



**FRANCE STRATÉGIE**  
ÉVALUER. ANTICIPER. DÉBATTRE. PROPOSER.

22 NOV. 2018



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUTES ET TOUS


Comment mieux intégrer  
ces pratiques  
à nos modes de vie ?

DOSSIER DE PRÉSENTATION

## Le contexte



de Français pratiquent une activité physique ou sportive

mais  **1 Français** sur **2**  
ne pratique jamais de sport

**Pourtant, les bienfaits de l'activité physique et sportive sont reconnus :**  
effet sur le bien-être,  
rôle dans la prévention et la prise en charge des maladies

En 2024, la France accueillera  
les **Jeux olympiques et paralympiques**

**+3 millions**  
de pratiquants d'ici 2024

objectifs



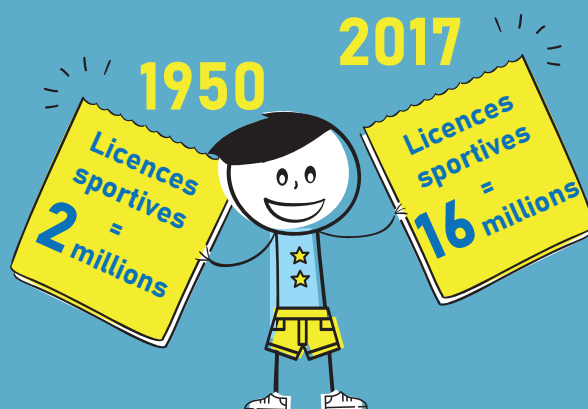
et créer une culture de la pratique  
d'activité physique et sportive en faveur  
de tous les Français, quel que soit  
la motivation ou le mode  
de pratique sportive.

Le Premier ministre a demandé à France Stratégie **d'identifier les freins  
et les leviers à la pratique individuelle d'activité physique et sportive**



# De quoi parle-t-on ?

Depuis les années 50, les activités sportives se sont **démocratisées**, y compris pour les publics les plus éloignés : les femmes, les seniors, les individus les moins favorisés.



L'activité physique et sportive recouvre des **pratiques extrêmement diverses** :



Le jardinage et le bricolage



Le vélo



Les pratiques de sports libres (natation, course à pied...)



Les pratiques douces (yoga, tai-chi...)

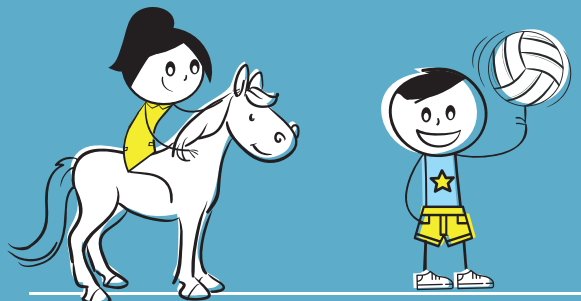
Aujourd'hui, le sport se pratique beaucoup **de façon autonome**, à la carte et plutôt en dehors des équipements sportifs traditionnels, dans l'espace urbain ou en pleine nature, voire à domicile :



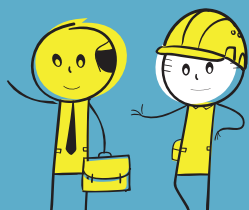


# Qui sont les pratiquants ?

## Des inégalités de pratiques très marquées



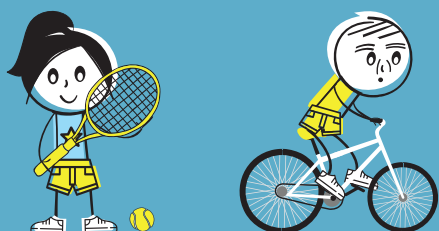
Dès le plus jeune âge, **les disciplines davantage pratiquées par les garçons sont très distinctes de celles plébiscitées par les filles**. Par ailleurs, les filles et les femmes pratiquent moins que les garçons et les hommes.



L'**origine sociale** et la **catégorie socioprofessionnelle** influent directement sur le niveau de pratique. Ainsi, en 2015, **64 %** des cadres ont déclaré avoir pratiqué au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois contre **37 %** des ouvriers.



Habiter dans un **quartier prioritaire** de la politique de la ville, c'est avoir une probabilité de pratiquer du sport inférieure de **5 points** à celle des autres Français.



