dont escalade en salle (« *indoor* »)	1,9	1,1	0,7	0,4
Dont escalade en plein air (« *outdoor* »)	1,2	0,7	0,1	< 0,1
Autres activités de montagne	4,8	2,6	0,2	0,1
Dont luge	3	1,6	0	-
Dont patin à glace	1,8	1,0	0,1	< 0,1

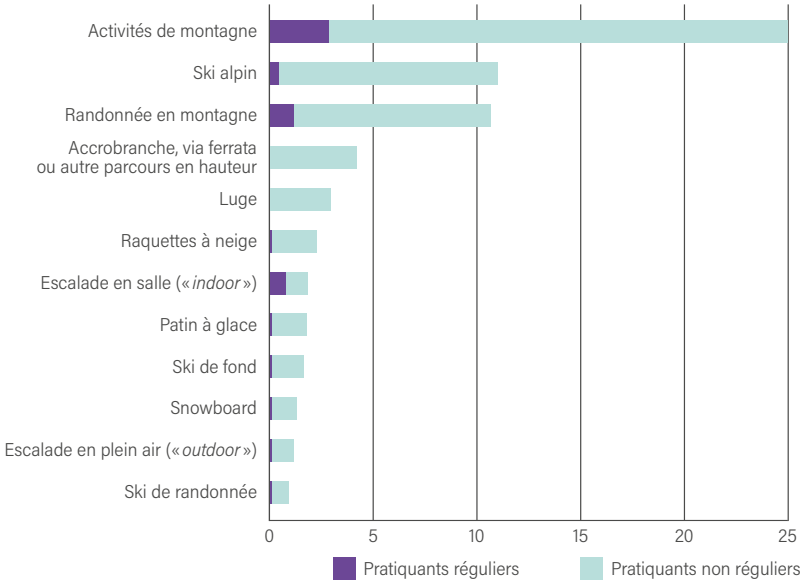
Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du ski alpin au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 6,1 millions de personnes, et 0,5 % déclarent l'avoir fait au moins une fois par semaine en moyenne (c'est-à-dire 52 fois dans l'année), soit environ 0,28 million de personnes.

4 Aubel O., 2018, « Wall Market : Hype or Real Growth ? The Evolution of Climbing », Crolles, Symposium Petzl.

5 MEOS, INSEP, 2016, *La pratique des activités physiques et sportives en France. Résultats de l'enquête menée en 2010 par le ministère en charge des sports et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance*, Paris, INSEP [en ligne].

Profil général des activités et pratiquants

Graphique 1. Taux de pratique des activités de montagne (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du ski alpin au moins une fois au cours des douze derniers mois : 0,5 % déclarent pratiquer cette activité au moins une fois par semaine tandis que 10,5 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Des activités de vacances peu institutionnalisées, pratiquées entre amis ou en famille

Les sports d'hiver et activités de montagne estivales possèdent, en général, certaines caractéristiques communes, que cela soit du point de vue des modalités de pratique, du profil sportif global des pratiquants, de leurs raisons de pratique des APS en général ou de leur profil social.

Les pratiques sont le plus souvent autonomes, peu institutionnalisées (hormis l'escalade en salle) et de sociabilité amicale et familiale *(tableau 2)*. Pour les adeptes, le sport fait partie de la culture familiale : ils avaient souvent dans leur jeunesse au moins un parent considéré comme sportif, voire très sportif (excepté les pratiquants de raquettes à neige).

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« *indoor* »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble des pratiques
Période					
Tout au long de l'année	16	35	50	25	55
Hors vacances exclusivement	3	3	27	5	10
En vacances exclusivement	80	63	22	70	35
Institutionnalisation					
Rassemblement	3	2	6	3	4
Compétition	1	0	4	0	3
Possède une licence	2	1	14	2	5
Pratique encadrée	7	4	26	8	13
Pratique en association	3	3	22	4	9
Niveau perçu					
Intermédiaire	41	46	34	36	27
Confirmé et expert	34	20	10	21	14
Sociabilité					
Pratique avec des amis	54	48	59	51	42
Pratique en famille ou en couple	80	76	38	72	50
Lieu					
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	6	0	97	14	28
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	95	99	3	87	53

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : la pratique du ski alpin s'est effectuée en vacances exclusivement dans 80 % des cas au cours des douze derniers mois. La différence avec l'ensemble des pratiques (hors pratiques exclusivement utilitaires) est importante : les pratiques de ski alpin ont une plus grande tendance que les autres pratiques à avoir lieu en vacances exclusivement.

Les activités de montagne s'exercent le plus souvent en milieu naturel, mais également dans des équipements plus urbains comme les structures artificielles d'escalade ou les patinoires, tendance provoquée par le mouvement global d'artificialisation et même « d'indoorisation » des activités de nature. Ces activités sont avant tout des activités de vacances et saisonnières – surtout en milieu naturel – donc d'un volume de pratique peu élevé (à l'exception de l'escalade en salle). Les traditionnelles vacances au ski en famille, transhumance hivernale perpétuée d'une génération à l'autre, en sont l'exemple type. Cette caractéristique induit pour ces activités des coûts culturels, économiques et temporels conséquents. Elle explique également le faible taux de déclaration spontanée, notamment pour la luge, les raquettes à neige, l'accrobranche ou le patin à glace, qui sont assimilés à des activités de loisir occasionnelles davantage qu'à du sport.

Des sportifs avérés en quête d'aventure et de performance

Les pratiquants d'une activité de montagne sont généralement des personnes appartenant au « noyau dur » des sportifs *(tableau 3)*. Leur volume global de pratique d'APS est très élevé, sauf en luge où ce résultat est plus nuancé. De même, leur portefeuille de pratiques est très gros (douze pratiques et plus) : ce sont des multipratiquants « voraces[6] ». Le niveau de santé perçu de cette population est bon ou très bon. Ils possèdent un niveau d'institutionnalisation plus élevé que les autres pratiquants avec plus d'affiliations à des clubs ou associations, plus de licences sportives et, logiquement, plus de compétitions et de rassemblements.

Les pratiquants de ces activités de montagne déclarent souvent l'aventure et la performance personnelle comme raisons de leur pratique physique et sportive. Sont également avancés de façon secondaire la nature ainsi que le risque. Deux activités s'en démarquent : le snowboard et l'escalade en site naturel. Les motivations de leurs pratiquants sont d'ailleurs proches, et recoupent plus généralement les motivations caractéristiques des jeunes hommes. Outre la performance personnelle, l'aventure et le risque, le snowboardeur recherche la dépense physique et le grimpeur *outdoor*, le plaisir. On remarquera également que la nature est plus souvent invoquée par les pratiquants des activités impliquant peu d'infrastructures artificielles (ski de randonnée, randonnée en montagne et raquettes à neige).

6 Sullivan O., Katz-Gerro T., 2006, « The omnivore thesis revisited : voracious cultural consumers », *European Sociological Review*, n° 2, vol. 23, p. 123-137.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« *indoor* »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)					
Moins d'une fois/semaine	20	22	13	24	26
Une fois/semaine	23	18	17	21	19
Deux fois/semaine ou plus	58	60	70	56	55
État de santé perçu					
Assez bon	15	18	11	17	24
Bon ou très bon	84	80	86	80	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Compétition/Rassemblement	35	31	45	30	18
Possède une licence	38	29	48	31	20
Club/Association	59	51	78	53	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	35	31	52	32	23
Père sportif	56	51	65	51	41
Nombre d'APS pratiquées					
Nombre moyen d'APS pratiquées dans l'année	11	11	14	10	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 58 % des pratiquants de ski alpin ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants qui ne sont que 55 % dans le même cas.

Des activités plébiscitées par les jeunes et les actifs des classes moyennes et supérieures

Au niveau sociodémographique *(tableau 4)*, ces activités ont tendance à concerner les fractions les plus jeunes de la population (surreprésentation des moins de 50 ans), hormis dans le cas des fondeurs et des randonneurs à raquettes. On relève une surreprésentation de la présence d'enfant(s) dans le logement pour les skieurs alpins, l'accrobranche/via ferrata, la luge et le patin à glace, à mettre en relation avec une pratique souvent familiale ou en couple de l'activité, à l'exception

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« *indoor* »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	46	46	44	47	52
Homme	54	54	56	53	48
Âge					
15 à 29 ans	32	25	59	31	21
30 à 49 ans	41	36	35	38	31
Diplôme					
Supérieur au bac	49	48	44	43	29
Catégorie sociale					
Moins favorisée ou défavorisée	30	37	35	38	53
Moyenne	34	33	30	33	29
Favorisée ou très favorisée	36	30	35	29	17
Situation financière perçue					
À l'aise, correcte	79	74	73	73	64
Difficile	5	5	6	7	12

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 54 % des pratiquants de ski alpin sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans la pratique du ski alpin par rapport à l'ensemble de la population où l'on compte 48 % d'hommes.

de l'escalade en salle. Les pratiquants des activités de montagne sont plutôt des personnes actives, ainsi que des élèves ou des étudiants (sauf dans le cas du ski de fond), appartenant majoritairement aux classes moyennes et supérieures, sans problème financier, et souvent diplômées de l'enseignement supérieur. Les personnes habitant en quartier prioritaire de la ville (QPV) sont aussi plus rares en ski alpin, randonnée en montagne, raquettes à neige, accrobranche et luge que dans la population des 15 ans et plus, ce résultat étant à relier à des freins économiques et socioculturels.

Il existe également une différenciation sexuée des pratiques : les skieurs alpins, snowboardeurs, randonneurs en montagne et grimpeurs en extérieur sont souvent des hommes tandis que le patin à glace et la luge sont préférentiellement pratiqués par les femmes. Concernant la taille d'unité urbaine, seules les personnes grimpant en salle sont plutôt issues des grandes villes, les structures marchandes s'étant développées essentiellement dans les grands centres urbains. Les adeptes des autres APS de montagne ne se distinguent pas sur ce critère. *In fine*, on notera que les pratiquants de randonnée à ski et de ski de fond ont le profil sociodémographique qui se rapproche le plus de celui de l'ensemble des enquêtés.

Une prégnance du filtre économique pour les pratiques de glisse

Dans la famille du ski, historiquement très diversifiée, neuf activités ont été déclarées. Ce sont par ordre décroissant d'importance le ski alpin (11 %), le ski de fond (1,7 %), le snowboard (1,4 %), la randonnée à ski (1 %) et, de façon plus anecdotique, le biathlon, le ski à roulettes, le ski artistique/ski acrobatique, le véloski et d'autres types de ski. 13,1 % des 15 ans et plus ont déclaré au moins une discipline de ce regroupement, soit une population d'environ 7,2 millions de personnes *(tableau 1)*. Au sein de ce groupe, le ski alpin est la discipline la plus répandue avec 6,1 millions de personnes, suivi par le ski de fond à 0,9 million de personnes.

Comme pour les autres APS de montagne, le ski alpin est souvent pratiqué lors de vacances en famille et la pratique est fort peu institutionnalisée (affiliation, compétition et encadrement sont peu répandus). Parmi les motivations sportives générales du skieur alpin figure la motivation la plus caractéristique des sports de montagne qu'est l'aventure.

Quand on lui demande d'évaluer son niveau de pratique, le skieur alpin a tendance à se considérer comme bon, voire très bon pratiquant, tout comme le snowboardeur. Le fondeur, quant à lui, avance les mêmes motivations que les autres pratiquants. Il est en revanche plus en retrait que le skieur alpin concernant son niveau perçu.

Le ski alpin étant la principale activité du groupe d'activités ski, les résultats socio-démographiques relatifs au groupe sont similaires à ceux du ski alpin, révélant un marquage social toujours prégnant depuis la première enquête décennale en 2000, qui peut être rapproché du coût financier élevé de la pratique.

Les conditions déterminant l'accès au ski alpin sont le genre masculin et la jeunesse ainsi que la détention d'un diplôme du supérieur et d'un haut niveau de revenus. Les personnes habitant en QPV sont logiquement fortement sous-représentées chez les skieurs alpins. Des activités de montagne étudiées, le ski alpin réunit, avec la randonnée en montagne, les pratiquants au profil social le plus marqué. En comparaison, le fondeur ou le randonneur à ski se démarquent moins du Français moyen.

En parallèle du ski, d'autres sports d'hiver participent au paysage sportif de la montagne, correspondant à 4,8 % de la population considérée, soit, en extrapolant, approximativement 2,6 millions de personnes. Ce sont tout d'abord la luge (3 % soit 1,6 million), puis le patin à glace (1,8 % soit 1,0 million) et, avec un moindre poids, le patinage artistique, le patinage de vitesse, le hockey sur glace, la motoneige et le curling. Sur le plan des raisons de pratique des APS, le lugeur ne se distingue pas par des motivations particulières tandis que les patineurs sont plus axés sur leur performance personnelle. Cette famille se distingue par une forte féminisation et une sous-représentation des habitants de QPV (similaire au ski). Le patin à glace recrute quant à lui davantage chez les plus jeunes (15 à 30 ans). Notons enfin que pour ces activités, souvent considérées comme des loisirs, le niveau perçu de pratique est bas.

Le pratiquant d'escalade et autres activités verticales : un sportif assidu

Cette famille des activités dites à corde, qui a beaucoup progressé ces dernières années, combine sept activités : l'accrobranche et via ferrata ou autre parcours en hauteur (4,2 % des 15 ans et plus, 2,3 millions), l'escalade en salle (1,9 % des 15 ans et plus, 1,1 million), l'escalade en falaise (1,2 % des 15 ans et plus, 0,7 million), loin devant l'alpinisme, le canyoning, la spéléologie et les autres activités verticales.

Plus que les autres activités de montagne, l'escalade en salle est une activité pratiquée en dehors des vacances avec une fréquence élevée et un fort niveau d'institutionnalisation : affiliation à un club, détention d'une licence et recours à un encadrement adapté aux risques inhérents à l'activité. La nouvelle prédominance de la pratique *indoor* peut être rapprochée du fort développement de salles en France, notamment de salles de bloc qui rendent l'activité plus ludique et accessible (en réduisant les contraintes liées à la sécurité). Par ailleurs, elle est moins pratiquée

en famille ou en couple que les autres APS. L'institutionnalisation de l'escalade ces dernières années et le développement de la compétition (avec et sans corde) sont concomitants d'une offre croissante de structures artificielles d'escalade.

Les grimpeurs en salle ont souvent un vaste portefeuille de pratiques physiques et sportives ; les enquêtes fédérales sur les licenciés confirment d'ailleurs ce résultat de l'ENPPS. Ce qui distingue clairement le grimpeur en site naturel du grimpeur en salle est la dimension contre-culturelle de sa pratique physique et sportive avec la recherche du risque et du plaisir, typique des activités dites « libres » et « *funs* » (à l'image du vol libre, du free-ride, du surf, du windsurf, etc.). Au niveau du profil social, les femmes sont sous-représentées parmi ce type particulier de grimpeurs, ce qui peut en partie s'expliquer par un risque perçu accru en *outdoor*.

La randonnée : une famille contrastée

Cette famille ne comprend que la randonnée en montagne et la randonnée en raquettes. La randonnée en terrain montagneux est une activité « qui monte », partagée par 10,7 % des 15 ans et plus, soit approximativement 5,9 millions d'individus. Les raquettes à neige sont pratiquées quant à elles par 2,3 % des 15 ans et plus, soit 1,3 million de personnes. Cette famille comporte plutôt des pratiques vacancières, en famille et en couple.

La randonnée en raquettes, comparativement aux autres activités de montagne, est souvent une forme plus « douce » de pratique. Ses adeptes ont un profil social peu différent de l'ensemble des pratiquants. La randonnée en montagne, plus exigeante, concerne des fractions plus jeunes. Si le randonneur en montagne se considère bon, voire très bon pratiquant, l'amateur de raquettes à neige est plus modeste. Nature et aventure sont des raisons de pratique importantes pour ces pratiquants.

Conclusion

Malgré la diffusion importante des pratiques de montagne dans la population, le marquage social reste fort, avec une surreprésentation des diplômés du supérieur et des revenus les plus hauts, traits caractéristiques des pratiques de nature, qui recrutent plutôt dans les ménages aux revenus élevés. À titre d'exemple, il y a dans la pratique du ski alpin un frein économique (transport et hébergement en station, équipement et accès aux infrastructures), ainsi que des filtres culturels, techniques et physiques. Par ailleurs, avec leurs prérequis physiques et leur caractère risqué, ces activités attirent pour la plupart les couches les plus jeunes de la population.

On comprend à travers ces quelques résultats que les profils des pratiquants des différentes activités de montagne sont proches. Cette proximité est en partie due au cumul des différents types de pratique, notamment de montagne, propres aux catégories moyennes et supérieures.

In fine, les deux évolutions majeures que l'on peut souligner sont la massification de l'escalade en salle – et plus encore de la dimension verticale du paysage sportif – et la progression de la randonnée en montagne, qui était déjà solidement implantée.

Auteurs

Brice Lefèvre, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Olivier Aubel, maître de conférences en sociologie du sport, Laboratoire interdisciplinaire en études culturelles (LINCS), université de Strasbourg.

Mathilde Didier, chargée d'études statistiques, INJEP.

04

L'univers de la marche

« Je fais de la randonnée pédestre une à deux fois par semaine. Des sorties d'une à deux heures mais pendant les vacances, cela peut être jusqu'à quatre heures. Cet été on a aussi fait avec mon mari de la randonnée en montagne dans les Hautes-Pyrénées. J'en fais avec les bâtons mais là, j'ai une tendinite. Les bâtons, c'est depuis dix ans. Ce n'est pas de la marche nordique dans le sens avec une prof, une heure à fond. Je fais aussi du vélo d'appart et puis aussi des mouvements, du yoga, du stretching, de la gym, un peu de musculation, un peu un mélange. Je fais un peu de la course, c'est horrible [...]. Je fais de la rando en fait pour le bien-être, la santé. Avoir un corps qui ressemble à quelque chose. Caler la respiration, ça calme, c'est la détente, la nature avec la forêt, ça calme. Quand je peux, je marche à la place de prendre la voiture, je n'ai pas peur de marcher. »

(Femme de 57 ans, catégorie socioprofessionnelle supérieure ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

Dans ce chapitre consacré aux pratiques de marche sont étudiées la famille de la « marche » (5 activités) ainsi que celle de la « randonnée » (4 activités), soit au total 9 activités différentes identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). La randonnée en montagne est quant à elle présentée dans le chapitre dévolu aux sports de montagne et la marche utilitaire dans un chapitre dédié. Ainsi, les activités de marche sont abordées d'un point de vue démographique et les quatre disciplines dominantes sont détaillées au fil du développement.

Composition des deux familles d'activités de l'univers de la marche

Marche	Randonnée
Marche nordique ; marche sportive, rapide ; marche/balade ; actimarche ; autre type de marche	Randonnée pédestre ; trekking/ treck ; longe-côte, marche aquatique côtière ; autre type de randonnée

Définitions

Marche nordique : marche accélérée avec bâtons. Il convient de noter un usage caractéristique des bâtons, une gestuelle et du matériel spécifiques différents de la randonnée en montagne par exemple. Cette activité est sous la responsabilité de la Fédération française d'athlétisme (délégataire) ; à noter que la Fédération française de la randonnée pédestre collabore au développement de l'activité.

Marche sportive : marche rapide ou marche active, reposant sur une intensité et un rythme soutenus. Modalité de pratique : plutôt sur du terrain plat, possibilité de pratique en milieu urbain. Activité particulièrement associée à la santé, la recherche de perte de poids, la lutte contre la sédentarité.

À bien différencier de la marche athlétique > 8 km/heure, épreuve d'athlétisme avec des vitesses moyennes autour des 16 km/heure. Plutôt sur piste d'athlétisme.

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Avec plus de 37 millions de pratiquants aujourd'hui, l'univers de la marche se caractérise non seulement par l'ampleur de sa diffusion, mais aussi par un large spectre de modalités de pratique. Généralement auto-organisées, rarement compétitives et peu institutionnalisées[1], les activités de marche et de randonnée ont lieu globalement tout au long de l'année avec un volume de pratique élevé, voire très élevé. Recrutant plutôt chez les femmes et moins dans la fraction la plus jeune (15 à 29 ans), elles attirent aussi préférentiellement les actifs et les cadres et professions intellectuelles supérieures, logiquement également plus souvent diplômés de l'université. De la quotidienneté de la marche/balade jusqu'à l'ailleurs de la randonnée, activité la plus distinctive, en passant par l'engagement physique important de la marche sportive et de la marche nordique, il apparaît nécessaire d'appréhender de manière plurielle cet univers et ses pratiquants.

Marcher est une activité au premier regard aussi simple que « naturelle ». Pourtant, la transformation du déplacement pédestre en loisir reste une invention culturelle assez récente qui en a fait une source de liberté, de contemplation et de bonne santé[2]. Au cours du XX^e^ siècle, la marche est devenue une activité physique en soi, dont les grandes enquêtes[3] ont bien montré la massification progressive.

Les activités de marche (voir encadré méthodologique) s'imposent de loin comme les pratiques physiques et sportives les plus présentes chez les 15 ans et plus qui résident en France. Environ deux Français sur trois se déclarent en effet concernés par l'une des activités de marche, ce qui représente 37,4 millions de pratiquants au cours des douze mois précédant l'enquête *(tableau 1)*. La marche (nordique, sportive, rapide, balade...) concerne environ 35,2 millions de personnes. Les activités de randonnée touchent quant à elles un peu plus d'une personne sur cinq, soit environ 10,7 millions d'adeptes. Toutes ces pratiques se sont fortement développées ces dix dernières années, ce qui n'est pas étonnant compte tenu de la féminisation de la population sportive, ainsi que de l'allongement des cycles de vie sportifs[4].

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

2 Monnet J., 2016, « Marche-loisir et marche-déplacement : une dichotomie persistante, du romantisme au fonctionnalisme », *Sciences de la société*, n° 97.

3 Lefèvre B., Thiéry P., 2011, « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010 », *MEOS Stat-Info*, n° 11-02 [en ligne].

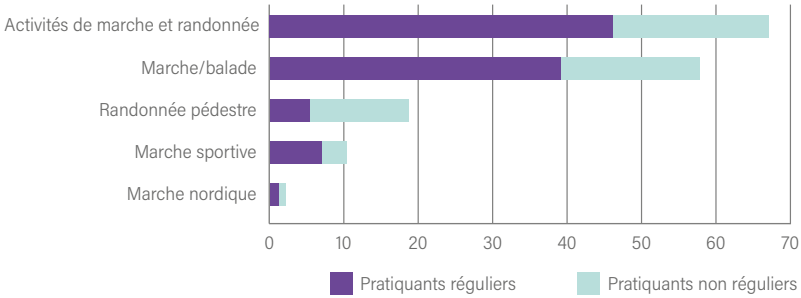
4 Simões F., 2018, « Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 15 [en ligne].

Tableau 1. Démographie des activités de marche et randonnée les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de marche et randonnée	67,7	37,4	46,5	25,7
Marche et activités associées	63,6	35,2	44	24,3
Dont marche/balade	58,7	32,5	39,5	21,8
Dont marche sportive	10,2	5,6	7,0	3,9
Dont marche nordique	2,1	1,2	1,1	0,6
Activité de randonnée	19,3	10,7	5,4	3,0
Dont randonnée pédestre	18,7	10,4	5,3	2,9

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 58,7 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la marche/balade au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires), ce qui représente 32,5 millions de personnes, et 39,5 % déclarent l'avoir pratiquée au moins une fois par semaine, soit 21,8 millions de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de marche et randonnée (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 58,7 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la marche/balade au moins une fois au cours des douze derniers mois : 39,5 % déclarent pratiquer cette activité au moins une fois par semaine tandis que 19,2 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Profil général des activités et des pratiquants

Des pratiques auto-organisées, sans compétition

Les activités de marche, globalement pratiquées tout au long de l'année, se caractérisent par un volume de pratique élevé, voire très élevé. Ces pratiques auto-organisées, résolument exemptes de compétition, ne sont, pour la plupart, quasiment pas institutionnalisées, quels que soient les indicateurs considérés (encadrement, licence, adhésion à une structure associative ou marchande). Toutefois, entre 40 % et 50 % des pratiquants de marche sportive, marche nordique et randonnée pédestre choisissent d'être encadrés dans leur(s) pratique(s), un taux élevé par rapport à la moyenne des sportifs.

Les marcheurs se perçoivent plutôt comme ayant un niveau sportif intermédiaire et pratiquent majoritairement en milieu naturel et, dans une moindre mesure, dans l'espace public urbain (parc, jardin…).

Que retenir du profil sportif général des marcheurs ? Il apparaît très clairement que les activités physiques et sportives ont une place importante dans leur quotidien : ils sont plus de 70 % à s'adonner à une activité sportive (quelle qu'elle soit) au moins une fois par semaine *(tableau 2)*.

Des populations et pratiques distinctes pour la marche/balade et les marches plus sportives

Le poids des activités de marche et de randonnée à l'échelle nationale (68 % des Français de 15 ans et plus) implique que ces dernières soient majoritairement présentes dans les portefeuilles de pratique des Français aux côtés d'autres activités. Si les marcheurs, toutes activités confondues, pratiquent majoritairement jusqu'à six activités physiques et sportives (APS) durant l'année, c'est le cas de deux tiers des pratiquants de marche/balade, mais de seulement la moitié de ceux de marche nordique. Les pratiquants des activités les plus intenses (marche sportive, marche nordique et randonnée) sont ainsi surreprésentés parmi les pratiquants de sept APS ou plus, et également plus enclins que les non-marcheurs à pratiquer plus de douze APS par an (18 % des pratiquants de randonnée pédestre ou de ceux de marche sportive).

De même, plus l'intensité de la modalité de pratique de la marche est élevée (rythme, longueur, dénivelé), plus on a affaire à des adeptes d'autres activités sportives : en moyenne huit activités différentes pratiquées par les adeptes de la marche sportive et nordique contre six pour ceux de la marche/balade.

Tableau 2. Profil sportif des pratiquants des activités de marche et randonnée en 2020

	Marche/ balade	Marche sportive	Marche nordique	Randonnée pédestre	Univers des pratiques de marche	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS confondues)						
Une fois/semaine	20	18	15	20	19	19
Deux fois/semaine ou plus	54	67	73	59	56	55
Portefeuille de pratiques						
1 à 6 APS pratiquées dans l'année	65	44	51	42	65	68
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	26	38	33	40	27	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	9	18	16	18	9	8
État de santé perçu						
Bon ou très bon	67	76	69	75	68	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	15	21	16	23	16	18
Possède une licence	17	23	31	24	18	20
Pratique encadrée	32	43	52	44	33	35
Pratique jamais encadrée	68	57	49	56	67	65
Club/Association	35	46	48	46	36	38

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille de pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 67 % des pratiquants de marche sportive (hors utilitaires exclusifs) ont eu une activité physique ou sportive (qu'elle soit utilitaire ou non) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois. La différence avec l'ensemble des pratiquants est importante puisque ces derniers ne sont que 55 % à avoir eu une activité physique ou sportive deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois.

Faut-il venir d'une famille sportive pour s'intéresser aux activités de marche et de randonnée ? Ce n'est pas le cas des Français qui déclarent se « balader », dont les parents sont moins souvent sportifs que les autres pratiquants. Cela confirme la place de cette activité comme une porte d'entrée possible dans la grande famille des activités physiques et sportives, quelles que soient les dispositions sociales. Inversement, les fidèles de la « marche sportive » proviennent plus que les autres de familles sportives.

Autre élément remarquable, il n'y a pas de raisons communes de pratique qui émergent, ce qui questionne l'hétérogénéité de cette grande famille, entre pratique de loisir et pratique plus sportive.

Au niveau sociodémographique *(tableau 3)*, ces activités ont tendance à recruter chez les femmes et moins dans la fraction la plus jeune (15 à 29 ans). Elles attirent préférentiellement les actifs (hors marche nordique) et les cadres et professions intellectuelles supérieures (à l'exception des marcheurs sportifs), logiquement plus souvent diplômés de l'université (hors marche nordique). Ces tendances communes masquent toutefois des profils spécifiques à chaque activité : la marche sportive est notamment peu marquée socialement, au contraire de la randonnée pédestre, qui compte 27 % de pratiquants appartenant aux catégories sociales favorisées (contre 18 % pour la marche sportive) et seulement 37 % aux catégories les moins favorisées (contre 50 % dans la marche sportive). Entre ces deux pôles se positionnent la marche/balade et la marche nordique.

La marche/balade : une porte d'entrée dans les activités physiques et sportives

La marche/balade est la pratique la plus déclarée de l'enquête avec près de deux personnes sur trois qui la citent (32,5 millions de personnes). Pratique douce et peu contraignante, elle n'est pas toujours identifiée comme une APS (taux de déclaration spontanée de 37 %, soit le ratio le plus faible des activités de marche), tant elle est inscrite dans un espace quotidien sans référence directe au « sport ». La marche/balade est une activité pratiquée toute l'année, avec un volume élevé (46 % des marcheurs pratiquent en moyenne plus de deux fois par semaine). L'institutionnalisation est négligeable dans ce loisir très abordable *(tableau 4)*. La sociabilité des marcheurs est variée : si l'activité se pratique un peu moins entre amis que les autres sports, elle se caractérise par une affinité forte pour la pratique familiale (70 %), mais aussi en solo (50 %). La marche/balade est la forme de marche qui s'effectue dans la plus grande variété de lieux (en premier lieu la nature à 80 %), avec une attraction spécifique pour les espaces urbains (54 %).

Les « baladeurs » ont un profil sportif général conforme à la moyenne des enquêtés, aussi bien en termes de volume de pratique que de fréquence. Ils se démarquent néanmoins des autres sportifs par leur intérêt pour les pratiques peu sportivisées et non institutionnalisées, en dehors de tout rassemblement, structure support et surtout, plus que les autres, sans encadrement. Les pratiquants de la « marche/balade » sont, plus que les autres, adeptes de l'autonomie. On comprendra donc qu'ils sont moins nombreux à rechercher la compétition et la performance personnelle.

Cette activité recrute moins chez les plus jeunes (15 à 29 ans) et les personnes habitant en quartier prioritaire de la ville (QPV), et davantage dans les catégories favorisées de la population (cadres et professions intellectuelles supérieures, diplômés du supérieur).

Tableau 3. Sociodémographie des pratiquants des activités de marche et randonnée (en %) en 2020

	Marche/ balade	Marche sportive	Marche nordique	Randonnée pédestre	Univers des pratiques de marche	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	55	60	65	51	55	52
Homme	45	40	35	49	45	48
Âge						
15 à 29 ans	18	18	10	18	17	21
50 ans et plus	50	47	71	50	51	48
Diplôme						
Supérieur au bac	33	33	36	45	33	29
Catégorie sociale						
Moins favorisée ou défavorisée	51	50	44	37	50	53
Moyenne	30	32	31	36	31	29
Favorisée ou très favorisée	19	18	25	27	19	17
Situation financière perçue						
À l'aise, correcte	66	66	70	72	67	64

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 55 % des pratiquants de marche/balade (hors utilitaires exclusifs) sont des femmes. Il y a donc une légère surreprésentation des femmes dans la marche/balade par rapport à l'ensemble de la population enquêtée où l'on observe 52 % de femmes.

Tableau 4. Modalités de pratique des activités de marche et randonnée (en %) en 2020

	Marche/ balade	Marche sportive	Marche nordique	Randonnée pédestre	Univers des pratiques de marche	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	33	31	46	72	41	60
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	46	47	25	15	39	23
Période						
Tout au long de l'année	84	80	69	61	78	55
Institutionnalisation						
Possède une licence	1	1	11	3	1	5
Pratique encadrée	1	3	22	4	3	13
Pratique en association	2	4	17	5	3	9
Niveau perçu						
Débutant et débrouillé	nd	39	55	38	nd	40
Intermédiaire	nd	44	35	44	nd	27
Sociabilité						
Pratique avec des amis	36	35	29	45	38	42
Pratique en famille ou en couple	70	50	42	72	67	50
Pratique en solo	50	60	32	29	46	38
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	2	7	24	7	4	11
Lieu						
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	80	82	92	97	83	53
En ville : dans un parc, un jardin public, une rue, etc.	54	40	23	21	44	19

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : « nd » signifie que les données ne sont pas disponibles. Il n'est en effet pas possible d'évaluer le niveau perçu en marche/balade.
Lecture : 46 % de la pratique de marche/balade (hors pratiques exclusivement utilitaires) ont donné lieu à 104 séances ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est le double de l'ensemble des pratiques (hors pratiques exclusivement utilitaires).

La marche sportive : une activité « hygiénique »

La marche sportive concerne une personne sur dix (5,6 millions de personnes). Comme l'indique son intitulé (« sportive »), elle est logiquement la modalité de marche la plus intensive (69 % de pratique au moins hebdomadaire, dont 47 % plus de deux fois par semaine)[5]. Également très régulière et annualisée, elle se déploie en ville (40 %) et plus encore dans la nature (82 %). Indice d'une sportivisation « libre », elle se pratique en dehors de tout cadre institutionnel (seulement 4 % en association), avant tout en solitaire (60 %) avec un niveau d'expertise perçu intermédiaire (44 %).

La marche sportive attire des sportifs plutôt réguliers, qui pratiquent une APS au moins deux fois par semaine. Les pratiquants de marche sportive se perçoivent plus souvent en bonne santé que les autres sportifs : les trois quarts d'entre eux se déclarent en bonne ou très bonne santé, la marche sportive représentant d'ailleurs pour de nombreux pratiquants un moyen d'améliorer ou d'entretenir leur forme. Elle est en effet associée dans les médias à de nombreuses vertus auxquelles les pratiquants et pratiquantes pourraient s'avérer sensibles (amélioration du transit, élimination des toxines, perte de poids, équilibre des masses musculaires, etc.). Autant d'éléments que l'on retrouve dans les raisons de pratique de cette activité. Les marcheurs sportifs se caractérisent en effet par une surdéclaration de la dépense physique, de l'entretien physique ainsi que de l'amélioration de l'apparence physique (se muscler, mincir, garder la ligne) dans leurs motivations. D'un point de vue social, la marche sportive se distingue seulement par une sous-représentation des agriculteurs, artisans, commerçants et chefs d'entreprise.

La marche nordique : une activité technique institutionnalisée

La marche nordique, apparue plus récemment dans le spectre des activités de marche, est la moins déclarée de ces pratiques, avec 1,2 million de pratiquants (2,1 %). Elle est bien identifiée par ses pratiquants comme activité physique et sportive, avec un taux de déclaration spontanée (60 %) équivalent à celui de la marche sportive.

5 C'est également la pratique de marche la mieux identifiée spontanément comme activité physique et sportive (déclaration spontanée de 64 %).

Par rapport aux autres activités de marche, elle est fortement institutionnalisée (11 % de licenciés, 17 % pratiquant au sein d'une association, 22 % avec un encadrement). Le travail engagé par la Fédération française d'athlétisme et d'autres fédérations multisports pour structurer et encadrer la pratique semble porter ses fruits et recevoir une relative adhésion au-delà des activités de marche.

Bien que majoritairement pratiquée en famille ou en couple (42 %), la marche nordique se caractérise surtout par une surreprésentation de pratiques en groupe (24 %). Elle nécessite la prise en main d'un matériel spécifique à grand renfort de séances techniques, souvent encadrées, qui conduisent probablement les pratiquants à relativiser leur niveau d'expertise : 55 % de débutants/débrouillés et 35 % d'intermédiaires. C'est une activité annualisée et régulière (avec une intensité plutôt hebdomadaire), essentiellement pratiquée en milieu naturel (92 %) et en groupe.

Plus que les autres, les trois quarts des adeptes de cette modalité parmi les plus « sportives » et organisées de la grande famille de la marche sont enclins à pratiquer au moins deux fois par semaine une activité sportive (tous sports confondus). L'engagement dans des groupes de pratique participe à cette régularité. Les adeptes de la marche nordique s'opposent en tout point à ceux de la marche/balade, recherchant davantage que les autres marcheurs (mais aussi que les sportifs en général) à être encadrés, inscrits dans une association, voire licenciés. En effet, plus de 30 % des pratiquants de marche nordique sont affiliés à une fédération pour au moins l'une de leurs activités physiques ou sportives, ce qui est significativement plus important que la moyenne (20 %).

