

JÖRG MÜLLER

## Les jeunes éloignés du sport n'y sont pas hostiles mais sont freinés par trop de contraintes

La pratique du sport et ses bienfaits sont reconnus par les Français, y compris par les jeunes: entre 16 et 25 ans, près de neuf jeunes sur dix pensent que les loisirs sportifs permettent d'être en bonne santé et de mieux vivre au quotidien. Pourtant, les précédentes vagues du baromètre de la pratique sportive réalisé par le CRÉDOC et l'UCPA ont mis en évidence qu'un quart des 16-25 ans font peu ou pas du tout de sport.

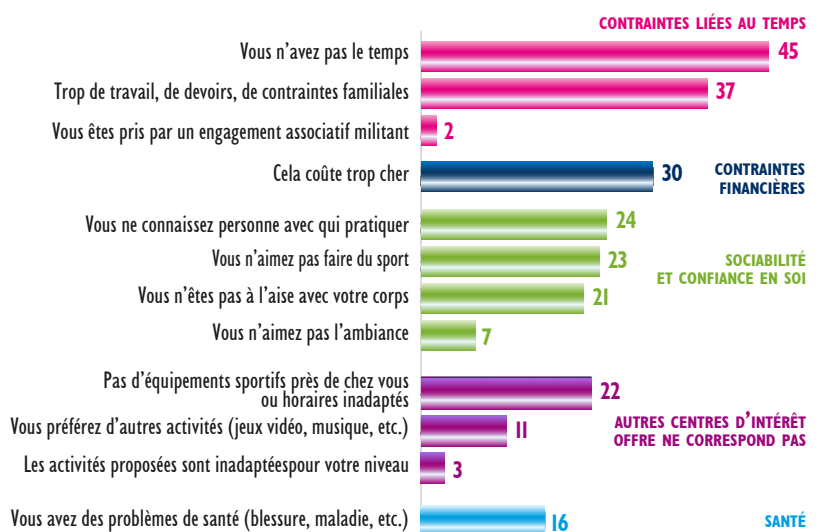
Un zoom sur les non-pratiquants et les pratiquants occasionnels a été réalisé en décembre 2019 pour le volet quantitatif et complété par un volet qualitatif en mars 2021 à l'issue de l'année 2020 marquée par la crise sanitaire. Les résultats remettent en cause l'idée reçue de jeunes volontairement éloignés, voire hostiles à toute activité physique. Les principaux motifs de leur non-pratique ou de leur faible activité physique sont des contraintes comme le manque de temps, l'absence d'équipements à proximité ou encore le coût trop élevé de la pratique sportive. Certains jeunes se disent isolés socialement, d'autres en mauvaise santé. De plus, la crise sanitaire a éloigné certains jeunes de l'activité sportive en générant surpoids et dépressions. Cependant, cette crise a aussi fait naître une envie de refaire du sport, ou d'en faire davantage, avant tout pour se sentir bien, pour être en bonne santé.

### Une pratique sportive freinée par le manque de temps, le budget, les problèmes personnels...

Entre 16 et 25 ans, un jeune sur quatre déclare faire peu d'activités physiques ou sportives (moins de trois fois par mois), voire aucune. Les contraintes telles que le manque de temps (cité par 45 % des répondants), la charge de travail ou encore les contraintes familiales figurent en tête de cette famille de facteurs. La forte prégnance de la question du temps peut apparaître comme une réponse refuge dans la mesure où les jeunes ne sont pas, par rapport aux autres classes d'âge, les plus dépourvus de temps libre (même si ce sont les seniors qui disposent, en moyenne, de davantage de temps). Le manque de temps évoqué par les jeunes doit être relié au très fort désir d'intensification

#### LE MANQUE DE TEMPS, LES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET FAMILIALES ET LE COÛT EMPÊCHENT LE PLUS SOUVENT LA PRATIQUE SPORTIVE

Pour quels motifs pratiquez-vous peu ou pas de sport? (En %)



Source: Baromètre CRÉDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants », 2019/2021.

