



# Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors

En 2015, en France métropolitaine, les Français âgés de 16 ans ou plus sont plus nombreux à déclarer pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois qu'en 2009 : ils sont 24,4 millions (47%) contre 21,7 millions en 2009 (44%). La hausse de la pratique sportive concerne en particulier les femmes et les plus de 60 ans. En 2015, un tiers des Français exercent une activité sportive au moins une fois par semaine. Plus de la moitié des cadres sont sportifs contre un tiers pour les ouvriers. Avoir un niveau de diplôme élevé, une bonne santé ainsi qu'un niveau de vie élevé augmente la probabilité d'être sportif tandis que le fait d'avoir au moins un enfant la diminue. Pour les hommes, le principal facteur d'arrêt d'un sport est l'âge. Pour les femmes, c'est l'arrivée d'un enfant qui est un frein à la pratique.

**Fanny Simões,**  
chargée d'études, INJEP.

La pratique d'une activité physique et sportive joue un rôle positif sur la santé, le bien-être et l'intégration sociale des individus. En France, le ministère des Sports s'est donc donné pour objectif d'augmenter fortement le nombre de pratiquants d'activités physiques et sportives. Dans cette perspective, l'INJEP a souhaité analyser les déterminants de la pratique sportive et leur évolution récente afin d'apporter des éléments de compréhension supplémentaires en lien avec cet objectif. Cette analyse, qui s'appuie sur les enquêtes « Statistiques sur les Ressources et les Conditions de vie » (SRCV) réalisées par l'INSEE en 2009, 2012 et 2015, révèle que ces pratiques sont de

plus en plus portées par des populations traditionnellement en retrait des activités physiques : les seniors et les femmes.

### Une hausse de la pratique sportive portée par les plus de 60 ans

En 2015, 24,4 millions des Français âgés de 16 ans ou plus déclarent pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois. La pratique sportive a progressé en France au cours des dernières années : entre

„  
**La France compte environ 2,7 millions de pratiquants de plus en 2015 qu'en 2009.**

2009 et 2012, la part des Français déclarant pratiquer une activité sportive est passée de 44% à 47%, puis s'est stabilisée entre

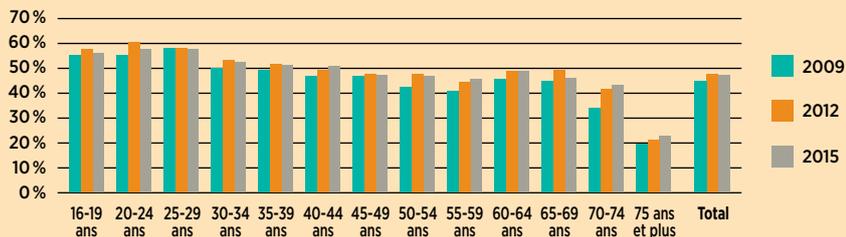
2012 et 2015 [graphique 1, p. 2]. Au total, la France compte environ 2,7 millions de pratiquants de plus en 2015 qu'en 2009.

La part des Français qui pratiquent régulièrement une activité sportive, c'est-à-dire au moins une fois par semaine, a elle aussi augmenté entre 2009 et 2015 : elle est passée de 28% à 32%. Seule une minorité de personnes ayant déclaré pratiquer une activité sportive ne la pratique qu'occasionnellement ou rarement.

Sur toute la période, la pratique d'un sport est plus répandue parmi les plus jeunes et diminue avec l'âge. En 2015, 57% des jeunes âgés de 20 à 24 ans déclarent pratiquer au moins une activité sportive

## graphique 1

### Évolution de la pratique sportive selon l'âge en 2009, 2012 et 2015



Source : enquête SRCV (2009, 2012, 2015), INSEE ; traitement INJEP-MÉOS.

Champ : personnes âgées de 16 ans ou plus résidant en ménage ordinaire en France métropolitaine.

Note de lecture : en 2015, chez les 70-74 ans, 43% des individus déclarent pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois.

peu évolué entre 2009 et 2015, ils ont nettement progressé pour les seniors. Par exemple, parmi les 70-74 ans, 4 individus sur 10 déclarent pratiquer une activité sportive en 2015 contre un peu plus de 3 sur 10 en 2009. À cette hausse de la pratique parmi les seniors est venue s'ajouter une augmentation de l'effectif des plus de 60 ans (baby-boom). Ces deux effets combinés expliquent la hausse du nombre de pratiquants de cette classe d'âge.

