

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)

Ouvrage coordonné par Brice Lefèvre et Valérie Raffin



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

Crédits photo

Couverture : Shutterstock – p. 23 : Dean Drobot/Shutterstock –
p. 35 : Ann Kot/Shutterstock – p. 49 : Lilkin/Shutterstock –
p. 63 : ft. 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 : Sychoy
Serhii/Shutterstock – p. 161 : Pavel 1964/Shutterstock – p. 173 :
BearFotos/Shutterstock – p. 187 : DFCL Prints/Shutterstock.

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 <i>(Amélie Oudéa-Castéra)</i>	5
Introduction <i>(Augustin Vicard, Amélie Mauroux)</i>	7
01. Les sports collectifs <i>(Brice Lefèvre, Guillaume Bodet)</i>	23
02. Les sports aquatiques et nautiques <i>(Thierry Michot)</i>	35
03. Les sports de montagne <i>(Brice Lefèvre, Olivier Aube!, Mathilde Didier)</i>	49
04. L'univers de la marche <i>(Brice Lefèvre, Éric Boutroy, Bénédicte Vignal)</i>	63
05. Le vélo et les activités de cycle <i>(Olivier Aube!)</i>	75
06. Gymnastique, fitness et wellness <i>(Guillaume Routier, Bénédicte Vignal, Guillaume Bodet)</i>	89
07. L'univers de la course <i>(Guillaume Routier)</i>	103
08. Les sports de raquette <i>(Kilian Mousset)</i>	115
09. Les pratiques de précision : de la pétanque au golf <i>(Aurélie Epron)</i>	127
10. Chasse et pêche <i>(Frédéric Guyon)</i>	141
11. Activités équestres <i>(Fanny Le Manca)</i>	151
12. Les sports mécaniques <i>(Lisa Haye)</i>	161
13. Les sports de combat et arts martiaux <i>(Christophe Gobbé, Guillaume Jomand)</i>	173
14. Les pratiques utilitaires : faire du sport pour se déplacer au quotidien <i>(Claire Perrin, Nicolas Delorme)</i>	187
Annexes	199
Éléments méthodologiques <i>(Brice Lefèvre, Amélie Mauroux, Valérie Raffin)</i>	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 V^e 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 questionnaire 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 intensif¹ de l'autre – ont pu évoluer au cours des époques, des institutions, des pays, de sorte qu'aucune définition savante universelle ne s'est imposée². La mesure statistique des pratiques sportives est nécessairement le reflet de ces enjeux épistémologiques³. 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 important⁴. 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 précédentes⁵. 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 ?

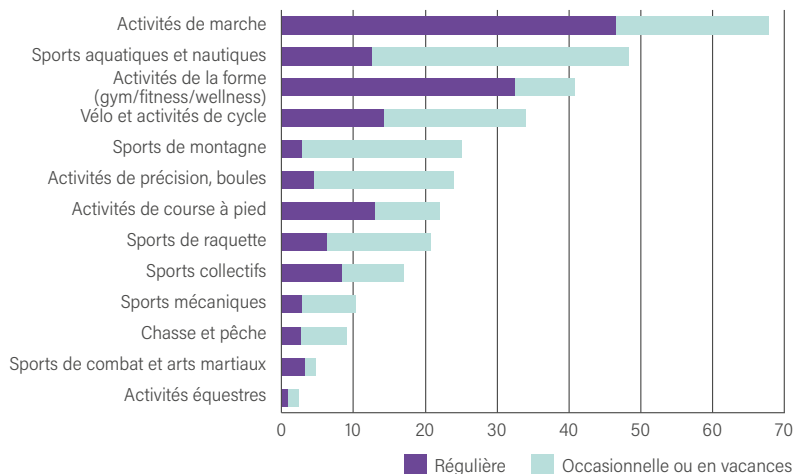
Un palmarès différent selon que l'on considère la pratique sportive régulière ou occasionnelle

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).

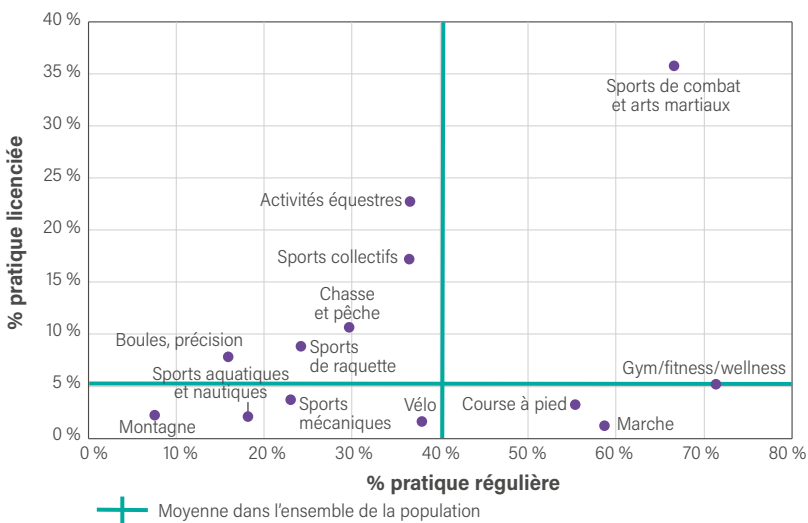
En matière de pratique sportive régulière, les activités aquatiques et nautiques et celles de course à pied font quasiment jeu égal, regroupant pour chacun de ces domaines autour de 13 % des Français (*graphique 1*). Les sports collectifs et les sports de raquette sont quant à eux pratiqués au moins 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).

