



# LES DOSSIERS DE L'IRDS

N° 37 - DÉCEMBRE 2017

## LA PRATIQUE SPORTIVE EN ÎLE-DE-FRANCE, SEPT ANS AVANT LES JEUX

Paris sera ville hôte des Jeux Olympiques et Paralympiques en 2024.

Parmi les retombées attendues de cet événement prestigieux, l'augmentation du taux de pratique sportive figure en bonne place. Qu'en est-il aujourd'hui en Île-de-France? Où sont les marges de progrès?

La volonté de développer le sport pour construire une société meilleure est au centre du projet «Paris 2024». Parmi la quarantaine de mesures proposées, certaines se sont traduites par des objectifs chiffrés, volontairement ambitieux, par exemple celui d'accroître de 15% le nombre de Français pratiquant une activité physique. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'inactivité serait responsable, à elle seule, de 10% des décès en Europe. Il est urgent de pousser la population à plus d'exercice quotidien (dans les déplacements notamment) et à moins de sédentarité. Il faut l'inciter à faire plus de sport, que ce soit de manière autonome ou au sein d'associations, dans les temps libres ou sur le lieu de travail...

Depuis 2007, l'Institut régional de développement du sport (IRDS) a mis en place un dispositif d'enquête sur les pratiques sportives, financé par le conseil régional. Régulièrement, 3 000 Franciliens et Franciliennes âgés de 15 ans et plus<sup>(1)</sup> sont interrogés par téléphone sur leurs activités physiques et sportives au cours des douze derniers mois (fréquence, lieu, moment, disciplines, attentes, freins...). La régularité et la constance du mode de questionnement permettent de réaliser des analyses territoriales fines (à l'échelle du département) et de mesurer, avec toute la

circonspection qui sied dans la statistique, les grandes tendances de l'évolution des taux de pratique. À partir de 2014, l'IRDS a introduit dans son questionnaire les notions de durée et d'intensité de l'activité pour s'ajuster aux problématiques de santé.

### Des marges de progrès possibles

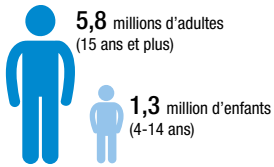
En dix ans, aucune évolution majeure n'est à noter dans les taux de pratique sportive par sexe et par âge. Si la pratique sportive s'est largement développée en cinquante ans, elle semble stagner aujourd'hui. Il existera toujours des irréductibles qui n'aiment pas le sport et refusent de s'y adonner. Mais, pour une partie de la population, le manque d'exercice physique n'est pas un choix. Il s'agit aujourd'hui d'amener à la pratique ces personnes qui, pour des raisons sociales, financières, culturelles ou encore de santé, n'en font pas assez (moins d'une heure par semaine) ou pas du tout. Dans ce dossier, l'IRDS, au travers différents profils de sportifs et de non sportifs<sup>(2)</sup>, s'essaye à repérer les marges de progrès disponibles pour développer la pratique sportive au sein de la population régionale.

(1) Les moins de 15 ans ont fait l'objet d'une enquête spécifique en 2011.

(2) Les analyses présentées dans ce dossier reposent en grande partie sur l'actualisation du diagnostic problématisé pour un schéma régional de développement des activités physiques et sportives en Île-de-France, paru en décembre 2017 et élaboré par l'IRDS et la DRJSCS, avec la Région Île-de-France et le Comité régional olympique et sportif d'Île-de-France.

