



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

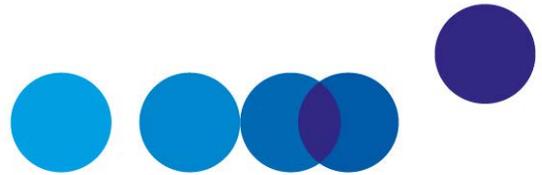
# Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous

**Comment mieux intégrer ces pratiques  
à nos modes de vie ?**

RAPPORT

NOV.  
2018





# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUTES ET TOUS

Comment mieux intégrer ces pratiques  
à nos modes de vie ?

---

Virginie Gimbert

en collaboration avec  
Khelifa Nehmar

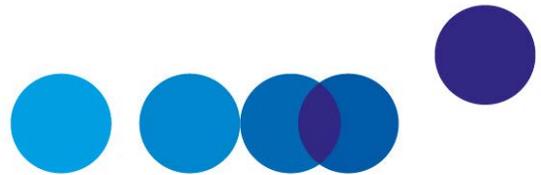


## *Remerciements*

*Nos remerciements vont à l'ensemble des personnes qui nous ont accordé un entretien et ont partagé leurs points de vue sur l'activité physique et sportive pour toutes et tous.*

*Ce rapport a bénéficié des conseils de Nadine Richard, Valérie Berger-Aumont, David Nolot, Howard Vazquez et Stéphane Zimmer de la direction des Sports, qui ont suivi ces travaux, ainsi que de l'appui des conseillers sociaux des ambassades de France en Allemagne, en Espagne, aux États-Unis, en Italie, au Royaume-Uni et auprès des pays nordiques pour la Finlande et le Danemark. Qu'ils en soient ici vivement remerciés.*

*Nous remercions enfin, à France Stratégie, Patricia Routier de son aide précieuse pour le travail de bibliographie ainsi que, pour leurs relectures ou conseils, Sandrine Aboubadra-Pauly, Daniel Agacinski, Agnès Boccognano, Pierre-Yves Cusset, Marie Dégremont, Pauline Grégoire-Marchand et Gautier Maigne.*



## TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Synthèse .....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>13</b>
<b>PARTIE 1 – CONSTATS .....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 1 – Cartographie des pratiques d’activité physique et sportive .....</b>	<b>19</b>
1. De quoi parle-t-on ? .....	19
1.1. Définitions et données disponibles .....	19
1.2. Des pratiques en fortes évolutions depuis deux décennies .....	22
2. Qui pratique (ou non) une activité physique et sportive ? .....	24
2.1. Malgré une démocratisation, des non-pratiquants encore très nombreux .....	24
2.2. Des modes de vie et des temps sociaux encore trop peu perméables à l’activité physique et sportive .....	25
2.3. Des inégalités de pratiques encore très marquées .....	27
3. Quelles trajectoires de pratiques d’activité physique et sportive ? .....	32
3.1. Des trajectoires étroitement liées aux étapes clés de la vie .....	32
3.2. Au-delà, quelques grands types de trajectoires d’activité physique et sportive ....	35
4. Quelles figures de pratiquants ? .....	37
<b>Chapitre 2 – Quels freins à la pratique et quels enseignements pour l’action publique ? .....</b>	<b>45</b>
1. L’enjeu crucial du « contexte » et de l’environnement quotidien .....	45
1.1. Le poids de la norme et des représentations liées à l’activité physique et sportive .....	46

1.2.	L'environnement physique immédiat adapté (ou non) à la pratique d'activité physique et sportive .....	47
1.3.	Le rôle de l'environnement social et de l'entourage .....	50
2.	Les facteurs liés à la situation individuelle .....	51
2.1.	Le temps disponible à consacrer à la pratique : entre contrainte réelle et contrainte déclarée .....	51
2.2.	La motivation et les aspects psychologiques .....	52
2.3.	Le poids des routines et des habitudes de vie .....	52
2.4.	Les capacités physiques et le rapport au corps .....	53
3.	La nécessité de cibler des publics confrontés à des freins spécifiques .....	54
3.1.	Pour les femmes, le double enjeu de la conciliation avec la vie professionnelle et familiale et de l'offre de pratiques adaptées .....	54
3.2.	Pour les personnes ayant un pouvoir d'achat modeste, l'enjeu du coût financier .....	57
3.3.	Pour les personnes en situation de handicap, l'enjeu de l'accessibilité de l'offre adaptée .....	58
4.	L'importance d'agir sur l'ensemble du cycle de vie .....	58
4.1.	L'enfance et l'adolescence, périodes clés de construction du goût, mais aussi de l'aversion pour la pratique d'activité .....	59
4.2.	L'activité physique et sportive peut être amorcée à tout âge .....	59

## **PARTIE 2 – ORIENTATIONS .....** 61

### **Chapitre 3 – Faire évoluer nos représentations collectives .....** 65

1.	Faire évoluer les stratégies de communication auprès du grand public .....	65
1.1.	Privilégier une communication bienveillante et centrée sur les bienfaits immédiats de l'activité physique .....	65
1.2.	Développer une communication ciblée sur les risques liés à une activité physique et sportive inadaptée .....	66
1.3.	Faire des « pratiquants ordinaires » les nouveaux ambassadeurs de l'activité physique et sportive .....	67
2.	Faire un effort massif de communication auprès de relais plus diversifiés .....	68
2.1.	Diversifier les acteurs relais .....	68
2.2.	Sensibiliser les élus locaux, les architectes et les urbanistes à leur rôle dans le développement de l'activité physique et sportive pour tous .....	69

<b>Chapitre 4 – Inscrire l’activité physique et sportive dans nos temps quotidiens.....</b>	<b>71</b>
1. Le temps de l’enfance et de l’adolescence, période clé pour la construction sociale du goût pour l’activité physique et sportive.....	71
1.1. Investir les temps de déplacements quotidiens pour les mobilités actives .....	72
1.2. Réaffirmer le rôle majeur de l’école primaire pour l’acquisition des savoirs fondamentaux tels que le savoir nager et le savoir pédaler.....	72
1.3. Insérer l’activité physique dans la routine d’une classe, comme moteur pour les* apprentissages et le bien-être à l’école.....	73
1.4. Faire évoluer l’offre existante à destination des enfants et des adolescents .....	76
1.5. Développer des offres aux familles, avec des temps d’activité partagés enfants/parents.....	77
2. Le temps de la vie professionnelle, avec l’enjeu clé de la conciliation.....	78
2.1. L’activité physique pour le salarié, un levier de bien-être au travail.....	78
2.2. Le lieu de travail pourvoyeur d’opportunités et d’incitations supplémentaires pour la pratique ?.....	81
2.3. Le temps de déplacement domicile-travail à investir pour pratiquer le vélo ou la marche.....	84
3. Le temps de la retraite et du grand âge, de nouvelles opportunités de pratique ?.....	85
3.1. Le temps des loisirs et le temps de la grand-parentalité .....	85
3.2. Le temps du grand âge et de la perte d’autonomie .....	86
 <b>Chapitre 5 – Repenser nos espaces de vie pour favoriser l’activité physique et sportive.....</b>	<b>89</b>
1. Mieux mobiliser l’existant.....	89
1.1. Mieux utiliser les équipements sportifs existants.....	90
1.2. Mobiliser davantage les espaces publics disponibles .....	91
1.3. Se réapproprié ponctuellement la voirie publique .....	92
2. Insérer les lieux de pratiques au cœur de nos lieux de vie .....	93
2.1. Cibler les constructions ou rénovations dans les territoires les plus carencés.....	93
2.2. Construire ou rénover des bâtiments en intégrant des lieux de pratique .....	94
2.3. Combiner parcours de mobilités et lieux de pratiques au cœur de la ville .....	95
3. Rendre nos espaces de vie favorables à la marche et au vélo.....	97
3.1. Un enjeu crucial et des marges de progression très importantes, en particulier dans les villes moyennes.....	98

- 3.2. Partager la voirie et prioriser la continuité des parcours de déplacement pour les piétons et les cyclistes .....99
- 3.3. Développer des écosystèmes favorables à la marche et au vélo .....100

**Chapitre 6 – Renforcer les actions ciblées vers les publics les plus éloignés de la pratique d’activité physique et sportive ..... 103**

- 1. Poursuivre le développement d’offres spécifiques pour les publics cibles..... 103
  - 1.1. Pour les femmes, notamment les jeunes filles moins favorisées, améliorer la mixité de l’offre et poursuivre l’effort d’une offre dédiée.....105
  - 1.2. À chaque public cible, son offre dédiée ? .....108
- 2. Favoriser une structuration de l’offre au niveau territorial pertinent..... 109
  - 2.1. Pour les territoires où l’offre est insuffisante, des mutualisations à imaginer .....109
  - 2.2. Miser sur les effets à moyen terme des programmes multipartenariaux .....111
  - 2.3. Repenser le déploiement d’une offre multi-publics au niveau territorial .....112
- 3. Mieux orienter l’usager vers l’offre existante ..... 114
- 4. Poser la question des coûts d’accès à la pratique pour les publics défavorisés..115

**Conclusion..... 117**

**Liste des préconisations ..... 121**

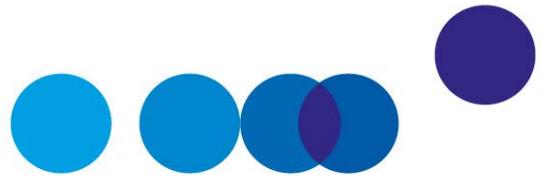
**ANNEXES**

**Annexe 1 – Lettre de mission..... 125**

**Annexe 2 – Personnes auditionnées..... 127**

**Annexe 3 – L’enquête qualitative de Kantar Public : cadre et méthodologie .. 133**

**Annexe 4 – Sigles et abréviations ..... 135**



## SYNTHÈSE

---

Trois millions de pratiquants d'activité physique et sportive supplémentaires d'ici aux Jeux olympiques et paralympiques en 2024, par rapport aux 34 millions de pratiquants actuels : tel est l'objectif mobilisateur que le gouvernement s'est fixé pour créer une « culture d'activité physique et sportive » dans notre société visant ainsi une évolution de nos modes de vie. L'enjeu est de taille : alors que nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires et que les bienfaits de l'activité physique et sportive sont reconnus dans la prévention ou la prise en charge de maladies, ou pour ses effets sur le bien-être, un Français sur deux déclare ne pratiquer aucune activité sportive. Ce rapport propose, à partir d'une identification des freins et des leviers à la pratique individuelle d'activité physique et sportive, des orientations clés susceptibles de favoriser le développement de la pratique pour le plus grand nombre.

La France se situe dans la moyenne de l'Union européenne en termes de niveau de pratique d'activité physique et sportive. Des disparités fortes apparaissent cependant selon le sexe, la catégorie sociale, le territoire et le mode de vie, autant de facteurs d'inégalités qui se cumulent. L'approche par grandes catégories statistiques permet d'identifier les publics les plus éloignés de la pratique : les femmes, et surtout les jeunes filles, les personnes issues des catégories sociales les moins favorisées, les personnes ayant un problème de santé ou de handicap, etc.

L'observation des situations individuelles révèle une diversité de profils de pratiquants (ou de non-pratiquants), chaque profil étant associé à des représentations de l'activité physique et sportive et des attentes spécifiques, à une façon de pratiquer l'activité ou encore de l'inscrire (ou non) dans le quotidien. Les freins et les leviers à la pratique, multiples et se combinant de façon variable au cours de la vie d'un même individu, peuvent être liés soit à « l'environnement » immédiat, à la fois normatif (rôle des normes sociales), physique (accès à des lieux de pratiques, des offres d'activité ou des mobilités actives) et social (rôle de l'entourage), soit à la situation personnelle (temps disponible, motivation et facteurs psychologiques, mode de vie, état de santé, etc.).

Les trajectoires individuelles de pratique montrent des enjeux et des attentes différentes au cours de la vie. Les expériences d'activité dans l'enfance et l'adolescence sont ainsi décisives dans la construction du goût (ou du rejet) pour l'activité physique et dans l'installation de routines, la famille et l'école jouant un rôle majeur. Les enjeux de conciliation entre l'activité physique et les autres activités sont forts pendant la formation et la vie professionnelle. Ils s'amointrissent avec le passage à la retraite et l'avancée en âge où l'on observe un regain de pratique motivé par la préservation de la santé. Les variations de pratique au cours de la vie sont liées à des changements d'environnement ou de situation personnelle, ceux-ci jouant potentiellement comme des périodes de décrochage de la pratique, ou bien, au contraire, comme des opportunités pour reprendre (ou commencer) une activité. L'activité physique et sportive peut ainsi commencer à tout moment de vie, à condition d'être adaptée.

Mener des politiques soutenant le développement de l'activité physique et sportive pour toutes et tous nécessite ainsi, d'une part, de combiner des approches transversales, susceptibles d'agir sur l'environnement pris au sens large, avec des approches plus ciblées auprès de publics spécifiques pour agir sur les freins liés à une situation personnelle. Cela suppose, d'autre part, de penser ces orientations tout au long du cycle de vie, articulées aux différents temps sociaux et de mobiliser une multiplicité d'acteurs. Une telle stratégie pourrait alors se déployer autour de quatre orientations principales.

**Faire évoluer nos représentations collectives est la première orientation.** Les images associées à l'activité physique et sportive doivent aider à envisager un commencement (ou une reprise) d'activité à tout âge, les bienfaits immédiats liés à la pratique, la possibilité de pratiquer une activité malgré un problème de santé à condition que la pratique soit adaptée. Cela passe par une communication au grand public bienveillante et qui s'appuie sur des relais plus diversifiés et de proximité, notamment sur des femmes et 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.

Développer l'activité physique et sportive pour le plus grand nombre est ainsi l'affaire de tous : enseignants, acteurs du monde sportif et professionnels de santé, mais aussi élus locaux, urbanistes, architectes, ou encore employeurs, parents, etc. Des actions de sensibilisation de ces différents acteurs devraient être déployées sur l'intérêt partagé de favoriser la pratique d'activité physique et sportive chez nos concitoyens et, conjointement, sur le rôle qui est le leur dans un tel projet de société.

**Inscrire l'activité physique et sportive au plus près de nos routines, dans nos temps sociaux quotidiens et tout au long de la vie, constitue une deuxième orientation.** Cela permettrait d'ancrer de façon durable des modifications de comportements individuels et, au niveau collectif, de nos modes de vie. Renforcer les actions dès le plus jeune âge, notamment sur les temps scolaires, est une nécessité. En s'inspirant de l'exemple de la Finlande, le mouvement et l'activité physique pourraient être insérés au cœur de l'école afin d'y favoriser l'apprentissage et le bien-être.

Les enjeux de conciliation entre temps consacré à l'activité physique et sportive et les autres temps sociaux (formation, travail, autres loisirs, famille) invitent à introduire davantage de mouvement pendant ces autres temps. Sur le temps de formation ou de travail, cela permettrait de bénéficier des vertus du mouvement pour les processus d'apprentissage et pour le bien-être des enfants et des jeunes à l'école, des adultes au travail ou des publics en institutions. Ce lieu de travail et les employeurs peuvent aussi proposer des incitations spécifiques à la pratique (pauses actives, équipements en douches et vestiaires, offres d'animation collective, etc.). Les partenaires sociaux pourraient par exemple être invités à inclure ce sujet du soutien à l'activité physique et sportive des actifs aux discussions qui se tiendront dans le cadre du prochain accord national interprofessionnel en vue de la future loi sur la santé au travail.

Les temps de déplacement domicile-établissement scolaire (ou domicile-lieu de formation, de travail, ou d'activités de loisirs) peuvent quant à eux être investis pour des mobilités actives à pied ou à vélo. Afin d'ancrer des habitudes de déplacements actifs dès le plus jeune âge, l'apprentissage du savoir pédaler (au même titre que le savoir nager) pourrait être favorisé dès l'école élémentaire. Les mobilités actives méritent d'être encouragées également chez les adultes, chez les personnes âgées pour prévenir la perte d'autonomie, comme chez les personnes ayant une mobilité réduite pour maintenir leur état de santé et d'autonomie et minimiser le risque d'isolement social.

En ce sens, **repenser et réaménager nos villes afin qu'elles offrent davantage d'opportunités pour pratiquer une activité physique et sportive est la troisième orientation primordiale.** Cela suppose d'une part de rendre nos espaces de vie « marchables » et cyclables, en priorisant les zones autour des établissements scolaires (par exemple en développant les zones piétonnes autour des écoles) pour ancrer des réflexes de marche à pied ou déplacement à vélo dans le quotidien des enfants, et en développant un écosystème favorable (matérialisation de pistes

cyclables, équipements urbains pour le stationnement des vélos, atelier de réparation, cours d'apprentissages pour tous, etc.).

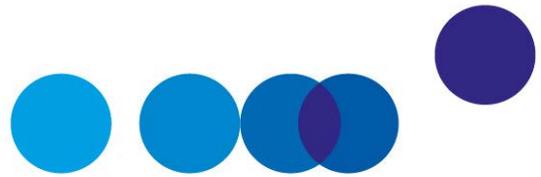
Mettre l'activité physique et sportive au cœur des villes suppose d'autre part de repenser la ville comme un terrain de pratiques et de jeux. Cela passe essentiellement par une meilleure mobilisation des espaces publics existants, qu'ils soient fermés (équipements sportifs municipaux ou scolaires), en facilitant l'accès, ou qu'ils soient ouverts (parcs, voirie, etc.), en améliorant leur aménagement. En cas d'aménagements nouveaux, la priorité doit aller à des espaces de pratiques et de jeux ouverts sur l'espace public et adaptés à tous les publics, notamment aux personnes ayant des difficultés de mobilité.

**Renforcer l'accompagnement de publics spécifiques qui sont les plus éloignés de la pratique d'activité physique et sportive est la dernière orientation clé.** Les évolutions dans l'offre d'activités proposées doivent être poursuivies. Les efforts pour favoriser la mixité des pratiques, dès le plus jeune âge, sont à poursuivre : cela passe en particulier par un travail de sensibilisation plus forte auprès des associations sportives, des municipalités et des établissements scolaires à l'importance de cette mixité pour favoriser le développement de la pratique chez les filles et adolescentes et élargir le panel d'activités possibles pour les jeunes filles comme les jeunes garçons. Simultanément, le développement d'offres spécifiques et adaptées est nécessaire pour mieux répondre aux besoins, par exemple des jeunes filles et des femmes, ou encore des personnes ayant un problème de santé ou de handicap. Des aides à l'orientation vers l'offre adaptée existante sont à développer tandis que, pour les personnes les plus en difficulté, des aides financières ciblées pourraient être pertinentes et déployées, sous réserve que les dispositifs existants déjà au niveau de certaines CAF soient évalués favorablement.

Ce rapport plaide pour le déploiement d'une stratégie nationale, portée à un niveau interministériel, pour favoriser la pratique d'activité physique et sportive de toutes et tous. Cette stratégie s'articulerait ainsi autour de ces quatre orientations clés (faire évoluer nos représentations, nos espaces de vie et nos organisations et temps sociaux au quotidien et renforcer l'accompagnement de publics spécifiques). Cette stratégie 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. Par exemple, en s'inspirant de la stratégie britannique, des projets pilotes pourraient être mis en place au niveau de quelques communes prioritaires, qui incluraient l'ensemble des acteurs locaux pertinents (issus des secteurs du sport, de l'éducation, de la santé, de l'équipement, de l'environ-

nement et de l'aménagement du territoire) et les habitants (ou publics ciblés), afin de proposer des aménagements concrets de la ville et du territoire comme de l'offre locale existante en termes d'activités physiques et sportives.





## INTRODUCTION

---

La France compte aujourd'hui environ 34 millions de pratiquants d'activité physique et sportive. Dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 et du Plan héritage, le gouvernement et la ministre des Sports se sont fixé pour objectif un gain de « 3 millions de pratiquants supplémentaires à l'horizon 2024 »<sup>1</sup>.

Cet objectif renvoie au développement de l'activité physique et sportive pour tous, affiché par les grandes instances au niveau international<sup>2</sup> et par les ministères du Sport et de la Santé au niveau national – comme en témoigne la Stratégie nationale de santé pour la période 2018-2022 qui inclut la promotion de l'activité physique et sportive régulière pour renforcer la prévention des maladies chroniques ou contribuer au traitement de certaines pathologies. Au niveau individuel, les bienfaits de l'activité physique et sportive sont en effet reconnus sur la santé physique et mentale de l'individu, de façon préventive ou éventuellement thérapeutique, tandis qu'à l'inverse, les effets délétères d'une absence d'activité ou d'une activité insuffisante sont de mieux en mieux documentés, notamment pour certaines maladies chroniques<sup>3</sup>.

En ce sens, de nombreuses politiques publiques visent depuis longtemps le développement de l'activité physique et sportive pour tous. La loi a affirmé en 1998 l'égal accès de tous, tout au long de la vie, à la pratique sportive<sup>4</sup>. Au-delà d'une

---

<sup>1</sup> Cet objectif entre en résonance avec celui que la France s'est fixé dans le cadre de la stratégie de l'OMS de lutte contre la sédentarité, soit une baisse de 10 % de la sédentarité d'ici à 2025.

<sup>2</sup> Récemment, l'OMS-Europe a par exemple développé une stratégie d'activité physique pour 2016-2025 qui se déploie pour tous les âges de la vie et pour toutes les formes d'activité physique : voir WHO Regional Office for Europe (2016), *Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025*, 65th Session, Lithuania. En France, la promotion d'une activité physique et sportive régulière figure en bonne place dans la Stratégie nationale de santé pour la période 2018-2022 afin de prévenir la survenue de maladies chroniques ou de contribuer à traiter certaines pathologies.

<sup>3</sup> Larras B. et Praznocy C. (dir.) (2018), *État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - Édition 2018 - Personnes avançant en âge*, Clermont-Ferrand, ONAPS.

<sup>4</sup> Loi d'orientation du 29 juillet 1998 qui affirme l'égal accès, tout au long de la vie, à la culture, à la pratique sportive, aux vacances et aux loisirs.

question de droit, plusieurs rapports publics<sup>1</sup> incitent depuis une dizaine d'années à favoriser davantage la pratique d'activité pour tous et orienter vers le bien-être. Sur le terrain, de multiples projets concrets répondent à cet objectif, ces initiatives étant portées essentiellement par les clubs et les associations sportives, les municipalités, ou des acteurs d'autres champs notamment sanitaires, tandis que le ministère de l'Éducation nationale et les enseignants jouent un rôle majeur dans l'accès à l'activité physique et sportive des enfants.

Pour autant, un individu sur trois aurait aujourd'hui une pratique d'activité physique et sportive insuffisante au regard des recommandations de santé publique et, comparativement à d'autres pays de l'Union européenne, la France se situe dans la moyenne avec un adulte sur deux qui déclare « ne jamais pratiquer » d'activité sportive<sup>2</sup>. La sédentarité tend à progresser, notamment chez les jeunes, et les situations de surpoids et d'obésité sont stables mais à un niveau relativement élevé, avec une prévalence respective de 49 % et de 17 % chez les adultes<sup>3</sup>. En ce sens, réaffirmer un objectif clair – « 3 millions de pratiquants supplémentaires » – permet de se remobiliser collectivement autour d'un enjeu crucial pour notre société dans un contexte politique a priori favorable avec les projets annoncés – en particulier les lois sur les mobilités et le développement durable, sur des politiques de santé réorientées prioritairement en faveur de la prévention – et la perspective des Jeux olympiques et paralympiques en 2024.

Les retombées positives au niveau collectif peuvent ainsi être majeures, que cela soit en termes de santé, de prévention du vieillissement, de bien-être collectif ou encore de cohésion sociale. Une étude, actuellement en préparation à l'OCDE<sup>4</sup>, devrait permettre d'évaluer l'impact économique sur les finances publiques des politiques de soutien et de promotion de l'activité physique et sportive en France. Les chiffrages existants en France, partiels et d'une robustesse variable, donnent toutefois quelques ordres de grandeur laissant entrevoir des gains collectifs substantiels. Par exemple, une estimation partielle évalue à 7,7 milliards d'euros les gains maximaux qui

---

<sup>1</sup> À titre d'exemple : Toussaint J.-F. (2008), *Retrouver sa liberté de mouvement. Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive*, ministère de la Santé, des Sports et de la Vie associative ; Naves M.-C. (2011), « Comment inciter le plus grand nombre à pratiquer un sport ou une activité physique ? », *La Note d'analyse*, n° 217, Centre d'analyse stratégique, avril.

<sup>2</sup> Voir les données de l'Eurobaromètre : Commission européenne (2018), *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*, Bruxelles.

<sup>3</sup> Verdot C., Torres M., Salanave B. et Deschamps V. (2017), « *Corpulence des enfants et des adultes en France métropolitaine en 2015. Résultats de l'étude Esteban et évolution depuis 2006* », *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire*, n° 13, juin.

<sup>4</sup> À la demande du ministère des Sports en lien avec celui de la Santé.

pourraient être obtenus en termes sanitaires si l'ensemble des Français avait un niveau de pratique satisfaisant du point de vue de la santé publique<sup>1</sup>. Au-delà des gains en matière de maladies chroniques évitées, des gains en matière de préservation de l'état de santé et de l'autonomie, de bien-être individuel et collectif peuvent aussi être attendus.

Dans ce cadre, le Premier ministre a demandé à France Stratégie de réaliser une cartographie des pratiques et des freins aux pratiques ainsi que d'identifier les bonnes pratiques, au niveau national et dans les pays européens comparables, susceptibles de « créer une culture de la pratique d'activité physique et sportive qui contribue au mieux vivre ensemble, dans une société plus fraternelle, en faveur de tous » (voir la lettre de mission en annexe 1).

L'« activité physique et sportive » est comprise ici comme l'ensemble des pratiques sportives et l'ensemble des activités physiques, avec un focus spécifique sur les mobilités actives, c'est-à-dire les activités de déplacement du quotidien qui nécessitent de l'énergie humaine (déplacements à pied, à vélo)<sup>2</sup>. « Créer une culture de la pratique d'activité physique et sportive » suppose de faire évoluer nos représentations et nos comportements au quotidien et, dans une perspective plus longue, de faire évoluer nos modes de vie collectifs afin d'être davantage actifs. Cela suppose, en amont, d'avoir une connaissance fine des pratiques d'activité physiques et sportives. C'est pourquoi le rapport s'ouvre sur une synthèse des constats (partie 1) sur les pratiques d'activité (chapitre 1) et sur les freins à la pratique et ses leviers (chapitre 2). Les pratiques (ou la non-pratique) d'activité physique et sportive sont très diverses, associées à des motivations, des leviers ou des freins variés, relevant de l'environnement social et géographique direct, comme de l'histoire et de la trajectoire personnelle des individus. L'activité physique et sportive renvoie en effet au rapport au corps, par définition intime et personnel, lié à une histoire et une trajectoire individuelle. Simultanément, la pratique d'activité est sociale, s'inscrivant dans un contexte social et culturel donné, qui lui donne sens.

Tout l'enjeu pour l'action publique est donc de concilier ces dimensions collectives et individuelles pour inciter à la pratique d'une activité régulière du plus grand nombre

---

<sup>1</sup> Cette estimation est réalisée à partir d'une extrapolation des données autrichiennes – le niveau de pratique en Autriche étant comparable à celui de la France – et se fonde sur l'hypothèse d'une éradication des méfaits sanitaires liés à la sédentarité ; voir ministère des Sports (2018), « [Activité physique et sportive, santé et qualité des finances publiques](#) », *SportEco*, note d'analyse n° 11, janvier.

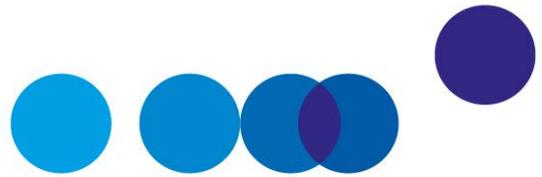
<sup>2</sup> On parle de mobilités actives pour insister sur l'activité humaine nécessaire à la mobilité ; elles ont jusqu'ici souvent été qualifiées de « douces » pour souligner leur neutralité d'impact sur l'environnement.

ou encore, à une stratégie de « mise en mouvement » pour rendre actif le plus grand nombre. Il s'agit de minimiser le coût du premier pas vers la pratique (ou la reprise) d'activité physique ou sportive, qu'il soit d'ordre financier, psychologique ou encore lié à l'éloignement géographique par rapport à un lieu de pratique, etc. Dit autrement : banaliser l'activité physique et sportive en l'inscrivant au plus près de notre quotidien, dans nos temps sociaux, nos espaces de vie et nos modes de mobilité ordinaires, est un enjeu clé pour inciter les citoyennes et citoyens les moins actifs à le devenir davantage, à condition de les accompagner plus spécifiquement lorsque cela est nécessaire.

Ce rapport présente quelques orientations clés en ce sens (partie 2). Ces orientations sont proposées à partir d'éclairages sur des dispositifs pertinents existants en France ou repérés dans d'autres pays, confrontés à des défis similaires ou se caractérisant par une activité physique et sportive en moyenne plus élevée que celle observée en France. Ainsi, modifier profondément nos modes de vie pour nous rendre plus actifs suppose d'agir dans quatre directions essentielles : faire évoluer nos représentations et notre rapport collectif à l'activité physique et sportive (chapitre 3), la place que nous accordons à l'activité physique dans nos quotidiens et dans la gestion de nos temps sociaux, à tout âge de la vie (chapitre 4), l'agencement de nos espaces de vie, l'organisation de nos villes et nos mobilités au quotidien (chapitre 5) et conjointement, renforcer les accompagnements pour des publics spécifiques éloignés de la pratique afin de mieux répondre à leurs difficultés, dans un objectif de cohésion sociale et de bien-être collectif (chapitre 6). Les préconisations formulées dans ce rapport illustrent, de par leur variété, la nécessité de déployer des actions dans de multiples directions afin que l'activité physique et sportive soit mieux intégrée à nos modes de vie au quotidien.

\* \* \*

Ce rapport s'appuie sur une revue bibliographique des travaux disponibles sur ces questions, sur une enquête qualitative réalisée par Kantar Public pour France Stratégie sur les trajectoires individuelles de pratiques (voir annexe 3) et sur une soixantaine d'auditions menées en France et à Berlin en 2018 (voir annexe 2). Ce travail a par ailleurs bénéficié de l'appui des conseillers sociaux des ambassades de France en Allemagne, en Espagne, aux États-Unis, en Italie, au Royaume-Uni et auprès des pays nordiques pour la Finlande et le Danemark.

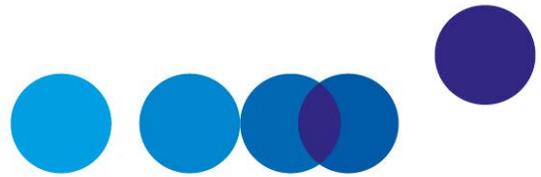


# PARTIE 1

## **CONSTATS**

---





# CHAPITRE 1

## CARTOGRAPHIE DES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

---

Développer l'activité physique et sportive pour tous suppose de connaître la situation de départ. Une fois données quelques définitions (1.), cette cartographie propose ainsi des regards complémentaires sur les pratiques, à partir des enquêtes existantes et de l'enquête qualitative réalisée pour ce rapport, en s'appuyant sur les catégories socioéconomiques usuelles et en mobilisant des données qualitatives pour identifier des trajectoires de pratiques, ainsi que des profils de pratiquants. Elle vise à répondre aux questions suivantes : qui pratique (ou non) une activité physique et sportive ? (2.) ; quelles trajectoires de pratiques sur le cycle de vie peut-on identifier de façon globale ? (3.) ; quels profils types de pratiquants apparaissent ? (4.). L'objectif est de mieux saisir qui sont les personnes les plus actives, respectivement les plus éloignées de la pratique, quels sont les moments propices au cours de la vie à des décrochages, voire à des reprises de l'activité, etc.

### 1. De quoi parle-t-on ?

#### 1.1. Définitions et données disponibles

Dresser un panorama des pratiques d'activités physiques et sportives est malaisé de par l'objet lui-même (voir encadré sur les définitions). Polymorphe, il renvoie concrètement à des pratiques extrêmement diverses : de l'activité physique du jardinage et du bricolage pour les visions les plus extensives, à l'activité sportive extrêmement intense ; des activités de déplacement au quotidien, appelées parfois « mobilités actives », comme la marche à pied ou le vélo (classique ou électrique), à des pratiques sportives libres (course à pied), en passant par des pratiques douces (yoga, tai-chi, etc.) organisées dans le cadre de cours collectifs ou bien des jeux

vidéo qui accompagnent des pratiques d'activités physiques (par exemple, escalade en salle), etc.

### Définitions<sup>1</sup>

*Activité physique* : mouvements corporels entraînant une augmentation de la dépense énergétique. L'activité physique inclut l'ensemble des mouvements de la vie quotidienne, effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs (dont le sport). C'est la dénomination la plus large. L'activité physique peut être d'intensité variable (avec trois modalités : faible, modérée ou élevée). Le niveau d'activité physique d'une personne se définit en fonction de l'intensité des activités physiques pratiquées, de leur fréquence et de leur durée.

*Activité sportive, pratique sportive ou sport* : sous-ensemble de l'activité physique, se singularisant surtout par une intensité de l'effort plus élevée (soit une dépense énergétique plus importante).

*Inactivité physique* : désigne un niveau d'activité physique d'intensité modérée à élevée jugé insuffisant par rapport au seuil de recommandation, fixé en France à 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins cinq fois par semaine pour les adultes (ou 25 à 30 minutes d'activité physique d'intensité élevée au moins trois jours par semaine).

*Sédentarité* : renvoie à une situation d'éveil pour laquelle la dépense énergétique est inférieure ou égale à celle d'une position au repos. Cela correspond aux positions assises en situation de travail de bureau sur ordinateur, de déplacements en véhicule automobile, de « visionnage » d'écrans (télévision, ordinateur, etc.), de lecture, etc.

Les données disponibles sont multiples et souvent hétérogènes, s'appuyant sur des approches parfois peu comparables (voir encadré ci-dessous). Cela est pour partie lié à la grande diversification des pratiques qui rend délicate leur observation et qui renvoie à de fortes évolutions des pratiques ces deux dernières décennies.

---

<sup>1</sup> Cet encadré s'appuie sur les définitions données par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : ANSES (2016), *Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*, février.

