RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

injep analyses & synthèses

STATISTIQUE PUBLIQUE

N° 65 • Mars 2023

Publication sous embargo jusqu'au jeudi 2 mars à 10h

Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français

Le dernier *Baromètre national des pratiques sportives* fait apparaître une augmentation de ces pratiques dans un contexte post-épidémique. Ce regain d'appétence des Françaises et des Français n'est pas seulement imputable à la reprise des activités sportives habituelles après presque deux ans de contraintes sanitaires. Elle résulte aussi de changements dans les modalités de pratique sportive, consécutifs à la pandémie : les personnes font désormais davantage de sport à domicile et moins dans les structures sportives, en lien avec la montée en puissance du télétravail. Elles déclarent par ailleurs plus souvent qu'auparavant faire du sport pour améliorer leur santé. Ces tendances s'avèrent encore plus marquées chez les femmes et les plus de 40 ans. Les univers de la marche, de la course, de la forme et de la gymnastique sont les principaux bénéficiaires de cette hausse de pratique.

Jörg Müller,
chercheur au CRÉDOC

Philippe Lombardo,
chargé d'études statistiques, (INJEP)

Mis en place en 2018, le *Baromètre national des pratiques sportives* [**encadré « Comprendre », p. 2**] fait état d'une forte appétence des Français, et en particulier des Françaises, pour les pratiques sportives, après deux ans marqués par la pandémie. En effet, en 2022, 60 % des Français font du sport régulièrement — à savoir en moyenne une fois par semaine [**encadré « Définitions », p. 2**]. C'est six points de plus qu'en 2018 [1]. L'intensité déclarée des séances est un peu plus forte, et la durée de celles-ci également.

En incluant les sportifs plus occasionnels, 72 % des Français déclarent avoir pratiqué une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois ; cette proportion atteint 81 % en tenant aussi compte des activités sportives à des fins utilitaires comme les déplacements quotidiens à pied, à vélo ou encore à trottinette.

L'univers de la marche et de la course à pied particulièrement prisé en 2022

La pratique sportive est en hausse dans l'ensemble des univers sportifs ou familles de disciplines, à l'exception des sports aquatiques et nautiques [**graphique 1, p. 3**]. Cependant, l'univers de la marche et de la course reste de loin le plus prisé. C'est aussi celui qui progresse le plus : en 2022, 47 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année, qu'il s'agisse de marche — randonnée pédestre, marche nordique ou encore marche athlétique — ou de course à pied — du footing de détente à l'ultra-trail — contre 40 % en 2018. La hausse est intégralement portée par les marcheurs ou coureurs réguliers : +7 points, de 25 % à 32 %, alors que la part de marcheurs ou coureurs occasionnels reste stable (15 %).
Les activités de la forme et de gymnastique suivent avec 26 % de pratiquants (+4 points par rapport à 2018). Les sports

comprendre

La mesure des activités sportives

Les données présentées sont issues de la troisième vague du *Baromètre national des pratiques sportives* dont le questionnaire porte sur l'activité sportive au cours des douze mois précédant l'enquête. Cette enquête a eu lieu du 9 juin au 7 juillet 2022. Elle a permis d'interroger 4 000 individus âgés de 15 ans et plus, en ligne en France métropolitaine et par téléphone dans les DROM. Il s'agit d'une enquête par quotas, l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des trois éditions (2018, 2020, 2022) ont été menées avec une méthodologie quasiment identique.

définitions

Faire du sport, avoir une activité sportive, être pratiquant

« Faire du sport » et « avoir une activité sportive » sont des termes utilisés ici de façon synonyme. Ainsi, « le sport » est entendu dans son acception la plus large qui recouvre à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition. En effet, l'estimation de la part de pratiquants sportifs dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête [7]. Est considérée ici comme pratiquante toute personne ayant déclaré au moins une activité au cours des douze derniers mois. Est considérée comme pratiquant régulier ou sportif régulier toute personne déclarant 52 séances ou plus d'activités sportives dans l'année, soit au moins une séance par semaine en moyenne.

de cycle ou motorisés, principalement le vélo (21 %, + 3 points par rapport à 2018) et les sports aquatiques et nautiques (19 %, - 1 point par rapport à 2018) arrivent ensuite respectivement en troisième et quatrième positions des univers sportifs avec le plus d'adeptes. Il est notable que la proportion de pratiquants réguliers progresse dans l'ensemble des sept principaux univers sportifs de façon marquée.

Après deux ans de contraintes et d'inquiétudes liées à la pandémie de Covid-19, les résultats du baromètre 2022 confirment ainsi le goût des Français pour les univers sportifs peu contraignants sur le plan de l'organisation (pratique pouvant être autonome, sans inscription ni cours, peu coûteuse, etc.) et pouvant se pratiquer en plein air.