Particularité de la marche nordique, aucune raison de pratique spécifique à l'activité ne se dégage, mais, en revanche, elle se caractérise par une forte proportion de femmes (presque deux tiers) ainsi qu'une prégnance des plus âgés (50 ans et plus). Les cadres et professions intellectuelles supérieures y sont aussi surreprésentés.

La randonnée pédestre : l'activité la plus distinctive, souvent pratiquée en vacances

La randonnée pédestre est une pratique physique et sportive fréquente, qui concerne près d'une personne sur cinq (19 %) au cours de l'année, soit 10,4 millions.

La randonnée pédestre est l'activité de l'univers de la marche qui se pratique le moins régulièrement (72 % moins qu'hebdomadaire), notamment parce que 36 % des pratiquants s'y adonnent exclusivement en vacances. Elle nécessite en effet des conditions de pratique plus exigeantes, éloignées des conditions de vie des urbains

(déplacement vers des espaces adaptés, disponibilité temporelle, durée de la pratique) et essentiellement en espace naturel (97 %). Les randonneurs se perçoivent à 62 % comme ayant un bon niveau (intermédiaire à expert). La randonnée pédestre se pratique en famille (72 %, un taux particulièrement élevé) et dans une moindre mesure entre amis (45 %), mais moins que les autres en solitaire. En termes de sociabilité, il faut également noter une pratique avec des membres d'une application communautaire ou d'un réseau social supérieure à la moyenne des pratiquants en général (2,6 % contre 1,3 %). Le randonneur pédestre se caractérise par une attraction pour la nature qui en fait sa principale raison de pratique. Enfin, comme pour la marche sportive, les pratiquants se déclarent plus souvent en bonne santé (75 % contre 69 % pour l'ensemble des sportifs).

La randonnée pédestre concerne plutôt les professions intermédiaires et cadres et les professions intellectuelles (50 %). Ses adeptes sont plutôt des actifs, diplômés du supérieur et à l'aise financièrement. Logiquement, les quartiers prioritaires y sont donc sous-représentés.

Auteurs

Brice Lefèvre, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Éric Boutroy, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Bénédicte Vignal, enseignante-chercheuse, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

05

Le vélo et les activités de cycle

« Moi, j'habite un petit village. Mes copains étaient là, on allait faire du VTT dans les chemins et les forêts, on allait à l'aventure. Des fois même on se perdait. C'était au départ un copain du village qui a commencé à en faire. Maintenant, j'y vais régulièrement, cela me prend souvent mon dimanche matin. Des fois tout seul ou avec un ou deux potes. C'est pas compétitif, c'est du loisir, je suis pas en club. Cela me permet de me défouler et d'être dans la nature. Cela permet de faire de l'exercice, d'être avec des amis et dans la nature. Pour l'équipement, c'est personnel. J'ai du matériel d'occase à part le casque et les protections parce qu'un bon VTT neuf, ça coûte environ 3 000 euros quand même. »

(Homme de 34 ans, de profession intermédiaire ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)

Méthodologie

L'ENPPS 2020 permet de distinguer 18 modalités de pratique vélocipédique (tableau ci-dessous).

Composition de la famille d'activités de vélo

Vélo	Vélo/cyclisme ; BMX ; bi-cross ; cyclisme en salle ; cyclisme sur piste ; cyclisme sur route ; cyclosport ; cyclotourisme ; randonnée à vélo ; VTT ; vélo de course ; vélo de ville ; VTC (vélo tout chemin) ; VTR (vélo toute route) ; VTT de descente ; vélo de route ; fatbike ; autre type de vélo

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Globalement engagée sportivement et revendiquant être en bonne santé, la population des cyclistes appartient aussi majoritairement à une fraction relativement favorisée de la population française. La population des adeptes de la petite reine n'est cependant pas homogène, mais scindée en deux groupes. Le premier, composé d'hommes plutôt jeunes, réunit ceux qui font de cette activité le pôle organisateur de leur existence. Le second groupe, plus féminin, comprend celles et ceux pour qui le vélo est une occupation du temps libre qui ne prend pas le pas sur la vie de famille ou professionnelle.

Traditionnellement engin de déplacement privilégié de la population jusque dans les années 1950, la bicyclette voit son marché s'effondrer à ce moment clé, concurrencée par la motocyclette et plus encore par l'automobile dont se dotent massivement les ménages. Le vélo devient dès lors un engin réservé essentiellement aux pratiques de loisir[1]. Soixante-dix ans plus tard, tout se passe comme si les Français redécouvraient les mérites de la petite reine. La recherche de mobilités alternatives, non polluantes à l'heure de la nécessaire conversion écologique, la pratique d'une activité physique quotidienne ou encore l'évitement de la proximité dans les transports en commun en temps de pandémie sont autant de facteurs qui ont favorisé la redécouverte du vélo.

Les acteurs publics ont également mis en place des infrastructures protégeant les déplacements à vélo mais aussi des incitations fiscales, comme la baisse de la TVA ou encore l'opération « coup de pouce vélo » qui a permis la réparation d'1,7 million de bicyclettes[2]. Dès lors il n'est guère étonnant que le vélo connaisse un regain d'intérêt considérable et pas uniquement pour son utilité dans les déplacements du quotidien. Ainsi, en dehors des usages utilitaires, la pratique du vélo figure parmi les cinq activités physiques et sportives préférées des Français avec 18,8 millions d'adeptes, soit 34 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France en 2020 *(tableau 1)*.

Ce que l'on appelait à la fin des années 1960 simplement « le vélo » a vu ses modalités se diversifier avec plus de 18 désignations différentes (voir encadré méthodologique). La plus populaire de ces modalités est le VTT avec 16,1 %, soit 8,9 millions de pratiquants, devant le vélo de ville (15,1 %, soit 8,3 millions) et le vélo de course/cyclisme (3,2 %) ou sur route (2,0 %).

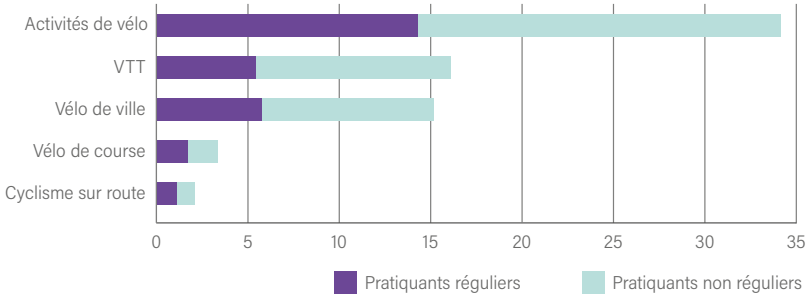
1 Calvet J., 1981, *Le mythe des géants de la route*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble.
2 www.fub.fr/fub/actualites/succes-operation-coup-pouce-velo-bilan-operation-succes.

Tableau 1. Démographie des activités de vélo les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de vélo	34,0	18,8	14,2	7,8
Dont VTT	16,1	8,9	5,3	2,9
Dont vélo de ville	15,1	8,3	5,7	3,1
Dont vélo de course	3,2	1,8	1,6	0,9
Dont cyclisme sur route	2,0	1,1	1,0	1,0

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 16,1 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué le VTT au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires), ce qui représente 8,9 millions de personnes ; 5,3 % des personnes déclarent l'avoir pratiqué au moins une fois par semaine, soit 2,9 millions de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de vélo (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 16,1 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du VTT au moins une fois au cours des douze derniers mois : 5,3 % déclarent pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 10,8 % pratiquent de manière occasionnelle.

La structure bipolaire des investissements vélocipédiques

Les données que fournit la présente enquête sur les pratiques sportives des Français âgés de 15 ans et plus en 2020 nous permettent de mettre au jour la structure bipolaire de l'espace des modalités de pratique du vélo, hors pratiques utilitaires[3] *(tableau 2)*. D'un côté se trouve la majeure partie des adeptes de la petite reine, pratiquant pour l'essentiel le VTT et le « vélo de ville ». De l'autre, les cyclistes sur route juchés sur leur vélo de course.

Une pratique occasionnelle à VTT ou vélo de ville pour profiter de la nature

Alors que dans leur ensemble, 60 % des activités physiques ou sportives donnent lieu à une pratique occasionnelle, c'est le cas de 67 % des activités de VTT, même si pour 63 % (comme pour 62 % des activités de « vélo de ville »), la pratique ne connaît aucune saisonnalité. En accord avec cette fréquence relativement faible, 48 % des vététistes ou 43 % des cyclistes urbains se disent « débutants » ou « débrouillés » et, dans les deux cas, environ un tiers se situe à un niveau intermédiaire. La pratique des formes tout terrain et urbaine semble être l'occasion de jouir de la nature. Assez logiquement, 91 % des vététistes et 61 % des adeptes du vélo de ville choisissent en effet les forêts, le bord de mer ou de lac, voire la montagne et la campagne, pour leurs sorties.

Notant de 1 à 5 l'importance des différentes motivations possibles de leur pratique, les vététistes de manière cohérente avec la localisation de leur pratique y voient un moyen de fréquenter la nature (3,7/5), de prendre du plaisir (4,1), mais aussi de s'entretenir (3,9), de préserver ou de restaurer leur santé (4,1) ou de se défouler (3,6). Le risque (1,1) et la compétition (1,3) ne semblent pas motiver leurs sorties à vélo. Mais l'aventure (2,2) est moins en retrait que chez les autres pratiquants. Pour les adeptes du vélo de ville, la logique est identique : la compétition ou la prise de risque obtiennent des notes très basses (respectivement 0,8 et 0,7/5) ; les motivations liées à la santé (4,1) et au bien-être psychologique (3,9) semblent être les deux plus déterminantes.

3 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de vélo (en %) en 2020

	VTT	Vélo de ville	Vélo de course	Cyclisme sur route	Univers du vélo	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	67	63	51	48	62	60
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	17	24	28	33	22	23
Période						
Tout au long de l'année	63	62	80	78	64	55
Institutionnalisation						
Rassemblement	4	1	9	11	3	4
Compétition	1	0	4	6	1	3
Niveau perçu						
Débutant et débrouillé	48	43	40	29	46	40
Intermédiaire	37	37	37	45	37	27
Confirmé et expert	15	20	23	26	18	14
Sociabilité						
Pratique en solo	55	58	72	64	58	38
Lieu						
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	91	61	85	87	76	53
En ville : dans un parc, un jardin public, une rue, etc.	27	63	24	41	40	19

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 78 % de la pratique de cyclisme sur route a lieu tout au long de l'année ce qui est plus important que pour l'ensemble des pratiques (55 %).

Cyclisme sur route et vélo de course… supports d'une pratique mode de vie

Si les adeptes du vélo de route et du cyclisme sont moins nombreux (respectivement 1,8 million et 1,1 million), ces deux catégories sont les plus investies dans leur activité. Signe d'une volonté d'être identifiés en tant que sportifs comme cyclistes avant tout, lorsqu'il s'est agi de déclarer leurs activités, 100 % des cyclistes sur route l'ont fait spontanément alors que ce n'est le cas que de 48 % des usagers du vélo de course et de 34,5 % de leurs homologues urbains. En cohérence avec ce marquage identitaire, tout se passe comme si la pratique du cyclisme sur route ou l'usage du vélo de course était un élément organisateur de leur mode de vie, à la différence des vététistes et cyclistes urbains. Tandis que 23 % de l'ensemble des activités physiques et sportives donnent lieu à une pratique assidue (104 séances et plus dans l'année, c'est-à-dire au moins deux fois par semaine), cela concerne un tiers (33 %) des activités de cyclisme sur route. Par contraste, ce n'est le cas que de 17 % des activités de VTT. Si les cyclistes sur route ne sont que 6 % et les usagers du vélo de course que 4 % à pratiquer la compétition, soit significativement plus que dans l'ensemble des pratiquants (3 %), ils sont respectivement 11 % et 9 % à fréquenter les rassemblements qui prennent le nom dans le jargon de « cyclosportives » telles *l'Ardéchoise, la Time Megève Mont-Blanc* ou, pour la plus prestigieuse, *l'Étape du Tour*. Assez logiquement, ces cyclistes les plus assidus se disent confirmés ou experts pour 26 % des cyclistes sur route et 23 % des usagers du vélo de course et, à tout le moins, de niveau intermédiaire pour 45 % des « routiers » et 37 % des « coursiers ».

La pratique du vélo comme élément d'un style de vie sportif

Globalement tous les adeptes du vélo sont plus investis sportivement que les Français de 15 ans et plus. Tandis que ces derniers ne sont que 55 % à pratiquer plus d'une fois par semaine (toutes activités physiques et sportives [APS] confondues), les adeptes de la petite reine déclarent plus souvent une fréquence plus élevée, en cohérence avec ce qui vient d'être dit plus haut pour les cyclistes sur route (68 %) et les adeptes du vélo de course (70 %) *(tableau 3)*. Indicateur de cet investissement sportif au-delà de la pratique du vélo, les cyclistes sont omnivores en termes de sports, voire voraces, quelle que soit la modalité considérée. Les vététistes sont ainsi 63 % à déclarer avoir pratiqué plus de sept activités au cours des douze derniers mois contre « seulement » 32 % de l'ensemble des pratiquants ayant déclaré au moins une activité physique ou sportive. Les cyclistes sur route (64 %) ne se distinguent pas des vététistes sur ce point, tout comme les adeptes du vélo de course (65 %) ou encore ceux du vélo de ville (57 %).

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de vélo (en %) en 2020

	VTT	Vélo de ville	Vélo de course	Cyclisme sur route	Univers du vélo	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)						
Deux fois/semaine ou plus	56	54	70	68	56	55
Portefeuille des pratiques						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	43	39	39	41	39	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	20	18	26	23	16	8
État de santé perçu						
Mauvais ou très mauvais	3	3	2	2	3	6
Bon ou très bon	77	76	81	81	75	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	29	19	44	36	23	18
Possède une licence	28	23	39	30	25	20
Pratique encadrée	40	43	43	41	39	35
Club/Association	43	46	54	46	44	38
Sportivité des parents						
Mère sportive	26	28	26	23	25	23
Père sportif	47	46	45	48	44	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 70 % des pratiquants de vélo de course ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) au moins deux fois par semaine au cours des douze derniers mois, ce qui est plus important que pour l'ensemble des pratiquants (55 %).

Il a par ailleurs été montré que l'adoption d'un style de vie sportif est souvent le produit d'une socialisation familiale[4]. La sportivité des parents prise en compte dans cette enquête montre ainsi, tout au moins pour les adeptes du VTT et du vélo de ville, le lien entre le fait d'avoir une mère ou un père sportif et le fait d'être adepte de ces deux modalités. Ainsi 47 % des vététistes ont un père sportif et 26 % une mère sportive. Ce n'est le cas que de 41 % des sportifs français pour ce qui est du père et 23 % pour leur mère. De la même manière, les adeptes du vélo de ville sont 28 % à avoir une mère sportive et 46 % un père sportif.

En lien avec ce positionnement sportif fort et qu'elle en soit la cause ou l'effet, la pratique du vélo a pour adeptes des Français qui s'estiment en bonne, voire très bonne santé, qu'ils s'adonnent au VTT (77 %), au vélo de ville (76 %) et plus encore au vélo de course (81 %) ou au cyclisme sur route (81 %).

Les adeptes d'une pratique compétitive et fortement institutionnalisée sont surreprésentés parmi les cyclistes : 36 % des cyclistes sur route, 44 % des adeptes du vélo de route ou encore 29 % des vététistes déclarent avoir participé à des compétitions ou rassemblements sportifs, quand cela ne concerne que 18 % de l'ensemble des pratiquants âgés de 15 ans et plus. Autre indicateur de cette institutionnalisation forte de la pratique sportive des vélocipédistes, 30 % des cyclistes sur route, 39 % des amateurs de vélo de course et 28 % des vététistes ont une pratique sportive licenciée alors que ce n'est le cas que de 20 % de l'ensemble des sportifs. Au-delà de la prise d'une licence, ces cyclistes privilégient le cadre associatif : alors que ce n'est le cas que de 38 % de l'ensemble des sportifs, 43 % des vététistes, 46 % des amateurs du vélo de ville, 54 % du vélo de course et 46 % des cyclistes sur route pratiquent en effet en club ou en association.

Si cette institutionnalisation forte de leur profil sportif est en soi surprenante, elle l'est encore plus lorsque l'on considère qu'ils sont adeptes d'une pratique encadrée, comme 40 % des vététistes, 43 % des adeptes du vélo de ville et 43 % pour le vélo de course. Ce constat est étonnant car s'agissant de leur pratique du vélo, 55 % des vététistes, 58 % des pratiquants du vélo de ville ou encore 72 % des adeptes du vélo de course et 64 % des cyclistes sur route déclarent également une pratique solitaire. Mais il est important ici de nuancer ce constat en considérant que la population des cyclistes est clivée entre les amateurs de la pratique sportive instituée et ceux de la pratique plus libre.

4 MEOS, INSEP, 2016, *La pratique des activités physiques et sportives en France. Résultats de l'enquête menée en 2010 par le ministère en charge des sports et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance*, Paris, INSEP [en ligne].

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de vélo (en %) en 2020

	VTT	Vélo de ville	Vélo de course	Cyclisme sur route	Univers du vélo	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	29	60	15	32	43	52
Homme	71	40	85	69	57	48
Âge						
15 à 29 ans	25	25	22	24	22	21
30 à 49 ans	42	32	34	34	36	31
Diplôme						
Inférieur au bac	48	40	44	45	46	53
Supérieur au bac	32	40	36	35	35	29
Catégorie socioprofessionnelle						
Cadres et professions intellectuelles supérieures	15	19	23	19	17	14
Professions intermédiaires	24	24	25	22	25	21
Ouvriers	18	9	18	16	15	15
Élèves, étudiants	15	16	14	16	13	11
Situation financière perçue						
À l'aise, correcte	68	72	75	68	70	64
Difficile	8	8	5	7	8	12

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : 71 % des adeptes de VTT sont des hommes, ce qui est largement supérieur à l'ensemble de la population enquêtée où ils ne sont que 48 %.

Le profil sociodémographique des vélocipédistes

Aux étudiants et jeunes actifs le VTT, aux jeunes femmes le vélo de ville

Si ce n'est le vélo de ville, marqué par la présence de 60 % de femmes, ce qui est légèrement supérieur à l'ensemble des pratiquants et non-pratiquants, les autres modalités sont nettement marquées par la surreprésentation des hommes *(tableau 4)*. Tel est le cas du cyclisme sur route (69 %), du VTT (71 %) et plus encore des usagers du vélo de course (85 %). En termes d'âge, les seuls qui se distinguent sont les vététistes, marqués par la présence des 15-29 ans (25 %) et plus encore par les 30-49 ans (42 %). De manière logique, les étudiants qui représentent 15 % des vététistes ne sont que 11 % parmi l'ensemble des enquêtés. La masculinité et la jeunesse relatives de la population des vététistes sont sans doute à mettre en lien avec l'appétence des hommes jeunes pour les pratiques objectivement ou subjectivement perçues comme plus risquées, comme cela a pu être montré par ailleurs[5].

Les catégories sociales les plus favorisées sont les plus présentes

La description du positionnement social des adeptes des quatre modalités les plus populaires de la pratique du vélo permet de dessiner le portrait d'une population plutôt favorisée. Le premier indicateur est le capital scolaire des adeptes de la bicyclette appréhendé à partir du niveau de diplôme. Qu'il s'agisse du VTT (32 %), du vélo de ville (40 %) ou encore du vélo de course (36 %), les adeptes de ces modalités sont dotés d'un diplôme supérieur au bac. Ces plus diplômés sont donc surreprésentés par rapport à l'ensemble de la population (pratiquants et non-pratiquants), où 29 % ont un niveau de diplôme supérieur au bac.

Il existe cependant un clivage entre les adeptes du VTT et ceux du vélo de ville, mais aussi de route, en termes de catégories socioprofessionnelles. Tandis que les ouvriers et les professions intermédiaires sont surreprésentés parmi les vététistes (respectivement 18 % et 24 % contre 15 % et 21 % dans la population globale), ce sont les cadres et professions intellectuelles supérieures qui le sont parmi les adeptes du vélo de ville (19 %) et du vélo de course (23 %), sachant que cette catégorie socioprofessionnelle ne représente que 14 % des 15 ans et plus.

5 Routier G., Isner J., Lefèvre B., 2021, « The accidentology of sport in France through the prism of the legitimacy theory. A first multilevel quantitative approach », *International Review for the Sociology of Sport*, n° 7, vol. 57.

Néanmoins, s'agissant d'évaluer leur situation financière, les personnes s'estimant à l'aise sont surreprésentées parmi les adeptes du vélo. Tandis que cette catégorie représente 64 % de l'ensemble de la population enquêtée, elle compose 68 % des vététistes, 72 % des adeptes du vélo de ville ou encore 75 % des adeptes du vélo de course. Assez logiquement, les habitants des quartiers prioritaires de la ville (QPV) sont sous-représentés parmi les cyclistes toutes modalités confondues. Pour finir et rester dans cette approche « géographique », il faut noter que le VTT est l'apanage des habitants des zones rurales (29 % parmi les vététistes contre 22 % en moyenne) ou des agglomérations de 2 000 à moins de 100 000 habitants (35 % contre 31 %). Il est presque évident de mettre cela en lien avec la facilité d'accès à des espaces naturels de pratique dans ce type d'habitat par rapport aux villes de plus grande taille. D'ailleurs, tout aussi logique est la surreprésentation des usages du vélo de ville… dans les villes de 100 000 habitants et plus.

Conclusion : une population plutôt favorisée et doublement clivée

Globalement engagée sportivement, revendiquant être en bonne santé, la population des cyclistes est aussi majoritairement une fraction relativement favorisée de la population française. Cette dernière trouve dans sa pratique vélocipédique matière à se maintenir en santé, se détendre, fréquenter la nature ou les espaces verts des villes. La population des adeptes de la petite reine n'est cependant pas homogène. Elle est parcourue par deux lignes de séparation. La première de ces lignes est celle assez classique dans toutes les pratiques sportives, et en particulier dans les pratiques d'endurance, entre ceux qui font de leur activité le pôle organisateur de leur existence et ceux pour lesquels il s'agit d'une occupation dans le temps libre laissé par la vie de famille. Le cycliste sur route, le plus souvent un homme, va ainsi calibrer son alimentation, trouver moyen d'aller rouler ou « borner » trois fois par semaine, investir patiemment dans sa machine pour se construire un vélo que ne renierait pas Julian Alaphilippe[6]. Signe de cet investissement, le « routier » qui peut être « coursier » s'identifie à 100 % spontanément comme cycliste.

À l'opposé le pôle plus « détendu » voit dans un vélo de route un engin de souffrance où l'on est obsessionnellement couché au point de ne pas pouvoir admirer le paysage et d'avoir mal au dos alors que l'on pourrait être confortablement assis droit avec un guidon bien haut et une selle moelleuse, le nez au vent. Même si le cyclisme féminin d'élite a le vent dans le dos et que les femmes sont de plus en plus présentes dans les pelotons cyclosportifs, elles appartiennent majoritairement

6 Cycliste français, double champion du monde sur route en 2020 et 2021.

au pôle « détendu » de la population cycliste. C'est d'ailleurs selon cette même logique qu'elles constituent un second pôle sur la seconde ligne de séparation qui distingue les adeptes de la modalité perçue comme la plus risquée, le VTT, dont les amateurs sont à la fois des hommes et des jeunes. On retrouve ici un constat partagé par de nombreuses enquêtes sur la masculinité et la jeunesse des adeptes des pratiques les plus à risque en matière de sport.

Auteur

Olivier Aubel, maître de conférences en sociologie du sport, Laboratoire interdisciplinaire en études culturelles (LINCS), université de Strasbourg.

06

Gymnastique, fitness et wellness

« Je n'ai jamais été un grand sportif, un peu de plongée sous-marine, un peu de vélo, un peu de marche, surtout pour de l'entretien, mais limité par les investissements professionnels. Dès ma retraite, j'ai voulu faire un peu plus d'activités, ayant plus de temps. Le vélo d'appartement est apparu l'option idéale. Pas besoin de s'inscrire quelque part, de trouver une structure, pas besoin de se déplacer, gestion du temps personnelle, permettant une petite régularité. J'essaye de me créer une petite routine, et pendant toute l'année. C'est même aujourd'hui quelque chose que je partage avec ma femme, et nous a même amenés à faire davantage de vélo lors de nos vacances et activités de loisirs. »

(Homme de 73 ans, retraité ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

Ce chapitre a pour objectif de présenter les activités dites de la forme, de gymnastique, de fitness ou encore de wellness (bien-être). Cet univers regroupe les activités traditionnelles du fitness (comme la musculation, le cross training, le CrossFit®[1] ou encore le step), les activités de gymnastique (gymnastique de forme ou d'entretien, stretching, pilates, etc.) ainsi que la pratique d'activités de forme plus douce (comme le yoga, la relaxation ou encore les gymnastiques chinoises). Au total, ce sont près de 75 activités de gym/fitness/wellness réparties dans trois sous-familles d'activités que l'ENPPS nous permet d'identifier et qui sont prises en compte dans le cadre de ce chapitre (tableau ci-dessous).

Composition des trois grandes familles d'activités de la forme (gym/fitness/wellness)

Activités de la forme, gymnastiques	Gymnastique de forme ou d'entretien ; entretien physique ; pilates ; gymnastique ; gymnastique volontaire ; aquagym ; aquabike ; aquajogging ; aquastep ; marche dans l'eau en piscine ; barre au sol/barre à terre ; gym équilibre ; gymnastique seniors ; tapis roulant ; gymnastique esthétique de groupe ; autre type de gym aquatique ; autre type de gym
Activités de la forme, fitness	Fitness (dont aérobic, step, etc.) ; aérobic ; vélo d'intérieur/d'appartement ; cardio training ; rameur d'intérieur ; street workout ; musculation ; culture physique ; culturisme ; bodybuilding ; stretching, stretching postural ; assouplissement ; abdo fessiers ; abdominaux ; body attack ; body balance ; body pump ; body sculpt ; body training ; corde à sauter ; pompes ; vélo elliptique ; montée de corde ; step ; CrossFit® ; outdoor fitness ; body taekwondo ; cerceau ; electrostimulation ; gainage ; gymball ; hiit training ; montée d'escaliers ; pound ; powerplate ; pédalier ; piloxing ; gym tonic ; autre type de fitness
Pratiques de forme douces, yoga	Yoga ; relaxation, méditation, sophrologie ; gymnastique douce ; qi gong, chi gong ou chi kung ; falun dafa ; taïchi chuan ; gymnastique chinoise ; sophrogym ; feldenkrais

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

1 Il s'agit d'une marque commerciale déposée par la société CrossFit Inc. En dehors de cette marque, le terme employé pour ce type d'activité est « cross training ».

Les activités de gym/fitness/wellness, à l'exception de la musculation, attirent essentiellement un public féminin, notamment parce qu'elles sont majoritairement orientées vers la santé, l'entretien de soi et le bien-être. Les adeptes de ces activités sont des multipratiquants assidus, en général issus de catégories sociales plutôt favorisées, diplômés et résidant plutôt dans les grands centres urbains. Une différenciation peut cependant être opérée entre ceux qui sont davantage intéressés par l'entretien de soi et d'autres plus portés sur la dépense physique et la performance ; les premiers pratiquent la gymnastique de forme ou d'entretien, le pilates, l'aquagym ou encore le vélo d'intérieur et se composent d'une majorité de plus de 50 ans. À l'opposé, les adeptes d'activités de dépense physique ou de performance, plus jeunes, choisissent la musculation, le cardio training ou encore le CrossFit®.

En 2020, 40,8 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de gym, de fitness ou de wellness au moins une fois au cours des douze derniers mois *(tableau 1)*, ce qui représente environ 22,5 millions d'adeptes. De ce fait, ces activités apparaissent en bonne place parmi celles préférées des Français, traduisant leur relative massification et diversification.

Parmi les trois familles identifiées, les activités de forme de type fitness sont les plus déclarées (28,5 %, soit 15,8 millions). Viennent ensuite les activités de forme gymniques (12,5 %, soit 6,9 millions) suivies de très près par les pratiques douces (11,6 %, soit 6,4 millions). Plus précisément, parmi les activités les plus plébiscitées et pratiquées, nous trouvons sur le podium la musculation (10,2 millions d'adeptes) puis, loin derrière, la relaxation, la méditation et la sophrologie (3,7 millions) et enfin le cardio training (3,4 millions) et le yoga (3,4 millions). Notons par ailleurs qu'avec ses 1,3 million de pratiquants (presque autant que l'aquagym), le CrossFit® réussit une véritable « percée[2] » parmi ces activités physiques et sportives (APS[3]). En visant le développement des compétences cardio-vasculaires, respiratoires, d'endurance musculaire ou de force, le CrossFit® se veut une activité globale parmi les plus « sportivisées » de cet univers.

2 Cette discipline, que l'on peut traduire par « entrainement croisé » en français, est une combinaison de différentes activités préexistantes comme la force athlétique, la gymnastique ou encore l'haltérophilie.

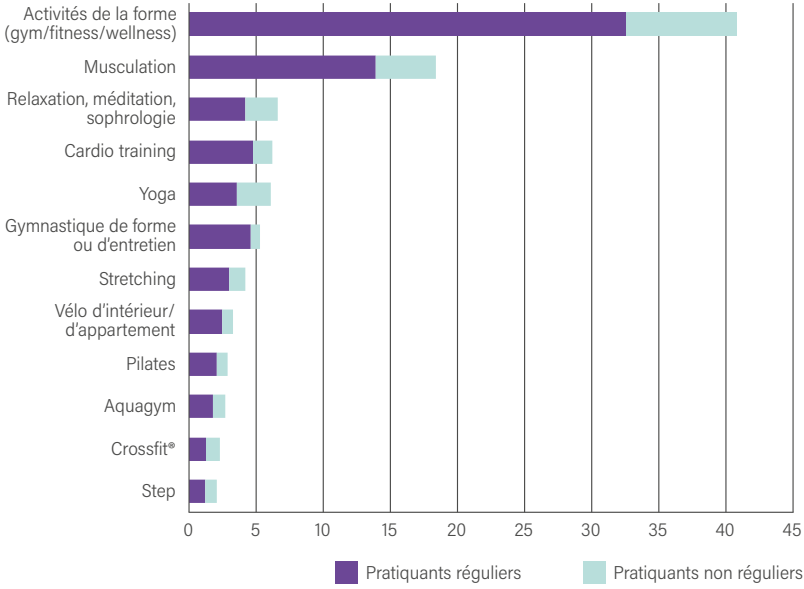
3 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 1. Démographie des activités de la forme (gym/fitness/wellness) les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de gym/fitness/wellness	40,8	22,5	32,6	18,0
Gymnastique et activités de la forme associées	12,5	6,9	9,8	5,4
Dont gymnastique de forme ou d'entretien	5,3	2,9	4,6	2,5
Dont pilates	2,9	1,6	2,1	1,2
Dont aquagym	2,7	1,5	1,8	1,0
Fitness et activités de la forme associées	28,5	15,8	22,6	12,5
Dont musculation	18,4	10,2	13,9	7,7
Dont cardio training	6,2	3,4	4,8	2,7
Dont stretching	4,2	2,3	3,0	2,0
Dont vélo d'intérieur/d'appartement	3,3	1,8	2,5	1,4
Dont CrossFit®	2,3	1,3	1,3	0,7
Dont step	2,1	1,1	1,2	0,7
Yoga et pratiques de forme douces	11,6	6,4	7,6	4,2
Dont yoga	6,1	3,4	3,6	2,0
Dont relaxation, méditation, sophrologie	6,6	3,7	4,2	2,3

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 18,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la musculation au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 10,2 millions de personnes, et 13,9 % déclarent l'avoir pratiquée au moins une fois par semaine au cours des douze derniers mois, soit l'équivalent de 7,7 millions de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 18,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la musculation au moins une fois au cours des douze derniers mois : 13,9 % déclarent la pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 4,5 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Quoi qu'il en soit, derrière le podium énoncé et des volumes de pratiquants importants, se cachent, comme pour beaucoup d'autres grandes catégories d'activités, de nombreuses disparités en termes de modalités de pratique, de profils sociodémographiques ou encore de profils sportifs. Bien que généralement appréhendée comme une activité de « santé », la gym/fitness/wellness n'en reste pas moins l'apanage de sportifs réguliers et multipratiquants ayant un volume d'activité global élevé. *In fine*, si les grandes activités de cet univers recrutent des profils sociodémographiques différents, leurs adeptes n'en sont pas moins essentiellement des sportifs qui se ressemblent dans leur manière de pratiquer leur activité et de justifier cet investissement.

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	19	17	26	38	30	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	57	60	32	22	42	23
Période						
Tout au long de l'année	74	78	59	56	67	55
Institutionnalisation						
Pratique encadrée	25	6	55	49	37	13
Pratique dans une structure privée	30	12	37	16	23	5
Niveau perçu						
Débutant et débrouillé	57	56	60	69	52	40
Confirmé et expert	12	10	9	9	11	14
Sociabilité						
Pratique en solo	76	89	48	53	62	38
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	15	3	35	32	23	11
Lieu						
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	56	18	76	50	56	28
Au domicile personnel ou au domicile d'une personne de sa connaissance	56	81	24	49	47	21

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 74 % de la pratique de musculation a eu lieu tout au long de l'année au cours des douze derniers mois, ce qui est beaucoup plus important que pour l'ensemble des pratiques (55 %).

Profil général des activités et pratiquants de la forme (gym/fitness/wellness)

Les pratiquants se caractérisent en premier lieu par leur assiduité. En effet, ils s'adonnent de manière régulière à leur activité tout au long de l'année. Ainsi, nous observons une grande cohérence dans leurs modalités de pratique *(tableau 2)*.

Des multipratiquants assidus

Les adeptes de cet univers ont plus souvent que les autres pratiquants *(tableau 3)* une fréquence de pratique globale supérieure à une fois par semaine, et un volume de séances qui tend à être plus élevé que dans d'autres pratiques. En d'autres termes, s'ils peuvent être considérés comme plus investis dans l'ensemble des APS qu'ils pratiquent que la moyenne des autres pratiquants, ils le sont également dans la pratique stricte de l'activité de la forme (gym/fitness/wellness), qui devient une activité importante dans leur quotidien. Ces pratiquants sont aussi des sportifs multipratiquants s'adonnant en moyenne plus souvent que les autres à au moins sept activités distinctes (voire plus de douze) au cours de l'année. À titre d'exemple les pratiquants du CrossFit® sont ceux qui pratiquent le plus d'APS parmi les adeptes des activités de la forme avec en moyenne treize activités différentes, quand les pratiquants du stretching (notamment postural) en ont onze et les pratiquants du pilates, du cardio training, du yoga et de la relaxation, méditation, sophrologie, entre neuf et dix.

Des pratiquants soucieux de leur santé et de leur bien-être

Quelle que soit l'activité pratiquée, plus de 60 % des pratiquants de cet univers s'investissent dans au moins une APS plus d'une fois par semaine, ce qui fait d'eux des sportifs proportionnellement plus souvent réguliers que les autres pratiquants. Ainsi, 72 % des adeptes du stretching ou stretching postural ou encore 69 % des adeptes du pilates ont eu une activité physique ou sportive (y compris de manière utilitaire) plus d'une fois par semaine au cours des douze derniers mois, ainsi que 69 % des adeptes de la musculation et 75 % de ceux du CrossFit®. La pratique assidue semble être la marque de fabrique des sportifs de cet univers : 86 % des pratiquants de CrossFit®, de vélo d'appartement ou des adeptes de la musculation s'adonnent à leur activité la plus fréquente au moins 104 séances par an (environ deux fois par semaine au minimum). C'est en moyenne significativement supérieur à ce que déclarent les autres pratiquants. Parallèlement à ce volume et à cette fréquence de pratique sportive globale, les adeptes des activités de fitness s'investissent sportivement dans des structures (marchandes ou associatives) afin de

bénéficier d'un encadrement et ont généralement des parents plus sportifs que la moyenne. Enfin, de manière cohérente avec l'image d'activité de « santé » véhiculée par les activités de gym/fitness/wellness, la grande majorité des pratiquants (74 %) se déclarent en bonne, voire très bonne santé.

