



La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement

38 % des Français ont diminué leur pratique sportive pendant le premier confinement. La raison première de cette baisse tient aux restrictions imposées à certaines pratiques en raison des mesures sanitaires et au fait que les pratiques à domicile ne s'y substituent pas ou imparfaitement. En deuxième lieu, les facteurs psychologiques tels que l'envie et la motivation ont joué un rôle déterminant, plus encore au cours de cette période. Au total, 53 % des Français ont pratiqué au moins une activité pendant le confinement : randonnée ou marche, footing et fitness ont été les trois activités les plus fréquentes. Cependant, malgré le coup de frein observé sur cette période, la part de pratiquants reste relativement stable puisque 65 % des Français ont pratiqué au moins une activité sportive dans l'année écoulée, contre 66 % en 2018.

Patricia Croutte, CRÉDOC
Jörg Müller, CRÉDOC

Avec la collaboration de :
Augustin Baron, CRÉDOC
Bruno Dietsch, INJEP

Les activités physiques des Français ont nettement baissé durant le confinement, à la fois en termes de fréquence et d'intensité. L'envie et la motivation ont chuté chez les pratiquants et chez les non-pratiquants. Les restrictions imposées sur certaines activités n'ont pas profité à d'autres qui restaient possibles et autorisées. C'est ce qui ressort de l'exploitation des données de l'édition 2020 du *Baromètre national des pratiques sportives*, mis en place par l'INJEP et le

ministère chargé des Sports et réalisé par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) [encadré « Comprendre », p. 2]. Cette enquête permet de vérifier dans quelle mesure la crise sanitaire liée à la pandémie mondiale a bousculé la vie des Français. En particulier, les 55 jours du confinement imposé à la population, à partir du 17 mars jusqu'au 11 mai 2020, ainsi que les fermetures d'équipements sportifs qui ont perduré après cette



38 % des Français ont diminué leur pratique sportive pendant le premier confinement.

date, ont fortement modifié le rythme de vie et les habitudes quotidiennes, y compris la pratique sportive individuelle. Les Français sont deux fois plus nombreux à

avoir réduit leur pratique physique qu'à l'avoir augmentée : 42 % des Français de 15 ans et plus déclarent n'avoir rien changé à leurs habitudes sportives pendant le confinement, et 38 % ont fait moins de sport pendant le confinement, tandis que 20 %, au contraire, en ont fait plus. Cette diminution déclarée de l'activité physique est concomitante avec l'augmentation du temps d'écran. Selon Santé publique France, six Français sur dix ont augmenté leur temps d'écran pendant cette première période de confinement, avec un temps moyen de 5 h par jour devant un écran et 6h 30 par



Mesurer les activités sportives

Les données présentées sont issues de la deuxième vague du *Baromètre de la pratique sportive des Français* dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des douze mois précédents. Le terrain de cette enquête a duré du 11 juin au 3 juillet 2020 et permis d'interroger un ensemble de 4 000 personnes, représentatif des personnes résidant en France métropolitaine et dans les DROM âgées de 15 ans et plus¹. Cette édition représente une reproduction quasi identique de l'enquête de 2018. Le questionnaire a cependant fait l'objet de plusieurs adaptations. Les questions relatives aux freins et motivations de la pratique n'ont pas été reconduites. En revanche, outre les questions sur l'activité en période de confinement, cette édition du baromètre se caractérise par l'insertion de questions sur le sport en entreprise, le sport sur ordonnance, mais aussi les Jeux Olympiques de Paris 2024 [4]. La prochaine édition est attendue pour 2022.

jour assis [1]. Les non-pratiquants et les personnes éloignées de la pratique sportive sont plus nombreux que la moyenne à n'avoir rien changé à leurs habitudes d'(in)activité physique pendant le confinement. Plus de neuf fois sur dix, leur niveau d'activité physique n'a pas changé ou a diminué, sans doute car ils ont réduit leurs sorties à l'extérieur du domicile. Au sein des pratiquants, l'impact du confinement est plus contrasté : si 46 % (contre 38 % en moyenne) ont diminué leur pratique, 28 % ont pu la maintenir et 26 % l'ont même augmentée [graphique 1, p. 2].

La diminution de l'activité physique varie également selon les catégories sociodémographiques, les femmes, les jeunes, les personnes peu diplômées

ou encore les habitants des communes rurales déclarent moins souvent une diminution de la pratique sportive en conséquence du confinement. À l'opposé, les diplômés du supérieur (50 % vs. 38 %), les actifs, les cadres et les habitants de villes de plus de 100 000 habitants ont plus souvent diminué leur pratique sportive pendant le confinement que l'ensemble des Français. On retrouve ici les mêmes déterminants sociodémographiques que pour la pratique d'activité physique et sportive hors confinement : les catégories plus sportives ont davantage diminué leur pratique pendant le confinement tandis que les moins sportives ont, mécaniquement, été moins affectées. Au sein des sportifs, en revanche, une analyse statistique plus fine ne permet

pas d'identifier un groupe qui aurait davantage pâti du confinement.