## LA PRATIQUE SPORTIVE EN ÎLE-DE-FRANCE

### Pratique sportive régulière (1 fois par semaine)



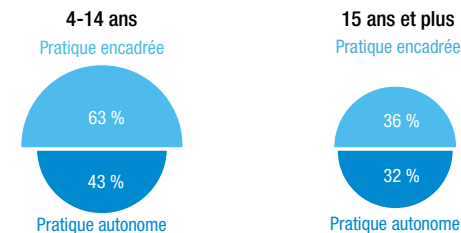
Source : EPSF 2012 pour les 4-14 ans ; 2015-2017 pour les 15 ans et plus ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/ lerey

**L'évolution annuelle moyenne du taux de licences entre 1990 et 2014 est inférieure à 1 %**

L'Île-de-France est une région sportive, avec environ 7 millions de pratiquants réguliers, soit 63% de la population francilienne âgée de 4 ans ou plus (une pratique régulière correspond à une pratique au moins hebdomadaire)<sup>(1)</sup>. L'enquête sur les pratiques sportives des Français<sup>(2)</sup> indique qu'en 2009 65% des 15 ans et plus avaient une pratique hebdomadaire en France. Ce taux est de 61% en 2016 en Île-de-France.

Cette pratique est multiforme, organisée autour de deux pôles : la pratique encadrée et la pratique autonome. La pratique encadrée concerne notamment la pratique fédérale dispensée dans les clubs associatifs : en 2016, l'Île-de-France compte 2,4 millions de licences. Ce mode de pratique est très présent chez les jeunes. Les adultes, de leur côté, sont presque aussi nombreux à pratiquer régulièrement de façon autonome et encadrée. La pratique autonome apparaît comme un moyen pour eux de ne pas subir de nouvelles contraintes de temps et comme une réponse au coût de la pratique.

### Pratique sportive régulière (1 fois/semaine, % population)



Source : EPSF 2012 pour les 4-14 ans ; 2015-2017 pour les 15 ans et plus ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

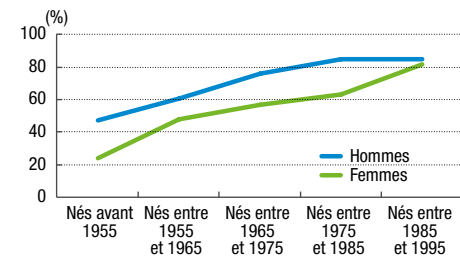
### Une pratique en expansion depuis les années 1960

Au fil des générations, une massification de la pratique s'est opérée : seulement une personne sur trois nées avant 1955 a côtoyé une association de sport au cours de sa jeunesse, contre 83% des personnes nées entre 1985 et 1995<sup>(3)</sup>. Outre les politiques volontaristes en faveur du sport mises en place dans les années 1960 (lois programmes d'équipements, délégation de l'organisation du sport des collectivités vers les clubs), de multiples facteurs ont contribué au développement de la pratique sportive : introduction du sport à l'école, prolongement de la durée des études, médiatisation, ouverture de la pratique aux femmes.

Jusque dans les années 1980, la pratique se développe très largement au sein des associations sportives. Cette massification s'est en partie effectuée avec l'expansion de la pratique chez de nouvelles populations, notamment les femmes avec une part des licences féminines

qui a doublé entre 1960 et 1980<sup>(4)</sup>. L'accès à la pratique pour les très jeunes s'est également amélioré avec un âge moyen d'entrée en club qui est passé de 11 ans pour les générations nées avant 1955, à 8 ans pour la génération 1985-1952. Depuis la fin des années 80, la pratique encadrée associative s'est peu accrue. L'évolution annuelle moyenne du taux de licences entre 1990 et 2014 est inférieure à 1%<sup>(5)</sup>. Au cours de cette période c'est davantage en-dehors du cadre traditionnel que le sport s'est développé, dans une pratique auto-organisée. On observe toutefois une baisse de ce phénomène depuis deux ans.

### Pratique sportive en club avant 16 ans au fil des générations

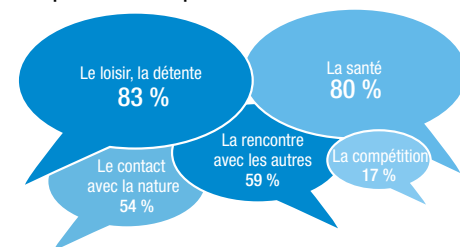


Source : EPSF 2011 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### De plus en plus polymorphe

Au regard des motivations des sportifs réguliers franciliens de 15 ans et plus, le sport s'inscrit aujourd'hui moins dans une pratique de compétition que d'épanouissement et de bien-être. La diversification des pratiquants (ouverture vers les plus jeunes, les seniors, les femmes) s'est accompagnée d'une diversification des attentes, des pratiques et des modes de pratique que les associations sportives peinent parfois à satisfaire.