### La pratique s'est féminisée mais les hommes restent plus nombreux à faire du sport

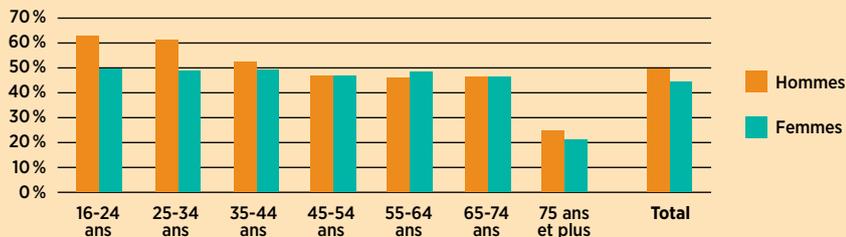
Les hommes sont plus nombreux à faire du sport que les femmes en 2015 : 12,4 millions d'hommes (soit 50% des hommes) pratiquent au moins une activité sportive contre 12 millions de femmes (45%) [graphique 2, p. 2]. Toutefois, la pratique sportive se féminise : entre 2009 et 2015 la pratique sportive des femmes a augmenté de 5 points tandis que celle des hommes est restée stable. Dans l'ensemble et pour toutes les années, la pratique sportive des femmes reste stable avec l'âge alors que celle des hommes décroît progressivement. Les jeunes hommes âgés de 16 à 24 ans sont ceux qui font le plus de sport : 63% d'entre eux pratiquent au moins une activité sportive en 2015 contre 50% des jeunes femmes. En revanche, au-delà de 55 ans et jusqu'à 74 ans, les femmes pratiquent plus souvent une activité sportive que les hommes.

Le recensement des licences sportives de 2015 permet de mesurer le niveau et l'évolution dans le temps de la pratique sportive licenciée et d'approfondir l'analyse sur les différences qui existent entre les hommes et les femmes concernant leur pratique sportive. Les hommes qui font du sport sont plus nombreux à avoir une ou plusieurs licences sportives que les femmes. C'est notamment le cas chez les 16-24 ans avec un taux de licenciés parmi les pratiquants de l'ordre de 70% pour les hommes contre 46% pour les femmes. Au cours de la vie active ce taux se stabilise pour les hommes aux environs de 40% et c'est moitié moins chez les femmes. Au-delà de 55 ans, la baisse de la pratique licenciée concerne plus les hommes que les femmes.

La pratique sportive licenciée est elle aussi en augmentation entre 2009 et

## graphique 2

### Taux de pratique sportive selon le sexe en 2015



Source : enquête SRCV (2015), INSEE ; traitement INJEP-MÉOS.

Champ : personnes âgées de 16 ans ou plus résidant en ménage ordinaire en France métropolitaine.

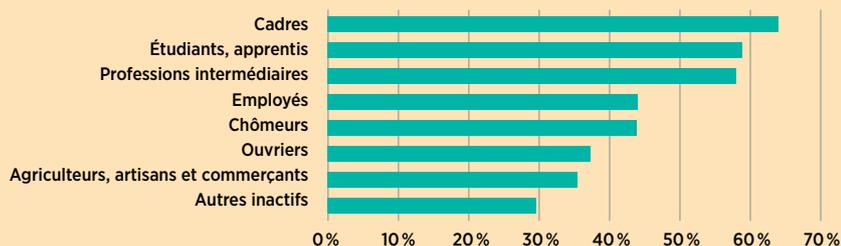
Note de lecture : en 2015, chez les 16-24 ans, 63% des hommes déclarent pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois.

contre 51% des 40-44 ans et 46% des 50-54 ans. Si le taux de pratique sportive remonte légèrement chez les 60-64 ans (49%), il diminue fortement au-delà de 70 ans ; on compte moins d'un quart de sportifs parmi la population des 75 ans et plus. Ce constat reflète l'émergence de contraintes professionnelles et familiales ou, encore, l'évolution de la condition

physique avec l'âge. La hausse de la pratique sportive vers 60 ans peut s'expliquer par le passage de la vie active à la retraite et donc par l'augmentation du temps disponible pour les loisirs. L'augmentation de la pratique sportive depuis 2009 a été portée pour l'essentiel par les plus de 60 ans. En effet, alors que les taux de pratique des jeunes ont

## graphique 3

### Taux de pratique sportive selon la catégorie socioprofessionnelle en 2015



Source : enquête SRCV (2015), INSEE ; traitement INJEP-MÉOS.