### Des données sur la pratique d'activité physique et sportive nombreuses

Certains travaux sont centrés sur l'analyse de la *nature* des pratiques sportives. L'enquête nationale du ministère des Sports s'appuie sur une vision plus large de l'activité physique et sportive depuis 2010 et reste l'approche la plus complète. En attendant son actualisation<sup>1</sup>, des éclairages récents et plus spécifiques sont proposés par des enquêtes ou des « baromètres », souvent ciblés sur des publics, des pratiques ou encore des territoires spécifiques<sup>2</sup>. S'ajoutent à ce paysage de données déjà hétérogènes de nombreux sondages d'opinion – par définition peu comparables – qui peuvent renseigner sur certaines tendances récentes<sup>3</sup>. L'enquête qualitative par entretiens individuels, réalisée par Kantar Public pour France Stratégie dans le cadre de ce rapport, apporte un regard complémentaire sur les trajectoires individuelles de pratiques d'activités physiques et sportives (voir annexe 3).

D'autres études, s'inscrivant dans une perspective de santé publique, s'intéressent au *niveau* de pratique d'activité physique et sportive, avec l'objectif d'en mesurer les variations et de les comparer à un niveau de référence pour un état de santé favorable. Depuis 2016, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) produit des synthèses thématiques sur les données disponibles du niveau de pratiques et de sédentarité, offrant ainsi une perspective d'analyse complémentaire.

<sup>1</sup> Les résultats de la dernière enquête ont été publiés en 2016, sur des données recueillies en 2010. Voir MEOS, INSEP (2010), *La pratique des activités physiques et sportives en France*, Résultats de l'enquête menée en 2010 par le ministère en charge des Sports et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance, Paris.

<sup>2</sup> Par exemple, s'agissant des jeunes voir Baromètre (2016, 2017) « Les jeunes et les loisirs sportifs », Crédoc/Observatoire des pratiques sportives des 16-25 ans (UCPA, FAGE, UNEF) ; Cléron É. et Caruso A. (2017), « *Le sport, d'abord l'affaire des jeunes* », *Analyses & Synthèses*, n° 1, INJEP, mars. Pour les seniors, voir Alberola E., Croutte P. et Hoibian S. (2017), « *Bien vieillir : avant tout être au maximum de ses capacités intellectuelles* », *Consommation et modes de vie*, n° 287, février, Crédoc. S'agissant de pratiques spécifiques, voir par exemple « *Baromètre de la pratique des sports et loisirs de nature en France* », ministère chargé des Sports, Pôle ressources national Sports de nature, universités de Lyon et de Brest, Fédération française des industries sport et loisirs, Fédération professionnelle des entreprises du sport et des loisirs, 2016. S'agissant de territoires spécifiques, voir Institut régional de développement du sport (2017), « *La pratique sportive en Île-de-France, sept ans avant les jeux* », *Les dossiers de l'IRDS*, n° 37. Ou encore, sur les pratiques de déplacements actifs, voir Étude Parcours urbains actifs (Parcoura), Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), Ville de Valence, Clermont Auvergne Métropole, Observatoire régional de la santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2017.

<sup>3</sup> Voir par exemple ceux proposés par Union Sport & Cycle : « Les Français et la pratique du fitness », Union Sport & Cycle, IPSOS, 2017.

## 1.2. Des pratiques en fortes évolutions depuis deux décennies

Depuis une vingtaine d'années, les pratiques d'activité physique et sportive ont fortement évolué<sup>1</sup>. Elles se sont diversifiées : les différentes disciplines connaissent de nombreuses déclinaisons (par exemple, la marche à pied peut se décliner en marche de randonnée, marche nordique, etc.). Ces pratiques tendent également à se concentrer davantage sur quelques disciplines, celles qui se pratiquent de façon autonome (tels les différents types de marche, la nage, la course à pied en espace ouvert, etc.)<sup>2</sup>. Ces dernières années ont vu cette tendance à la diversification s'accroître, avec une hybridation accrue des pratiques, rendant plus floues les frontières entre le monde du sport et les autres mondes sociaux (par exemple, le soin, le maintien en santé, le tourisme, etc.).

Les lieux de pratiques se sont également diversifiés. Le travail régulier hebdomadaire imposé par l'appartenance au club n'est plus l'unique façon de considérer la pratique sportive : le sport se pratique ainsi davantage « à la carte », plutôt hors des équipements sportifs traditionnels, dans l'espace urbain ou en pleine nature<sup>3</sup> ou bien encore, à domicile à l'aide de matériel adapté. Les nombreux outils connectés et applications dédiées sont également mobilisés pour accompagner des pratiques individuelles à domicile ou autonomes : même s'il est difficile d'en mesurer l'impact concret, ils peuvent jouer comme des éléments incitatifs supplémentaires, néanmoins non décisifs.

Les pratiques se sont, de fait, nettement désinstitutionnalisées, au sens où elles se pratiquent davantage de façon autonome et non encadrée, « hors structures » (que ce soit des clubs ou des associations sportives) pour la grande majorité. En 2016, le nombre de licences<sup>4</sup> est de 16,1 millions, le nombre de pratiquants d'activité

---

<sup>1</sup> Sur ces aspects, voir par exemple Mignon P. (2015), « [La pratique sportive en France : évolutions, structuration et nouvelles tendances](#) », *Informations sociales*, 2015-1, n° 187.

<sup>2</sup> Gougnet J.-J. (dir.) et Rougier C. (2016), [Diagnostic sur le décalage entre l'offre et la demande de pratique sportive en France](#), Centre de droit et d'économie du sport, Limoges.

<sup>3</sup> Sur l'essor des sports de nature, voir « Baromètre de la pratique des sports et loisirs de nature en France », *op. cit.* Sur l'essor des pratiques dans les villes, voir Vazquez H. (2018), « [La valorisation du sport dans les espaces urbains métropolitains](#) », *SportEco*, note d'analyse n° 13, ministère des Sports, Paris, mai.

<sup>4</sup> Le nombre de licences donne une approche du nombre de licenciés, tout en ne coïncidant pas avec, chaque individu pouvant détenir plusieurs licences. Voir ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, INJEP (2017), [Les chiffres-clés du sport](#), Paris, mars.

physique et sportive – pris dans une acception large – avoisine les 34 millions<sup>1</sup>. Pour autant, chez les enfants et les adolescents, c'est la pratique encadrée, à l'école ou en extra-scolaire *via* des associations ou des clubs, qui demeure prédominante<sup>2</sup>. Les pratiques sont encore fortement segmentées selon le sexe, dès le plus jeune âge<sup>3</sup>, avec des disciplines davantage pratiquées par les garçons très distinctes de celles fortement plébiscitées par les filles (par exemple, équitation, gymnastique<sup>4</sup>). Les garçons pratiquent tendanciellement davantage leurs sports sur le mode de la compétition, ce qui est sans doute pour partie le reflet de l'offre existante.

Plus difficiles à appréhender, le rapport au sport et les motivations ont également changé. La motivation liée à la compétition et au challenge apparaît aujourd'hui relativement secondaire par rapport à des arguments relatifs au plaisir ou à la préservation de la santé<sup>5</sup>. Par ailleurs, certaines personnes pratiquent une activité physique et sportive suite à la prescription de cette activité par leur médecin généraliste dans le cadre du traitement de leur affection de longue durée. Ce « sport sur ordonnance » renvoie à une activité physique adaptée qui est prescrite au patient en fonction de sa pathologie et de son état de santé. Encore très limitées du fait du caractère récent du dispositif<sup>6</sup>, ces pratiques d'activité physique adaptée pourraient progresser dans les années à venir, en fonction de l'ampleur du développement de ce type de prescriptions par les médecins généralistes et des choix qui seront faits en matière de prise en charge de ces dépenses.

---

<sup>1</sup> Sont comptés parmi ces 34 millions les personnes âgées de 15 ans ou plus, résidant en France, déclarant pratiquer au cours des douze derniers mois une ou plusieurs activités physiques et sportives. Voir MEOS, INSEP (2010), *op. cit.*

<sup>2</sup> Cléron É. et Caruso A. (2018), « [Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors](#) », *Analyses & Synthèses*, n° 15, INJEP, juillet.

<sup>3</sup> Pour un éclairage synthétique sur ce point, voir Naves M.-C. et Octobre S. (2014), « Inégalités et différences filles-garçons dans les pratiques sportives et culturelles des enfants et des adolescents », in Naves M.-C. et Wisnia-Weill V. (coord.), *Lutter contre les stéréotypes filles-garçons*, Commissariat général à la stratégie et à la prospective, Paris, janvier.

<sup>4</sup> Voir MEOS, INSEP (2016), *op. cit.*

<sup>5</sup> IRDS (2017), « [La pratique sportive en Île-de-France, sept ans avant les jeux](#) », *Les dossiers de l'IRDS*, n° 37, décembre ; MEOS, INSEP (2016), *op. cit.* S'agissant plus spécifiquement des jeunes par exemple, voir Müller J. (2017), « [Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte](#) », *Consommation et modes de vie*, n° 297, Crédoc, février.

<sup>6</sup> Voir Dupays S., Kiour A., Bourdais S. et De Vincenzi J.-P. (2018), *Évaluation des actions menées en matière d'activité physique et sportive à des fins de santé*, Inspection générale des affaires sociales, Inspection générale de la jeunesse et des sports, Paris, mars.

## 2. Qui pratique (ou non) une activité physique et sportive ?

### 2.1. Malgré une démocratisation, des non-pratiquants encore très nombreux

#### *Sur le temps long, l'activité physique et sportive a fortement progressé*

Depuis les années 1950, une forte démocratisation des pratiques d'activité physique et sportive est à l'œuvre. Tendanciellement, le nombre de pratiquants a considérablement augmenté : en témoigne, par exemple, l'augmentation très nette du nombre de détenteurs de licences sportives qui est passé de 2 millions en 1950 à 16 millions en 2017<sup>1</sup>, cette progression étant plus que proportionnelle à l'augmentation de la population elle-même. Les personnes les plus éloignées de la pratique sportive (femmes, seniors et individus issus de catégories socioprofessionnelles moins favorisées en particulier) pratiquent davantage aujourd'hui. Sur la période récente, entre 2009 et 2015, la progression du nombre de pratiquants a surtout été portée par celle du nombre de pratiquants femmes et seniors<sup>2</sup>.

#### *Pourtant, un taux de non-pratiquants important*

D'après les données 2017 de l'Eurobaromètre, près d'un Français sur deux (46 %) déclare ne « jamais pratiquer » d'activité sportive<sup>3</sup>. Si cette enquête s'appuie sur une approche plutôt restrictive – centrée sur le sport et non sur l'activité physique –, elle permet de positionner la France par rapport à ses voisins. Pour la proportion de « non-pratiquants », la France est ainsi dans la moyenne des pays de l'UE-28<sup>4</sup>, se situant au 14<sup>e</sup> rang, bien au-delà de ses voisins anglo-saxons et d'Europe du Nord. En Belgique, aux Pays-Bas, en Irlande, au Royaume-Uni, en Allemagne et en Autriche, cette proportion est inférieure, se situant autour d'un sur trois. C'est dans les pays scandinaves qu'elle est la plus faible (à moins d'un sur cinq), la Finlande

---

<sup>1</sup> Chiffres issus du recensement annuel réalisé en 2018 par l'INJEP-MEOS auprès des fédérations sportives agréées par le ministère des Sports.

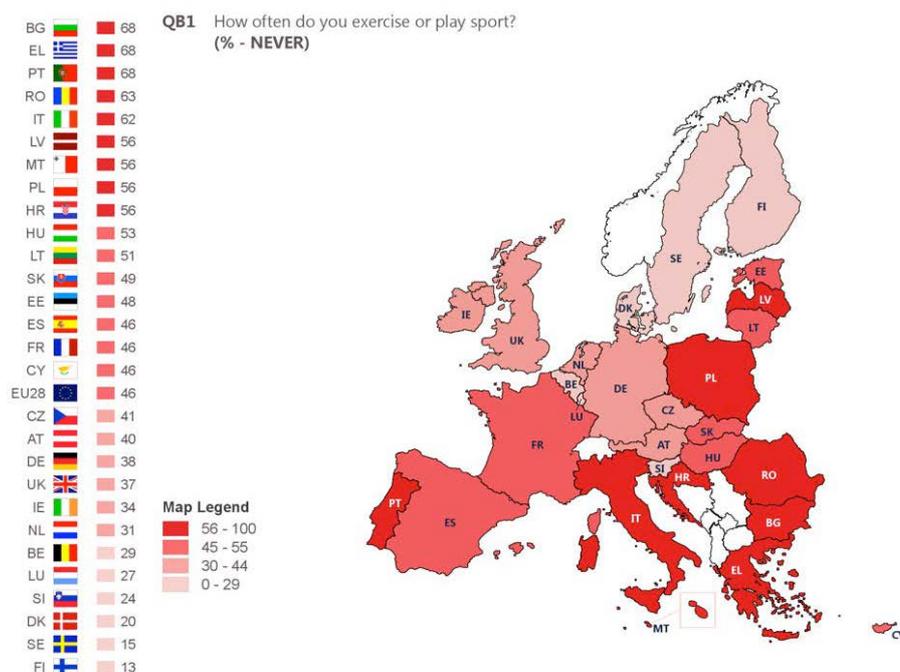
<sup>2</sup> Simões F. (2018), « Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors », *Analyses & Synthèses*, n° 15, INJEP, juillet.

<sup>3</sup> La question correspondante est : « à quelle fréquence avez-vous une pratique sportive ? », avec les réponses possibles suivantes : « 5 fois par semaine ou plus » ; « 3 à 4 fois par semaine » ; « 1 à 2 fois par semaine » ; « 1 à 3 fois par mois » ; « moins souvent » ; « jamais » ; « ne sait pas ». Voir Commission européenne (2018), *op. cit.*

<sup>4</sup> La proportion de personnes ne pratiquant aucune activité sportive aurait d'ailleurs légèrement augmenté en moyenne dans l'UE-28 si l'on s'en tient aux deux dernières éditions du baromètre (2013-2018), sans doute encore trop récentes pour apprécier l'évolution.

affichant le score le plus bas avec seulement 13 % de personnes qui déclarent ne jamais pratiquer d'activité. En Finlande, en Suède et au Danemark, les deux tiers de la population pratiquent de façon régulière.

### Taux de non-pratique d'activité sportive dans les pays de l'UE-28 (en pourcentage)



Note de lecture : en 2017, 46 % de personnes en France déclarent ne jamais pratiquer d'activité sportive.

Source : Commission européenne (2018), *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*

## 2.2. Des modes de vie et des temps sociaux encore trop peu perméables à l'activité physique et sportive

### *Des modes de vie de plus en plus sédentaires*

Les données existantes<sup>1</sup> mettent en lumière le caractère très sédentaire de nos modes de vie. Chez les adultes ayant une activité professionnelle, la sédentarité est massive, sur le temps de travail comme sur le temps de loisirs. D'après une récente étude portant sur une cohorte de plus de 35 000 individus, le temps moyen passé

<sup>1</sup> Voir sur ces aspects les différentes publications synthétiques de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) : Larras B. et Praznocy C. (dir.) (2018), *op. cit.* ; ONAPS (2018), « La sédentarité », *Debout l'Info !*, n° 1, juin.

assis est estimé à environ 12 heures lors d'une journée de travail et à près de 9 heures lors d'une journée de congé<sup>1</sup>. Cela tient à l'importance des emplois dits « de bureau », mais également aux temps de transport, essentiellement réalisés sur un mode passif (en voiture notamment, voire en transports en commun). Et lorsque l'activité professionnelle n'est pas sédentaire, elle implique souvent la répétition de mouvements et de postures qui abîment le corps plus qu'ils ne l'entretiennent. La France est de ce point de vue assez comparable à ses voisins européens : elle se situerait dans la moyenne obtenue en termes de nombre d'heures journalières passées assis, la Finlande et les Pays-Bas étant parmi les moins sédentaires (autour de 6 heures)<sup>2</sup>.

Si l'importance de la sédentarité dans nos modes de vie n'est pas nouvelle, son acuité est plus forte pour les jeunes générations qui apparaissent plus sédentaires que les précédentes. Les temps de sédentarité chez les enfants, adolescents et jeunes recouvrent une partie du temps passé à l'école, du temps de déplacement entre école et domicile, ainsi que du temps passé au domicile que ce soit pour faire leurs devoirs ou pour leurs loisirs (temps devant les écrans par exemple). Depuis 2002, on observe une augmentation du temps de loisirs des enfants passé devant un écran (tous types confondus, TV, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones et tablettes, etc.), ainsi qu'une diminution des déplacements actifs entre le domicile et l'école<sup>3</sup>.

### ***Des temps sociaux consacrés à l'activité physique et sportive relativement réduits***

Tandis que les enfants et les jeunes peuvent avoir de l'activité physique et sportive sur leurs temps scolaires (sous forme de jeux dans la cour ou de cours dédiés), le temps consacré pour une activité physique et sportive chez les adultes relève quasi exclusivement du temps de loisirs, hebdomadaire, voire saisonnier. Les différences sont fortes entre les hommes et les femmes, ces dernières ayant un temps de travail domestique bien supérieur aux hommes, ce qui restreint le temps de loisirs

---

<sup>1</sup> Saidj M. *et al.* (2015), « [Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: Crosssectional findings from the ACTI-Cités study](#) », *BMC Public Health*, avril.

<sup>2</sup> Selon une récente enquête réalisée en avril 2018 auprès de 500 personnes âgées de 18 ans et plus dans chacun des huit pays européens suivants : Allemagne, Espagne, Italie, Finlande, France, Pays-Bas, Portugal et Royaume-Uni. Voir Harris Interactive (2018), [Étude européenne sur la sédentarité](#), réalisée pour Attitude Prévention, mai.

<sup>3</sup> Voir HCFEA (2018), [Les temps et les lieux tiers des enfants et des adolescents hors maison et hors scolarité](#), Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge, Paris.

proprement dit<sup>1</sup>. Par ailleurs, les temps de déplacements correspondent, pour la grande majorité de la population, à des mobilités non actives et motorisées, avec une tendance globale à la diminution de la part des trajets réalisés à pied ou à vélo<sup>2</sup> : seuls 2 % des trajets domicile-travail sont faits à vélo, cette moyenne nationale masquant toutefois des disparités fortes, notamment selon la taille des agglomérations, et trois quarts des trajets inférieurs à 5 km (a priori faisables à vélo) sont effectués en voiture<sup>3</sup>.

### 2.3. Des inégalités de pratiques encore très marquées

#### ***Les femmes, et surtout les jeunes filles, pratiquent sensiblement moins que les hommes***

Malgré la féminisation de la pratique sportive (+ 5 points entre 2009 et 2015, la part de femmes pratiquantes atteignant 45 % en 2015<sup>4</sup>), les femmes pratiquent globalement moins que les hommes<sup>5</sup>, et ce dès le plus jeune âge<sup>6</sup>, même si on observe le phénomène tout au long de la vie (voir graphique 1<sup>7</sup>). Lorsque la pratique sportive diminue à certains moments de la vie, le décrochage est plus net pour les filles ou les femmes que pour les garçons ou les hommes. C'est vrai pour l'entrée au collège<sup>8</sup> comme pour l'arrivée du premier enfant. Les constats sont similaires s'agissant de l'activité physique. La proportion de femmes ayant une activité faible est en moyenne d'au moins 10 points plus élevée que celle des hommes. Il semble

---

<sup>1</sup> Consacré à l'activité sportive *stricto sensu*, une partie du travail domestique – difficile à évaluer – relevant de l'activité physique. Voir Gleizes F. et Pénicaud É. (2017), « [Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent](#) », *Insee Première*, n° 1675, novembre.

<sup>2</sup> Voir Réseau français des Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la santé (2013), *Mobilités actives au quotidien : le rôle des collectivités*, Presses de l'EHESP, Rennes, mai.

<sup>3</sup> D'après les dernières données disponibles, qui tendent sans doute à sous-estimer les trajets actifs : Insee (2008), *Enquête nationale transports et déplacements*. Une nouvelle enquête est en cours.

<sup>4</sup> D'après les données de l'enquête Statistiques sur les ressources et les conditions de vie de l'Insee : voir Simões F. (2018), *op. cit.*

<sup>5</sup> Voir Gleizes F. et Pénicaud É. (2017), *op. cit.*

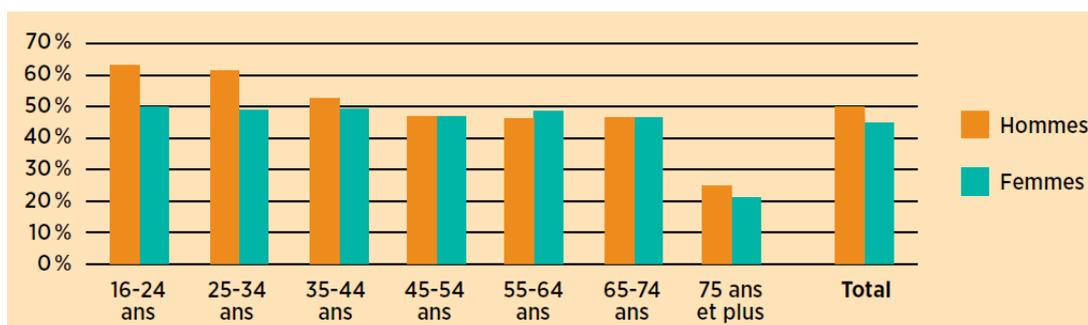
<sup>6</sup> Voir sur ce point Naves M.-C. et Octobre S. (2014), *op. cit.* ; HCFEA (2018), *op. cit.*

<sup>7</sup> Cette enquête ne porte pas spécifiquement sur la pratique sportive ce qui diminue les risques de « sur-déclaration » par les personnes interrogées. Voir Simões F. (2018), *op. cit.*

<sup>8</sup> D'après les données de l'enquête HBSC : Génolini J.-P., Ehlinger V., Escalon H. et Godeau E. (2016), *La santé des collégiens en France/2014. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, « *Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité* », Santé Publique France, Saint-Maurice. L'échantillon de 2014 compte 7 023 collégiens scolarisés dans 169 collèges métropolitains, tirés au sort.

toutefois que le différentiel entre femmes et hommes tend à s'estomper au fil du temps, une fois les charges familiales moins fortes (voir graphiques 1 et 2<sup>1</sup>). Ces différences demeurent cependant marquées pour les jeunes filles et pour les femmes issues de catégories sociales et professionnelles plus défavorisées.

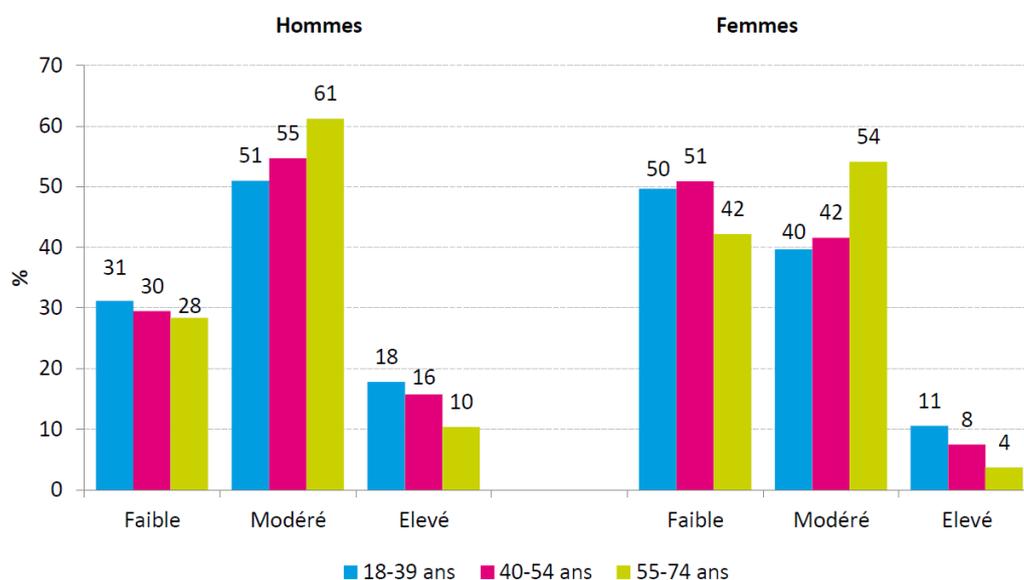
**Graphique 1 – Taux de pratique sportive chez les femmes et les hommes**



Champ : personnes âgées de 16 ans ou plus ou résidant en ménage ordinaire en France métropolitaine.  
 Note de lecture : en 2015, chez les 16-24 ans, 63 % des hommes déclarent pratiquer au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois.

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

**Graphique 2 – Niveau d'activité physique chez l'adulte selon le sexe et l'âge en 2015 (en pourcentage)**



Source : étude Esteban (2015) ; traitement Santé publique France

<sup>1</sup> Cité par Praznocy C., Lambert C. et Pascal C. (2017), *État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France – Édition 2017*, Clermont-Ferrand, ONAPS.

### **Des différences marquées en termes de catégories socioprofessionnelles, d'origine sociale et de modes de vie**

D'après les derniers résultats de l'Eurobaromètre, des difficultés financières ainsi qu'un niveau faible d'éducation sont associés à un faible niveau de pratique sportive dans l'ensemble des pays de l'Union européenne, y compris en France. C'est toutefois moins le niveau de revenu qui semble déterminer la pratique – à l'heure de l'essor des pratiques auto-organisées et d'un accès démocratisé à certains matériels sportifs – que la catégorie socioprofessionnelle. Celle-ci est associée à des usages sociaux du corps différenciés<sup>1</sup>, et à un engagement physique différent dans le cadre de l'activité professionnelle. Ainsi, les différentiels de pratique entre cadres et ouvriers restent très importants : en 2015, 64 % des cadres ont déclaré avoir pratiqué au moins une activité sportive au cours des 12 derniers mois contre 37 % pour les ouvriers<sup>2</sup>. Les cadres sont les plus nombreux à pratiquer une activité sportive, devant les étudiants, les professions intermédiaires, puis les demandeurs d'emploi et les employés. Ces derniers (demandeurs d'emploi et employés) déclarent néanmoins plus souvent pratiquer une activité sportive en 2015 qu'en 2009.

Ces différentiels de pratique en fonction du milieu social se retrouvent chez les enfants. Les pratiques sportives et la culture de l'activité physique sont, comme toute pratique culturelle, en partie « héritées ». Les taux de non-pratique ou d'activité physique faible sont ainsi plus importants chez les enfants et adolescents issus de familles modestes, qui se distinguent également par leurs habitudes alimentaires (voir graphique suivant). Les différents facteurs déterminant le niveau de pratique se cumulent : ainsi, les différences en termes de pratique entre garçons et filles sont marquées dans l'ensemble de la population, mais elles le sont encore plus dans les milieux populaires<sup>3</sup>.

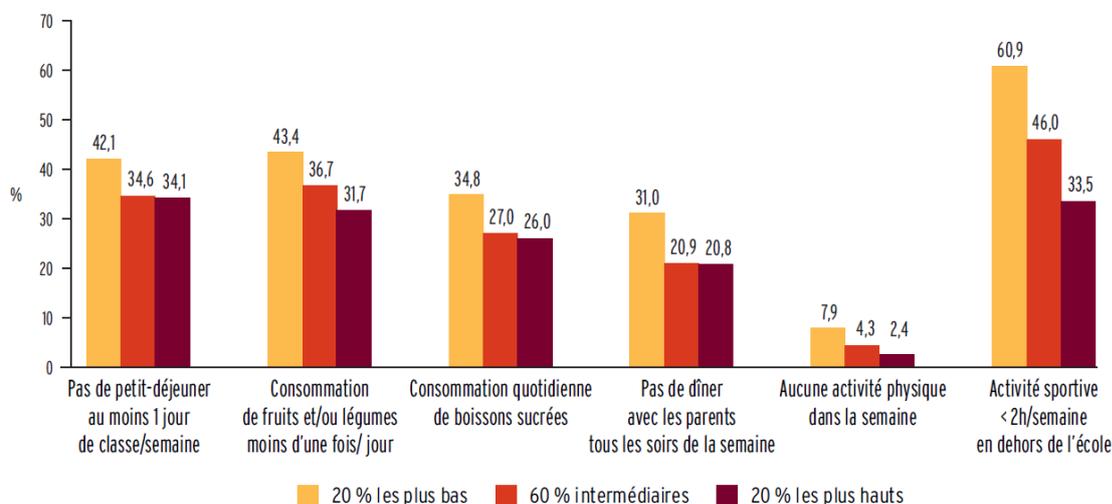
---

<sup>1</sup> Voir par exemple, les travaux de Luc Boltanski sur les cadres qui parlent des « devoirs rendus au corps ».

<sup>2</sup> Voir Simões F. (2018), *op. cit.*

<sup>3</sup> Renvoyant entre autres à des stratégies familiales d'éducation différentes selon les milieux sociaux. Sur ce point, voir : Court M. (2017), *Sociologie de l'enfance*, Repères n° 689, La Découverte, Paris.

**Graphique 3 – Pratiques alimentaires et d’activité physique des adolescents selon le niveau de revenus des parents (en pourcentage)**



Source : enquête HBSC (2014) : Godeau E. et al. (2014), *La santé des collégiens en France /2014*. Données françaises de l'enquête internationale HBSC, « *Inégalités sociales de santé* »

### **Des inégalités fortes en fonction des territoires et du lieu de vie, et qui se cumulent**

Le niveau de pratique varie aussi selon le lieu d’habitation. Ainsi, les personnes résidant en quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) ont une probabilité de pratiquer un sport inférieure de 5 points à celles habitant hors QPV<sup>1</sup>. Le degré d’urbanisation ne semble cependant pas jouer de façon décisive sur le niveau de pratique, même s’il peut déterminer la nature des pratiques et leur régularité : à titre d’illustration, les déplacements actifs sont bien plus fréquents dans les grandes agglomérations que dans les villes moyennes, tandis que la pratique semble moins régulière dans les zones à forte densité de population<sup>2</sup>.

### **L’âge comme variable encore déterminante, notamment pour l’intensité de la pratique**

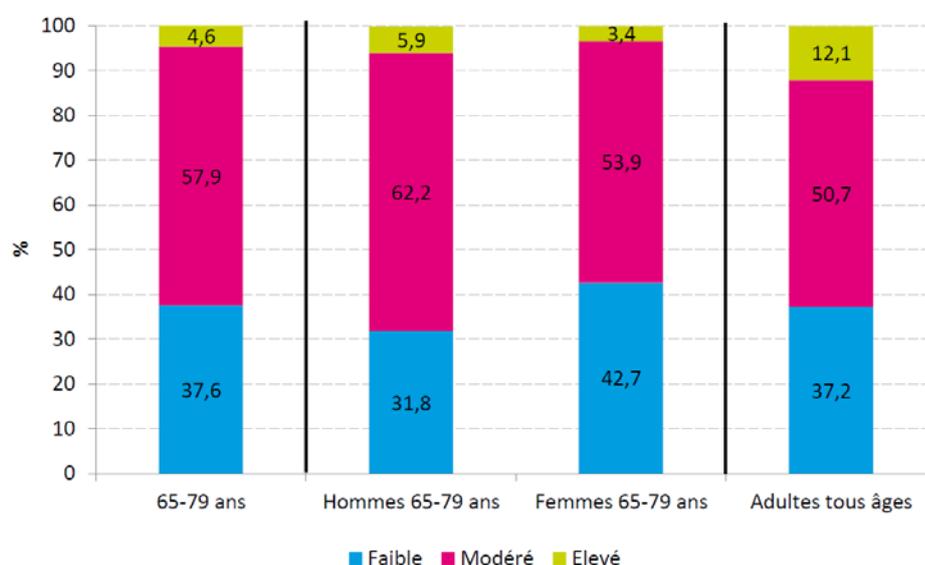
Malgré la démocratisation des activités physiques et sportives, y compris chez les personnes âgées, l’âge reste un déterminant important de la pratique d’activité physique et sportive et de son intensité. Globalement, c’est chez les jeunes que s’observent les niveaux de pratique les plus importants. Ainsi, dans une définition large de l’activité physique et sportive, 91 % des 15-29 ans déclarent au moins une

<sup>1</sup> Voir Simões F. (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> IRDS (2017), *op. cit.*

activité physique au cours des 12 derniers mois, contre 85 % des 30-49 ans, 71 % des 55-74 ans et 39 % des 75 ans et plus<sup>1</sup>. En considérant une pratique plus intensive (plus d'une fois par semaine), le niveau des 15-29 ans et celui des plus de 50 ans est équivalent, les 30-49 ans se singularisant par un niveau plus faible, avec 6 points d'écart. Avec l'avancée en âge, on observe une diminution de l'intensité de l'activité au profit d'un niveau d'activité physique modéré<sup>2</sup>.

**Graphique 4 – Répartition des adultes de 65-79 ans et des adultes tous âges confondus selon leur niveau d'activité physique (en pourcentage)**



Source : étude INCA3, 2014-2015 ; traitement ANSES, cité par Larras B. et C. Praznocy (dir.) (2018), *op. cit.*, ONAPS

D'autres facteurs pouvant expliquer des niveaux de pratique plus faibles sont associés à l'âge. C'est le cas de l'état de santé ou encore de la situation de handicap. Les écarts de pratique sont en effet très nets entre personnes en bonne santé et personnes en mauvaise santé<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Cléron É. et Caruso A. (2018), *op. cit.* Notons toutefois que l'enquête de 2010 dont sont issues ces données exclut du périmètre la marche utilitaire, la marche sportive et la balade, ce qui tend certainement à sous-estimer la pratique d'activité physique des seniors et des personnes âgées.

<sup>2</sup> Larras B. et Praznocy C. (dir.) (2018), *op. cit.*

<sup>3</sup> D'après Simões F. (2018), *op. cit.*, l'écart pourrait être d'environ 29 points, même si le lien entre faible niveau de pratique et problèmes de santé n'est pas univoque, le premier facteur pouvant entraîner, ou renforcer, les problèmes de santé.

Au-delà de cette première approche globale par grandes variables socioéconomiques, s'intéresser aux trajectoires de pratiques au cours du cycle de vie permet d'affiner la compréhension des pratiques individuelles.

### **3. Quelles trajectoires de pratiques d'activité physique et sportive ?**

À partir des récits individuels recueillis sur les pratiques d'activité sportives depuis l'enfance, les phases d'abandon ou de reprise, le contexte entourant ces périodes, ainsi que les motivations et le rapport à l'activité physique et sportive des personnes interrogées, l'enquête qualitative réalisée pour ce rapport met en lumière l'importance des étapes clés de la vie pour expliquer les trajectoires observées (3.1.) ainsi que quelques types de trajectoires de pratiques (3.2.).

#### **3.1. Des trajectoires étroitement liées aux étapes clés de la vie**

L'enquête rappelle que les variations de la pratique individuelle d'activité physique et sportive au cours de la vie sont globalement moins liées à l'âge qu'à des périodes de vie, laissant plus ou moins de place à la pratique.