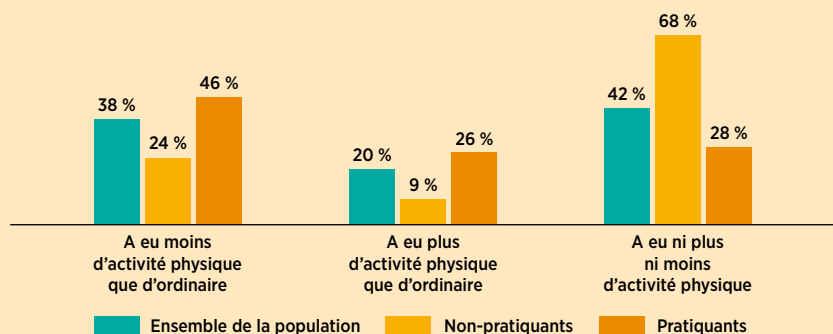
En moyenne, parmi les personnes qui déclaraient pratiquer au moins une activité avant le confinement, 18 % ont complètement cessé leur pratique pendant celui-ci. Dans le même temps, quasiment aucun non-pratiquant ne s'est mis au sport, ce qui entraîne une baisse du taux de pratiquants. Au total, 53 % des personnes interrogées déclarent au moins une pratique sportive pendant la période des deux mois de confinement contre 64 % sur la période précédant le confinement (10 mois).

Tous les Français ne se sont pas mis à la course à pied

Si la course à pied a pu être désignée comme l'activité refuge par excellence des Français pendant le confinement, supposée toucher des pans entiers de la population jusqu'alors éloignés de cet univers, les constats du baromètre réfutent cette impression. En effet, comme toutes les autres disciplines, les trois activités sportives les plus pratiquées hors confinement et pendant le confinement – y compris la course à pied – enregistrent une baisse de pratique, même si cette baisse est moins prononcée pour la course à pied. La marche/raandonnée reste en tête, mais passe de 25 % à 17 %, suivie par le footing qui passe de 16 % à 13 %. La natation, suite à la fermeture des équipements sportifs, bassins et plages, recule de 10 points (de 13 % à 3 %) et cède la troisième place au fitness avec 9 % de pratique (contre 10 % avant confinement, soit une baisse peu significative). Cette activité est la moins touchée par le confinement avec la musculation (8 %, soit -1 point). En regroupant les différentes disciplines par univers sportifs, l'univers de la course et de la marche occupe la première place avec 41 % de pratique hors confinement et 32 % pendant le confinement, suivi par les activités de la forme et gymnastique (27 % hors confinement et 24 % pendant le confinement). Les activités de cycle (vélo de course, vélo d'appartement, VTT, etc.) arrivent en troisième position avec 16 % et 9 %. Les activités de la forme et gymnastique ne perdent quant à



Une activité physique à la baisse pendant la période de confinement pour près d'un sportif sur deux



Source : INJEP, ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, CRÉDOC – Baromètre national des pratiques sportives 2020.

Champ : ensemble de la population de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris.

elles que peu de fidèles pendant le confinement (-3 points) en comparaison avec l'univers de la marche et de la course (-9 points) ou les activités de cycle (-8 points, soit quasiment une pratique divisée de moitié). Il s'avère en effet que la pratique de ces activités (course, marche, gym) est moins affectée par les restrictions liées au confinement : elles peuvent être pratiquées seul, sans trop de matériel, avec des cours en vidéo, etc.

Pendant le confinement les pratiquants se sont beaucoup exercés à domicile :

47 % des pratiquants indiquent avoir fait du sport notamment à la maison, contre 24 %

53 % des personnes interrogées déclarent au moins une pratique sportive pendant la période des deux mois de confinement contre 64 % sur la période précédant le confinement