Lecture: 45 % des jeunes non-pratiquants ou pratiquants occasionnels citent le manque de temps parmi les trois principaux freins à la pratique sportive. Les répondants pouvaient donner trois réponses, la somme des pourcentages est donc supérieure à 100 %.

du temps qui anime nos concitoyens en général, et les jeunes en particulier. Leurs priorités de vie se démultiplient : famille, travail, relations amicales, loisirs... toutes les facettes de la vie sont jugées plus importantes aujourd'hui qu'hier. Ainsi, les jeunes déclarant un engagement dans une association culturelle ou de loisirs (47 %), dans une association de jeunes ou d'étudiants (50 %) ou encore dans le domaine humanitaire, sanitaire ou social (48 %) estiment légèrement plus souvent manquer de temps pour faire du sport ou pour en faire davantage. Le statut social est lui aussi discriminant. Ainsi, les jeunes actifs (+6 points par rapport à la moyenne) ou encore les jeunes des catégories sociales aisées (+21 points) sont nettement surreprésentés parmi ceux citant le manque de temps.

30 % des 16-25 ans estiment que faire du sport est trop onéreux, notamment les jeunes des catégories modestes (45 %) et ceux ayant du mal à boucler les fins de mois (42 %). Il va de même pour les actifs (42 %) et les 22-25 ans (38 %).

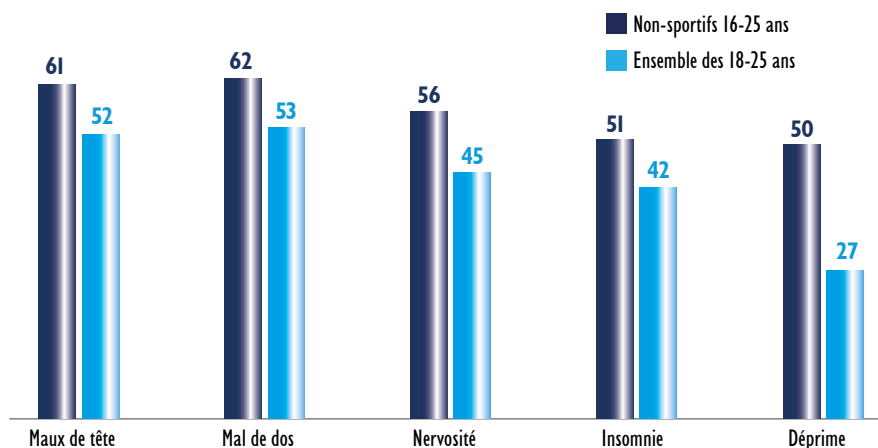
Environ un quart des jeunes évoque des freins liés à la sociabilité comme le manque de partenaires avec qui faire du sport (24 %). La question de sociabilité se traduit également par la gêne de montrer son corps aux autres (21 %) ou encore par le rejet de l'ambiance (7 %) jugée souvent trop « compétitive ». Cet enjeu de sociabilité revient dans leurs propos : « *Je n'aime pas faire du sport. Toute cette sueur, l'effort aussi, mais surtout le regard des autres. Pour moi c'est très désagréable d'être regardée, jugée, pensée.* » (Lucile, 21 ans).

Parmi ce groupe évoquant les freins liés à la sociabilité, les femmes et les personnes jugeant leur état de santé « peu satisfaisant » sont souvent surreprésentées. Il va de même des chômeurs dont l'inactivité professionnelle restreint souvent leur réseau social, ce qui limite la possibilité de pratiquer du sport avec d'autres. 23 % déclarent simplement ne pas aimer le sport.

L'inadéquation entre l'offre sportive freine environ un jeune sur cinq. 22 % citent la mauvaise disponibilité, accessibilité ou adaptation des équipements sportifs ou encore des offres en ina-

## LES JEUNES PEU OU PAS SPORTIFS SONT EN MOINS BONNE SANTÉ QUE LES AUTRES

En dehors de longues maladies ou d'infirmités, avez-vous souffert au cours des quatre dernières semaines de...? (En %)



Source : Baromètre CRÉDOC-UCPA 2021 sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants ».

déquation avec le niveau de pratique (3 %). Ce que les clubs et associations proposent ne correspond pas aux attentes ou centres d'intérêt. 11 % se tournent ainsi vers d'autres activités de loisirs (jeux vidéo, musique, etc.) qui leur semblent plus facilement accessibles et en adéquation avec leurs capacités individuelles.

Enfin, le critère de « santé » vient en dernière position : il est évoqué par moins d'un jeune sur cinq (16 %). Ce résultat contraste avec ceux mesurés pour l'ensemble de la population où les questions de santé constituent le frein majeur des non-pratiquants ou pratiquants occasionnels (Lefèvre, Raffin, 2021).