##### ***L'enfance et l'adolescence, un moment de construction du (dé)goût pour l'activité physique et sportive***

Le temps de l'enfance et de l'adolescence – école primaire et collège – se caractérise par une pratique encadrée, sur le temps scolaire et extra-scolaire, ou accompagnée, en cas de pratiques d'activités dans le cadre familial. Les expériences d'activité physique et sportive mentionnées positivement dans l'enquête sont surtout celles qui ont été vécues au moment du collège, dans le cadre périscolaire. À cette période, alors que la pratique est encore le plus souvent encadrée dans le temps périscolaire (UNSS, clubs, associations), ses ressorts principaux sont la compétition et le plaisir. L'activité sportive se vit surtout comme un espace de socialisation autonome et de liberté, en dehors des univers familiaux et scolaires, et est donc perçue comme un vecteur d'autonomie.

L'enquête qualitative montre aussi à quel point des attitudes de rejet de toute forme d'activité physique et sportive se construisent très tôt dans l'enfance, à partir d'expériences vécues comme négatives, notamment au cours des enseignements d'éducation physique dispensés à l'école et au collège. C'est ainsi la répétition

d'expériences négatives, à plusieurs reprises au cours de l'enfance et de l'adolescence, qui sédimente des formes de rejet<sup>1</sup>.

### ***La transition vers l'âge adulte et le temps des études***

Le moment du lycée apparaît comme une phase de transition : l'importance accordée au sport diminue au profit du temps consacré aux études ou aux activités sociales et de loisirs (sorties, amis). C'est au même moment que l'accroissement des exigences sportives au sein des clubs dans un objectif de compétition se fait le plus sentir, ce qui constitue, pour beaucoup, un facteur fort de démotivation. Le passage aux études supérieures s'accompagne d'un recul de l'activité physique et sportive, notamment institutionnalisée, du fait en particulier de la contrainte de temps et, souvent, du changement d'environnement en cas de déménagement. Les activités physiques se modifient, parfois au profit de déplacements actifs entre le domicile et le lieu des études.

Les ressorts de l'activité sportive évoluent également sensiblement. La pratique est alors perçue comme un moyen de compenser la sédentarité et la pression liées à l'activité étudiante ou professionnelle, mais aussi de prendre soin de son corps (par exemple, maîtriser ou réduire son poids), dans une période où l'attention portée au corps est majeure.

### ***Le début de la vie professionnelle et la construction de la vie familiale et parentale***

L'âge adulte avec le début de la vie professionnelle et la construction de la vie familiale<sup>2</sup> est vécu comme une période très dense, une accumulation de facteurs venant rendre plus complexe le maintien d'une activité physique et sportive régulière. La situation de travail peut contribuer à diminuer l'activité physique, soit parce qu'elle est très chronophage, soit du fait d'horaires variables qui rendent difficile la mise en place d'une routine de pratique. Inversement, le début de la vie active peut aussi s'accompagner d'une reprise de l'activité physique et sportive, du fait du nouveau cadre de vie, ou d'un nouvel entourage et environnement professionnels (collègues et lieu de travail) qui incitent à la pratique. Jouent alors comme moteur de reprise le

---

<sup>1</sup> Ces aspects sont également bien mis en évidence dans des enquêtes réalisées dans d'autres pays. Voir par exemple les travaux de S. Braun en Allemagne qui mettent en évidence ces « cercles vicieux » qui rendent compliqué, voire indépassable, le rapport à l'activité physique et sportive.

<sup>2</sup> D'après les résultats de l'enquête qualitative, cela correspond à la tranche d'âge 25-40 ans. Dans les études s'appuyant sur des catégories statistiques préétablies, cela correspond par exemple à la tranche des 30-49 ans, pour reprendre l'étude précitée. Voir Cléron É. et Caruso A. (2017), *op. cit.*

besoin de décompression – plutôt exprimé par les hommes interviewés (avec des activités pour « se défouler », comme des sports collectifs, de combat ou le renforcement musculaire par exemple) – et le besoin de prendre du temps pour soi – plutôt mentionné par les femmes dans l'enquête (avec des activités de détente plus douces, comme la natation, l'aquagym, etc.).

La parentalité est également un facteur décisif, se traduisant plutôt par un recul de l'activité physique. Pour les mères, la grossesse et la maternité jouent comme un facteur d'arrêt majeur, notamment lorsqu'elles sont répétées. La reprise est alors difficile pour de nombreuses raisons : fatigue et aspiration au repos, prise de poids, emploi du temps chargé avec priorité accordée aux enfants et à la famille. Une situation de monoparentalité renforce encore l'ensemble de ces freins à la reprise. Pour les pères, la parentalité peut aussi se traduire par un arrêt de la pratique, mais souvent de façon moins brutale et moins systématique, ou bien par un moment d'ajustement à la baisse de la pratique.

### ***Le temps de la vie professionnelle en routine, d'une vie familiale moins prenante et de la retraite***

Avec l'autonomie progressive des enfants, voire leur départ du domicile à l'occasion de la formation dans le supérieur, les contraintes liées au rôle parental se desserrent, notamment pour les femmes. Cette période peut alors être une nouvelle opportunité pour un investissement du temps disponible dans l'activité professionnelle ou de loisirs, dont la pratique sportive. La préoccupation pour son état de santé, plus marquée avec l'avancée en âge, joue dans le sens de la reprise d'une activité physique : l'envie de maintenir son état de santé et de « bien vieillir » apparaît comme moteur<sup>1</sup>, s'ajoutant éventuellement à l'argument esthétique mentionné précédemment.

La fin de la vie professionnelle et l'arrivée de la retraite se traduisent davantage par une continuité avec la pratique antérieure<sup>2</sup>, éventuellement une certaine intensification de la fréquence, plutôt que par un décrochage. Elles peuvent être aussi une opportunité à un démarrage d'activité pour certaines personnes n'en ayant pas eu

---

<sup>1</sup> Cela est en cohérence avec les aspirations des seniors, fortement tournées vers le maintien de leurs capacités physiques et de leur autonomie. Sur ce point, voir Alberola E., Crouette P., Hoibian S., Müller J. (2016), *Bien vieillir, retraite, dépendance, fragilité des seniors. Représentations, réalités et attentes de la population française vis-à-vis des institutions*, Collection des rapports, n° 334, Crédoc, Paris.

<sup>2</sup> Voir Collinet C. et Tulle E. (2018), « L'activité physique et le vieillissement : bilans et perspectives », *Gérontologie et société*, vol. 40, n° 56.

jusqu'alors. Aux motivations précédentes s'ajoute un autre levier important : le besoin de s'occuper et de développer de nouvelles relations sociales au quotidien, au moment où les contraintes professionnelles et la vie sociale au travail disparaissent. Les activités physiques – davantage que sportives, surtout lorsqu'il s'agit d'une reprise ou de démarrage d'activités, notamment pour les femmes – se diversifient avec des activités plutôt douces ou de remise en forme (gymnastique, yoga, etc.), des mobilités actives plus fréquentes lors des déplacements au quotidien (à vélo ou à pied) et d'autres activités physiques de type jardinage, bricolage, etc. Le temps consacré à des actions bénévoles peut également s'inscrire dans le cadre d'associations soit sportives, soit comportant entre autres activités sociales, une dimension d'activité physique et sportive de type randonnée.

### 3.2. Au-delà, quelques grands types de trajectoires d'activité physique et sportive

À partir des récits recueillis auprès des individus interrogés, l'enquête qualitative met au jour six grands types de trajectoires de pratiques d'activité physique et sportive au cours de la vie.

#### ***Une trajectoire avec une pratique régulière, hormis une interruption temporaire liée au temps de la vie familiale et parentale***

Ces trajectoires se caractérisent par une pratique structurée au cours de l'enfance ou de la jeunesse, avec une diminution marquée d'activité, plus ou moins longue, lors de l'entrée dans la vie professionnelle et la construction de la vie familiale et parentale jusqu'au moment où les enfants ont gagné en autonomie, ou ont quitté le domicile. Le moteur principal est ainsi le plaisir de la pratique. C'est la trajectoire que l'on retrouve « en moyenne statistique », avec une approche par pratiques en termes de catégorie d'âge.

**Schéma 1 – Activité physique et sportive régulière avec interruption temporaire**



Source : enquête Kantar Public, 2018

### **Des trajectoires continues de pratique (ou de non-pratique) régulière**

Deux types de trajectoires régulières sont mis en évidence dans l'enquête, que ce soit dans la pratique d'activité ou bien dans la non-pratique (ou une pratique très faible cantonnée aux activités physiques de la vie quotidienne). Le premier type concerne les individus (surtout des hommes dans l'échantillon retenu) qui, depuis leur jeune âge, ont une pratique d'activité physique et sportive régulière, motivée essentiellement par la recherche du plaisir ou de la performance, et qui est ancrée dans les habitudes de vie.

**Schéma 2 – Activité physique et sportive élevée et régulière**



Source : enquête Kantar Public, 2018

Le second type de trajectoires, situé à l'autre extrémité du spectre, correspond aux individus qui ont une pratique très faible, voire inexistante, tout au long de leur vie. Ils se caractérisent en général par une absence totale de goût, voire une aversion, pour l'activité physique et sportive et par un blocage psychologique très fort, semblant paralyser toute velléité de pratique, quelle que soit la période de vie considérée.

Dans ces deux types de trajectoires continues – que ce soit de pratique ou de non-pratique d'activité –, l'expérience de l'activité physique et sportive de la période de l'enfance, positive pour les uns et négative pour les autres, que ce soit en famille ou en milieu scolaire, semble être décisive pour la pratique (ou non-pratique) ultérieure.

### **Une trajectoire interrompue définitivement, suite à un accident de la vie ou à une moindre condition physique**

Les renoncements définitifs semblent intervenir davantage suite à des événements brutaux s'apparentant à des accidents de la vie : par exemple, grossesse précoce, accident, survenue d'un handicap, d'un problème de santé physique ou mentale (dépression), rupture forte d'un équilibre antérieur.

**Schéma 3 – Décrochage brutal d'activité physique et sportive**



Source : enquête Kantar Public, 2018

### Une trajectoire avec un amorçage tardif de la pratique

Ce type de trajectoires se caractérise par l'absence de pratique structurée ou de socialisation positive à la pratique pendant l'enfance et la jeunesse, et par l'amorçage d'une pratique à l'âge adulte, que ce soit une fois la vie professionnelle stabilisée et les enfants partis, ou au moment du passage à la retraite. La motivation principale est le maintien en bonne santé. Cette trajectoire rappelle que, si la période de l'enfance et de l'adolescence reste décisive, l'engagement dans une activité physique et sportive reste possible à tout âge.

#### Schéma 4 – Activité physique et sportive amorcée tardivement



Source : enquête Kantar Public, 2018

### Une trajectoire erratique tout au long de la vie

Ces trajectoires sont marquées par des irrégularités fortes, avec un enchaînement de moments de reprise d'activité physique et sportive et des moments de décrochage, traduisant les difficultés, voire l'impossibilité, à mettre en place une pratique routinière. Pour les personnes interrogées qui ont ce type de trajectoires, le moteur de la pratique relève moins du plaisir que des effets attendus.

#### Schéma 5 – Activité physique et sportive irrégulière



Source : enquête Kantar Public, 2018

## 4. Quelles figures de pratiquants ?

Au-delà du repérage de types de trajectoires de pratiques, l'enquête qualitative met également en lumière une grande diversité des figures du pratiquant, bien éloignées du stéréotype du pratiquant sportif auquel on associe une pratique régulière au sein d'un club dans un objectif de compétition. La diversité des figures traduit des façons de pratiquer ainsi que des rapports à la pratique souvent contrastés.

## **Des profils multiples et des rapports à la pratique très contrastés**

Les typologies disponibles reposent essentiellement sur des distinctions en termes de fréquence ou de niveau d'activité physique et sportive. Si les trois groupes habituellement identifiés (activité physique et sportive « faible », « moyenne » et « élevée ») permettent de mesurer des niveaux « insuffisants » ou non par rapport à une norme donnée, essentiellement dans une perspective de santé publique, cela offre des clés de compréhension limitées concernant le rapport à l'activité physique et sportive. Trois types de profils sont également reconstitués dans une étude récente : « compétiteurs », « amateurs », « occasionnels », à partir de la littérature existante<sup>1</sup>.

L'enquête réalisée pour ce rapport apporte ainsi un éclairage complémentaire essentiel. Cette enquête qualitative par entretiens individuels en face à face, auprès d'un échantillon restreint de la population<sup>2</sup>, a permis d'identifier dix profils types de pratiquants à partir des récits recueillis. Si elle ne permet pas, du fait de la méthodologie retenue, d'estimer le poids de ces différents profils dans la population générale, ni de faire correspondre ces profils à des variables socioéconomiques de façon rigoureuse, cette enquête met en lumière la grande diversité des cas de figure et des rapports à la pratique à partir de différents facteurs : niveau de pratique, types de pratique, degré d'inscription de la pratique dans la vie quotidienne, freins ou incitations à la pratique, ensemble des perceptions, croyances et représentations associées à l'activité physique.

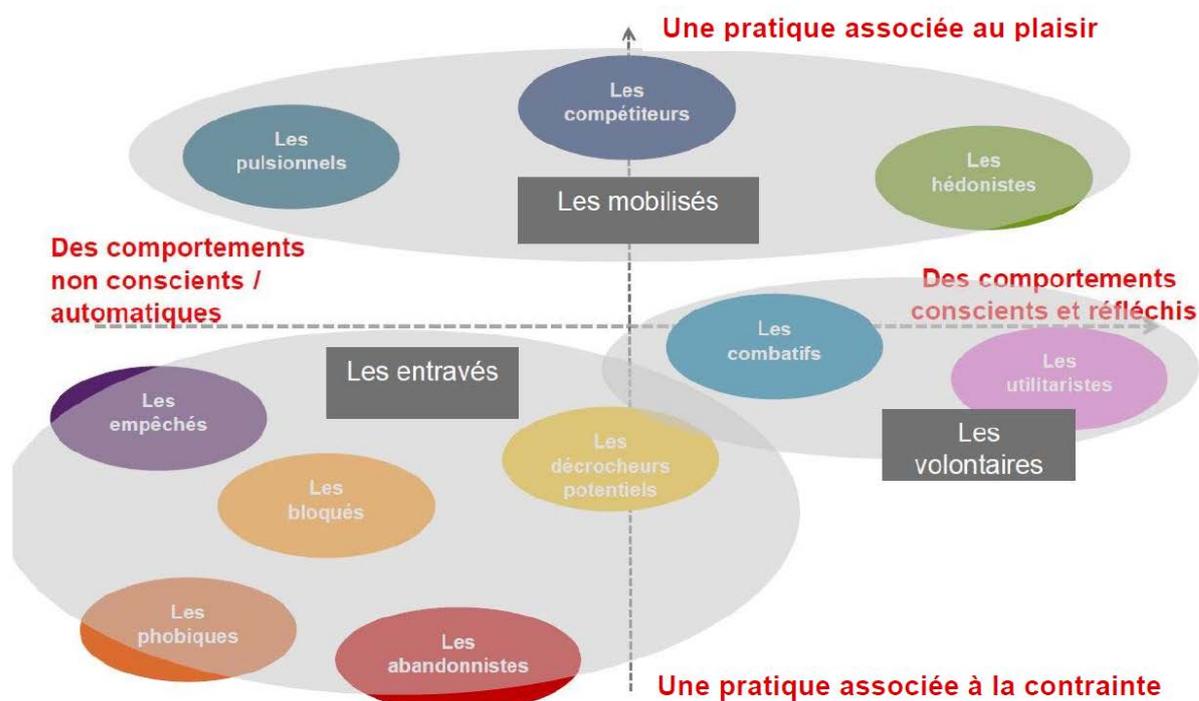
Les dix profils types de pratiquants peuvent être positionnés par rapport à deux axes. Les pôles du premier axe distinguent la pratique ou la non-pratique selon qu'elles relèvent de comportements « automatiques » et non conscients, ou bien de comportements conscients et réfléchis. Le second axe différencie la pratique selon qu'elle est associée au plaisir ou à une forme de contrainte. À partir de ces quatre pôles, les dix profils de pratiquants forment trois groupes : les « mobilisés », les « volontaires » et les « entravés » (voir schéma 6).

---

<sup>1</sup> Voir Gouguet J.-J. (dir.) et Rougier C. (2016), *op. cit.*

<sup>2</sup> Pour une présentation synthétique de la démarche d'enquête, voir annexe 3.

Schéma 6 – Typologie de profils de pratiquants



Source : enquête Kantar Public, 2018

### **Le groupe des mobilisés : profils « compétiteurs », « pulsionnels » et « hédonistes »**

Les « mobilisés » se caractérisent essentiellement par une pratique fortement associée au plaisir. Les profils de ce groupe se caractérisent par leur motivation : la performance pour les « compétiteurs », la socialisation et l'épanouissement pour les « hédonistes » et l'obéissance à un réflexe intériorisé pour les « pulsionnels ». Dans l'échantillon considéré, les « mobilisés » ont souvent beaucoup de temps libre, du fait d'une vie familiale peu contraignante (couples sans enfant ou dont les enfants sont adolescents ou plus âgés).

#### **Les « compétiteurs »**

Dans l'échantillon, cette figure du compétiteur renvoie à un public plutôt masculin et jeune, avec une pratique très intense, structurée par une forte autodiscipline. Très intégrée à leur quotidien, la pratique d'activité impacte leur mode de vie (hygiène de vie stricte), y compris parfois leur vie professionnelle. La pratique est

surtout sportive, avec pour moteur la recherche de la performance, le plaisir du dépassement de soi, perçus par les compétiteurs comme l'essence même du sport. Les freins potentiels à la pratique sont quasiment inexistantes.

#### **Les « pulsionnels »**

Comme les « compétiteurs », les « pulsionnels » sont, dans l'échantillon, souvent des jeunes hommes ou bien des femmes de plus de 50 ans, avec une tendance à l'addiction au sport. Leur pratique est intense et fréquente (pluri-hebdomadaire), mais irrégulière : elle est déterminée par leurs besoins qui peuvent se manifester de façon soudaine, sous la forme d'un « réflexe d'activité physique ». Ils ont ainsi tendance à pratiquer des activités de façon solitaire et autonome. L'activité est alors perçue comme la réponse à un besoin de « se dépenser, se défouler », de l'ordre de la pulsion. Chez certains, le plaisir tient au fait que la pratique vient compenser une vie quotidienne stressante. Très peu de freins sont susceptibles de limiter leur activité physique et sportive ; en cas de blessure par exemple, l'arrêt contraint d'activité est associé à une grande frustration.

#### **Les « hédonistes »**

Souvent seniors (dans l'échantillon, personnes âgées de plus de 60 ans) et retraités, les « hédonistes » ont un niveau de pratique élevé, avec une fréquence quasi quotidienne. Mais les activités retenues sont plus douces (marche, randonnée, cyclotourisme, yoga, etc.) que celles observées chez les profils précédents, et l'objectif recherché est le maintien en bonne santé et l'entretien des liens sociaux. La pratique se fait en groupe ou en couple, au sein de clubs ou d'associations. Les hédonistes s'adonnent souvent au jardinage et au bricolage et, si leur état le permet, à la marche lors des déplacements de la vie quotidienne. Les freins potentiels sont liés à leur état de santé et au vieillissement du corps (fatigue plus rapide, crainte des blessures, etc.).

### ***Le groupe des volontaires : profils « utilitaristes » et « combattifs »***

Ce groupe se caractérise surtout par une pratique guidée par un comportement conscient et réfléchi, orienté vers un objectif précis, notamment la conformité à une norme sociale : celle de la beauté du corps svelte et musclé, pour les « utilitaristes » notamment, et celle de la pratique d'une activité régulière pour adopter une vie ordinaire, pour les profils des « combattifs », regroupant des personnes ayant un handicap qui limite leurs possibilités de pratique.

### **Les « utilitaristes »**

Dans l'échantillon, les « **utilitaristes** » forment un public plutôt jeune, féminin, sans enfant, issu de toutes catégories sociales. Leur niveau de pratique est en général faible à moyen. La pratique se fait essentiellement en salle de sport, souvent à plusieurs, avec une fréquence d'une à trois séances hebdomadaires. Leur pratique est motivée par les bénéfices escomptés d'un point de vue esthétique (perte de poids, renforcement musculaire). L'offre sportive privée est plébiscitée par ce public pour la diversité de l'offre, les amplitudes horaires, l'aspect ludique et l'adéquation avec les tendances, autant de facteurs motivants et facilitants. Payer un abonnement « pour s'obliger à y aller » agit comme un système d'autocontrainte, un des leviers forts de la pratique chez les utilitaristes. L'entourage (par exemple un conjoint très sportif) est un facteur incitatif fort. À l'inverse, les freins peuvent être puissants : l'activité pratiquée étant peu liée au plaisir, le manque de motivation peut jouer, ou encore la priorité donnée à d'autres activités, si les contraintes familiales ou professionnelles se renforcent.

### **Les « combatifs »**

Le profil des « **combatifs** » regroupe des individus ayant un handicap qui restreint les pratiques possibles, mais n'empêche pas la mobilité. Dans l'échantillon, ils sont jeunes (moins de 35 ans), en activité professionnelle et souvent célibataires. Leur pratique est à un niveau moyen, voire élevé, avec une fréquence régulière (pluri-hebdomadaire, voire quotidienne). Malgré leur handicap, la pratique est très diverse (renforcement musculaire, roller, sports collectifs, natation, etc.). Elle est surtout souvent solitaire et peu encadrée, ce qui peut parfois les conduire à faire des erreurs, voire à aggraver leur état de santé. Les ressorts psychologiques de leur pratique sont puissants : les combatifs sont à la recherche soit de bénéfices directs sur leur bien-être (perte de poids, gain de masse musculaire, bien-être général), soit d'une forme de dépassement de leur handicap dans une logique de revanche et de défi (ce qui peut les rapprocher des profils « compétiteurs »). Les principaux freins à leur pratique sont liés à leur condition physique, qui peut être source de fatigue et de douleurs. Les combatifs manifestent souvent une forme de déni à l'égard de ces limites, et peuvent parfois ignorer les contre-indications médicales.

### ***Le groupe des entravés : profils « décrocheurs potentiels », « empêchés », « bloqués », « abandonnistes » et « phobiques »***

Ce groupe rassemble des profils très divers qui ont pour point commun d'avoir une pratique relevant plutôt de comportements non conscients, avec une activité

physique et sportive plutôt associée à une contrainte qu'à un moment de plaisir. Leur faible niveau de pratique est perçu comme temporaire chez les « décrocheurs temporaires », ou définitif pour les « abandonnistes » qui ont renoncé à toute tentative de reprise. Les freins à la pratique relèvent, chez les « empêchés » par une situation de handicap, essentiellement de conditions d'accès physique et à des offres jugées inadaptées, tandis qu'ils procèdent de blocages psychologiques puissants chez les « bloqués » ou les « phobiques ».

#### **Les « décrocheurs potentiels »**

Ce profil regroupe plutôt des jeunes, souvent célibataires, se trouvant dans une phase de transition (éloignement lié aux études ou à des raisons professionnelles, déménagement, recherche d'un premier emploi, etc.). Les « décrocheurs potentiels » considèrent ce niveau d'activité très faible au moment de l'enquête comme temporaire, lié à l'instabilité de leur situation qui les empêche de mettre en place une routine de pratique à court terme. Ils ont souvent eu une pratique intensive à l'adolescence, avec une certaine routine sportive, et ont décroché au moment des études supérieures. Ils projettent une reprise d'activité régulière une fois leur situation stabilisée. Les leviers de reprise sont le souvenir du plaisir lié à la pratique, avec l'espoir de retrouver ces sensations, et un souci nouveau, plus utilitariste, celui de prendre soin de leur corps.

#### **Les « empêchés »**

Ce profil regroupe des personnes en situation de handicap, avec, dans l'échantillon, plutôt des hommes de 35 à 45 ans, sans profession, célibataires et vivant en province. Leur niveau d'activité est très faible, voire inexistant, du fait de leur handicap et d'une mobilité extrêmement réduite. Ils apprécient les promenades et sorties entre amis (avec fauteuils roulants ou véhicules adaptés) et ont une motivation forte pour bouger, rester actifs et maintenir une vie sociale riche, perçue comme essentielle à leur bien-être. Cependant, ils n'ont pas d'activité physique et sportive autonome du fait de leur état de santé et surtout de leur environnement. L'essentiel des freins tient aux difficultés d'accès aux espaces publics et sportifs non adaptés à la circulation en fauteuil roulant, au manque d'accompagnement sportif et médical, ainsi qu'au manque de connaissance des activités adaptées à leur situation et proches de leur domicile.

#### **Les « bloqués »**

Dans l'échantillon, ce profil concerne plutôt des jeunes (moins de 40 ans essentiellement), des femmes en situation de monoparentalité, des individus aux revenus très modestes ou en situation de surpoids, voire d'obésité. La majorité des dix personnes interrogées en Outre-mer relèvent de ce profil. Leurs habitudes de vie sont très sédentaires (recours important à la voiture, appétence

forte pour les écrans, etc.) et leur niveau d'activité physique et sportive est très faible : marche de type promenade et, ponctuellement, pratiques à domicile (par le biais de coaching vidéo ou d'applications). Certains tentent de reprendre une activité, souvent seuls, parfois en cachette, mais les abandons sont relativement rapides, renforçant un cercle vicieux : les échecs détériorent l'image déjà dégradée d'eux-mêmes, renforcent leur sentiment de culpabilité et d'impuissance, ce qui complique une potentielle reprise. Les freins à l'activité sont de fait très forts : ils relèvent de blocages d'ordre psychologique, avec une forte inhibition, un manque de confiance dans leur capacité à amorcer une pratique et la crainte du regard des autres. Les injonctions médicales à pratiquer une activité physique restent, le plus souvent, sans effet.

#### **Les « abandonnistes »**

Ce sont essentiellement des hommes, souvent de plus de 60 ans, dont les enfants ont quitté le domicile familial, et qui présentent pour certains des problèmes de santé (surpoids, diabète, etc.). Comme le profil des « bloqués », ils n'ont quasiment plus d'activité physique et sportive et un mode de vie très sédentaire. Contrairement à ces derniers, ils ont renoncé à toute reprise : même s'ils ont pu avoir une pratique intense, parfois jusqu'à un âge assez avancé, ils ont totalement décroché, parfois de façon brutale. La pratique, quand elle existe, se résume à de l'activité physique ponctuelle, de type marche utilitaire ou bricolage. Très peu de leviers sont susceptibles de les inciter à reprendre une activité, le manque de motivation ou la crainte d'affronter les difficultés liées à la reprise jouant comme des freins puissants.

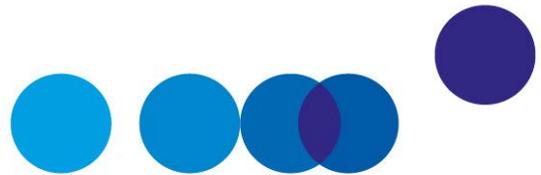
#### **Les « phobiques »**

Dans cette enquête, ce profil regroupe plutôt des personnes jeunes (moins de 40 ans), de catégories socioprofessionnelles moyennes ou inférieures, souvent en couple et parents de jeunes enfants. Leur pratique est très faible, voire inexistante, même s'ils ont pu par le passé avoir une activité intense. Les freins sont très forts puisque les phobiques éprouvent au mieux une indifférence, au pire une répulsion à l'égard de l'activité physique et sportive. Les représentations qu'ils y associent sont négatives (transpiration, promiscuité dans les vestiaires, etc.). Les motivations telles que le dépassement de soi ou le bien-être physique et psychique semblent inopérantes.

Ces dix profils types montrent que la pratique d'activité physique et sportive (ou la non-pratique) observée au moment de l'enquête est à comprendre comme le résultat d'une combinaison multiple de facteurs déterminants, parmi lesquels l'environnement immédiat, les représentations que l'on se fait de l'activité – perçue comme un moment de plaisir ou une contrainte –, l'état de santé physique de la personne et sa

situation personnelle, ainsi que son rapport à l'activité physique et sportive et la place qu'on lui accorde dans sa vie quotidienne, de façon plus ou moins consciente et réfléchie.

Le croisement des différents éclairages apportés successivement ici – à partir des grandes catégories socioéconomiques, de trajectoires types de pratiques d'activité physique et sportive et de profils types de pratiquants – permet d'identifier les principaux freins à la pratique et, en creux, de répertorier les leviers susceptibles d'être mobilisés par l'action publique pour mieux insérer la pratique dans nos modes de vie au quotidien.



## CHAPITRE 2

# QUELS FREINS À LA PRATIQUE ET QUELS ENSEIGNEMENTS POUR L'ACTION PUBLIQUE ?

---

Du point de vue de l'individu, quels sont les facteurs qui le poussent à renoncer à la pratique et ceux qui, à l'inverse, l'incitent à faire une activité physique et sportive ? À partir des enseignements de la cartographie des pratiques et des travaux existants, ce chapitre présente les principaux freins et leviers à la pratique. L'impact du « contexte » et de l'environnement quotidien, qu'il soit physique, social ou qu'il renvoie à des représentations collectives (1.), ainsi que les facteurs liés à la situation personnelle de l'individu (2.) ont une influence déterminante sur la pratique. À cela s'ajoutent, pour certains publics, des freins potentiels spécifiques (3.). Les éléments qui encouragent la pratique, comme ceux qui l'empêchent, sont ainsi multiples et se combinent de façon variée d'un individu à l'autre et d'un moment de vie à un autre, invitant à agir dès la petite enfance, mais aussi tout au long du cycle de vie pour favoriser la pratique d'activité physique et sportive (4.).

### 1. L'enjeu crucial du « contexte » et de l'environnement quotidien

Le « contexte » est pris ici au sens large, renvoyant aux normes et représentations sociales liées à l'activité physique et sportive (1.1.), à l'environnement physique immédiat (1.2.), comme à l'environnement social, à l'entourage (1.3.). C'est cet ensemble d'éléments qui, combinés, dessine un environnement extérieur à l'individu plus ou moins propice à la pratique d'activité.

## 1.1. Le poids de la norme et des représentations liées à l'activité physique et sportive

Le sport a longtemps été associé, dans l'imaginaire et les représentations collectifs, à l'effort, à la compétition et à la performance, à la sueur et au dépassement de soi, ainsi qu'à un univers essentiellement masculin. Si ces représentations ont considérablement évolué depuis une trentaine d'années, l'activité physique et sportive leur reste encore associée. Elle renvoie également à des images de beauté esthétique d'un corps mince ou musclé, de jeunesse préservée, ou encore de santé, de bien-être et de contrôle sur soi.

Sous ces multiples registres, notre société valorise ainsi la pratique d'une activité physique et sportive régulière. Assortie de recommandations de santé publique, connues au moins dans leurs grands principes par les citoyens (30 minutes d'activité par jour au moins cinq fois par semaine<sup>1</sup>, 10 000 pas par jour<sup>2</sup>), cette valorisation joue comme une incitation favorable, voire comme une injonction, à pratiquer une activité. L'enquête qualitative réalisée rappelle ainsi que la pratique d'une activité physique et sportive est associée, pour la très grande majorité des personnes interrogées, à des bienfaits pour la santé et pour l'hygiène de vie (maintien de la condition physique, de la santé mentale ou prévention de maladies), aux effets sur le corps (minceur, fermeté et esthétique), ainsi qu'à l'idée de plaisir et bien-être. Selon les publics concernés, ces différentes associations jouent comme des incitations à la pratique.

Pour autant, cette norme sociale et les représentations associées à l'activité physique et sportive peuvent renvoyer à des effets plus ambivalents. Si ces représentations contribuent à motiver certains individus, notamment les profils de « compétiteurs », de « pulsionnels », voire de « combattifs », elles apparaissent beaucoup moins mobilisatrices pour les plus éloignés de la pratique. L'enquête réalisée montre comment ces derniers peuvent être découragés, avec un cercle vicieux qui s'observe chez certains profils ayant un blocage fort vis-à-vis de l'activité physique. L'injonction générale à la pratique physique provoquerait ainsi chez ceux qui ne pratiquent pas – ou pensent ne pas pratiquer assez – un sentiment de culpabilité, voire une dégradation de leur estime de soi, ce qui renforcerait encore leur inhibition. Ce frein concerne surtout les profils « phobiques » ou « bloqués », ou encore des personnes

---

<sup>1</sup> Selon la campagne lancée par l'INPES en 2010. Voir sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) de Santé publique France et du ministère de la Santé, dans le cadre du Plan national nutrition santé.

<sup>2</sup> C'est l'objectif proposé par l'OMS dans sa campagne lancée en 2015. Jugé particulièrement élevé, cet objectif n'a pas été repris par les autorités sanitaires françaises.

déjà engagées dans une activité mais qui, du fait de cette assimilation de l'activité physique et sportive à la seule pratique sportive, sous-estiment leur propre pratique. Se considérant à tort comme inactifs, ils surévaluent alors l'effort à fournir pour s'engager dans une pratique plus régulière ou plus intense, ce qui peut les amener à y renoncer.

Par ailleurs, les représentations sexuées de l'activité physique et sportive qui perdurent encore très largement peuvent également être un frein pour les femmes et, dans une moindre mesure, pour les hommes. Cela peut expliquer des renoncements à la pratique pour certaines femmes lorsque l'offre d'activités dites féminines n'est pas disponible<sup>1</sup> ou encore, pour les femmes désirant pratiquer des activités plutôt masculines (par exemple le football) et, symétriquement, pour les hommes plutôt intéressés par des activités dites féminines (par exemple la danse). Sur le même registre, les représentations collectives associent encore trop peu l'activité physique et sportive avec l'image de personnes en situation de handicap, de perte d'autonomie ou âgées : s'il y a eu des avancées ces dernières années, les marges de progression demeurent importantes pour faire évoluer nos représentations et les rendre plus inclusives.

## 1.2. L'environnement physique immédiat adapté (ou non) à la pratique d'activité physique et sportive

D'après plusieurs études<sup>2</sup>, une offre abondante et diversifiée (densité d'équipements, variété d'activités proposées, large éventail de prix, plages horaires larges, etc.), qui répond aux envies et besoins des pratiquants, favorise la pratique d'une activité physique et sportive. Si de nombreux individus pratiquent à domicile, la très grande majorité des personnes pratiquent en dehors et s'appuient alors sur les ressources de leur environnement immédiat. Ainsi par exemple, le fait de disposer d'un environnement favorable, d'installations ou de la possibilité de s'inscrire dans la discipline de son choix à proximité contribue largement à une pratique régulière. Au niveau national, aucune étude, à notre connaissance, ne croise les aspects liés à l'aménagement du territoire propice ou non à la pratique libre et aux mobilités actives avec des éléments propres aux équipements sportifs *stricto sensu* (de type gymnase,

---

<sup>1</sup> Si l'argument peut valoir pour les hommes, l'offre en termes d'activités physiques et sportives est plus favorable aux activités dites masculines.