### Pourquoi fait-on du sport ?



Source : EPSF 2008 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Fortes concentrations dans la pratique fédérale

La pratique sportive francilienne s'exprime à travers un large spectre de pratiques. Près de 200 disciplines différentes ont été recensées dans les enquêtes. Le regroupement en grandes familles d'activités montre que la marche, la gym, le vélo, la course à pied et la natation sont les sports les plus pratiqués. Autour de

(1) Chiffres clés du sport en Île-de-France, septembre 2016.

(2) « Premiers résultats de l'enquête sur les pratiques physiques sportives en France », Stat info, décembre 2010.

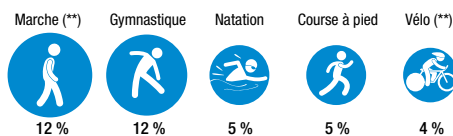
(3) « L'entrée dans la vie sportive en club des Franciliens », Dossier de l'IRDS (15), mai 2011.

(4) « Un demi-siècle de licences sportives », Stat-info (04-06), novembre 2004. Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

(5) Sources : recensements annuels des licences réalisés par le ministère des Sports et recensements de la population réalisés par l'Insee.

ces pratiques historiquement ancrées se développent, depuis les années 1980 particulièrement, de nouvelles pratiques dites émergentes. Ces pratiques sont à l'origine d'hybridations (foot-golf), d'importations (arts martiaux) ou d'innovations techniques (sports de glisse). Le déplacement des pratiques hors du cadre spatial réglementaire est également générateur de nouvelles pratiques (foot à cinq issu de la pratique en city stade).

#### Les principales disciplines pratiquées au moins une heure par semaine (% des 15 ans et plus)



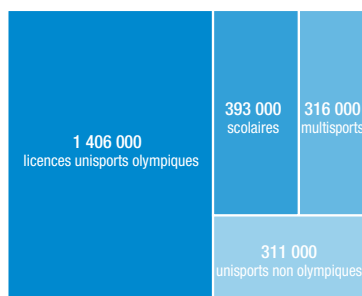
Source : ESPF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/ jeremy. \*\* Hors déplacements

La pratique fédérale en Île-de-France est organisée autour de 31 fédérations unisport olympiques, 51 fédérations unisport non olympiques, 17 fédérations multisports et 5 fédérations scolaires.

Les fédérations unisports olympiques concentrent la majorité des licences (58 %) et sont plus masculines (69 % de licences garçons). Les fédérations multisports et scolaires (30 % des licences) comptent quant à elles autant de femmes que d'hommes.

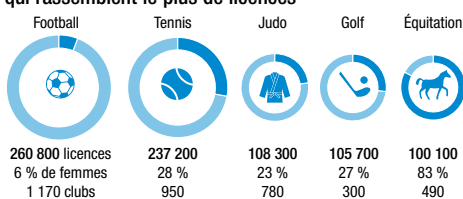
Les disciplines sont très inégalement pratiquées : sur l'ensemble des licences unisports distribuées (1,7 million), la moitié provient de cinq fédérations (47 %) et certaines disciplines sont presque unisexes (équitation, football).

#### Une concentration de licences au sein des fédérations unisports olympiques



Source : recensement annuel des licences 2015-2016. Ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

#### Les 5 fédérations unisports qui rassemblent le plus de licences



Source : recensement annuel des licences 2015-2016. Ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Une pratique insuffisante pour la santé

Seule 49 % de la population de 15 ans et plus pratiquent au moins une heure par semaine, et 21 % de manière intensive. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un style de vie actif accessible à tous, qui intègre l'ensemble des activités de la vie quotidienne (au travail, au domicile, lors des déplacements et des loisirs). En effet, prise séparément, aucune ne permet d'atteindre le niveau recommandé<sup>(6)</sup>. D'autant plus en Île-de-France où le manque de temps est crucial, c'est vers une « sportivisation » de la vie du Francilien et donc de son environnement qu'il faut tendre : incitation à la marche, aux déplacements à vélo, à prendre les escaliers, etc.