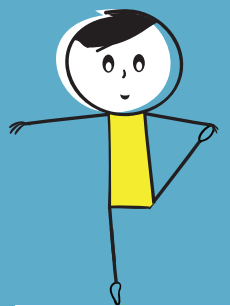
L'âge reste un déterminant important : **91 % des 15-29 ans** déclarent avoir pratiqué une activité physique au cours des 12 derniers mois contre **71 % des 55-74 ans**.

## Profil des pratiquants

À la demande de France Stratégie, Kantar Public a mené une enquête qualitative sur les pratiques d'activités physiques et sportives, par entretiens individuels avec 67 individus âgés de 18 ans ou plus. Cette enquête met en lumière une grande diversité des figures du pratiquant, selon l'ancrage de la pratique dans la vie quotidienne des individus et leurs motivations (se conformer à une norme sociale, rechercher l'épanouissement ou le plaisir, le dépassement de soi...)

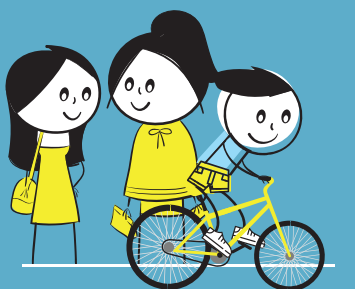
# Quels sont les freins à la pratique d'une activité physique et sportive ?

## Le contexte et l'environnement quotidien



### Normes sociales et représentations

Notre société valorise l'activité physique et sportive, encore largement associée à la compétition, à la performance, mais aussi à la beauté esthétique d'un corps mince et/ou musclé. Certains peuvent être découragés par cette injonction à faire du sport. Cela peut même créer un sentiment de culpabilité, voire une dégradation de l'estime de soi pour ceux qui ne pratiquent pas et ainsi renforcer leurs inhibitions. Les représentations sexuées de l'activité sportive expliquent aussi, en partie, le renoncement à la pratique de certaines activités pour les femmes (par exemple le football) et les hommes (par exemple la danse).



### L'environnement immédiat

Une majorité de personnes pratiquent en dehors de chez elles ; elles s'appuient alors sur les ressources de leur environnement immédiat. L'exemple des métropoles de Nantes ou Strasbourg montre qu'un environnement propice peut significativement favoriser les déplacements à vélo ou à pied. Les équipements sportifs publics restent aussi importants mais ils sont vieillissants et ne répondent pas toujours aux besoins de publics variés. Enfin, localement, l'attribution des créneaux d'accès aux équipements reste souvent plus favorable aux associations obtenant de bons résultats sportifs.



### L'influence des proches et des pairs

L'entourage joue un rôle important, souvent décisif, pour inciter à pratiquer une activité.

## Les freins personnels



**Freins psychologiques.** Le manque de temps disponible est souvent cité par les personnes interrogées. Cet argument renvoie en partie à la problématique de la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle. Socialement, il est aussi plus facile de dire que l'on manque de temps pour cacher d'autres freins.



**Une pratique liée à l'habitude.** Les automatismes mis en place pendant l'enfance ou l'adolescence sont déterminants, de même que les bienfaits que l'on associe à la pratique. Ainsi, pour les personnes ayant une faible activité physique, le coût d'entrée dans la pratique est perçu comme particulièrement élevé (crainte de douleurs physiques, etc.).



**Capacités physiques.** La dégradation de l'état de santé est le facteur principal de renoncement. Or, très souvent, une activité physique reste possible, à condition d'être adaptée à la situation individuelle.

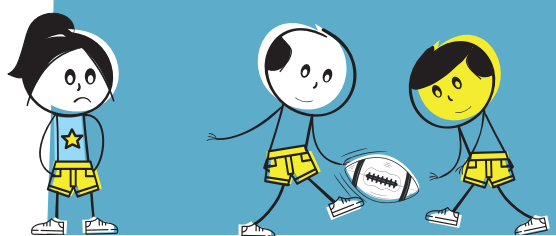
## Des freins spécifiques à certains publics

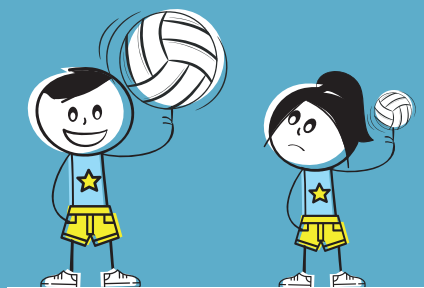
**Les femmes.** Les inégalités persistantes dans la répartition des tâches domestiques au sein du couple réduisent davantage le temps que les mères peuvent consacrer à une activité physique et sportive. D'autant plus lorsque la mère se trouve à la tête d'une famille monoparentale – ce qui est le cas pour 85 % des familles monoparentales.

