

# 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

<b>Sportif exclusif (pas de pratique utilitaire)</b>	Personne n'ayant déclaré aucune APS pratiquée de manière utilitaire. Sa pratique est exclusivement sportive
<b>Sportif et utilitaire</b>	Personne ayant déclaré une ou des APS pratiquées de manière utilitaire et sportive
<b>Utilitaire exclusif</b>	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](http://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<sup>1</sup>, 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 perçue. 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.

---

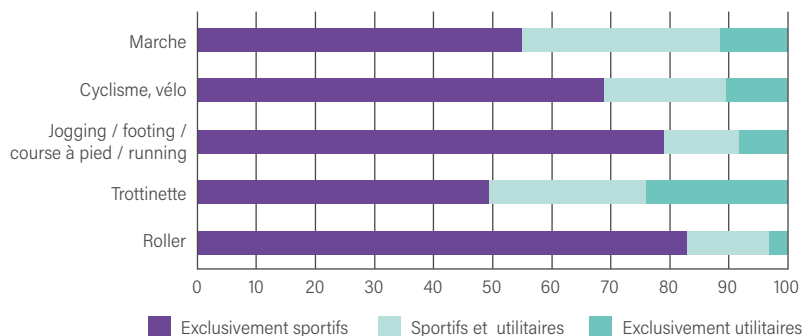
<sup>1</sup> Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

**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)			
<b>Utilitaires</b>	43,5	24,0	-	-	-
<b>Non utilitaires</b>	47,9	26,5	-	-	-
<b>Marche</b>	71,6	39,6	55,1	33,4	11,5
Dont marche utilitaire	36,1	19,9	-	-	-
<b>Cyclisme, vélo</b>	37,6	20,8	68,9	20,7	10,4
Dont cyclisme, vélo utilitaire	14	7,8	-	-	-
<i>Dont utilisateurs avec assistance électrique</i>	23,7	1,8	-	-	-
<b>Jogging, footing, course à pied, running</b>	23,1	12,8	79	12,7	8,3
Dont jogging, footing, course à pied, running utilitaire	4,9	2,7	-	-	-
<b>Trottinette</b>	3,3	1,8	49,5	26,6	23,9
Dont trottinette utilitaire	1,7	0,9	-	-	-
<i>Dont utilisateurs avec assistance électrique</i>	49,6	0,5	-	-	-
<b>Roller</b>	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
<b>Sexe</b>						
Femme	56	38	39	52	51	52
Homme	44	62	61	48	49	48
<b>Âge</b>						
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
<b>Diplôme</b>						
Inférieur au bac	46	43	52	46	54	53
Supérieur au bac	36	40	25	36	27	29
<b>Catégorie socioprofessionnelle</b>						
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
<b>Taille de l'agglomération</b>						
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<sup>2</sup>. *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
<b>Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)</b>						
Moins d'une fois/semaine	21	18	20	21	30	26
Deux fois/semaine ou plus	61	63	61	61	49	55
<b>Portefeuille des pratiques</b>						
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
<b>État de santé perçu</b>						
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
<b>Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)</b>						
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
<b>Sportivité des parents</b>						
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.