Nous avons estimé qu'en ne considérant que l'activité sportive, seuls 14 % des Franciliens auraient un niveau d'activité répondant aux recommandations de l'OMS<sup>(7)</sup>. Certes, les jeunes d'aujourd'hui sont plus nombreux à côtoyer un club sportif, mais leur style de vie en parallèle est moins actif que celui des générations précédentes. Ils s'adonnent plus souvent à des loisirs sédentaires (télé, jeux vidéo...). Il a été estimé que les collégiens avaient perdu environ 25 % de leur capacité cardiorespiratoire en quarante ans<sup>(8)</sup>.

### Une pratique adaptée à chaque profil

Si la pratique d'un sport est efficace pour le traitement des maladies chroniques et pour prévenir le surpoids et l'obésité<sup>(9)</sup>, elle peut accroître les risques de blessure, particulièrement dans les pratiques intensives. Une forte intensité de l'activité est notamment à risque pour les hommes et les jeunes, puisque près d'un tiers d'entre eux ont vécu un accident au cours de l'année nécessitant une interruption de leur pratique.

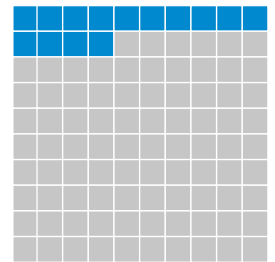
La pratique encadrée peut, selon les cas, s'avérer plus à risque que la pratique autonome. Lorsqu'elle pousse à la compétition, elle augmente le risque de blessures. À l'inverse, elle semble jouer un rôle protecteur auprès des personnes les plus âgées : 9 % des 55 ans et plus ont eu un accident au cours de leur pratique sportive encadrée, contre 14 % au cours de leur pratique sportive autonome.

Les risques de blessures pour les femmes sont les mêmes, que la pratique soit encadrée (11 %) ou autonome (10 %). Ceci n'est pas sans lien avec les motivations : les hommes et les plus jeunes citant plus souvent que les autres la compétition ou le dépassement de soi.

Les personnes atteintes de maladies chroniques sont moins sportives (43 % ont une pratique hebdomadaire contre 57 % pour les autres)<sup>(10)</sup>. Un écart que l'on retrouve dans la pratique encadrée et dans la pratique intensive, mais qui tend à se réduire dans l'activité



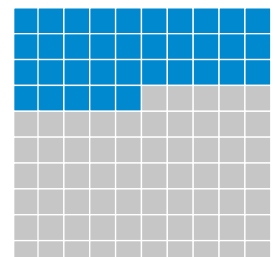
14 % ont un niveau d'activité sportive conforme aux recommandations de l'OMS



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/ jeremy



35 % des compétiteurs ont eu un accident l'année passée au cours de leur pratique



Source : EPSF 2015 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/ jeremy

(6) Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, rapport OMS, 2010.  
(7) « La pratique sportive des Franciliens : fréquence, durée et intensité », Dossier de l'IRDS (34), juin 2016.

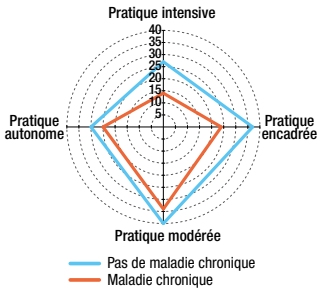
(8) Communiqué de presse de la fédération française de cardiologie, février 2016.

(9) Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective, Inserm, 2008.

(10) « La pratique sportive des Franciliens : fréquence, durée et intensité », Dossier de l'IRDS (34), juin 2016.