<sup>2</sup> Voir Muller L. et Van de Walle I. (dir.) (2014), *L'offre d'équipements sportifs et les freins à la pratique sportive dans les zones urbaines sensibles*, ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports / Crédoc ; IRDS (2017), *op. cit.*

stade, piscine, mur d'escalade, etc.)<sup>1</sup>. C'est au niveau d'études locales, au niveau des villes, que l'on peut retrouver une approche globale sur l'environnement physique<sup>2</sup>.

### ***L'aménagement du territoire et la place des mobilités actives***

Si les années 2000 ont vu une réhabilitation du vélo comme mode de déplacement urbain à part entière<sup>3</sup>, les rapports récents sur les questions des mobilités rappellent que son recours reste marginal et que les marges de progression sont encore importantes, l'aménagement de nos villes restant dans l'ensemble – même si les disparités sont fortes selon les agglomérations – peu incitatif à l'utilisation du vélo pour les déplacements quotidiens. Les difficultés pour circuler en sécurité sont telles, souligne le baromètre des villes cyclables de 2017, que les enfants et les seniors se trouvent de fait exclus de la mobilité à vélo<sup>4</sup>.

En mettant à part les situations où la préférence pour la voiture tient à la longueur des distances à parcourir, les études disponibles sur l'utilisation du vélo pour les déplacements quotidiens<sup>5</sup>, notamment pour les trajets domicile-travail, mettent en évidence trois principaux freins. Le premier est lié au sentiment d'insécurité des individus, régulièrement mentionné dans les enquêtes, notamment en milieu urbain. Le second renvoie à l'insuffisance des aménagements à destination des cyclistes et des piétons : nombre insuffisant de couloirs dédiés aux cyclistes et séparés des autres voies de circulation, rupture des chemins de piétons pour des aménagements pour les voitures (ronds-points qui allongent la route pour les piétons, etc.). Un dernier facteur limitatif tient à l'absence d'aménagements adaptés sur les lieux de

---

<sup>1</sup> Ces derniers aspects sont d'ailleurs bien documentés, du fait du recensement des équipements sportifs au niveau national.

<sup>2</sup> Citons par exemple, pour le cas de Paris : APUR (Atelier parisien d'urbanisme) (2016), *Étude pour le développement de parcours sportifs et d'équipements en accès libre dans l'espace public parisien*, septembre.

<sup>3</sup> Voir le rapport du CERTU de 2013 qui porte sur l'analyse de 14 enquêtes ménages déplacements croisées avec les résultats des enquêtes nationales transports déplacements : CEREMA (ex-CERTU) (2013), *Usagers et déplacements à vélo en milieu urbain*, juillet.

<sup>4</sup> Voir *Résultats du Baromètre des villes cyclables, édition 2017*, réalisé par la Fédération française des usagers de la bicyclette.

<sup>5</sup> Voir par exemple : APUR (2018), *La mobilité des étudiants à vélo à Paris et dans la métropole du Grand Paris*, janvier. Plusieurs autres études auxquelles nous avons eu accès et portant sur des publics ou des territoires spécifiques présentent des résultats similaires : IFOP (2015), *Les croyances des femmes faiblement actives sur l'activité physique de déplacement et l'activité sportive*, étude réalisée pour l'INPES, document non publié ; Fradet M.-R., Larras B. et Praznocy C. (dir.) (2018) *Étude Parcours – Clermont Auvergne Métropole*, Rapport intermédiaire, Diagnostic et étude qualitative, document non publié.

destination (bâtiments accueillant du public par exemple, ou lieux de travail) : par exemple, absence de dispositifs sécurisés de stationnement, absence de douches sur les lieux de travail, etc.

À l'inverse, un environnement propice peut favoriser les déplacements actifs, à vélo ou à pied. Les grandes agglomérations françaises qui ont porté des efforts massifs ces dernières années pour les développer ont vu la part de déplacements à vélo augmenter de façon significative (par exemple, à Strasbourg, Nantes, etc.).

### ***Les lieux et équipements pour la pratique sportive***

Pendant longtemps, le gymnase, le stade et la piscine ont symbolisé les lieux par excellence de la pratique sportive, soutenus par les programmes publics de construction d'équipements des années 1960 et 1970. Des terrains de football et de basketball ont été construits au cours des années 1990, essentiellement dans une perspective de traitement social des quartiers de la politique de la ville. Les équipements de type skate parc apparaissent également au cours de la décennie 1990, après de fortes réticences. Ces différents équipements ont participé à la « massification » de la pratique sportive des années 1960 à 1990.

Depuis une vingtaine d'années, on observe un réel effort de diversification des équipements publics, mais aussi d'adaptation des équipements à des pratiques et à des publics divers. De nombreuses municipalités optent pour des équipements sportifs de plein air et accessibles, a priori favorables à la pratique autonome et surtout moins coûteux, comme les plateaux multisports et d'éducation physique et sportive. Les parcours santé sont progressivement réhabilités ou se développent. Les centres nautiques offrent une variété d'usages et de bassins ludiques, bien éloignés des seuls couloirs de nage traditionnels.

Si ces orientations vont dans le bon sens, il demeure qu'aujourd'hui le stock en matière d'équipements sportifs publics est vieillissant et ne répond pas assez à l'ambition de développer la pratique pour tous (voir *infra*, sur les publics spécifiques). L'offre privée, extrêmement variée et florissante depuis une quinzaine d'années, répond quant à elle davantage à la diversité des profils de pratiquants (salles de sport, murs d'escalade, sport et activité physique ludiques, associant parfois des jeux vidéo, etc.). Se pose alors la question de leur accessibilité financière et de leur répartition sur le territoire. Dans certains territoires, on observe des équipements, éventuellement insuffisants en nombre rapporté à la population – ce qui peut se traduire par des effets de saturation des équipements –, peu diversifiés et parfois peu adaptés aux besoins actuels. C'est le cas dans les quartiers prioritaires de la politique

de la ville<sup>1</sup> où, en 2013, les équipements disponibles correspondent à 2,8 % des équipements sportifs recensés en France alors que 6,8 % de la population française vit dans ces territoires.

### **L'offre d'activités existantes**

Compte également l'offre d'animation et d'activités encadrées existantes, tant du point de vue du contenu des offres, que des aspects organisationnels (horaires adaptés, proximité géographique, coût financier, etc.). De très nombreuses associations et clubs sportifs, principaux pourvoyeurs d'activités au niveau local, ont fait considérablement évoluer leurs offres depuis quelques années dans le sens d'une diversification, d'une meilleure prise en compte des aspirations à pratiquer une activité pour gagner en bien-être ou pour se maintenir en santé, ou encore des besoins de publics particuliers. Par exemple, certaines fédérations incitent à développer des créneaux et cours spécifiquement dédiés aux jeunes filles, ou encore à des familles avec très jeunes enfants, ou plus récemment, des cours d'activité physique adaptée pour les personnes ayant un problème de santé spécifique<sup>2</sup>, etc. Cependant, des freins aux évolutions persistent, notamment pour les activités qui nécessitent l'attribution par les services municipaux de créneaux horaires d'accès à une salle ou un équipement collectifs. De nombreux témoignages et des études<sup>3</sup> soulignent ainsi la préférence, encore souvent très marquée au niveau des municipalités, pour le sport compétition et spectacle, ce qui les incite à privilégier, lors de l'attribution des créneaux d'accès aux équipements, des clubs ou associations obtenant « des résultats », au détriment d'offres plus tournées vers le sport santé ou le sport pour tous.

### **1.3. Le rôle de l'environnement social et de l'entourage**

L'environnement social, familial et affectif compte également, notamment pour inciter à pratiquer une activité. C'est vrai des parents, pour les enfants, mais aussi du conjoint, pour les jeunes adultes. Les pairs peuvent aussi avoir un rôle important : copains, amis, ou encore collègues de travail, etc. Par exemple, l'enquête qualitative met en évidence le rôle souvent joué par une ou plusieurs personnes de l'entourage, qui ont-elles-mêmes une activité physique et sportive, dans la phase de reprise de

---

<sup>1</sup> Voir Muller L. et Van de Walle I. (dir.) (2014), *op. cit.*

<sup>2</sup> Tendance qui se développe surtout dans le cadre du « sport sur ordonnance » qui autorise le médecin à prescrire de l'activité physique pour le patient qui a une affection de longue durée.

<sup>3</sup> Ces aspects ont été mentionnés quasiment systématiquement lors des auditions. Voir aussi, par exemple : Muller L. et Van de Walle I. (dir.) (2014), *op. cit.*

l'activité physique. L'influence des proches et des pairs joue ainsi un rôle incitatif important, souvent décisif, qui intervient soit de façon directe (convaincre ou encourager la personne à s'engager dans une activité), soit de façon indirecte et implicite, comme un « exemple à suivre » pour la personne considérée qui agit alors par une forme de mimétisme<sup>1</sup>.

## 2. Les facteurs liés à la situation individuelle

Si l'environnement physique et social dans lequel l'individu évolue peut donc être source de nombreux freins, la pratique peut aussi se voir limitée par des facteurs liés à sa situation personnelle. Au sein de l'Union européenne<sup>2</sup>, les freins personnels à la pratique régulièrement mentionnés par les personnes en situation d'inactivité physique et sportive sont le manque de temps (cité par 40 % des personnes interrogées), le manque de motivation ou d'intérêt (20 %), la survenue d'un problème de santé ou d'un handicap (14 %) puis, à égalité (5 %), le coût, l'absence d'intérêt pour la compétition, la peur de se blesser. Ces résultats se retrouvent pour le cas de la France dans les travaux de référence<sup>3</sup>.

### 2.1. Le temps disponible à consacrer à la pratique : entre contrainte réelle et contrainte déclarée

Le manque de temps est souvent cité par les personnes interrogées dans les enquêtes. Il correspond sans doute à un frein réel pour de nombreux individus, notamment à certaines périodes de la vie (études supérieures, surtout pour les étudiants ayant un emploi par ailleurs ; arrivée d'enfants dans le couple, surtout pour les mères<sup>4</sup>). La pratique n'est alors possible qu'une fois résolues les difficultés de

---

<sup>1</sup> D'autres enquêtes montrent aussi cette importance décisive du rôle des pairs, par exemple dans le milieu du travail : Brinkley A., Freeman J., McDermott H. et Munir F. (2017), « [What are the facilitators and obstacles to participation in workplace team sport? A qualitative study](#) », *AIMS Public Health*, 4(1), p. 94-126. Ou encore, le caractère crucial de la dimension interpersonnelle pour l'adhésion des personnes âgées à des programmes de promotion de l'activité physique : Campo M., Louvet B., Dosseville F. *et al.* (2015), « [Promotion de l'activité physique chez les seniors. Revue systématique des programmes d'intervention centrés sur les barrières affectives](#) », *Staps*, 2015/4, n° 110, p. 115-127.

<sup>2</sup> Commission européenne (2018), *op. cit.*

<sup>3</sup> Voir en particulier : MEOS, INSEP (2016), *op. cit.* ; IRDS (2017), *op. cit.* ; DRJSCS d'Île-de-France (2014), [Le coût du sport est-il un frein à la pratique ? Entre représentations, offre sportive et demande des pratiquants](#), Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, Paris.

<sup>4</sup> Une baisse significative de la pratique des femmes à l'arrivée du premier enfant a été mise en évidence. Voir par exemple Insee (2009-2012-2015), Enquête « [Statistiques sur les ressources et les conditions de vie](#) ».

conciliation entre activité professionnelle, vie familiale et personnelle. Au-delà, cet argument du manque de temps est cependant aussi mentionné parce qu'il paraît socialement acceptable, quand d'autres freins peuvent être en réalité à l'œuvre.

## 2.2. La motivation et les aspects psychologiques

Le manque de motivation est surtout cité dans l'enquête qualitative par des individus ayant un niveau d'activité faible. Il peut résulter d'une absence de goût et d'intérêt pour l'activité physique et sportive et prend alors la forme d'un « manque d'envie » de pratiquer. Ce manque d'appétence pour la pratique physique et sportive se retrouve chez les individus ayant un mode de vie très sédentaire (là où le temps disponible est consacré à une activité plutôt passive), ou étant rebutés à l'idée d'avoir à fournir un effort, pensé comme indissociable de l'activité physique et sportive. Ce manque de motivation concerne également des personnes qui ont une fatigue importante, liée à leur emploi du temps très chargé, et qui n'aspirent qu'au repos lorsqu'elles ont du temps disponible. D'autres freins de nature plus psychologique peuvent être à l'œuvre, par exemple une répulsion à l'activité physique, évoquée par des personnes ayant un profil « bloqués ».

## 2.3. Le poids des routines et des habitudes de vie

Si la pratique d'activité physique relève de processus réfléchis et intentionnels, certains déterminants de cette pratique sont aussi non conscients, renvoyant à un système impulsif, qui s'appuie sur des expériences acquises et sur les habitudes de vie<sup>1</sup>. L'enquête qualitative rappelle ainsi que l'engagement dans la pratique d'activité est fortement lié aux croyances individuelles sur les bienfaits d'une activité physique et sportive et à la motivation qui peut en découler, à la capacité individuelle à suivre une pratique de façon régulière. Plus généralement, les automatismes ou les routines mises en place, souvent dès l'enfance et l'adolescence, qui dessinent des modes de vie, plus ou moins actifs, avec une place plus ou moins grande accordée à la pratique, jouent également un rôle indéniable dans l'acte de pratiquer, ou de ne pas le faire.

Ainsi, pour les personnes ayant une faible, voire très faible, activité physique, le coût d'entrée dans la pratique est perçu comme particulièrement élevé. Si ce coût est surtout physique, lié aux souffrances du corps (douleurs, courbatures, essoufflement,

---

<sup>1</sup> Voir Nguyen Thanh V., Escalon H. et Serry A.-J. (2015), « [Déterminants individuels de l'activité physique : revue de la littérature scientifique](#) », *La santé en action*, n° 433, septembre, p. 4-5.

voire blessures) dues à la reprise d'une activité après une période prolongée d'inactivité, son anticipation peut être dissuasive. Ce coût d'entrée est aussi psychologique, notamment pour les personnes qui ont toujours eu une très faible pratique d'activité et qui, de fait, ne disposent pas d'automatisme incluant la pratique dans leurs routines de vie.

## 2.4. Les capacités physiques et le rapport au corps

Dans l'ensemble des études consultées<sup>1</sup>, la dégradation de l'état de santé, qu'elle soit le résultat d'une maladie, d'un accident, d'un handicap ou encore d'une blessure, est le facteur principal d'absence d'activité physique et sportive. Aux capacités physiques amoindries du fait de l'état de santé dégradé s'ajoutent des barrières psychologiques fortes : le problème de santé est encore très souvent perçu comme un facteur d'empêchement alors qu'il pourrait être compatible avec une pratique d'activité, à condition que celle-ci soit cohérente avec la situation particulière de l'individu (on parle d'activité physique adaptée).

Par ailleurs, la limite physique à la pratique d'une activité peut également résulter d'une blessure ou d'une maladie, qui ont des conséquences différentes selon le niveau de pratique de la personne concernée. Les individus ayant une pratique intense ont tendance à se tourner vers d'autres activités, compatibles avec leur état physique (stratégie d'adaptation), tandis que les personnes ayant une pratique faible, ont tendance à arrêter complètement leur activité physique et sportive.

Enfin, la fragilisation de l'état de santé qui résulte de l'avancée en âge est également un facteur important de diminution, voire d'arrêt de la pratique. En effet, les personnes âgées actives physiquement ont tendance à se diriger vers des activités moins intenses (randonnée, vélo, gymnastique douce, etc.), voire à réduire leurs niveau et fréquence de pratique, soit parce qu'elles ont la conviction que leur corps n'est plus en mesure de suivre, soit, plus fréquemment, parce qu'elles ont peur de se blesser. Les personnes âgées ont en fait tendance à sous-estimer leur capacité à pratiquer, la peur de la chute, de la blessure ou de la dégradation de l'état de santé primant<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Au niveau national (enquête 2010 sur les pratiques d'activités physiques et sportives des Français par exemple) ou dans d'autres pays : Commission européenne (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> Voir INSERM (2014), *Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées. Expertise collective, synthèse et recommandations.*

La perception de ces capacités physiques et, plus largement, le rapport de l'individu à son corps sont ainsi déterminants. Une image dégradée (ou compliquée) de son propre corps (ou de soi) peut alors constituer un frein puissant, pouvant notamment empêcher le passage de l'intention de pratiquer une activité physique à l'action concrète. Cela peut s'observer par exemple à l'âge de l'adolescence ou encore, chez certaines personnes en surpoids, notamment les enfants et adolescents. À l'inverse, une bonne image de soi et une perception positive de ses compétences physiques se retrouvent par exemple chez les enfants ou jeunes qui s'engagent plus facilement dans les activités physiques<sup>1</sup>.

### **3. La nécessité de cibler des publics confrontés à des freins spécifiques**

Au-delà de ces facteurs globaux, d'autres facteurs ne concernent que certains publics, parmi ceux qui sont les plus éloignés de la pratique : les femmes et surtout les jeunes filles (3.1.), les personnes ayant un pouvoir d'achat modeste (3.2.) et les personnes en situation de handicap (3.3.).

#### **3.1. Pour les femmes, le double enjeu de la conciliation avec la vie professionnelle et familiale et de l'offre de pratiques adaptées**

##### ***De fortes contraintes liées à la vie familiale qui limitent le temps disponible***

Les inégalités persistantes dans la répartition des tâches domestiques au sein du couple qui s'accroissent à l'arrivée du premier enfant réduisent davantage – comparativement aux pères – le temps disponible que les mères peuvent consacrer à une activité physique et sportive. Cette contrainte du temps disponible est exacerbée lorsque la mère se trouve à la tête d'une famille monoparentale – ce qui est le cas pour 85 % des familles monoparentales<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Sur ces aspects, voir par exemple Vuillemin A. (2015), « [Les ressorts d'une stratégie nationale de promotion de l'activité physique](#) », *La santé en action*, n° 433, p. 6-7.

<sup>2</sup> Voir Acs M., Lhommeau B. et Raynaud É. (2015), « [Les familles monoparentales depuis 1990. Quel contexte familial ? Quelle activité professionnelle ?](#) », *Dossier Solidarité et santé*, n° 67, juillet.

### **Une offre existante qui reste dans l'ensemble inadaptée aux besoins des femmes**

Différents travaux<sup>1</sup> ont mis en évidence une série de freins structurels, que l'on retrouve aussi bien en France que dans les autres pays européens, et l'importance des représentations que l'on a de l'activité physique et sportive, encore peu favorables à la pratique féminine. L'offre est ainsi trop peu diversifiée et inadaptée aux besoins et envies des femmes, et encore trop orientée vers la pratique en compétition. Cela renvoie aux lieux de pratique proposés (gymnases ou terrains de basket plus propices à la pratique masculine), et aux types d'activités proposées dans le cadre de clubs ou d'associations sportives. Les créneaux réservés aux disciplines qui ont aujourd'hui la préférence des femmes, comme la gymnastique, la danse, etc., sont moins nombreux. Lorsque les activités sont mixtes, il n'est pas rare que des comportements – pour partie inconscients – conduisent à l'exclusion des femmes des espaces de pratique, celles-ci étant progressivement incitées à abandonner.

Des travaux de recherche ont montré la monopolisation par les hommes de l'espace public en général, et des espaces publics dévolus à la pratique physique et sportive en particulier. Ce phénomène résulte d'une combinaison d'éléments. À partir de l'adolescence, la forte valorisation des « cultures masculines » dans les lieux de pratiques<sup>2</sup> explique le retrait des femmes de l'espace public et leur renonciation à des pratiques sur les terrains en libre accès, qui demeurent pourtant les lieux principaux pour la pratique autonome des jeunes. C'est aussi au moment de l'adolescence que les filles deviennent un « objet sexuel » et développent une forme de peur des espaces publics<sup>3</sup> : ce sont ces sentiments d'inconfort, voire d'insécurité, ressentis par les femmes dans l'espace public<sup>4</sup> qui les poussent à renoncer aux espaces publics dédiés au loisir ou à la pratique d'activité physique et sportive. De ce fait, les femmes seraient plus enclines à « circuler » dans l'espace public, plutôt qu'à y stationner.

---

<sup>1</sup> Voir notamment des travaux qui font toujours référence : Deydier B. (2004), *Femmes et Sports* ; Louveau C. (2004), « [Pratiquer une activité physique ou sportive : persistance des inégalités parmi les femmes](#) », *Recherches féministes*, 17(1), p. 39-76.; Clotilde Talleu (2011), *Égalité homme-femme dans le sport*, Conseil de l'Europe.

<sup>2</sup> Maruéjols-Benoit E. (2014), *Mixité, égalité et genre dans les espaces du loisir des jeunes : pertinence d'un paradigme féministe*, université Michel de Montaigne - Bordeaux III.

<sup>3</sup> Sur ce point, voir les travaux sociologiques de Carine Guérandel.

<sup>4</sup> Lieber M. (2008), *Genre, violences et espaces publics. La vulnérabilité des femmes en question*, Presses de Sciences Po, Paris.

### ***Des expériences de sexisme comme frein supplémentaire***

À la suite d'autres enquêtes<sup>1</sup>, l'enquête qualitative met en évidence l'impact négatif des expériences de sexisme vécues par les jeunes filles et les femmes sur la pratique physique et sportive. Les femmes interrogées, quelles que soient leurs origines, font souvent part du malaise qu'elles ressentent dans les lieux de pratique sportive en présence d'hommes qui peuvent leur donner le sentiment qu'elles ne sont pas à leur place, qu'elles dérangent une forme d'entre-soi masculin. Les regards gênants peuvent les inciter à porter des tenues plus couvrantes ou à abandonner le lieu pour privilégier éventuellement des salles strictement réservées aux femmes.

### ***Pour les filles et femmes des quartiers prioritaires de la politique de la ville, des obstacles qui se cumulent***

Pour les jeunes filles habitant dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville, les freins à la pratique se cumulent<sup>2</sup>. L'offre proposée dans les QPV – principalement des sports collectifs ou de combat et orientés vers la compétition – semble moins adaptée aux besoins des jeunes filles. Elles ont aussi des difficultés spécifiques à concilier un temps d'activité physique avec leurs contributions plus précoces aux tâches domestiques (notamment dans des familles monoparentales)<sup>3</sup>. Leurs parents ne pratiquant souvent aucune activité sportive, l'entourage familial joue souvent comme un frein à la pratique. Cela tient à leurs représentations stéréotypées du sport, perçu – essentiellement à travers les médias TV – comme un univers essentiellement masculin et de compétition, ainsi qu'à des représentations sexuées du rapport au corps qui tendent par exemple à dévaloriser le corps des femmes en action. D'autres facteurs d'ordre culturel peuvent renforcer cet ensemble de freins, notamment pour certaines familles issues de l'immigration (réticences face à des pratiques d'activité mixtes par exemple).

---

<sup>1</sup> Par exemple, l'enquête qualitative menée à Genève, auprès des femmes : Raibaud Y. (2017), *Analyse des facteurs influençant les pratiques sportives des femmes en Ville de Genève*, Rapport de recherche, université Bordeaux Montaigne, février.

<sup>2</sup> Des enquêtes qualitatives, réalisées auprès d'élus locaux et d'acteurs du secteur sportif (voir Muller L. et Van de Walle I. (dir.) (2014), *op. cit.*) ou auprès des jeunes filles concernées (voir Tlili H. et Delorme N. (2014), *Pourquoi les jeunes filles ne pratiquent pas d'activités physiques et sportives ? Une recherche-action dans les zones urbaines sensibles françaises*, UFOLEP/université Paris Descartes, décembre) avancent des explications convergentes pour une moindre pratique d'activité constatée chez les jeunes filles par rapport aux jeunes garçons.

<sup>3</sup> Ce résultat se retrouve également dans le [rapport annuel 2014](#) de l'Observatoire national des zones urbaines sensibles (2014).

### 3.2. Pour les personnes ayant un pouvoir d'achat modeste, l'enjeu du coût financier

Plusieurs études<sup>1</sup> montrent que le coût financier agirait de façon plutôt marginale : ce frein peut être contourné moyennant une adaptation de la pratique et de son cadre. C'est d'autant plus vrai à l'heure de l'essor de la pratique physique et sportive autonome qui nécessite un investissement réduit au minimum (équipement uniquement). Par ailleurs, les coûts associés d'acquisition du matériel sportif ont considérablement diminué depuis une dizaine d'années<sup>2</sup>. Enfin, l'offre sportive municipale, qui s'appuie sur les clubs et associations sportives, est en général caractérisée par un coût modique, théoriquement accessible au plus grand nombre.

Cependant, le coût financier de la pratique peut rester un obstacle pour les catégories sociales les plus défavorisées. Lorsque la pratique est encadrée notamment chez les enfants et les jeunes, l'obstacle financier réduit considérablement l'éventail de choix, le coût d'accès étant variable d'une activité à une autre. C'est une difficulté, surtout à l'heure où les jeunes aiment découvrir de nouvelles pratiques et plébiscitent des pratiques diversifiées<sup>3</sup>. Si l'offre sportive municipale est relativement peu onéreuse, elle est aussi jugée peu diversifiée, cantonnée à des activités « classiques » et souvent peu en phase avec l'évolution des tendances<sup>4</sup>. Quant à l'offre privée (salles de sport), elle est plébiscitée pour la diversité de disciplines qu'elle propose. Plus onéreuse, elle compense partiellement avec des facilités de paiement (formules d'abonnement mensuel, ou à la carte), tandis que l'adhésion à un club classique suppose de payer (souvent au mois de septembre) la cotisation pour l'année scolaire, ce qui peut être dissuasif (même si de nombreux arrangements sont proposés, avec échelonnement de paiement chaque trimestre). De plus, certains clubs ou associations sportives imposent de payer, en plus de la cotisation, une licence, y compris dans le cadre d'une pratique non compétitive, augmentant ainsi le coût total.

---

<sup>1</sup> Voir notamment DRJSCS d'Île-de-France (2014), *op. cit.*

<sup>2</sup> Voir Briand A. et Serre P. (2017), « [Les dépenses des Français en loisirs en plein air. Depuis 1960, les activités sportives sèment le jardinage](#) », *Insee Première*, n° 1664, septembre.

<sup>3</sup> Müller J. (2017), *op. cit.*

<sup>4</sup> Cet aspect apparaît dans les auditions ainsi que dans les résultats de différentes enquêtes (dont l'enquête qualitative produite pour ce rapport).

### 3.3. Pour les personnes en situation de handicap, l'enjeu de l'accessibilité de l'offre adaptée

Si la grande majorité des personnes en situation de handicap déclarent que faire du sport ou une activité physique est essentiel ou important<sup>1</sup>, les possibilités concrètes de pratique et les conditions d'accès de ce public demeurent encore restreintes. Cela tient d'abord à leurs difficultés de mobilité dans l'espace urbain en général qui, malgré de nettes améliorations ces vingt dernières années, persistent : bâtiments qui ne respectent pas les normes en vigueur, trottoirs et voies irrégulières sources de secousses douloureuses, transports en commun compliqués à utiliser, etc. S'ajoute un manque de considération ressenti par la personne en situation de handicap au sein de l'espace public (non-respect des espaces réservés, regards réprobateurs ou intrusifs, etc.).

Enfin, des difficultés d'accès à l'équipement sportif en tant que tel demeurent fortes<sup>2</sup>. Par exemple, la baignade, qui représente souvent l'une des rares activités possibles en cas de mobilité très réduite et offre un moment de détente, voire de soulagement physique important, est difficile d'accès du fait d'un manque de dispositifs adaptés dans les piscines et certains stades nautiques. Lorsque les équipements sont accessibles, l'information sur leur existence fait souvent défaut et les personnes ont du mal à identifier un interlocuteur capable de les orienter vers une offre adaptée.

## 4. L'importance d'agir sur l'ensemble du cycle de vie

Les trajectoires, ainsi que les profils de pratiquants et les rapports à la pratique identifiés dans l'enquête qualitative, montrent tout l'intérêt d'encourager au développement de la pratique, tout au long du cycle de vie, en ciblant les actions vers les enfants et les jeunes certes (4.1.), mais aussi en prenant au sérieux le fait que l'activité peut être amorcée à tout âge (4.2.).

---

<sup>1</sup> Pôle ressources national Sport et handicaps (ministère des Sports) et Association nationale des élus en charge du sport (ANDES) (2018), *Rapport de l'enquête « Politiques sportives locales et handicaps »*, enquête réalisée auprès des communes et des intercommunalités du réseau de l'ANDES).

<sup>2</sup> *Idem.*

#### **4.1. L'enfance et l'adolescence, périodes clés de construction du goût, mais aussi de l'aversion pour la pratique d'activité**

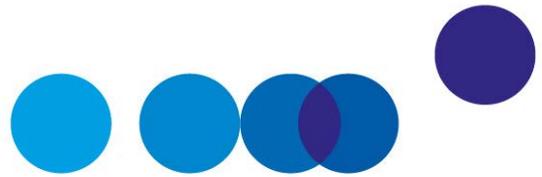
L'importance des automatismes et des routines dans la pratique d'activité à l'âge adulte invite à mettre l'accent sur une socialisation précoce à la pratique d'activité. Si l'enfance est une période clé pour la socialisation à la pratique et la construction sociale du goût pour la pratique, sous l'influence croisée de la famille, de l'école et éventuellement du périscolaire, l'enquête qualitative montre aussi que les expériences négatives, éventuellement traumatisantes, peuvent avoir un impact fort, à court terme, mais aussi à long terme : elles peuvent contribuer à maintenir éloignés de la pratique de nombreux publics. Le cadre bienveillant dans lequel se déroule la pratique est un aspect important, primordial chez les enfants.

#### **4.2. L'activité physique et sportive peut être amorcée à tout âge**

Au-delà de la période clé de l'enfance, tout changement de situation au cours de la vie peut être important au regard de la pratique d'activité. Les changements de situation familiale (mise en couple, séparation, naissance d'enfant), de situation professionnelle (nouvel emploi, perte d'emploi), d'environnement (déménagement) correspondent souvent à des moments de renoncement à la pratique d'activité physique et sportive, le plus souvent temporaire – avec une durée plus ou moins longue d'interruption. C'est le cas typique de la trajectoire caractérisée par une reprise de l'activité, une fois les enfants devenus adolescents ou jeunes adultes, pour les individus qui associent la pratique au plaisir.

Un des apports importants de l'enquête est de montrer que ces moments de modification des trajectoires de vie peuvent également constituer des occasions de reprendre une activité. Cela peut être en particulier le cas d'un déménagement ou d'un changement de situation conjugale, du fait d'un nouvel environnement plus incitatif que ce soit d'un point de vue matériel (environnement plus favorable à la pratique de sports de nature, ou de déplacements actifs pour se rendre au travail, etc.) ou social (nouveaux collègues ou cercles de connaissances, etc.). De nouvelles habitudes, de pratiques ou bien de déplacements sur un mode actif, peuvent ainsi s'instituer et s'inscrire dans la vie quotidienne, dans les routines, dans de tels moments de changement au cours de la vie.





## PARTIE 2

# ORIENTATIONS

---



En France, 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 d'activités physiques et sportives (composées en large majorité de bénévoles et, parfois, de quelques professionnels, comme des éducateurs sportifs) et les fédérations sportives, par les collectivités locales ou encore par des acteurs relevant d'autres secteurs (éducation nationale, santé, social) comme les mutuelles, les travailleurs sociaux ou les institutions accueillant du public (EHPAD, prisons, etc.). Si ces initiatives sont riches et foisonnantes, elles restent souvent développées à petite échelle et de façon disparate sur l'ensemble du territoire. Un des enjeux aujourd'hui est bien de proposer des orientations pour déployer, à plus vaste échelle, 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.

Le Royaume-Uni s'est doté d'une telle stratégie nationale en 2015, qui vise une « nation active » à horizon de 2021 (*Towards an Active Nation, 2016-2021*<sup>1</sup>) en promouvant les activités physiques et sportives auprès de toute la population, y compris les personnes les moins actives. Les retombées positives attendues affichées sont individuelles (bien-être physique et mental, développement individuel) et collectives (meilleure cohésion sociale et développement économique). Cette stratégie articule des orientations transversales visant l'ensemble de la population, comme des actions plus ciblées auprès des plus éloignés de la pratique, et mobilise un très large spectre d'acteurs, dont les acteurs relevant du monde du sport. Si l'investissement financier à consentir est important, cet exemple montre que le point crucial est ailleurs : la stratégie doit mobiliser très largement, bien au-delà des acteurs du monde du sport ou de la santé, et elle doit s'appuyer sur quelques orientations clés.

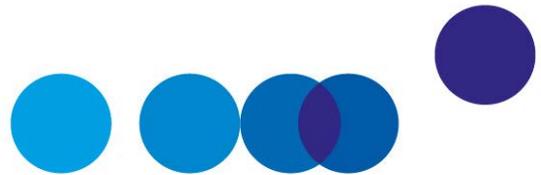
En France, la structuration d'une stratégie nationale en faveur du développement de l'activité physique et sportive pour toutes et tous, tout au long de la vie, pourrait ainsi s'articuler autour de quatre objectifs majeurs : faire évoluer nos représentations

---

<sup>1</sup> Sport England (2016), *Towards an Active Nation – Strategy 2016-2021*. Cette stratégie s'appuie sur un rapport interministériel publié en 2015 : Department for Digital, Culture, Media and Sport (2015), *Sporting Future: A Strategy for An Active Nation*, décembre.

collectives sur les activités physiques et sportives et sur les pratiquants et les personnes qui en sont plus éloignées (chapitre 3), inscrire l'activité physique et sportive dans nos temps sociaux et nos routines de vie (chapitre 4), repenser nos espaces de vie de manière à ce qu'ils soient une invitation à la pratique (chapitre 5) et enfin, renforcer l'accompagnement auprès des publics les plus éloignés de la pratique (chapitre 6).

Cette partie vise à illustrer ces grandes orientations, en présentant des initiatives pertinentes repérées parmi les nombreuses existant en France ou dans d'autres pays. Si les exemples de nos voisins européens retenus ici ne sont pas forcément transposables, ils répondent à des problématiques similaires – développement de l'activité physique et sportive pour le plus grand nombre – et peuvent ainsi nous inspirer en invitant à décaler notre regard.