Champ : personnes âgées de 16 ans ou plus résidant en ménage ordinaire en France métropolitaine.

Note de lecture : en 2015, 44% des employés déclarent pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois.

2015 puisqu'entre les deux années une hausse de plus de 450 000 licences est constatée, pour atteindre un total de plus de 16,1 millions de licences en 2015. Même si la pratique licenciée féminine reste minoritaire (37,5% des licences sont délivrées à des femmes en 2015), elle est en net progrès (+ 380 000 entre 2009 et 2015) et contribue à l'essentiel de la hausse du nombre de licences délivrées.

### Les cadres sont plus enclins à pratiquer une activité sportive que les ouvriers

La pratique sportive des Français diffère selon leur catégorie socioprofessionnelle (CSP). Les cadres ont le taux de pratique le plus élevé en 2015 : 64 % pratiquent au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois contre 37 % pour les ouvriers, soit presque deux fois moins [graphique 3, p. 2].

Plus d'un étudiant sur deux pratique une activité sportive en 2015. Plus enclins à pratiquer une activité sportive du fait de leur âge, les étudiants bénéficient également de tarifs attractifs mis en place par les clubs de sports, adaptés à leur situation financière. Les ouvriers, les agriculteurs, les artisans et les commerçants ont les taux de pratique les plus faibles, cela peut être lié à des questions financières, mais aussi aux difficultés rencontrées dans l'aménagement de leur temps libre. Par ailleurs, la hiérarchie entre les différentes catégories socioprofessionnelles reste constante au cours du temps. En effet, l'écart de taux de pratique entre les cadres et les ouvriers reste du même ordre sur toute la période. Les chômeurs et les employés sont toutefois plus nombreux à pratiquer une activité sportive en 2015 qu'en 2009, se rapprochant du taux de pratique des cadres.

### Un individu en bonne santé et sans enfant a une probabilité plus élevée d'être sportif

Le genre, l'âge et la catégorie socioprofessionnelle ne sont pas les seuls facteurs influant sur la pratique sportive. D'autres caractéristiques sociodémographiques permettent de compléter l'approche descriptive présentée précédemment. Il est intéressant de pouvoir distinguer les effets propres de chaque facteur sur la pratique sportive, par exemple être capable de

mesurer l'effet spécifique du diplôme indépendamment de celui de l'âge sur la pratique sportive. Les résultats présentés dans cette étude apportent des éléments de réponse à ces questions<sup>1</sup>.

Les individus les plus diplômés sont plus enclins à pratiquer une activité sportive : la probabilité de pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois est de 6 points plus élevée pour un individu ayant un niveau bac +2 qu'un niveau bac conditionnellement aux autres facteurs [tableau, p. 3].

De même, une personne se déclarant en très bonne santé aura plus tendance à pratiquer une activité physique qu'une autre se déclarant en mauvaise santé. L'écart de pratique est de 29 points entre ces deux catégories. Le lien entre santé et pratique sportive est toutefois difficile à interpréter dans la mesure où ne

pas être en bonne santé peut réduire ou même interrompre la pratique sportive, alors même que la non-pratique d'une activité sportive peut aussi affecter négativement la santé. L'enquête nationale sur la pratique physique et sportive en France réalisée en 2010 confirme l'influence de la santé sur la pratique sportive : l'un des freins à la pratique sportive qui est le plus fréquemment cité est « avoir des problèmes de santé », ce motif concernant 51% des Français.