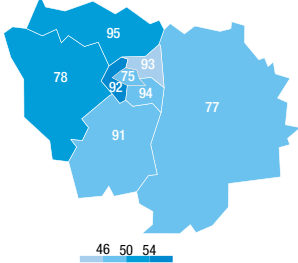


Taux de pratique selon que la personne est atteinte d'une maladie chronique ou non



Source : EPSF 2015 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

Taux de pratique 1h/semaine (%)



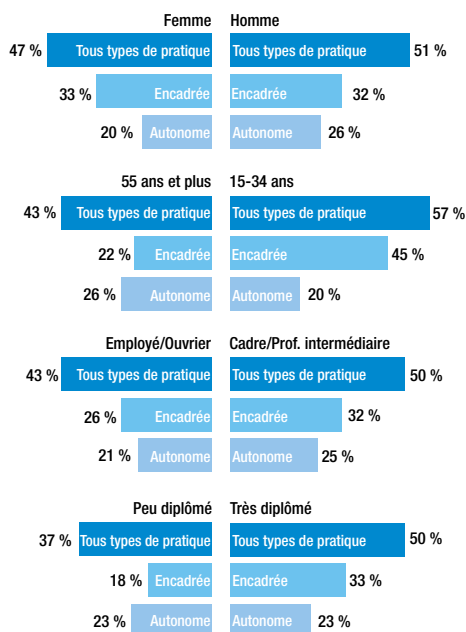
Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

en libre accès. Des résultats identiques sont observés pour les personnes en excès de poids ou celles souffrant de limitations fonctionnelles. À défaut de trouver une offre encadrée adaptée, c'est dans la pratique autonome que certaines de ces personnes trouvent le moyen de s'adonner à leur sport, à leur rythme et à leur niveau.

Des inégalités d'accès persistantes

La pratique sportive touche inégalement les populations franciliennes. Les hommes, les jeunes, les cadres et les plus diplômés sont plus nombreux à pratiquer que les autres. Des inégalités territoriales d'accès sont également observées. Le département des Hauts-de-Seine est celui qui compte le plus de sportifs (55% à raison d'une heure par semaine). À l'inverse, la Seine-Saint-Denis est celui qui en compte le moins (44%). Même si la structure sociodémographique de chaque territoire est prise en compte, les disparités persistent. Ainsi, à âge, sexe et niveau d'études équivalents, un habitant des Hauts-de-Seine aura toujours une probabilité plus élevée d'être sportif qu'un habitant du reste de la région. Le marqueur social n'est pas le seul facteur important : la structure de l'offre, tant quantitative (nombre d'équipements ou d'associations) que qualitative (diversité), pèse également sur la pratique.

Part des personnes qui pratiquent au moins une heure par semaine selon leur profil sociodémographique

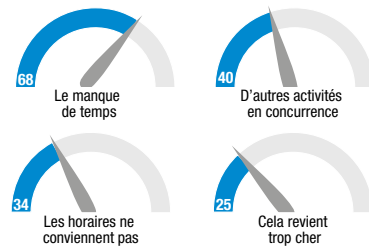


Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

Le manque de temps, un obstacle majeur

Pour 68% des personnes pratiquant moins de deux fois par semaine, le manque de temps est évoqué comme principal frein à l'augmentation de l'activité sportive. Les contraintes de temps sont en effet particulièrement fortes en Île-de-France : semaines de travail en moyenne plus longues que dans les autres régions (38,5 heures contre 36,9 heures), temps de déplacement quotidiens importants. En 2010, les Franciliens ont consacré 92 min par jour à leurs déplacements et le travail reste le motif de déplacement le plus chronophage (près d'un tiers du budget temps). Un Francilien sur cinq dépasse les deux heures quotidiennes contre seulement 12% des provinciaux (2007)<sup>(11)</sup>. Les autres freins sont également liés aux contraintes de temps : la présence d'autres activités concurrentielles (40%), des horaires inadaptés (34%). Enfin, le coût de la pratique constitue un frein pour 25% des peu pratiquants.