## CHAPITRE 3

# FAIRE ÉVOLUER NOS REPRÉSENTATIONS COLLECTIVES

---

L'activité physique et sportive ne se réduit pas au sport, et celui-ci ne se restreint pas à la compétition, la sueur, l'effort et à un univers masculin. Si nos représentations collectives ont beaucoup évolué, ces visions réductrices demeurent parfois prégnantes, limitant ainsi la portée des messages d'injonction à bouger, ceux-ci pouvant paraître, pour certains publics, hors de portée. S'adresser aux personnes les plus éloignées de la pratique, par exemple proches des profils de type « bloqués », « phobiques », « abandonnistes », suppose certainement d'adapter les stratégies de communication auprès du grand public (1.). Cela nécessite aussi de déployer des stratégies plus ciblées vers de nombreux professionnels, du fait du rôle de relais qu'ils sont susceptibles de jouer auprès des publics les plus éloignés, ou de leur rôle décisif dans la structuration de l'offre d'activité physique et sportive au niveau local (2.).

### **1. Faire évoluer les stratégies de communication auprès du grand public**

#### **1.1. Privilégier une communication bienveillante et centrée sur les bienfaits immédiats de l'activité physique**

Si l'injonction à « bouger » est désormais largement connue et façonne la norme sociale dominante, des approches complémentaires pourraient être adoptées, sous des formes moins impératives et davantage bienveillantes. L'accent pourrait, d'une part, être mis sur l'explicitation des avantages concrets associés à une pratique d'activité régulière, à moyen et long terme, et surtout sur le moment et à court terme. Comme un des enjeux consiste à s'adresser aux personnes les plus éloignées de la pratique (ou se percevant comme telles) pour qui la norme sociale dominante peut

être source de découragement tant elle paraît inatteignable, il serait intéressant de renforcer la communication sur la simplicité d'accès à la pratique d'une activité physique – déjà engagée par Santé publique France et le site mangerbouger.fr –, à l'aide d'exemples d'activités physiques inscrites dans le quotidien (monter à pied les escaliers, se déplacer à pied dans la vie pour les activités courantes, etc.). S'appuyer sur des personnes de confiance (famille, pair ou professionnel ayant une relation de confiance) est à ce titre majeur.

Pour dépasser l'image de soi négative ou la perception d'une activité physique et sportive inaccessible, les messages gagneraient à être moins injonctifs que bienveillants, en partant de l'activité physique déjà réalisée par les individus. En ce sens, un récent rapport public britannique propose de façon pertinente de revoir les campagnes de communication en montrant davantage à chacun ce qu'il gagnerait en termes de bien-être s'il faisait juste « un peu plus » d'activité physique. Le principe est de valoriser l'activité physique actuelle tout en montrant les gains individuels immédiats à en faire davantage, sans effort supplémentaire démesuré.

## **1.2. Développer une communication ciblée sur les risques liés à une activité physique et sportive inadaptée**

La perception des risques liés à la pratique d'une activité physique et sportive est souvent en décalage avec les risques réels. Il semble globalement que les risques sont plutôt surestimés, comme c'est le cas chez les personnes âgées ou chez les personnes ayant un problème de santé ou en situation de handicap. Cependant, cela ne doit pas faire oublier que, à l'inverse, les risques restent aussi pour partie largement sous-estimés<sup>1</sup>. Certains adoptent parfois des pratiques peu compatibles avec leur état de santé, voire risquées pour leur santé (c'est le cas par exemple pour les profils « combattifs » de l'enquête qualitative). Une communication ciblée sur les dangers d'une activité physique et sportive inadaptée mériterait ainsi d'être renforcée, sans doute de façon ciblée. Les personnes ayant un handicap, celles qui ont un problème de santé ou encore celles qui reprennent une activité après une longue interruption, pourraient constituer des cibles prioritaires, tout comme les enfants et adolescents. Dans un monde qui valorise très fortement l'image d'un corps mince et musclé et l'idée de perfection, les enfants et les jeunes apparaissent aujourd'hui particulièrement vulnérables, notamment du fait de leur personnalité en devenir et de

---

<sup>1</sup> Une étude montre par exemple que les seniors et les personnes âgées qui ont une pratique très élevée tendent à sous-estimer les risques associés à leur pratique intensive. Voir Henaff-Pineau P.-C. (2018), « [L'adaptation de la pratique des sportifs du grand âge : objet de négociations](#) », *Gérontologie et société*, n° 156. p. 111-126.

leur utilisation intensive des réseaux sociaux. En particulier, en raison de leur sensibilité particulière à la norme sociale, les jeunes peuvent être tentés de pratiquer l'exercice physique de façon excessive et risquée pour leur santé.

### **1.3. Faire des « pratiquants ordinaires » les nouveaux ambassadeurs de l'activité physique et sportive**

Les messages de communication paraissent, parfois, en décalage avec la vie ordinaire et quotidienne des personnes les plus sédentaires. Tandis que les sportifs de haut niveau ont régulièrement été pris comme ambassadeurs et que le rapport récent du Conseil économique social et environnemental (CESE) propose de les mobiliser davantage<sup>1</sup>, il nous semble qu'il faudrait plutôt recourir à des « ambassadeurs ordinaires » pour que ces publics puissent se projeter dans la pratique d'une activité physique. Les sportifs de haut niveau renvoient l'image d'une pratique sportive inatteignable y compris chez les enfants ou les jeunes qui ont une image dégradée de leur corps. Plutôt que « faire rêver », il convient de « créer de la proximité » pour favoriser le processus d'identification du citoyen ordinaire, en s'appuyant sur des exemples de pratiques d'activités, non pas extraordinaires, mais simples et proches du quotidien (se déplacer à vélo pour les activités quotidiennes, marcher dans la ville, etc.).

***Préconisation 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.).***

---

<sup>1</sup> Une des préconisations proposées récemment par le Conseil économique, social et environnemental (CESE) ; CESE (2018), *L'accès du plus grand nombre à la pratique d'activités physiques et sportives*, Avis rapporté par M. Hurtis et F. Sauvageot, juillet.

## 2. Faire un effort massif de communication auprès de relais plus diversifiés

### 2.1. Diversifier les acteurs relais

Au-delà des campagnes de communication destinées au grand public, d'autres acteurs pourraient être davantage mobilisés pour servir de relais pour porter le message de l'intérêt d'une pratique d'activité physique régulière pour le plaisir et le bien-être. Certains acteurs du secteur sportif, notamment les fédérations et associations qui s'inscrivent dans cette perspective d'activité pour tous – en particulier les fédérations omnisports et affinitaires – le font déjà pour partie, mais leur audience se restreint souvent aux groupes de pratiquants dit « mobilisés ».

Les enseignants du primaire pourraient être davantage sensibilisés à l'importance de l'activité physique ordinaire et au quotidien, et mobilisés pour leur rôle auprès des (très) jeunes enfants. Ces derniers peuvent avoir aussi une influence en retour auprès de leurs parents, comme l'a démontré, dans le cadre de la problématique environnementale, la diffusion progressive des comportements de tri sélectif des déchets. Diffuser ce message dès le plus jeune âge, en l'accompagnant d'actions visant à inscrire la pratique dans le quotidien (voir chapitre 4), peut contribuer pour partie à prévenir des profils de type « phobiques » par exemple.

Pour aller vers les profils de type « bloqués », « abandonnistes » ou encore « phobiques », des relais de confiance et de proximité sont nécessaires, notamment les professionnels du secteur de la santé (en particulier les médecins généralistes, les infirmières, les kinésithérapeutes) mais aussi les professionnels relevant du secteur social (travailleurs sociaux par exemple). Si les médecins généralistes jouent déjà un rôle clé, avec la possibilité de prescrire une activité physique pour les personnes ayant une affection de longue durée<sup>1</sup>, leurs cabinets (ou maisons de santé, etc.) pourraient constituer des points relais privilégiés d'information sur les bienfaits associés à une activité physique adaptée à ses besoins personnels, tout au long de la vie. Au-delà des outils d'aide à la prescription d'activité physique adaptée en cours de déploiement, l'enjeu serait de leur fournir des outils de communication adaptés. Leurs lieux d'exercice pourraient ainsi être un relai de diffusion d'information sur ces aspects<sup>2</sup>, mais aussi sur l'offre locale existante d'activité physique adaptée, à

---

<sup>1</sup> Cette prescription d'activité physique, communément désignée par « sport sur ordonnance », renvoie en réalité davantage à de l'activité physique adaptée.

<sup>2</sup> Comme pourraient l'être également des lieux comme l'entreprise (voir chapitre 4), les administrations accueillant du public, ou encore les mutuelles et assurances santé.

l'instar de l'exemple berlinois (voir encadré). L'accès à l'information sur l'offre disponible apparaît en effet souvent comme un frein finalement décisif.

**À Berlin, la « démonstration par l'exemple » comme clé de communication auprès des médecins généralistes pour les inciter à prescrire de l'activité physique et sportive**

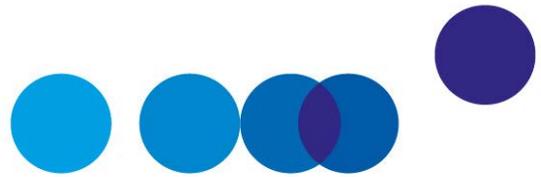
La structure régionale représentante des fédérations sportives (*Landessportbund*, LSB) de Berlin a déployé des actions de formation ciblées sur les médecins généralistes de l'État-région. Leur sont présentés les bienfaits d'une activité physique adaptée : les praticiens ont l'occasion d'échanger sur ce sujet et, surtout, de tester par eux-mêmes ces bienfaits puisque sont proposés des exercices de démonstration, encadrés par des éducateurs sportifs. Cette expérience personnelle de l'activité physique et sportive concrète est considérée comme majeure dans la stratégie déployée et comme un levier décisif dans le comportement de prescription du médecin. L'offre locale d'activité physique adaptée y est par ailleurs présentée. Le LSB de Berlin publie une brochure annuelle sur l'offre existante, avec les informations complètes (horaires, lieux, tarifs, etc.), qui est diffusée dans les cabinets médicaux, à destination des médecins ou de leurs patients.

## **2.2. Sensibiliser les élus locaux, les architectes et les urbanistes à leur rôle dans le développement de l'activité physique et sportive pour tous**

Des actions de sensibilisation devraient être menées auprès de nombreux acteurs, jouant un rôle clé pour le développement de l'activité physique et sportive pour tous. Les élus locaux et des collectivités territoriales, qui jouent un rôle central sur ces questions au niveau local, pourraient être une des cibles prioritaires. L'enjeu crucial serait de renforcer la prise de conscience de la nécessité d'intégrer l'enjeu de la pratique d'activité physique et sportive pour le plus grand nombre comme une dimension transversale des politiques menées et de penser également l'aménagement du territoire sous l'angle de l'incitation à la pratique. Les résultats aux compétitions sportives obtenus par les clubs municipaux jouent très souvent un rôle majeur en termes d'image pour la ville. Les élus ou services municipaux peuvent alors être incités à privilégier ces clubs lors de la répartition des horaires d'accès aux équipements sportifs municipaux, par rapport à des activités physiques et sportives accessibles à des publics plus diversifiés et davantage orientées vers le bien-être et

la santé, mais perçues éventuellement comme moins valorisantes pour la municipalité. Si les grandes agglomérations sont aujourd'hui davantage engagées pour penser les mobilités actives dans la ville, au moins du fait des problèmes de congestion urbaine auxquelles elles sont confrontées (voir chapitre 5), ce travail de sensibilisation devrait être orienté en priorité vers les élus des villes moyennes ou périurbaines pour favoriser un changement de regard.

Une telle prise de conscience pourrait entraîner des évolutions dans de nombreux domaines, depuis la façon de concevoir les projets d'urbanisme ou d'aménagement du territoire et des réseaux de transport, jusqu'à la façon de distribuer les créneaux horaires des équipements sportifs municipaux. De la même manière, urbanistes et architectes pourraient également être mieux sensibilisés à l'importance cruciale pour nos sociétés du développement de l'activité physique et sportive d'une part, et à leur rôle majeur dans ce domaine d'autre part, notamment en matière d'organisation de nos espaces de vie et de nos logements (voir chapitre 5).



## CHAPITRE 4

# INSCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS NOS TEMPS QUOTIDIENS

---

Inciter à pratiquer davantage suppose de proposer des solutions pertinentes au problème de la conciliation entre l'activité physique et sportive d'une part, et les autres activités, tous types confondus (activités professionnelles, familiales, personnelles), d'autre part. Si certains de nos voisins d'Europe du Nord accordent en moyenne davantage de temps quotidien à une activité physique que nous, cela tient pour l'essentiel à des temps sociaux hebdomadaires sensiblement plus perméables à l'activité physique et sportive qu'en France. Accorder une place plus importante à l'activité physique, au cœur de notre quotidien et tout au long de la vie, invite à repenser les temps de l'enfance et de la jeunesse, pierre angulaire de la construction sociale du goût et de la mise en place d'habitudes de vie pour les enfants et les jeunes (1.), les temps de la vie professionnelle, au cours de laquelle l'enjeu de la conciliation entre activités concurrentes est sans aucun doute prédominant (2.) ainsi que les temps de la retraite et de la perte d'autonomie (3.).

### **1. Le temps de l'enfance et de l'adolescence, période clé pour la construction sociale du goût pour l'activité physique et sportive**

Le rôle des parents (et grands-parents) dans la transmission du goût pour le mouvement, l'activité physique et sportive ou encore dans la construction d'habitudes de vie actives est décisif auprès des enfants (respectivement des petits-enfants). Celui de l'école, notamment primaire, est également majeur, surtout pour les enfants issus de familles qui ont des modes de vie plus sédentaires ou qui accordent moins de place à l'activité physique et sportive. Ainsi, favoriser l'installation de routines dès le plus jeune âge qui intègrent l'activité physique et sportive au plus près du quotidien

peut passer par l'encouragement aux mobilités actives pour les enfants (1.1.). L'école pourrait jouer un rôle fondamental dans l'acquisition du savoir pédaler (1.2.) tout en accordant une plus grande place à l'activité physique et au mouvement pour soutenir les efforts d'apprentissage et le bien-être à l'école (1.3.). Enfin, une orientation plus nette de l'offre d'activités proposées aux enfants et aux adolescents vers des activités ludiques et de bien-être serait une priorité pour éviter pour partie les décrochages au moment de l'adolescence (1.4.).

### **1.1. Investir les temps de déplacements quotidiens pour les mobilités actives**

Faciliter les déplacements actifs (à pied ou à vélo) pour les trajets quotidiens vers l'école, vers les commerces ou les activités de loisirs est une manière de donner l'occasion de partager du temps entre enfants et parents autour d'activités physiques simples d'accès et d'instaurer des habitudes de déplacements actifs dès le plus jeune âge. Cela suppose non seulement de rendre nos espaces de vie plus favorables à la marche et au vélo à l'aide de politiques transversales adaptées (voir chapitre 5), mais aussi de mettre en place des incitations pertinentes pour accompagner les apprentissages autour de ces mobilités. Des actions de sensibilisation, par exemple dans le cadre de la « semaine nationale de la marche et du vélo » proposée par les ministères de l'Éducation nationale, de la Transition écologique et solidaire et de l'Intérieur, gagneraient ainsi à s'inscrire dans le quotidien. Les projets visant à apprendre aux enfants à faire du vélo à la fin de l'école primaire sont des initiatives pertinentes à porter au niveau des écoles, en lien avec les familles. Autour des écoles primaires, la remise au goût du jour des pédibus (ou ramassage scolaire à pied, à l'aide de parents accompagnant les enfants à pied sur le trajet domicile-école) ainsi que la mise en place d'aires piétonnes sont également des dispositifs incitatifs intéressants (voir chapitre 5, préconisation 9). L'école peut également jouer un rôle dans ce processus d'apprentissage, notamment autour du savoir pédaler.

### **1.2. Réaffirmer le rôle majeur de l'école primaire pour l'acquisition des savoirs fondamentaux tels que le savoir nager et le savoir pédaler**

L'activité physique et sportive reste, dans le système scolaire français, relativement peu valorisée, la France apparaissant comme l'un des pays européens les plus orientés vers les savoirs académiques dès la maternelle, alors que les pays nordiques et d'Europe centrale semblent davantage tournés vers le développement

de l'enfant au sens large<sup>1</sup>. Elle s'inscrit dans le strict cadre des heures obligatoires d'éducation physique et sportive (EPS) qui sont, à l'école primaire au moins, rarement effectuées à la hauteur prévue, faute d'enseignants suffisamment formés et de la concurrence entre disciplines<sup>2</sup>. Pour autant, l'école joue un rôle fondamental en touchant des générations entières d'enfants, notamment pour l'acquisition de savoirs fondamentaux. Ainsi, de la même manière que le savoir nager est considéré comme une priorité pour les enfants à l'issue du cycle CM1-CM2-6<sup>e</sup> dans les programmes d'éducation physique et sportive, le savoir pédaler devrait être considéré comme un savoir fondamental à acquérir. Il garantit l'accès à une pratique d'activité physique au quotidien tout en faisant gagner l'enfant en autonomie dans son environnement immédiat.

***Préconisation 2. Inscrire le savoir pédaler, à l'instar du savoir nager, comme un savoir fondamental à acquérir à l'issue de l'école primaire.***

Par ailleurs, alors que les expériences d'activité physique et sportive faites à l'école sont marquantes (positivement ou négativement), l'adoption plus systématique de démarches valorisantes, visant à redonner confiance en soi, devrait être privilégiée. En témoigne par exemple le programme « Je nage donc je suis », porté par le département de Seine-Saint-Denis. Le succès de ce programme repose à la fois sur un apprentissage intensif de la natation, donc plus efficace (séances journalières regroupées sur deux semaines pour les élèves de CM2), et sur une approche visant à valoriser les compétences de chacun, y compris pour les élèves n'ayant pas obtenu l'attestation officielle du ministère de l'Éducation nationale (l'attestation scolaire « savoir-nager » ASSN), l'idée étant de remettre à chacun une liste ouverte d'aptitudes et de compétences, davantage valorisante. De telles démarches favorisent ainsi l'inclusion du plus grand nombre d'enfants dans une pratique d'activité physique et sportive.

### **1.3. Insérer l'activité physique dans la routine d'une classe, comme moteur pour les apprentissages et le bien-être à l'école**

Au-delà, à l'heure où les attentes vis-à-vis du système scolaire sont considérables et où la concurrence des priorités est rude, l'activité physique ne devrait plus être

---

<sup>1</sup> Voir Agacinski A. et Collombet C. (2017), « Un nouvel âge pour l'école maternelle ? », *La Note d'analyse*, n° 66, France stratégie, mars.

<sup>2</sup> D'après Deguilhem P. et Juanico R. (2016), *Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : des enjeux partagés dans et hors de l'école*, rapport au Premier ministre, septembre.

seulement pensée comme une « matière comme les autres » à travers l'unique prisme des heures d'éducation physique et sportive. Le corps et son mouvement jouent en effet un rôle essentiel dans le processus même d'apprentissage : favoriser l'activité physique améliore les capacités d'apprentissage des enfants, par son action sur les capacités cognitives et de concentration, mais aussi parce qu'elle accroît le plaisir des enfants et améliore l'ambiance dans la classe. En Finlande, dans le cadre d'une réflexion menée depuis plus d'une vingtaine d'années sur la place du corps à l'école et dans les processus d'apprentissage, un programme national ambitieux a été mis en place depuis 2010 (voir encadré). Le principe est d'accorder davantage de place à l'activité des enfants conjointement pendant les temps en classe, dans la cour et sur les trajets domicile-école afin d'améliorer leur bien-être et leurs capacités d'apprentissage. Ce programme s'est accompagné d'un important effort en matière de formation des enseignants (notamment du primaire), qu'elle soit initiale ou continue, dans le domaine des pratiques d'activités physiques.

#### **En Finlande, le programme « *Move* » dans les écoles primaires<sup>1</sup>**

Lancé en 2010 sur la base du volontariat pour chaque école primaire, ce programme touche en 2016 près de 75 % des écoles primaires finlandaises (soit 1 833 écoles du primaire et du secondaire) et 83 % des enfants (soit 445 560) et vise un changement culturel pour améliorer les capacités d'apprentissage et le bien-être des enfants. Concrètement, il s'agit d'augmenter l'activité physique quotidienne des enfants sur le temps scolaire, en réduisant les temps en position assise et en mettant les enfants en mouvement dans la classe, et en facilitant les mobilités actives pour les déplacements entre l'école et le domicile.

Chaque école met en œuvre le programme selon ses besoins et ses ressources, avec la participation des professionnels et des élèves. Elle bénéficie du partage d'expériences des initiatives existantes (via des séminaires ou des supports pédagogiques) et éventuellement d'un soutien financier. L'école peut recourir aux services municipaux de l'éducation, de la culture et des sports pour mettre en place son projet. Les actions concrètes portent sur l'aménagement de la cour de récréation (espaces de méditation, murs d'escalade, marquage de peintures au sol, etc.) mais aussi sur l'animation des temps de récréation par des clubs de sport (avec l'implication d'associations sportives, d'acteurs privés, de professionnels et des élèves de l'école). L'aménagement de parkings à vélo ou

<sup>1</sup> Voir Aira A. et Kämppi K. (2017), *Towards More Active and Pleasant School Days* ; site internet du programme : <https://liikuvakoulu.fi/english>.

l'installation de casiers pour les casques permettent par exemple de faciliter l'utilisation d'un vélo pour venir à l'école.

Les temps de classe évoluent également fortement : près de 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.

Les évaluations ont montré que les enfants de ces classes atteignent plus souvent que la moyenne nationale les recommandations en termes d'action physique (au moins 1 heure par jour). Plus de 95 % des enseignants et du personnel scolaire perçoivent les retombées positives pour les enfants, leur école et eux-mêmes : plaisir d'être à l'école pour les élèves accru et climat d'apprentissage apaisé notamment. Concernant les déplacements entre le domicile et l'école, lorsqu'ils sont inférieurs à 5 km, plus de 80 % des enfants finlandais font le trajet à vélo ou à pied<sup>1</sup>.

Pour donner un ordre de grandeur, l'État consacre à ce programme une enveloppe de 21 millions d'euros pour la période 2016-2018, une partie finançant son évaluation. La communication des premiers résultats de l'évaluation a contribué au succès de cette initiative.

En France, des projets, encore très ponctuels et de plus petite envergure, existent dans le même esprit : par exemple, une initiative – portée par des conseillères pédagogiques du rectorat dans quelques écoles primaires de Paris – utilise l'activité physique et le mouvement comme un outil d'accompagnement des apprentissages et de bien-être dans la classe. Il peut s'agir par exemple de séances de quelques minutes d'exercices de mouvement et de respiration en tout début de journée qui aident les enfants à se détendre et à se concentrer sur les apprentissages. Considérée comme innovante par le ministère de l'Éducation nationale<sup>2</sup>, cette initiative demeure toutefois limitée du fait de moyens de diffusion insuffisants (essentiellement formation initiale ou continue des enseignants).

---

<sup>1</sup> Voir Kantomaa M., Syväoja H., Sneck S., Jaakkola T., Pyhältö K. et Tammelin T. (2018), « [Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review](#) », Finnish National Agency for Education.

<sup>2</sup> Voir Journée de l'innovation, 27 mars 2014 : Sébire A. et Pierotti C. « [Pratiques corporelles pour être bien à l'école](#) » (sur le site de réseau Canopé). Ou encore : Sébire A. et Pierotti C. (dir.) (2013), *Pratiques corporelles de bien-être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe*, Éditions EP&S, Paris.

### ***Préconisation 3. Développer l'activité physique comme soutien pour l'apprentissage et le mieux-être à l'école.***

Faire évoluer les représentations ainsi que la place accordée dans le système scolaire à l'activité physique et sportive suppose des actions fortes de formation pour les enseignants, ouvertes à tous et pas seulement aux professeurs d'éducation physique et sportive ou, *a minima*, de favoriser des programmes d'expérimentation appuyés sur des acteurs locaux et permettant une sensibilisation des enseignants impliqués dans ces programmes. C'est ce qui a été observé dans les programmes de type « ICAPS » (ou « intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité ») qui ont pu favoriser une sensibilisation des enseignants aux questions de promotion de la santé, quelle que soit leur discipline, en partant d'actions autour de l'activité physique et de l'alimentation, les deux questions centrales du programme. L'intérêt de tels projets, comme le montre l'exemple finlandais, est d'impliquer une multiplicité d'acteurs locaux et de faire évoluer éventuellement l'aménagement urbain ou l'offre d'activités au niveau local.

#### **1.4. Faire évoluer l'offre existante à destination des enfants et des adolescents**

##### ***Privilégier des offres d'activités orientées vers le bien-être et le plaisir pour les enfants et adolescents***

L'offre des associations sportives reste, malgré des évolutions récentes, fortement orientée vers la compétition, ce qui ne satisfait qu'une partie des jeunes enfants et adolescents. Ce constat est valable pour les associations sportives municipales, mais aussi pour celles du collège ou du lycée, chargées de proposer des activités physiques et sportives ouvertes à tous, sur le temps extra-scolaire, à un coût modique. Ainsi, le Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge a récemment rappelé que si 8 enfants sur 10 pratiquent un sport entre 11 et 17 ans, les pratiques restent trop orientées vers la compétition, et ainsi que les activités de bien-être devraient être davantage développées, notamment dans le cadre extra-scolaire<sup>1</sup>, pour favoriser un accès plus large à la pratique d'activité physique et sportive.

Les projets mis en place localement dans le cadre des nouvelles activités périscolaires, en lien avec les associations sportives locales, vont dans ce sens : ces dernières, confrontées à un public beaucoup plus large que le cercle restreint des

---

<sup>1</sup> HCFEA (2018), *op. cit.*

adhérents participant à l'offre d'activité ordinaire, ont très souvent su proposer des activités ludiques, centrées sur l'initiation et la découverte, accessibles au plus grand nombre. De telles orientations mériteraient d'être poursuivies et encouragées par les municipalités, en accordant par exemple des créneaux supplémentaires à de telles offres, davantage orientées vers le plaisir et le bien-être que vers la compétition. Par ailleurs, certaines activités ludiques, organisées de façon ponctuelle, pourraient être intégrées à l'offre ordinaire. Par exemple, le projet annuel « Ville Vie Vacances – Forêt de Bondy » – organisé depuis 2000 par trois municipalités (Clichy-sous-Bois, Montfermeil et Livry-Gargan) – propose aux jeunes de 5 à 17 ans des animations gratuites, souvent de l'activité physique et sportive, pendant cinq semaines en été. Encadrées par des personnels qualifiés, les activités de plein air sont variées, incluant par exemple une course d'orientation numérique, l'idée étant d'attirer les jeunes adolescents en s'appuyant sur leur goût pour les jeux vidéo. Des cours de secourisme sont également accessibles, l'offre se voulant à la croisée des enjeux d'animation extra-scolaire et d'éducation.

### **1.5. Développer des offres aux familles, avec des temps d'activité partagés enfants/parents**

Certains créneaux d'activité proposés aux enfants en bas âge et aux jeunes enfants pourraient mieux répondre aux contraintes fortes de temps disponible des parents et ainsi, faciliter l'accès à la pratique des enfants et des parents. Par exemple, les offres d'activités combinées enfants/parents peuvent être pertinentes en proposant soit un temps d'activité physique intergénérationnel, soit des activités séparées pour enfants et parents mais sur le même créneau horaire. Ce type d'initiatives est déjà mis en place ponctuellement par certaines associations sportives, parfois soutenues par les Caisses d'allocations familiales au niveau local, ou encore par des structures privées qui s'adressent à un public plus large. Par exemple, la Fédération française de football propose des créneaux d'activités partagées entre mères et filles dans certains clubs, notamment dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville : l'accès à la pratique aux deux générations est alors un moyen pour améliorer l'autonomie et la confiance en soi et réciproque des filles et des mères. Sensibiliser et encourager les associations à développer ce type d'initiatives, et les services municipaux à soutenir ces démarches, serait pertinent, notamment en visant les familles les plus fragiles (voir chapitre 6). La question des créneaux d'ouverture des équipements sportifs municipaux est, de façon plus large, centrale pour mieux répondre au rythme de vie des jeunes adolescents et de leurs besoins, comme au rythme de vie des personnes ayant une situation professionnelle (voir chapitre 5).

## 2. Le temps de la vie professionnelle, avec l'enjeu clé de la conciliation

L'enjeu est sans doute moins de faire du « sport en entreprise » que de faire en sorte que le lieu de travail propose des opportunités ou, *a minima*, des incitations supplémentaires pour pratiquer une activité physique et sportive.

### 2.1. L'activité physique pour le salarié, un levier de bien-être au travail

Les pays d'Europe du Nord et anglo-saxons portent une attention particulière à la question de l'activité physique des salariés. Celle-ci s'inscrit dans le cadre d'une préoccupation plus générale pour la santé et le bien-être au travail des salariés dont l'entreprise attend aussi des retombées en termes de baisse de l'absentéisme et du turn-over, de meilleure productivité, etc. De nombreuses mesures incitatives existent, portées par les employeurs ou encore par les assureurs santé ou caisses d'assurance maladie, par des associations du domaine sanitaire, par les professionnels de santé et par les pouvoirs publics (voir encadré pour quelques illustrations dans d'autres pays). Ces derniers jouent souvent un rôle de diffusion de l'information, de sensibilisation, parfois de partage d'expériences existantes, mais aussi un rôle auprès des entreprises via des incitations fiscales par exemple.

#### **Aux États-Unis, les employeurs investis dans la promotion de l'activité physique vue comme un des éléments de promotion de la santé et de modes de vie plus sains**

D'après une enquête récente auprès des responsables de ressources humaines<sup>1</sup>, près de deux employeurs sur trois proposent des programmes de santé à leurs salariés en 2017. Plus spécifiquement sur les aspects incitatifs à l'activité physique et sportive, un quart ont mis en place un centre de fitness en interne et un peu plus d'un quart accordent un soutien financier pour accéder à des clubs de fitness à l'extérieur<sup>2</sup>. Depuis une dizaine d'années, des guides sont publiés par le *Workplace Health Research Network* créé par les *Centres for Disease Control* à destination des employeurs, des labels et des prix sont distribués par

<sup>1</sup> Voir Society for Human Resource Management (2018), *Employee Benefits. The evolution of benefits*. Cette étude annuelle a été menée aux États-Unis auprès de 3 450 responsables de ressources humaines relevant, pour chaque tiers des personnes interrogées, d'entreprises ayant respectivement moins de 100 salariés, entre 100 et 500 salariés, ou plus de 500 salariés.

<sup>2</sup> Les résultats de l'enquête ne permettent cependant pas d'établir un lien entre les dispositifs proposés et la taille de l'entreprise.

l'*American Heart Association*, les assureurs accordent souvent un soutien financier pour l'adhésion à une salle de fitness, etc. L'ensemble de ces programmes s'inscrivent dans une perspective large de promotion de la santé et de modes de vie plus sains pour des salariés, question sur laquelle les entreprises jouent un rôle majeur aux États-Unis pour des raisons de coûts d'assurance santé.

### **En Allemagne, les caisses d'assurance maladie appelées à jouer un rôle important aux côtés des employeurs**

En Allemagne, inciter les salariés à pratiquer une activité physique et sportive est un des aspects de la promotion de la santé au travail. Avec la loi de prévention de 2015, les caisses d'assurance maladie doivent consacrer un montant minimal annuel de 155 millions d'euros pour l'ensemble des mesures relevant de la promotion de la santé en entreprise (*betriebliche Gesundheitsförderung*). L'offre proposée est très variable d'une entreprise à l'autre. Par exemple, des cours de yoga ou de pilates peuvent être proposés pour entretenir la santé du dos et la souplesse des nombreux salariés qui travaillent devant un écran.

### **Au Royaume-Uni, des incitations fiscales pour inciter les employeurs à agir auprès de leurs salariés**

Au Royaume-Uni, des incitations fiscales sont mises en place pour que les employeurs encouragent leurs salariés à pratiquer une activité physique. Ainsi, en 1999 a été introduit le dispositif *Cycle to Work* (aller à vélo au travail) qui accorde des exemptions fiscales aux entreprises qui mettent à disposition de leurs salariés des vélos et des équipements de sécurité (sous forme de prêt). L'évaluation du programme a montré ses effets positifs sur la santé au travail des salariés, sur leurs motivations au travail et aussi à s'engager dans une pratique d'activité physique.

Le même principe est à l'œuvre dans le cadre du programme *Fitness at Work*. Les entreprises bénéficient d'exemptions fiscales lorsqu'elles installent une salle de sport dans leurs locaux (que celle-ci soit gérée en direct par l'entreprise ou par un prestataire extérieur) ou encore lorsqu'elles négocient des prix avantageux pour leurs salariés auprès des salles de sport présentes dans le voisinage.

Les nombreuses évaluations dans les pays anglo-saxons montrent les effets positifs de ces dispositifs même si certains (comme la mise à disposition d'une salle de sport assortie de cours) apparaissent sensiblement plus efficaces<sup>1</sup>. Beaucoup d'entre eux

<sup>1</sup> C'est notamment le cas d'une étude britannique récente qui s'appuie sur une enquête réalisée en 2017 auprès de 308 organisations britanniques (entreprises, ONG, administrations, quelle que soit

restent toutefois difficilement envisageables pour les petites et moyennes entreprises du fait de leur coût. Ces dernières peuvent en revanche s'orienter vers des actions de sensibilisation, premier pas important vers la pratique, ou vers des actions de soutien indirect. En Finlande, de nombreux employeurs privilégient la remise de bons d'achat, pouvant être utilisés pour des activités sportives ou culturelles.

En France, la prise de conscience de l'importance de l'activité physique pour la santé des salariés est beaucoup plus récente<sup>1</sup> et fait suite à l'attention accrue, depuis les années 2010, au bien-être au travail et à la santé physique et psychique des salariés, ainsi qu'à la montée de la notion de responsabilité sociale des entreprises. La multiplication d'événements (inter-entreprises dans la ville, assises « Sport et entreprises », trophées<sup>2</sup>, etc.) ainsi que la publication d'une première évaluation au niveau français des retombées positives pour l'entreprise<sup>3</sup> ont contribué à rendre visible ce « sport en entreprise ». Encore relativement peu répandues, les traductions concrètes sur le lieu de travail prennent, lorsqu'elles existent, des formes extrêmement variées<sup>4</sup> : actions de sensibilisation et d'information ; offres d'activités (régulières ou autour d'un événement, salles de sport, cours réguliers avec coach, groupes en pratique libre, etc.) ; actions sur le temps de travail à travers une organisation différente de l'espace de travail et du temps (postes de travail adaptés de type assis/debout, swissball..., réunions debout, instauration de pauses actives, etc.) ; actions en faveur des mobilités actives sur le déplacement lieu de travail - domicile. Le principe du volontariat des salariés est retenu dans l'ensemble de ces initiatives, comme dans tous les pays<sup>5</sup>.

