

Les Français et le sport

Patrick Blin, Anne Nouveau

En quelques années, le sport est devenu un phénomène de société. À la fin des années soixante, 28 % des Français de plus de 15 ans déclaraient pratiquer une activité sportive, de façon régulière ou irrégulière*. Ce pourcentage est passé à 38 % au début des années quatre-vingts* pour atteindre près d'un Français sur deux aujourd'hui. Cette étude montre la nécessité d'une adaptation, voire d'une nouvelle orientation des politiques du sport, qui tiennent compte à la fois de la grande variabilité de l'âge des pratiquants, mais aussi de l'essor des disciplines plus sauvages comme les sports de loisir et de pleine nature. Ces activités, qui semblent répondre davantage à la recherche de « plaisir » exprimée par la majorité des pratiquants, ne nécessitent pas de structures d'encadrement strictes. Mais elles pourraient bénéficier d'actions d'animation, au plan national mais surtout au plan local, tout d'abord pour répondre aux souhaits de la population mais aussi pour tenter d'en diminuer la morbidité, notamment auprès des plus jeunes.

* La santé à l'épreuve du sport. Dr J. P. Koralsztein. Presses universitaires de Grenoble, 1986.

L'enquête Sport & Santé a été réalisée par Eval à l'initiative de la Clinique du sport, sous l'égide du ministère de la Défense (avec la participation des ministères de la Jeunesse et des Sports, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, et du Travail et des Affaires sociales) par autoquestionnaire à l'automne 1994, auprès de 1 165 personnes âgées de 15 à 74 ans et issues d'un échantillon aléatoire de la population française (méthode des quotas).

La pratique sportive Un Français sur deux fait du sport

Dans une enquête récente, 48 % des personnes interrogées déclarent pratiquer un ou plusieurs sports, avec une fréquence plus élevée chez les jeunes et les hommes. Cette fréquence diminue lentement avec l'âge avec une chute brutale aux alentours de la cinquantaine, pour concerner encore un homme et une femme sur cinq entre 60 et 74 ans.

Trois sportifs sur cinq (61 %) pratiquent au moins deux sports, et un tiers trois sports ou plus. La

plupart des pratiquants (84 %) consacre au sport plus de 50 heures par an (soit plus d'une heure par semaine ou plus d'une semaine intensive) dont la moitié plus de 200 heures par an (soit plus de 4 heures par semaine ou d'un mois intensif). En fait, trois quarts des sportifs (77 %) pratiquent un de leurs sports de façon régulière (9 mois ou plus par an), activité à laquelle peuvent s'ajouter des sports plus occasionnels. Le temps consacré au sport, et dans une moindre mesure au

multisport, sont les plus importants chez les jeunes et les hommes. En revanche, la pratique régulière est plus fréquemment retrouvée chez les femmes que chez les hommes, sans grande différence entre les classes d'âge. La pratique de la compétition, quel qu'en soit le niveau, concerne un quart des pratiquants (23 %), davantage les hommes (34 %) que les femmes (10 %) et essentiellement les 15-24 ans (44 %).

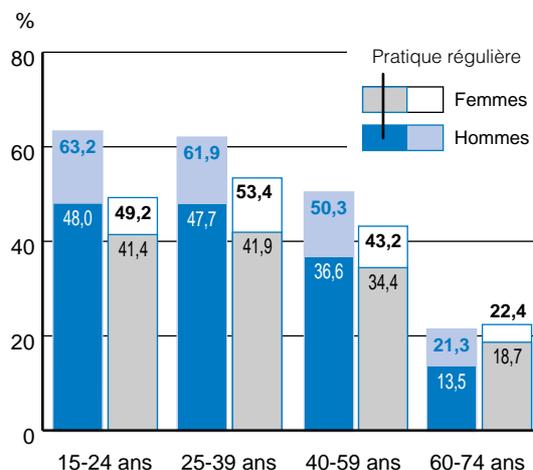
APS et santé

Une morbidité importante

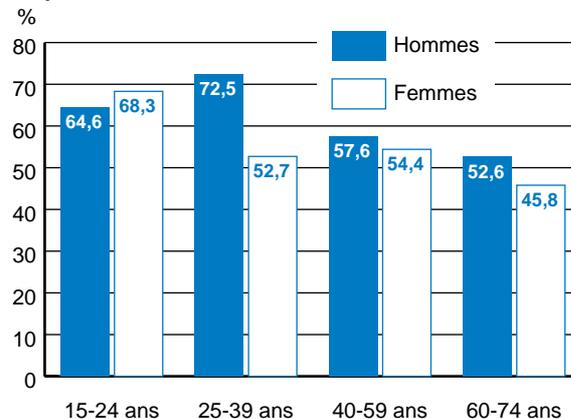
La visite médicale d'activité sportive reste non systématique (45 % des pratiquants), en liaison notamment avec la forte proportion de sportifs non licenciés (l'adhésion à une fédération constituant l'une des principales demandes de certificats d'aptitude).