Toujours en accord avec cette image, ces adeptes déclarent aussi en premier lieu pratiquer des APS pour des raisons de santé, sans pour autant que cette raison soit significativement plus présente que chez les non-adeptes des activités de gym/fitness/wellness, ce qui est le cas, en revanche, de l'entretien physique. Parmi les autres raisons de pratique les plus importantes et représentatives, sont généralement citées : la dimension psychologique (« être bien dans sa peau,

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)						
Deux fois/semaine ou plus	69	65	75	62	62	55
Portefeuille des pratiques						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	41	31	43	40	36	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	22	14	40	22	14	8
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	31	13	40	19	21	18
Pratique encadrée	55	32	77	69	55	35
Club/Association	64	39	80	62	56	38
Sportivité des parents						
Mère sportive	36	18	38	33	29	23
Père sportif	54	48	53	49	47	41
Nombre d'APS pratiquées						
Nombre moyen d'APS pratiquées	9	7	13	9	8	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 41 % des pratiquants de musculation ont pratiqué entre 7 et 12 APS au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants qui ne sont que 24 % à pratiquer autant d'APS.

évacuer le stress ») et l'amélioration de l'apparence physique (pour se muscler, mincir ou garder la ligne par exemple). Enfin, mais de manière plus spécifique à certaines activités de cet univers, les pratiquants peuvent privilégier le besoin de se dépenser physiquement ou encore d'améliorer leurs performances personnelles (en musculation, cardio training, stretching et CrossFit® particulièrement).

Des activités pratiquées en ville par des femmes plutôt diplômées

Le *tableau 4* détaille le profil sociodémographique des adeptes des principales activités de la forme (gym/fitness/wellness). De manière globale, ces activités attirent (sauf exception) essentiellement des femmes, vraisemblablement parce qu'elles sont orientées vers la santé et l'entretien de soi : près de 92 % en pilates, 91 % en aquagym, 90 % en step ou encore 83 % en gymnastique de forme ou d'entretien sont des femmes. Même le CrossFit®, acception probablement la plus sportivisée et la plus orientée vers la performance, semble réussir le pari d'un recrutement plus féminin, avec 58 % de pratiquantes. Seule la musculation attire davantage d'hommes que de femmes (64 % *versus* 36 %).

Il semble également que les adeptes de ces activités soient plutôt issus de catégories sociales supérieures (cadres et professions intellectuelles supérieures, chefs d'entreprises de 10 salariés et plus) et plutôt diplômés. Enfin, de manière assez cohérente avec les éléments évoqués ici et avec la structuration de l'offre sur le territoire national (environ 50 % des salles de [re]mise en forme sont des entreprises marchandes), les pratiquants des activités de la forme se trouvent plutôt dans de grands centres urbains (100 000 habitants ou plus).

Quoi qu'il en soit, derrière ce panorama général du pratiquant et de la pratique des activités de la forme se cachent quelques spécificités avec des pratiquants davantage intéressés par l'entretien de soi quand d'autres sont plus orientés vers la dépense physique et la performance. Ainsi, nous observons que les premiers s'orientent vers la gymnastique de forme ou d'entretien – le pilates, l'aquagym ou encore le vélo d'intérieur ou d'appartement – et se composent d'une majorité, voire d'une surreprésentation de quinquagénaires (62 % pour le vélo d'intérieur par exemple). À l'opposé, les adeptes d'activités de dépense physique ou de performance s'orientent vers la musculation ou le CrossFit® et se composent d'une majorité et d'une surreprésentation de moins de 30 ans (respectivement 50 % et 51 %).

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble de la population enquêtée
Sexe						
Femme	36	58	58	81	58	52
Homme	64	42	42	19	42	48
Âge						
15 à 29 ans	50	11	51	21	29	21
30 à 49 ans	36	27	41	41	33	31
50 ans et plus	14	62	8	38	38	48
Diplôme						
Inférieur au bac	40	47	27	23	42	53
Bac ou équivalent	24	18	26	20	21	18
Supérieur au bac	36	35	47	57	38	29
Catégorie sociale						
Moins favorisée ou défavorisée	49	47	46	38	47	53
Moyenne	29	31	31	34	31	29
Favorisée ou très favorisée	22	21	23	28	21	17

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : parmi l'ensemble des pratiquants de la musculation, seulement 36 % sont des femmes, ce qui est moins important que pour l'ensemble de la population enquêtée où elles sont 52 %.

La musculation, un socle de pratique pour les jeunes hommes

La musculation est l'activité qui a le plus gros volume d'adeptes au sein de la famille des activités de la forme (gym/fitness/wellness) : environ 10,2 millions de Français la pratiquent au moins une fois dans l'année, soit 18,4 % de la population de 15 ans et plus résidant en France. En termes de modalités de pratique, la musculation fait partie des activités physiques pratiquées « en toile de fond », c'est-à-dire le plus souvent toute l'année (74 %) et régulièrement (au moins une à deux fois par semaine pour 76 %). Ses adeptes préfèrent pratiquer seuls (76 %) et en structure privée marchande (30 %). Un particularisme à noter : parmi eux, 56 % choisissent de pratiquer au sein d'une installation sportive et 56 % à domicile.

Les pratiquants de la musculation sont des sportifs réguliers, qui déclarent en moyenne neuf activités différentes au cours de l'année, et proviennent plus que les autres d'un milieu familial sportif (père sportif pour 54 % et mère sportive pour 36 % d'entre eux). Ce qui les pousse à s'investir dans l'activité renvoie à l'entretien du corps, à son apparence, à la dépense physique, à l'amélioration des performances personnelles et, dans une moindre mesure, à la compétition.

La musculation peut être pratiquée comme une fin en soi, mais aussi comme support et complément d'autres activités physiques. Elle attire majoritairement les jeunes (50 % de 15-29 ans), les personnes qui ne vivent pas en couple, avec une surreprésentation d'étudiants (28 %). Elle est aussi la seule activité de cet univers où les hommes sont surreprésentés (64 %) et les femmes sous-représentées (36 %).

Le vélo d'intérieur ou d'appartement, la routine santé

Le volume de pratique du vélo d'intérieur est relativement faible, avec 3,3 % de la population, soit 1,8 million de Français.

La pratique du vélo d'appartement est caractérisée par une régularité et une fréquence significatives : 60 % des adeptes en ont une pratique bihebdomadaire, 78 % en font tout au long de l'année. Naturellement, compte tenu de la logique interne de l'activité, la pratique au domicile est surreprésentée avec 81 % de pratiquants, de même que 89 % s'y adonnent seuls. De manière cohérente, seulement 6 % d'entre eux font appel à un encadrement pour pratiquer.

Les pratiquants du vélo d'intérieur ou d'appartement ne présentent pas un profil sportif général très marqué. Un peu plus de la moitié des pratiquants (55 %) déclarent entre une et six activités physiques et sportives pratiquées au cours de l'année, ce qui est significativement moins que l'ensemble des sportifs. De même, 59 % d'entre eux déclarent un état de santé perçu « bon ou très bon », ce qui est significativement moins important que pour les autres activités de cet univers, et 31 % évoquent un niveau moyen (« assez bon ») de santé. Aucune raison significative ne semble les conduire vers cette activité, bien que les dimensions relatives à l'entretien physique et à la santé restent élevées (dimensions notées respectivement 4/5 et 4,2/5).

La particularité du profil sociodémographique des adeptes de la pratique du vélo d'intérieur est justement qu'il ne comporte quasiment aucun trait distinctif en dehors de l'âge : les jeunes (15-29 ans) sont en effet significativement moins nombreux qu'ailleurs (11 %) et les plus de 50 ans sont surreprésentés (62 %).

La place du vélo d'intérieur ou d'appartement au sein des activités sportives pourrait avoir partie liée avec la prise en compte de la santé dans le quotidien des Françaises et Français, soutenue par les évolutions récentes du matériel, avec en particulier le recours à la digitalisation et à la personnalisation des programmes d'activité.

Le yoga, une spiritualité revisitée

Les pratiques du yoga se développent en France depuis une trentaine d'années. Aujourd'hui, 3,4 millions de Français de 15 ans et plus s'y adonnent, ce qui représente 6,1 % de la population. Le yoga des années 2020 est largement diversifié ; discipline philosophique pour certains, pratique corporelle ou mélange des deux pour d'autres, on assiste à une diversification par hybridation des formes qui naviguent du sacré aux techniques du corps.

Si le yoga a ses inconditionnels, il a aussi de plus en plus de nouveaux adeptes. Nous observons ainsi une surreprésentation de pratiquants qui se considèrent comme débutants et débrouillés (69 %), et seulement 9 % d'experts, ce qui est significativement moins que pour les autres activités de cet univers.

Le yoga se pratique seul à 53 % ou avec d'autres adeptes de l'activité (32 %), et de manière encadrée dans près de la moitié des cas (49 %). 50 % le font au sein d'une installation sportive et 49 % à domicile (le leur ou celui d'un proche). Ainsi ces modalités semblent recouvrir au moins deux formes différentes, la pratique autonome à domicile et la pratique encadrée en petits groupes dans des espaces dédiés.

Les apprentis yogis sont des sportifs réguliers, 77 % effectuent plus de 104 séances de sport par an (toutes activités confondues). Ils sont en outre multipratiquants et 62 % d'entre eux déclarent pratiquer plus de sept APS au cours de l'année, avec en moyenne neuf activités différentes.

Qu'attendent les adeptes du yoga de leur pratique d'activités physiques et sportives ? Ce sont les raisons d'ordre psychologique, comme évacuer le stress ou encore être bien dans sa peau qui sont majoritairement mentionnées et obtiennent la note de 4,4/5, ce qui est significativement supérieur aux autres pratiquants.

Au plan sociodémographique, les femmes sont surreprésentées (81 %) chez ces pratiquants, et la sportivité de la mère (33 %) est d'ailleurs significativement plus importante que chez les autres sportifs et sportives. La catégorie des 30-49 ans est surreprésentée (41 %) et celle des 50 ans et plus (38 %) sous-représentée. Ce sont majoritairement (60 %) des urbains résidant dans les villes de 100 000 habitants et plus.

Parmi les pratiquants de yoga, on trouve significativement plus de diplômés du supérieur (57 %) et de personnes appartenant aux catégories sociales favorisées (28 %) ou moyennes (34 %). Le profil type d'un pratiquant issu d'une catégorie sociale à fort capital culturel semble ainsi se dégager.

Le cross training - CrossFit®, une activité pour les sportifs insatiables

Le cross training, surtout connu sous la marque CrossFit®, est une activité en plein essor depuis une quinzaine d'années. Attirant environ 1,3 million d'adeptes en 2020, soit 2,3 % des Français âgés de 15 ans et plus, il s'agit d'une des activités de la forme (gym/fitness/wellness) les plus sportivisées. En effet, les crossfiteurs sont en premier lieu des sportifs assidus, ayant pour 83 % d'entre eux pratiqué plus de sept APS différentes au cours de l'année (et plus de douze dans 40 % des cas). Avec une telle diversité de pratiques, ils sont 75 % à pratiquer au moins une APS deux fois par semaine, pour un volume global dépassant les 104 séances de sport chaque année pour 86 % d'entre eux ; 32 % réalisant même spécifiquement plus de 104 séances de CrossFit® par an. Dans cette veine, et pour satisfaire leur forte appétence de sport, de nombreux pratiquants du CrossFit® se tournent, dans leur pratique sportive en général, vers des structures (80 %) pour bénéficier d'un encadrement (77 %) et éventuellement participer à des compétitions ou des rassemblements sportifs (40 %). Pour autant, une part significative des crossfiteurs s'adonnent à cette activité peu régulièrement (42 % moins d'une fois par semaine, contre 28 % en moyenne pour l'ensemble de l'univers gym/fitness/wellness).

Contrairement à la musculation, qui peut sembler très proche de prime abord, le CrossFit® attire une population mixte (58 % de femmes) et majoritairement urbaine. Les jeunes, les étudiants et les 30-49 ans y sont surreprésentés, avec ici aussi des pratiquants plus diplômés que la moyenne (47 % sont diplômés du supérieur). Au sein de la famille gym/fitness/wellness, ce sont ceux qui se déclarent significativement le plus dans une situation financière « juste » (33 %), ce qui peut être rapproché de la surreprésentation des étudiants (27 %). À côté de cela, 62 % des pratiquants se disent « à l'aise » financièrement.

Au-delà de s'entretenir physiquement et de maintenir sa santé, pour cette population, avoir une activité physique ou sportive signifie plus que pour les autres se dépenser (note de 4,3/5), évacuer le stress (4,4), améliorer son apparence physique (4,2) et améliorer ses performances personnelles (3,9).

Conclusion

Bien que regroupées et largement diffusées sous l'appellation générale de « fitness », les activités de la forme sont très diverses, se différenciant essentiellement par leur marquage sociodémographique et leurs modalités de pratique, tout en se rapprochant en termes de profil sportif et « motivationnel ». À l'image du CrossFit®, revendiquant une approche globale du corps et de son développement et un style de vie, les activités de gym/fitness/wellness sont des activités de « forme ». En ce sens, elles participent d'un équilibre tant physique que psychologique. De ce point de vue, il n'est pas rare qu'elles soient pratiquées en complément d'autres activités physiques ou sportives, ce qui permettrait d'expliquer cette indifférenciation. C'est notamment le cas du stretching, de la musculation ou encore, dans une moindre mesure, du yoga.

Auteurs

Guillaume Routier, maître de conférences, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le Sport (L-VIS), université Lyon 1.

Bénédicte Vignal, enseignante-chercheuse, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Guillaume Bodet, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

07

L'univers de la course

« Ma pratique de la course à pied, c'est quand même plutôt le trail. J'aime bien le côté nature, paysage et tout. Après, je suis aussi un peu sportif dans l'âme, j'ai un peu l'esprit de compet'. […] Quand je me lance dans un truc en général je vais au bout et j'aime bien gagner. Et ça, dans la course, je le retrouve un peu quand je vais faire une course organisée, quand je vais faire un trail, et me mettre un petit défi sur une distance. […] C'est plus compet' contre soi que contre les autres parce que d'abord sur une distance un peu longue ou que t'as pas l'habitude de faire, le défi c'est d'abord de terminer. […] Après dans mon quotidien, le trail, j'en fais pas tant que ça. […] Les montagnes, c'est pas à côté […] ça demande des déplacements et un peu d'organisation […] mais au quotidien du coup, je vais plus courir en ville, dans un parc ou à la limite en campagne sur des chemins. Mais c'est pas tout à fait du trail. Mais ça me permet de garder la forme et de m'entraîner si j'ai une course. »

(Homme de 42 ans, cadre supérieur ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)

Méthodologie

Ce chapitre présente les activités dites de course, qu'il s'agisse de la course de fond, du jogging/footing, du running ou de l'ultra-trail en passant par le marathon. « Courir » réunit ici 15 activités déclarées dans l'enquête (tableau ci-dessous). À titre comparatif, et seulement en ordre de grandeur, quelques éléments seront apportés à propos des courses athlétiques (4 grandes activités). Notons également que si courir sur un tapis roulant relève bien d'une forme de course, cette activité n'est pas prise en compte dans les regroupements familiaux opérés[1].

Composition des deux grandes familles d'activités de course à pied

Courir	Course athlétique
Jogging/footing/course à pied/ running ; course de fond - marathon ; trail ; ultra-trail ; course d'orientation ; course ludique ou à obstacles ; course d'obstacles ; course longue distance ; crosscountry/cross (à pied) ; course à pied sur route - course de demi-fond - semi-marathon ; autre type de course	Sprint ; course de haies ; course de relais ; course de vitesse

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

1 Le tapis roulant a été catégorisé comme appartenant à la famille des activités dites de fitness et représente, en ordre de grandeur, environ 0,6 million de pratiquants.

La course à pied s'est depuis longtemps diffusée, voire massifiée, notamment parce qu'elle a su se diversifier. Même si le running demeure de loin l'activité de course à pied la plus pratiquée, avec 6 millions de coureurs réguliers, la diffusion du trail-running depuis une vingtaine d'années a permis à certains adeptes de l'effort, de la dépense physique et de la compétition d'allier ces goûts ascétiques à des valeurs plus contemplatives de proximité avec la nature ou de recherche d'aventure. Bien que peu coûteuse en apparence, la course à pied ne s'est pourtant pas totalement démocratisée et reste majoritairement le fait d'hommes d'âge moyen, diplômés et plutôt à l'aise financièrement.

Courir. Quoi de plus évident et naturel de prime abord ? Combien de Français ont alors couru, au moins une fois, au cours de l'année écoulée ? Tous, pourrions-nous dire spontanément ! Pourtant, le fait de courir peut revêtir des usages et des significations très différentes.

Il s'agit ici de se concentrer sur les courses dites de longue distance, ce qui correspond schématiquement à la dénomination fédérale des courses « hors stade », c'est-à-dire aux disciplines de la course à pied se déroulant en dehors du stade d'athlétisme[2].

Force est de constater que depuis les années 1970, les (r)évolutions au sein de l'espace de la course ont donné lieu à des reconfigurations de ce que signifie « courir » et donc des formes que peut prendre cette activité, allant de ceux qui courent pour battre des records (que l'on retrouvera parfois en section hors stade à la Fédération française d'athlétisme [FFA] par exemple) à ceux qui ne courent que pour le plaisir (les coureurs « libres ») et ne ressentent pas nécessairement le besoin d'être affiliés, tout en étant parfois attentifs à leur « chrono » ou à leur classement (et donc aux résultats). Si ces derniers restent des coureurs « libres », certains cherchent malgré tout à profiter des avantages du système fédéral, à commencer par l'officialisation de leurs résultats sportifs lorsqu'ils participent à des courses.

2 Il va sans dire que cette référence aux courses athlétiques pour nommer les activités ici analysées n'est pas évidente pour les coureurs eux-mêmes, pratiquant de manière souvent plus « libre » et/ou dans des compétitions en dehors du contrôle fédéral. Il est donc surprenant que ce qui caractérise la majorité des coureurs et courses (le fameux « hors stade ») se définisse en référence et par opposition aux modalités de pratique d'une minorité (dans les stades donc). Cette dénomination relève d'une forme de légitimation de ce que signifie courir au sens sportif du terme, qui s'est largement imposé aujourd'hui encore à travers l'image des courses athlétiques diffusées et médiatisées par les Jeux olympiques.

En excluant toute forme exclusivement utilitaire[3] de course à pied (par exemple courir après son bus !), en 2020, 22 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont déclaré avoir pratiqué une activité de course à pied au moins une fois au cours des douze derniers mois *(tableau 1)*. En somme, ce sont environ 12,2 millions de coureurs qui arpentent le bitume, les sentiers ou encore le tartan, dont 7,2 millions de coureurs réguliers. Parmi ces sportifs, deux grandes familles peuvent être distinguées entre les adeptes des courses longues de type « hors stade », qui représentent 12 millions de personnes (21,7 %), et les adeptes des courses plus athlétiques se réalisant en stade et qui regroupent quant à eux 0,7 million de pratiquants (1,2 % des 15 ans et plus), un nombre important de personnes pratiquant les deux types de courses.

La première marche du podium des activités de course est occupée par le « jogging, footing, running », que 19 % des personnes interrogées disent avoir pratiqué au moins une fois au cours des douze derniers mois, c'est-à-dire 10,5 millions d'adeptes. La course à pied sur route suit avec environ 2,1 millions d'adeptes (soit 3,9 %). Enfin, ce podium est complété par le trail. Activité relativement récente et qui se diffuse de plus en plus, le trail-running attire en 2020 environ 1,1 million de coureurs (soit 2,1 %) et s'avère plus populaire que le marathon et le semi-marathon réunis.

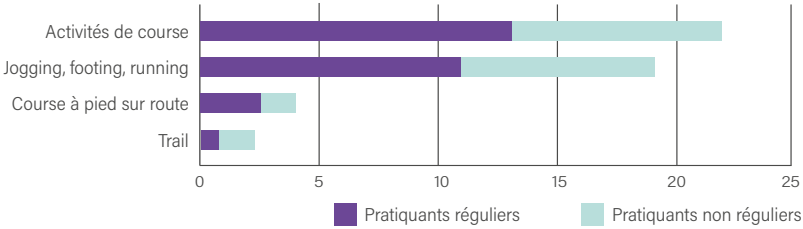
Tableau 1. Démographie des activités de course les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de course	22,0	12,2	13,1	7,2
Courses longues	21,7	12,0	12,8	7,1
Dont jogging, footing, running	19,0	10,5	11,0	6,0
Dont course à pied sur route	3,9	2,1	2,3	1,3
Dont trail	2,1	1,1	0,9	0,5
Courses de vitesse	1,2	0,7	0,6	0,3

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 19 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué le jogging, footing, running au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires), ce qui représente 10,5 millions de personnes ; 11 % déclarent l'avoir pratiqué au moins une fois par semaine, soit l'équivalent de 6 millions de personnes.

3 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Graphique 1. Taux de pratique des activités de course (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 19 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du jogging, footing, running au moins une fois au cours des douze derniers mois : 11 % déclarent le pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 8 % le pratiquent de manière occasionnelle.

Profil général des activités et pratiquants de la course

Courir « hors stade », une activité solitaire et régulière…

Pour dresser le profil général de l'adepte de la course à pied, nous pourrions débuter ainsi : un coureur assidu, pratiquant de manière très régulière tout au long de l'année, plus solitaire que la moyenne dans sa pratique et adepte de rassemblements ou de compétitions *(tableau 2)*.

Ainsi, la course à pied hors stade a une plus grande tendance que les autres activités physiques ou sportives à être pratiquée en solitaire. Il s'agit également de pratiques qui, plus que les autres, se déroulent en dehors des institutions, qu'elles soient associatives (hormis pour le trail) ou marchandes. Quoi qu'il en soit, et malgré une forme de désintérêt pour l'encadrement et l'affiliation, la pratique de la course à pied hors stade tend à se faire plus souvent que les autres activités physiques et sportives (APS) dans le cadre de rassemblements ou de compétitions (bien que cette propension soit plus faible chez les joggeurs).

Notons également que du fait de ses différentes formes (jogging, footing, course sur route, trail), la course à pied hors stade se pratique, plus que la moyenne, tout à la fois en milieu urbain (dans les parcs ou même les rues) et en milieu naturel (forêt, bord de mer ou de lac, campagne, montagne, etc.) ; certaines formes comme le trail étant logiquement surreprésentées dans sa modalité « nature ». Enfin, la pratique de la course à pied hors stade tend à être une activité plus régulière que les autres. Courir est ainsi une activité qui s'exerce plus souvent tout au long de l'année, avec assiduité et dans des volumes non négligeables, voire importants pour certains puisque (à l'exception du trail) la course hors stade est surreprésentée parmi les activités développant un volume supérieur à une séance par semaine.

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble des pratiques
Volume de pratique					
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	42	40	57	45	60
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	25	22	21	23	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	33	39	22	32	23
Période					
Tout au long de l'année	75	84	73	73	55
Institutionnalisation					
Rassemblement	6	17	33	10	4
Compétition	3	14	38	9	3
Pratique en association	4	8	18	7	9
Niveau perçu					
Débutant et débrouillé	50	30	35	46	40
Intermédiaire	38	47	42	39	27
Sociabilité					
Pratique avec des amis	31	38	51	35	42
Pratique en solo	77	74	63	70	38
Lieu					
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	69	74	97	69	53
En ville : dans un parc, un jardin public, une rue, etc.	48	59	13	44	19

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 33 % de la pratique de jogging, footing, running a donné lieu à 104 séances ou plus au cours des douze derniers mois.
La pratique de jogging, footing, running est donc surreprésentée par rapport à l'ensemble des pratiques (23 %) dans le volume bi-hebdomadaire et plus.

… ancrée dans le paysage sportif d'hommes plutôt jeunes et issus de catégories sociales favorisées

Au-delà de ce qui caractérise « la manière » de courir, intéressons-nous également au profil sportif des coureurs eux-mêmes *(tableau 3)*. Dans la globalité de leur engagement sportif, ils sont ce que nous appelons des pratiquants voraces qui appartiennent au noyau dur des sportifs. En effet, ils ont, plus que les autres adeptes d'APS, une fréquence de pratique physique ou sportive supérieure à une fois par semaine. Toutes activités confondues, ils s'engagent dès lors plus souvent dans plus de 104 séances par an et goûtent plus que les autres à de nombreuses activités différentes (ils sont surreprésentés chez les multipratiquants d'au moins sept APS différentes). Si la course à pied hors stade est faiblement institutionnalisée, les coureurs, dans l'ensemble de leurs activités, ont une plus grande tendance à pratiquer de manière encadrée, dans une structure (qu'elle soit marchande ou associative) et avec un titre de pratique (licence). Enfin, remarquons que les coureurs ont une plus forte tendance à avoir eu des parents (père et mère) sportifs, et plus que la moyenne, ils se sentent en bonne, voire très bonne santé.

Lorsque l'on se penche sur les motivations générales à la pratique d'activités physiques et sportives, les adeptes de la course hors stade déclarent en premier lieu la santé, suivie par l'entretien, la dépense physique et la performance. Viennent ensuite de manière secondaire l'apparence, la nature ou encore la compétition qui sont autant de catégories motivationnelles au sein desquelles les coureurs sont surreprésentés. Nous y reviendrons plus loin mais il est à noter que les motivations des adeptes du jogging, footing, running et de la course à pied sur route sont très proches, seuls les pratiquants de trail-running se différenciant quelque peu.

Enfin, tel qu'évoqué, la démocratisation de la course à pied est toute relative. En effet, alors que la massification d'une activité passe souvent par sa démocratisation et sa féminisation, les adeptes des activités de course restent majoritairement des hommes, d'âge moyen (moins de 50 ans), diplômés du supérieur *(tableau 4)*. Aussi, les personnes des catégories les moins favorisées sont sous-représentées (42 % dans le jogging, 37 % en course sur route et 31 % en trail, contre 53 % de l'ensemble des 15 ans et plus), tandis que les catégories moyennes et favorisées, ainsi que les personnes « à l'aise » financièrement sont à l'inverse surreprésentées. Notons enfin qu'il s'agit généralement d'urbains, vivant en couple et ayant un ou plusieurs enfants.

Après ce portrait général de la pratique de la course à pied hors stade, arrêtons-nous plus en détail sur les trois principales activités : le jogging, footing, running, la course à pied sur route et enfin le trail-running.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)					
Deux fois/semaine ou plus	63	79	86	63	55
Portefeuille des pratiques					
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	43	37	38	42	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	24	38	48	22	8
État de santé perçu					
Bon ou très bon	84	89	90	83	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Possède une licence	32	43	50	33	20
Pratique encadrée	50	55	55	50	35
Club/Association	57	61	67	56	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	34	33	32	34	23
Père sportif	54	52	55	53	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 63 % des pratiquants de jogging, footing, running ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants (55 %).

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de course (en %) en 2020

	Jogging, footing, running	Course à pied sur route	Trail	Univers de la course	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	43	28	26	42	52
Homme	57	72	74	58	48
Âge					
15 à 29 ans	40	33	25	40	21
30 à 49 ans	43	52	60	43	31
50 ans et plus	18	16	15	18	48
Diplôme					
Inférieur au bac	33	31	21	35	53
Supérieur au bac	45	51	56	43	29
Catégorie sociale					
Moins favorisée ou défavorisée	42	37	31	43	53
Moyenne	31	29	38	31	29
Favorisée ou très favorisée	27	34	31	26	17
Situation financière perçue					
À l'aise, correcte	71	75	78	71	64

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 57 % des pratiquants de jogging, footing, running sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans la pratique de cette activité, en comparaison avec l'ensemble de la population de référence qui compte 48 % d'hommes.

Le jogging, footing, running : courir pour s'entretenir

Si la course à pied hors stade a pu, à ses débuts dans les années 1980-1990, entraîner une forme de recomposition du champ de l'athlétisme, elle est à présent davantage inscrite dans un mode de vie, notamment urbain, à travers sa modalité « jogging, footing, running ». Cette modalité est aujourd'hui la forme majoritaire de la course à pied avec plus de 86 % des coureurs. Le culte individuel du corps sain associé à une forme de résistance aux « méfaits physiques » de la ville (sédentarité, pollution) permet de mieux comprendre un tel engouement.

Le jogging, footing, running, que l'on pourrait spontanément associer à la pratique la plus urbaine de la course à pied, est en fait surtout pratiqué en milieu naturel (69 % contre 48 % en ville). Il s'agit d'une forme de pratique très individuelle (77 % de la pratique) composée de coureurs se considérant plus que les autres sportifs comme débutants ou débrouillés (50 %). À l'image de toutes les activités de course, c'est une activité régulière (75 % tout au long de l'année) qui génère un volume de pratique important (58 % de pratique hebdomadaire ou plus). Notons enfin que si elle est très peu institutionnalisée (4 % en association), 6 % des coureurs ont participé à un rassemblement (soit moitié plus que dans l'ensemble des autres sports) et 3 % à une compétition.

Les raisons de pratique déclarées par les joggeurs renvoient à la santé (note moyenne de 4,3/5), l'entretien (4,2) et le bien-être psychologique (4,2). Dans ce triptyque, seul « l'entretien de soi » reçoit une note significativement supérieure à la note moyenne attribuée par l'ensemble des sportifs. De plus, la compétition n'est pas une motivation fréquente de la pratique du running (note de 1,5/5), mais elle est en moyenne plus importante pour les joggeurs que pour l'ensemble des sportifs (0,9/5).

La course à pied sur route : la course « libre »

La course à pied sur route est une forme relativement désinstitutionnalisée de course athlétique. Une part significative des pratiquants participent à des compétitions (14 %) ou rassemblements (17 %), de manière plus importante que pour l'ensemble des APS. Mais, contrairement au trail, elle se pratique surtout seul (74 %), sans encadrement (7 %, contre 13 % pour l'ensemble des APS) et en dehors de toute structure. Légèrement plus que les autres, elle apparaît comme une pratique

régulière (84 % tout au long de l'année) qui génère un volume conséquent de séances (plus de 60 % courent au moins une fois par semaine). Ses pratiquants recherchent la performance (note de 3,7/5 contre 2,4 pour l'ensemble des APS) et la dépense physique (4,3).

Le trail-running : une forme hédo-sportive[4] de course longue

Le trail-running tient une place quelque peu à part dans le paysage de la course à pied : il se pratique à 97 % en milieu naturel (et non plus seulement en montagne avec le développement de nouveaux formats[5]). Comme pour les autres formes de pratique de course à pied, le trail est une activité régulière (73 % tout au long de l'année). Pourtant, elle se différencie des autres par des volumes de pratique moindres : 57 % moins d'une fois par semaine. Ce résultat semble lié pour l'essentiel à ce qu'elle se fait en milieu naturel, ce qui nécessite effectivement plus de déplacements notamment pour les coureurs urbains (39 % des pratiquants de trail-running vivant dans des agglomérations de 100 000 habitants et plus).

L'activité semble plus institutionnalisée que les autres formes de courses de longue distance, notamment dans des clubs associatifs (18 %). Elle donne également lieu, plus que les autres, à des participations à des compétitions (38 %) ou à des rassemblements (33 %). À l'image des coureurs sur route, les traileurs se considèrent souvent comme de niveau intermédiaire (42 %), voire confirmé ou expert (23 % contre 14 % en moyenne pour l'ensemble des sportifs). Si le trail se pratique, comme les autres formes de course, pour l'essentiel en solitaire (63 %), c'est aussi la seule activité de course à pied pour laquelle la pratique avec des amis (51 %) ou encore avec d'autres sportifs de la même activité (26 %) ressort de manière significative.

En toute logique, les pratiquants de trail déclarent souvent être motivés par le contact avec la nature (note de 4,1/5 contre 3,3 pour l'ensemble des APS). De manière cohérente avec les quelques indications données précédemment (profil particulièrement sportif des coureurs par exemple), le trail semble se construire comme une forme hybride entre des goûts et valeurs ascétiques (dépense, performance, compétition) et d'autres plus hédoniques.

4 Les hédo-sportifs ont un style de pratique tourné vers le jeu, le plaisir, la contemplation, le sensible et les émotions, tout en s'inscrivant dans une dynamique sportive car sujette à l'effort, l'entraînement, la performance et son amélioration par l'apprentissage. Autrement dit, ils combinent deux logiques *a priori* contradictoires, celle du plaisir hédonique (que l'on retrouve notamment dans les raisons de pratique comme « nature » et « plaisir ») et celle de l'effort ascétique (que l'on retrouve dans les raisons de pratique comme « compétition », « dépense » et « performance »).

5 Notamment plus courts, voire plus ludiques : trail découverte de moins de 25 km, course enfant inférieure à 1 km, trail randonnée, course avec obstacles, trail urbain, nocturne, etc.

Le trail est en effet la seule forme de course à faire ressortir des adeptes ayant des motivations liées à la nature et au plaisir, tout en maintenant un fort niveau de motivation lié à la dépense physique, la performance et la compétition. C'est également la seule forme de course à pied faisant ressortir parmi les motivations l'aventure (note de 2,9/5 contre 1,5 en moyenne pour l'ensemble des APS) et le risque (1,5 contre 0,7 en moyenne).

Conclusion

Courir peut revêtir des acceptions différentes, malgré des tendances générales communes. En effet, entre une forme de course motivée par la santé, diffusée par le jogging et le running, et une forme plus hédo-sportive, représentée par le trail-running et les formes libres désormais traditionnelles de course sur route, la course à pied hors stade est traversée par un *continuum* de variantes au sein duquel performance, compétition, dépense, mais aussi plaisir et nature ne s'opposent pas nécessairement, pouvant même se compléter.

Ainsi, les coureurs sur route et traileurs cherchent bien souvent à tester leurs limites, aussi bien en termes de distance courue que de chronomètre. Pour tous les autres, plus nombreux, qui ne sont pas dans la quête d'une performance, il s'agit de courir pour se maintenir en forme. Le jogging, footing, running n'en reste pas moins une activité régulière qui apporte la satisfaction de l'exercice physique et de la réalisation d'un effort en soi et pour soi.

Auteur

Guillaume Routier, maître de conférences, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

08

Les sports de raquette

« Dans l'année, en club, je vais pratiquer le tennis [...] en compétition, avec du coup, un créneau d'entraînement dans la semaine, et [...] un championnat par équipe le week-end. [...] La course à pied [...] trois fois par mois, sur le temps du midi, [...] avec des amis, en loisir et [...] un objectif de faire une à deux courses dans l'année. [...] Le week-end, le padel et ça va être une fois tous les deux mois en ce moment [...]. Ça m'arrive d'aller faire un squash, et un petit peu de badminton. [...] Après, l'été, un peu de beach tennis sur la plage, et [...] une petite partie de ping-pong [...] en famille. »

(Homme, 33 ans, codirecteur d'une entreprise de moins de dix salariés ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)

Méthodologie

Les sports de raquette pris en compte dans l'enquête figurent dans le tableau ci-dessous. Seules les activités ayant un nombre conséquent de pratiquants ont été retenues dans ce chapitre.

Composition de la famille d'activités des sports de raquette

Sports de raquette	Tennis ; squash ; badminton ; tennis de table, ping-pong ; raquettes de plage ; padel (sport de raquettes) ; speedminton ; jeu de paume ; pelote basque ; pala ; autre jeu de raquettes.

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Les sports de raquette, et notamment les trois plus populaires (tennis de table, badminton et tennis) sont associés à une forte sociabilité, qu'elle soit familiale, ou entre collègues et amis. Souvent considérés comme des passe-temps (hormis le tennis), ils constituent des activités de choix pour se divertir pendant les périodes de vacances. Ils sont cependant pratiqués par des sportifs s'adonnant par ailleurs à de nombreuses activités physiques et sportives (APS[1]) et dont le volume de pratique est généralement important. Enfin, les pratiquants de ces activités, et en premier lieu du tennis, ont une origine sociale assez favorisée.