Les différences de freins selon le genre sont marquées. Alors que les femmes indiquent plus souvent des contraintes familiales, regrettent de n'avoir personne avec qui pratiquer ou évoquent davantage la gêne d'exposer son corps au regard des autres, les hommes déclarent davantage avoir d'autres centres d'intérêt ou estiment plus souvent ne pas aimer l'ambiance.

## Les problèmes de santé amplifiés par la crise sanitaire éloignent les jeunes des activités sportives

En analysant les caractéristiques intrinsèques des non-pratiquants ou pratiquants occasionnels, force est de

constater que ces jeunes souffrent plus souvent de pathologies ou de problèmes liés à la santé. 34 % considèrent que leur état de santé personnel n'est peu ou pas du tout satisfaisant, contre 23 % de la moyenne des jeunes de 18 à 25 ans. 18 % souffrent d'un handicap, d'une infirmité physique ou d'une maladie chronique, contre 14 % des 18-25 ans. Ils cumulent également plus souvent des facteurs à risque comme le surpoids. 24 % affichent un IMC indiquant du surpoids ou de l'obésité, contre 12 % des moins de 25 ans. De plus, la réduction des sorties dans le cadre de la crise sanitaire et des mesures de restriction de circulation (rayon de sorties limité, confinements, etc.) ont amplifié le phénomène de sédentarité et impacté négativement l'état physique de ces jeunes. Interrogés sur le vécu de la crise sanitaire et des périodes de confinement, la plupart ont constaté une prise de poids parfois importante et ont montré des signes de dérégulation des rythmes de sommeil ou encore de dépression.

Cependant, la crise sanitaire ou l'état de santé dégradé pour cause de maladie chronique ou temporaire ou encore un surpoids lié aux modes de vie sédentaires n'expliquent pas tout. Fait marquant de l'enquête : une majorité des jeunes non-pratiquants ou pratiquants très occasionnels étaient, par le passé, d'anciens sportifs. 75 % avaient une pratique régulière (au moins une

fois par semaine en dehors du sport scolaire), étaient en club, participaient aux activités d'une association sportive et 43 % étaient des compétiteurs dotés d'une licence. Mais 21 % ont dû arrêter totalement le sport et 20 % réduire leur activité sportive en raison de problèmes de santé ou de blessures. Aucun autre évènement, que ce soit le début des études universitaires, la fin des études, un premier emploi, un séjour de plusieurs mois ailleurs, un déménagement ou encore un évènement d'ordre privé comme une rupture amoureuse ne s'est avéré aussi impactant. Depuis, si certains ont pu reprendre le sport, d'autres s'en sont éloignés pour diverses raisons.

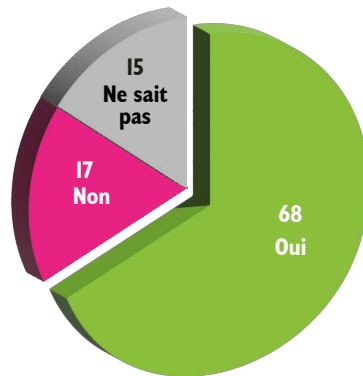
En plus des contraintes liées au temps, au budget et au manque d'équipement, les problèmes de santé mettent eux aussi à mal l'idée reçue selon laquelle la population des jeunes non-sportifs ou pratiquants très occasionnels serait très éloignée du monde sportif et essentiellement composée d'individus totalement désintéressés de la pratique sportive, adoptant parfois même une posture dogmatique et hostile à l'égard du sport. Ce groupe existe mais il ne pèse que pour 12 % des 16-25 ans.

## Refaire du sport au sortir de la crise sanitaire

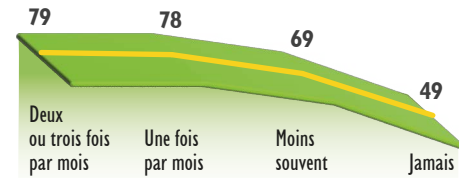
L'enquête CRÉDOC-UCPA révèle cependant des signaux positifs de retour à une pratique sportive après la crise sanitaire. Le vécu du confinement semble avoir particulièrement stimulé l'envie de « nature », « d'air frais » et d'être « dehors ». En moyenne, 68 % des 16-25 ans déclarent aimer refaire du sport ou souhaiter avoir une activité physique plus intense ou régulière. Si le jeune avait gardé une activité résiduelle, sa propension à se remettre plus sérieusement au sport est plus élevée: 78 % de ceux qui font au moins une fois par mois du sport sont dans ce cas contre 49 % des jeunes n'ayant aucune pratique physique et sportive. Comme le fait d'avoir une pratique minimale, être entouré par des amis, des proches ou de la famille qui font déjà du sport joue également. Ainsi le désir de refaire du sport