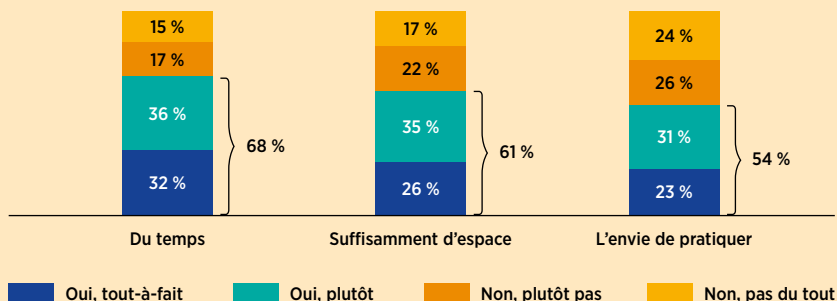
pour la période hors confinement (et 18 % en 2018). Hors confinement, la principale raison avancée au choix de la pratique à domicile est la flexibilité offerte : on peut pratiquer selon l'envie et la disponibilité. De même, la pratique en plein air en ville a progressé pendant le confinement pour atteindre 16 %, contre 12 % hors confinement et 11 % en 2018. 26 % ont pratiqué dans la nature, contre 36 % pour la période hors confinement, probablement à cause des difficultés d'accès aux espaces naturels, du manque de proximité pour les populations urbaines et périurbaines, ou de l'interdiction de certaines disciplines de plein air [graphique 3, p. 4].

La durée de la pratique diminue avec les restrictions sanitaires

La proportion de Français pratiquant régulièrement leur activité principale (au moins une fois par semaine) n'a pas changé avec le confinement. En revanche, la période de confinement, et la règle selon laquelle la pratique physique et sportive à l'extérieur était limitée à une durée d'une heure, a notamment impacté les habitudes des pratiquants réguliers, dont la durée des séances a baissé significativement pendant le confinement : 40 % des pratiquants réguliers déclarent une pratique de 30 minutes par séance ou

graphique 2

Facteurs susceptibles d'influer sur la pratique d'activités physiques et sportives pendant le confinement



Source : INJEP, ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports. CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2020.
Champ : ensemble de la population de 15 ans et plus résidant en France DROM compris.

moins pendant le confinement pour leur activité principale, contre 29 % hors confinement. Ce pourcentage est passé de 52 % à 74 % en ce qui concerne les séances quotidiennes d'une heure ou moins de randonnée et de marche à pied. Cette tendance à limiter la durée des séances s'applique également au fitness, discipline pourtant non contrainte par la limitation dans le temps comme les disciplines pratiquées en extérieur, soit qu'à la maison les sportifs disposent de moins d'équipements, soit que la motivation et l'émulation fassent peut-être défaut. Pendant le confinement, 88 % des séances de fitness se pratiquent d'ailleurs à domicile (+30 points par rapport à la période hors confinement). Avant le confinement, 39 % des séances de fitness duraient au maximum 30 minutes alors que cette proportion est passée à 52 % pendant le confinement. Le footing fait ici exception, car rares sont ses pratiquants s'adonnant à des séances au-delà de l'heure y compris hors confinement (dans les deux cas, 87 % des pratiquants réguliers ont des séances d'une heure ou moins). En revanche, pour cette activité pendant le confinement l'intensité de pratique déclarée est plus souvent modérée. Peut-être la motivation pour des footings intenses a-t-elle diminué du fait de l'impossibilité de pratiques pour lesquelles le footing constitue une préparation physique : sports de combat par exemple.

L'envie reste le principal vecteur de la pratique sportive

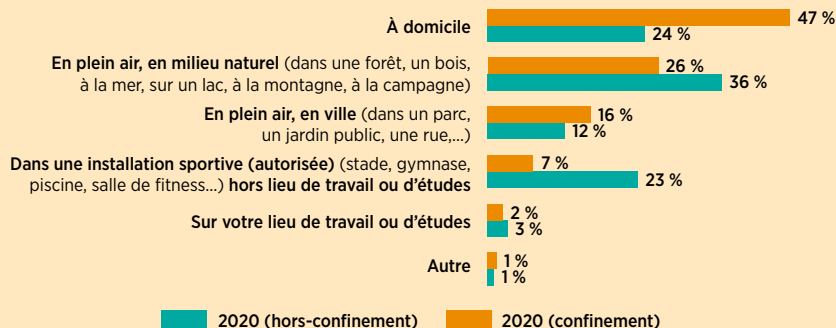
Alors qu'ils ne manquaient généralement pas de place chez eux pour faire du sport (61 % des Français estiment avoir eu suffisamment de place), ni de temps (68 % avaient suffisamment de temps), la plupart des Français ont cependant diminué leur pratique ou n'ont pas changé leurs habitudes. Au-delà de ces questions matérielles, il convient également d'invoquer une composante psychologique. En effet, l'envie de faire du sport pendant le confinement a fait défaut : seulement 54 % des Français ont eu envie de pratiquer une activité physique et sportive pendant le confinement et 23 % des non-pratiquants. Des études ont pointé les effets délétères du confinement (isolement, dégradation du sommeil, détresse psychologique...) qui ont pu peser sur la motivation [2]. À titre de comparaison, dans le Baromètre 2018, le fait de ne pas aimer le sport était invoqué comme frein à la pratique par 30 % des non-pratiquants (et 10 % des pratiquants déclaraient ne pas aimer le sport).