Les activités de raquette apparaissent en bonne position parmi les pratiques physiques et sportives les plus citées chez les personnes de 15 ans et plus qui résident en France. Un peu plus d'une personne sur cinq (soit 11,4 millions) a pratiqué au moins une de ces activités au cours des douze mois précédant l'enquête *(tableau 1)*.

Les pongistes (joueurs de ping-pong) sont les plus nombreux (5,6 millions, dont 0,9 million de pratiquants réguliers), suivis par les badistes (joueurs de badminton, 4,1 millions, dont 0,9 million de pratiquants réguliers), puis par les adeptes du tennis (2,7 millions, dont 0,9 million de pratiquants réguliers). Ces taux de pratique confirment la massification de ces trois activités. Cependant, la pratique du tennis tend à être moins déclarée, ou du moins à stagner ces vingt dernières années, alors que sa fédération sportive est la deuxième sur le plan des effectifs avec un million de licenciés (enfants et adultes)[2]. Très dépendante des équipements, la pratique du tennis connaît ainsi un essoufflement. Les terrains laissés parfois à l'abandon par les propriétaires privés ou les municipalités, ainsi que leur requalification urbaine constituent sans doute une des traces de cette baisse d'engouement[3].

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

2 INJEP/Ministère des sports, 2019, *Atlas national des fédérations sportives*, Paris, INJEP [en ligne].

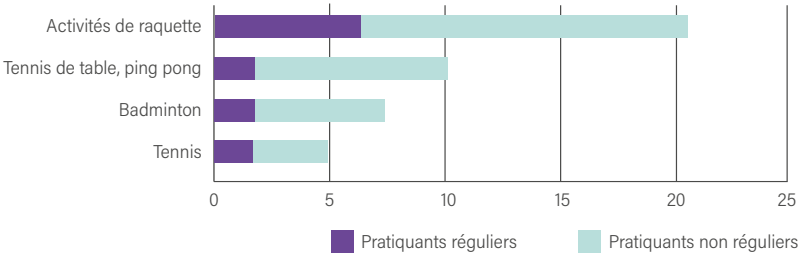
3 Rieffel J., 2022, « La nouvelle vie des courts abandonnés : *enlarge your tennis* », *Libération*, 23 août 2022.

Tableau 1. Démographie des activités de raquette les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de raquette	20,7	11,4	6,3	3,5
Dont tennis de table, ping-pong	10,1	5,6	1,7	0,9
Dont badminton	7,4	4,1	1,7	0,9
Dont tennis	4,9	2,7	1,6	0,9

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 10,1 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué le tennis de table au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 5,6 millions de personnes, et 1,7 % déclarent l'avoir pratiqué au moins une fois par semaine, soit 0,9 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de raquette (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 10,1 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du tennis de table, ping-pong au moins une fois au cours des douze derniers mois : 1,7 % déclarent pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 8,4 % pratiquent de manière occasionnelle.

Profil général des activités et pratiquants

Des activités souvent identifiées à des loisirs occasionnels, et pratiquées plus fréquemment avec des amis, des collègues ou des membres de la famille

Les sports de raquette constituent souvent des activités de vacances, avec un volume annuel de pratique faible – de manière légèrement moins marquée pour le tennis – *(tableau 2)*. En conséquence, peu de répondants citent spontanément le badminton (taux de déclaration spontanée de 29 %) et le tennis de table (16 %) parmi les activités physiques et sportives qu'ils ont pratiquées durant l'année, ces activités étant le plus souvent identifiées davantage comme des loisirs occasionnels que comme du sport.

Les sports de raquette, nécessitant au moins un partenaire, sont fort logiquement associés à une sociabilité importante. Les trois sports de raquette considérés ici se pratiquent le plus souvent entre amis comparés aux autres sports (+ 8 points par rapport à la moyenne) ; de même, on s'adonne le plus souvent à ces sports, hors tennis, dans le cadre familial ou en couple (+ 16 pt pour le ping-pong et + 8 pt pour le badminton) ; enfin, les pratiquants de badminton (+ 8 pt) ainsi que ceux de tennis de table (+ 3 pt) s'adonnent plus significativement à leur activité entre collègues de travail ou d'études.

Le niveau d'institutionnalisation des trois sports de raquette considérés ici est très hétérogène. Le tennis se caractérise par un fort taux d'adhésion à des clubs ou à des associations, par un nombre de licences sportives élevé et, logiquement, par une participation fréquente à des compétitions et rassemblements. À l'inverse, le tennis de table est très peu institutionnalisé, la pratique étant le plus souvent libre et non encadrée. Le badminton se trouve dans une situation intermédiaire.

Des multipratiquants en club ou en association pour la plupart

Les pratiquants de sports de raquette, même parmi ceux qui ne pratiquent qu'en vacances, ne sauraient être réduits à des dilettantes, peu actifs sportivement. En effet, ils pratiquent fréquemment de multiples APS *(tableau 3)*. Leur panel de pratiques est important (surreprésentation des sportifs pratiquant sept à douze APS et plus), leur volume global de pratique d'APS est élevé (surreprésentation de ceux pratiquant une APS plus de deux fois par semaine), et ce, tout au long de l'année. Cette population perçoit sa santé comme majoritairement bonne ou très bonne. Le sport fait également plus fréquemment partie de la culture familiale : les pratiquants ont souvent les deux parents considérés comme des sportifs.

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de raquette (en %) en 2020

	Tennis de table, ping-pong	Badminton	Tennis	Univers des sports de raquettes	Ensemble des pratiques
Période					
Tout au long de l'année	39	35	48	41	55
Hors vacances exclusivement	9	18	8	12	10
En vacances exclusivement	52	47	44	47	35
Institutionnalisation					
Compétition	3	4	14	5	3
Possède une licence	5	8	25	9	5
Pratique encadrée	6	16	23	11	13
Pratique en association	6	17	31	13	9
Sociabilité					
Pratique avec des amis	58	44	53	50	42
Pratique en famille ou en couple	66	58	48	57	50
Pratique avec des relations de travail ou d'études	8	13	4	8	5
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	6	13	21	11	11
Lieu					
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	24	49	85	43	28
Au domicile personnel ou au domicile d'une personne de sa connaissance	63	34	7	37	21

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 52 % de la pratique de tennis de table, ping-pong a lieu en vacances exclusivement tandis que pour l'ensemble des pratiques, ce taux ne s'élève qu'à 35 %.

Des sportifs jeunes et sans problème financier

Au niveau sociodémographique *(tableau 4)*, les sports de raquette sont davantage pratiqués par une population jeune, avec une surreprésentation des moins de 30 ans. Cela conduit à une surreprésentation d'élèves ou d'étudiants (21 % pour les sports de raquette contre 11 % en moyenne dans la population). De plus, ces sports sont significativement moins pratiqués par les plus de 50 ans que la moyenne des autres familles d'activités.

Les pratiquants des sports de raquette sont plus souvent issus des catégories favorisées, comparativement à la moyenne de l'ensemble des enquêtés. On relève ainsi une sous-représentation des ouvriers (11 % pour les sports de raquette contre 15 % en moyenne dans la population) et des employés (14 % contre 21 %). De même, les pratiquants non diplômés du baccalauréat ont tendance à être moins présents, alors que ceux diplômés de l'enseignement supérieur sont surreprésentés.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de raquette (en %) en 2020

	Tennis de table, ping-pong	Badminton	Tennis	Univers des sports de raquettes	Ensemble des pratiquants
Portefeuille des pratiques					
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	43	40	41	42	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	31	32	34	24	8
État de santé perçu					
Mauvais ou très mauvais	4	3	4	4	6
Bon ou très bon	80	81	80	78	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Compétition/Rassemblement	34	32	40	29	18
Possède une licence	32	35	46	31	20
Sportivité des parents					
Mère sportive	33	37	34	30	23
Père sportif	52	50	58	49	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : les pratiquants de tennis de table, ping-pong sont 31 % à pratiquer plus de douze APS au total dans l'année. Ce taux est largement supérieur aux 8 % de l'ensemble des pratiquants qui déclarent plus de douze APS au total dans l'année.

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de raquette (en %) en 2020

	Tennis de table, ping-pong	Badminton	Tennis	Univers des sports de raquettes	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	39	51	33	44	52
Homme	61	49	67	56	48
Âge					
15 à 29 ans	38	45	42	34	21
30 à 49 ans	38	39	35	38	31
50 ans et plus	24	17	24	28	48
Diplôme					
Inférieur au bac	41	44	36	41	53
Supérieur au bac	39	37	46	39	29
Catégorie socioprofessionnelle					
Cadres et professions intellectuelles supérieures	16	13	21	17	14
Employés	13	15	9	14	21
Ouvriers	12	8	7	11	15
Élèves, étudiants	25	28	26	21	11

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle, car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : 38 % des joueurs de tennis de table/ping-pong sont âgés de 15 à 29 ans, ce qui est supérieur à la part de cette classe d'âge (21 %) dans l'ensemble de la population de référence.

La prégnance du filtre économique et de l'aspect compétitif pour les pratiquants de tennis

Les pratiquants de tennis avancent de manière significativement plus importante que les autres sportifs la compétition et la performance personnelle comme raisons de leur pratique physique et sportive. Ils possèdent un niveau d'institutionnalisation plus élevé, avec plus d'affiliations à des associations, plus de licences sportives et, logiquement, plus de compétitions et de rassemblements. Encadrée, la pratique du tennis reste fortement influencée par les compétitions, les rassemblements caractéristiques de l'activité des clubs. Les pratiquants jouent particulièrement entre amis.

Contrairement à l'équilibre des sexes observé en badminton, il existe une forte différenciation sexuée à la pratique du tennis. « Citadelle masculine[4] », ce sport recrute donc principalement des hommes (67 %). Activité prisée des jeunes cadres, des professions intellectuelles supérieures (21 % contre 14 % en moyenne) et des étudiants, elle est caractérisée par une forte représentation des catégories favorisées comparativement à l'ensemble de la population ne déclarant pas l'activité (33 % contre 17 %). Les pratiquants sont logiquement aussi en forte proportion des diplômés de l'enseignement supérieur (46 % contre 29 % en moyenne).

Les pratiquants de tennis sont donc principalement issus d'une population de jeunes hommes. Les catégories favorisées y sont surreprésentées comparativement à l'ensemble de la population enquêtée ne déclarant pas l'APS, trait historiquement permanent[5].

Des passe-temps occasionnels de proximité : l'exemple du ping-pong et du badminton

En tant que loisirs occasionnels, ces deux activités sont marquées par leur pratique au domicile. En effet, le ping-pong, à l'image du badminton, se pratique chez soi ou au domicile d'une personne de son entourage (63 % pour le ping-pong et 34 % pour le badminton, contre 21 % pour l'ensemble des APS). De par son installation facile à domicile, dans les entreprises ou dans tout espace laissé libre,

4 Terret T. (dir.), 2006, *Sport et genre. Tome 1. La conquête d'une citadelle masculine*, Paris, L'Harmattan.

5 Peter J., Tétart P., 2003, « L'influence du tourisme balnéaire dans la diffusion du tennis. Le cas de la France de 1875 à 1914 », *STAPS*, n° 61, p. 73-91.

le ping-pong est le loisir « de proximité » par excellence. Entre amis, en famille ou en couple, entre collègues ou au sein de sa communauté estudiantine, il constitue un passe-temps occasionnel propice à la sociabilité. Les pratiquants de tennis de table se manifestent aussi très clairement par une pratique autonome, informelle, peu encadrée, en dehors de toute institution ou association. Activité de loisir, 52 % de la pratique du tennis de table se déroule pendant les vacances exclusivement (contre 35 % en moyenne).

De la même manière, le badminton constitue une activité de choix pendant les vacances puisque 47 % des pratiquants déclarent y jouer exclusivement dans ces moments-là. Si les badistes pratiquent moins souvent l'activité tout au long de l'année comparativement à l'ensemble des pratiquants (35 % contre 55 %), ils s'y adonnent occasionnellement davantage en dehors des périodes de vacances (18 % contre 10 %). La pratique en famille ou en couple est légèrement plus importante (58 % contre 50 %).

Contrairement aux autres sports de raquette, le badminton atteint la mixité (autant de femmes que d'hommes). Il est manifeste que cette activité, se pratiquant à domicile ou dans un cadre associatif le plus souvent non compétitif, est plus propice à la pratique des deux sexes. À la différence du tennis de table, le badminton est plus fréquemment pratiqué dans une association, souvent *via* l'obtention d'une licence, sans prendre part nécessairement à des compétitions ou à un rassemblement sportif. Ce cadre de pratique, moins orienté vers la compétition, constitue aussi une occasion de se rencontrer en dehors du travail, avec des collègues ou dans le cadre de relations estudiantines (13 % contre 5 % en moyenne). Plus souvent dilettantes, les badistes déclarent un niveau perçu bas, débutant ou débrouillé (environ 55 % contre 40 % en moyenne pour l'ensemble des sportifs).

À l'inverse, le ping-pong est marqué par une surreprésentation des hommes (61 %), à mettre en lien avec les motivations à la pratique déclarées par les répondants, où la performance personnelle occupe une place importante (note de 3/5, contre 2,4/5 pour l'ensemble des APS). C'est d'ailleurs un dénominateur commun avec le tennis. Comme le rappellent Olivier Aubel et Gary Tribou[6], « l'entre-soi compétitif » même amical, se conjuguant aux difficultés d'apprentissage technique de l'activité que rencontrent tous les pratiquants et pratiquantes, freine toujours l'engagement des femmes en tennis de table. Cette situation est d'autant plus accentuée que la répartition encore genrée des tâches ménagères dans la sphère domestique conduit de fait à une indisponibilité plus grande à la pratique.

6 Aubel O., Tribou G., 2014, « L'analyse des besoins des licenciés : facteur de développement de la Fédération française de tennis de table », in Hautois C. (dir.), *Le marketing des fédérations sportives*, Paris, Economica, p. 207-220.

Conclusion

Les sports de raquette figurent parmi les activités physiques et sportives les plus pratiquées, malgré un marquage social qui reste fort, que reflète notamment la surreprésentation de diplômés de l'enseignement supérieur. Pratiquées principalement pendant les vacances (hormis le tennis), ces activités attirent aussi principalement des jeunes. Les hommes sont surreprésentés parmi les adeptes du tennis de table et du tennis, alors que le badminton attire autant de pratiquantes que de pratiquants. *In fine*, cette enquête nationale révèle que les sports de raquette font partie des activités bien souvent prétextes à la sociabilité de jeunes sportifs multipratiquants. Cependant, chaque sport a bien entendu des caractéristiques qui lui sont propres.

Le tennis de table est ainsi avant tout un loisir très occasionnel, prétexte à la sociabilité et se jouant le plus souvent à domicile ou sur le lieu de travail ou d'études. Le badminton se pratique souvent à domicile, mais également au sein de clubs ou d'associations. Le cadre associatif et la possession d'une licence restent fréquents, mais en étant peu associés à une participation à des compétitions. Enfin, les joueurs de tennis ont une pratique plus fréquemment encadrée et tournée vers la compétition.

Auteur

Kilian Mousset, maître de conférences en STAPS, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

09

Les pratiques de précision : de la pétanque au golf

« J'en fais dans le patelin. De temps en temps, j'en fais peut-être plus maintenant que plus jeune. […] On peut aller jouer devant chez moi, devant chez les voisins, les tournois du village. Aussi des anciens collègues… On joue avec la famille quand ils passent, les voisins… T'es là pour te faire plaisir même si on compte les points, on n'est pas des pros. Aux fêtes de famille, on joue, les petits et les grands, les papis, les mamies. […] En dehors des pépins de santé, je me balade, je fais aussi des marches de village. Des balades tout seul parce que je ne trouve pas grand monde pour y aller avec moi. »

(Homme de 63 ans, retraité, pratiquant de pétanque ; propos recueillis par l'autrice du chapitre.)

Méthodologie

Ce chapitre dédié aux activités de précision s'attache à trois familles de pratiques : « pétanque, boules » (4 disciplines), « golf », et « autres activités de précision » (16 disciplines), regroupant ainsi 21 activités différentes identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). Les résultats de l'enquête dépeignent donc une grande diversité d'activités déclarées s'apparentant à des pratiques de précision. Du point de vue démographique, les principales disciplines – pétanque, jeux de palets et golf – sont détaillées et étudiées séparément car prépondérantes, elles pèsent sur les regroupements et influencent les résultats de l'univers des activités de précision.

Composition des trois familles d'activités de précision

Pétanque, boules	Pétanque ; boules lyonnaises ; jeux de palets ; autres jeux de boules
Golf	Golf
Autres activités de précision	Tir sportif ; tir à l'arc ; paintball/airsoft ; balltrap ; lasergame ; billard ; fléchettes ; bowling ; mölkky ; quilles de neuf ; quilles de huit ; quilles ; babyfoot ; boomerang ; jeu de kubb ; autres sports de précision

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

L'ENPPS 2020 conforte les constats des précédentes enquêtes nationales. Pour les trois principales activités – pétanque, jeux de palets et golf – de cet univers, le marquage sociodémographique reste fort, en particulier en termes de sexe (environ deux tiers d'hommes) et de capital socio-économique pour le golf (environ deux cinquièmes de catégories favorisées). Bien que ces pratiques soient des activités de vacances, familiales et très peu institutionnalisées[1], à l'exception du golf, elles sont le plus souvent l'apanage de sportifs multipratiquants, ayant d'importants portefeuilles d'activités et un volume de pratique, toutes activités physiques et sportives (APS) confondues, relativement élevé.

Avec 24 % de la population âgée de 15 ans et plus résidant en France déclarant en avoir pratiqué (soit 13,3 millions de personnes), les activités de précision comptent parmi les pratiques physiques et sportives les plus citées *(tableau 1)*. La grande majorité de ces répondants a joué à la pétanque (11 millions de personnes), même si le nombre de pratiquants réguliers, ayant joué au moins une fois par semaine en moyenne, est nettement plus faible (1,4 million). Les pratiquants de divers jeux de palets représentent 1,2 million, les golfeurs, 1,1 million et les pratiquants des nombreuses autres activités de précision, 1,8 million. Ainsi la pratique de la pétanque représente une part conséquente du taux global de pratique des activités de précision.

Des activités majoritairement investies par les hommes

Au niveau sociodémographique *(tableau 2)*, ces trois disciplines ont en commun d'être majoritairement investies par des hommes, avec une tendance encore plus marquée dans le golf : 58 % des pratiquants de pétanque, 60 % des pratiquants de jeux de palets et 63 % des pratiquants de golf sont des hommes. Les pratiquants sont aussi légèrement plus souvent actifs que dans la population de référence, et même notoirement plus pour les joueurs de palets (66 % contre 46 % en moyenne). Ils sont également environ deux fois moins souvent résidents de quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) que l'ensemble de la population.

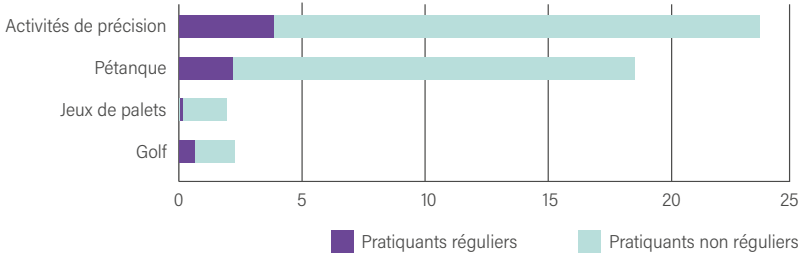
1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 1. Démographie des activités de boules et précision les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquant au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de précision	24,0	13,3	4,6	2,5
Activités de pétanque et boules	20,9	11,5	2,9	1,6
Dont pétanque	19,8	11,0	2,6	1,4
Dont jeux de palets	2,2	1,2	0,1	< 0,1
Golf	2,0	1,1	0,7	0,4
Autres activités de précision	3,3	1,8	1,0	0,5

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 19,8 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la pétanque au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 11 millions de personnes, et 2,6 % déclarent y avoir joué au moins une fois par semaine, soit l'équivalent de 1,4 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de boules et précision (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 19,8 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la pétanque au moins une fois au cours des douze derniers mois : 2,6 % déclarent pratiquer cette activité au moins une fois par semaine tandis que 17,2 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Tableau 2. Sociodémographie des pratiquants des activités de boules et précision (en %) en 2020

	Pétanque	Jeux de palets	Golf	Univers des sports de boules et de précision	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	42	40	37	41	52
Homme	58	60	63	59	48
Âge					
15 à 29 ans	22	31	20	22	21
50 ans et plus	46	33	47	44	48
Diplôme					
Bac ou équivalent	20	31	20	20	18
Plus du bac	29	36	44	30	29
Catégorie socioprofessionnelle					
Agriculteurs exploitants	2	4	< 1	2	2
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	5	2	10	5	5
Cadres et professions intellectuelles supérieures	15	14	30	15	14
Employés	18	16	10	17	21
Ouvriers	18	18	8	17	15
Taille de l'agglomération					
Commune rurale	29	31	20	28	22
Unité urbaine de 100 000 hbts et plus	38	33	56	40	47
Situation d'emploi					
Travaille	53	66	52	53	46
Vie en couple					
Vit en couple	65	68	68	65	59

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
Lecture : 42 % des pratiquants de pétanque sont des femmes. Elles sont sous-représentées dans cette pratique par rapport à l'ensemble de la population enquêtée dans laquelle elles sont majoritaires (52 %).

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de boules et précision (en %) en 2020

	Pétanque	Jeux de palets	Golf	Univers des sports de boules et de précision	Ensemble des pratiquants
Portefeuille des pratiques					
1 à 6 APS pratiquées dans l'année	44	19	37	43	68
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	39	45	35	40	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	18	35	28	17	8
État de santé perçu					
Bon ou très bon	72	73	88	73	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Compétition/Rassemblement	27	33	40	28	18
Possède une licence	26	28	57	30	20
Club/Association	41	50	63	43	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	25	31	31	26	23
Père sportif	44	45	53	44	41
Nombre d'APS pratiquées					
Nombre moyen d'APS pratiquées	8	12	10	8	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 39 % des pratiquants de pétanque pratiquent au total entre 7 et 12 APS dans l'année, ce qui est significativement supérieur à l'ensemble des pratiquants qui ne sont que 24 % à pratiquer entre 7 et 12 APS au total dans l'année.

En outre, les pratiquants de ces trois disciplines se distinguent de ceux ne déclarant pas ces APS quant à leurs profils sociaux et sportifs *(tableaux 2 et 3)* et leurs modalités de pratique *(tableau 4)*. Hormis le golf, ces activités de précision sont le plus souvent investies de manière autonome, peu institutionnalisée. Pour autant, leurs adeptes sont souvent polypratiquants avec des portefeuilles importants d'activités physiques, et sont plus nombreux que l'ensemble des pratiquants à être licenciés, adhérents d'associations et compétiteurs dans d'autres sports que ceux de précision.

En dehors du golf, la pratique de sports de boules et de précision constitue bien souvent une occasion de passer du temps avec des proches : à titre d'exemple, les deux tiers des adeptes de pétanque pratiquent parfois avec des amis, et les deux tiers en famille. Aussi, les pratiquants vivent légèrement plus souvent en couple que la moyenne (65 % pour la pétanque, 68 % pour les activités de palets et le golf contre 59 % en moyenne). De même, la faible part de pratique régulière explique que les adeptes de ces activités se considèrent plus souvent d'un niveau débutant ou débrouillé que les autres sportifs, ce de manière encore plus marquée pour les jeux de palets *(tableau 4)*.

La sportivité des parents est légèrement plus élevée que chez les autres sportifs : souvent un parent au moins est considéré comme sportif, voire très sportif. Si ce parent est généralement le père, chez les joueurs de palets et les golfeurs, un tiers des mères sont sportives (31 % dans les deux cas contre 23 % en moyenne).

Les joueurs de pétanque ne se distinguent pas quant à leur niveau de diplôme. En revanche, ceux de palets sont significativement plus souvent titulaires du baccalauréat ou équivalent (31 % contre 18 % en moyenne) et les golfeurs significativement plus fréquemment diplômés du supérieur (44 % contre 29 % en moyenne).

Quelles sont les motivations évoquées par les pratiquants de ces activités ? Ils déclarent fréquemment le plaisir et l'amusement (note moyenne de 4/5) comme raison principale de leur pratique physique et sportive. En cela, ils ne se distinguent pas des autres pratiquants de manière significative. Sont également invoqués de façon secondaire la santé (3,9/5) et le bien-être psychologique (3,8), dans les mêmes proportions que chez les autres répondants.

Finalement, cette enquête révèle que ces activités sont principalement des espaces de sociabilités amicales et familiales. Souvent pratiquées par des sportifs multipratiquants, elles constituent avant tout (à l'exception du golf) des loisirs plutôt occasionnels, pour se divertir pendant les vacances.

Tableau 4. Modalités de pratiques des activités de boules et précision (en %) en 2020

	Pétanque	Jeux de palets	Golf	Univers des sports de boules et de précision	Ensemble des pratiques
Période					
Tout au long de l'année	35	36	51	39	55
En vacances exclusivement	61	61	42	55	35
Institutionnalisation					
Rassemblement	5	1	18	6	4
Compétition	3	1	18	4	3
Possède une licence	4	0	43	8	5
Pratique encadrée	2	1	23	5	13
Niveau perçu					
Débutant et débrouillé	63	77	60	63	40
Sociabilité					
Pratique avec des amis	74	79	49	69	42
Pratique en famille ou en couple	64	64	52	60	50
Pratique en solo	2	2	22	7	38
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	7	2	18	9	11
Lieu					
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	11	2	58	18	28
Au domicile personnel ou au domicile d'une personne de sa connaissance	48	68	2	45	21

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports.
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 61 % de la pratique de la pétanque a eu lieu en vacances exclusivement au cours des douze derniers mois, *versus* 35 % dans l'ensemble de la population enquêtée.

Le golf : prégnance de la pratique institutionnalisée et des catégories favorisées

Encadrée, la pratique du golf reste culturellement et historiquement fortement influencée par les activités des structures privées ou semi-privées ainsi que par certaines modalités d'adhésion dans les clubs commerciaux ou associatifs (parrainages, droits d'entrée, etc.), ou par les modalités d'accès aux espaces de pratique (*green fee*, etc.) ; conditions entretenant ainsi toujours un recrutement parmi les populations les plus aisées. Ainsi, comparativement aux autres sportifs, les golfeurs possèdent un niveau d'institutionnalisation élevé, avec une pratique fréquente dans des structures privées, et, dans une moindre mesure, dans des associations. Ils ont plus de licences (43 % contre 5 % en moyenne) et, de ce fait, ils participent davantage à des compétitions (18 % contre 3 % en moyenne) ou à des rassemblements (18 % contre 4 % en moyenne).

De plus les golfeurs pratiquent majoritairement (58 %), et plus que les autres sportifs, dans une installation sportive ou un espace aménagé à cet effet, parmi les près de 740 structures de golf disponibles en France, dont près de 160 au statut associatif, le reste étant le plus souvent des structures au statut commercial. S'ils « golfent » communément en famille (52 %) ou entre amis (49 %), ils le font parfois également seuls (22 %), et plus rarement avec d'autres sportifs pratiquant la même activité (18 %).

Notons la singularité des golfeurs qui invoquent, en moyenne plus régulièrement que les autres pratiquants, la compétition comme motivation à leur pratique, venant ainsi conforter leur fort engagement dans des APS institutionnalisées et tournées vers la compétition. De ce fait, ce sport recrute principalement des hommes, 63 % pour 37 % de femmes. Même si la part de ces dernières progresse en France, la littérature sociologique internationale éclaire la persistance des inégalités d'accès, de pratique et de traitement des femmes dans les milieux du golf[2].

Les cadres et professions intellectuelles supérieures (30 % contre 14 % en moyenne) et les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (10 %) restent surreprésentés chez les golfeurs. Ces derniers vivent majoritairement dans les grandes agglomérations (56 %) et se caractérisent par une forte représentation des catégories favorisées comparativement à l'ensemble de la population ne déclarant pas l'activité et,

2 Voir notamment : McGinnis L., McQuillan J., Chapple C., 2005, « I just want to play. Women, sexism, and persistence in golf », *Journal of Sport and Social Issues*, n° 3, vol. 29, p. 313-337 ; Kitching N., 2017, « Women in golf : a critical reflection », in Toms M. (éd.), *Routledge International Handbook of Golf Science*, Londres, Routledge, p. 404-413.

inversement, une sous-représentation des catégories des employés et des ouvriers. Les pratiquants sont aussi marqués par une forte proportion de diplômés de l'enseignement supérieur (44 %), ils se déclarent à l'aise financièrement (85 % contre 64 % en moyenne) et manifestement plus rarement en difficulté financière (« juste » 9 % contre 24 % et « difficile » 6 % contre 12 % en moyenne). Ils se considèrent également en meilleure santé que l'ensemble des personnes interrogées (88 % contre 69 % en moyenne), sans doute en raison du lien entre santé et appartenance aux classes socioprofessionnelles supérieures. Du point de vue de la pyramide des âges, les golfeurs ne se distinguent pas de l'ensemble de la population enquêtée.

De son côté, en 2021, la Fédération française de golf (FFG) affichait près de 440 000 licenciés – soit une progression de 8,4 % depuis 2019, dont 27 % de femmes et 29 % de compétiteurs[3] – confortant la place de l'activité parmi les sports réunissant le plus de licenciés en France (elle est la septième à délivrer le plus de licences d'après le recensement des licences et clubs sportifs réalisé par l'INJEP[4]), croissance soutenue par une volonté fédérale de démocratisation de la discipline. En ce sens, l'Héritage Ryder Cup 2018[5] prévoit des plans d'action pour attirer de nouveaux publics et élargir la base des licenciés, notamment au travers du plan « 100 petites structures » (2008-2018), visant à financer la construction et à promouvoir de petits golfs urbains (golfs compacts et *pitch & putt)*. Ces derniers ont pour objectif d'attirer et de satisfaire tous les publics (débutants, jeunes, scolaires, seniors, familles, actifs, etc.) en offrant des parcours plus accessibles par leurs tarifs et leur localisation en proximité urbaine, aussi plus simples et rapides à jouer. Cet essor de l'activité est également conforté par la « préférence pour la pratique de plein air[6] » mais également appuyé par une visibilité olympique (retour du golf au programme des Jeux olympiques en 2016) et l'accueil en France de grands événements, comme la Ryder Cup, même si leurs effets sont plus ponctuels et à court terme.

Autre exemple, en 2019, la Fédération de street golf[7] est officiellement créée, après une dizaine d'années de développement à travers le réseau French City Pro Tour, soutenant ainsi la propension des sports dits *outdoor* à investir les villes. Les golfs *indoor* – mobilisant les simulateurs – multiplient les formes d'offres, alternatives aux intempéries hivernales, à proximité des lieux de vie et de travail, et permettant une flexibilité des usages.

3 « Les chiffres clés 2021 », sur www.ffgolf.org.

4 https://injep.fr/donnee/recensement-des-licences-et-clubs-sportifs-2021/

5 « Panorama du golf en France et héritage de la Ryder Cup 2018 », sur www.ffgolf.org.

6 Croutte P., Müller J., Dietsch B., 2019, « La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives », *INJEP analyses & synthèses*, n° 20 [en ligne].

7 https://streetgolf.fr/federation.

Malgré les initiatives fédérales pour rendre plus accessibles les pratiques, notamment par la redynamisation du golf associatif[8], les pratiquants de golf restent encore principalement issus d'une population d'hommes, actifs, diplômés, vivant dans les grandes agglomérations et à l'aise financièrement, trait sociohistorique persistant[9].

La pétanque et les jeux de palets : des loisirs occasionnels, de proximité, pratiqués avec des proches et davantage en milieu rural

Les jeux de palets comme la pétanque se pratiquent chez soi ou au domicile d'une personne de son entourage (68 % pour le palet, 48 % pour la pétanque contre 21 % en moyenne dans les autres APS). Leur simplicité d'organisation et leur facilité d'accès en font des loisirs « de proximité ». Pratiqués entre amis, en famille ou en couple, ils constituent des passe-temps propices à la sociabilité.

Les joueurs de palets et de pétanque se caractérisent aussi très nettement par une pratique autonome, informelle, peu encadrée, en dehors de toute institution ou association, en particulier pour les jeux de palets. La pétanque se pratique légèrement plus souvent que « le palet » et que les autres APS à l'occasion de rassemblements (5 % contre respectivement 1 % pour le palet et 4 % en moyenne). À 61 %, la pratique de palets et de pétanque se déroule exclusivement pendant les vacances et respectivement dans 94 % et 87 % des cas moins d'une fois par semaine, constituant ainsi incontestablement des loisirs occasionnels.

Si les pratiquants de ces deux disciplines possèdent un portefeuille de pratiques élevé, voire plus élevé que les golfeurs, les joueurs de pétanque ont un portefeuille moins élargi que ceux des joueurs de palets : 44 % des joueurs de pétanque déclarent 1 à 6 APS (8 en moyenne) – contre 68 % (6 en moyenne) pour l'ensemble des sportifs – alors que 45 % des joueurs de palets signalent entre 7 et 12 APS (12 en moyenne).

Concernant les lieux de résidence, les adeptes de la pétanque et des jeux de palets se distinguent de l'ensemble de la population par leur inscription plus forte dans la ruralité (respectivement 29 % et 31 %), et significativement plus faible dans des agglomérations de 100 000 habitants et plus (respectivement 38 % et 33 %). D'ailleurs, les joueurs de palets sont significativement plus souvent des agriculteurs exploitants[10]

8 Voir à cet effet l'enquête « Diagnostic satisfaction et attentes. Identifier les leviers d'action pour redynamiser le golf associatif », Ipsos, Groupement français des golfs associatifs (GFGA) et FFGolf, 2016, sur www.ffgolf.org.

9 Guillain J.-Y., 2013, *Histoire du golf en France*, Paris, L'Harmattan.

10 Il est possible d'y voir un lien avec les traditions ludiques de fêtes, rassemblements agricoles et festifs locaux.

(4 % contre 2 % en moyenne) que les autres répondants, même si cette profession n'est pas la plus représentée chez les adeptes de la pratique au vu de son faible poids démographique.

Du point de vue de l'âge, les joueurs de palets se distinguent de ceux de la pétanque, et même du golf, du fait d'un recrutement plus important parmi les publics les plus jeunes (31 % de 15 à 29 ans) et un taux de pratiquants de 50 ans et plus significativement plus bas que la moyenne (33 %).

Comme le montrent divers travaux portant sur les jeux et sports traditionnels, la pétanque et les jeux de palets restent investis de manière ludique et festive[11]. Le développement de l'activité en milieu scolaire (EPS et sport scolaire) et périscolaire, soutenu par la Fédération française de pétanque et de jeu provençal (convention signée en 2015 entre la FFPJP et l'Éducation nationale), contribue également à sa diffusion[12]. Son internationalisation, sa médiatisation voire la création de lignes de vêtements, comme « Club pétanque » révèlent aussi cette dynamique démographique.

En définitive, ces deux disciplines sont principalement des lieux de sociabilités amicales et familiales des hommes. Pratiqués par des sportifs multipratiquants, pétanque et palets constituent avant tout des loisirs pour se divertir pendant les vacances.

Conclusion

Si la diffusion de ces pratiques dans la population demeure importante, le marquage social persiste, particulièrement quant à la surreprésentation des hommes. Avec leur facilité d'accès et d'organisation ainsi que leur faible coût, la pétanque et les jeux de palets attirent plus souvent les classes les plus populaires. En revanche, le golf compte parmi ses adeptes beaucoup de diplômés du supérieur, trait caractéristique des pratiques qui recrutent plutôt dans les ménages aux revenus élevés, avec la persistance de freins économiques (coûts horaires élevés de la pratique : équipement, accès aux structures et infrastructures, etc.) ainsi que de filtres socioculturels (parrainages, liens de sociabilités professionnelles et amicales, etc.)[13].

11 Feschet V., 2013, « L'être et le paraître des joueurs de pétanque », in Fournier L.-S. (dir.), *Les jeux collectifs en Europe. Transformations historiques*, Paris, L'Harmattan, p. 247-264.