La pratique sportive peut aussi être influencée pas d'autres facteurs externes sûrement non pris en compte dans notre étude comme la distance à parcourir pour pratiquer une activité ou bien encore l'influence familiale. L'enquête nationale sur la pratique physique et sportive de 2010 met en avant le lien positif qui existe entre la pratique d'une activité sportive

## Tableau

### Taux de pratique et effets marginaux de la pratique sportive en 2015

	Taux de pratique d'une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois	Effets marginaux
<b>Type de ménage :</b>		
• Autre type de ménage sans enfant	43,6 %	n.s.
• Famille monoparentale/couple/ autre type de ménage avec 1 enfant ou plus	47,7 %	-5,5
• Couple sans enfant	47,2 %	Réf.
• Personne seule	46,0 %	3,1
<b>État de santé :</b>		
• Très bonne santé	61,9 %	Réf.
• Bonne santé	50,3 %	-6,4
• Assez bonne santé	36,8 %	-13,7
• Mauvaise santé	19,1 %	-29,5
• Très mauvaise santé	11,8 %	-39,5
<b>Appartenance à une zone urbaine sensible :</b>		
Zone urbaine sensible	31,8 %	-5,0
Zone urbaine non sensible	47,6 %	Réf.
<b>Niveau de diplôme :</b>		
Aucun diplôme	25,9 %	-13,1
Inférieur au bac	41,0 %	-3,2
Bac	52,0 %	Réf.
Bac +2	60,1 %	6,1
Supérieur à bac +2	64,1 %	8,2
<b>Niveau de vie :</b>		
1 <sup>er</sup> quintile (les plus modestes < 14 540 €)	34,1 %	-10,1
2 <sup>e</sup> quintile (14 541 € - 19 287 €)	39,0 %	-3,4
3 <sup>e</sup> quintile (19 288 € - 23 922 €)	45,3 %	Réf.
4 <sup>e</sup> quintile (23 923 € - 31 387 €)	55,7 %	4,3
5 <sup>e</sup> quintile (les plus aisés > 31 387 €)	59,7 %	7,4

Sources : enquête SRCV (2015), INSEE; traitement INJEP-MÉOS.

Champ : personnes âgées de 16 ans ou plus résidant en ménage ordinaire en France métropolitaine.

Note de lecture : en 2015, à caractéristiques sociodémographiques identiques prises en compte dans le modèle, les individus ayant un niveau bac +2 ont une probabilité plus élevée que ceux ayant le niveau bac de pratiquer du sport : l'écart est de 6 points.

Note : seul un extrait du modèle logit est présenté ici, les variables manquantes sont le sexe, l'âge, le nombre d'heures travaillées par semaine, la catégorie socioprofessionnelle et le degré d'urbanisation.

n.s. = le coefficient associé n'est pas significatif au seuil de 5%.

Réf. = modalité de référence.



## L'Enquête SRCV de l'INSEE

Le dispositif « Statistiques sur les Ressources et les Conditions de vie » (SRCV) est une enquête en panel réalisée par l'INSEE depuis 2004. Environ 20 000 individus âgés de 16 ans ou plus issus de ménages résidant en France métropolitaine sont interrogés au travers de ce dispositif. C'est un échantillon rotatif renouvelé par neuvième tous les ans, les individus de l'échantillon sont donc interrogés neuf années de suite. Cette enquête fournit de nombreuses données sur les caractéristiques sociodémographiques, les conditions de vie, les revenus et la situation financière des ménages. En 2009, 2012 et 2015, un module spécifique portant sur la pratique sportive a été intégré au questionnaire. Les enquêtés ont été interrogés sur le fait de pratiquer ou non une activité sportive, et si oui, sur la fréquence de l'activité et le fait de la pratiquer en club ou en compétition. Ne portant pas spécifiquement sur le thème du sport, cette enquête présente l'avantage de réduire le risque de « sur-déclaration » de la pratique sportive par les répondants.

et le fait d'avoir des parents (principalement le père) ou un conjoint qui sont ou ont été sportifs. Toutefois, les personnes seules voient leur probabilité de pratiquer augmenter de 3 points par rapport aux couples sans enfants, tandis que les familles avec au moins 1 enfant voient leur probabilité de pratiquer baisser de 5 points. Avoir un ou des enfants est donc un facteur qui réduit la pratique sportive, le temps libre des parents étant moindre. Le lieu d'habitation influence également la pratique sportive des individus. Les personnes résidant en zone urbaine sensible (ZUS) ont une probabilité de pratiquer un sport inférieure de 5 points à celles habitant hors ZUS. Le degré d'urbanisation ne semble toutefois pas être un facteur déterminant de la pratique sportive. Enfin, la tendance à pratiquer une activité sportive varie suivant le niveau de vie<sup>2</sup>. En 2015, les individus appartenant aux 20% des ménages les plus aisés ont une probabilité de pratique sportive supérieure de 7 points par rapport aux individus de la tranche médiane. *A contrario*, les individus appartenant aux 20% des

ménages les plus modestes ont quant à eux une probabilité inférieure de 10 points.