Cette activité sportive s'accompagne d'une morbidité importante. Un tiers des sujets qui ont souffert de douleurs intenses (tendinites, lumbagos, sciatiques...) dans l'année déclarent que ces douleurs étaient en relation avec une activité sportive. De la même façon, les activités sportives seraient responsables de près de la moitié des traumatismes (47,2 %), d'un huitième des arrêts de travail (11,7 %) et des hospitalisations (12,4 %). Ces problèmes de santé sont un peu plus fréquents chez les hommes, mais surtout ils sont essentiellement dus aux 15-24 ans et aux 25-39 ans, plus rarement aux 40-49 ans et exceptionnellement aux 60-74 ans.

Pratique sportive par sexe, âge dont pratique régulière



Pratiquent deux sports ou plus par sexe et âge, parmi les pratiquants

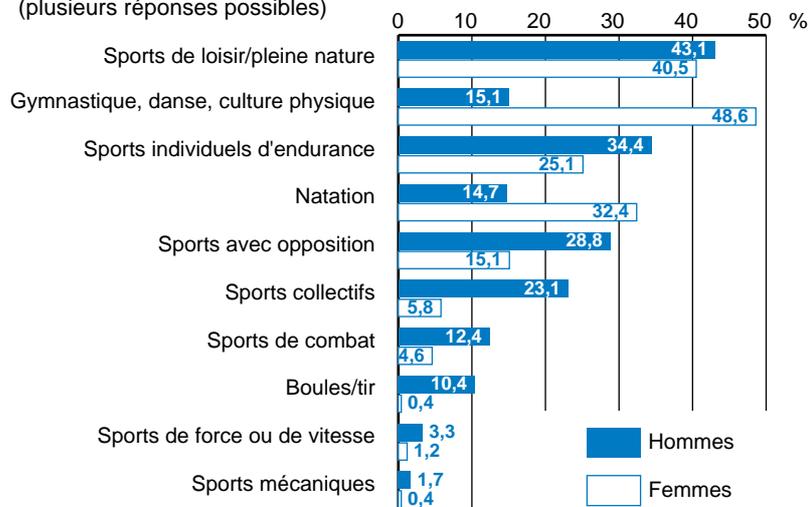


Les sports pratiqués Loisir et nature

Les sports de loisir et de pleine nature arrivent en tête, cités par 42 % des sujets. Les activités correspondantes les plus fréquentes sont le ski alpin, le vélo tout terrain (VTT), plus pratiqué par les hommes, et la randonnée pédestre, plus citée par les femmes. Les sports de type gymnastique-danse-culture physique et les sports individuels d'endurance viennent ensuite et concernent environ 30 % des pratiquants. Les premiers, beaucoup plus féminins, constituent la discipline la plus fréquemment exercée par les femmes, notamment la gymnastique citée par un quart d'entre elles. Les sports d'endurance sont quant à eux plus masculins et regroupent différentes disciplines de fréquence comparable, comme l'athlétisme, le cyclisme, la marche sportive et le jogging. La natation est également une discipline très prisée (23 %), notamment par les femmes. Toutefois, ces déclarations incluent très probablement des pratiques plus proches du loisir que de l'activité physique. On trouve ensuite des sports majoritairement masculins : les sports avec opposition (22 %) représentés essentiellement par le tennis, les sports collectifs (23 %) au premier rang desquels figurent le football et les sports de combat (9 %). Les autres types de sports sont plus anecdotiques. Pour ces différentes activités, aucune relation systématique avec l'âge n'est observée. On note cependant une plus grande pratique des sports individuels d'endurance et des sports de loisir-pleine nature entre 40 et 59 ans, et de la gymnastique entre 60 et 74 ans, discipline privilégiée dans cette tranche d'âge. L'activité sportive a souvent lieu en dehors de tout contexte fédératif. Seulement 38 % des pratiquants ont une licence sportive et dans une seule fédération pour

la majorité. Il s'agit essentiellement des hommes (2 fois plus que les femmes) et des jeunes. Toutefois, ce résultat est difficile à interpréter, car très certainement lié au type de sport pratiqué et à l'existence ou non de la fédération correspondante. En revanche, la moitié des pratiquants appartient à une association sportive ou à un club, et 12 % à plusieurs.

Types de sports pratiqués (plusieurs réponses possibles)



Les motivations Plaisir et santé

Les deux grandes motivations pour pratiquer une activité sportive sont « le plaisir » et « la santé, la condition physique ». La motivation la plus citée par les hommes et les femmes est « le plaisir » (79 %), ce qui paraît cohérent avec la place privilégiée des sports de loisir et de pleine nature. « La santé, la condition physique » vient juste après (69 %) et devance même « le

plaisir » chez les 60-74 ans. Environ un quart des femmes et des hommes cite ensuite les rapports sociaux (occasion de sortir, de rencontrer des amis). Les autres motivations sont nettement moins fréquentes et varient en fonction du sexe et/ou de la classe d'âge. « Le souci esthétique » est une motivation essentiellement, mais pas exclusivement, féminine. « L'esprit de compétition »,

« l'aventure » et « la réussite, la formation du caractère » sont des motivations citées avant tout par les plus jeunes et dans une moindre mesure par les hommes. Enfin, « régler ou prévenir un problème de santé », motivation rare avant 60 ans, devient par ordre de fréquence la quatrième motivation chez les 60-74 ans (23 %).

Motivations des pratiquants (plusieurs réponses possibles)

