

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 (déléataire) ; 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 institutionnalisées¹, 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 santé². Au cours du xx^e siècle, la marche est devenue une activité physique en soi, dont les grandes enquêtes³ 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 sportifs⁴.

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].

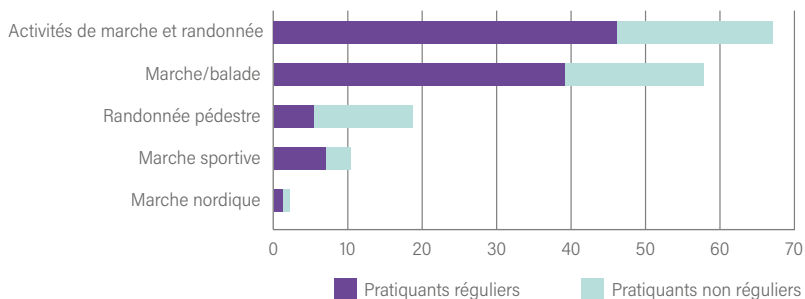
4 Simões F., 2018, « Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 15 [en ligne].

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 pratiquée 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.