## PLUS DES DEUX TIERS DES JEUNES PEU OU NON PRATIQUANTS AIMERAIENT FAIRE DAVANTAGE DE SPORT

Dans l'idéal, aimeriez-vous faire davantage de sport ? (En %)



Le désir de faire du sport décroît avec la fréquence de pratique actuelle

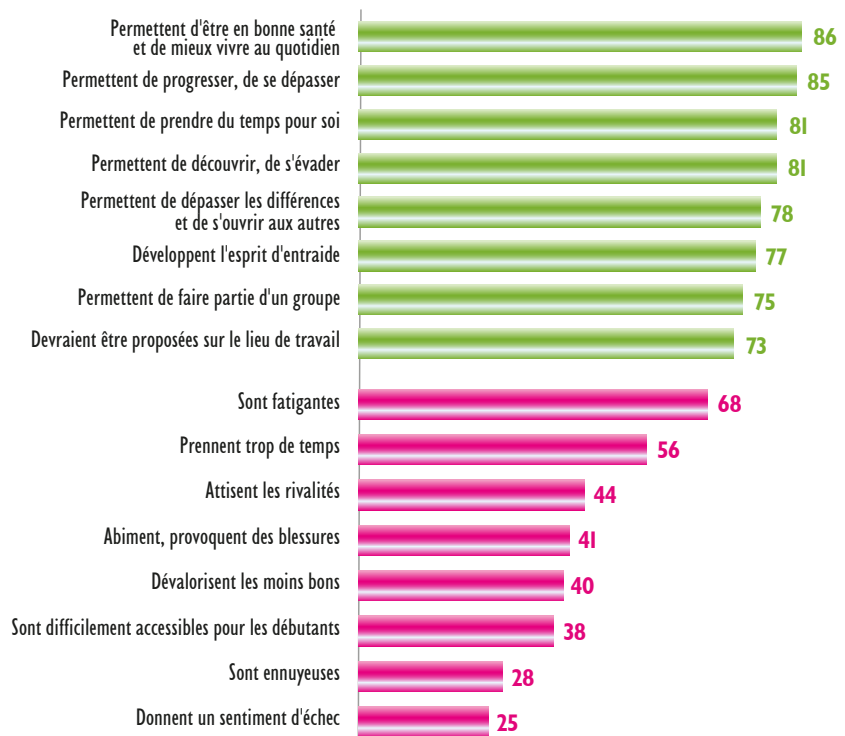


Source: Baromètre CRÉDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants », 2019/2021.

## FAIRE DU SPORT POUR SE SENTIR BIEN

Selon vous, de manière générale, les activités physiques ou loisirs sportifs...

Cumul des réponses « tout à fait d'accord » et « plutôt d'accord ». Plusieurs réponses possibles (En %)



Source: Baromètre CRÉDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants », 2019/2021.

est particulièrement prégnant chez les jeunes dont les amis sont des sportifs réguliers (+12 points par rapport à la moyenne) ou chez ceux dont les frères et sœurs pratiquent au moins une fois par semaine (+10). Outre la proximité avec l'univers sportif (pratique occasionnelle ou entourage sportif), il est révélateur que l'envie de faire du sport est plus

présente chez les jeunes qui jugent leur état de santé peu satisfaisant (+6). Ainsi, l'état de santé constitue certes un frein mais il agit également comme un levier de retour à une pratique sportive plus régulière; c'est probablement le cas chez les jeunes qui souhaitent remédier aux problèmes de santé dont ils sont victimes à travers le sport.

## Se sentir bien, être en bonne santé

Le goût pour la compétition ou l'envie de performer ne sont que rarement cités comme principaux ressorts de la pratique sportive. En revanche, les raisons liées à la santé sont, de loin, considérées comme le premier et principal attrait de la pratique sportive: 86 % des jeunes pensent que les activités physiques ou les loisirs sportifs permettent d'être en bonne santé et de mieux vivre au quotidien et 81 % estiment que les activités physiques permettent de prendre du temps pour soi. Les jeunes non-pratiquants ou pratiquants occasionnels aimeraient faire du sport essentiellement afin de se faire « du bien », que ce soit dans un but de soigner leur corps, leur apparence ou encore pour l'équilibre personnel. L'envie de se sentir mieux l'emporte de justesse sur des motifs tels que la sociabilité.