---

leur taille). Voir Caitlin E., Knox L., Musson H. et Adams E. J. (2017), « [Workplace policies and practices promoting physical activity across England: What is commonly used and what works?](#) », *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 10, n° 5, p. 391-403.

<sup>1</sup> Pour une synthèse sur la thématique en 2012, qui a contribué elle-même à rendre visible cette question, voir Naves M.-C. (2012), « [Comment mettre le sport au service de la santé des salariés ?](#) », *La Note d'analyse*, n° 298, France Stratégie, octobre ; et pour un état des lieux récent, voir Praznocy C. (dir.) et Galissi V. (2017), [La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel](#), ONAPS, juin.

<sup>2</sup> Par exemple, trophées « Sport et management », trophées « Sentez-vous sport ? » qui mettent en avant des initiatives d'entreprises privées et d'associations, de fédérations sportives dans le domaine.

<sup>3</sup> Voir Goodwill Management (2015), *Étude de l'impact économique de l'activité physique et sportive sur l'entreprise, le salarié et la société civile*, MEDEF, CNOSF, avec le soutien d'AG2R-La Mondiale.

<sup>4</sup> Pour un état des lieux complet, voir Praznocy C. (dir.) et Galissi V. (2017), *op. cit.*

<sup>5</sup> À quelques exceptions près : par exemple, en 2016, une entreprise suédoise a rendu obligatoire pour ses salariés une heure d'activité physique et sportive hebdomadaire.

## 2.2. Le lieu de travail pourvoyeur d'opportunités et d'incitations supplémentaires pour la pratique ?

Le lieu de travail gagnerait à offrir des opportunités de pratique d'une activité physique ou sportive. Les possibilités étant multiples, tout l'enjeu est, pour l'employeur, de partir des besoins des salariés, selon le secteur d'activité et les conditions concrètes de travail et d'opter pour des mesures à la hauteur des investissements possibles. Selon une étude menée par l'Union Sport & Cycle auprès des employeurs<sup>1</sup>, ceux-ci resteraient frileux du fait de l'inadaptation de leurs locaux, du manque de moyens humains et financiers, du contexte économique peu favorable et, enfin, du manque d'information dont ils disposent sur ces aspects.

### *Donner la priorité à un équipement en douches et vestiaires*

Si la question des aménagements des locaux se pose, le débat se focalise trop exclusivement sur la mise à disposition d'une salle de sport, investissement inaccessible pour la grande majorité des entreprises. Même associée à une offre de cours, la salle de sport n'est en outre pas toujours la solution la plus adaptée pour les salariés éloignés de l'activité physique et sportive qui peuvent être réticents à pratiquer avec leurs collègues (par exemple, les pratiquants avec un profil « phobiques », « bloqués »). Certaines solutions de mutualisation de locaux inter-entreprises peuvent constituer une alternative, lorsque la proximité géographique le permet, comme l'illustre l'exemple du Grand Nancy (voir encadré).

#### **Dynaform' du Grand Nancy : mutualiser une offre variée d'activités pour les salariés**

Dans la métropole du Grand Nancy, le Dynapôle de Ludres et Fléville est une zone industrielle qui regroupe près de 50 entreprises et près de 8 500 salariés. Dynaform est une association qui offre la possibilité aux salariés des entreprises de la zone de pratiquer une activité physique et sportive, dans des locaux du Dynapôle ou des locaux mis à disposition par les communes. Cette mutualisation permet aux entreprises de proposer à leurs salariés une offre diversifiée (renforcement musculaire, yoga, marche nordique, circuit-training, self-défense, tennis) encadrée par des professionnels, et impliquant les associations sportives locales. Les salariés peuvent pratiquer à la fois en groupe et indépendamment de

<sup>1</sup> Menée en 2017 en collaboration avec le ministère des Sports, le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et le MEDEF.

l'entreprise à laquelle ils appartiennent et sur des créneaux compatibles avec leurs journées de travail (sur le temps de la pause méridienne ou en fin de journée).

Concernant les équipements à mettre à disposition sur le lieu de travail, la priorité devrait cependant être donnée à des douches et des vestiaires, mobilisables pour tout type de pratiques, organisées ou autonomes, et utiles pour favoriser les déplacements à vélo.

### ***Privilégier des offres d'animation collective***

La question des actions à mener devrait cependant primer sur celle des locaux, surtout si l'objectif est de toucher un ensemble large de salariés. Des offres de cours collectifs en plein air et en milieu urbain peuvent être une piste intéressante, à la fois en termes de coûts pour l'entreprise et de cohérence avec les aspirations pour les activités de plein air. Par exemple, le financement d'un cours collectif régulier (éventuellement en vue de la préparation d'un événement sportif) peut être un compromis à coût raisonnable : le cas de *La Parisienne* (voir encadré) montre que cela peut être bénéfique aux plus éloignés de la pratique grâce à la stimulation des pairs et de règles du jeu propices.

#### **Préparation et participation à *La Parisienne* en équipe d'entreprise : du sport pour toutes ?<sup>1</sup>**

L'entreprise A. (environ 500 salariés) présente depuis huit ans une équipe à la course à pied féminine *La Parisienne*. Elle finance la préparation de l'équipe, via un cours collectif hebdomadaire d'une heure et demie, en plein air, assuré par un professionnel. L'émulation collective des pairs joue un rôle important pour que les participantes poursuivent l'effort régulier d'entraînement au cours de l'année.

Les règles du jeu de la course sont également décisives : le classement final des entreprises participantes est déterminé par les résultats individuels des dix premières de l'équipe, ce qui diminue les phénomènes de renoncement. Chacune fait ainsi la course à son rythme, tout en bénéficiant de l'émulation collective, tout au long de l'année.

<sup>1</sup> Cet encadré s'appuie notamment sur le témoignage d'une salariée d'une entreprise privée (environ 500 salariés) qui a recruté et animé une équipe de 100 femmes volontaires pour participer à *La Parisienne* sous la bannière de leur entreprise.

Les volontaires sont ainsi suffisamment nombreuses chaque année, issues de nombreux services et de tous niveaux hiérarchiques. Des effets positifs sont ressentis en termes de cohésion des équipes, de plus grande fluidité dans les relations interpersonnelles au sein de l'entreprise et d'ambiance de travail.

### ***Privilégier des micro-mesures pour modifier les habitudes et les postures de travail***

Le temps de travail correspondant pour de très nombreux salariés (occupant un emploi de bureau) à un temps de sédentarité, l'idée est, comme pour l'école et les lieux de formation, d'insérer de l'activité physique minimale au cœur du travail quotidien. Des mesures, peu coûteuses financièrement et imperceptibles pour les individus, et qui visent à introduire des coupures à la sédentarité mériteraient davantage d'attention. Certaines habitudes de travail pourraient ainsi évoluer, avec des réunions en station debout, ou encore l'instauration de pauses actives. L'environnement de travail direct, comme le mobilier de bureau, pourrait être adapté pour permettre, à celles et ceux qui le souhaitent, de travailler debout par exemple. La configuration des locaux ou, *a minima*, la conception des déplacements au sein des locaux sont autant de leviers disponibles et relativement peu coûteux pour favoriser l'activité physique et ainsi interrompre la sédentarité au cours de la journée de travail. Cela nécessite de s'appuyer sur des signalétiques simples pouvant jouer un rôle incitatif (rôle de « nudges ») (par exemple, indiquer les escaliers). Dans les bâtiments accueillant du public, une signalétique à la sortie pourrait utilement indiquer la distance en minutes de quelques destinations ou des stations de transport en commun les plus proches.

Les employeurs pourraient enfin jouer le rôle de relais d'information au salarié sur les bienfaits de l'activité physique, les risques liés à la sédentarité au travail, dans le cadre de la promotion de la santé sur le lieu de travail. Cela supposerait de sensibiliser à cet égard les employeurs et responsables de ressources humaines et de mettre à leur disposition des outils pertinents.

***Préconisation 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.***

**Préconisation 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.**

### **2.3. Le temps de déplacement domicile-travail à investir pour pratiquer le vélo ou la marche**

À condition que les trajets domicile-travail soient courts ou bien qu'ils offrent une possibilité d'intermodalité avec les transports en commun, l'employeur a un rôle à jouer en termes d'incitation au recours aux mobilités actives. Dans de nombreux pays, les employeurs incitent leurs salariés à utiliser leur vélo pour se rendre au travail, comme au Royaume-Uni où, depuis 1999, des incitations fiscales encouragent les employeurs à mettre à disposition de leurs salariés des vélos.

En France, la part modale des déplacements à vélo sur les trajets domicile-travail est aujourd'hui très réduite, se situant en moyenne autour des 2 % chez les actifs ayant un emploi, contre près de 10 % dans les années 1970<sup>1</sup>. Après « l'indemnité kilométrique vélo » (IKV) instaurée en 2016 que l'employeur pouvait proposer à ses salariés à titre facultatif, le plan vélo annoncé en septembre 2018 par le gouvernement prévoit une contribution forfaitaire de l'employeur (« forfait mobilité durable »), pouvant aller jusqu'à 400 euros par an, aux frais de déplacement à vélo sur le trajet domicile-travail de leurs salariés et qui reste facultative. L'État s'engage à généraliser pour ses agents un forfait plafonné à 200 euros annuel.

Au-delà, le rôle de l'employeur dans la réflexion à mener sur l'adaptation de l'environnement immédiat du lieu de travail paraît être un levier important. Depuis 2018, toute entreprise de plus de 100 salariés doit mettre en place un plan de mobilité<sup>2</sup> afin d'améliorer la mobilité de son personnel et de favoriser l'usage de modes de transport alternatifs à la voiture individuelle (transports en commun, co-voiturage, vélo). Le plan vélo prévoit également des avantages fiscaux pour les entreprises qui souscriront à un engagement de location de vélos de longue durée afin de les mettre à disposition de leurs salariés pour les trajets domicile-travail. Ces mesures annoncées, dont la mise en œuvre dépendra de l'engagement des employeurs en ce sens, présentent l'intérêt d'être combinées à une série d'autres mesures relatives à l'écosystème du vélo dans la ville (voir chapitre 5).

---

<sup>1</sup> Une telle évolution s'explique en partie par l'allongement de la distance entre domicile et travail depuis les années 1990. Voir Tallet F. et Vallès V. (2017), « [Partir de bon matin, à bicyclette...](#) », *Insee Première*, n° 1629, janvier.

<sup>2</sup> Voir article 51 de la [Loi de transition énergétique pour la croissance verte \(LTECV\)](#).

Sur ces différents aspects (que ce soit pour l'aménagement de l'environnement de travail par des micro-changements, des signalétiques appropriées, pour faire évoluer la façon de travailler, ou que ce soit pour inciter à venir au travail à pied ou à vélo), l'engagement des employeurs publics devrait servir d'exemple.

### 3. Le temps de la retraite et du grand âge, de nouvelles opportunités de pratique ?

Le temps de la retraite correspond à du temps libre, où la concurrence entre activités physiques et sportives et autres activités est encore forte, surtout pour les publics les plus éloignés de la pratique.

#### 3.1. Le temps des loisirs et le temps de la grand-parentalité

De la même façon que les conditions de vie antérieures à la retraite pèsent considérablement sur les modes de vie à l'âge de la retraite, avec des disparités fortes selon les niveaux de vie, les configurations familiales et les lieux de vie, l'engagement dans les activités physiques est étroitement lié aux trajectoires de pratiques antérieures et aux caractéristiques sociales (milieu social, sexe)<sup>1</sup>. Le temps de la retraite correspond ainsi pour une large part à la poursuite d'activités antérieures.

Il peut également être l'occasion d'une « reprise » ou d'une « mise » en activité, en lien avec le temps libre gagné. En particulier, avec l'avancée en âge, l'objectif de préservation de la santé constitue une motivation efficace pour les seniors, notamment lorsqu'il s'agit de reprendre (ou de commencer) une activité physique régulière. L'offre existante en activités de plus faible intensité est abondante, souvent à coût relativement modique, notamment autour de la marche et de ses déclinaisons, ces activités ne nécessitant ni équipement spécifique trop onéreux, ni lieu de pratique trop spécifique. Pour autant, des études sociologiques montrent que la préservation de la santé via une activité physique adaptée n'est souvent pas une motivation suffisante pour maintenir une pratique régulière<sup>2</sup>. Le plaisir et la socialisation sont des arguments plus décisifs. Une des priorités pour mieux répondre aux besoins de cette population est de mettre en place une communication adaptée.

---

<sup>1</sup> Collinet C. et Tulle E. (2018), « L'activité physique et le vieillissement : bilans et perspectives », *Gérontologie et société*, vol. 40, n° 156.

<sup>2</sup> En particulier observé chez les seniors ayant besoin d'APA : Maillot P. (2018), « Motifs d'adhésion à une activité physique adaptée chez les seniors en ALD », *Gérontologie et société*, vol. 40, n° 156.

De fait, le temps de loisirs gagné avec le passage à la retraite est partagé entre différentes activités, qu'elles soient sociales, culturelles ou sportives, ou encore de loisirs dits passifs : en particulier, la diminution de l'activité physique professionnelle liée au passage à la retraite n'est pas compensée par l'activité physique de loisir, mais plutôt par des activités de loisirs sédentaires<sup>1</sup>. Le temps consacré à l'activité physique dépend ainsi, au-delà de la trajectoire antérieure, des formes de concurrence avec les autres activités et, de fait, des modes de conciliation possibles. Ainsi, au-delà de la pratique d'activité physique partagée avec ses proches et organisée de façon autonome, de nombreuses associations locales, voire des municipalités, proposent des pratiques physiques adaptées (autour de la marche et de ses déclinaisons notamment) et associées à des pratiques de découvertes culturelles ou touristiques.

Le temps de la grand-parentalité<sup>2</sup> peut être favorable à la pratique d'une activité physique. D'une part, celle-ci peut être perçue comme un moyen pour se maintenir en santé et donc, pour rester capable de s'occuper des petits-enfants. De façon générale, l'entourage familial joue un rôle important pour inciter les seniors à maintenir un niveau suffisant d'activité physique. D'autre part, l'entrée dans la grand-parentalité augmente les opportunités d'activités physiques partagées avec les petits-enfants, notamment dans les classes moyennes<sup>3</sup>. Il est intéressant de favoriser ces temps d'activités physiques partagés, soit à travers des offres sportives adaptées, notamment sur les temps de vacances scolaires, soit par la mise à disposition de lieux ouverts (aires de jeux pour enfants, parcs, etc.) ou via des mobilités actives (voir chapitre 5.).

### 3.2. Le temps du grand âge et de la perte d'autonomie

L'activité physique est reconnue comme bénéfique pour les personnes qui avancent en âge depuis les années 1990. Depuis le plan national « Bien vieillir » de 2007-2009, l'activité physique est formellement inscrite dans les projets d'établissements du secteur médicosocial. Les initiatives déployées relevant de ces projets d'établissements, elles sont donc multiples et très variables d'un établissement à

---

<sup>1</sup> D'après Larras B. et Praznocy C. (dir.) (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> La grand-parentalité correspond le plus souvent, mais pas toujours, au temps de la retraite : les propos relatifs à la grand-parentalité – placés ici par souci de simplification – concernent donc également les grands-parents ayant encore une activité professionnelle.

<sup>3</sup> C'est un des résultats mis en évidence par une enquête qualitative auprès de familles issues de classes moyennes en Écosse : Palmer V. J. (2018), « Grandparent's contribution to a family culture of physical activity », *Gérontologie et société*, vol. 40, n° 156.

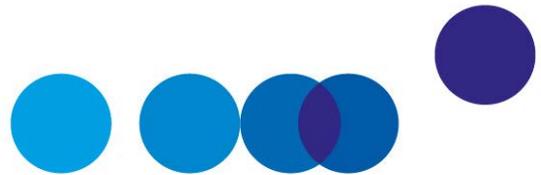
l'autre. Certaines mettent l'accent plutôt sur la convivialité et les liens sociaux renforcés (l'association « Le droit au vent dans les cheveux » propose par exemple des sorties à vélo et sécurisées, à prix modique et à tout âge), tandis que d'autres proposent des cours d'activité physique réguliers et adaptés, dans des EHPAD ou établissements d'accueil spécifiques (à titre d'exemple, ceux portés par Ciel). Il est ainsi difficile d'avoir une vue d'ensemble des initiatives existantes<sup>1</sup> ou d'identifier les dispositifs les plus efficaces, tant l'hétérogénéité est grande. Certains pays ont plutôt opté pour le déploiement d'un dispositif phare sur le territoire, comme en Allemagne par exemple, avec le programme d'activité physique adapté aux personnes âgées connaissant des pertes d'autonomie (programme dit « de Lübeck ») et déployé dans les structures d'hébergement collectives (EHPAD ou autres).

Pour développer la pratique d'activité chez les seniors et les personnes âgées, il convient donc de répondre au double enjeu de conciliation des temps sociaux et de préservation de l'autonomie et des liens sociaux. Les mesures visant à favoriser leur mobilité au quotidien de manière active (à pied ou à vélo) correspondent ainsi particulièrement bien aux besoins de ces publics (voir chapitre 5, préconisations 9 et 10).

---

<sup>1</sup> Lorsque les données existent, elles ne permettent pas d'isoler les activités physiques, comptabilisées dans les activités d'animation d'un établissement.





## CHAPITRE 5

# REPENSER NOS ESPACES DE VIE POUR FAVORISER L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

---

Favoriser l'activité physique et sportive pour toutes et tous invite à agir sur nos espaces de vie afin qu'ils offrent davantage d'opportunités pour pratiquer, l'environnement physique dans lequel on vit au quotidien jouant un rôle clé. Les réflexions menées depuis plusieurs années au niveau international et national dans une perspective de santé publique et, plus récemment, de soutenabilité environnementale<sup>1</sup>, invitent à repenser les lieux de pratique et leur place dans la ville. Trois orientations pourraient être retenues : améliorer l'utilisation des opportunités existantes (1.), insérer les lieux de pratique au plus près de nos lieux de vie (2.) et organiser des écosystèmes favorables aux mobilités à pied ou à vélo au cœur de nos villes (3.).

### 1. Mieux mobiliser l'existant

Une meilleure mobilisation de l'existant constitue une priorité, a fortiori dans un contexte de contraintes budgétaires. Par « existant », il faut comprendre non seulement les lieux de pratique proposés par les villes ou par des acteurs privés, qu'ils soient « fermés » (de type gymnase, piscine, salle de sport, etc.) ou « ouverts »,

---

<sup>1</sup> Par exemple, pour la France, en 2008 l'INPES titrait un dossier spécial sur ce sujet « [Développons un environnement favorable au développement de l'activité physique](#) ». Au niveau international, voir OMS (2017), *Towards more physical activity: Transforming public spaces to promote physical activity – a key contributor to achieving the Sustainable Development Goals in Europe*, ou encore, la publication récente de l'OCDE sur la lutte contre l'étalement urbain qui consacre une grande partie de ses développements sur la place des mobilités actives dans nos espaces urbains : OCDE (2018), *Repenser l'étalement urbain : vers des villes durables*, Éditions OCDE, Paris.

tels les lieux aménagés (comme les plateaux multisports, les parcs, les aires de jeux, les sentiers pédestres, les pistes cyclables, etc.) mais aussi les espaces naturels (forêts, plages, montagnes, etc.). Cette conception élargie des lieux de pratique correspond déjà à de nombreuses pratiques autonomes, comme en témoignent par exemple l'essor des sports de plein air et de nature ou encore la diversification des offres proposées par certains clubs sportifs (par exemple, des clubs d'athlétisme proposent des activités en forêt, dans les parcs, en milieu urbain, etc.). Il est cependant nécessaire d'aller plus loin.

### 1.1. Mieux utiliser les équipements sportifs existants

La mobilisation des équipements existants peut être améliorée. C'est le cas en premier lieu des équipements sportifs scolaires, dont la sous-utilisation a été relevée par la Cour des comptes et par le Conseil économique, social et environnemental<sup>1</sup>. Hormis des mutualisations d'équipements sportifs envisagées dès la construction de l'établissement scolaire, les mises à disposition de gymnases scolaires hors temps scolaire (week-end ou vacances scolaires), par exemple pour des associations sportives locales, restent aujourd'hui rares et difficiles à organiser concrètement. Or, dans de nombreuses communes, un des freins à l'évolution de l'offre de pratiques existantes tient au « manque de créneaux » disponibles dans les équipements municipaux. Sans sous-estimer les difficultés concrètes qu'une telle ouverture d'équipements sportifs scolaires pose en termes d'accès indépendant au bâtiment, d'entretien et éventuellement de mise à disposition de personnel, la recherche de solutions concrètes pour mieux mobiliser ces équipements publics déjà existants sur les temps extra-scolaires apparaît aujourd'hui indispensable. Cela pourrait passer par un soutien aux conventions tripartites entre établissement scolaire, municipalités et collectivités territoriales (région ou département, selon l'établissement concerné).

Des formes de mutualisation pourraient également être envisagées avec des acteurs privés disposant de locaux pouvant accueillir du public et parfois peu mobilisés (éventuellement des salles de sport). Cette possibilité pourrait être évoquée dans le cadre des discussions entre acteurs locaux envisagées (voir *infra*, chapitre 6), pour imaginer des coopérations visant à développer l'activité physique et sportive pour tous.

Par ailleurs, la question de l'extension des horaires de disponibilité des équipements sportifs mérite d'être posée. Des initiatives existent au niveau local, de nombreuses

---

<sup>1</sup> Voir Cour des comptes (2013), *Sport pour tous et sport de haut niveau : pour une réorientation de l'action de l'État*, Rapport public thématique, Paris, janvier ; CESE (2018), *op. cit.*

villes proposant des ouvertures plus tardives en soirée et au cours du week-end par exemple, même si elles restent très ponctuelles<sup>1</sup>.

**Préconisation 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.**

## 1.2. Mobiliser davantage les espaces publics disponibles

Certains espaces publics pourraient également être davantage mobilisés pour le développement de l'activité physique et sportive. C'est le cas des parcs publics qui, s'ils sont déjà très investis par les pratiquants autonomes, pourraient l'être davantage par des personnes ayant des profils relevant des groupes de pratiquants dits « entravés » ou encore des « volontaires ». Une récente étude menée dans plusieurs grandes villes aux États-Unis<sup>2</sup> invite à mieux exploiter les opportunités que peuvent offrir les parcs publics sous réserve d'aménagements relativement restreints : parcours santé et installations sportives d'extérieur adaptées à tous les publics, y compris aux personnes âgées les plus fragiles (voir les « physioparcs » qui répondent à cette double exigence et peuvent être installés sur des espaces de maison de retraite, ou dans des parcs publics, comme à Lyon par exemple).

Les interstices des espaces publics mériteraient également d'être investis pour la pratique d'activité physique (terrains de petite surface en friche, interstices entre immeubles, terrains désaffectés dans les zones rurales, places publiques, etc.). Cela suppose d'accepter que les pratiques d'activité physique ou sportive « débordent » des lieux explicitement dédiés et, éventuellement, de renoncer à certaines règles concernant par exemple la définition classique d'un terrain, tant par sa forme que par ses dimensions (par exemple, un panier de basket avec un espace triangulaire en coin de rue). Une telle transformation d'espaces inutilisés peut se faire à coût relativement limité (éventuellement, marquages au sol). À Montpellier par exemple, un parc multifonctionnel avec aires de pique-nique et

---

<sup>1</sup> Pour un recensement des initiatives existantes, voir Commissariat général à l'égalité des territoires (2016), *Renforcement des actions en soirée, le week-end et au mois d'août dans les quartiers de la politique de la ville, guide méthodologique*, Paris, octobre.

<sup>2</sup> Cohen D. A. et Leuschner K. J. (2018), *How Can Neighborhood Parks Be Used to Increase Physical Activity?*, RAND Corporation.

installations sportives d'extérieur a été installé sur un espace urbain sous-utilisé d'où les trottoirs ont été ôtés<sup>1</sup>.

Pour que ce type d'aménagements soit utilisé par les habitants, leur association au projet semble une condition nécessaire. Des stratégies d'animation de ces espaces peuvent aussi être un levier efficace, comme on l'observe dans de nombreuses villes, en France et à l'international, qui proposent quelques heures d'animation par un éducateur sportif par exemple (voir encadré). Ces cours en plein air et, très souvent, ouverts à tous, peuvent constituer des moments de découverte d'activité sans coûts d'accès insurmontables (en termes financiers ou organisationnels) pour certains publics, même si les effets à moyen terme sont difficiles à évaluer. Ils sont parfois pensés comme une opportunité pour s'adresser à des publics différents, habituellement éloignés d'une pratique régulière.

**Cours d'activité physique dispensés dans les parcs publics :  
une solution pour toucher des personnes éloignées de la pratique ?**

Des villes, comme celle de Montreuil, proposent des séances d'activité physique gratuites et ouvertes à tous dans des parcs municipaux. Ces séances attirent majoritairement des femmes qui ont souvent pris connaissance de l'initiative par le bouche-à-oreille. Un ciblage plus particulier sur certains publics pourrait être envisagé. À Berlin, le service des sports de la municipalité propose des cours, assurés par un éducateur sportif, à la belle saison et en libre accès dans des parcs avec pour objectif délibéré d'attirer ainsi un public éloigné de la pratique, notamment les jeunes mères. Dans un parc de Neukölln, quartier à forte population d'origine immigrée, un cours saisonnier est proposé en semaine à proximité d'une grande aire de jeux pour enfants pour permettre aux jeunes mères d'y participer, levant la difficulté liée à l'absence de mode de garde.

### 1.3. Se réapproprié ponctuellement la voirie publique

De nombreuses initiatives locales visent à utiliser la voirie pour la pratique d'activités de marche, vélo, roller, etc., comme la « piétonisation » de certaines voies de circulation, le temps d'un week-end ou d'un événement spécifique. Les événements

<sup>1</sup> Cité par Henriquez L., Sena N., Voisin-Bormuth C. et Wright H. (2018), *Le futur des espaces publics, I – L'activité physique*, Amsterdam Institute for Advanced Metropolitan Solutions, La Fabrique de la Cité, ARUP.

sportifs organisés en ville, de façon ponctuelle ou plus régulière (running, etc.) en sont également une illustration. S'ils contribuent à rendre visible l'activité physique et sportive dans la ville, ils s'adressent surtout aux personnes ayant un profil déjà « mobilisé », les autres percevant surtout les inconvénients que ces événements occasionnent dans leur quotidien (difficultés de transport par exemple). C'est la raison pour laquelle la ville de Berlin – qui a fait du sport pour tous et de l'organisation de grands événements sportifs son image de marque – incite à inclure un volet « grand public » pour tous les grands événements sportifs qu'elle organise : le parcours complet du marathon de la ville est ainsi ouvert à tous, à pied ou à vélo, 24 heures avant le début de la course. Une telle stratégie pourrait être inspirante, invitant les citoyens à se réapproprier leur ville grâce aux mobilités actives.

Certaines municipalités proposent cette appropriation temporaire de la voirie aux enfants, comme l'illustre le projet « la rue aux enfants » porté par la Ville de Paris. Alors que, tendanciellement, les espaces de liberté offerts aux enfants et aux jeunes se réduisent dans nos villes, l'objectif visé est de leur redonner de nouveaux espaces de liberté pour favoriser leur développement et leur bien-être, comme le souligne le récent rapport du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge<sup>1</sup>, tout en étant propices au développement de la pratique d'activité physique.

Au-delà de ces stratégies ponctuelles, il est important d'insérer les lieux de pratiques au plus près de nos lieux de vie.

## 2. Insérer les lieux de pratiques au cœur de nos lieux de vie

### 2.1. Cibler les constructions ou rénovations dans les territoires les plus carencés

Si les besoins pour le stock d'équipements vieillissants sont considérables, le récent rapport du Conseil économique social et environnemental invite à juste titre à une réflexion préalable sur les choix prioritaires<sup>2</sup>. D'une part, certains équipements demeurent difficilement substituables et pourraient faire partie de ces équipements essentiels : c'est le cas des stades nautiques par exemple. Cela serait cohérent avec la priorité accordée à l'apprentissage de la nage pour les plus jeunes dans un objectif de sécurité, mais aussi avec l'objectif de favoriser la pratique du plus grand nombre, y compris des personnes en situation de handicap ou ayant des problèmes de santé

---

<sup>1</sup> HCFEA (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> CESE (2018), *op. cit.*

spécifiques pour lesquels l'eau peut offrir une forme d'apaisement ou de détente, peu reproductible dans une autre activité physique et sportive. D'autre part, l'aménagement de pistes cyclables ou marchables ou encore de parcs publics afin d'en faire des lieux de pratique ouverts à tout type de public pourrait être un élément pertinent à prendre en compte lors de l'attribution de subventions publiques.

Par ailleurs, le ciblage des territoires les plus mal dotés est une orientation affirmée depuis plusieurs années par le Centre national pour le développement du sport (CNDS), dans un souci de rattrapage dans les zones particulièrement carencées et qui mériterait d'être poursuivi, étant donné les écarts de pratique toujours existants. Le conditionnement de l'octroi de subventions par le CNDS à une meilleure prise en compte des différents publics (personnes ayant un handicap notamment) dans l'offre proposée par les associations sportives est un moyen de favoriser le développement de l'activité physique et sportive pour tous. Si ces orientations mériteraient d'être poursuivies, les fortes réductions budgétaires récentes posent la question, à moyen terme, de leur pérennité (en 2018, le CNDS dispose d'un budget de 186 millions d'euros contre 253 millions l'année précédente).

## 2.2. Construire ou rénover des bâtiments en intégrant des lieux de pratique

Les espaces de pratique, qu'ils soient rénovés ou créés, devraient être davantage ouverts sur la ville et intégrés à la conception de l'espace urbain. Dit autrement, il s'agirait de penser l'espace urbain de façon à ce qu'il soit une invitation à la pratique d'activité physique ou sportive (mobilités actives ou autres activités). On parle en ce sens d'« *active design* » dans les pays anglo-saxons. La municipalité de New York s'est par exemple dotée de référentiels spécifiques (« *active design guidelines* ») dès 2010, le Royaume-Uni dès 2015<sup>1</sup>.

La construction de nouveaux équipements ou de lieux ouverts de pratique devrait répondre aux objectifs de proximité et d'accès immédiat pour une multiplicité de publics. Alors que les bâtiments sont de plus en plus multimodaux, l'intégration d'espaces dédiés au sport dans des immeubles de logements et bureaux semble une piste intéressante à envisager. Les difficultés techniques sont certes non négligeables<sup>2</sup>, toutefois, une telle piste permettrait de rendre nos environnements de vie plus propices à la pratique d'activité dans un contexte de contraintes liées à la

---

<sup>1</sup> Voir Sport England (2015), *Active Design*.

<sup>2</sup> Un bâtiment récent nous a été signalé à Paris, combinant logements sociaux et gymnase.

rareté et au prix du foncier, peu incitatives à dédier des espaces spécifiques à la pratique d'activité physique et sportive (notamment dans les zones à forte densité urbaine). À titre d'illustration, au Royaume-Uni, des dizaines de nouveaux programmes de logements, de parcs, d'aires de jeux ou de rues intègrent les lieux de pratiques sportives. C'est en grande partie le résultat de l'intervention d'un organisme caritatif (le *Design Council*) qui propose d'accompagner les municipalités, communautés ou développeurs dans leurs projets d'environnement bâti<sup>1</sup>. Une telle perspective invite à penser les bâtiments sous l'angle de leur multifonctionnalité et de leur insertion à leur environnement, et à poser la question des formes de complémentarité à construire entre acteurs publics et privés.

### 2.3. Combiner parcours de mobilités et lieux de pratiques au cœur de la ville

Les expériences les plus avancées s'observent souvent parmi les villes françaises qui s'intéressent aux questions d'aménagement de leur territoire sous l'angle de la santé des populations (voir réseaux des villes-santé de l'OMS-Europe)<sup>2</sup>, de leur vieillissement (réseau OMS « Villes amies des aînés ») ou, très récemment, de l'activité physique et sportive (label « Ville active et sportive » créé en 2016). L'association des habitants et une approche pluridisciplinaire sont des éléments décisifs pour la conduite de tels projets<sup>3</sup>. Strasbourg fait à ce titre figure d'exemple emblématique, avec notamment une place importante accordée aux mobilités à vélo et une attention particulière à l'aménagement de parcours de mobilité dans la ville (voir encadré). Penser des parcours de mobilité permet, outre de répondre à l'enjeu de développer la pratique, de favoriser une meilleure cohésion sociale, voire de contribuer au désenclavement de certains espaces dans la ville<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Voir Henriquez L., Sena N., Voisin-Bormuth C. et Wright H. (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> Voir par exemple Réseau Français des villes-santé de l'OMS (2016), « [Urbanisme et santé : quel rôle pour les collectivités locales ?](#) », mai.

<sup>3</sup> Pour des exemples concrets dans différentes villes en France, voir INPES (2015), « [Urbanisme et aménagements favorables à la santé](#) », *La Santé en action*, n° 434.

<sup>4</sup> Sur ces aspects de cohésion sociale et de réaménagement de la ville à la faveur des pratiques sportives, voir Henriquez L., Sena N., Voisin-Bormuth C. et Wright H. (2018), *op. cit.*

**Une stratégie transversale en faveur de la promotion de la santé  
et de l'activité physique et sportive dans la ville :  
l'exemple de la ville de Strasbourg<sup>1</sup>**

Depuis une trentaine d'années, la municipalité de Strasbourg mène une politique ambitieuse en faveur de la santé des populations, se traduisant notamment par la mise en place d'une prescription médicale d'activité physique – Strasbourg fait alors figure de pionnière pour le dispositif « sport sur ordonnance » – et par des projets de réhabilitation des espaces publics et des infrastructures visant à promouvoir la mobilité à vélo ou à pied. Strasbourg a ainsi développé un réseau dense de pistes cyclables et un réseau de parcours sportifs et de boucles permettant aux habitants de pratiquer plusieurs formes d'activité physique (sport, course, marche, vélo, exercices de renforcement musculaire) selon le niveau de forme physique.

Plusieurs éléments ont contribué à ces avancées : un portage politique fort au niveau de la municipalité, des réseaux constitués dans le domaine de la gérontologie et sur les questions de politiques sportives et d'aménagement des territoires grâce à la proximité de centres de recherche, ainsi que la participation des habitants au cours des projets. Dans le cadre d'un projet de réaménagement d'un quartier (projet de ZAC des deux rives), une étude d'impact sur la santé – menée pour la première fois en France à l'échelle d'un quartier – a révélé la faible connaissance parmi les urbanistes et aménageurs de la portée de leurs projets sur la santé des populations.