12 FFPJP, *Guide pratique. Partenariats scolaires*, sur https://home.ffpjp.org/images/DTN/Guide%20scolaire%20.pdf (consulté le 17 février 2022). « La fédération cherche à modifier l'image de la pétanque en l'alignant à l'étiquette de sports de standing comme le golf par exemple. […] Mais quoi qu'on en dise, la diffusion de la pétanque est indéniablement liée à la simplicité des investissements qu'elle nécessite. Si la pétanque a autant de succès, c'est aussi parce qu'elle laisse à chacun une totale liberté dans son "être" et son "paraître". Cette superposition de performances athlétiques et de contre-culture sportive constitue la particularité de ce jeu et participe de son succès contemporain. » (Feschet V., 2013, *op. cit.*, p. 248-249).

13 Michon B., Ohl F., 1987, « Le prix de la consommation sportive », *Esprit*, n° 4, vol. 125, p. 297-311 ; Ohl F., 2004, « Goût et culture de masse : l'exemple du sport », *Sociologie et sociétés*, n° 1, vol. 36, p. 209-228 ; Joncheray H., 2012, « Sportifs australiens/sportifs français : des caractéristiques sociales proches mais des modalités de pratique différentes », *Accionmotriz*, n° 1, vol. 8, p. 17-26 ; Rasera F., 2022, « Des puissants effets de l'appartenance professionnelle sur la sociabilité amicale », *Genèses*, n° 127, p. 83-104.

Ces résultats témoignent des profils contrastés des pratiquants des différentes activités et s'expliquent par un cumul des différents types de pratiques, propre aux catégories moyennes et supérieures.

Par ailleurs, au regard des résultats de l'enquête, la richesse et les taux de pratique de la famille des « autres activités de précision » (seize disciplines) témoignent aussi de la poursuite de la tendance à la diversification des pratiques physiques et d'une population polyactive.

Elle atteste également de la résurgence de pratiques locales dans une société globalisée, de leur diffusion hors de leurs territoires d'origine, à l'instar du mölkky – jeu de quilles d'origine finlandaise – ou encore du kubb, d'origine suédoise. Ces jeux de tradition scandinave, majoritairement investis de manière informelle ou auto-organisée, sont aussi développés en France sous une forme institutionnalisée, autour de leur fédération nationale respective, et disposent d'un calendrier de compétitions internationales. Ces tendances ont déjà été observées dans d'autres activités de ce type[14].

Autre exemple, le laser run n'est plus seulement la dernière épreuve du pentathlon (en lieu et place du combiné), mais une épreuve à part entière développée depuis peu par la Fédération française de pentathlon moderne : la discipline possède son French Tour, est présente en EPS scolaire, et figurait au programme des premiers Jeux mondiaux urbains en 2019 à Budapest ou encore lors des Jeux d'Asie du Sud-Est, la même année.

Finalement, ce groupement d'activités, certaines disciplines en particulier, constitue un révélateur de différents enjeux contemporains du champ des pratiques physiques et sportives : diversification des formes et des modalités de pratique, accessibilité et inclusion, institutionnalisation, urbanisation, numérisation, globalisation et/ou glocalisation[15].

Auteur

Aurélie Épron, anthropohistorienne des jeux et des sports, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

14 Voir notamment « Un passé vivant : les re-créations d'activités corporelles » (*STAPS*, 2013, n° 101), ou encore les travaux sur la glocalisation (voir note suivante) des activités physiques et sportives.

15 Articulation du global et du local. À cet effet, voir notamment Roudometof V., 2001, « Qu'est-ce que la glocalisation ? », *Réseaux*, nos 226-227, p. 45-70 ; Robertson R., 1995, « Glocalization : time-space and homogeneity-heterogeneity », in Featherstone M., Lash S., Robertson R. (éd.), *Global Modernities*, Londres (Grande-Bretagne), Sage, p. 25-44.

10

Chasse et pêche

« On chasse ici, c'est une tradition, ici tout le monde chasse, sur 100 personnes au village, y'en a 85 qui chassent, c'est sûr, enfin je parle des hommes. »

(Homme, 44 ans, ancien ouvrier dans le bâtiment ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)

« La pêche à la carpe en ce moment ça passe par le respect du poisson, il est pris et il est rejeté à l'eau quelques minutes après, juste après l'avoir décroché, après pesée et une photo si c'est une belle prise. Nous, le poisson, on le mange pas. »

(Homme, 19 ans, étudiant ; propos recueillis par l'auteur du chapitre.)

Méthodologie

Ce chapitre est consacré aux activités cynégétiques (de chasse) et halieutiques (de pêche) aussi qualifiées d'activités de quête ou de prélèvement. Seule l'activité de pêche a été segmentée en plusieurs pratiques. On y trouvera la pêche à la mouche et au lancer en plan d'eau, la pêche au coup en eau douce, la pêche en mer, la pêche sous-marine, la pêche sportive, la pêche à pied (tableau ci-dessous). Ici, la chasse constitue une famille unique. En réalité, ces deux familles se composent d'une pluralité de modalités de pratique, aux territoires, aux formats, aux recrutements variés. Les hésitations pour les qualifier tantôt de pratiques traditionnelles, écologiques, de loisirs ou de sports sont significatives des changements sociaux et normatifs dont elles dépendent.

Composition des deux familles d'activités de chasse et de pêche

Pêche	Pêche ; pêche à la mouche et au lancer en plan d'eau ; pêche au coup en eau douce ; pêche en mer ; pêche sous-marine ; pêche sportive ; pêche à pied
Chasse	Chasse

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Malgré l'évolution globale de la société avec par exemple la démocratisation et la féminisation des pratiques sportives[1], les activités de chasse et de pêche restent des pratiques socialement marquées. Elles traduisent également une relation à une culture spécifique ainsi qu'à son territoire d'inscription. Pour autant, les chasseurs et les pêcheurs sont aussi caractérisés par la pratique d'un grand nombre d'activités sportives autant que par une forme de sportivisation[2] de leur passion.

Des multipratiquants aux activités irrégulières

La pêche sportive connaît une baisse régulière d'effectif depuis les années 1990, tandis que cet effritement date des années 1970 pour la chasse[3]. En 2020, seulement 7,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la pêche au moins une fois au cours des douze derniers mois (4,1 millions de personnes). La chasse, quant à elle, regroupe à peine 2,1 % des répondants (1,2 million de personnes). Le nombre de pratiquants réguliers, sur une base hebdomadaire, est encore plus faible : 0,9 million pour la pêche et 0,6 million pour la chasse *(tableau 1)*.

Le fait que 52 % des pêcheurs pratiquent une activité physique et sportive plus d'une fois par semaine laisse entrevoir l'existence d'une culture du loisir. Cependant un tiers d'entre eux sont peu sportifs en général avec une fréquence de pratique de moins d'une fois par semaine *(tableau 2)*. Une tendance similaire se dessine chez les chasseurs. Si les chasseurs et pêcheurs ont une fréquence globale de pratique sportive légèrement plus faible au regard de la moyenne des pratiquants, ils ont paradoxalement un volume important d'activités. En effet, 70 % des pêcheurs et 72 % des chasseurs déclarent plus de 104 séances par an pour l'activité qu'ils pratiquent le plus, ce qui suggère des pratiques concentrées sur certaines périodes, liées aux saisons ou aux vacances.

1 Louveau C., 2004, « Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité », *Cahiers du genre*, n° 36, p. 163-183.

2 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

3 Guyon F., 2013, « Comment peut-on être chasseur ? La question de l'ancrage contemporain corps et âme dans une activité de prédation », *Loisir et société/Society and Leisure*, n° 2, vol. 36, p. 161-180.

Pêcheurs et chasseurs appartiennent à la famille des sportifs multipratiquants car ils ont un portefeuille d'activités important, supérieur à la moyenne. À l'inverse, les monopratiquants sont très faiblement représentés.

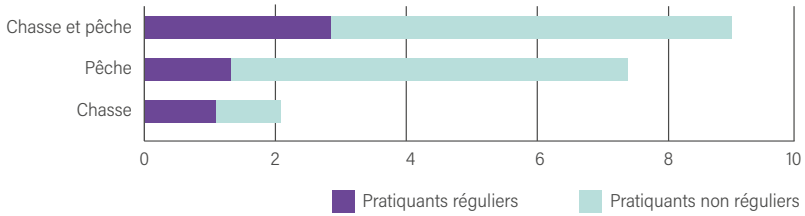
Le niveau de santé perçu de cette population est bon ou très bon. Ils possèdent un niveau d'institutionnalisation plus élevé que les autres pratiquants avec plus de licences sportives et, logiquement, plus de compétitions et de rassemblements. Paradoxalement, cette population étant hétérogène dans ses pratiques sportives, l'analyse révèle un grand vivier de pratiquants libres, affranchis de tout encadrement s'agissant de leurs autres pratiques sportives.

Tableau 1. Démographie des activités de chasse et de pêche les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Chasse et pêche	9,0	5,0	2,8	1,5
Dont pêche	7,4	4,1	1,6	0,9
Dont chasse	2,1	1,2	1,1	0,6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 7,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la pêche au moins une fois au cours des douze derniers mois. Cela représente 4,1 millions de personnes, et 1,6 % déclarent la pratiquer de manière régulière (au moins une fois par semaine) soit 0,9 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités de chasse et de pêche (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 2,1 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont pratiqué la chasse : 1,1 % l'ont pratiquée au moins une fois par semaine tandis que 1 % l'ont pratiquée de manière occasionnelle.

Une majorité d'hommes plutôt âgés et peu diplômés

Les activités de chasse et de pêche demeurent fortement genrées malgré les campagnes de communication de plusieurs institutions. Ainsi, 91 % des chasseurs sont des hommes. Néanmoins, si la pêche reste un bastion masculin (79 % des pêcheurs), on notera une présence non négligeable de femmes *(tableau 3)*.

Ces activités apparaissent également comme très marquées socialement : plus de six pratiquants sur dix affichent un niveau d'études inférieur au bac. Par ailleurs, les taux de pratique par âge sont très proches de ceux de l'ensemble de la population, le nombre de pratiquants croissant avec la classe d'âge (pour les pêcheurs, légère surreprésentation des 15-29 ans et légère sous-représentation des plus de 50 ans).

Tableau 2. Profil sportif des pratiquants de chasse et de pêche (en %) en 2020

	Pêche	Chasse	Chasse et pêche	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)				
Moins d'une fois/semaine	30	28	30	26
Deux fois/semaine et plus	52	50	51	55
Portefeuille des pratiques				
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	42	39	39	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	17	11	15	8
État de santé perçu				
Bon ou très bon	66	71	67	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)				
Compétition/Rassemblement	25	26	25	18
Possède une licence	29	37	30	20
Pratique encadrée	31	22	28	35
Club/Association	38	38	37	38

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 42 % des pratiquants de pêche ont pratiqué entre 7 et 12 APS au cours des douze derniers mois, ce qui est plus important que pour l'ensemble des pratiquants qui sont 24 % à pratiquer entre 7 et 12 APS dans l'année.

Les activités de chasse et de pêche ont logiquement en commun une sous-représentation des employés (plus souvent des femmes), et une surreprésentation des ouvriers (plus souvent des hommes), fait déjà révélé par les études précédentes. Néanmoins, il faut noter que chez les chasseurs, ce sont les agriculteurs exploitants qui sont fortement surreprésentés (six fois plus nombreux que dans la population globale), alors que chez les pêcheurs, ce sont plutôt les artisans, commerçants et chefs d'entreprise. Les profils sociodémographiques de ces deux pratiques sont donc, sur ce plan, relativement contrastés.

Tableau 3. Sociodémographie des pratiquants de chasse et de pêche (en %) en 2020

	Pêche	Chasse	Chasse et pêche	Ensemble de la population enquêtée
Sexe				
Femme	21	9	19	52
Homme	79	91	81	48
Âge				
15 à 29 ans	24	23	23	21
50 ans et plus	44	48	44	48
Diplôme				
Inférieur au bac	62	62	62	53
Supérieur au bac	20	23	20	29
Catégorie socioprofessionnelle				
Agriculteurs exploitants	2	9	3	2
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	7	7	8	5
Professions intermédiaires	22	19	22	21
Employés	14	11	14	21
Ouvriers	24	25	25	15
Taille de l'agglomération				
Commune rurale	30	49	34	22
Unité urbaine de 100 000 hbts et plus	33	20	30	47

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie socioprofessionnelle, les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : 79 % des pratiquants de pêche sont des hommes. Leur part est donc plus importante que pour l'ensemble de la population enquêtée où ils sont représentés à 48 %.

Si l'image d'activités à caractère plutôt populaire semble se dessiner, il faut nuancer le propos car les professions intermédiaires représentent le deuxième vivier de pratiquants, aux alentours de 22 %.

Des activités particulièrement pratiquées en milieu rural

La chasse et la pêche s'exercent majoritairement en milieu naturel. Ainsi, les lieux d'habitation vont influencer la pratique : 30 % des pêcheurs et 49 % des chasseurs habitent en milieu rural. Inversement, ils sont sous-représentés dans les agglomérations de 100 000 habitants et plus ainsi que dans les quartiers prioritaires de la ville. Nous pouvons identifier une relation forte au territoire comme élément facilitant l'accès à un espace de pratique et à une culture spécifique. La chasse est une affaire de proximité géographique et culturelle. Le fait d'avoir un père sportif semble influencer la vocation sportive générale des pratiquants.

Les pêcheurs affichent un volume de séances plus faible que dans les autres pratiques sportives. Même si près de la moitié des pêcheurs s'y adonnent tout au long de l'année, ils sont également nombreux à pratiquer uniquement pendant les périodes de vacances *(tableau 4)*. Les activités de pêche sont donc plutôt saisonnières, familiales et conviviales. Leurs pratiques sont majoritairement non institutionnalisées. Toutefois, les activités étant contrôlées par des institutions, on notera que, parmi les droits d'entrée dans l'activité, certaines nécessitent la possession d'une licence. Le format ludique apparaît dominant, ce qui explique peut-être qu'une majorité de pratiquants se déclarent débutants ou débrouillés, et non experts ou intermédiaires. La qualification sportive des activités halieutiques repose non pas sur la compétition institutionnalisée, mais sur le registre du *fair-play* avec le *no-kill* ou la remise à l'eau, sur la dépense physique et le combat avec l'animal[4]. La sportivisation des pratiques de prélèvement assure une définition socialement avantageuse pour désamorcer les critiques sociales adressées depuis les années 1970, notamment vis-à-vis de la notion de mise à mort.

Les chasseurs font preuve d'un volume de pratique conséquent, largement au-delà de la moyenne des activités physiques et sportives (APS). Cela peut paraître surprenant car l'acte de chasse est dépendant du facteur administratif qui définit les saisons de chasse pour chaque animal. Or, 71 % des chasseurs vont s'y adonner tout au long de l'année.

4 Guyon F., Fuchs J., 2012, « Se dire "sportif" dans les pratiques de prédation (chasse, pêche, cueillette) en France. Conditions d'un processus de qualification », *Recherches sociologiques et anthropologiques*, n° 2, vol. 43, p. 135-150.

Tableau 4. Modalités de pratiques de chasse et de pêche (en %) en 2020

	Pêche	Chasse	Chasse et pêche	Ensemble des pratiques
Période				
Tout au long de l'année	50	71	56	55
En vacances exclusivement	45	13	36	35
Institutionnalisation				
Possède une licence	8	23	11	5
Pratique encadrée	2	4	2	13
Pratique dans une structure privée	1	5	1	5
Pratique en association	4	18	7	9
Niveau perçu				
Débutant et débrouillé	49	24	42	40
Confirmé et expert	22	49	29	14
Sociabilité				
Pratique avec des amis	49	71	54	42
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	4	20	7	11
Lieu				
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	94	97	95	53

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 45 % de la pratique de la pêche a lieu en vacances exclusivement. Cette part est plus importante que pour l'ensemble des pratiques qui n'a lieu en vacances exclusivement qu'à 35 %.

Les activités cynégétiques étant contrôlées par des institutions, il est nécessaire de posséder une licence. Ainsi, les chasseurs sont majoritairement adhérents d'associations de chasse et se considèrent souvent comme experts. On peut ici faire l'hypothèse d'un lien avec le fait qu'ils doivent passer un examen pour obtenir le permis de chasser et d'utiliser une arme.

Parmi les formes de pratique, on notera l'absence de compétition. La qualification potentielle des activités cynégétiques se porte sur d'autres dimensions, celles de la dépense physique, du *fair-play* et du loisir actif. La sociabilité entre amis constitue la modalité dominante pour 71 % des chasseurs. Inversement, les pratiques solitaires ou familiales sont sous-représentées.

Parmi les chasseurs, peu de pratiquants se disent en situation financière difficile. En effet l'activité présente des freins à l'entrée et le coût (permis, armes, consommables, équipement, transport, cotisation) en est un. La facilitation récente de l'accès au permis de chasse n'apparaît pas dans les chiffres des permis validés[5]. Les conditions d'accès traduisent ainsi la prégnance de filtres économiques et culturels.

Pour l'activité cynégétique comme pour l'activité halieutique, les milieux naturels constitués de forêts, de bois, des bords de mer ou de lac, de la montagne et de la campagne sont les espaces de prédilection. Corollairement, les espaces urbanisés ou *indoor* sont logiquement fortement sous-fréquentés. En ce qui concerne les motivations, pour les chasseurs, le contact avec la nature est un facteur souvent cité comme motivation à la pratique sportive (note de 4,1/5). Il l'est aussi pour les pêcheurs, mais dans une moindre mesure, parce que la pêche urbaine est néanmoins possible.

Auteur

Frédérick Guyon, maître de conférences en STAPS, laboratoire Culture, sport, santé, société (C3S), université de Franche-Comté.

5 Autour de 1,1 million de personnes possèdent un permis validé (source : Office français de la biodiversité).

11

Activités équestres

« Je fais plusieurs sports mais c'est plus saisonnier : la voile l'été, le ski quand je peux l'hiver et puis plus régulièrement de l'équitation. C'était un rêve d'enfance, depuis que j'ai l'âge de parler je réclamais un poney à mes parents. […] Je pense que c'est juste une passion, c'est compliqué à décrire. C'est l'animal en lui-même, la relation qui se forme entre nous deux, le dépassement de soi… enfin ces choses-là, quoi, on va dire. […] Je fais des balades, j'essaie de…, enfin c'est toujours quelque chose qu'on aime bien faire finalement quand on est dans un cadre un peu sympa on se dit "J'ai envie de monter à cheval". Puis j'ai la chance d'avoir pas mal de copines qui montent à cheval donc on fait souvent des choses comme ça ensemble. […] Comme je n'ai pas monté sérieusement dans une écurie depuis un moment, je ne l'ai pas renouvelée [la licence], oui. Après je la renouvellerai peut-être dans l'année si je trouve un club, un cheval et que je monte régulièrement pour des questions de sécurité. Pour que je puisse être assurée et partir en balade et pratiquer sans souci. »

(Femme, 22 ans, cadre supérieure, propos recueillis par l'autrice du chapitre.)

Méthodologie

Ce chapitre présente les activités équestres déclarées dans l'enquête (tableau ci-dessous), qu'il s'agisse d'équitation, de saut d'obstacles, de cross, de course ou randonnée équestre, etc.

Composition de la famille des activités équestres

Activités équestres	Équitation ; saut d'obstacles ; cross ; crosscountry (à cheval) ; dressage ; course équestre ; randonnée équestre ; attelage ; concours complet ; hunter ; tourisme équestre ; techniques de randonnée équestre de compétition (TREC) ; poney ; raid d'endurance ; autres activités équestres

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Malgré une diffusion importante des activités équestres dans la population[1], notamment chez les plus jeunes, le profil des randonneurs équestres étudié ici reste socialement marqué (jeunesse, féminisation, en emploi, sous-représentation de la classe défavorisée) et tranche nettement avec celui des chasseurs et des pêcheurs, sauf en ce qui concerne la multipratique, communément partagée par ces adeptes d'activités de nature. Tous inscrivent également leurs pratiques très majoritairement en milieu naturel et placent le contact avec la nature parmi les motivations principales de leur engagement.

Alors que les activités équestres se déclinent à travers de nombreuses disciplines et pratiques, tant sportives que de loisirs, ce chapitre se centrera uniquement sur l'une d'entre elles : la randonnée. En effet, bien que la randonnée répertoriée sous le terme de « tourisme équestre » par la Fédération française d'équitation[2] ne représente que 11,3 % des licences délivrées en 2020, elle apparaît comme l'activité équestre la plus citée dans cette enquête : parmi les 2,4 % de personnes âgées de 15 ans et plus ayant déclaré avoir pratiqué au moins une fois une activité équestre au cours des douze derniers mois, soit 1,3 million de personnes, 920 000 sont des randonneurs *(tableau 1)*. Deux éléments principaux peuvent l'expliquer : d'une part, le fait que la population prise en compte ne se limite pas aux seuls licenciés de la FFE et, d'autre part, que les cavaliers âgés de moins de 15 ans soient exclus de l'échantillon. Or le tourisme équestre concentre davantage de cavaliers adultes, quand les centres équestres, et surtout les poneys-clubs, attirent essentiellement les (très) jeunes. Cela peut d'ailleurs également expliquer la faible représentation dans l'enquête des activités équestres, toutes pratiques confondues, alors que la FFE se classe au troisième rang des fédérations sportives unisport françaises en 2021[3].

1 Le Mancq F., Vial C., 2022, « L'équitation en Normandie : entre excellence sportive et loisirs diversifiés », *Études normandes*, n° 21, p. 28-35.

2 www.ffe.com.

3 INJEP, « Recensement des licences et clubs sportifs », 2021 [en ligne].

De jeunes pratiquantes diplômées et issues de milieux relativement favorisés

Traditionnellement associées aux activités de nature, telles la chasse et la pêche, notamment du fait de l'inscription de certaines de leurs pratiques en milieu naturel, les activités équestres s'en distinguent néanmoins sur de nombreux points, en premier lieu le profil de leurs pratiquants.

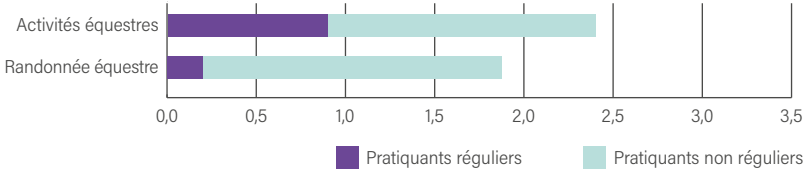
Alors que les chasseurs ou les pêcheurs sont essentiellement des hommes plutôt âgés, les cavaliers randonneurs sont à 71 % des femmes, en moyenne plus jeunes que les autres pratiquants d'activités de nature : 45 % ont entre 15 et 29 ans et seulement 23 % ont 50 ans et plus *(tableau 2)*.

Tableau 1. Démographie des activités équestres les plus représentées dans la population

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités équestres	2,4	1,3	0,9	0,5
Dont randonnée équestre	1,7	0,9	0,2	0,1

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 1,7 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la randonnée équestre au moins une fois au cours des douze derniers mois. Cela représente 0,9 million de personnes. Parmi elles, 0,2 % déclarent la pratiquer de manière régulière (au moins une fois par semaine) soit 0,1 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des activités équestres (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 1,7 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France ont pratiqué la randonnée équestre : 0,2 % l'ont pratiquée au moins une fois par semaine tandis que 1,5 % l'ont pratiquée de manière occasionnelle.

Les cavaliers, bien plus en emploi que la moyenne (56 % contre 46 % de l'ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus), se distinguent également par leur niveau de diplôme et leur origine sociale : 45 % ont un diplôme supérieur au baccalauréat et la part des pratiquants issus des classes sociales favorisées (22 %) est relativement supérieure à celle des pêcheurs (15 %) ou des chasseurs (16 %). Les étudiants sont également largement surreprésentés chez les cavaliers (25 % contre 11 % pour l'ensemble des pratiquants), ce qui fait écho à la jeunesse de ces pratiquants.

Enfin, les randonneurs équestres résident moins (29 %) que les chasseurs (49 %) en zone rurale et bien plus fréquemment dans les grandes agglomérations (46 %), ce qui coïncide avec la répartition territoriale des licenciés de la FFE, majoritairement concentrés dans deux régions très urbanisées que sont l'Île-de-France et l'Auvergne-Rhône-Alpes.

Tableau 2. Sociodémographie des pratiquants d'activités équestres (en %) en 2020

	Randonnée équestre	Famille des activités équestres	Ensemble de la population
Sexe			
Femme	71	67	52
Homme	29	33	48
Âge			
15 à 29 ans	45	46	21
50 ans et plus	23	18	48
Diplôme			
Inférieur au bac	35	40	53
Supérieur au bac	45	39	29
Catégorie sociale			
Moins favorisée ou défavorisée	38	24	53
Moyenne	40	21	29
Favorisée ou très favorisée	22	13	17
Taille de l'agglomération			
Commune rurale	29	30	22
Unité urbaine de 100 000 hbts et plus	46	44	47

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 29 % des pratiquants de randonnée équestre sont des hommes. Leur part est donc moins importante que pour l'ensemble de la population enquêtée où ils sont représentés à 48 %.

Cavaliers… mais pas seulement !

Les randonneurs déclarent un portefeuille de pratiques[4] particulièrement fourni : ils cumulent en moyenne onze activités sportives au cours de l'année (contre six pour l'ensemble des pratiquants sportifs) et 26 % d'entre eux pratiquent même plus de douze activités (contre 8 %) *(tableau 3)*. On peut penser que le faible volume de pratique et le caractère saisonnier de celle-ci favorisent cette multipratique.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants d'activités équestres (en %) en 2020

	Randonnée équestre	Famille des activités équestres	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)			
Moins d'une fois/semaine	29	28	26
Deux fois/semaine et plus	52	53	55
Portefeuille des pratiques			
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	52	48	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	26	25	8
État de santé perçu			
Bon ou très bon	79	78	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)			
Compétition/Rassemblement	27	31	18
Possède une licence	33	38	20
Pratique encadrée	65	65	35
Club/Association	57	57	38

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 52 % des pratiquants de randonnée équestre pratiquent en tout entre 7 et 12 APS dans l'année au cours des douze derniers mois, ce qui est plus important que pour l'ensemble des pratiquants qui sont 24 % à en pratiquer entre 7 et 12 dans l'année.

4 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Par ailleurs, ils se perçoivent davantage comme en bonne ou très bonne santé que la population enquêtée (79 % contre 69 %), ce qui peut être mis en regard avec leur profil sociodémographique (jeunesse et recrutement social plus favorisé).

Ces cavaliers affichent enfin un profil sportif global plus institutionnalisé que l'ensemble des pratiquants d'APS : ils pratiquent davantage de manière encadrée (à 65 % contre 35 %), dans une structure (57 % contre 38 %), avec une licence (33 % contre 20 %) et en compétition ou dans le cadre d'un rassemblement (27 % contre 18 %).

Une pratique de vacances en milieu naturel

La randonnée équestre se caractérise par un faible volume de pratique et se déroule essentiellement, voire exclusivement (à 55 %), pendant les périodes de vacances et en milieu naturel (92 %) *(tableau 4)*. À ce titre, les cavaliers se rapprochent des pêcheurs mais se distinguent en revanche nettement des chasseurs, qui pratiquent régulièrement toute l'année, tous pratiquant très majoritairement en milieu naturel.

Comme pour les autres activités de nature, la modalité compétitive est peu développée chez les randonneurs équestres, qui s'inscrivent avant tout dans une pratique de loisirs avec des finalités de détente, d'entretien et, dans une moindre mesure, de travail de l'apparence corporelle.

La randonnée équestre se pratique surtout en groupe, dans le cadre d'activités organisées par des prestataires marchands dans des zones touristiques ou par des associations locales de cavaliers randonneurs notamment, et avec des pairs également cavaliers (pour 26 % contre 11 % en moyenne). Cette particularité peut s'expliquer par le partage d'une passion commune, mais également par les contraintes de maîtrise technique requises dans une randonnée d'un niveau d'expertise donné, notamment pour des questions de sécurité (maîtrise du cheval, de l'équilibre, de la vitesse et de la direction sur des terrains accidentés et chemins escarpés) et de résistance physique (durée et intensité de la randonnée).

Tableau 4. Modalités de pratiques des activités équestres (en %) en 2020

	Randonnée équestre	Famille des activités équestres	Ensemble des pratiques
Période			
Tout au long de l'année	42	56	55
En vacances exclusivement	55	36	35
Institutionnalisation			
Possède une licence	10	23	5
Pratique encadrée	34	48	13
Pratique dans une structure privée	14	28	5
Pratique en association	7	12	9
Niveau perçu			
Débutant et débrouillé	40	34	40
Confirmé et expert	29	36	14
Sociabilité			
Pratique avec des amis	39	35	42
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	26	32	11
Lieu			
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	92	64	53

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 55 % de la pratique de la randonnée équestre a lieu en vacances exclusivement contre 35 % pour l'ensemble des pratiques.

Les aspects sécuritaires mais également l'accès à des équidés, condition *sine qua non* pour pratiquer (peu de cavaliers randonneurs sont propriétaires de leur monture), peuvent également expliquer que les randonneurs sont davantage licenciés (à 10 % contre 5 % pour l'ensemble des pratiquants sportifs) et surtout pratiquent bien plus fréquemment de manière encadrée (34 % contre 13 %) dans une structure marchande (14 % contre 5 %) ou, dans une moindre mesure, associative (7 %). Il est à noter que les établissements équestres affiliés à la FFE, toutes pratiques confondues, sont constitués à 73 % de structures marchandes[5]. Par ailleurs, la pratique équestre licenciée et encadrée de ces randonneurs répond au modèle de pratique traditionnel plus fréquemment adopté par ces derniers (voir *supra*). De plus, la part importante des cavaliers déclarant un faible niveau d'expertise (40 %) et le fait que la randonnée soit essentiellement une pratique de vacances, parfois inscrite dans des territoires peu ou pas connus des randonneurs dans le cadre d'une activité touristique, renforcent cette nécessité de recourir à des structures prestataires et à leurs encadrants pour des questions de sécurité, d'orientation et d'initiation à la pratique.

Enfin, bien que les cavaliers débutants soient majoritaires, les cavaliers experts représentent 29 % des randonneurs : ils peuvent correspondre à des randonneurs aguerris propriétaires d'équidés, parfois membres d'associations de cavaliers randonneurs, ou fréquentant régulièrement les structures de tourisme équestre ou encore à des cavaliers pratiquants réguliers des centres équestres/poneys-clubs des zones urbaines, qui s'adonnent à la randonnée lors de leurs vacances, dans des territoires propices au tourisme équestre (zone rurale, montagne, littoral).

Autrice

Fanny Le Mancq, maîtresse de conférences en STAPS, Centre de recherche risques et vulnérabilités (CERREV), université de Caen Normandie.

5 Chevalier V., 2016, « Des entreprises marchandes dans l'univers associatif sportif. Le cas des établissements équestres », *Sociologies pratiques*, n° 32, p. 55-64.

12

Les sports mécaniques

« Il y a le plaisir physique parce que la moto, contrairement à ce qu'un certain nombre de gens pensent, c'est extrêmement physique. C'est pour ça que je citais les sports que j'ai faits auparavant parce que j'ai fait de la compétition, avec des entraînements de fou, et je n'ai jamais été aussi fatigué qu'à moto. »

(Homme, 60 ans, catégorie sociale supérieure, pratiquant de moto trial et de 4×4, propos recueillis par l'autrice du chapitre).

Méthodologie

Plusieurs classifications des activités sportives mécaniques ou motorisées sont possibles, notamment selon les engins, leurs caractéristiques ou les espaces de pratique. Les engins peuvent être à deux roues – moto routière, sportive, enduro, trial, cross –, à quatre roues – auto, 4×4, quad, kart –, à patins – motoneige – ou à hélice – bateau, jet-ski, ULM, hélicoptère, paramoteur. Les espaces de pratique peuvent, quant à eux, être ouverts ou dédiés. Du circuit fermé aux espaces naturels en passant par la route, ils peuvent se déployer dans tous les espaces, terre, neige, air, eau. Sur terre, les engins peuvent évoluer sur les routes, sur les chemins ou dans des espaces spécialement aménagés – bitumés ou non.

Composition des deux familles d'activités de sports mécaniques

Moto, automobile	Moto, enduro ; courses de moto sur route ; motocourses sur piste ; moto verte ; moto-cross ; trial ; karting ; quad ; courses automobiles ; sport automobile
Autres sports motorisés	Bateau à moteur ; motonautisme ; jet-ski ; hélicoptère ; ULM ; paramoteur ; aviation et avion

N'apparaissent dans les résultats que la moto, le quad, le karting et le bateau à moteur, du fait d'effectifs trop faibles de pratiquants dans les autres activités. Ont donc été écartées un grand nombre d'activités dont les profils de pratiquants sont très probablement différents de ceux présentés ici. Dans l'ENPPS, les pratiques sur route ont une très forte prépondérance par rapport à celles sur chemins. L'analyse qui suit ne concerne donc que les pratiques sur route pour des raisons de fiabilité des données, bien que les profils de pratiquants soient très certainement différenciés.

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Les sports mécaniques regroupent des activités aussi variées que la moto (incluant elle-même des pratiques très diverses), le quad, le karting ou le bateau à moteur. Tous sont pratiqués majoritairement par des hommes. Ces sports ont en commun d'être essentiellement perçus plutôt comme des loisirs ou des moyens de déplacement et de ne pas être pas spontanément déclarés comme des activités physiques ou sportives (APS[1]). La moto est particulièrement emblématique de cette ambivalence : elle est souvent pratiquée pour réaliser un trajet, mais par des passionnés, qui choisissent ce moyen de déplacement par plaisir. Elle est pratiquée toute l'année, tandis que les autres sports motorisés sont surtout des loisirs ponctuels ou de vacances. La pratique du quad, surtout en zone rurale, peut aussi être utilitaire, par exemple pour des agriculteurs.

Les pratiques motorisées font débat. Pour beaucoup, elles ne peuvent être considérées comme des pratiques sportives. Pourtant, la mise en jeu du corps y est réelle, que ce soit pour contrôler physiquement les engins ou du fait des capacités mises en œuvre pour le pilotage. Pour Christian Pociello[2], ces activités ont bien leur place dans l'espace des sports, parmi les activités à dominante technologique et informationnelle, pratiquées par des individus à fort capital économique. Pociello relève néanmoins déjà une opposition marquée entre une certaine tendance à « l'écologisation » des activités de loisirs et celles portant plutôt à la « motorisation ». Face aux enjeux environnementaux actuels – d'autant plus dans la sphère du loisir –, les pratiques motorisées sont, de fait, dénigrées et souvent mises de côté. Dans l'enquête ENPPS 2020 où elles figurent pour la première fois, cette situation ambivalente des activités motorisées se traduit, entre autres, par un très faible taux de déclaration spontanée.

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

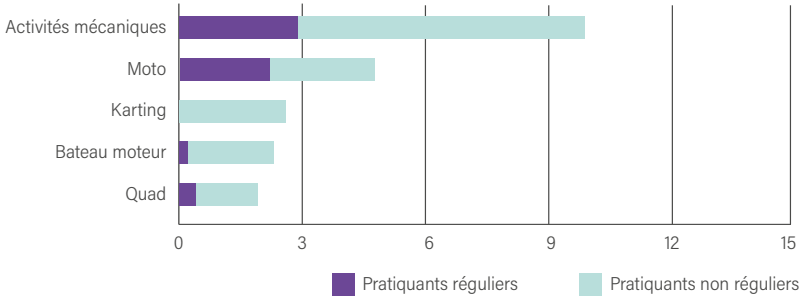
2 Pociello C., 1995, *Les cultures sportives*, Paris, Presses universitaires de France.