Au total, un tiers de la population (34 %) a déclaré avoir à la fois suffisamment d'espace, de temps et l'envie de pratiquer une activité physique et sportive pendant le confinement tandis que 15 % des Français ont déclaré n'avoir aucun des trois. Les Français ayant eu à la fois assez d'espace et de temps,

graphique 3

La pratique à domicile dopée par le confinement

BASE : PRATIQUANTS SPORTIFS



Source : INJEP, ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, CRÉDOC - Baromètre national des pratiques sportives 2020.

Champ : ensemble de la population de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris.

ainsi que de l'envie, sont donc ceux qui ont le plus fait de sport pendant le confinement (82 % ont pratiqué au moins une activité sportive), suivis des Français qui en avaient envie mais qui n'avaient soit pas assez d'espace (67 %), soit pas assez de temps (66 %), soit aucun des deux (55 %). En revanche, ceux qui avaient suffisamment de temps et d'espace mais pas envie n'ont été que 25 % à avoir une activité pendant le confinement.

Les personnes n'ayant pas pratiqué durant le confinement citent davantage chacune des trois raisons comme frein à la pratique pendant le confinement. Parmi eux, 46 % n'ont pas eu suffisamment d'espace (contre 39 % des pratiquants) et 44 % n'ont pas eu de temps (contre 32 %). Les personnes

qui déclarent une baisse de la pratique pendant le confinement citent aussi plus souvent les critères matériels comme le manque d'espace ou de temps (respectivement 50 % et 34 %). Le manque d'envie est davantage cité par les personnes ayant conservé le même degré de pratique ou de non-pratique pendant le confinement (62 %).

La pratique sportive reste relativement stable sur l'année

Même si le confinement a freiné l'appétence des Français pour le sport, le taux global de pratiquants sur un an est resté relativement stable par rapport à l'édition 2018 du Baromètre [encadré « Comprendre », p. 2]. Ainsi,

65 % des Français déclarent avoir fait du sport au cours des douze derniers mois, contre 66 % en 2018. En prenant en compte les mobilités actives (déplacements quotidiens à pied, en vélo ou en trottinette y compris électrique), la proportion de pratiquants est également stable, passant de 75 % en 2018 à 76 % en 2020 (75 % hors électrique). Le succès des nouvelles formes de mobilité, pour l'instant limité surtout aux populations urbaines ou périurbaines, pourrait s'être trouvé accru par une volonté d'éviter les transports en commun durant la crise sanitaire.

On aurait pu s'attendre à ce que l'expérience inédite vécue cette année nourrisse une envie de pratiquer davantage une activité sportive une fois le confinement levé. Certes, au sein des personnes qui ont dû diminuer leur pratique pendant le confinement, 25 % souhaitent pratiquer une nouvelle activité dans les douze prochains mois, contre 21 % des Français en moyenne, peut-être pour compenser la baisse de pratique subie pendant deux mois. Mais l'idée de découvrir une nouvelle discipline ou tout simplement de recommencer à faire du sport pour les non-pratiquants semble moins séduisante dans l'édition du Baromètre 2020 qu'en 2018, la crainte d'une reprise de l'épidémie jouant ici un rôle impossible à quantifier. Par exemple, seulement 12 % des non-pratiquants sur l'année déclarent avoir envie de se mettre au sport ou de découvrir une nouvelle discipline sportive, contre 20 % en 2018.

1. Enquête par quotas, échantillon stratifié par région, représentatif par région - Recueil en ligne en France métropolitaine, téléphonique pour les territoires ultramarins.

sources bibliographiques

- [1] Lemoine V., Delibéros M., Bessarion C., Champion S., *Confinement : un impact certain sur l'activité physique, le temps passé assis et le temps passé devant un écran*, communiqué de presse, Santé publique France, juin 2020.
- [2] Lambert A., Cayouette-Remblière J., Guéraud E., Bonvalet C., Girard V., Le Roux G., Langlois L., *Logement, travail, voisinage et conditions de vie, ce que le confinement a changé pour les Français*, note de synthèse, INED, mai 2020.
- [3] « L'INJEP dévoile les résultats du Baromètre national des pratiques sportives », www.injep.fr, rubrique « Mesurer », janvier 2019.
- [4] Croutte P., Müller J., *Baromètre national des pratiques sportives 2020*, INJEP Notes et rapports, 2021.



Directeur de la publication : Thibaut de Saint Pol.
Comité éditorial : Samuel James, Laurent Lardeux, Quentin Francou.
Rédacteur en chef : Roch Sonnet.

Correction : Manuela Legna.
Mise en page : Catherine Hossard.
Impression : Imprimerie Chauveau - Le Coudray.
ISSN 2555-1116.