En lien avec ces parcours, des « hubs sportifs » se développent dans de nombreuses villes à l'international. Regroupant divers équipements sportifs en un même endroit, ils sont connectés à différentes voies de circulation y compris cyclables. À Berlin par exemple, un projet prévoit de regrouper sur un même lieu ouvert et conçu comme un nœud de circulation dans la ville des offres très diverses de pratiques d'activité physique ou sportive, accessibles pour tous (voir encadré).

<sup>1</sup> Voir notamment Henriquez L., Sena N., Voisin-Bormuth C. et Wright H. (2018), *op. cit.*

### **Un hub sportif, multi-activités et multi-publics à Berlin : l'exemple d'un projet au cœur de la ville**

À Berlin, un projet dit de « *aktiv Plätze* » (littéralement « places où l'on est actif ») est en cours à proximité de la gare centrale, nœud d'interconnexion majeure de transports publics et de voies ferroviaires, routières et cyclables. Le principe est de concentrer sur un même site facilement accessible une diversité d'équipements et de lieux de pratique de haute qualité pour répondre à de nombreux publics et ainsi favoriser la pratique pour tous : 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, etc., avec des points d'accès spécifiques pour les personnes ayant un handicap. Cette combinaison d'équipements, pour l'essentiel ouverts et gratuits pour tous, est financée par de nombreux acteurs (publics, privés, que ce soit la municipalité, les acteurs sportifs ou encore des entreprises privées).

***Préconisation 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.***

***Préconisation 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.***

## **3. Rendre nos espaces de vie favorables à la marche et au vélo**

« Rendre l'ensemble des agglomérations "marchables et cyclables" » était une des propositions clés d'un groupe d'experts lors des récentes assises de la mobilité<sup>1</sup> dans un objectif de soutenabilité environnementale. C'est également un objectif majeur pour favoriser l'activité physique et sportive du plus grand nombre de citoyens.

---

<sup>1</sup> Voir Assises nationales de la mobilité (2017), *Atelier thématique : mobilités plus propres, réduire notre empreinte environnementale* (président : Patrick Oliva).

### 3.1. Un enjeu crucial et des marges de progression très importantes, en particulier dans les villes moyennes

Favoriser les mobilités à vélo ou à pied est en effet un enjeu crucial pour encourager l'activité physique du plus grand nombre, y compris les personnes ayant l'activité la plus faible. Cela répondrait aux besoins des femmes, plus enclines à se déplacer dans les espaces urbains qu'à les occuper pour pratiquer une activité (par exemple, utiliser l'espace d'un plateau multisport et d'éducation physique et sportive), aux jeunes parents et surtout aux mères confrontées à des contraintes de temps fortes qui pourraient réaliser leurs déplacements domicile-travail de façon active, aux enfants qui gagneraient en autonomie et inscriraient ces déplacements actifs dans leurs habitudes de vie, comme aux besoins des personnes ayant une mobilité réduite, du fait d'un handicap ou de l'avancée en âge, les mobilités actives au quotidien restant un facteur clé de préservation de leur autonomie et de leur vie sociale<sup>1</sup>. Cela permettrait de redonner de l'autonomie de déplacement sur trajets courts, notamment aux personnes ayant des revenus modestes.

Plus largement, ces mobilités actives constituent un des éléments de réponse au problème grandissant de congestion de nos centres urbains<sup>2</sup>, tout en s'accompagnant de bénéfices en termes de santé – physique comme mentale –, d'autonomie et de bien-être pour les individus<sup>3</sup>. Deux enquêtes longitudinales sur vingt ans, réalisées au Danemark et en Suède (respectivement auprès de 45 000 et 23 000 personnes) mettent par exemple en évidence un lien entre la pratique régulière du vélo pour se rendre au travail (avec un minimum de 30 minutes hebdomadaires) et des effets positifs sur la santé (notamment, une diminution des risques cardiovasculaires et d'obésité)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> C'est un aspect pris en compte dans les aménagements urbains susceptibles de répondre aux besoins de populations vieillissantes. Pour des éléments de synthèse et de comparaison internationale, voir Collombet C. et Gimbert V. (2013), « [Vieillesse et espace urbain. Comment la ville peut-elle accompagner le vieillissement en bonne santé des aînés ?](#) », *La Note d'analyse*, n° 323, Commissariat général à la stratégie et à la prospective, février.

<sup>2</sup> Voir OCDE (2018), *op. cit.*

<sup>3</sup> Sur la marche et ses effets, voir par exemple Roué-Le Gall A., Le Gall J., Potelon J.-L. et Cuzin Y. (2014), [Agir pour un environnement favorable à la santé, concepts et outils](#), Guide EHESP/DGS, École des hautes études de santé publique (EHESP)/Direction générale de la santé (DGS), p. 17-19. Certaines études à l'international montrent que ces bienfaits seraient plus marqués pour les populations les plus défavorisées (par exemple, études mentionnées dans la revue de littérature : Institut national de santé publique du Québec (2013), [Les espaces verts urbains et la santé](#)).

<sup>4</sup> Voir Blond K. et al. (2016), « Prospective study of bicycling and risk of coronary heart disease in Danish men and women », *Circulation*, vol. 134, n° 18 ; Grøntved A. et al. (2016), « Bicycling to work

Les marges de progression sont encore très importantes en France, où la part des déplacements réalisés à vélo demeure faible, soit autour de 3 % en moyenne nationale dont 2 % pour les trajets domicile-travail. Sur les déplacements à vélo, si les disparités restent fortes entre les grandes agglomérations (Strasbourg, Bordeaux, Grenoble, Nantes, etc.) et les villes moyennes et petites, il demeure que, globalement, la France accuse un net écart avec les pays nordiques, les Pays-Bas ou encore l'Allemagne. Copenhague affiche la part modale de déplacements à vélo la plus haute (30 %), à quasi-égalité avec la proportion de déplacements réalisés en voiture<sup>1</sup>. À titre de comparaison, ce taux n'est que de 15 % à Strasbourg, ville française qui affiche pourtant le score le plus élevé. C'est dans une telle perspective de rattrapage que s'insère le plan vélo, prévu dans le cadre de la prochaine loi mobilités, qui a pour objectif d'atteindre une part modale de 9 % de moyenne nationale à l'horizon 2024.

### **3.2. Partager la voirie et prioriser la continuité des parcours de déplacement pour les piétons et les cyclistes**

Dans de nombreux pays d'Europe du Nord, les flux de voitures, de cyclistes et de piétons sont souvent « séparés », chacun ayant sa voie spécifique. Ces pays ont consenti un effort budgétaire important pour réaliser ces aménagements au sein des villes et, plus récemment, entre agglomérations<sup>2</sup>. D'autres pays, par exemple parce qu'ils sont contraints par le manque d'espace disponible dans des villes historiques, ont opté pour le partage de la voirie.

Les récentes tendances observées à l'échelle internationale et en France vont plutôt dans le sens d'un plus grand partage de la voirie, notamment avec le développement des « zones de rencontre », zones à très faible vitesse automobile pour favoriser une autorégulation des flux entre voitures, cyclistes et piétons. Dans l'optique d'un partage de la voirie, les aménagements urbains à consentir pour rendre les villes cyclables sont plus faibles. Des campagnes de marquage au sol accompagnées d'une communication autour du partage de la route peuvent suffire, comme le montre la ville de Grenoble qui a opté pour des pistes cyclables colorées.

---

and primordial prevention of cardiovascular risk: A cohort study among Swedish men and women », *Journal of the American Heart Association*, vol. 5, n° 11.

<sup>1</sup> The City of Copenhagen (2015), *Copenhagen, City of Cyclists. The Bicycle Account 2014*.

<sup>2</sup> Avec, en Allemagne par exemple, la construction d'autoroutes pour vélo dans les zones à forte densité de population. À titre d'illustration, Amsterdam consacre environ 80 euros par an et par habitant ; en Allemagne, cela correspond à 9 à 24 euros par an et par habitant, avec des écarts très variables selon les collectivités.

Le plan vélo annoncé prévoit de nombreuses mesures visant à constituer un écosystème favorable aux déplacements à vélo dans les villes. Un fonds national « mobilités actives » d'un montant de 350 millions d'euros sur sept ans devrait ainsi être mis en place pour aider les collectivités locales à aménager des réseaux cyclables, avec une priorité donnée à la résorption des discontinuités d'itinéraires (autour des grandes infrastructures de transports publics notamment) sur les parcours des cyclistes et des piétons (par exemple, les césures emblématiques que le périphérique produit sur les parcours de mobilité des cyclistes à Paris)<sup>1</sup>. La future loi devrait également renforcer le contenu relatif aux mobilités actives des documents d'urbanisme. Des mesures pour améliorer la sûreté (éviter les vols de vélo) ou encore améliorer la sécurité routière sont aussi prévues pour mieux prendre en compte les enjeux liés au partage de la voirie entre de nombreux utilisateurs (automobilistes, cyclistes ou autres mobilités, motorisées ou non, piétons).

Concernant les zones piétonnes, leur développement pourrait être priorisé dans les environnements accueillant des enfants, notamment les alentours des établissements scolaires, afin de favoriser les déplacements à pied ou à vélo dès le plus jeune âge et au quotidien. Cela serait en cohérence avec le plan vélo annoncé qui prévoit de favoriser le développement des « pedibus » ou « vélo-bus » (ramassage scolaire à pied ou à vélo) dans le cadre d'un « plan de mobilité scolaire ».

**Préconisation 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.**

### 3.3. Développer des écosystèmes favorables à la marche et au vélo

Au-delà des voies cyclables ou chemins pour piétons dans la ville, un écosystème favorable combine un mobilier urbain adapté, des mesures d'embellissement ainsi que des signalétiques pertinentes. Ainsi, un environnement susceptible d'inciter à la marche (on parle en anglais de *walkability*, souvent traduit par « marchabilité ») doit comporter des rues agréables et « plus vertes »<sup>2</sup>, arbustes ou arbres rendant plus

---

<sup>1</sup> Dans le cadre des Assises de la mobilité, le groupe d'experts sur des mobilités plus propres (*op. cit.*) préconise notamment de résorber les « ruptures de continuité » des cheminements piétons et cyclistes ainsi que les points noirs de sécurité.

<sup>2</sup> « *Greening the Street* » en anglais. Un rapport publié en 2011 en Australie montre les bénéfices économiques qui y sont associés : National Heart Foundation of Australia (2011), *Good for business. The benefits of making streets more walking and cycling friendly*, Discussion Paper. Un rapport britannique souligne que si les bénéfices associés sont difficiles à évaluer, l'amélioration des routes et des places pour favoriser la marche requiert un investissement relativement modique pour des retours

confortable la marche. Des possibilités de stationnement temporaire doivent être envisagées. Pour les cyclistes sont utiles des places de stationnement suffisantes, mais aussi des ateliers de réparation en libre-service dans la ville, tandis que les piétons auront besoin de bancs, voire de mobilier « assis-debout », plus adapté aux besoins de personnes âgées ayant des difficultés à se relever des bancs ordinaires. Les toilettes publiques font également partie du mobilier urbain indispensable.

Pour répondre aux besoins de sécurité cités comme un des principaux facteurs de renoncement aux mobilités actives (voir chapitre 2), un éclairage public suffisant est un élément clé. La vitesse des automobiles est par ailleurs déterminante : une limitation à 30 km/h améliore la perception de sécurité des piétons et des cyclistes<sup>1</sup>. Déjà mise en œuvre ponctuellement dans de nombreuses agglomérations, cette réduction de vitesse pourrait être généralisée à l'ensemble des centres-villes.

Afin d'inciter à modifier les comportements, des signalétiques, telles celles indiquant les distances à parcourir en minutes à pied, pourraient être plus largement diffusées : en 2010, une enquête réalisée dans neuf villes qui avaient expérimenté cette signalétique mettait en évidence que près de 86 % des habitants la jugeaient utile et que 16 % d'entre eux indiquaient avoir changé de comportement à la suite de sa mise en place<sup>2</sup>. Figurant parfois à la sortie de certains bâtiments, ces signalétiques pourraient être systématisées dans les bâtiments publics recevant les usagers afin d'encourager les déplacements à pied, voire l'utilisation des escaliers plutôt que des ascenseurs. Par ailleurs, des stages de « remise en selle » incluant des notions de réparation d'un vélo devraient être proposés aux adultes qui le souhaiteraient.

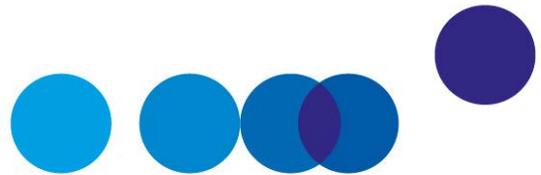
---

potentiellement élevés : Lawlor E. (2013), *The Pedestrian Pound. The business case for better streets and places*, Living Streets.

<sup>1</sup> Voir Song J., Blazy E. et Eloy M. (2018) *Indicateur de marchabilité en Île-de-France : un outil de diagnostic du territoire*, Direction régionale et interdépartementale de l'équipement et de l'aménagement Île-de-France (DRIEA), janvier.

<sup>2</sup> Expérimentation soutenue par l'Institut national de la prévention et de l'éducation par la santé (INPES, intégré aujourd'hui à Santé publique France) : voir INPES (2011), « *Post-test de la campagne "Bouger 30 minutes par jour, c'est facile !"* », *Équilibres, la lettre de la prévention et de l'éducation par la santé*, n° 74, septembre.





## CHAPITRE 6

# RENFORCER LES ACTIONS CIBLÉES VERS LES PUBLICS LES PLUS ÉLOIGNÉS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

---

Au-delà des actions transversales sur les représentations collectives, sur l'organisation de nos temps sociaux et de nos espaces de vie pour mieux insérer l'activité physique et sportive dans nos quotidiens, les actions déployées vers les publics les plus éloignés de la pratique pourraient être renforcées. Cela devrait passer par le développement d'offres spécifiques (1.), mais aussi par la poursuite de l'effort de structuration de l'offre au niveau territorial (2.) avec pour objectif de développer l'activité pour tous. La question de l'accompagnement des publics les plus éloignés passe aussi par celle de l'orientation de l'utilisateur vers l'offre mise en place (3.) et par celle des coûts d'accès financiers à la pratique, pour les publics les plus fragilisés notamment (4.).

### 1. Poursuivre le développement d'offres spécifiques pour les publics cibles

De nombreux pays développent des politiques ciblées sur des publics spécifiques. En Angleterre par exemple, la stratégie nationale de développement de l'activité physique et sportive pour tous comporte un volet sur les actions spécifiques à déployer auprès des publics les plus éloignés de la pratique, c'est-à-dire les filles et les femmes, les personnes en situation sociale et économique défavorisée, en

situation de handicap, issues de certains groupes ethniques ou encore ayant des maladies chroniques<sup>1</sup>.

En France, cette stratégie de ciblage est à l'œuvre depuis plusieurs années, portée par différents acteurs. Du côté des financements publics relevant du ministère des Sports, le ciblage est net sur les territoires prioritaires et des publics spécifiques, les récentes réductions budgétaires accentuant cette tendance pour soutenir les projets qui favorisent l'accès à la pratique de publics prioritaires (femmes, personnes en situation de handicap, personnes en situation d'affection de longue durée pouvant se voir prescrire une activité physique adaptée par leur médecin). Parallèlement, de nombreux programmes portés par divers acteurs, notamment dans le domaine de la santé, de l'action sociale ou encore de la justice, ciblent des publics spécifiques : les personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, déficience intellectuelle, etc., dans le programme « Dahlir handicap »), les personnes en situation d'extrême précarité sociale (par exemple, le « Dahlir insertion » en Pays-de-Loire et Auvergne), les mineurs délinquants (avec le projet porté par l'association Seuil<sup>2</sup>), les personnes atteintes de surpoids, les collégiens dans le cadre d'actions de prévention (par exemple le programme « Bouge ta santé » de la Mutualité française), les personnes atteintes d'une affection de longue durée et bénéficiant d'une prescription médicale d'activité physique adaptée (programmes « Passerelles » ou « Tremplin »<sup>3</sup>), etc.

Depuis quelques années, l'offre s'est diversifiée dans le secteur privé commercial, mais aussi dans les associations sportives. De nombreuses fédérations proposent ainsi des cours spécifiques orientés vers les besoins particuliers de certains publics. Cette différenciation de l'offre apparaît aujourd'hui nécessaire et mériterait d'être renforcée.

---

<sup>1</sup> Voir Sport England (2016), *op. cit.*

<sup>2</sup> Agréée par la Protection judiciaire de la jeunesse du ministère de la Justice depuis 2013, l'association propose à des mineurs en rupture sociale de réaliser une marche sur plus de 1 000 km, pendant trois mois à l'étranger, avec un accompagnateur en lien avec une équipe de professionnels. Proposée par le juge comme une alternative à une peine carcérale, cette marche représente un défi et un cadre de réflexion propice au développement d'un projet de vie, pouvant déboucher, dans la plupart des cas, sur une réinsertion sociale.

<sup>3</sup> Pour une perspective d'ensemble sur les programmes existants, voir Dupays S., Kiour A., Bourdais S. et De Vincenzi J.-P. (2018), *op. cit.*

### **1.1. Pour les femmes, notamment les jeunes filles moins favorisées, améliorer la mixité de l'offre et poursuivre l'effort d'une offre dédiée**

Au-delà des actions transversales sur les temps sociaux et l'aménagement des espaces de vie en faveur du développement de la pratique des femmes, des actions spécifiques méritent d'être mises en place, en priorité pour favoriser une plus grande mixité dans l'offre existante. Pour étendre le spectre d'activités sportives possibles pour les jeunes filles, les efforts doivent d'abord être poursuivis pour rendre plus mixtes certaines activités et lutter contre la spécialisation de certaines d'entre elles, qui apparaissent comme davantage féminines ou, respectivement, masculines<sup>1</sup>. Des initiatives visant à constituer des équipes mixtes lors des rencontres en sport collectif, comme le propose par exemple l'UNSS pour les adolescents, vont dans le bon sens.

***Préconisation 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.***

La mixité des activités peut cependant constituer un frein à la pratique pour de nombreuses femmes. Cela renvoie à de nombreux facteurs : rapport au corps compliqué, variable avec l'âge (l'adolescence apparaissant comme une période délicate, ou encore l'avancée en âge avec un corps vieillissant) ou lié à des problèmes physiques ou de handicap, des raisons culturelles ou religieuses, ou des expériences de sexisme ordinaire, etc. (voir chapitre 2). En France, des offres spécifiquement réservées aux femmes existent déjà, qu'elles soient portées par des acteurs commerciaux privés, par des fédérations sportives<sup>2</sup> ou par des associations au niveau local. Les initiatives de ce type mériteraient d'être encouragées, notamment en sensibilisant les élus locaux et les services municipaux à cette problématique. L'exemple du programme « TouteSport » qui s'adresse à des femmes en situation de fortes fragilités sociales et économiques est à ce titre emblématique, les groupes de pairs favorisant le premier pas (ou la reprise d'une) activité physique (voir encadré).

---

<sup>1</sup> Nous reprenons ici une des recommandations formulées par M.-C. Naves et S. Octobre (2014), *op. cit.*

<sup>2</sup> Certaines grandes fédérations orientées vers le sport pour tous développent des programmes spécifiques destinés à inciter adolescentes et femmes à poursuivre une activité physique et sportive : c'est le cas de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP) ou encore de la Fédération française Sports pour tous (FFSPT).

### **Le programme TouteSport : la participation des femmes, de la conception à la réalisation, comme clé de réussite**

Le programme, mis en place en 2017 par la Fédération nationale des Centres d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) et décliné dans sept centres en France, vise à encourager les femmes à pratiquer une activité physique et sportive. Celle-ci est considérée comme un moyen pour améliorer leur bien-être et leur autonomie, pour créer du lien social entre les participantes et favoriser leur (ré)insertion sociale, notamment le retour à l'emploi. Plus d'une soixantaine de femmes, âgées de 25 à 60 ans et en situation économique et sociale difficile, ont accepté de participer au programme qui leur a été proposé par le CIDFF.

La participation des femmes à toutes les étapes du programme est au cœur de la démarche. Les participantes établissent un diagnostic sur les freins à leur pratique d'activité physique et sportive à l'issue duquel elles formulent collectivement des propositions pour lever ces obstacles. Elles choisissent ensuite une activité physique pour leur groupe (parmi une offre variée allant de la marche nordique au rugby) en fonction de leurs envies et besoins. Elles prévoient un plan d'action visant à pratiquer une activité de façon régulière (hebdomadaire) sur toute l'année scolaire et le mettent en œuvre (demande adressée à la mairie pour la création d'un nouveau créneau horaire, etc.).

À l'issue du programme, les femmes peuvent y participer une année supplémentaire ou être orientées vers une structure associative locale pour poursuivre l'activité choisie. Les retours des participantes sont à ce stade globalement positifs : reprise d'une activité physique (avec, pour la plupart, la poursuite d'une activité régulière au-delà du programme avec d'autres participantes) ; amélioration de la confiance en soi qui les a inscrites dans une dynamique positive et a permis à certaines d'entre elles de retrouver un emploi. Ces femmes ont souvent réussi, grâce à ce programme, à se réapproprier une partie de l'espace public, qu'elles n'occupent habituellement pas.

Certains pays, comme l'Allemagne, proposent au niveau local des offres plus adaptées aux femmes pour qui la mixité est un frein d'un point de vue culturel ou religieux, l'objectif premier étant qu'elles puissent aussi avoir accès à une pratique sportive. Par exemple, dans le contexte d'accueil massif de réfugiés ces trois dernières années, certaines associations sportives ont proposé des activités spécifiques en salle et animées par des femmes (voir encadré). Les premières évaluations disponibles montrent que cet accès à ces offres sportives améliore leurs chances d'intégration dans la société allemande. S'il ne s'agit pas de proposer de façon systématique de

telles offres – dans un contexte français marqué par de vifs débats autour d'horaires réservés aux femmes par les piscines de certaines municipalités –, cette initiative allemande peut néanmoins être inspirante : cet effort d'adaptation de l'offre est conçu comme un moyen pour favoriser l'accès à l'activité sportive, lui-même perçu comme décisif pour l'intégration sociale. La question du développement d'offres spécifiques peut ainsi être posée, au cas par cas et sous réserve que des expérimentations mettent en évidence leurs effets bénéfiques, tout en restant conciliable avec l'objectif global de renforcement de la mixité dans l'offre d'activités.

**En Allemagne, des activités sportives pour les femmes réfugiées :  
la nécessaire adaptation de l'offre pour favoriser leur participation<sup>1</sup>**

De nombreuses associations sportives ont proposé des activités gratuites pour les réfugiés arrivés en Allemagne ces dernières années, pour beaucoup en provenance de Syrie. Or, les femmes et les jeunes filles n'y participaient que très rarement. Des efforts d'adaptation ont été faits pour répondre aux freins identifiés : manque d'information, barrières culturelles et difficultés d'accès, problème de conciliation avec la vie familiale, etc.

En plus d'avoir coopéré avec les travailleurs sociaux, qui bénéficient d'une relation de confiance avec le public visé, les associations sportives leur ont proposé des services spécifiques : aller chercher les femmes sur leur lieu collectif d'hébergement et les accompagner jusqu'au lieu de l'activité (au moins pour les premières séances), proposer simultanément un mode de garde pour les jeunes enfants. Des ajustements ont été réalisés pour tenir compte d'aspects culturels (attentes en termes de rôle social pour les femmes et les hommes ou cultures du corps différentes) : par exemple, activités sportives réservées aux femmes, encadrées par du personnel féminin et réalisées dans des lieux fermés.

Le rapport d'évaluation met en évidence les éléments décisifs permettant de créer une relation de confiance : une information sur l'offre qui doit véhiculer l'idée que ces femmes réfugiées sont les bienvenues ; une coopération étroite avec les personnes qui gèrent les structures d'hébergement et avec les travailleurs sociaux pour convaincre les réfugiées de participer ; la stabilité des interlocuteurs du côté des associations et leur multilinguisme ; et enfin, le soutien financier durable de ces associations pour inscrire l'action dans la durée.

<sup>1</sup> Cet encadré s'appuie sur le rapport d'évaluation : Kluge U., Strasser J., Jumaa J. A., Mehran N., von Bach E. et Valensise L. (2017) *ReWoven – Refugee Women and (psychosocial) volunteer engagement*, Berliner Institut für empirische Integrations- und Migrationsforschung (BIM), Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin.

## 1.2. À chaque public cible, son offre dédiée ?

Au-delà de la grande diversité des programmes existants et de l'extrême variabilité de l'offre d'un territoire à un autre – en fonction notamment des acteurs du monde sportif en présence, de la volonté politique régionale et municipale, des financeurs –, ces programmes qui ciblent des publics spécifiques partagent quelques principes communs. Ils offrent quelques séances le plus souvent gratuites pour l'utilisateur, en nombre limité (souvent moins d'une dizaine, pour certains programmes d'activité physique adaptée aux personnes ayant une affection de longue durée par exemple), exceptionnellement une séance hebdomadaire sur l'année (comme le Dahlr insertion pour les personnes précaires par exemple). L'activité physique est adaptée aux besoins du groupe concerné et proposée par un éducateur sportif, le plus souvent spécialisé. L'objectif principal est de faire découvrir une activité adaptée, d'enclencher une modification de la pratique d'activité, voire son inscription dans les habitudes de vie, et de redonner confiance en soi.

Si ces programmes rendent (de nouveau) envisageable la pratique d'une activité physique pour les personnes qui y participent, les risques d'abandon sont réels au cours de ces programmes et surtout à leur issue. La poursuite d'une pratique peut se faire de façon autonome, éventuellement à l'aide de coachings en ligne<sup>1</sup> ou plus sûrement avec l'appui du réseau de pairs constitué au cours des séances. Pour de nombreux participants, la poursuite d'une activité physique et sportive passe par l'inscription dans une association, un club ou un lieu de pratique privé, soit dans un cours ordinaire – la difficulté étant parfois de ne pas se sentir suffisamment accompagné –, soit dans un cours adapté par public. Se pose alors la question de l'offre disponible sur le territoire, renvoyant à des enjeux en termes de structuration d'une offre adaptée au niveau local (2.), accessible à la fois en termes informationnels (3.) et de coûts financiers (4.).

---

<sup>1</sup> C'est par exemple un dispositif proposé aux seniors participant à un programme dans le Cantal.

## 2. Favoriser une structuration de l'offre au niveau territorial pertinent

### 2.1. Pour les territoires où l'offre est insuffisante, des mutualisations à imaginer

Dans les zones rurales isolées et dans les zones périurbaines défavorisées, la structuration d'une offre d'activité physique et sportive cohérente et multipublics est très délicate. Par exemple, des communes rurales de petite taille sont souvent confrontées à une offre locale d'associations sportives plutôt restreinte, à l'absence (ou quasi-absence) d'offre du secteur privé et à une population souvent vieillissante, cumulant éventuellement des difficultés de déplacement avec des besoins spécifiques en matière d'activité physique et sportive. Si différentes initiatives tentent de pallier concrètement ces difficultés (voir encadré), elles atteignent souvent leurs limites.

#### **Structurer une offre pour personnes âgées en milieu rural : les limites de l'approche monopublic**

La camionnette « Mobilsports » se déplace dans des villages isolés le temps d'une journée ou d'une demi-journée pour offrir à des publics éloignés un accès à des activités physiques et sportives. Ce projet, lancé en Ardèche en 2016 par la Fédération nationale des sports en milieu rural (FNSMR) avec le soutien des pouvoirs publics, essaime dans différents départements. Si cette initiative est appréciée des usagers, elle reste sporadique, ne permettant pas d'enclencher une reprise d'activité physique.

Le programme Clémentine, quant à lui porté par le Comité régional olympique et sportif, la Fédération française Sports pour tous (FFSPT) et les services du ministère des Sports entre 2014 et 2017, proposait une activité physique adaptée aux personnes âgées habitant dans de petites communes de la Meuse et n'ayant accès à aucune offre pertinente, pendant sept séances de cours collectifs gratuits. Des réunions d'information publique avec les élus ont été organisées pour expliciter les bienfaits de la pratique d'une activité physique adaptée, y compris à un âge avancé. Chaque volontaire a été reçu par un médecin référent et l'animateur sportif pour mieux connaître ses attentes (y compris en termes de créneaux horaires, de localisation du cours, etc.), ses besoins, sa trajectoire de pratique d'activité physique et sportive ainsi que ses éventuels problèmes de santé afin de proposer une activité adaptée et sans risque. Le lieu du cours est

fixé en fonction de la « centralité » des locaux proposés par les communes, et le créneau horaire, selon les préférences des participants (en journée). Six mois après la fin du programme, six créneaux sur dix mis en place ont à ce jour pu se maintenir.

Quelles que soient les solutions envisagées, la pérennisation de l'offre reste alors un défi. Lorsqu'une association sportive prend le relais, le risque d'abandon des participants est élevé, du fait du coût de l'inscription jugé trop élevé par les usagers, du nombre insuffisant de participants pour rendre viable l'offre de l'association ou encore du turn-over du côté des éducateurs sportifs, peu enclins à occuper des emplois aux horaires restreints, discontinus, accompagnés de temps important en déplacement.

Certaines fédérations sportives, de taille suffisamment grande et bien implantées localement, peuvent être en mesure de pérenniser leur offre, en diversifiant celle destinée à des publics variés ce qui leur donne parfois la possibilité de recruter un animateur ou un éducateur sportif à temps complet. C'est le cas de l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP) dans le département de la Creuse où un éducateur sportif intervient auprès de personnes âgées en journée, mais aussi auprès de jeunes enfants sur la pause méridienne ou en fin de journée. Alors que le fonctionnement des associations et fédérations sportives repose encore aujourd'hui essentiellement sur le bénévolat de leurs membres, le recrutement de salarié qualifié en mesure de proposer des offres spécifiques apparaît souvent difficile pour les petites structures. Le dispositif dit « groupement d'employeurs » offre toutefois une possibilité aux associations sportives de petite taille de recruter un salarié de façon partagée, celui-ci pouvant répartir son temps de travail entre les différentes associations regroupées. Ce dispositif mériterait d'être mieux connu des associations locales. L'exemple britannique quant à lui donne un autre cas de figure : les programmes qui s'adressent à un public spécifique sont plutôt portés par des associations ne relevant pas du secteur sportif qui sont en lien direct avec les publics concernés et qui ont par ailleurs une taille suffisante pour supporter un éventuel recrutement<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Par exemple, l'association *Wheels for Wellbeing* agit en faveur de l'accès au vélo des personnes en situation de handicap, *Street League* promeut l'inclusion sociale par le sport, tandis que l'association *Mind* a développé un programme (*Get Set to Go*) pour aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale à pratiquer l'activité physique qui leur convient (jardinage, yoga, vélo, etc.). Voir Sport England (2016), *op. cit.*

## 2.2. Miser sur les effets à moyen terme des programmes multipartenariaux

Au-delà de la reprise d'activité physique des individus concernés, certains programmes spécifiques ont pour effet d'initier (ou renforcer) des synergies entre partenaires locaux. C'est le cas du programme déployé à Clichy-sous-Bois : impliquant de nombreux partenaires, qu'ils soient financeurs ou porteurs du projet, et différents services municipaux, il a contribué à créer des dynamiques locales qui ont perduré au-delà de sa stricte durée (voir encadré).

### À Clichy-sous-Bois, du projet « Bouge ta santé » aux réflexions sur l'urbanisme pour favoriser les déplacements actifs<sup>1</sup>

Entre 2012 et 2014, un projet a été lancé auprès de jeunes collégiens de Clichy-sous-Bois dans le cadre d'une démarche de type « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » (ICAPS), financée par l'agence régionale de santé, la Mutualité française Île-de-France et portée par le Comité départemental olympique et sportif (CDOS 93) et les services municipaux. À l'issue d'un diagnostic ayant mis en évidence une proportion importante d'élèves en surpoids (près d'un tiers), différentes actions ont été menées auprès des jeunes, de leurs parents et de leur entourage. Des actions de formation sur l'activité physique et la santé ont été proposées aux animateurs de centres de loisirs, aux médiatrices des centres sociaux, afin qu'ils soient des relais efficaces auprès des publics ciblés. Des offres d'activités physiques adaptées à tous les jeunes, quelle que soit leur condition physique, ont été mises en place à l'école municipale des sports, en complément de l'offre habituelle, grâce à l'embauche d'un enseignant en activité physique adaptée. Des actions plus larges à destination des familles ont été menées, en particulier des ateliers autour de l'apprentissage du vélo pour les enfants et leurs mères incluant aussi bien des aspects techniques (réparation) que des parcours ou qu'une sensibilisation à l'alimentation pendant une activité physique.

<sup>1</sup> Cet encadré s'appuie sur des auditions et sur Czaplicki G., Donio V., Nossereau C., Fikojevic M. et Richard D. (2016), « "Bouge ta santé à Clichy-sous-Bois" : une approche intersectorielle de l'activité physique », *Santé Publique*, 2016/ HS (S1) ; Fikojevic M. et Richard D. (2016), « Construire une démarche innovante de l'aménagement, en partant de la co-construction citoyenne et de l'éducation à la santé : le projet ICAPS à Clichy-sous-Bois », in *Favoriser l'activité physique et améliorer la santé des populations dans les projets de renouvellement urbain*, Séminaire ARS Île-de-France, en partenariat avec le CGET et le CDOS Seine-Saint-Denis.

Ce projet a reposé sur (et permis) une synergie locale entre les services de la ville, le tissu associatif, les écoles, les secteurs sanitaire et socio-éducatif, les clubs sportifs. Cette dynamique de coopération a nourri des réflexions ultérieures sur les aménagements urbains favorables à la pérennisation de la pratique d'activités physiques : parcours piétons, pistes cyclables sécurisées en lien avec le trajet des collégiens, installation d'agrès sportifs dans l'espace public en lien avec les besoins des habitants.

Favoriser de tels programmes se caractérisant par une période suffisamment longue de déploiement et de suivi (plusieurs années), par une approche transversale et multi-partenariale et par une méthodologie facilement appropriable, peut s'avérer pertinent pour les relations de travail concrètes qu'ils permettent de développer entre services distincts.