Tableau 1. Démographie des sports mécaniques les plus représentés dans la population

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités mécaniques	10,3	5,7	2,9	1,6
Moto, automobile	7,7	4,3	2,6	1,4
Dont moto	4,2	2,3	2,2	1,2
Dont karting	2,6	1,5	-	-
Dont quad	1,5	0,9	0,4	0,2
Autres	3,7	2,0	0,3	0,2
Dont bateau à moteur	2,1	1,2	0,2	0,1

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 4,2 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la moto au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires), soit 2,3 millions de personnes, et 2,2 % déclarent avoir pratiqué la moto au moins une fois par semaine au cours des douze derniers mois, soit 1,2 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des sports mécaniques (en %)



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 4,2 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la moto au moins une fois au cours des douze derniers mois : 2,2 % déclarent la pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 2 % la pratiquent de manière occasionnelle.

La moto sur route, une difficile distinction entre pratique utilitaire et de loisir

Le nombre de pratiquants de moto de loisir – 2,3 millions *(tableau 1)* – est proche du nombre total de motards estimé à partir du nombre des immatriculations de motos – près de 4 millions de véhicules en circulation (d'après la Fédération française des deux roues motorisés, 2012-2013) – et de titulaires du permis moto – entre 2,3 et 2,5 millions[3]. Cela signifie que la majorité des personnes qui ont un usage utilitaire de la moto la pratiquent également à des fins de loisir, et/ou que la frontière entre pratique utilitaire et de loisir est poreuse ou difficile à établir. La moto est, pour beaucoup, un moyen de déplacement qui découle d'une passion pour l'engin. Un nombre non négligeable des pratiquants de moto déclarent d'ailleurs pratiquer « à proximité ou sur [leur] lieu de travail ou d'étude », ce qui correspond probablement à un mode de déplacement utilitaire considéré comme un loisir. À l'appui de cette hypothèse, une très faible part des répondants à l'enquête ont signalé spontanément leur pratique de la moto en tant que loisir sportif (avec un taux de déclaration spontanée de 5,2 %), alors qu'ils ont été nombreux à le faire après relance. La déclaration après relance pourrait donc contribuer à surévaluer le nombre de motards estimant avoir un usage de loisir sportif de la moto. Certains ne pratiquent peut-être la moto que pour des déplacements qu'ils feraient avec un autre véhicule s'ils n'étaient pas motards. Par conséquent, le premier trait qui caractérise l'usage de la moto, c'est qu'il associe une logique utilitaire, se déplacer, à une logique de loisir et de plaisir.

Au niveau sociodémographique, les motards sont pour plus de trois quarts des hommes avec une légère surreprésentation des fractions les plus jeunes (moins de 30 ans) *(tableau 2)*. Les motards sont plutôt des actifs, avec une surreprésentation des ouvriers et des étudiants.

Par ailleurs, la répartition des motards dans les différentes catégories sociales est relativement similaire à celle de l'ensemble des enquêtés. Le niveau de vie des pratiquants de moto est proche de celui de la population en général. Ils correspondent, en outre, à la répartition moyenne des Français en ce qui concerne la présence d'enfants dans le foyer ainsi que la vie en couple.

Les motards pratiquent souvent par ailleurs plusieurs activités physiques et sportives, avec un volume global de pratique très élevé et un bon ou très bon niveau de santé perçu (pour 76 % d'entre eux) *(tableau 3)*. Le niveau d'institutionnalisation de leur pratique sportive globale est élevé, avec une forte fréquence d'affiliation à des clubs, un grand nombre de licenciés et une participation importante à des compétitions.

3 Sur https://permisdeconduire.actiroute.com.

La pratique de la moto en elle-même reste, en revanche, peu institutionnalisée et peu encadrée. Sur les 2,3 millions d'enquêtés se déclarant pratiquants après relance (voir ci-dessus), on compte environ 100 000 licenciés à la Fédération française de moto et 10 000 adhérents à la Fédération française des motards en colère. L'activité est souvent pratiquée seul ou entre amis, parfois avec des membres d'une application communautaire ou d'un réseau social *(tableau 4)*.

Tableau 2. Sociodémographie des pratiquants des sports mécaniques (en %) en 2020

	Moto	Karting	Quad	Bateau à moteur	Univers des sports mécaniques	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	22	22	29	38	29	52
Homme	78	78	71	62	71	48
Âge						
15 à 29 ans	34	52	45	32	37	21
30 à 49 ans	34	34	33	32	35	31
50 ans et plus	32	14	22	36	28	48
Diplôme						
Bac ou équivalent	18	20	26	20	21	18
Supérieur au bac	26	33	23	41	32	29
Catégorie socioprofessionnelle						
Agriculteurs exploitants	2	< 1	12	2	3	2
Professions Intermédiaires	23	20	15	28	22	21
Ouvriers	25	15	20	10	17	15
Élèves, étudiants	15	33	22	19	21	11
Situation financière perçue						
À l'aise, correcte	64	69	65	78	69	64
Juste	27	24	23	17	22	24
Difficile	9	7	12	5	8	12

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie socioprofessionnelle, les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : la moto est pratiquée à 78 % par des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans cette activité par rapport à l'ensemble de la population de référence où il y a 48 % d'hommes.

La pratique est régulière et se déroule tout au long de l'année. La répartition des niveaux perçus de pratique est beaucoup plus équilibrée pour les motards que pour les autres activités motorisées – 30 % de niveau débutant/débrouillé, 35 % de niveau intermédiaire et 34 % de niveau confirmé/expert. Cette répartition des niveaux est cohérente avec les volumes de pratique, beaucoup plus conséquents chez les motards que chez les autres pratiquants d'activités motorisées de loisir telles que le quad ou le bateau à moteur.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des sports mécaniques (en %)

	Moto	Karting	Quad	Bateau à moteur	Univers des sports mécaniques	Ensemble des pratiquants
Portefeuille des pratiques						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	45	35	41	37	41	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	19	45	23	43	26	8
État de santé perçu						
Bon ou très bon	76	81	76	78	78	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Compétition/Rassemblement	30	44	29	32	32	18
Possède une licence	29	41	28	35	31	20
Pratique encadrée	40	54	46	48	45	35
Pratique exclusivement encadrée	15	17	15	17	16	14
Club/Association	48	63	40	52	50	38
Sportivité des parents						
Mère sportive	28	36	29	32	29	23
Père sportif	47	57	50	55	50	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 76 % des pratiquants de moto s'estiment en bonne ou très bonne santé. Ils ont donc plus tendance à se percevoir en bonne ou très bonne santé que l'ensemble des pratiquants (69 %).

Tableau 4. Modalités de pratiques des sports mécaniques (en %) en 2020

	Moto	Karting	Quad	Bateau à moteur	Univers des sports mécaniques	Ensemble des pratiques
Volume de pratique						
Moins qu'hebdomadaire (moins de 52 séances/an)	48	99	77	93	77	60
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	33	0	15	6	14	23
Période						
Tout au long de l'année	81	28	47	28	48	55
En vacances exclusivement	14	58	45	71	46	35
Institutionnalisation						
Compétition	1	2	0	0	2	3
Possède une licence	3	2	1	0	4	5
Pratique encadrée	4	9	7	7	9	13
Niveau perçu						
Débutant et débrouillé	30	47	56	60	46	40
Confirmé et expert	34	22	20	18	25	14
Sociabilité						
Pratique avec des amis	49	73	52	65	57	42
Pratique en solo	56	5	37	10	30	38
Pratique avec des relations de travail ou d'études	3	10	3	3	5	5

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 28 % de la pratique de karting a lieu tout au long de l'année, ce qui est inférieur à l'ensemble des pratiques qui ont lieu tout au long de l'année dans 55 % des cas.

Le quad, une pratique occasionnelle dans les espaces ruraux

À l'origine à trois roues, le quad a été développé en Amérique du Nord pour pallier le ralentissement des ventes de motos l'hiver. Cette innovation devait permettre d'adhérer sur la neige, le sable ou la boue. Les premiers véhicules de ce type à quatre roues apparaissent au début des années 1980 aux États-Unis. Lorsqu'ils entrent sur le marché français au début dans les années 1990, ils ne peuvent pas encore être homologués et sont donc réservés à une utilisation sur des terrains privés. L'homologation intervient à partir de 2003, autorisant la pratique sur chemins. Actuellement, plusieurs modalités d'usage coexistent, d'une pratique sportive sur circuits fermés – débordant parfois dans les espaces naturels – à des randonnées en campagne, en passant par une utilisation agricole complémentaire des tracteurs.

La pratique du quad semble toucher un nouveau public ne partageant pas nécessairement la culture construite par les pilotes de 4×4 ou de moto. Contrairement au 4×4 et à la moto qui ont une histoire relativement ancienne, le quad est récent et il n'existe pas de réelle culture associée. Les adeptes de 4×4 et de moto puisent leur imaginaire dans les grandes expéditions passées[4] ainsi que dans des rallyes raids célèbres. Les pratiquants de quad, en revanche, construisent leur histoire au fil des années sans repère remarquable pour l'instant.

Le quad a connu un essor rapide mais des accidents et quasi-accidents – ces engins sont prompts à se renverser – n'ont pas tardé à inciter nombre de nouveaux propriétaires d'engins à les remiser dans leur garage. Le nombre de véhicules vendus ne reflète donc pas forcément le nombre de pratiquants « actifs ».

La pratique du quad recouvre ainsi aujourd'hui des réalités très diverses que l'ENPPS participe à mettre en évidence : quelques pratiquants réguliers, des randonnées découvertes pour des touristes de passage et un usage utilitaire, notamment dans les exploitations agricoles.

Environ 850 000 Français déclarent, après relance, avoir pratiqué le quad au moins une fois au cours des douze derniers mois. Ce nombre est substantiellement supérieur à celui des motards tout terrain (enduro, moto verte, trial, cross), pour une pratique beaucoup plus récente. Encore plus que pour la moto, le taux de déclaration spontanée est très faible – 4,9 %.

4 On pense notamment aux Croisières Citroën organisées à bord de véhicules tout terrain (autochenilles à l'époque), par le fabricant automobile, à des fins publicitaires, en Afrique, en Amérique et en Asie, entre 1922 et 1934.

On estime à 20-25 000 le nombre de nouvelles homologations de quad chaque année[5]. Si on se base sur un nombre de 40 000 véhicules homologués en 2004 (estimation officielle d'après la Commission de sécurité des consommateurs), on serait aujourd'hui, au maximum – sans compter les véhicules mis au rebut ou remisés au garage – à 400 000 véhicules (ce nombre est très certainement fortement surestimé) en circulation. Malgré cette surestimation, le nombre de véhicules potentiellement en circulation reste donc plus de deux fois inférieur au nombre de pratiquants estimé par l'ENPPS 2020. Cela s'explique probablement par une prédominance de pratiques ponctuelles pendant les vacances, dans le cadre de randonnées de découverte.

Au niveau sociodémographique, les pratiquants de quad sont plutôt masculins, jeunes (avec une surreprésentation des moins de 30 ans), diplômés du baccalauréat ou équivalent. On note également une surreprésentation des étudiants et des agriculteurs. Par ailleurs, la répartition des pratiquants de quad est relativement proche de celle de la population en général. La surreprésentation des agriculteurs et des habitants de zones rurales révèle une porosité des frontières entre pratiques utilitaires et de loisir, le quad étant de plus en plus utilisé pour les activités agricoles. L'usage de loisir recouvre probablement en partie un usage utilitaire de ce véhicule dans les résultats de l'ENPPS 2020.

Les pratiquants de quad sont globalement des sportifs multipratiquants mais ont une activité sportive de fréquence plutôt faible (souvent moins d'une fois par semaine). Leurs activités sportives sont souvent encadrées et ils participent plus que la moyenne à des compétitions.

L'activité quad en elle-même est essentiellement pratiquée pendant les vacances, par rapport à l'ensemble des pratiques. Globalement autonome et peu institutionnalisée, souvent entre amis et avec un niveau de pratique perçu faible – 56 % de débutants ou débrouillés –, elle correspond très probablement à des offres commerciales de randonnées pour découvrir des territoires ruraux, *via* la location de véhicules, ou à des randonnées encadrées.

Parmi les pratiquants assidus, il existe néanmoins une forme d'organisation qui vise à défendre les intérêts des pratiques motorisées sur chemin avec divers collectifs et regroupements de pratiquants tels que le Collectif de défense des loisirs verts (CODEVER), la Confédération des randonneurs motorisés et usagers de chemins (CORAMUC) ou la Fédération française de quad (FFQuad).

5 Sur www.motoservices.com.

Le karting, une pratique ludique entre amis

Le karting est essentiellement pratiqué par des hommes, jeunes, entre amis. On note une forte surreprésentation d'élèves et d'étudiants parmi les pratiquants. Plutôt à l'aise financièrement, ses adeptes font cependant plus souvent partie des catégories défavorisées que les autres pratiquants de sports mécaniques (à l'exception du bateau à moteur).

Multipratiquants réguliers, ils ont un profil sportif marqué avec une forte institutionnalisation de leurs autres activités. Souvent inscrits en club, ils sont licenciés et participent en grand nombre à des compétitions ou rassemblements. Ils ont, plus souvent que la moyenne, deux parents sportifs et déclarent très majoritairement avoir un bon ou très bon niveau de santé.

Peu institutionnalisé, le karting est pratiqué de manière occasionnelle, en vacances bien souvent, essentiellement avec des amis ou des relations de travail ou d'études. Bien que l'activité soit occasionnelle, les pratiquants de kart ont, plus souvent que dans l'ensemble de la population de l'enquête, un très bon niveau perçu dans l'activité. Ce résultat est cohérent avec une des raisons de pratique du karting qui est la recherche de performance personnelle.

Le bateau à moteur, une pratique de vacances, souvent en famille

Au niveau sociodémographique, les activités de bateau à moteur sont majoritairement pratiquées là encore par des hommes, avec une représentation légèrement supérieure des femmes par rapport aux autres sports mécaniques. On note aussi une légère surreprésentation des fractions les plus jeunes (moins de 30 ans) par rapport à l'ensemble de la population enquêtée. Par ailleurs, c'est le seul sport motorisé de cette enquête qui est pratiqué plutôt par des personnes d'un niveau supérieur au bac, à l'aise financièrement et faisant partie des catégories favorisées.

Les pratiquants de bateau à moteur sont très majoritairement des sportifs multipratiquants avec un volume de pratique élevé et un bon ou très bon niveau de santé perçu. Leur pratique sportive est globalement fortement institutionnalisée et encadrée, et leurs parents sont plus souvent que la moyenne tous deux sportifs.

Le bateau à moteur est essentiellement pratiqué pendant les vacances, entre amis ou en famille. L'activité est donc très peu institutionnalisée et encadrée. Les pratiquants ont le plus souvent un faible niveau de pratique perçu – 60 % de débutants et débrouillés – ce qui est cohérent avec la faible fréquence de pratique. Celle-ci peut s'expliquer par l'éloignement des lieux de pratique – car demandant un plan d'eau de taille suffisante – et par le temps nécessaire à l'activité. En effet, les pratiquants ont globalement une répartition géographique équivalente à la population moyenne, vivant autant en ville qu'en milieu rural.

Conclusion

Parmi les activités étudiées, trois sur quatre sont essentiellement pratiquées pendant les vacances : le quad, le karting et le bateau à moteur. Ces pratiques restent donc relativement marginales.

Nous pouvons par ailleurs faire l'hypothèse d'une porosité entre activités utilitaires et de loisir pour la moto et le quad, la moto étant un moyen de déplacement en même temps qu'un loisir et le quad étant de plus en plus utilisé par des agriculteurs dans le cadre de leur exploitation.

Le manque de données pour de nombreuses activités motorisées, notamment sur circuit, sur les chemins ou dans les airs, constitue un biais dans l'analyse des pratiquants, qui reste partielle. Cette première intégration des sports et loisirs motorisés dans les résultats de l'ENPPS, grâce à des échantillons rendant pour la première fois l'analyse statistique fiable, constitue néanmoins une avancée pour leur prise en compte au sein des activités sportives et de loisir, permettant une meilleure connaissance de leurs pratiquants.

Autrice

Lisa Haye, docteure en STAPS, université Grenoble-Alpes.

13

Les sports de combat et arts martiaux

« Tout le monde ne peut pas progresser indéfiniment, avoir une progression verticale. Dans nos cours, on fait parfois du karaté. Comme ça, ça donne la possibilité de progresser de façon plus horizontale, en découvrant d'autres pratiques. »

(Homme de 40 ans, professeur d'aïkibudo, 4e dan ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

La composition des quatre familles d'activités de sports de combat et arts martiaux

Boxes, pieds-poings et déclinaisons	Boxe ; boxe américaine ; full-contact ; boxe anglaise ; boxe française (savate) ; boxe thaïlandaise ; kickboxing ; mixed martial arts (MMA) ; karaté full contact ; K-1 ; pancrace
Judo, luttes et déclinaisons	**Judo et déclinaisons :** judo ; jujitsu ; jjb - jujitsu brésilien ; taïso **Luttes :** lutte ; sambo ; grappling
Autres pratiques orientales et déclinaisons	**Aïkido ; armes japonaises et déclinaisons :** aïkido ; budo ; kendo ; chandara ; laido ; kenjutsu ; kinomichi ; aïkishintaiso **Self-défense :** self-défense ; kravmaga - art martial israélien ; systema **Karaté, taekwondo et déclinaisons :** karaté ; karaté-jujitsu ; taekwondo ; yoseikanbudo ; ninjutsu ; nippon kempo ; tangsudo ; yi king do ; tai jitsu **Kung-fu, arts martiaux d'Asie du Sud et déclinaisons :** kung-fu ; vietvadao – vietvodao ; boxe chinoise ; pencak-silat ; wing chun ; art martial chinois ; wu dao
Autres	**Pratiques historiques occidentales :** escrime ; capoeira ; combat à arme factice ; arts martiaux historiques européens (AMHE) ; combat médiéval à l'épée Autre sport de combat ou art martial

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Les pratiquants de sports de combat et arts martiaux sont majoritairement des hommes jeunes, très souvent des étudiants, plutôt diplômés. Ils se démarquent également par une pratique intense (un volume d'entraînement d'au moins une séance par semaine), nettement engagée dans le milieu associatif et fortement licenciée. De profondes mutations traversent l'univers des arts martiaux. Marqué par la richesse des innovations et la diversification des modes de pratique, cet univers, longtemps associé à un modèle patriarcal et familial, notamment chez les plus anciens des pratiquants, voit émerger chez les jeunes une autre conception de la pratique sortant de la tutelle exclusive d'un « maître ».

L'appellation « arts martiaux » renvoie à un champ de pratiques sportives qui s'est historiquement construit autour de deux grands types d'activités : les sports de combat à visée compétitive – la boxe notamment – et les « arts » martiaux d'origine orientale. Aujourd'hui, la plupart des disciplines se sont « sportivisées[1] », adoptant les principes de la compétition et de la performance, tandis que les pratiquants de sports de combat revendiquent parfois leur attachement à la tradition, à l'esprit d'école, à une philosophie de la pratique, voire à son caractère artistique.

Il apparaît dès lors difficile de construire des « familles » tant l'univers des sports de combat et arts martiaux (SCAM) est devenu concurrentiel et porteur de pratiques nouvelles. Les lignes de démarcation habituelles – pratiques occidentales *versus* pratiques orientales, pratiques dites ancestrales *versus* pratiques contemporaines, ou encore versant sportif haussé *versus* dimension spirituelle valorisée – se heurtent à des processus d'hybridation et d'appropriation mutuelle. Une dernière piste de taxinomie selon l'angle institutionnel – le rattachement ou non à une fédération – échoue tout autant du fait que la plupart des fédérations délégataires regroupent des pratiques très diverses, lesquelles se subdivisent parfois en « courants » qui se rattachent à plusieurs structures, institutionnalisées ou non.

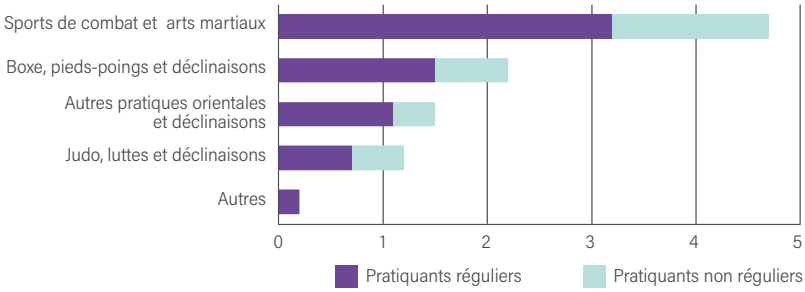
1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 1. Démographie des sports de combat et arts martiaux en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Sports de combat et arts martiaux	4,7	2,6	3,2	1,8
Dont boxe, pieds-poings et déclinaisons	2,2	1,2	1,5	0,8
Dont judo, luttes et déclinaisons	1,2	0,7	0,7	0,4
Dont autres pratiques orientales et déclinaisons	1,5	0,8	1,1	0,6
Dont autres	0,2	0,1	0,2	0,1

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 2,2 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué une activité de boxe, pieds-poings et déclinaisons au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 1,2 million de personnes, et 1,5 % déclarent avoir pratiqué cette activité au moins une fois par semaine, soit l'équivalent de 0,8 million de personnes.

Graphique 1. Taux de pratique des sports de combat et arts martiaux (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 2,2 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait une activité de boxe, pieds-poings et déclinaisons au moins une fois au cours des douze derniers mois : 1,5 % déclarent en pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 0,7 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Classification et évolutions des sports de combat et arts martiaux

Les grandes familles d'arts martiaux et sports de combat

Au regard de ces éléments, le choix de classification s'est d'abord imposé par le poids numérique de certaines activités *(tableau 1)*. En premier lieu, apparaît le succès des boxes et des pratiques pieds-poings – pratiques de ring – (« boxe, pieds-poings et déclinaisons ») qui rassemblent plus de 1,2 million d'adeptes parmi dix activités. La deuxième famille (« judo, luttes et déclinaisons ») regroupe sept activités à vocation sportive centrées sur la préhension. Elle compte plus de 660 000 pratiquants de 15 ans et plus. La troisième famille (« autres pratiques orientales et déclinaisons ») est la plus hétérogène : elle rassemble vingt-huit disciplines dissociables en sous-groupes : aïkido, armes japonaises et déclinaisons ; karaté, taekwondo et déclinaisons ; kung-fu, arts martiaux d'Asie du Sud et déclinaisons. Enfin une dernière sous-catégorie correspond à des pratiques de self-défense qui ont émergé durant ces trente dernières années puisant, au moins pour partie, leurs principes techniques dans les arts martiaux extrême-orientaux. Cette famille compte environ 120 000 pratiquants âgés de 15 ans et plus.

Un univers en pleine mutation

On observe un fort niveau d'institutionnalisation dans ce domaine sportif : près des trois quarts des pratiquants des grandes familles de SCAM ont déclaré une pratique (tous sports confondus) en club ou en association. Par ailleurs, la moitié des pratiques des grandes familles des SCAM se font dans une structure associative (49 % d'entre elles contre 9 % de l'ensemble des pratiques). La pratique des SCAM est donc nettement engagée dans le milieu associatif. Elle est également fortement licenciée : 36 % contre 5 % pour l'ensemble des pratiques *(tableau 2)*.

On peut également souligner le poids encore prépondérant des disciplines les plus « installées » historiquement, la boxe dans la première famille (51 % des effectifs), le judo dans la deuxième (69 %) et, dans une moindre mesure, le karaté dans la troisième (41 %). Pour autant, une myriade d'activités émerge avec des effectifs loin d'être négligeables : la famille des autres pratiques orientales et déclinaisons compte à elle seule vingt-huit pratiques diverses représentant au total 800 000 adeptes.

Les SCAM constituent donc un univers en pleine mutation face à laquelle les grandes fédérations délégataires comme les autres types de structures tentent de répondre en diversifiant leur offre.

Tableau 2. Modalités de pratique des sports de combat et arts martiaux (en %) en 2020

	Boxe, pieds-poings et déclinaisons	Judo, luttes et déclinaisons	Autres pratiques orientales et déclinaisons	Univers des sports de combat et arts martiaux	Ensemble des pratiques
Volume de pratique					
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	25	23	34	27	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	43	38	38	40	23
Institutionnalisation					
Compétition	8	14	7	9	3
Possède une licence	28	40	45	36	5
Pratique encadrée	61	55	66	61	13
Pratique en association	48	49	52	49	9
Niveau perçu					
Confirmé et expert	25	28	28	26	14
Sociabilité					
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	56	55	59	57	11
Lieu					
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	79	87	88	83	28

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 43 % de la pratique de boxe, pieds-poings et déclinaisons ont donné lieu à 104 séances ou plus au cours des douze derniers mois. La pratique assidue est donc surreprésentée dans cette famille de sports de combat par rapport à l'ensemble des pratiques d'activités physiques ou sportives.

Les grandes tendances observables dans le domaine des sports de combat et arts martiaux

Des pratiquants jeunes, masculins et omnivores

Les pratiquants de sports de combat et arts martiaux sont majoritairement des hommes jeunes *(tableau 3)*. Avec un taux de féminisation d'environ 31 %, les pratiques de combat demeurent des bastions masculins, quelle que soit la famille considérée. Cette faible féminisation renvoie à un univers sportif attaché à un modèle patriarcal[2], mais aussi aux modalités de pratique qui mettent en jeu la proximité des corps[3]. La jeunesse des pratiquants n'infléchit donc pas ou peu la prépondérance des hommes dans cet univers. En revanche, cet effet de génération a une incidence directe sur les données sociodémographiques observables : les pratiquants de SCAM sont plus diplômés que les Français de 15 ans et plus, mais aussi presque trois fois plus souvent étudiants et vivent moins fréquemment en couple.

Les pratiquants de SCAM se démarquent également par l'intensité de leur pratique : quelle que soit la famille, plus de 60 % d'entre eux ont un volume d'entraînement d'au moins une séance par semaine, soit 20 points de pourcentage de plus que pour l'ensemble des pratiques sportives. Bien que leurs réponses restent subjectives, il est à noter le poids relativement important des pratiquants se percevant comme confirmés ou experts : on commence les arts martiaux et sports de combat jeune (voire enfant), la pratique occasionne donc souvent un engagement sur le long terme.

Par ailleurs, bien plus fréquemment que pour l'ensemble des activités physiques, les pratiquants de SCAM semblent avoir baigné dans un milieu familial sportif *(tableau 4)*. En outre, plus de 80 % d'entre eux se déclarent en bonne ou très bonne santé et 70 % sont des « plurisportifs » ayant pratiqué au moins sept activités physiques et sportives (APS) au cours des douze derniers mois, un nombre presque deux fois plus élevé que pour l'ensemble des pratiquants.

2 Mennesson C., 2005, *Être une femme dans le monde des hommes. Socialisation sportive et construction du genre*, Paris, L'Harmattan.

3 Lenzen B., Dejardin R., Cloes M., 2004, « Régulation de l'opposition et mixité au sein d'une école d'arts martiaux », *STAPS*, n° 66, p. 99-112.

Tableau 3. Sociodémographie des pratiquants de sports de combat et arts martiaux (en %) en 2020

	Boxe, pieds-poings et déclinaisons	Judo, luttes et déclinaisons	Autres pratiques orientales et déclinaisons	Univers des sports de combat et arts martiaux	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	31	29	30	31	52
Homme	69	71	70	69	48
Âge					
15 à 29 ans	57	47	39	49	21
30 à 49 ans	38	39	40	39	31
50 ans et plus	6	14	21	12	48
Diplôme					
Bac ou équivalent	23	28	20	23	18
Supérieur au bac	33	27	37	33	29
Catégorie socioprofessionnelle					
Cadres et professions intellectuelles supérieures	10	7	11	10	14
Professions intermédiaires	16	23	27	22	21
Employés	15	14	8	12	21
Ouvriers	17	13	15	14	15
Élèves, étudiants	29	31	26	29	11
Vie en couple					
Vit en couple	42	45	48	44	59
Ne vit pas en couple	58	56	52	56	42

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : pour la catégorie socioprofessionnelle, les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : 71 % des pratiquants de judo, luttes et déclinaisons sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans cette discipline puisque dans la population de référence, ils ne sont présents qu'à 48 %.

Pratiques libres *versus* pratiques institutionnalisées ?

Même si peu représentée, la pratique libre et hors fédération n'est en rien incompatible avec la pratique dans un cadre institutionnalisé : les pratiquants associent de plus en plus à l'enseignement en club des programmes physiques multiples (footing, cardio training, etc.) et tentent de trouver dans des disciplines connexes (ou sur internet) des voies d'amélioration de la performance. Sensibles à cette évolution des pratiques, les grandes fédérations historiques diversifient leur offre en déclinant le cœur de leur pratique en une multitude de formes : judo, jujitsu de combat, ne-waza/jjb, jujitsu traditionnel, taïso (pratique de santé) ; boxe, boxe précombat, boxe amateur, boxe loisir, ou encore aéroboxe.

Tableau 4. Profil sportif des pratiquants de sports de combat et arts martiaux (en %) en 2020

	Boxe, pieds-poings et déclinaisons	Judo, luttes et déclinaisons	Autres pratiques orientales et déclinaisons	Univers des sports de combat et arts martiaux	Ensemble des pratiquants
Portefeuille des pratiques					
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	42	38	44	42	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	28	32	26	27	8
État de santé perçu					
Bon ou très bon	83	82	84	83	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Compétition/Rassemblement	29	41	35	34	18
Possède une licence	43	60	61	52	20
Pratique encadrée	75	75	80	76	35
Club/Association	72	74	77	74	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	37	31	44	37	23
Père sportif	57	57	55	56	41

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 83 % des pratiquants de boxe, pieds-poings et déclinaisons se perçoivent en bonne ou très bonne santé, ce qui est supérieur à la part de l'ensemble des pratiquants (69 %) qui se perçoivent en bonne ou très bonne santé.

Ainsi, les pratiquants mélangent les disciplines, adoptent des techniques en les adaptant à leur pratique : ce processus d'« adoptation », pour reprendre le néologisme de Gérald Gaglio[4], a deux conséquences. Il rend d'abord plus ardue la distinction des disciplines les unes par rapport aux autres. À cet égard, l'essor des arts martiaux mixtes (MMA) et la promotion de rencontres ou de compétitions interdisciplinaires sont symptomatiques et participent à ce processus de recomposition des pratiques martiales. D'autre part, on assiste à une rupture générationnelle entre d'anciens pratiquants attachés à un modèle traditionnel centré sur l'« école » ou le « maître », et une nouvelle génération plus désireuse d'associer à cette pratique de club une pluralité d'expériences.

Une remise en question des modèles culturels du choix des pratiques ?

Vers une homogénéisation des publics ?

Dans ce contexte, semble se dessiner progressivement une homogénéisation des publics des trois familles considérées : d'une structure du champ caractérisée par des pratiques socialement marquées, on se dirigerait vers des modalités de pratique diversifiées de sorte que des sports réputés populaires comme la boxe ou le MMA proposent aujourd'hui des modes d'entraînement attirant des publics nouveaux. Les pratiques se déclineraient alors en « pratiques singulières » répondant à des « motivations spécifiques »[5].

Cette difficulté à spécifier un profil socioéconomique unique des pratiquants d'arts martiaux se retrouve dans les données recueillies. Par exemple, si la famille « boxe, pieds-poings et déclinaisons » recrute plus fréquemment parmi les catégories défavorisées, la part des catégories favorisées dans ces disciplines est aussi légèrement supérieure à la moyenne. À l'opposé, les catégories sociales défavorisées sont sous-représentées dans la famille des « autres pratiques orientales et déclinaisons », comportant des arts martiaux comme l'aïkido, le krav maga ou les arts martiaux chinois – pratiques réputées plus « bourgeoises ».

Néanmoins, en opérant un regroupement des cadres et professions intellectuelles supérieures avec les professions intermédiaires d'un côté, et des employés avec les ouvriers de l'autre, une certaine conformité se constate avec les modèles socioculturels habituels[6] : plus on va vers des pratiques de contact et de proximité des corps, plus les disciplines recrutent parmi les catégories populaires.

4 Gaglio G., 2021, *Sociologie de l'innovation*, 2e édition, Paris, Presses universitaires de France.
5 Quidu M., Delalandre M., 2018, « Être normaliens et pratiquants de mixed martial arts », *Sociologies* [en ligne].
6 Clément J.-P., 1983, « La force, la souplesse et l'harmonie », in Pociello C. (dir.), *Sports et société*, Paris, Vigot.

Par conséquent, pour chaque famille de pratiques, on peut distinguer un centre et une périphérie. Le centre correspond aux pratiquants proches du profil socio-culturel type : par exemple, les pratiquants réguliers de boxe pour lesquels cette pratique constitue l'activité principale sont le plus souvent issus des catégories populaires. Mais à l'intérieur de cette famille « boxe, pieds-poings et déclinaisons », se développe une pratique périphérique, avec des adeptes venus d'univers sociaux différents et suffisamment nombreux pour infléchir les statistiques tendancielles observées. Ainsi, le développement des clubs universitaires ou des pratiques hybrides dans le champ de la boxe pourrait laisser croire à une diffusion de cette pratique sportive vers des catégories socioprofessionnelles plus élevées ; mais la géographie des clubs montre, pour l'essentiel, une localisation de ces derniers dans les quartiers populaires et les villes périphériques des grandes agglomérations[7], logique sociospatiale observée tout autant dans d'autres disciplines[8].

À la recherche de spécificités, judo, luttes et déclinaisons penchent pour la compétition

Si l'on tente de comprendre davantage ces spécificités, la famille « judo, luttes et déclinaisons » se caractérise par une part importante de pratique en compétition (14 %). De même, les sportifs de cette famille participent plus fréquemment à des rassemblements et/ou compétitions que l'ensemble des pratiquants (41 % contre 18 %, tous sports confondus). L'examen des raisons de la pratique pour cette famille permet là encore de constater l'importance accordée à la compétition avec un score moyen attribué à cette raison de 2,1/5 contre 0,9/5 pour l'ensemble des pratiquants. On peut noter également la prépondérance de la performance personnelle comme raison à la pratique.

Cet engagement dans une pratique compétitive est porté par un recrutement important des publics jeunes (bien plus que dans les autres familles) et une organisation fédérale incitant ceux-ci à s'orienter vers la compétition[9].

Boxe, pieds-poings et déclinaisons, des raisons de pratique multiples

Certaines des raisons de pratique de la famille « boxe, pieds-poings et déclinaisons » se distinguent de manière significative, même si les sports de combat offrent globalement une certaine unité de ce point de vue.

7 Burlot F., 2018, « L'univers de la boxe anglaise ». *Sociologie d'une discipline controversée*, Paris, INSEP.

8 Lardaux G., 2016, « Les spatialités du krav maga », JORRESCAM, Lyon, 13 décembre 2016 ; Martin G., 2011, *Essai sur les territoires du judo en France*, Thèse de doctorat, université de Bordeaux Montaigne.

9 Duprez J.-M., 2009, « Âges et générations dans les fédérations de sports de combat et d'arts martiaux en France » (halshs-00737929).

Il convient en premier lieu de souligner la place du risque dans cette activité porteuse d'une image de violence : « Elle constitue l'une des rares disciplines sportives qui se concluent par l'anéantissement de la conscience d'un homme [ou d'une femme] et par son incapacité physique de poursuivre le combat[10]. » Le risque apparaît comme une motivation encore plus importante pour les pratiquants de cette famille, même si généralement, il est cité pour l'ensemble des SCAM de manière plus marquée que pour l'ensemble des pratiquants. La mise en jeu du corps dans une opposition directe mais aussi la volonté de soumettre son adversaire de manière réelle (KO, clefs sur des articulations, étranglement) ou symbolique (*ippon* en judo, tombé en lutte...) dans les sports de combat peuvent l'expliquer.

Les raisons de pratique se caractérisent également par un attachement à la dépense physique : si la performance individuelle est une motivation moins forte que dans la famille « judo, luttes et déclinaisons », cette famille est aussi marquée (plus que les autres) par la compétition (note moyenne de 1,8/5), la dépense physique (4,1/5), l'apparence (3,8/5) ou encore l'aventure (2,6/5). Globalement, la performance personnelle est une motivation forte dans les trois familles, mais associée à un souci d'apparence particulièrement fort chez les boxeurs. Elle montre un attachement au corps et à son image : se dépasser, se transformer et maîtriser l'image que l'on produit de soi constitue une motivation forte à la pratique des sports de cette famille. Le sport répond donc à une finalité double, celle d'un corps performant dans une logique compétitive, mais aussi celle d'un corps support d'une image sociale à laquelle les sportifs de cette famille sont particulièrement attachés[11].