Hausse marquée chez les femmes et chez les plus de 40 ans

Historiquement inférieure à la pratique masculine [1,2,3], la pratique féminine, y compris occasionnelle, a connu une forte hausse (+ 7 points) entre 2018 et 2022. De façon concomitante, l'écart entre pratiquants réguliers chez les hommes (62 %) et pratiquantes régulières chez les femmes (58 %) s'amenuise, passant de 6 à 4 points. Durant la pandémie, et plus particulièrement pendant les périodes de confinement, les femmes ont davantage vécu à la fois la sédentarité, le faible espace dédié au télétravail, ainsi que le cumul des tâches ménagères et de l'éducation des enfants à la maison [4]. Cette expérience plus difficile ainsi que les messages de santé publique encourageant à l'activité physique pourraient les avoir incitées à rattraper le temps perdu et ainsi accroître leur pratique sportive.

Les écarts de niveaux de pratique selon l'âge se réduisent également. Si les plus jeunes restent les plus sportifs (78 % de sportifs réguliers chez les 15-24 ans, 87 % en intégrant les pratiquants occasionnels, **graphique 3, p. 4**), la pratique des plus de 40 ans a fortement progressé : + 7 points pour les sportifs réguliers et + 8 points pour l'ensemble des pratiquants (y compris occasionnels) par rapport à 2018 (contre respectivement + 3 points et + 2 points chez les 15-24 ans).

Bien que l'on observe également une reprise plus forte parmi les catégories sociales plus modestes, les écarts en matière de pratique sportive restent importants. Ainsi, le taux de pratiquants réguliers chez les personnes titulaires d'un diplôme inférieur au bac ou chez les non-diplômés a progressé de + 7 points (de 47 % en 2018 à 54 % en 2022) tandis que la progression est moindre chez les sportifs réguliers titulaires d'un bac ou d'un diplôme supérieur (+ 4 points, de 63 % à 67 %). Au total, avec 13 points, l'écart entre ces deux catégories reste marqué.

Pratiquer plus souvent, tout au long de l'année et de préférence en milieu naturel

En se concentrant sur l'activité sportive principale, la répartition des séances sur l'année est relativement stable par rapport à 2018 : plus de la moitié des pratiquants, y compris occasionnels (57 %, - 1 point) déclarent une pratique sportive tout au long de l'année tandis que 26 % (- 3 points) s'y adonnent « de temps à autre ». Seulement 6 % des pratiquants indiquent concentrer leur pratique sportive sur les périodes de vacances et 10 % (+ 2 points) indiquent pratiquer uniquement à certaines périodes (par exemple seulement l'été pour la voile, seulement l'hiver pour le ski, ou encore pendant certains week-ends) [**encadré « Définitions »**].

Alors que la pratique en plein air en ville concerne moins d'un pratiquant sur dix et est en léger recul (- 2 points par rapport à 2018), la pratique en plein air en milieu naturel progresse de 2 points : elle concerne 38 % des pratiquants au cours des douze derniers mois. Près d'un quart (24 %) des pratiquants de 15 ans et plus font du sport surtout à la maison.

Particulièrement développée pendant la crise sanitaire (47 % des pratiquants en 2020), la pratique à domicile a largement reflué en 2022 mais reste à un niveau supérieur à celui de 2018 (+ 6 points). Les pratiquants à domicile soulignent un large éventail d'avantages : plus de flexibilité pour pratiquer quand ils en ont envie (41 %), coût moindre (21 %) et absence de contrainte météo (18 %).

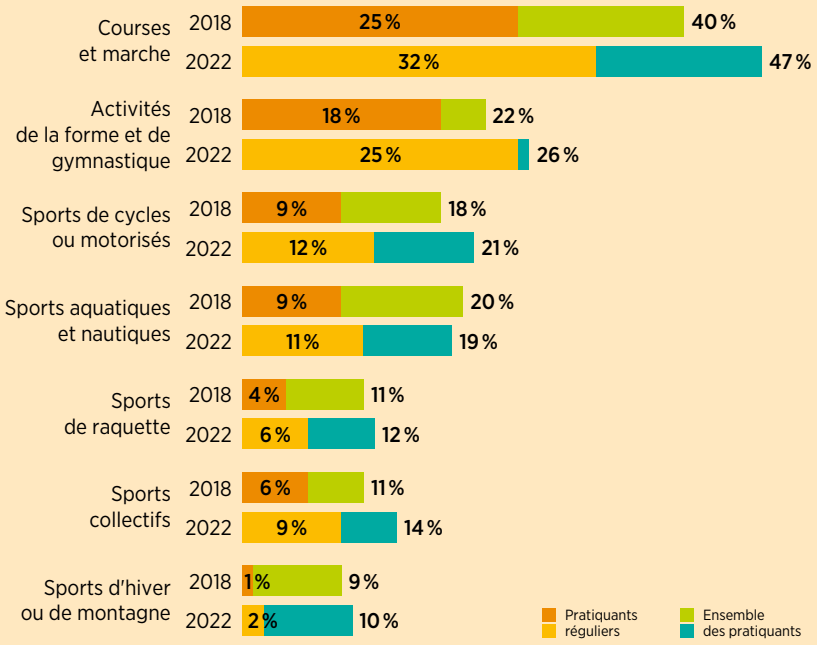
La pratique dans des installations sportives ne retrouve pas son niveau