### **2.3. Repenser le déploiement d'une offre multi-publics au niveau territorial**

Si l'approche par type de publics est indispensable pour être au plus près des besoins des usagers, la structuration d'une offre pertinente au niveau local ne peut passer que par une réflexion au niveau du territoire concerné, au plus près des besoins et de ses caractéristiques (en termes tant de public concerné que d'offre disponible). Celle-ci devrait s'appuyer sur les schémas régionaux existants, en élargissant la perspective, incluant tout à la fois le développement d'activités visant des publics spécifiques et des démarches d'aménagement du territoire concerné et des mobilités actives. L'échelon territorial de la municipalité, ou de l'intercommunalité, devrait être privilégié, du fait de leurs compétences en matière d'aménagements urbains, de transports, d'équipements sportifs et de politique de promotion de la santé. En ce sens, les initiatives développées au niveau des municipalités inscrites dans les réseaux ville-santé de l'OMS Europe, ou encore celui des villes amies des aînées de l'OMS, peuvent être inspirantes pour leur projets transversaux, incluant à la fois des perspectives sanitaires, de bien-être et de vivre-ensemble, et pour leur implication des usagers, dans la phase de diagnostic et d'élaboration de solutions.

En Angleterre, des projets pilotes ont été lancés en 2017 dans douze localités dans le cadre du programme « *Transforming the delivery of physical activity locally* », doté d'un budget de 100 millions de livres sur quatre ans. Construits en partenariat avec des associations caritatives ou d'obédience religieuse et des professionnels de santé locaux, ces projets ciblent une population sédentaire avec pour objectif d'identifier les freins concrets à la pratique et en adoptant un point de vue très large : « des

connexions de transports et de l'éclairage des rues à la qualité des parcs et espaces ouverts, en passant par la promotion de l'activité physique et sportive par les médecins généralistes »<sup>1</sup>. L'enjeu de ces projets est aussi de développer les coopérations entre les multiples acteurs locaux susceptibles de contribuer au développement de l'activité physique et sportive des populations qui en sont les plus éloignées. De tels projets au niveau local pourraient être une source d'inspiration pour la France.

***Préconisation 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.***

Pour les acteurs locaux, le financement des offres spécifiques est un point clé, d'autant plus délicat que les sources de financements publics sont multiples, relevant de partenaires et s'inscrivant dans des programmes, des calendriers et, le plus souvent, des logiques distinctes. Les financements étant ponctuels, le recrutement des éducateurs sportifs se fait généralement à temps partiel, avec éventuellement différents lieux d'activité. Ces conditions de travail se traduisent par un important turn-over dans certains territoires. Une des pistes à envisager consisterait à proposer, pour les différents financements publics, une enveloppe unique à l'échelon régional, amalgamant des crédits relevant du ministère des Sports, des agences régionales de santé ou encore de la politique de la ville, avec une affectation plus souple des ressources. Cela permettrait d'envisager des formes de mutualisation et de recourir à des professionnels pouvant être mobilisés auprès de différents types de publics, à différents moments de la journée.

***Préconisation 12. Dans le cadre de ces projets pilotes, envisager des enveloppes uniques de financements publics, avec l'identification d'un interlocuteur unique.***

---

<sup>1</sup> [www.sportengland.org/news-and-features/news/2017/december/04/transforming-the-delivery-of-physical-activity-locally/](http://www.sportengland.org/news-and-features/news/2017/december/04/transforming-the-delivery-of-physical-activity-locally/).

### 3. Mieux orienter l'utilisateur vers l'offre existante

Le manque de connaissance sur l'offre existante a été identifié comme un frein important à la pratique des personnes les plus éloignées de l'activité physique et sportive, notamment celles en situation de handicap ou ayant un problème de santé spécifique. Un soutien à l'orientation pourrait être davantage structuré, à l'instar du dispositif anglais de « *social prescribing* » (littéralement : prescription sociale) qui permet à un professionnel de santé d'orienter le patient vers un *link worker* (littéralement : travailleur de liaison) en mesure de le conseiller sur l'offre locale d'activités sociales, entre autres les activités physiques et sportives (voir encadré). L'intérêt de ce dispositif tient à son approche transversale, qui prend en compte la santé des individus de façon globale (bien-être physique et psychique) et invite à penser à des solutions variées.

#### **En Angleterre, le *social prescribing* pour orienter les patients vers une activité physique et sportive cohérente avec leurs besoins**

Depuis le début des années 1990, les professionnels de santé peuvent réaliser une « prescription sociale » (*social prescribing*) pour orienter les patients vers un « *link worker* », conseil paramédical qui lui-même oriente le patient vers les services locaux adaptés à ses besoins, qui peuvent aller de cours de natation aux conseils juridiques. L'objectif est d'améliorer la santé mentale et psychique des personnes souffrant de fragilités sociales ou émotionnelles et d'apporter un soutien aux personnes ayant des problèmes d'ordre social, pratique ou personnel : en d'autres termes, de reconnaître la dimension socioéconomique d'un problème de santé, au-delà de la dimension strictement biologique. Dans ce cadre, le patient peut se voir prescrire la pratique d'une activité physique et sportive auprès d'une organisation spécialisée.

Des travaux d'évaluation ont montré les bénéfices de cette organisation au cours des années 2000, insistant sur l'importance de la prévention, de la promotion du bien-être physique et psychique, de la bonne articulation entre les services médicaux, sociaux et locaux et de la promotion du secteur associatif dans le domaine de la santé. Ce principe a été intégré à la stratégie d'ensemble du système de santé britannique (*National Health System*, NHS) en 2014, conduisant à la structuration de ces pratiques (notamment via la création d'un réseau, le *Social Prescribing Network*, en 2016). Le *social prescribing* a en effet contribué à désengorger les services du NHS et les cabinets de médecins généralistes tout en renforçant les liens entre le secteur médical et le secteur associatif.

Sans équivalent professionnel en France, ce dispositif présente l'intérêt de dépasser le cloisonnement entre professionnels de santé et professionnels relevant du secteur social qui peut être préjudiciable à la prise en charge des publics, notamment des personnes âgées ayant des pertes d'autonomie. En France, on retrouve cette logique, dans une approche restreinte au volet sanitaire, dans les projets de maisons sport-santé qui pourraient être un lieu de conseil et d'orientation pour la pratique d'une activité physique et sportive<sup>1</sup>.

#### 4. Poser la question des coûts d'accès à la pratique pour les publics défavorisés

Le coût de la pratique peut être un frein pour les populations les plus fragiles (voir chapitre 1). Des aides existent déjà permettant de proposer des prix réduits pour certaines catégories de la population. Certaines caisses d'allocations familiales (CAF) accordent des aides financières aux enfants et aux jeunes issus de familles défavorisées pour financer une partie des frais d'inscription à une activité et, parfois, l'achat du matériel nécessaire<sup>2</sup>. Aucune règle unifiée n'est fixée au niveau national, chaque CAF définissant ses priorités au niveau local dans le cadre de son action sociale. Une harmonisation au niveau national aurait un sens, si l'on considère l'importance du soutien aux activités de loisirs (dont l'activité physique et sportive) comme socle fondateur pour le développement et le bien-être de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte.

***Préconisation 13. Après évaluation des aides financières proposées actuellement par certaines CAF 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.***

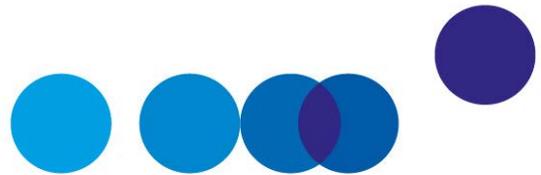
Les difficultés liées au frein financier tiennent également aux modalités d'inscription à une activité physique et sportive dans un club : incluant une licence et une cotisation annuelle, calée sur l'année scolaire, ces frais – qui, comparés aux offres privées existantes, peuvent paraître corrects rapportés à l'année – semblent importants au mois de septembre. Au-delà des arrangements ponctuels déjà existants, des

---

<sup>1</sup> Si les propositions du rapport de l'IGAS sur la préfiguration des maisons sport-santé étaient retenues. Voir Dupays S., Kiour A., Bourdais S. et De Vincenzi J.-P. (2018), *op. cit.*

<sup>2</sup> Note CNAF/direction des politiques familiale et sociale (2018), mise à disposition de France Stratégie.

formules de paiement mensuel, ou bien encore au groupe de séances (10 tickets par exemple), pourraient être plus attractives. Cela supposerait toutefois, pour les associations et les fédérations, de revoir leur modèle d'organisation structuré autour de la licence et du principe d'une inscription à l'année scolaire.



## CONCLUSION

---

Développer l'activité physique et sportive pour toutes et tous appelle de profondes mutations dans nos modes de vie au quotidien. Rendre nos espaces de vie et notre environnement plus incitatifs à la pratique, accorder davantage de temps sociaux à l'activité physique et sportive, penser autrement la pratique, ses lieux et les moments qui lui sont dédiés, sont les orientations transversales à retenir qui devraient irriguer de nombreuses politiques publiques. Des stratégies renforcées d'accompagnement ciblé compléteraient l'approche pour inciter les personnes les plus éloignées de la pratique.

Une stratégie nationale pourrait être construite à partir de telles orientations. De par la multiplicité des secteurs à impliquer (éducation, santé, environnement, urbanisme, transports et mobilité, aménagement du territoire), elle gagnerait à être portée à un niveau interministériel et à associer les acteurs du monde sportif, fédérations sportives ou entreprises du secteur privé, déjà engagés dans cet objectif d'activité physique et sportive pour tous à des fins de bien-être, ainsi que les collectivités territoriales.

La définition d'une telle stratégie pourrait articuler quatre volets majeurs. Sensibiliser à la pertinence de l'objectif, afin qu'il soit le plus largement partagé, serait alors une première étape indispensable puisque le développement de l'activité physique et sportive pour tous est d'abord l'affaire de tous. Cette sensibilisation devrait ainsi avoir pour cible non seulement les acteurs du monde sportif parfois encore trop peu orientés vers cet objectif de sport pour tous, mais aussi les urbanistes, les ingénieurs, les architectes et les élus locaux, comme les employeurs, les enseignants et les professionnels de santé, ou encore les parents et les citoyens. L'objectif chiffré des « 3 millions de pratiquants supplémentaires » mériterait d'être ainsi traduit en objectifs mobilisateurs, pluriels et distincts selon les publics visés (gains en santé, en plaisir ou en bien-être au niveau individuel, gains collectifs en termes de vivre-ensemble, de prévention du vieillissement, de cohésion du groupe, ou encore de productivité pour une entreprise, de maintien en emploi des seniors, etc.).

Miser sur l'aménagement urbain pour rendre marchables et cyclables nos espaces de vie est le deuxième volet prioritaire, décisif pour lever de nombreux freins à la pratique d'activités au quotidien et les inscrire au plus près de nos modes de vie et pour le plus grand nombre. Si de nombreuses mesures relèvent davantage d'un changement de représentations et de priorités, d'autres supposent des investissements plus ou moins conséquents à consentir pour rendre les villes incitatives à la pratique et, de fait, génératrices de santé et de bien-être.

Intégrer l'activité physique dans nos temps sociaux quotidiens est un troisième aspect à prioriser, non seulement afin d'y consacrer davantage de temps dans nos routines, mais aussi pour bénéficier des bienfaits immédiats de l'activité physique. Cela suppose d'adopter de nouvelles habitudes de mouvement et d'exercices d'activité physique dans les enseignements ordinaires des établissements scolaires pour favoriser les processus d'apprentissage et le mieux-être ensemble, ou encore dans les organisations du travail dans l'entreprise.

Renforcer les stratégies d'accompagnement des publics les plus éloignés de la pratique est un dernier volet majeur. Leur succès tenant beaucoup à la qualité de l'accompagnement proposé, la formation des éducateurs sportifs est un enjeu crucial<sup>1</sup>, notamment sous l'angle de l'accueil de publics divers, y compris les plus éloignés d'une pratique d'activité physique ou sportive.

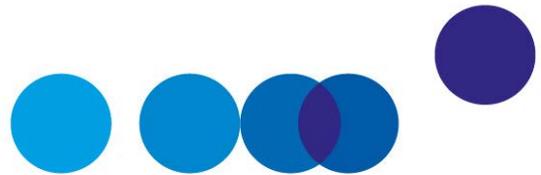
D'un point de vue budgétaire, une telle stratégie peut s'appuyer, pour une part, sur des redéploiements. Des efforts de coordination renforcée pour les acteurs déjà impliqués, ou avec de nouveaux partenaires, sont également nécessaires. Cette stratégie demande aussi des efforts d'investissements spécifiques et ciblés sur les priorités. Les financements publics pourraient ainsi viser en priorité des investissements pour des aménagements essentiels pour favoriser la marche et le vélo dans les villes les moins avancées, notamment les villes moyennes dans des territoires les moins favorisés. Cela pourrait par exemple se traduire par le soutien à quelques projets pilotes, portés au niveau des villes (ou intercommunalités), qui associeraient les multiples acteurs locaux concernés et les habitants (y compris les enfants) pour envisager les changements en termes d'aménagement d'espace et de lieux de pratiques dans la ville, d'offres d'activités et d'apprentissage pour tous.

---

<sup>1</sup> Cet aspect est une des dimensions majeures du projet « Vision prospective partagée des emplois et des compétences » des métiers du sport, qui constitue le second volet de la mission confiée à France Stratégie (à paraître).

Si la préparation des Jeux olympiques de Paris renvoie à des enjeux en termes de sport de haut niveau bien distincts, l'accueil de cette manifestation dans notre pays en 2024 offre un horizon politique pertinent pour engager d'ici là ce projet pour une société française plus active et une pratique d'activité physique et sportive intégrée dans notre quotidien.





## LISTE DES PRÉCONISATIONS

---

### Préconisation 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.).

### Préconisation 2

Inscrire le savoir pédaler, à l'instar du savoir nager, comme un savoir fondamental à acquérir à l'issue de l'école primaire.

### Préconisation 3

Développer l'activité physique comme soutien pour l'apprentissage et le mieux-être à l'école.

### Préconisation 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.

### Préconisation 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.

### Préconisation 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.

#### Préconisation 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.

#### Préconisation 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.

#### Préconisation 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.

#### Préconisation 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.

#### Préconisation 11

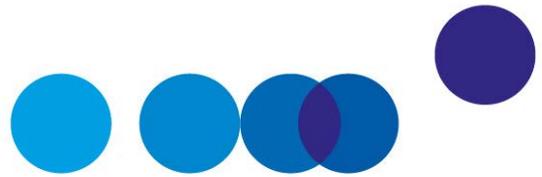
Dans quelques communes (intercommunalités) prioritaires, mettre en place des projets pilotes impliquant les acteurs locaux pertinents – issus des secteurs du sport, de l'éducation, de la santé, de l'équipement, de l'environnement et de l'aménagement du territoire – et les publics ciblés afin d'identifier 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.

#### Préconisation 12

Dans le cadre de ces projets pilotes, envisager des enveloppes uniques de financements publics, avec l'identification d'un interlocuteur unique.

#### Préconisation 13

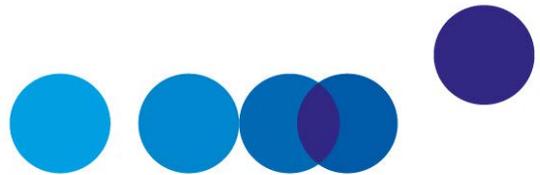
Après évaluation des aides financières proposées actuellement par certaines Caisses d'allocations familiales en faveur de l'accès aux activités de loisirs, en particulier à une activité physique et sportive régulière, aux jeunes et aux familles les plus en difficulté, généraliser les dispositifs qui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



# ANNEXES

---





## ANNEXE 1

# LETTRE DE MISSION



*Le Premier Ministre*

Paris, le 19 FEV. 2018

N°226/18/SG

Monsieur le commissaire général,

Le gouvernement s'est fixé pour objectif d'atteindre trois millions de nouveaux pratiquants des activités physiques et du sport en 2024. Si les jeux Olympiques et Paralympiques constituent un événement planétaire, leur pleine réussite dépendra de l'adhésion du plus grand nombre de personnes sur tout le territoire.

Mon ambition est de créer une culture de la pratique d'activité physique et sportive qui contribue au mieux vivre ensemble, dans une société plus fraternelle, en faveur de tous les Français, quel que soit la motivation (plaisir/compétition) ou le mode de pratique sportive (en milieu associatif avec une licence/en pratique libre, non encadrée).

Pour cela, il est indispensable de mieux connaître les freins à la pratique sportive sous tous ses aspects ainsi que ses leviers afin de conduire une action publique qui s'inscrit nécessairement dans un cadre interministériel.

A cet effet, il est nécessaire de procéder à une revue de littérature des études menées au niveau national, mais aussi au niveau européen, pour analyser les obstacles psychologiques (les motifs de l'absence de passage à l'acte), juridiques (règles de sécurité, d'hygiène, disponibilité d'installations sur site ou mutualisation en interentreprises), financiers, matériels (accessibilité géographique et temporelle des équipements / offre variée des équipements) qui entravent le développement des pratiques physiques et sportives (accès/décrochage), en métropole et en outre-mer. Des tables rondes visant à l'approfondissement des principales problématiques identifiées pourront être organisées.

De plus, cette revue de littérature doit permettre de capitaliser sur les bonnes pratiques qui pourraient être déployées plus largement, au bénéfice de tous.

Enfin, elle devrait également permettre d'établir une cartographie des nouveaux acteurs à prendre en compte notamment au titre du développement des pratiques hors fédération.

Monsieur Gilles de MARGERIE  
Commissaire général à la stratégie et prospective  
France Stratégie  
18 rue de Martignac  
75007 PARIS

Hôtel de Matignon - 57, rue de Varenne - 75007 PARIS - Téléphone : 01 42 75 80 00

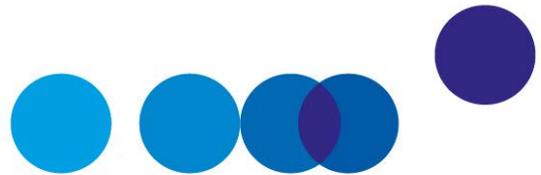
Madame la ministre des sports, Laura Flessel, sera la référente du Gouvernement pour ces travaux.

Je souhaite confier à France Stratégie ce travail pour une restitution en septembre 2018. La ministre des sports l'accompagnera en parallèle d'une concertation publique dématérialisée. Cette démarche globale pourrait donner lieu à une loi « sport et société ».

Pour la réalisation de cette mission, vous pourrez vous appuyer en tant que de besoin sur les administrations des ministères concernés.

Je vous prie d'agréer, Monsieur le commissaire général, l'assurance de ma considération distinguée.

  
Edouard PHILIPPE



## ANNEXE 2

# PERSONNES AUDITIONNÉES

---

**Thierry ASSELIN**, directeur des politiques urbaines et sociales, Union sociale pour l'habitat

**Sylvie BANOUN**, coordinatrice interministérielle pour le développement de la marche et de l'usage du vélo, ministère de la Transition écologique et solidaire

**Agathe BARBIEUX**, responsable du département des financements déconcentrés, Centre national pour le développement du sport (CNDS)

**Yannick BARILLET**, directeur, Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) de Bretagne

**François BELLANGER**, directeur, Transit City

**Valérie BERGER-AUMONT**, cheffe du Bureau du développement des pratiques sportives, de l'éthique sportive et des fédérations multisports et affinitaires, ministère des Sports

**Claire BERNARD**, conseillère culture, sport, jeunesse, santé, égalité femmes-hommes, Régions de France

**Jacques BIGOT**, responsable du Pôle ressources national Sport, Santé, Bien-Être, CREPS de Vichy

**Philippe BISSONNET**, responsable du Pôle ressources national Sport et handicaps, CREPS Centre-Val de Loire

**Alexandra BONTEMPS-WEISHAUP**, cheffe du Bureau des équipements sportifs, ministère des Sports

**Sébastien BORREL**, chef adjoint du Bureau de la protection du public, de la promotion de la santé et de la prévention du dopage, ministère des Sports

**Virgile CAILLET**, délégué général, Union Sport & Cycle

**Pierre-Marie CHAPON**, VAA-Conseil, vieillissement et espace urbain

**Betty CHARLIER**, présidente, Fédération française Sports pour tous (FFSPT)

**Pierre CHEVALIER**, directeur technique national, UFOLEP

**Clara CHRIST**, coordinatrice du dispositif Sport-Santé « Saphyr », Comité régional olympique et sportif (CROS) Grand-Est

**Cyril CLOUP**, directeur général, Association nationale des élus en charge du sport (ANDES)

**François CORMIER-BOULIGEON**, député de la 1<sup>re</sup> circonscription du Cher, président du groupe d'études Sport de l'Assemblée nationale

**Philippe DEL'HOMME**, directeur, Fédération nationale du sport en milieu rural (FNSMR)

**Thibaut DE SAINT POL**, directeur, Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)

**Gérard DESHAYES**, président, Fédération française de la retraite sportive (FFRS)

**Adil EL OUADEHE**, responsable du Pôle Sport et Société, Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP)

**Hélène ESCALON**, Santé publique France

**Michel FIKOJEVIC**, coordonnateur Atelier Santé Ville, responsable du service santé, ville de Clichy-sous-Bois (93)

**Patrice FOUREL**, responsable du Pôle Sport, DRJSCS de Bretagne

**Francis GAILLARD**, responsable du Pôle ressources national Sports de nature, CREPS Rhône-Alpes

**Maud GALLAY**, chargée de projets Cohésion sociale, santé et sport, Commissariat général à l'égalité des territoires (CGET)

**Françoise GATEL**, sénatrice d'Ille-et-Vilaine

**André GIRAUD**, président, Fédération française d'athlétisme

**Emily GLADWIN**, directrice des partenariats, Groupe Decathlon

**Philippe GOETZ**, responsable du Pôle ressources national Sport, Éducation, Mixités, Citoyenneté, CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur

**Mathilde GOUGET**, secrétaire générale, Centre national pour le développement du sport

**Carine GUERANDEL**, sociologue, maîtresse de conférences en sociologie à l'université de Lille, chercheuse au laboratoire CeRIES

**Zoé HERITAGE**, réseau français des Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

**Sandra HOIBIAN**, directrice du pôle Évaluation et société, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc)

**Michel LAFON**, chef du Bureau de la protection du public, de la promotion de la santé et de la prévention du dopage, ministère des Sports

**Denis LAFOUX**, directeur, Fédération française des clubs omnisports (FFCO)

**Sylvain LANDA**, directeur adjoint, think tank Sport et Citoyenneté

**Geoffrey LEFEBVRE**, responsable de la Mission des études et de l'observation statistique, INJEP

**Rodolphe LEGENDRE**, directeur de la stratégie éducative et sportive, UCPA

**Aurélie LESOUS**, chargée de mission santé, famille et petite enfance au ministère de la Culture

**Olivier LE NOÉ**, sociologue, professeur des universités, université Paris-Nanterre

**Dominique MAHÉ**, président, MAIF

**Samir MAOUCHE**, chargé de projets, direction de la ville et de la cohésion urbaine, CGET

**Alexandre MARTINET**, directeur, direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) de Seine-Saint-Denis

**Yolaine MATT**, référente du programme « Clémentine », Fédération française Sports pour tous Meuse

**Odile MENNETEAU**, directrice projets transversaux et enjeux sociaux liés aux transformations numériques, Mouvement des entreprises de France (MEDEF)

**Julie MICHEAU**, directrice des études, Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)

**Céline MICOUIN**, directrice entrepreneuriat et croissance, Comité sport, MEDEF

**Carole MODIGLIANI-CHOURAQUI**, chargée de mission culture, sports, médias, Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), ministère des Solidarités et de la Santé

**Véronique MOREIRA**, présidente, Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP)

**Jean-Pierre MOUGIN**, vice-président délégué en charge de l'emploi, de la formation et de la qualification, Comité national olympique et sportif français (CNOSF)

**Laure NÉLIAZ**, adjointe à la cheffe du Bureau de l'égalité femmes-hommes dans la vie personnelle et sociale, Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), ministère des Solidarités et de la Santé

**David NOLOT**, chef adjoint du Bureau du développement des pratiques sportives, de l'éthique sportive et des fédérations multisports et affinitaires, ministère des Sports

**Frederico PEREIRA**, responsable de l'école municipale des sports et de l'animation sportive, ville de Clichy-sous-Bois (93)

**Pascal PETRINI**, directeur technique national, Fédération française Sports pour tous (FFSPT)

**Corinne PIEROTTI**, conseillère pédagogique départementale Éducation physique et sportive, rectorat de l'académie de Paris

**Catherine PILON**, chargée de mission au Bureau prospective et études, CGET

**Fabienne PLOTON**, sous-directrice de l'action sociale, CARSAT Auvergne

**Claire RABÈS**, responsable des affaires institutionnelles, Union Sport & Cycle

**Stephan RALAIMONGO**, directeur de la communication, Groupe Decathlon

**Arthur REGNIER**, assistant technique régional, Comité régional Sports pour Tous Grand Est, FFSPT

**Damien RICHARD**, coordinateur départemental santé, Comité départemental olympique et sportif (CDOS) de Seine-Saint-Denis

**Nadine RICHARD**, sous-directrice de l'action territoriale, du développement des pratiques sportives et de l'éthique du sport, ministère des Sports

**Patrick ROULT**, chef du pôle haut-niveau, Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)

**Annie SÉBIRE**, conseillère pédagogique départementale Éducation physique et sportive, rectorat de l'académie de Paris

**Anne-Juliette SERRY**, responsable de l'unité Nutrition et activités physiques, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé Publique France

**Stéphane TISSERAND**, responsable des affaires publiques, MAIF

**Zekya ULMER**, chargée de mission pilotage réseau, direction santé, Fédération nationale de la mutualité française

**Howard VAZQUEZ**, chargé d'études, ministère des Sports

**Bernard VERNEAU**, chef adjoint du Bureau des équipements sportifs, ministère des Sports

**Laurent VILLEBRUN**, chef du Bureau de l'animation territoriale et des relations avec les collectivités territoriales, ministère des Sports

**Laetitia VIPARD**, responsable du pôle « Famille, enfance, jeunesse », Caisse nationale d'allocations familiales (CNAF)

**Carole THOMAS**, directrice de la communication, Groupe Action Logement 3F

### **Auditions réalisées à Berlin**

**Harald BÖSCH-SOLEIL**, chef du Bureau sport, Sénat de l'intérieur et du sport de Berlin (*Senat Berlin für Inneres und Sport*, administration du Land de Berlin)

**Sebastian BRAUN**, professeur, Institut des sciences du sport, université Humboldt de Berlin

**Regine DITTMAR**, cheffe du Bureau des échanges scolaires et extra-scolaires, Office franco-allemand pour la jeunesse

**Bern HOLM**, adjoint au chef du Bureau sport, Sénat de l'intérieur et du sport de Berlin (*Senat Berlin für Inneres und Sport*, administration du Land de Berlin)

**Rebekka KEMMLER-MÜLLER**, chargée de mission, bureau de Berlin de la confédération olympique et sportive allemande (*Deutscher Olympischer Sportbund*, DOSB)

**Martin LANGENDORF**, service politique et communication de Berlin, caisse d'assurance maladie *Technische Krankenkasse* Berlin

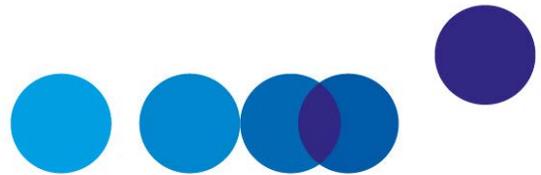
**Anke NÖCKER**, cheffe de service développement du sport, Fédération régionale du sport du Land de Berlin (*Landessportbund Berlin* (LSB), affiliée à la DOSB)

**Christian SACHS**, responsable du bureau de Berlin de la confédération olympique et sportive allemande (DOSB)

**Katja SOTZMANN**, cheffe du Bureau sport de loisirs et sport pour tous, Fédération régionale du sport du Land de Berlin (LSB)

**Christoph STEGEMANN**, chargé de mission, Bureau sport de loisirs et sport pour tous, Fédération régionale du sport du Land de Berlin (LSB)





## ANNEXE 3

# L'ENQUÊTE QUALITATIVE DE KANTAR PUBLIC : CADRE ET MÉTHODOLOGIE

---

À la demande de France Stratégie, Kantar Public a réalisé une enquête sur les pratiques d'activités physiques et sportives. L'objectif était de les saisir dans un contexte plus large, en prenant en compte leurs évolutions depuis l'enfance, la place qu'elles occupent dans la vie de l'individu au quotidien afin d'identifier des trajectoires de pratiques au cours de la vie, des profils types de pratiquants ainsi que les facteurs qui incitent, ou freinent, ces pratiques d'activité physique et sportive.

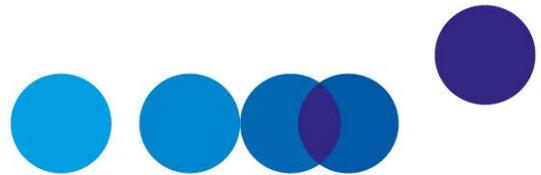
La méthode qualitative retenue s'appuie sur des entretiens individuels réalisés entre avril et juin 2018 auprès de 67 individus âgés de 18 ans ou plus. Ces entretiens en face à face se sont déroulés au domicile des 57 personnes habitant en France métropolitaine et par téléphone pour les 10 personnes vivant en Outre-mer. Ils ont permis de recueillir le point de vue des individus, leurs récits sur leurs pratiques concrètes d'activité physique et sportive actuelles et passées, sur la place que cette activité occupe dans leur vie et sur les représentations qu'ils en ont.

L'échantillon a été constitué de manière à varier autant que possible les situations observées. La sélection des personnes à interroger a pris en compte leur niveau d'activité physique (sur la base du test fourni par le site mangerbouger.fr) afin d'avoir des représentants de trois groupes distincts (activité physique et sportive faible, moyenne et élevée). Chaque groupe a ensuite été sélectionné à partir de variables sociologiques classiques : âge (avec trois sous-catégories : 15-25 ans, 26-59 ans et 60-80 ans), sexe, catégorie socioprofessionnelle et lieu de vie (milieu urbain, péri-urbain, rural). Huit entretiens concernent des personnes ayant une situation de handicap.

La grille d'entretien était organisée autour de trois principales thématiques. La première portait sur les pratiques d'activité physique et sportive actuelles. Les

échanges se sont appuyés sur un carnet de bord que les personnes interrogées étaient invitées à remplir chaque jour pendant la semaine précédant l'entretien en consignait l'ensemble de leurs activités physiques et sportives, même de faible intensité (nature des pratiques, fréquence, lieu et cadre, ancienneté de la pratique, mobilités au quotidien avec le mode de transport retenu, etc.). En complément des récits recueillis, les entretiens à domicile ont permis d'apprécier l'environnement quotidien des personnes interrogées (quartier, facilités de transport, lieux de pratique à proximité, place des équipements sportifs au domicile, etc.). La deuxième thématique concernait les trajectoires de pratique depuis l'enfance. L'entretien a permis de recueillir des éléments sur les évolutions de la pratique d'activité physique et sportive tout au long de la vie. Une attention particulière a été accordée à l'enfance et aux moments clés de changement de pratique (amorçage d'une pratique, décrochage ou reprise). L'objectif était d'identifier les facteurs pouvant expliquer ces changements de pratique (situation individuelle, motivation, environnement social, familial, professionnel, etc.). La troisième thématique portait plus spécifiquement sur les représentations et les croyances liées à l'activité physique et sportive en général, à ses propres pratiques, aux attentes que les personnes interrogées y associent.

Cette enquête a ainsi permis de dégager différents profils de pratiquants (ou non-pratiquants) d'activité physique et sportive et des trajectoires types de pratiques tout au long de la vie, et de saisir, par une approche compréhensive, les ressorts et les freins de la pratique au niveau individuel.



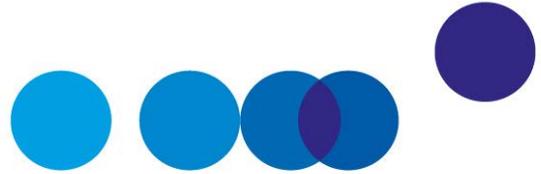
## ANNEXE 4

# SIGLES ET ABRÉVIATIONS

---

ANDES	Association nationale des élus en charge du sport
ANSES	Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
APA	Allocation personnalisée d'autonomie
CAF	Caisse d'allocations familiales
CDOS	Comité départemental olympique et sportif
CEREMA	Centre d'études sur les réseaux, les transports, l'urbanisme et les constructions publiques (ex-CERTU)
CERTU	Centre d'études sur les réseaux, les transports, l'urbanisme et les constructions publiques
CESE	Conseil économique social et environnemental
CGET	Commissariat général à l'égalité des territoires
CNAF	Caisse nationale d'allocations familiales
CNDS	Centre national pour le développement du sport
CNOSF	Comité national olympique du sport français
CRÉDOC	Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie
DRJSCS	Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale
EHPAD	Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
FAGE	Fédération des associations générales étudiantes
FFSPT	Fédération française Sports pour tous
FNSMR	Fédération nationale du sport en milieu rural
HBSC	<i>Health Behaviour in School-aged Children</i> (enquête)

HCFEA	Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge
IFOP	Institut français d'opinion publique
INJEP	Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire
INPES	Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
INSEE	Institut national de la statistique et des études économiques
INSEP	Institut national du sport, de l'expertise et de la performance
INSERM	Institut national de la santé et de la recherche médicale
IRDS	Institut régional de développement du sport
MEDEF	Mouvement des entreprises de France
MEOS	Mission d'étude et d'observation statistique
OCDE	Organisation de coopération et de développement économiques
OMS	Organisation mondiale de la santé
ONAPS	Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
QPV	Quartier prioritaire de la politique de la ville
SRCV	Statistique sur les ressources et conditions de vie (enquête)
STAPS	Sciences et techniques des activités physiques et sportives
UE	Union européenne
UFOLEP	Union française des œuvres laïques d'éducation physique
UNEF	Union nationale des étudiants de France
UNSS	Union nationale du sport scolaire
UPCA	Union nationale des centres sportifs de plein air
ZAC	Zone d'aménagement concerté



Directeur de la publication

**Gilles de Margerie, commissaire général**

Directeur de la rédaction

**Fabrice Lengart, commissaire général adjoint**

Secrétaires de rédaction

**Olivier de Broca, Sylvie Chasseloup**

Contact presse

**Jean-Michel Roullé, directeur du service Édition/Communication/Événements**

**01 42 75 61 37, jean-michel.roulle@strategie.gouv.fr**

RETROUVEZ  
LES DERNIÈRES ACTUALITÉS  
DE FRANCE STRATÉGIE SUR :



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



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



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



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



[@francestrategie\\_](https://www.instagram.com/francestrategie_)

Ce rapport est publié sous la responsabilité éditoriale du commissaire général de France Stratégie. Les opinions exprimées engagent leurs auteurs et n'ont pas vocation à refléter la position du gouvernement.



**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.