Les motivations de l'ordre de la santé et du bien-être sont davantage mises en avant par les femmes, très attachées à cette dimension de l'activité physique et sportive. Elles citent plus souvent l'amélioration de la santé et du bien-être (+4 points par rapport à la moyenne), l'idée qu'elles feraient davantage de sport à condition que ces activités soient proposées sur leur lieu de travail (+4), l'idée de découverte (+3) ou encore de prendre du temps pour soi (+3). À l'inverse, l'envie d'un retour à la pratique sportive semble plus difficile à réaliser pour les jeunes souffrant d'une infirmité physique, d'un handicap ou d'une maladie chronique. Ces jeunes évoquent davantage les difficultés d'accessibilité de la pratique pour les débutants (44 %, soit +6 points par rapport à la moyenne). Les contraintes liées aux lieux ou encore le manque d'offres adaptées à leur handicap, leur pathologie ou leur état de

## LE FITNESS EN TÊTE DES PRATIQUES QUI DONNENT L'ENVIE DE REFAIRE DU SPORT



**Source:** Baromètre CRÉDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants », 2019/2021.  
Recodage d'une question ouverte – la taille des mots dans le nuage correspond au nombre de citations.

### DÉFINITIONS

La question de la mesure de la non-pratique est controversée dans la littérature scientifique. À la fin des années 1980 et dans les années 1990 la mesure de moins d'une activité physique et sportive pendant les 12 derniers mois a été retenue comme critère de qualification des non-sportifs. Avec l'avènement de nouvelles pratiques de loisirs ou encore de nouveaux modes de transport qui induisent une pratique physique, cette définition a été revue dans les années 2010 (Thierry Michot). Lefèvre et Raffin retiennent comme définition des non-pratiquants ceux qui ne déclarent aucune activité sportive au cours des 12 derniers mois et y additionnent les peu pratiquants déclarant entre 1 et 52 séances d'activité physique et sportive dans l'année. De façon similaire nous avons opté pour une approche plus large en définissant les non-pratiquants ou pratiquants occasionnels comme ceux déclarant moins d'une à deux activités physiques et sportives par mois (entre 1 et 24 activités).

santé les empêchent de réaliser leur envie d'activité.

### Disciplines individuelles de bien-être mais aussi sports collectifs

L'analyse des motivations en fonction des activités que les jeunes choisiraient en cas de retour à une pratique sportive plus régulière est éclairante: elle fournit une cartographie des principales activités en fonction des bénéfices attendus. Si la santé est la première des motivations affichées pour un retour à une pratique physique et sportive, cette motivation se reflète également dans les disciplines recherchées. Le *fitness* est la discipline la plus attrayante pour les

jeunes non-pratiquants avec, d'abord, l'espoir d'améliorer son apparence et sa forme. Les enquêtes 2017 et 2018 ont montré que l'univers du fitness est le premier choix des 16-25 ans. À cet égard, les préférences des jeunes non sportifs ressemblent à celles des sportifs: fitness, football, natation, course, basketball, danse, etc. Les pratiques individuelles favorisent des exercices en autonomie et peu contraignantes plutôt que des pratiques collectives (football...) ou encadrées (judo, boxe, plongée, etc.). En effet, ces dernières sont fréquemment liées à des contraintes telles que le rythme et l'intensité dictée par les copratiquants, l'obligation de prendre une licence, de s'inscrire dans un club ou de suivre un cours particulier à heure fixe. ■

### Pour en savoir plus

- > *Baromètre national des pratiques sportives 2020*, Patricia Croutte, Jörg Müller, INJEP/CRÉDOC, Rapport d'étude, 2020.
- > *La pratique d'activités physiques et sportives en France*, Thierry Michot, INJEP Notes & rapports/Revue de littérature, 2021.
- > *Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs: des situations hétérogènes*, Brice Lefèvre, Valérie Raffin, INJEP analyses et synthèses, n° 52, novembre 2021.
- > *La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives*, Patricia Croutte, Jörg Müller, Bruno Dietsch, INJEP analyses et synthèses, n° 20, novembre 2019.

● **Directeur de la publication:** Christian Tardivon ● **Rédacteur en chef:** Yvon Rendu  
● **Relations publiques et presse:** Jörg Müller ● 01 40 77 85 32 ● E-mail: muller@credoc.fr  
● CRÉDOC, 142, rue du Chevaleret, 75013 Paris ● Commission paritaire n° 2193 ● AD/PC/DC

[www.credoc.fr](http://www.credoc.fr)