de 2018 (22 % des pratiquants, soit - 7 points par rapport à 2018) mais reste proche du taux observé pour les dix mois entre 2019 et 2020 avant confinement (23 %).
À l'inverse, la pratique dans des structures commerciales comme des centres de remise en forme, de fitness ou de gymnastique a très légèrement progressé (+ 2 points, à 11 % en 2022), tout comme la proportion de sportifs qui déclarent avoir été encadrés par un entraîneur ou éducateur sportif. En 2022, près de quatre pratiquants sur dix ont bénéficié des conseils d'un *coach* (39 %, + 3 points par rapport à 2018).

graphique 1

Proportion de pratiquants sportifs

Selon les univers de pratique sportive – sept premiers univers



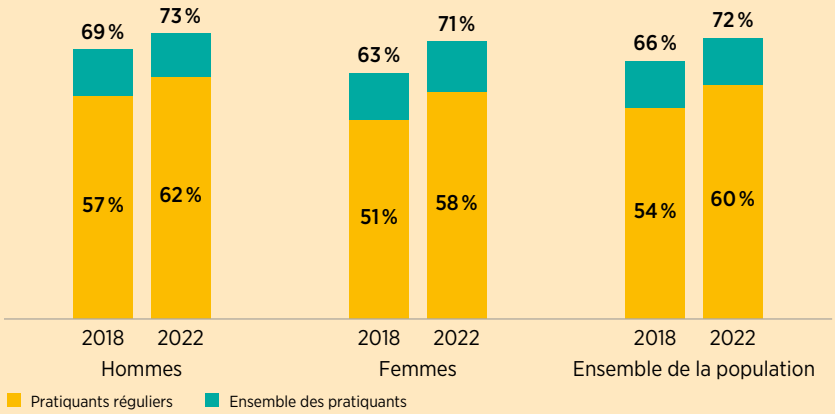
Source : INJEP, ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022.

L'envie de faire du sport plus forte pour les personnes dont la pratique sportive a été altérée lors de la crise sanitaire

Changement de rythme de vie, sédentarité forcée, inactivité physique, distanciation sociale, limitation de mobilité… la pandémie de Covid-19 a pu affecter la pratique sportive de multiples manières. De fait, interrogés en 2022 sur ces effets, 38 % des 15 ans et plus déclarent que la pandémie a eu des conséquences négatives sur leur pratique sportive, alors que près de la moitié estiment qu'elle n'a pas eu d'effet et 13 % un effet positif. La pandémie a logiquement davantage affecté les personnes avec une activité sportive (impact négatif ou très négatif pour 43 % des personnes ayant déclaré au moins une activité sportive dans l'année) que celles qui ne sont pas ou plus sportives (impact négatif ou très négatif pour 24 % d'entre elles).
Avoir dû se priver de sport pendant la crise sanitaire semble avoir stimulé l'envie de faire ou de refaire du sport une fois les contraintes levées : 47 % des personnes qui expriment en 2022 l'envie de se lancer dans une nouvelle activité sportive indiquent que leur pratique avait été affectée négativement par la pandémie.

graphique 2

Proportion de personnes ayant pratiqué au moins une fois dans l'année une activité physique et sportive, selon le sexe