Les freins à la pratique (% des peu pratiquants)

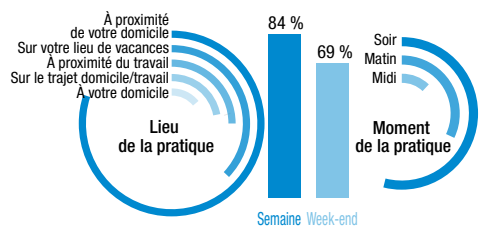


Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

Une pratique de proximité

La majorité des sportifs s'adonnent à leurs activités en semaine (84%) et de préférence en soirée (54%). Leur lieu de pratique se situe dans 80% des cas à proximité du domicile. La faible part des sportifs qui font du sport à la pause déjeuner (12%) indique que des efforts restent à faire pour encourager le sport en entreprise du point de vue de l'employeur (aménagement des horaires, mise à disposition de douches et de vestiaires, participation financière...) et des collectivités (mise à disposition d'équipements).

Lieu et moment de la pratique (1 h/semaine)



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

(11) Enquête Globale transport 2010.

## Des Franciliens qui s'adaptent à leur environnement

La pratique sportive varie selon les territoires. En zone dense<sup>(12)</sup>, on se rend le plus souvent à pied ou à vélo (64% des pratiquants réguliers) sur le lieu de pratique. Certains pratiquants s'approprient les espaces publics pour exercer leur activité sportive (41% des sportifs), ou choisissent de faire de l'exercice physique au cours de leur déplacement (21% des Franciliens) du fait de la proximité des équipements, de leur lieu de travail et des services en général.

En zone peu dense, les sportifs ont recours aux déplacements motorisés pour se rendre sur leur lieu de pratique (67% des pratiquants utilisent la voiture ou la moto). L'éloignement des équipements est considéré comme un frein à la pratique (cité par 22% des peu sportifs, contre 15% en zone dense). Ceci amène certains pratiquants (18%) à s'adonner à leur sport de façon autonome, faute de clubs à proximité, contre 6% en zone dense. En zone peu dense, le milieu naturel (48% des sportifs) est ainsi le premier lieu de pratique sportive, devant les installations sportives (44%).

C'est sur le territoire situé entre la zone dense et la zone peu dense, que l'on appelle intermédiaire, que la pratique sportive est la plus développée. Celui-ci offre sans doute l'environnement le plus favorable : une bonne diversité d'équipements et de transports, moins saturés qu'en zone dense et mieux maillés qu'en zone peu dense.

## Ajuster l'offre à la demande

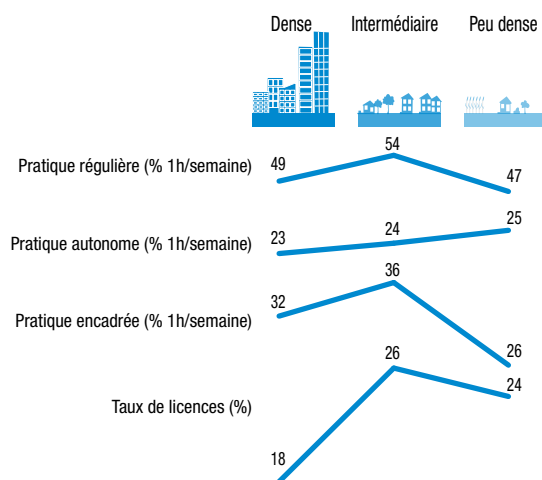
La pratique sportive francilienne est largement répandue, mais reste malgré tout insuffisante et des écarts sociaux de la pratique persistent. La promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé est aujourd'hui un enjeu stratégique des pouvoirs publics. Des efforts sont à produire pour développer une offre adaptée et sensibiliser les professionnels de la santé et du sport. Nombre de sportifs privilégient la pratique autonome. La pratique encadrée s'exerce dans un cadre stricte (horaires, lieu, règlement), ce qui correspond moins aux motivations et aux contraintes de la population, qui adopte des modalités de pratique plus souples et personnalisées. Face à cette demande, une offre privée s'est développée (foot et basket indoor, escalade de bloc, padel tennis, centre de fitness *low cost*...). Des modalités de pratique différentes (pas d'engagement à l'année, plages horaires élargies...), des équipements de qualités et des services annexes riches et diversifiés (restauration premium, écrans géants, espace gaming, statistiques sur performances personnelles...) expliquent leur attractivité.