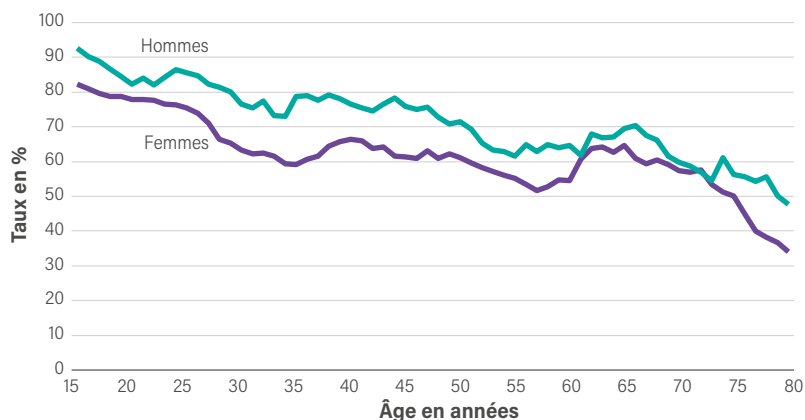
un sport de montagne (y compris l'escalade) au moins une fois dans l'année, mais le plus souvent durant les vacances. Seuls 3 % des répondants ont une pratique régulière de ces sports.

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 émergentes⁶. 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 famille⁷.

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'enfance⁸.

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.

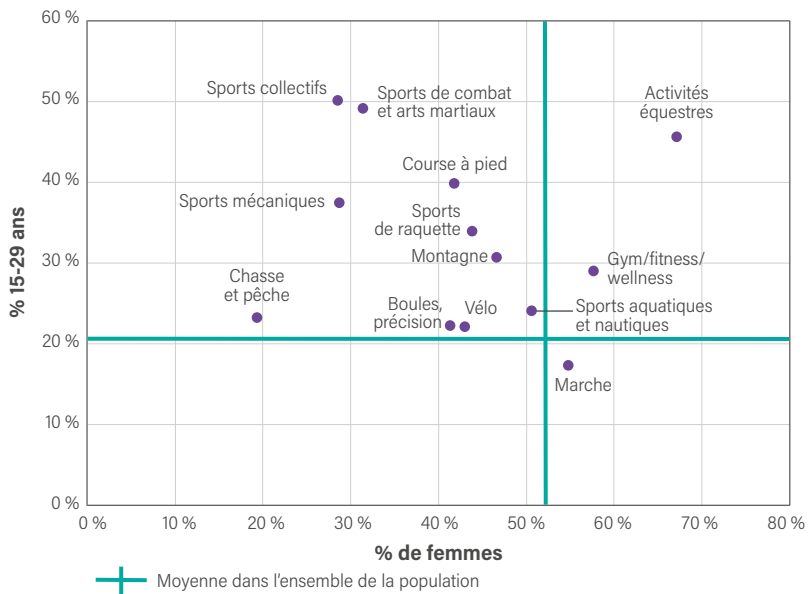
8 Garcia M.-C., Ottogalli-Mazzacavallo C., 2022, « La féminisation du sport fédéral : une affaire de petites et jeunes filles ? », *Agora débats/jeunesses*, n° 90, p. 71-85.

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).

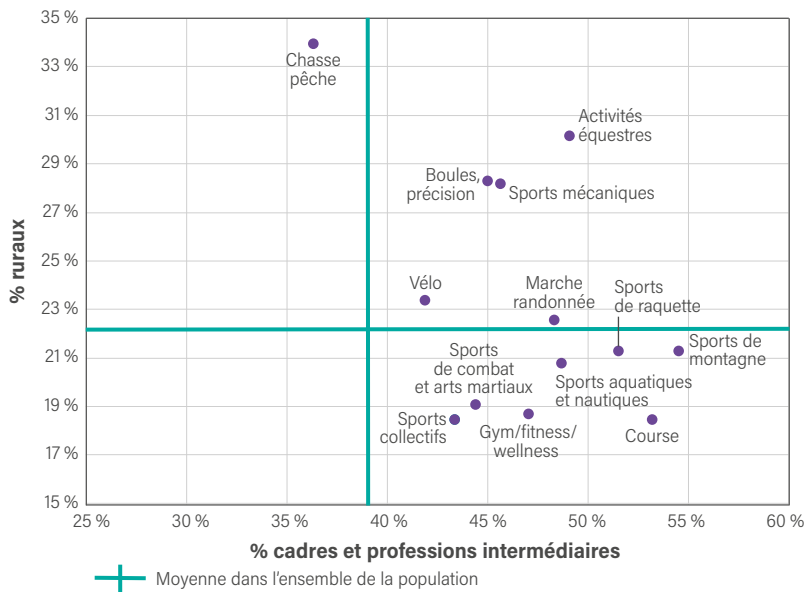
A contrario, dans des univers sportifs très masculins, certains sports sont relativement mixtes, comme par exemple le volley-ball au sein des sports collectifs (40 % de pratiquantes contre 19 % pour le football) ou le badminton parmi les sports de raquette (51 % de pratiquantes, contre 33 % dans le tennis 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 équestre 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 institutionnalisée⁹. 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 pratiquants¹⁰, 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'enfance¹¹.

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 éloignés¹².

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 campagnes¹³. 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 inexistantes, 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 ouvrage¹⁴, qui lui-même ne traite pas l'ensemble des activités physiques et sportives recensées dans l'ENPPS 2020¹⁵. 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.