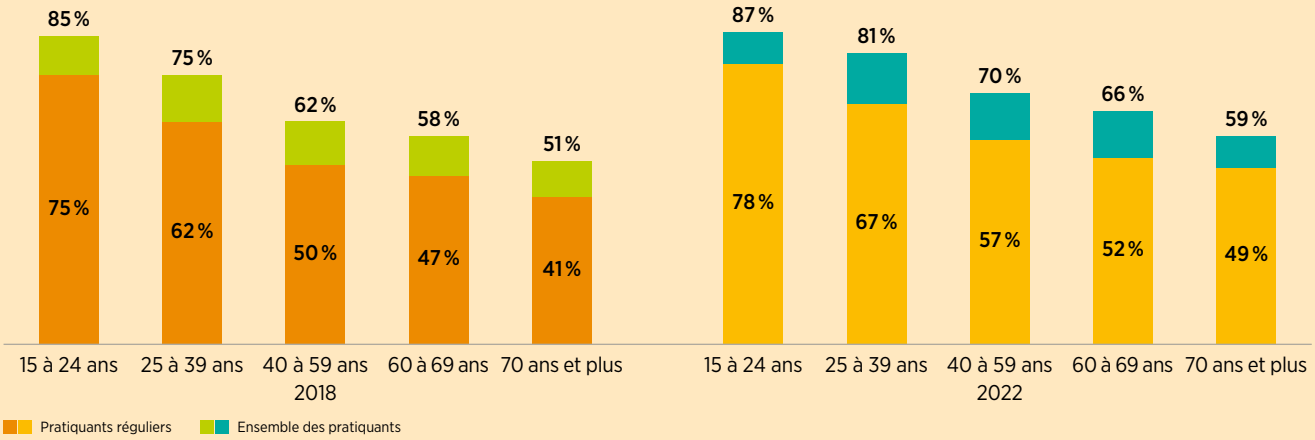
Source : INJEP, ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022.

Le télétravail a pu favoriser la pratique sportive

Alors qu'en 2018, la pratique régulière du télétravail était encore très rare [5], elle a fortement progressé à la suite de la crise sanitaire. Les télétravailleurs ont diminué leur temps de trajet domicile-travail, et ont pu bénéficier d'une plus grande flexibilité dans la gestion de leurs horaires, libérant en conséquence pour certains du temps pour la pratique de loisirs. Ainsi, 30 % des actifs en télétravail déclarent que le fait de travailler à distance a augmenté leur pratique sportive, notamment

graphique 3

Proportion de personnes ayant pratiqué au moins une fois dans l'année une activité physique et sportive, selon le sexe



Source : INJEP, ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives*, 2018, 2022.*

chez les moins de 40 ans (37 % des télétravailleurs de cette tranche d'âge contre 26 % des télétravailleurs âgés de 40-59 ans). À l'inverse, pour 17 % des actifs en télétravail, le fait de travailler chez soi constitue un frein à la pratique les amenant à diminuer le temps dédié au sport.

La santé et le bien-être plus que jamais moteurs de la pratique sportive

Les effets bénéfiques de la pratique sportive pour la santé constituent l'attente principale des personnes faisant du sport, et ce davantage encore depuis la crise : 52 % des pratiquants déclarent faire du sport pour cette raison, soit une hausse de 6 points par rapport à 2018. Cet engouement pour les bénéfices santé de la pratique sportive peut être relié à l'importance qu'ont pris les questions sanitaires pendant deux ans, ainsi qu'à la protection qu'offrait une activité physique régulière par rapport au virus [6].
La détente est évoquée par 34 % des pratiquants (- 2 points par rapport à 2018), suivie par l'amélioration de l'apparence et de la forme (29 %, -1 point). La santé et le bien-être ont pris une place prépondérante dans l'élan sportif des Français : faire du sport pour le plaisir et l'amusement n'est plus cité que par 28 % des personnes ayant pratiqué une activité sportive au cours des douze derniers mois, soit une baisse de 5 points par rapport à 2018. Les autres ressorts restent stables : 11 % des pratiquants citent les rencontres avec d'autres comme l'une des deux principales motivations pour faire du sport, 5 % les sensations fortes, le risque, l'aventure.

sources bibliographiques

- **[1] Croutte P., Müller J., « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », *INJEP analyses et synthèses*, n° 45, 2021.**
- **[2] Simões F., « Pratiques sportives : une hausse portée par les femmes et les seniors », *INJEP analyses et synthèses*, n° 15, 2018.**
- **[3] Croutte P., Müller J., « La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives », *INJEP analyses et synthèses*, n° 20, 2019.**
- **[4] Delhomme I., Pétillon X., Rivillon Y., « Premier confinement et égalité femmes-homme : une articulation des temps de vie plus difficile pour les femmes », *INSEE analyses*, n° 103, 2022.**
- **[5] Hallépée S., Mauroux A., « Quels sont les salariés concernés par le télétravail ? », *Dares analyses*, n° 051, 2019.**
- **[6] Sallis R., Young D. R., Tartof S. Y. *et al.*, « Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients », *British Journal of Sports Medicine*, n° 55, 2021.**
- **[7] Michot T., « La pratique d'activités physiques et sportives en France. Revue de la littérature et des données statistiques », INJEP Notes & rapports/Revue de littérature, 2021.**

Directeur de la publication : Augustin Vicard.
Comité éditorial : Samuel James, Mathilde Renault-Tinacci, Thomas Venet.
Rédacteur en chef : Roch Sonnet.
Correction : Rachel Laskar.
Mise en page : Opixido.
Impression : MENJ.
ISSN 2555-1116.