Les collectivités et les associations tentent de proposer une offre adaptée aux multiples attentes et profils de pratiquants. Mais cela nécessite des équipements innovants et des éducateurs formés à ces nouveaux enjeux.

*La faible part des sportifs qui pratiquent lors de la pause déjeuner (12%) indique que des efforts restent à faire pour encourager le sport en entreprise*

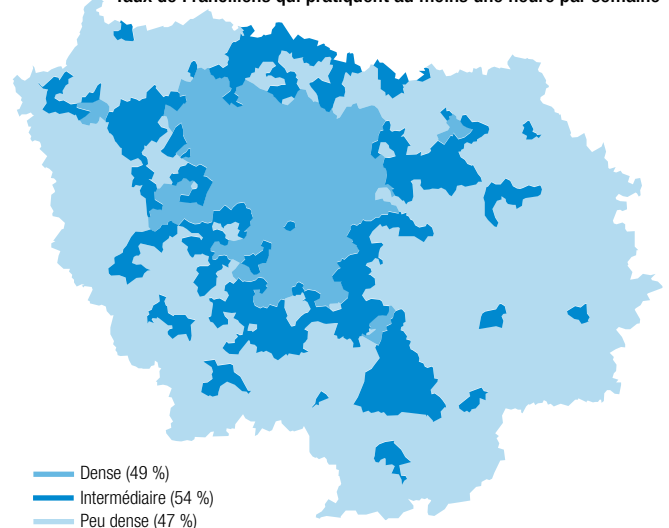
(12) Grille de densité Insee.

### Pratique sportive selon la densité de population des territoires



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Taux de Franciliens qui pratiquent au moins une heure par semaine



## LA PRATIQUE SPORTIVE DES FEMMES

### Pratique sportive régulière (1 fois/semaine)

66 % de sportifs (4 ans et plus)      61 % de sportives (4 ans et plus)



Sources : EPSF 2012 pour les 4-14 ans ; 2015-2017 pour les 15 ans et plus ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

### Pratique licenciée

37 % de licences féminines



Source : recensement annuel des licences 2015-2016. Ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

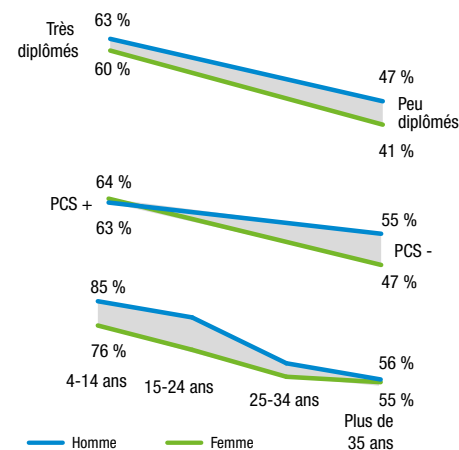
Bien que la pratique sportive féminine se soit fortement développée au cours des dernières décennies, les femmes restent moins adeptes d'activités physiques ou sportives régulières que les hommes : 61 % des Franciliennes de plus de 4 ans contre 66 % des hommes.

### Une activité « stationnaire », à démocratiser

En 2015, elles ne représentent que 37 % des licences sportives en Île-de-France (38 % au niveau national). Ces dernières années, on observe un ralentissement du taux de féminisation : la part des licences féminines était de 35 % en 2006 en Île-de-France.

Les inégalités de pratique entre hommes et femmes sont plus fortes chez les populations les plus modestes (PCS -, peu diplômées). C'est entre 15 et 24 ans que les écarts sont les plus importants (+ 12 points en faveur des hommes). Après 35 ans, les inégalités se réduisent.