Autres pratiques martiales et déclinaisons

C'est ici la famille la plus diversifiée. Elle repose sur des arts martiaux asiatiques qui revendiquaient une forme d'authenticité en opposition avec le modèle sportif, en se réclamant d'une tradition martiale et/ou philosophique. À partir des années 1980, on assiste à ce que Benoît Gaudin a nommé le « retour de l'Agon[12] », à savoir un retour plus marqué à l'esprit guerrier et une orientation plus pragmatique que philosophique, donnant lieu à de nouvelles pratiques inspirées, du point de vue technique, des pratiques orientales plus anciennes. C'est donc un univers particulièrement segmenté qui se dessine, avec certaines disciplines très codifiées et revendiquant leur filiation à la tradition martiale quand d'autres proposent des pratiques plus libres avec un « décorum sans décorum[13] » sans salut, ni maître de référence, ni même de tenue officielle.

10 Rauch A., 1993, *Boxe, violence du XXe siècle*, Paris, Aubier.

11 Beauchez J., 2014, *L'empreinte du poing. La boxe, le gymnase et leurs hommes*, Paris, EHESS.

12 Gaudin B., 2009, « La codification des pratiques martiales. Une approche socio-historique », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n° 179, p. 4-31.

13 Gobbé C., Soulé B., 2020, « Examen sociologique d'une "innovation martiale" : l'exemple de l'aïkibudo », *Sociologies* [en ligne].

Néanmoins, cette famille ne se distingue pas nettement des deux autres : elle recrute elle aussi parmi un public jeune, masculin, pluripratiquant, dont les motivations sont diverses : la santé, l'équilibre physique et psychologique, ou encore la recherche de performance. Seule la compétition est une motivation beaucoup moins fréquente chez les pratiquants de cette famille. Cet écart s'explique aisément au regard de la nature des activités qui la composent : la self-défense ou l'aïkido sont davantage orientés autour d'une pratique de « duo » que de « duel », quand d'autres pratiques martiales peuvent se pratiquer « en solo » à l'image des *tao* pour le kung-fu.

Conclusion

L'univers des arts martiaux connaît de profondes mutations. Souvent associé à un modèle patriarcal et familial, notamment chez les plus anciens des pratiquants où l'âge et l'expérience font du maître un *pater familias*, il doit aujourd'hui composer avec une autre conception de la pratique qui semble émerger chez les jeunes, sortant de la tutelle exclusive d'un « maître » ou d'un entraîneur. En cela, l'attachement à des valeurs traditionnelles, encore fort, n'exclut pas le désir d'élargir et de diversifier les pratiques. Le plus souvent, une pluralité d'expériences s'articule autour d'une activité principale, favorisant l'innovation, mais aussi une concurrence et une cohabitation accrues des disciplines de ce domaine sportif.

Ce champ constitue alors un terrain propice à l'étude de bon nombre de processus observés pour différentes activités physiques et sportives : l'évolution des pratiques et son accord avec une tradition revendiquée qui reste fortement ancrée ; l'existence de rapports sociaux de classes dans un univers où les frontières semblent se brouiller ; l'émergence des pratiques féminines avec la confrontation des femmes dans un univers masculin. Enfin les arts martiaux constituent également un espace de pratique mixte qui, du fait de la proximité des corps, offre une possibilité d'étude des évolutions des rapports sociaux de genre.

Auteurs

Christophe Gobbé, sociologue, agrégé de sciences sociales, docteur en STAPS, membre du Laboratoire d'études sociologiques sur la construction et la reproduction sociales (LESCORES), université Clermont Auvergne, et membre associé du Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Guillaume Jomand, historien, agrégé d'EPS, docteur en STAPS, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

14

Les pratiques utilitaires : faire du sport pour se déplacer au quotidien

« J'utilise le vélo uniquement pour me rendre sur mon lieu de travail. Je ne suis pas une grande sportive, mais en ville, cela a de grands avantages : pas de bouchons, pas de problèmes pour se garer. Et puis, au prix actuel de l'essence, c'est très avantageux. »

(Femme, 35 ans, cadre supérieure, propos recueillis par les auteurs du chapitre.)

Méthodologie

Dans l'enquête ENPPS 2020, une pratique est considérée comme utilitaire dès lors que la personne déclare au moins une activité physique et sportive (APS) pratiquée pour un déplacement de la vie quotidienne, pour se rendre sur son lieu de travail ou d'études, notamment. Dans ce chapitre, ce sont les mobilités qui sont observées, qu'elles soient douces (vélo ou trottinette avec assistance électrique) ou actives (marche, roller, vélo, trottinette, course à pied), hors sports motorisés.

Ce ne sont alors pas tant des familles d'activités que des modalités de pratique des APS citées ci-dessus qui sont distinguées, ces modalités pouvant être exclusives ou s'hybrider (tableau ci-dessous).

Statut des pratiquants

Sportif exclusif (pas de pratique utilitaire)	Personne n'ayant déclaré aucune APS pratiquée de manière utilitaire. Sa pratique est exclusivement sportive
Sportif et utilitaire	Personne ayant déclaré une ou des APS pratiquées de manière utilitaire et sportive
Utilitaire exclusif	Personne ayant déclaré une pratique exclusivement utilitaire

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

Les pratiques utilitaires qui conjuguent activité physique et déplacements de la vie quotidienne (aller travailler ou étudier, faire ses courses, chercher ses enfants, etc.) concernent le plus souvent des sportifs, plutôt des hommes jeunes, citadins, diplômés et en bonne santé. Leurs pratiques témoignent d'une grande omnivorité[1], notamment dans un cadre institutionnel. Ainsi, les pratiques utilitaires, comme d'ailleurs les pratiques sportives, sont marquées par de grandes inégalités sociales et territoriales et sont corrélées à l'état de santé perçu. Les résultats de l'enquête ENPPS 2020 remettent de ce fait en question la croyance selon laquelle les pratiques utilitaires se distingueraient des pratiques sportives et permettraient de compenser l'inactivité sportive.

En 2020, 43,5 % des personnes âgées de 15 ans et plus, résidant en France, déclarent avoir eu au moins une pratique utilitaire, c'est-à-dire avoir pratiqué une activité physique et sportive pour se déplacer (voir encadré méthodologique) au cours des douze derniers mois, ce qui représente 24 millions de personnes *(tableau 1)*. À l'opposé, 47,9 % des répondants sportifs ne déclarent aucune pratique utilitaire de leur activité physique et sportive (APS) pourtant utilisable pour la mobilité, ce qui représente un peu plus de 26 millions de personnes à l'échelle nationale.

La marche comme pratique utilitaire dominante

Parmi les pratiquants utilitaires *(tableau 2)*, la marche est de très loin l'APS la plus plébiscitée (par 85 % des pratiquants utilitaires), suivie par le cyclisme/vélo (33 %) et le running (12 %). La trottinette (4 %) et le roller (~1 %) sont des APS utilitaires plus marginales.

En ce qui concerne la fréquence de pratique *(tableau 3)*, la marche (74 %), le running (47 %) et le vélo (46 %) sont les APS utilitaires les plus pratiquées très régulièrement (c'est-à-dire au moins deux fois par semaine). La pratique utilitaire de la trottinette et du roller est, quant à elle, moins régulière.

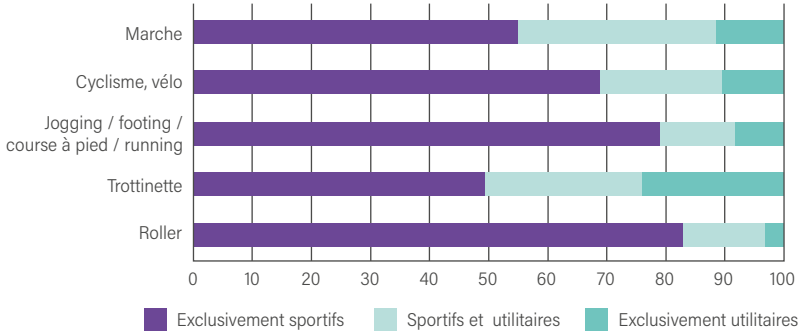
1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

Tableau 1. Démographie des activités utilitaires et de leurs pratiquants en 2020

	Taux de pratique		Taux de sportifs exclusifs (en %)	Taux de sportifs et utilitaires (en %)	Taux d'utilitaires exclusifs (en %)
	En %	Effectif (en millions)			
Utilitaires	43,5	24,0	-	-	-
Non utilitaires	47,9	26,5	-	-	-
Marche	71,6	39,6	55,1	33,4	11,5
Dont marche utilitaire	36,1	19,9	-	-	-
Cyclisme, vélo	37,6	20,8	68,9	20,7	10,4
Dont cyclisme, vélo utilitaire	14	7,8	-	-	-
Dont utilisateurs avec assistance électrique	*23,7*	*1,8*	-	-	-
Jogging, footing, course à pied, running	23,1	12,8	79	12,7	8,3
Dont jogging, footing, course à pied, running utilitaire	4,9	2,7	-	-	-
Trottinette	3,3	1,8	49,5	26,6	23,9
Dont trottinette utilitaire	1,7	0,9	-	-	-
Dont utilisateurs avec assistance électrique	*49,6*	*0,5*	-	-	-
Roller	1,9	1,0	83	13,8	3,2
Dont roller utilitaire	0,3	0,2	-	-	-

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : en 2020, 43,5 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir eu au moins une pratique utilitaire au cours des douze derniers mois, ce qui représente 24,0 millions de personnes ; 49,5 % des pratiquants de trottinette déclarent un usage exclusivement sportif de cette pratique au cours des douze derniers mois, 26,6 % en déclarent un usage sportif et utilitaire tandis que 23,9 % en déclarent un usage exclusivement utilitaire. Parmi les pratiquants utilitaires de la trottinette, 49,6 % déclarent avoir recours à une assistance électrique.

Graphique 1. Répartition des pratiquants d'activités pouvant être utilitaires selon leur usage (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : parmi les personnes ayant pratiqué la marche en 2020, 55 % l'ont fait uniquement à des fins de loisir (usage exclusivement sportif) ; 12 % l'ont fait seulement pour se déplacer (usage exclusivement utilitaire) ; 33 % ont pratiqué à la fois pour leurs loisirs et pour se déplacer.

Tableau 2. Pratique utilitaire de chaque activité parmi les pratiquants utilitaires (en %) en 2020

APS pouvant être utilitaire	Pratiquant utilitaire
	Répartition
Marche	85,0
Cyclisme, vélo	33,1
Jogging, footing, course à pied, running	11,6
Trottinette	4,0
Roller	0,7

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : une même personne peut déclarer plusieurs pratiques utilitaires.
Lecture : parmi les personnes ayant déclaré au moins une pratique utilitaire en 2020, 4,0 % ont pratiqué la trottinette à des fins utilitaires.

Des pratiques utilitaires très prisées par les hommes, étudiants et jeunes actifs, dans les grandes aires urbaines

L'analyse des caractéristiques sociodémographiques des pratiquants utilitaires révèle des tendances et des segmentations intéressantes *(tableau 4)*. Si les femmes sont surreprésentées dans la marche, on constate qu'elles sont fortement sous-représentées dans toutes les autres pratiques utilitaires, à l'exception de la trottinette pour laquelle il n'existe pas de différence significative entre les deux sexes par rapport à l'ensemble de la population enquêtée.

L'âge est également une variable discriminante. Les personnes âgées de 50 ans et plus sont sous-représentées dans toutes les pratiques utilitaires alors qu'elles sont surreprésentées dans les pratiques non utilitaires considérées ici. On peut remarquer que la définition des pratiques utilitaires adoptée dans l'ENPPS – APS pratiquées pour se rendre sur un lieu de travail ou d'études – peut contribuer à expliquer cette sous-représentation : avec une telle définition, il est cohérent que les personnes retraitées (majoritairement âgées d'au moins 50 ans) ne déclarent pas ou peu de pratiques utilitaires. *A contrario*, les personnes âgées de 15 à 29 ans sont surreprésentées dans l'intégralité des pratiques utilitaires et très significativement sous-représentées dans les pratiques exclusivement à des fins de loisir des APS pouvant être utilitaires.

Tableau 3. Fréquence de pratique des activités utilitaires (en %) en 2020

APS pouvant être utilitaires	Moins d'une fois par mois	Une à trois fois par mois	Une fois par semaine	Deux à trois fois par semaine	Plus de trois fois par semaine
Marche	3	10	13	26	48
Cyclisme, vélo	11	23	19	24	22
Jogging, footing, course à pied, running	7	19	27	33	14
Trottinette	17	22	21	15	25
Roller	21	29	23	28	0

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Lecture : 17 % des pratiquants utilitaires de trottinette ont eu une fréquence de pratique inférieure à une fois par mois au cours des douze derniers mois.

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités utilitaires (en %)

	Marche utilitaire	Cyclisme, vélo utilitaire	Jogging, footing, course à pied et running utilitaire	Utilitaires	Non utilitaires	Ensemble de la population
Sexe						
Femme	56	38	39	52	51	52
Homme	44	62	61	48	49	48
Âge						
15 à 29 ans	25	30	51	28	17	21
30 à 49 ans	35	37	37	34	30	31
50 ans et plus	40	32	12	38	53	48
Diplôme						
Inférieur au bac	46	43	52	46	54	53
Supérieur au bac	36	40	25	36	27	29
Catégorie socioprofessionnelle						
Agriculteurs, artisans, commerçants et chefs d'entreprise	6	5	2	5	7	7
Cadres et professions intellectuelles supérieures	15	18	9	16	13	14
Employés	20	13	14	19	21	21
Ouvriers	13	15	13	13	16	15
Élèves, étudiants	15	20	33	16	8	11
Autres personnes sans activité professionnelle (hors retraités)	9	6	8	8	10	10
Taille de l'agglomération						
Commune rurale	17	17	17	17	25	22
Unité urbaine de 100 000 hbts et plus	54	55	55	54	41	47

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue. Les étudiants sont distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.
Lecture : 62 % des pratiquants utilitaires du cyclisme, vélo au cours des douze derniers mois sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans cette discipline par rapport à l'ensemble de la population enquêtée, dans laquelle ils sont présents à 48 %.

Le niveau de diplôme et les catégories socioprofessionnelles jouent un rôle important. Ainsi, hormis pour le jogging, les personnes ayant un diplôme supérieur au baccalauréat sont largement surreprésentées dans les pratiques utilitaires (par rapport à l'ensemble des enquêtés), notamment en ce qui concerne la trottinette, la marche, le cyclisme/vélo et le cyclisme/vélo électrique. À l'inverse, les personnes ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat sont sous-représentées dans les pratiques utilitaires, notamment dans les APS citées précédemment. On constate que les élèves et les étudiants sont eux aussi surreprésentés dans l'intégralité des pratiques utilitaires. Les cadres et professions intellectuelles supérieures sont surreprésentés dans la marche, le cyclisme/vélo et le cyclisme/vélo électrique (et plutôt sous-représentés dans les différents types de course à pied). Les artisans, commerçants et chefs d'entreprise sont minoritaires dans les pratiques utilitaires, notamment en ce qui concerne la marche et les différents types de courses à pied ; les ouvriers sont moins présents dans la pratique utilitaire de la marche et du cyclisme/vélo électrique et les employés sous-représentés dans le cyclisme/vélo, les différents types de course à pied, le cyclisme/vélo électrique ainsi que les autres activités à assistance électrique. Les personnes sans activité professionnelle (hors retraitées) sont quant à elles sous-représentées dans la trottinette et le cyclisme/vélo. D'une manière générale, on constate donc une surreprésentation significative, dans les pratiques utilitaires, des personnes appartenant à une catégorie professionnelle favorisée et une sous-représentation de celles appartenant à une catégorie professionnelle défavorisée.

Le lieu de résidence est également un facteur clivant. Ainsi, on constate une surreprésentation très significative de toutes les pratiques utilitaires dans les aires urbaines de 100 000 habitants et plus. Cela pourrait s'expliquer par les distances plus grandes parcourues en moyenne par les habitants des zones moins denses pour se rendre au travail ou sur le lieu d'études : combinées à la rareté ou l'absence de transports en commun, elles rendent l'usage d'un véhicule personnel motorisé souvent indispensable[2]. *A contrario*, le moindre coût (pas de carburant), la flexibilité et les avantages pratiques du vélo ou de la trottinette (pas de bouchons ou de difficultés à se garer) peuvent favoriser ces modes de déplacement en zones denses, pour les trajets moins longs. Certaines APS utilitaires (comme la marche) peuvent également être utilisées en complément des transports en commun.

2 Hubert J.-P., Motte-Baumvol B., Bonin O., 2021, « L'équipement automobile et les habitudes de déplacement domicile-travail dans l'espace français (hors Outre-mer) selon le Recensement de la population entre 2006 et 2016 », in Demoli Y. (dir.), *Peut-on se passer de la voiture hors des centres urbains ? Colloque (UVSQ – Laboratoire Printemps, Guyancourt, 27 février 2020*), Gif-sur-Yvette, MSH Paris-Saclay.

Des pratiques associées au fait d'être un sportif multipratiquant, en bonne santé et de culture sportive

61 % des pratiquants utilitaires ont une pratique physique ou sportive assidue (fréquence de pratique supérieure à une fois par semaine). La différence avec l'ensemble des autres pratiquants est notable : les pratiquants utilitaires sont plus souvent des sportifs assidus que les autres pratiquants *(tableau 5)*.

Concernant la multipratique, on relève que 40 % des pratiquants utilitaires ont un portefeuille de pratiques comportant au moins sept activités, 12 % déclarant plus de douze activités pratiquées au cours des douze derniers mois. Ce taux est supérieur à celui des pratiquants exclusivement sportifs qui ne sont que 4 % dans ce cas. Les pratiquants utilitaires présentent donc une omnivorité sportive plus importante que les non-utilitaires. On peut également émettre l'hypothèse que l'omnivorité sportive facilite les pratiques utilitaires. Il n'est donc pas surprenant qu'ils soient surreprésentés dans les pratiques sportives institutionnalisées. *A contrario*, on observe que les pratiquants ne déclarant aucune APS utilitaire sont sous-représentés dans les pratiques institutionnalisées et surreprésentés dans les pratiques non encadrées. Ils s'inscrivent donc davantage dans des pratiques sportives auto-organisées ou inorganisées. Enfin, le fait d'avoir des parents sportifs (notamment sa mère) joue un rôle prépondérant dans l'adoption de pratiques utilitaires.

En ce qui concerne leur état de santé, 72 % des pratiquants utilitaires l'estiment comme bon ou très bon, tandis que les pratiquants non utilitaires ne sont que 66 % dans ce cas. Ce résultat est cohérent avec la différence observée de façon plus générale entre les pratiquants et les non-pratiquants : un très faible nombre de pratiquants se perçoit en mauvaise santé (6 %) contrairement aux non-pratiquants (30 %), tandis qu'une majorité des pratiquants (69 %) s'évalue en très bonne santé. Ces différences très élevées entre pratiquants et non-pratiquants se confirment dans toutes les pratiques utilitaires, excepté pour la marche : le taux de pratiquants qui se perçoivent en bonne ou très bonne santé varie entre 77 % et 82 % selon les activités autres que la marche. Ceux qui se perçoivent en mauvaise ou très mauvaise santé sont très fortement sous-représentés dans les activités de jogging/footing/course à pied/running (0,9 %), ainsi que dans celles de cyclisme/vélo utilitaire (3 %), y compris vélo utilitaire électrique (2 %).

La marche, pratique utilitaire la plus déclarée, rassemble le plus grand nombre de personnes se percevant en mauvaise ou très mauvaise santé (6 %). C'est également ici que l'on retrouve la plus grande part de pratiquants s'estimant en assez bonne santé (22 %).

Tableau 5. Profil sportif des pratiquants des activités utilitaires (en %)

	Marche utilitaire	Cyclisme, vélo utilitaire	Jogging, footing, course à pied, running utilitaire	Utilitaires	Non-utilitaires	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)						
Moins d'une fois/semaine	21	18	20	21	30	26
Deux fois/semaine ou plus	61	63	61	61	49	55
Portefeuille des pratiques						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	27	39	39	28	20	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	11	20	24	12	4	8
État de santé perçu						
Mauvais ou très mauvais	6	3	1	5	7	6
Assez bon	22	19	17	22	26	24
Bon ou très bon	71	78	82	72	66	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)						
Possède une licence	18	28	37	20	18	20
Pratique jamais encadrée	65	55	43	63	69	66
Club/Association	37	49	59	39	34	37
Sportivité des parents						
Mère sportive	28	31	39	28	19	23
Père sportif	44	50	52	45	37	40

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.
Lecture : 27 % des pratiquants de marche utilitaire ont pratiqué en tout 7 à 12 APS dans l'année au cours des douze derniers mois, contre 24 % pour l'ensemble des autres pratiquants.

La santé, le bien-être psychologique, le plaisir, l'entretien physique, la dépense physique et le contact avec la nature sont les principales motivations des pratiquants utilitaires. Néanmoins, ces derniers ne se distinguent pas significativement des pratiquants non utilitaires sur ces dimensions. Il est toutefois notable que la catégorie jogging/footing/course à pied/running utilitaire est associée à la recherche d'une dépense énergétique, à un effet sur l'apparence, à la performance personnelle, à la compétition et à l'aventure. Dans ce cas spécifique, les pratiquants utilitaires se distinguent clairement des autres pratiquants par la plus grande importance qu'ils accordent à ces motivations. On relèvera également que ceux qui pratiquent exclusivement pour le loisir des APS pouvant être utilitaires citent moins l'aventure comme motivation que les pratiquants utilitaires de ces mêmes activités.

Auteurs

Claire Perrin, professeure des universités, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Nicolas Delorme, maître de conférences, Laboratoire cultures, éducation, sociétés (LACES), université de Bordeaux.

Annexes

Éléments méthodologiques

L'Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) est une enquête de la statistique publique (visa n° 2020X044EC) menée tous les dix ans depuis 2000 et centrée sur la pratique d'activités physiques et sportives (APS)[1]. La réalisation d'une nouvelle enquête en 2020 fait suite au besoin exprimé par le ministère chargé des sports et des acteurs du champ d'avoir à leur disposition des connaissances actualisées et approfondies dans ce domaine, en particulier sur certains publics cibles. Le Conseil économique, social et environnemental a notamment préconisé « de mener tous les cinq ans une enquête nationale complète et genrée sur la pratique des APS [activités physiques et sportives] en la déclinant au niveau géographique des quartiers prioritaires de la politique de la ville, des zones rurales et des Outre-mer[2] ».

L'édition 2020 a obtenu le label d'intérêt général et de qualité statistique ainsi que, pour la première fois, le caractère obligatoire du Conseil national de l'information statistique (CNIS). La collecte s'est déroulée de janvier à octobre 2020, auprès d'un échantillon représentatif de 30 000 personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France (y compris dans les départements et régions d'outre-mer [DROM]), par internet, téléphone puis papier. La crise sanitaire du Covid-19 débutée en 2020, compte tenu du confinement décrété le 15 mars et de nombreuses contaminations, a contraint à adapter le questionnaire et à réviser le protocole en cours de collecte. En définitive, 12 034 personnes ont répondu à l'enquête, la taille de l'échantillon ayant été renforcée par rapport aux enquêtes précédentes (6 526 répondants en 2000, 8 510 en 2010). Les opérations post-collecte garantissent que les résultats sont représentatifs.

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

2 Préconisation n°4 de l'avis sur « L'accès de plus grand nombre à la pratique d'activités physiques et sportives » du 10 juillet 2018, p. 7.

L'historique de l'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives

La connaissance actualisée de l'investissement de la population française dans les pratiques physiques et sportives est une nécessité pour la mise en place de politiques publiques et leur évaluation, pour le monde sportif mais aussi pour la recherche et l'industrie du sport.

Depuis 1967, année où l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) a diligenté la première enquête nationale sur les loisirs[3], en passant par la première enquête *ad hoc* de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP) en 1985[4], plusieurs enquêtes en population générale ciblant les pratiques physiques et sportives ont été réalisées. Au début des années 2000, deux enquêtes ont été conduites dans le cadre de la statistique publique, en 2000 et en 2003, par le ministère chargé des sports et l'INSEP. L'enquête de 2003, réalisée par l'INSEE, s'appuyait sur un module variable (participation culturelle et sportive) du dispositif des enquêtes permanentes sur les conditions de vie dites « EPCV ». En marge de ces enquêtes anciennes, des informations étaient également recueillies grâce au dispositif des « statistiques sur les ressources et les conditions de vie » (SRCV) de l'INSEE qui intégrait au sein d'un module spécifique triennal, quelques questions générales sur la pratique sportive, mais ne permettant pas une analyse fine des pratiques et des pratiquants.

La première édition de l'ENPPS remonte à 2000[5]. Pilotée par l'INSEP et la mission des études, de l'observation et des statistiques (MEOS)[6], service statistique ministériel chargé des sports, elle permettait comme celle de 1985 de recueillir le détail des pratiques déclarées, contrairement à l'enquête de 2003[7] basée sur une liste de pratiques plus agrégée. Elle a été reconduite en 2010, dans le cadre d'un partenariat entre le Centre national de développement du sport (CNDS), l'INSEP, la MEOS et la direction des sports du ministère des sports. Dans un souci de comparabilité avec l'enquête de 2000, l'interrogation a été conduite par téléphone et s'est appuyée principalement sur le questionnement ouvert (déclaration spontanée puis question de relance) développé initialement dans l'enquête de 2000.

Pour cette troisième édition, la direction des sports du ministère chargé des sports (DS) et l'INJEP se sont associés au Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS) de l'université Claude Bernard-Lyon 1.

3 Le Roux P., 1970, *Les comportements de loisirs des Français*, Paris, INSEE.
4 Irlinger P., Louveau C., Metoudi M., 1987, *Les pratiques sportives des Français*, Paris, INSEP.
5 Mignon P. Truchot G. (coord.), 2002, *Les pratiques sportives en France*, Paris, INSEP.
6 Intégrée depuis à l'INJEP et devenue la mission enquêtes, données et études statistiques (MEDES).
7 Muller L. (coord.), 2005, *La pratique des activités physiques et sportives en France*, Paris, INSEP.

La problématique et le questionnement

L'objet de cette enquête est de décrire précisément les pratiques physiques et sportives, qu'elles soient autonomes ou encadrées, de faire apparaître, dans la mesure du possible, la plus grande diversité de pratiques, les pratiques émergentes, de mesurer le nombre de licenciés et de caractériser les profils sociodémographiques, des pratiquants assidus aux non-pratiquants.

Ainsi, le parti pris est de ne pas proposer une définition unique de la pratique d'APS mais, au contraire, de construire un questionnement amenant à une qualification précise des portefeuilles de pratiques pour pouvoir, par la suite, mobiliser différentes définitions de la pratique physique et sportive. Compte tenu des populations cibles dans la conduite des politiques publiques de développement de la pratique sportive (par exemple notamment le troisième et quatrième âge), la définition la plus large a été utilisée afin d'essayer d'éviter le piège du jugement de valeur. Il est utile de rappeler que les taux de pratique finalement estimés dépendent des questions posées, qui dépendent elles-mêmes des objectifs de l'enquête. Par exemple, la présente enquête n'est pas une enquête médicale sur la dépense énergétique, qui afficherait des taux différents. Par ailleurs, pour pouvoir analyser les différences sociales, notamment à travers les portefeuilles d'activités[8], il est nécessaire de pouvoir identifier précisément les disciplines pratiquées. Par conséquent, le questionnaire doit permettre deux modes d'entrée :
– par la pratique physique et sportive générale de chaque individu, toutes APS confondues, déclinée en modalités et raisons de pratique ;
– par discipline, APS par APS, avec le détail des modalités de pratiques spécifiques.

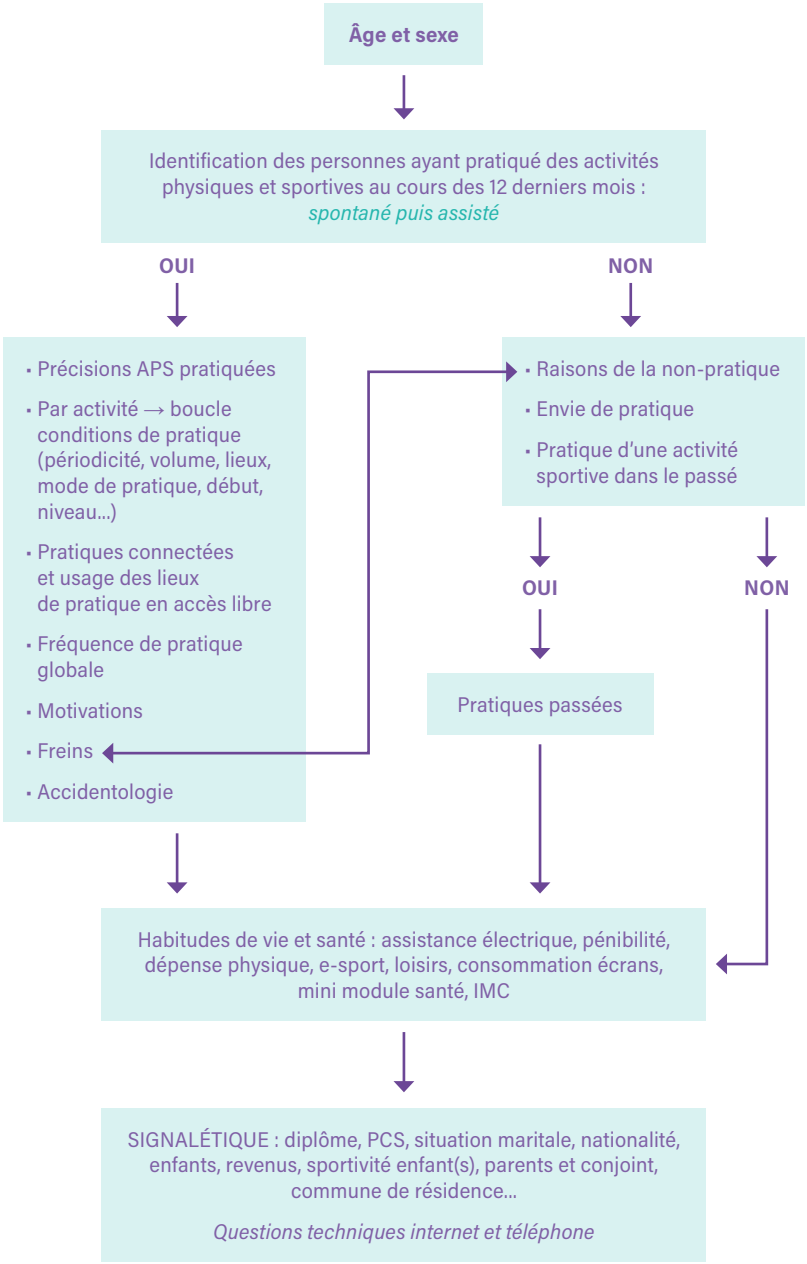
Concernant les thématiques que cette enquête doit couvrir pour répondre aux questionnements ministériels, on retrouve les pratiques utilitaires, le mini-module européen de santé, les accidents sportifs, la sportivité des parents[9] et celle du conjoint, ainsi que la pratique du quatrième âge et celle en quartier prioritaire de la ville (QPV).

Un comité scientifique a été constitué pour la conception du questionnaire afin de solliciter des partenaires et chercheurs experts du sujet de la pratique sportive ainsi que de la technique des enquêtes en population générale. Dans un objectif de comparabilité avec l'enquête de 2010, l'interrogation s'appuie principalement sur le questionnement ouvert (déclaration spontanée puis question de relance) développé à partir de l'enquête 2000 et repris en 2010.

8 Bourdieu P., 1979, *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Minuit ; Peterson R. A., 2004, « Le passage à des goûts omnivores : notions, faits et perspectives », *Sociologie et sociétés*, n° 1, vol. 36, p. 145-164 ; Lahire B., 2004, *La culture des individus. Dissonances culturelles et distinction de soi*, Paris, La Découverte ; Coulangeon P., 2011, *Les métamorphoses de la distinction. Inégalités culturelles dans la France d'aujourd'hui*, Paris, Grasset.

9 Stempel C., 2005, « Adult participation sports as cultural capital : A Test of Bourdieu's theory of the field of sports », *International Review for the Sociology of Sport*, n° 4, vol. 40, p. 411-432.

Figure 1. Structure du questionnaire de l'ENPPS 2020



Architecture du questionnaire

Comme en 2000 et 2010, l'interrogation commençait par demander si, au cours des douze derniers mois, la personne avait fait, même occasionnellement y compris pendant ses vacances, des activités physiques et sportives.

Dans un premier temps, les personnes déclarant pratiquer une activité physique ou sportive devaient lister de manière ouverte l'ensemble des disciplines exercées (déclaration spontanée d'activité[s]). Dans un second temps, pour éviter les oublis, on proposait une liste de plus de 70 disciplines aux personnes qui spontanément déclaraient ne pas faire de sport, ainsi qu'à celles qui avaient déjà déclaré une ou des pratiques (relance). Lors des entretiens par téléphone, les disciplines sportives déclarées de manière ouverte devaient être saisies telles qu'énoncées par le répondant. Des précisions étaient éventuellement demandées pour certaines disciplines (marche, vélo, randonnée, natation, etc.). Deux questions permettaient ensuite de bien différencier les pratiques de loisirs des pratiques utilitaires, c'est-à-dire des activités dont la finalité est de se déplacer (par exemple déplacement entre le domicile et le travail à vélo ou à pied).

Pour chacune des APS de loisir citées, un ensemble de questions était posé sur les conditions de pratique, à savoir la périodicité, la fréquence, les lieux de pratique, la sociabilité (pratique individuelle ou avec d'autres personnes), l'âge de début, le niveau perçu de pratique, le mode de pratique (fréquentation d'une structure marchande ou non marchande, en autonomie ou encadrée), la détention d'une licence sportive ou la participation à des compétitions ou des manifestations sportives. Pour les personnes 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.

De façon globale, les pratiquants déclarés étaient questionnés sur le thème des objets connectés, des applications et des usages d'internet et celui des lieux de pratique sportive en accès libre. Ils étaient également interrogés sur leurs motivations à pratiquer (13 raisons notées de 0 à 5 selon leur importance) et leur fréquence globale de pratique (pratique utilitaire comprise). Quelques questions relatives à l'accidentologie, introduites dans ENPPS 2010, ont été reprises en 2020. L'objectif était de mesurer le nombre d'accidents liés à une pratique sportive, d'identifier les pratiques concernées, d'observer le recours au système de santé et de définir le niveau de gravité de ces accidents par le biais des interruptions d'activité.

Les non-pratiquants et ceux qui pratiquent peu (moins de 54 séances par an, toutes activités confondues) étaient interrogés sur les freins à leur pratique (15 freins notés de 0 à 5 selon leur importance), et les non-pratiquants étaient spécifiquement interrogés sur leur envie de pratique et sur leurs pratiques passées de manière simplifiée.

En 2020, des questions concernant les habitudes de vie et l'état de santé ont été ajoutées avec : les questions du mini-module européen de santé, le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), l'e-sport, les loisirs culturels, la consommation d'écrans, les pratiques à assistance électrique et l'activité physique habituelle domestique et/ou professionnelle (pénibilité).

En termes de signalétique, les variables sociodémographiques recueillies étaient classiques : sexe, âge, situation matrimoniale, nombre d'enfants, commune de résidence, nationalité, situation par rapport à l'emploi, profession, profession du parent ayant la rémunération la plus élevée pour les élèves et étudiants, revenus, dernier diplôme le plus élevé obtenu. La sportivité des parents et la sportivité du conjoint étaient incluses dans cette signalétique.