L'offre d'activités est trop peu diversifiée et inadaptée à leurs besoins et trop orientée vers la compétition.

Ensuite, lorsque les activités sont mixtes, des comportements peuvent conduire à l'exclusion des femmes des espaces de pratique. Ces espaces ont tendance à survaloriser les « cultures masculines ». Le sexisme que peuvent rencontrer les jeunes filles et les femmes dans ces lieux est un réel frein.

Ces obstacles sont exacerbés dans certains territoires, notamment les quartiers prioritaires de la politique de la ville.





**Les personnes ayant un pouvoir d'achat modeste.** Le coût financier peut être un obstacle important même si les municipalités offrent des activités pour un coût modique et que les activités qui se pratiquent de façon autonome nécessitent un investissement réduit.



**Les personnes en situation de handicap.** Les possibilités de pratique et les conditions d'accès de ce public restent insatisfaisantes. Cela tient avant tout aux difficultés de mobilité dans l'espace urbain, mais aussi au manque d'équipement sportif adapté : par exemple, les stades nautiques sont peu accessibles alors que la baignade est l'une des rares activités possible en cas de mobilité très réduite.

## La nécessité d'agir tout au long de la vie

L'enfance et l'adolescence sont des étapes déterminantes pour la socialisation et la construction sociale du goût à la pratique. Au-delà de l'enfance, tout changement de situation au cours de la vie peut avoir un effet, positif ou négatif, sur la pratique d'activité.

## Préconisations

De multiples projets s'inscrivent déjà dans l'objectif de développer l'activité physique et sportive pour un public très large. Soutenus parfois par les pouvoirs publics et souvent par des acteurs privés, ils sont proposés et portés par les associations et les fédérations sportives, par les collectivités locales ou par d'autres acteurs. Ces initiatives restent souvent développées à petite échelle et de façon disparate sur l'ensemble du territoire.

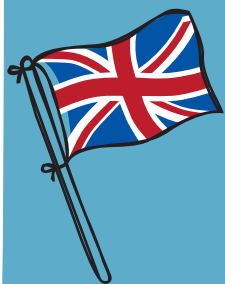
Aujourd'hui, l'enjeu est de déployer une véritable stratégie nationale pour mettre en mouvement et rendre plus actives la population dans son ensemble et les personnes les plus éloignées de la pratique en particulier.

**France Stratégie propose 4 orientations clés qui pourraient structurer cette stratégie nationale.**

### Faire évoluer nos représentations collectives

La communication auprès du grand public doit être bienveillante et s'appuyer sur des relais plus diversifiés et de proximité, sur des femmes et des hommes « ordinaires » aux profils variés en termes d'âge, d'origine sociale, géographique et culturelle ou encore d'état de santé. Le message pourrait en particulier porter sur les activités physiques ordinaires et douces, sur leurs bienfaits immédiats et leur simplicité d'accès.

- 1 Renforcer la communication sur les activités physiques ordinaires et douces, leurs bienfaits immédiats (bien-être et plaisir), leur diversité et leur simplicité d'accès. Afin de favoriser l'identification du plus grand nombre aux messages, choisir comme ambassadeurs de ces pratiques des personnes « ordinaires » aux profils divers (femmes et hommes, de tout âge et de toute corpulence, avec ou sans handicap, d'origines sociale, géographique et culturelle variées) et les pairs (à travers des campagnes de type « ramène ton copain », « invite ta collègue », etc.).**



Royaume-Uni

#### Mobiliser au-delà des acteurs du monde du sport

Le Royaume-Uni promeut depuis 2015 les activités physiques et sportives auprès de toute la population, y compris les personnes les moins actives. Cette stratégie nationale met en avant les retombées positives individuelles (bien-être physique et mental, développement individuel) et collectives (meilleure cohésion sociale et développement économique). Elle s'adresse à l'ensemble de la population mais propose également des actions dirigées vers les plus éloignés de la pratique. Un très large spectre d'acteurs est mobilisé.