### L'arrivée d'un enfant fait baisser la pratique sportive des femmes

L'enquête SRCV [encadré, p. 4] permet de suivre dans le temps l'évolution de la pratique sportive des personnes enquêtées à la fois en 2009, en 2012 et en 2015. L'étude de ce sous-échantillon d'individus, suivis pendant au moins ces 6 années, permet d'identifier plus précisément de possibles freins à la pratique sportive. L'arrêt ou la reprise du sport d'un individu entre 2009 et 2015 peut ainsi être mis en regard d'une évolution de sa situation telle que mesurée dans les variables de l'enquête<sup>3</sup>. La dégradation de l'état de santé ressort comme un des facteurs déterminants de l'arrêt de la pratique sportive. Pour les femmes, l'arrivée d'un enfant dans le ménage apparaît également comme un frein à la pratique sportive. Pour les hommes, en dehors de la santé, seul l'âge ressort comme un facteur d'arrêt de leur

pratique sportive, conditionnellement aux autres facteurs. D'autres facteurs non mesurés dans cette enquête pourraient expliquer les évolutions observées.

### Les plus aisés, plus nombreux à pratiquer, pratiquent aussi plus souvent

Nous avons également analysé les facteurs qui, parmi les sportifs, déterminent la fréquence de leur pratique sportive quand ils sont pratiquants<sup>4</sup>. Sans surprise, par rapport aux sportifs en très bonne santé, les personnes qui en 2015 ont une activité sportive mais qui sont en très mauvaise santé ne la pratiquent que rarement ou occasionnellement. Par ailleurs, l'écart observé en fonction du niveau de vie en termes de pratique se double d'un écart en termes de fréquence : les plus aisés sont non seulement plus nombreux à pratiquer une activité sportive, mais ils la pratiquent aussi plus régulièrement que ceux ayant un niveau de vie médian. Enfin, les sportifs habitant en zones à forte densité de population pratiquent une activité sportive moins régulièrement au cours de l'année que ceux habitant en zones à faible densité de population. L'accès aux sports pour tous, en s'adaptant à l'environnement et aux moyens de chacun, est donc l'un des enjeux majeurs pour favoriser la pratique sportive en France.

1. Les résultats présentés ici sont issus d'une régression logistique modélisant la pratique sportive qui est une variable binaire : « pratiquant » - « non pratiquant ».
2. Le niveau de vie est un indicateur définissant la richesse d'un ménage compte tenu de son revenu disponible et de la composition du ménage.
3. Les résultats présentés ici sont issus d'une régression logistique en panel modélisant la pratique sportive.
4. Les résultats présentés ici sont issus d'une régression logistique multinomiale modélisant la fréquence de la pratique sportive, c'est-à-dire un modèle logistique étendu aux variables à plus de deux modalités. Les modalités de la fréquence de la pratique sont : « régulièrement », « de temps en temps tout au long de l'année » ou bien « dans certaines occasions ou rarement ».

## sources bibliographiques

- 1. Enquête « Statistiques sur les Ressources et les Conditions de vie » 2009 2012 2015, INSEE.
- 2. Cléron É., Caruso A., « Le sport, d'abord l'affaire des jeunes », *INJEP Analyses & Synthèses*, n° 1, mars 2017.
- 3. « La pratique des activités physiques et sportives en France », CNDS/Direction des Sports, INSEP, MÉOS, 2010.
- 4. Coulangeon P. et Lemel Y., « Les pratiques culturelles et sportives des Français : arbitrage, diversité et cumul », *Économie et Statistique*, n° 423, 2009, pp. 3-30.
- 5. Rapport « Sport et Activités Physiques », *Eurobaromètre* (spécial), 334, Commission européenne, mars 2010.
- 6. « Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent », *INSEE Première*, n° 1675, INSEE, 2017.