Une enquête basée sur un échantillon aléatoire de grande taille

Un des objectifs de l'enquête est qu'elle soit représentative de l'ensemble des personnes âgées de 15 ans ou plus résidant en France (Métropole et DROM), au niveau régional, qu'elle permette d'approfondir les analyses et d'observer plus d'activités, pour mieux cerner les pratiques émergentes et les profils des non-pratiquants ou de ceux qui pratiquent peu, ainsi que de certaines populations spécifiques. Il est ainsi nécessaire de disposer d'effectifs de répondants suffisants dans toutes les catégories d'âge, notamment dans les populations les plus jeunes et les plus âgées, sur lesquelles il existe moins d'études et qui répondent en général moins aux enquêtes, ainsi que dans toutes les régions, y compris les DROM. C'est en effet nécessaire pour analyser le taux de pratique globale par région, mais aussi sa déclinaison selon les principales caractéristiques sociodémographiques (âge, sexe, niveau de revenus, taille de l'unité urbaine) ainsi que les activités les plus pratiquées. La pratique sportive des personnes résidant en quartier prioritaire de la ville fait également l'objet d'une attention particulière, en particulier de la part de l'Agence nationale pour la cohésion des territoires (ANCT) qui a cofinancé ce projet.

La métropole, la Martinique, la Guadeloupe et La Réunion

Pour l'édition 2020 de l'ENPPS, l'INJEP a constitué un échantillon aléatoire de 30 000 personnes à interroger sur la base du millésime 2018 du fichier démographique d'origine fiscale sur les logements et les individus (Fidéli) construit par l'INSEE à partir des données de la direction générale des finances publiques (déclarations de revenus, fichiers de la taxe d'habitation et des propriétés bâties). Ces données sont complétées par des données issues d'autres sources : les répertoires des communautés, des résidences hôtelières ainsi que des logements locatifs des

bailleurs sociaux. Utiliser Fidéli permet de disposer de données quasi exhaustives (la sous-couverture a été estimée à environ 2 % : personnes en situation irrégulière et cas très particuliers) et d'une base de sondage complète, qui couvre l'ensemble du territoire métropolitain et des DROM. La base Fidéli comporte également de nombreuses informations de contacts (adresse postale, adresse électronique, numéro de téléphone) et informations auxiliaires. Ces dernières étant disponibles aussi bien pour les personnes qui répondent que pour celles qui refusent, elles peuvent être mobilisées pour qualifier et traiter la non-réponse totale, et ainsi contribuer à l'amélioration de la qualité des traitements post-collecte. L'âge et le sexe ont d'ailleurs été utilisés pour vérifier que la personne répondante était bien la personne tirée au sort.

Le tirage de l'échantillon a été réalisé par l'INSEE, par sondage aléatoire simple stratifié. Les trois strates suivantes ont été suréchantillonnées :
- quatre régions : la Corse, la Guadeloupe, la Martinique, La Réunion ;
- les 15-19 ans ;
- les personnes résidant en QPV.

En définitive, pour la métropole, la Guadeloupe, la Martinique et La Réunion, l'échantillon principal était constitué de 21 000 individus et l'échantillon de réserve de 5 000 unités. Un sous-échantillon méthodologique de 4 000 unités avait également été constitué : ayant la même structure que l'échantillon principal, il devait initialement permettre de tester le changement de protocole de collecte, du téléphone vers le multimode, sur les réponses (voir *infra*). Il était initialement prévu que cet échantillon de contrôle soit interrogé uniquement par téléphone (CATI) pour évaluer le biais de collecté lié au caractère autoadministré des questionnaires internet mis en place en 2020 et pour s'assurer de la comparabilité avec l'enquête de 2010.

Le cas de Mayotte et de la Guyane

En l'état actuel des données issues des sources fiscales, il n'est pas possible d'utiliser un échantillon issu de Fidéli pour interroger les personnes résidant à Mayotte. De plus, en Guyane, les taux de retour se sont avérés inférieurs aux objectifs lors du pilote de l'enquête à partir d'un échantillon tiré de Fidéli. Le choix a donc été fait de conserver le protocole de collecte de 2010 pour ces deux territoires (interrogation par téléphone auprès d'un échantillon de numéros aléatoirement générés).

Après génération aléatoire de numéros de téléphone à partir de racines de l'Autorité de régulation des communications électroniques (tirage aléatoire stratifié sur les racines pour assurer la représentativité géographique) et nettoyage de la liste constituée (numéros non attribués, numéros internes d'entreprises, etc.), le prestataire chargé de la collecte a eu recours à l'annuaire universel pour retrouver une partie des adresses postales correspondantes. D'après l'expérience du prestataire chargé de la collecte, il faut générer environ 100 numéros pour obtenir un questionnaire

complété. Le nombre de numéros de téléphone générés aléatoirement a donc été fixé en regard de l'objectif d'obtenir au moins 100 questionnaires complétés à Mayotte et 300 questionnaires complétés en Guyane.

Une fois les numéros de téléphone générés, un seul individu était sélectionné au sein des logements joints grâce aux numéros générés. En conséquence, l'échantillon en Guyane et à Mayotte est constitué par un sondage aléatoire à deux degrés.

Une enquête multimode… perturbée par la crise sanitaire

Pour améliorer la qualité statistique tout en maîtrisant les coûts, la collecte de l'ENPPS s'est déroulée en multimode séquentiel : interrogation par un questionnaire sur internet (CAWI), puis par téléphone (CATI)[10], puis par un questionnaire papier.

Dans un premier temps, une lettre-avis contenant un lien de connexion au site internet sécurisé et des identifiants (CAWI) était envoyée par courrier postal aux personnes sélectionnées aléatoirement. Pour les personnes cibles mineures, la lettre-avis était également adressée à leurs parents. Lorsqu'une adresse e-mail était disponible dans Fidéli, un courriel contenant un lien direct et personnalisé sur le site internet sécurisé permettant de remplir le questionnaire leur était également envoyé quelques jours plus tard. Une campagne de relance par SMS, courriel et courrier postal s'est ensuite déroulée auprès des personnes n'ayant pas répondu.

Neuf semaines après le premier envoi postal, les personnes n'ayant répondu ni au premier envoi ni aux rappels étaient relancées par téléphone[11] (sur lignes fixes et mobiles) et invitées à répondre au questionnaire par téléphone (CATI). L'entretien durait alors environ 38 minutes en moyenne.

Dix semaines après le premier envoi, une dernière relance postale et par internet a été effectuée auprès des enquêtés pour lesquels aucun numéro de téléphone n'était disponible. Cette dernière relance a également été effectuée auprès des enquêtés qui n'ont pas pu être joints directement à l'aide des numéros de téléphone figurant dans le fichier ou retrouvés lors de l'enrichissement téléphonique (le[s] numéro[s] de téléphone n'ayant pas permis d'atteindre la personne recherchée ni d'obtenir un numéro de téléphone direct).

En termes de gestion (constitution automatique de la base de données, limitation des erreurs de saisie), le choix d'une enquête internet permet de diminuer le coût de l'interrogation d'une personne et ainsi d'augmenter la taille de l'échantillon tout

10 La collecte des éditions 2000 et 2010 s'était déroulée par téléphone uniquement.

11 Les appels étaient effectués avec un coefficient d'insistance de 40 tentatives maximum à différentes heures de la journée et différents jours de la semaine, à l'exclusion des périodes de vacances scolaires hors rendez-vous préalables.

en concentrant les moyens sur les non-répondants. L'hypothèse qui sous-tend cette démarche est que les personnes qui vont répondre par internet seront les plus intéressées par le sujet même de l'enquête, certainement aussi les plus pratiquantes. Ce qui a permis de concentrer les relances téléphoniques vers les non-pratiquants et ceux qui pratiquent peu.

À la suite d'un appel d'offres dans le cadre d'un marché public, la collecte a été confiée au groupe d'études et de conseils BVA. Un pilote de l'enquête s'est déroulé en août et septembre 2019 pour tester à la fois le questionnaire et le protocole de collecte.

L'enquête a été lancée le 24 janvier 2020 avec l'envoi à 25 000 personnes des lettres-avis par courrier postal. La collecte a démarré le 28 janvier avec l'ouverture de la plateforme internet CAWI en France métropolitaine, à La Réunion et dans les Antilles ainsi que le début des entretiens téléphoniques en Guyane, à Mayotte et auprès de l'échantillon de contrôle 100 % CATI. Il était initialement prévu que les non-répondants au CAWI soient relancés par téléphone neuf semaines après l'envoi du courrier et que la collecte se déroule jusque fin juin.

Après l'annonce du confinement sanitaire, la collecte téléphonique a été interrompue du 17 mars au 19 mai : la collecte en Guyane et à Mayotte et auprès de l'échantillon de contrôle 100 % CATI a donc été suspendue. Les relances téléphoniques et la passation par téléphone auprès des non-répondants ont également dû être reportées. Elles n'ont pu commencer que le 19 mai, soit seize semaines après l'envoi des lettres avis.

À la suspension du CATI se sont ajoutés des difficultés organisationnelles et le contexte sanitaire en France, de sorte que deux mois après le lancement, les taux de collecte étaient inférieurs à ceux attendus. Il a donc été décidé de déclencher en partie l'échantillon de réserve, mis sur le terrain mi-avril 2020 (1 160 personnes sur 5 000), pour augmenter le nombre de répondants dans certaines strates (Outre-mer et QPV notamment) et de basculer l'échantillon de contrôle 100 % CATI dans le multimode, en offrant la possibilité de répondre par internet à partir de mi-avril. Le questionnaire a également été remanié pour ajouter une mention « hors confinement » à la période de référence, ainsi qu'une question sur l'impact du confinement sur la pratique d'activités physiques et sportives.

Une relance avec envoi d'un questionnaire allégé au format papier a été préparée en parallèle. Son objectif était de permettre à certains profils de personnes interrogées de participer si elles le souhaitaient mais n'en étaient pas en mesure par internet ou téléphone. Cette relance a concerné les personnes sans adresse mail ni numéro de téléphone dans la base de sondage de l'INSEE ainsi que les groupes dans lesquels les taux de participation étaient les plus faibles : les personnes les plus âgées (70 ans et plus), les résidents des DROM et des QPV. Ainsi, 8 400 personnes ont reçu le questionnaire papier fin juin, les retours ont été enregistrés jusque fin octobre.

13 283 personnes ont répondu à l'enquête en métropole, dans les Antilles et à La Réunion, soit un taux de réponse brut de 52 %. Après apurement des réponses incomplètes, incohérentes ou apportées par une autre personne que celle tirée au sort, 11 590 questionnaires ont pu être exploités, soit un taux de réponse net de 45 %. Parmi ces réponses exploitables, 66 % ont été apportées par internet, 26 % par téléphone et 8 % par papier.

En définitive, l'échantillon de répondants à l'ENPPS s'élève à 12 034 personnes, l'enquête téléphonique en Guyane et à Mayotte ayant permis de récolter respectivement 300 et 144 réponses exploitables.

Les traitements statistiques post-collecte

À l'issue de la collecte, un redressement a permis de limiter les biais liés à la non-réponse, pour que l'échantillon soit représentatif de l'ensemble des personnes de 15 ans et plus résidant en France[12] du point de vue de l'âge, du sexe, du niveau de diplôme, de la taille d'unité urbaine et de la région. Les opérations dites de redressement permettent de calculer une pondération, ce qui consiste à affecter à chaque individu qui a répondu à l'enquête un poids égal au nombre de personnes dont il est représentatif.

En effet, même si l'échantillon initial a été sélectionné aléatoirement dans une base exhaustive des ménages français, toutes les personnes à interroger n'ont pas répondu à l'enquête. Cette non-réponse n'est pas aléatoire et est plus importante pour certains profils (personnes âgées, peu diplômées, etc.) L'objectif est de réduire le biais de représentativité d'un échantillon dont une partie seulement a répondu. À l'issue de la correction de la non-réponse, le poids initial des non-répondants devient nul et celui des répondants est dilaté.

La non-réponse correspond à trois cas de figures :
- impossible à joindre : il n'a pas été possible de joindre la personne à enquêter que ce soit par courrier postal (NPAI), courrier électronique (retour mail en erreur), SMS ou appel téléphonique (non attribué). C'est le cas des personnes ayant déménagé et/ou changé de numéro de téléphone et/ou d'adresse mail ;
- refus : la personne à enquêter a refusé de répondre à l'enquête malgré l'obligation de réponse et les différentes relances effectuées (y compris questionnaire en ligne ouvert mais non complété) [ce refus n'est explicitement exprimé que dans le CATI] ;
- abandon : l'enquêté a abandonné le questionnaire (en ligne ou par téléphone) avant d'avoir répondu à l'ensemble des questions relatives aux motivations ainsi qu'à la pratique en général et à suffisamment de questions sur son profil (le questionnaire est alors considéré comme inexploitable pour l'objet de l'enquête).

12 Les personnes décédées et celles ne résidant plus en France sont hors du champ de l'enquête et ont donc été retirées de l'échantillon. Elles ne sont pas prises en compte dans les redressements.

Le calcul du jeu de poids consiste, dans un premier temps, dans le traitement de la non-réponse et, dans un second, au calage sur marges. La correction de la non-réponse a été réalisée pour la France métropolitaine, La Réunion et les Antilles, l'échantillon en Guyane et à Mayotte est traité séparément.

La métropole, la Martinique, la Guadeloupe et La Réunion

Les points initiaux sont les poids de tirage dans Fidéli. Le modèle de non-réponse estimé est une régression logistique, prenant comme variable dépendante le fait d'avoir répondu complètement. Les variables auxiliaires mobilisées proviennent de la base de sondage et sont donc observées pour toutes les personnes à interroger, qu'elles soient répondantes ou non. Les variables retenues sont les suivantes :

- l'âge (5 tranches) :
- le sexe ;
- la nationalité (française, étrangère en 4 zones géographiques) ;
- la taille d'unité urbaine de la commune de résidence, qui renseigne sur son caractère rural/urbain ;
- la situation matrimoniale ;
- le type de ménage (personne seule, couple avec enfant, couple sans enfant, famille monoparentale) ;
- le revenu fiscal de référence par part (par quartile), approximation du niveau de vie dans le logement ;
- le revenu disponible monétaire[13] (par décile) ;
- la région ;
- le lien familial avec le référent fiscal ;
- la présence du prénom de la personne à interroger dans la base de sondage ;
- la résidence habituelle de la personne à enquêter à l'adresse indiquée dans la base de sondage (est-ce sa résidence principale ou non ?)
- la présence d'au moins un numéro de téléphone portable dans les coordonnées ;
- la présence d'au moins un numéro de téléphone fixe dans les coordonnées ;
- la présence d'au moins un numéro de téléphone fixe suite à une recherche complémentaire dans l'annuaire ;
- la présence d'au moins une adresse mail dans les coordonnées.

13 Définition de l'INSEE : « Le revenu disponible est le revenu à la disposition du ménage pour consommer et épargner. Il comprend le revenu déclaré (revenus d'activité, indemnités de chômage, retraites et pensions et certains revenus du patrimoine), les revenus financiers non soumis à déclaration imputés par l'INSEE (livrets exonérés, livrets jeunes, PEA, LEP, CEL, PEL, produits d'assurance vie), les prestations sociales reçues (prestations familiales, minima sociaux et allocations logement) et la prime pour l'emploi. Au total de ces ressources, on déduit les impôts directs : impôt sur le revenu, taxe d'habitation, contribution sociale généralisée (CSG), contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) et autres prélèvements sociaux sur les revenus du patrimoine. La taxe foncière n'est pas prise en compte dans le calcul du revenu disponible. »

Les modalités retenues sont celles qui minimisent le critère AIC de la régression. Ce critère incite à la parcimonie quant au nombre de paramètres utilisés, ce qui permet d'éviter que le modèle de non-réponse soit trop dépendant des particularités de l'échantillon du test. Dans un second temps ont été constitués des groupes de réponses homogènes (GRH) selon la méthode d'Haziza et Beaumont[14].

Après le modèle de correction de la non-réponse, on a effectué un calage sur marges des poids : cette opération a pour objectif de garantir que la structure des répondants (par âge, sexe, région, diplôme, etc.) est bien la même que celle de la population d'intérêt, à savoir les personnes de 15 ans et plus résidant en France en 2020. Cela permet de corriger les éventuelles déformations des poids persistant à l'issue de la correction de la non-réponse et de compenser les limites de la correction de la non-réponse qui ne peut être réalisée qu'à partir des variables sociodémographiques issues de Fidéli. Le calage sur marges repose en effet sur les réponses à l'enquête, donc sur des informations plus récentes et plus nombreuses (diplômes, nationalité, catégorie socioprofessionnelle, etc.).

Pour la métropole, le calage a été réalisé sur des marges calculées à partir de l'Enquête annuelle de recensement (EAR). Pour améliorer la précision des estimations, les marges retenues sont des variables corrélées à la pratique d'activité physique ou sportive, à savoir :
- le sexe croisé avec l'âge des individus (en 5 tranches) ;
- le type de ménage ;
- la taille d'unité urbaine de la région de résidence en métropole ;
- le fait de résider en QPV ;
- la région ;
- la nationalité (française/étrangère) ;
- le niveau de diplôme ;
- la catégorie socioprofessionnelle.

Pour les DROM, les poids sont calés sur les marges suivantes :
- le sexe croisé avec l'âge des individus (en 5 tranches) ;
- la taille de la commune (2 modalités) ;
- le lieu de naissance (dans un DROM, en métropole, à l'étranger) ;
- le niveau de diplôme ;
- le type d'activité.

14 Haziza, D., Beaumont, J.-F., 2007, « On the construction of imputation classes in surveys », *International Statistical Review*, n° 75, p. 25-43.

Le calage est réalisé avec la méthode logistique (macro ICARUS), en prenant comme bornes des rapports de poids 0,4 et 2,5 pour la métropole et, pour les DROM, 0,25 et 4. Deux jeux de poids ont été calculés pour avoir la même représentativité des résultats, que l'on prenne en compte toutes les réponses apportées (par internet, téléphone et questionnaire papier allégé) ou que l'on se limite aux réponses internet et téléphone.

Guyane et Mayotte

Du fait de l'absence de base de sondage, il a été nécessaire d'affecter un poids de tirage à chaque individu de l'échantillon. Ce poids de tirage correspond à la probabilité d'un individu d'être sélectionné, il doit donc tenir compte du nombre de personnes éligibles dans le logement ainsi que du nombre de lignes téléphoniques. En effet, plus le nombre de lignes téléphoniques du domicile est élevé et plus la probabilité d'être contacté est importante, et inversement, plus le nombre d'individus éligibles du domicile est élevé et plus la probabilité d'être interrogé est faible. Le poids de sondage est donc calculé comme le nombre d'individus éligibles divisé par le nombre de lignes téléphoniques.

Pour Mayotte et la Guyane, les redressements sont faits en une seule étape, par un calage sur marges. Les marges retenues pour la Guyane sont les mêmes que pour les autres DROM historiques. Pour l'échantillon de Mayotte, les marges retenues sont le sexe croisé à l'âge (en 10 tranches) et le lieu de naissance. Le calage est réalisé avec la méthode logistique (macro ICARUS), en prenant comme bornes des rapports de poids 0,2 et 5.

Analyses présentées dans cet ouvrage

Le questionnaire papier ayant été allégé par rapport au questionnaire initial, il n'était pas possible de l'utiliser pour explorer finement le détail des modalités de pratique d'APS. Les données exploitées pour réaliser cet ouvrage se concentrent donc sur les réponses apportées par internet et téléphone.

Pour garantir la robustesse des résultats mis en avant et commentés dans cet ouvrage, des tests de significativité de l'association entre les variables liées à la pratique d'APS et les modalités des variables sociodémographiques ont été systématiquement appliqués.

Pour chaque variable, le coefficient Q de Yule a ainsi été calculé pour tester l'association de deux variables de tris, puis un test de Fisher a été calculé avec un niveau de confiance à 99 % pour contrôler la significativité des résultats.

Pour faciliter et harmoniser l'interprétation des résultats de l'enquête, les auteurs de chaque chapitre ont ainsi reçu des tableaux de tris croisés avec l'information sur la significativité du lien donné par le Q de Yule et l'intensité des liens. Seules les corrélations significatives ont été commentées, en priorisant les liens dont l'intensité était la plus forte.

Auteurs

Brice Lefèvre, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Amélie Mauroux, cheffe de la mission enquêtes, données et études statistiques (MEDES), INJEP.

Valérie Raffin, chargée d'études et d'enquêtes statistiques, INJEP/MEDES.

Glossaire

Définitions

Association sportive ou club sportif non marchand : association loi 1901, affiliée ou non à une fédération sportive, ou structure à but non lucratif qui propose ou organise pour ses membres la pratique d'une activité physique ou sportive particulière (football, handball, etc.), une famille de sports (athlétisme, etc.) ou plusieurs sports (clubs omnisports), des cours, des entraînements, des stages. Ce type de structure est différent du club sportif marchand dont le but est lucratif.

Catégorie sociale : proposition de regroupement des différentes professions et catégories socioprofessionnelles (PCS) élaborées par l'INSEE (voir ci-dessous « Catégorie socioprofessionnelle ») à des fins d'analyse statistique pour cet ouvrage. La catégorie « favorisée ou très favorisée » correspond au regroupement des cadres et professions intellectuelles supérieures ainsi que des chefs d'entreprises de 10 salariés et plus. La catégorie « moyenne » correspond au regroupement des agriculteurs exploitants, des artisans, commerçants et chefs d'entreprises de moins de 10 salariés ainsi que des professions intermédiaires. La catégorie « moins favorisée ou défavorisée » comprend les employés, les ouvriers, les personnes sans activité professionnelle (hors retraités) et les personnes dont la PCS est inconnue. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue et les étudiants répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent.

Catégorie socioprofessionnelle : grille d'analyse de la société basée sur un classement statistique des personnes en groupes partageant des attributs communs liés à leurs professions (ouvriers, employés, professions intermédiaires, cadres et professions intellectuelles, artisans, commerçants et chefs d'entreprise ou bien agriculteurs exploitants ainsi que personnes sans activité professionnelle). La nomenclature des professions et catégories socioprofessionnelles (PCS) de l'INSEE classe la population selon la profession actuelle (ou la dernière exercée), le statut (salarié ou non), le nombre de personnes travaillant dans l'entreprise pour les indépendants et, pour les salariés, la nature de l'employeur (public ou privé) et le niveau de qualification. Dans cet ouvrage les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue et les étudiants distingués des autres personnes sans activité professionnelle car leur comportement en termes de pratiques sportives est plus spécifique.

Compétition officielle ou tournoi avec classement : les compétitions officielles sont les rencontres sportives organisées par les fédérations sportives agréées ou délégataires. La possession d'une licence sportive (ou un autre titre de participation) est nécessaire pour y participer. Il existe également des compétitions non officielles, dans le cas de la course à pied par exemple.

Fédération sportive : une fédération sportive – au sens de la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée relative à l'organisation et la promotion des activités physiques et sportives – est une association (loi 1901) ayant obtenu un agrément ou une délégation du ministère des sports. Une fédération sportive organise et assure la promotion de la pratique de sa ou ses disciplines, de l'activité de loisir au sport de haut niveau. Elle est l'union d'associations sportives (régies par la loi de 1901), le plus souvent des clubs sportifs, des ligues régionales, etc.

***Indoor* :** terme anglais qui peut se traduire par « en salle », « en intérieur » et qui désigne la pratique d'une activité physique ou sportive dans un environnement clos (gymnase, salle, etc.). L'expression *indoor* est généralement utilisée par opposition au plein air, pour les activités qui peuvent y être pratiquées, notamment pour les sports dits « de nature » (*outdoor* en anglais) qui se déroulent en milieu naturel. C'est par exemple le cas de la pratique de l'escalade en salle sur des murs et voies artificiels, par opposition à la pratique de l'escalade en falaise. Cette opposition ne se limite cependant pas aux sports de nature : par exemple, le football, qui se pratique de manière « traditionnelle » en extérieur a lui aussi sa version *indoor*.

Licence sportive : la licence sportive est un acte unilatéral de la fédération sportive qui permet, pendant une année, de prendre part aux activités organisées par la fédération ou par un de ses clubs affiliés (pratique d'un ou plusieurs sports, participation à des compétitions), et éventuellement au fonctionnement de la fédération (cela dépend des statuts de celle-ci). Être détenteur d'une carte d'adhésion à un club ou une association ne signifie pas automatiquement avoir une licence sportive.

Manifestation sportive, rassemblement sportif : en dehors des compétitions officielles, désigne les rassemblements, organisés par des associations ou des structures marchandes, qu'elles soient affiliées ou non au mouvement sportif, ou encore des rassemblements spontanés. Il peut s'agir par exemple de rassemblements de rollers, ou même des marches et autres activités sportives organisées par des associations caritatives telles que le Téléthon.

Omnivore, omnivorité : désigne le fait de pratiquer plusieurs APS, le plus souvent relativement diversifiées et appartenant à des univers différents. Issu de la sociologie des pratiques culturelles, ce terme, proche de celui d'éclectisme, est souvent utilisé pour désigner les « gros consommateurs d'activités sportives » cumulant plusieurs activités. Il s'entend par opposition à l'univorité, c'est-à-dire le fait de ne déclarer qu'une seule pratique.

***Outdoor* :** terme anglais qui désigne les « sports de nature », c'est-à-dire toute activité sportive se déroulant en extérieur et mettant à profit le milieu naturel au moyen, éventuellement, de quelques adaptations.

Pratique autonome : une pratique est dite autonome si elle n'a pas lieu dans le cadre d'une association ou d'un club sportif marchand, si elle n'est pas encadrée, si elle n'est pas assortie de cours ou d'entraînements et si elle ne donne pas lieu à la possession d'une licence. Il s'agit le plus souvent des activités pratiquées seul, en famille, entre amis ou entre collègues, comme la randonnée ou la course à pied en dehors d'un cadre institutionnel.

Pratique institutionnalisée : une pratique est dite institutionnalisée si elle a lieu dans un cadre institutionnalisé (un club marchand ou une association sportive), avec le suivi de cours ou d'entraînements et/ou en étant encadré par un entraîneur ou moniteur. La pratique institutionnelle se traduit généralement, pour les personnes inscrites au sein d'un club affilié à une fédération sportive agréée, par la possession d'une ou plusieurs licences (y compris les autres titres de participation qui sont des adhésions ponctuelles et temporaires). Cela peut s'accompagner de la participation à des compétitions officielles ou à des rassemblements sportifs.

Portefeuille d'activités : ensemble des différentes activités physiques et sportives que pratique une personne. Plus le nombre d'activités pratiquées est important et plus ces activités sont diversifiées et appartiennent à des univers différents, plus ce portefeuille est qualifié de vaste ou large.

Sportivisation, sportivisé : néologisme utilisé pour désigner l'évolution des activités et pratiques physiques et/ou ludiques, qu'elles soient dites « libres », de loisir, traditionnelles (c'est-à-dire développées en dehors de tout cadre institutionnel, réglementaire et compétitif) pour se conformer aux pratiques ainsi qu'aux codes et valeurs du sport. Autrement dit, l'établissement de règles codifiées et partagées, la mise en place de compétitions et la montée de leur importance pour la pratique, ainsi que l'institutionnalisation de la pratique (apparition de clubs, organisation sous forme de fédération, etc.). Terme utilisé également pour désigner la montée des enjeux compétitifs, l'entraînement à la performance.

Sportivité : renvoie au rapport qu'un individu entretient avec la pratique sportive, soit *a minima* le fait d'être ou d'avoir été sportif et, plus globalement, le degré (présent et/ou passé) d'engagement dans les activités physiques et sportives, comme être membre d'un club, pratiquer des compétitions, pratiquer au moins une fois par semaine, pratiquer plusieurs APS, etc. Ce terme est régulièrement mobilisé pour étudier l'influence des parents ou du conjoint en matière de pratique sportive selon que ces derniers sont ou ont été sportifs.

Structure marchande ou club sportif marchand : espace de pratique ou entreprise de sport privée à but lucratif (salle de fitness, salle d'escalade, complexe aquatique, etc.) proposant une offre sportive payante pour l'utilisation d'un équipement, le suivi d'un cours, l'accès à un espace de pratique, etc. Ces structures diffèrent des structures non marchandes, regroupant les associations sportives à but non lucratif (type loi 1901). Elles peuvent dans certains cas demander à être affiliées à une fédération sportive agréée par le ministère des sports.

Pour comprendre les résultats de l'ENPPS

Activité physique et sportive (APS) : toute activité listée dans le questionnaire, en réponse à la question *« Au cours des douze derniers mois, avez-vous fait, même occasionnellement y compris pendant vos vacances, des activités physiques ou sportives (éducation physique et sportive obligatoire à l'école exclue) ? »* ou à partir d'une liste fermée de plus de 70 APS (voir plus loin la définition de « relance »). Une phrase d'introduction précise *« Nous allons aborder les activités physiques et sportives que vous pratiquez, y compris à l'occasion de vos déplacements professionnels et de vos déplacements domicile-travail ou domicile-école. »*. Activités physiques et sportives et sport, dans son acception la plus large, sont considérés dans cet ouvrage comme étant synonymes.

Discipline : activité physique ou sportive élémentaire (par exemple football, randonnée pédestre, ski alpin, plongée sous-marine, etc.). Le questionnaire proposait une vaste liste d'activités et de demandes de précisions lors de la question de relance et des questions de demande de précisions. Les verbatims recueillis dans les champs libres « autres » ont également été pris en compte pour compléter la liste des disciplines déclarées qui totalise près de 530 entrées.

Famille d'activités : regroupement cohérent de disciplines. Par exemple « ski alpin », « ski de fond », « snowboard », « randonnée à ski », « vélo ski » font partie des neuf disciplines élémentaires regroupées dans la famille « ski » décrite dans cet ouvrage.

Univers d'activités : regroupement cohérent de familles d'activités physiques ou sportives. Par exemple, « ski », « autres sports d'hiver », « escalade et autres activités verticales » et « randonnée » sont les quatre familles regroupées dans l'univers « les sports de montagne » décrit dans cet ouvrage.

Pratique : déclaration de la pratique d'une APS. Une personne peut avoir plusieurs pratiques sportives, au sein d'une même discipline (par exemple randonnée équestre et dressage) ou d'univers différents (par exemple tennis et vélo). Le nombre total de pratiques recensées est donc supérieur au nombre de pratiquants. Quand on s'intéresse à un pratiquant, on peut considérer soit sa pratique d'une APS

en particulier, soit sa pratique sportive en général. Quand on compte un nombre ou une proportion de sportifs, la personne est comptée une seule fois. Mais, quand on cherche à classer les pratiques par nombre de pratiquants, la personne est alors comptabilisée comme joueuse de tennis et comme joueuse de rugby par exemple.

Déclaration spontanée : APS citée spontanément en réponse à la question *« Quelles activités physiques ou sportives avez-vous pratiquées dans les douze derniers mois »* par les personnes qui avaient répondu « oui » à la question *« Au cours des douze derniers mois, avez-vous fait, même occasionnellement y compris pendant vos vacances, des activités physiques ou sportives (éducation physique et sportive obligatoire à l'école exclue) ? »*

Relance : APS citée après la présentation d'une liste détaillée de plus de 70 sports et activités physiques, en réponse à la question *« Afin d'être sûr que vous n'auriez pas oublié une activité physique ou sportive, merci d'indiquer dans la liste d'activités suivantes celles que vous avez pratiquées au cours des douze derniers mois, en dehors des cours obligatoires d'éducation physique et sportive à l'école »*. Cette liste est présentée à l'écran pour le questionnaire internet et citée à l'oral par l'enquêteur téléphonique qui « relance » alors la personne interrogée pour s'assurer qu'elle a pensé à toutes les APS qu'elle a pratiquées, même si celles-ci l'ont été occasionnellement ou quelques mois auparavant (par exemple le ski), ou même si dans ses représentations elle considérait en première intention qu'il ne s'agit pas d'une APS. Cette liste est présentée à tous les répondants, qu'ils aient ou non déclaré spontanément des activités physiques et sportives.

Pratiquant (ou sportif au sens le plus large) : désigne une personne ayant déclaré avoir pratiqué au moins une APS au cours des douze derniers mois, hors pratique exclusivement utilitaire. Un pratiquant peut avoir une ou plusieurs pratiques sportives.

Pratiquant d'une APS : désigne une personne ayant déclaré avoir pratiqué cette APS au moins une fois au cours des douze derniers mois, hors pratique exclusivement utilitaire.

Pratiquant régulier : désigne une personne ayant déclaré avoir pratiqué dans l'année pour un volume total d'au moins une séance par semaine (soit 52 séances dans l'année, hors séances utilitaires).

Pratique utilitaire : la pratique est considérée comme utilitaire dès lors que la personne déclare au moins une activité utilitaire pratiquée pour un déplacement professionnel, pour se rendre sur son lieu de travail ou sur son lieu d'études. Il s'agit des mobilités dites douces (vélo ou trottinette avec assistance électrique) ou actives (marche, roller, vélo, trottinette, course à pied). Ces pratiques actives ou douces peuvent également être menées de manière sportive.

Pratique exclusivement utilitaire : APS pour laquelle la pratique est déclarée être exclusivement à des fins utilitaires, à l'exclusion de toute autre pratique non utilitaire (sportive, loisirs, etc.). C'est le cas par exemple des personnes pratiquant le vélo uniquement pour se rendre sur leur lieu de travail.

Taux de pratique : nombre de pratiquants au regard du nombre total de personnes dans la population de référence.

Volume de pratique d'une APS : nombre total de séances de pratique de l'APS au cours des douze derniers mois, en dehors d'une pratique utilitaire. On considère que quelqu'un qui déclare plus de 104 séances par an a une pratique au moins bi-hebdomadaire de cette activité, entre 52 et 103 séances, une pratique hebdomadaire, et moins de 52 séances par an, une pratique moins qu'hebdomadaire.

Fréquence globale de pratique : de façon globale, désigne le nombre moyen de séances de sport par semaine ou par mois, toutes APS confondues (y compris les pratiques utilitaires), en réponse à la question *« En prenant en compte l'ensemble de vos activités déclarées, diriez-vous que vous pratiquez vos activités physiques et sportives en moyenne, toujours pour les douze derniers mois : 1. Moins d'une fois par mois 2. Une à trois fois par mois 3. Une fois par semaine 4. Deux à trois fois par semaine 5. Plus de trois fois par semaine ? »* .

Crédits photos

Couverture : Shutterstock – p. 23 : Dean Drobot/Shutterstock – p. 35 : Ann Kot/Shutterstock – p. 49 : Lilkin/Shutterstock – p. 63 : f.t. Photographer/Shutterstock – p. 75 : Rawpixel.com/Shutterstock – p. 89 : BearFotos/Shutterstock – p. 103 : Jacob Lund/Shutterstock – p. 115 : Rawpixel.com/Shutterstock – p. 127 : Esik Sandor/Shutterstock – p. 141 : Parilov/Shutterstock – p. 151 : Sychov Serhii/Shutterstock – p. 161 : Pavel 1964/Shutterstock – p. 173 : BearFotos/Shutterstock – p. 187 : DFLC Prints/Shutterstock.

Les pratiques physiques et sportives en France

L'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) a réalisé en 2020, avec la Direction des sports, une grande enquête statistique sur les activités physiques et sportives en France.

Faisant suite aux deux enquêtes menées en 2000 et 2010, l'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) est la seule source permettant de réaliser une description précise et harmonisée du profil des pratiquants pour les activités les plus fréquentes. Elle permet aussi de quantifier relativement précisément la pratique de certains sports rares et/ou émergents.

Après un panorama général de la pratique sportive en France présenté en introduction, cet ouvrage propose donc de dresser un portrait de la pratique et des pratiquants par grands univers ou regroupements sportifs. S'agit-il d'un sport pratiqué davantage par des jeunes ou des seniors ? Par des femmes ou des hommes ? Par des cadres ou des ouvriers ? Quelles sont les modalités de pratique : encadrée ou autonome, en solo ou en groupe, en compétition ou en loisir ? Telles sont les questions auxquelles cet ouvrage répond. Chacun des 14 chapitres qui le composent, rédigé par des chercheurs et chercheuses spécialistes, est dédié à un regroupement différent : sports collectifs, sports aquatiques et nautiques, sports de montagne, pratiques de marche, etc.

Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), service à compétence nationale
Direction de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative (DJEPVA)
Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse
www.injep.fr

9 782111 679733