## Inscrire l'activité physique et sportive dans nos quotidiens, tout au long de la vie

Pour modifier durablement nos modes de vie et nos comportements individuels, il est nécessaire d'introduire davantage de mouvement dans nos vies (école, travail, loisirs). En outre, le mouvement favoriserait l'apprentissage et le bien-être à l'école et au travail.

- 2 Inscrire le savoir pédaler, à l'instar du savoir nager, comme un savoir fondamental à acquérir à l'issue de l'école primaire.**
- 3 Développer l'activité physique comme soutien pour l'apprentissage et le mieux-être à l'école.**



Finlande

#### Programme Move : plus d'activité physique pour les enfants

En Finlande, 75 % des écoles primaires se sont engagées depuis 2010, sur la base du volontariat, à augmenter l'activité physique quotidienne des enfants sur le temps scolaire. 40 % des écoles du programme développent des méthodes d'enseignement basées sur l'activité physique. Les élèves sont invités à adopter des positions debout, à se déplacer pour casser la position sédentaire et statique. Certaines écoles ont réaménagé les cours de récréation pour proposer des espaces de méditation, des murs d'escalade, des marquages de peinture au sol, etc. L'animation des temps de récréation a été confiée aux clubs de sport. Enfin, ces écoles cherchent à faciliter les mobilités actives pour les déplacements entre l'école et le domicile : des parkings à vélo et des casiers pour les casques ont été installés. Elles agissent selon leurs besoins et



leurs ressources et partagent leur expérience avec les autres groupes scolaires. Les résultats sont là : plus de 95 % des enseignants et du personnel scolaire perçoivent les retombées positives pour les enfants, leur école et eux-mêmes et plus de 80 % des enfants finlandais viennent à l'école en vélo ou à pied lorsque les trajets sont inférieurs à 5 km.

- 4 Inviter les partenaires sociaux à inclure le sujet du soutien à l'activité physique et sportive des actifs dans les discussions qui se tiennent dans le cadre du prochain accord national interprofessionnel, en vue de la future loi sur la santé au travail.**
- 5 Faire des employeurs des relais d'information auprès des salariés pour communiquer sur les bienfaits d'une activité physique régulière et sur les offres disponibles au niveau local.**

## Repenser et réaménager nos villes

Offrir davantage d'opportunités pour pratiquer une activité physique et sportive suppose de rendre nos espaces de vie « marchables et cyclables » mais aussi de repenser la ville comme un terrain de pratiques et de jeux. Il s'agirait également de mieux mobiliser les espaces publics existants.

- 6 Étudier la possibilité d'accompagner l'extension des horaires d'ouverture des équipements sportifs municipaux et de l'accès aux équipements sportifs relevant des établissements scolaires en supportant une partie des charges liées à la conciergerie et au maintien en état des locaux.**
- 7 En cas d'équipements neufs, prioriser des installations sportives ouvertes sur l'espace public et adaptées à tous les publics, notamment aux personnes ayant des difficultés de mobilité.**



Allemagne

### Un hub sportif au cœur de Berlin

C'est un lieu proche de la gare centrale, nœud d'interconnexion majeure de transports publics, qui a été investi pour répondre aux besoins d'un large public. Sur un même lieu : parcours sportif, parcours santé adapté aux personnes âgées pour travailler l'endurance et l'équilibre, mur d'escalade avec animation assurée par un club, mais aussi centre bien-être incluant un spa. Le lieu est accessible aux personnes ayant un handicap. Ces équipements, en grande partie gratuits, sont financés par de nombreux acteurs publics ou privés.

- 8 Étudier la possibilité d'inscrire dans les schémas d'urbanisme la nécessité de prévoir des aires d'activités physiques et sportives ludiques avec des équipements accessibles à tout public.**

**9** Inciter au développement de zones piétonnes autour des établissements scolaires, notamment des écoles primaires, pour faciliter l'accès à pied et à vélo des enfants.

## Renforcer l'accompagnement de publics spécifiques

Des évolutions positives dans l'offre d'activités existante ont été notées ces dernières années. Les efforts doivent être poursuivis, notamment en développant une offre spécifique et adaptée pour les personnes ayant un problème de santé ou de handicap et, ponctuellement, pour les jeunes filles et les femmes. Il faut également favoriser une plus grande mixité des pratiques, dès le plus jeune âge. Des aides financières pourraient être pertinentes pour les personnes en difficultés.

**10** Sensibiliser davantage les associations sportives, les municipalités et les établissements scolaires à l'importance d'une plus grande mixité des activités sportives pour favoriser le développement de la pratique chez les filles et adolescentes.

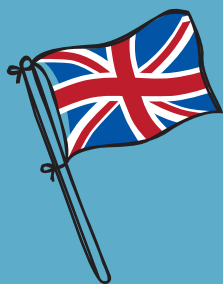
**13** Après évaluation des aides financières proposées actuellement par certaines Caisses d'allocations familiales en faveur de l'accès aux activités de loisirs, en particulier à une activité physique et sportive régulière, aux jeunes et aux familles les plus en difficulté, généraliser les dispositifs qui auront fait leur preuve.

Cette stratégie s'articulerait autour de ces quatre orientations-clés.

Elle procéderait de redéploiements budgétaires, de coordination renforcée entre un éventail élargi d'acteurs et d'investissements ciblés essentiellement pour des aménagements visant à favoriser les mobilités à pied et à vélo dans les villes les moins avancées de ce point de vue.

### 12 projets pilotes pour repenser l'offre d'activité physique au niveau local

En 2017, des projets pilotes sont lancés dans 12 municipalités afin de transformer l'offre d'activités physiques au niveau local. S'inscrivant dans une démarche globale, ces projets mobilisent les diverses associations locales, les professionnels de santé locaux et les habitants. L'identification des freins à l'activité physique dans l'environnement immédiat est la première étape, menée de façon large : sont ainsi passés en revue les connexions de transports, l'éclairage des rues, la qualité des parcs et des espaces publics, ou encore la façon dont les médecins généralistes promeuvent l'activité physique et sportive. À partir de là, ces projets visent dans un second temps à améliorer l'espace urbain et l'offre d'activités proposées au niveau local pour inciter à l'activité physique et sportive.



Royaume-Uni



- 11** Dans quelques communes (intercommunalités) prioritaires, mettre en place des projets pilotes impliquant les acteurs locaux pertinents – issus des secteurs du sport, de l'éducation, de la santé, de l'équipement, de l'environnement et de l'aménagement du territoire – et les publics ciblés afin d'identifier les obstacles à la pratique d'activité physique et sportive (y compris mobilités actives) et de proposer des aménagements concrets du territoire et de l'offre locale existante. Y associer les partenaires privés qui partagent l'objectif de favoriser la pratique d'activité physique et sportive pour tous au niveau local.
- 12** Dans le cadre de ces projets pilotes, envisager des enveloppes uniques de financements publics, avec l'identification d'un interlocuteur unique.

TÉLÉCHARGEZ LE RAPPORT *ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUTES ET TOUS, Comment mieux intégrer ces pratiques à nos modes de vie ?* SUR STRATEGIE.GOUV.FR (RUBRIQUE PUBLICATIONS)



[www.strategie.gouv.fr](http://www.strategie.gouv.fr)



[@Strategie\\_Gouv](https://twitter.com/Strategie_Gouv)



[france-strategie](https://www.linkedin.com/company/france-strategie)



[FranceStrategie](https://www.facebook.com/FranceStrategie)



[@FranceStrategie\\_](https://www.instagram.com/FranceStrategie_)

Contacts presse :

Jean-Michel Roullé,  
directeur du service Édition-Communication-Événements  
[jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr](mailto:jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr)  
01 42 75 61 37

Joris Aubrespin, chargé des relations presse  
[joris.aubrespin@strategie.gouv.fr](mailto:joris.aubrespin@strategie.gouv.fr)  
01 42 75 60 27 - 06 52 52 48 58



**FRANCE STRATÉGIE**

France Stratégie est un organisme d'études et de prospective, d'évaluation des politiques publiques et de propositions placé auprès du Premier ministre. Lieu de débat et de concertation, France Stratégie s'attache à dialoguer avec les partenaires sociaux et la société civile pour enrichir ses analyses et affiner ses propositions. Elle donne à ses travaux une perspective européenne et internationale et prend en compte leur dimension territoriale.