### Taux de pratique régulière



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Des modalités différentes selon l'âge

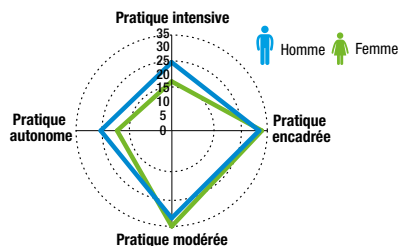
Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à pratiquer de manière intensive et de manière autonome. Elles s'adonnent généralement à leurs activités sportives sur des temps plus courts, notamment s'il s'agit d'une pratique encadrée ou intensive (1 h 30 de moins par semaine en moyenne).

Chez les femmes, comme chez les hommes, le taux de pratique autonome a tendance à augmenter après 15 ans, tandis que le taux de pratique encadrée

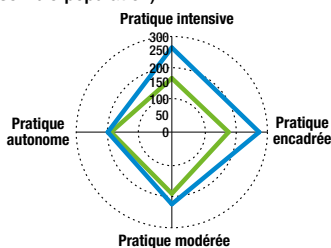
diminue tout au long de la vie. La pratique autonome des femmes est inférieure à celle des hommes, quel que soit l'âge, alors que leur pratique encadrée est supérieure à celle des hommes après 35 ans.

C'est à 9 ans que la pratique encadrée est la plus présente, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Passé cet âge, elle décroît pour différentes raisons : lassitude, autres centres d'intérêts, besoin de liberté, moindre attrait pour une pratique compétitive qui devient trop sélective et trop chronophage. En outre, le manque de créneaux au sein des équipements conduit parfois certains clubs à faire le choix de la pratique compétitive masculine au détriment de la féminine. Ce n'est pas un hasard si les fédérations scolaires (44 % de licences féminines) qui ont une approche plus éducative, ou les fédérations multisports (60 %) moins axées sur la compétition, savent mieux capter la pratique féminine.

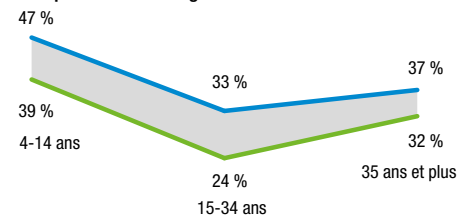
### Taux de pratique hebdomadaire en % (ensemble population)



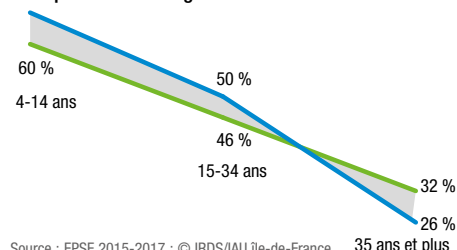
### Durée de pratique hebdomadaire en minutes (ensemble population)



### Pratique autonome régulière



### Pratique encadrée régulière



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

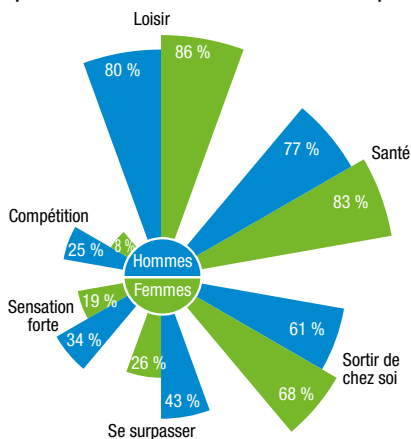
### Des disciplines dites féminines

Peu de disciplines offrent une pratique équilibrée entre hommes et femmes. Sur les 79 fédérations unisports présentes en Île-de-France, seules 8 enregistrent un nombre de licences féminines supérieur aux licences masculines. C'est au twirling bâton (93 % de licences féminines) et dans les sports de glace (89%) que la part des femmes est la plus importante. Au contraire, les femmes sont très peu présentes dans des pratiques pourtant massivement répandues : le football, sport le plus populaire dans la région, ne compte que 6% de licences féminines. Mais le nombre de joueuses ne cesse d'augmenter : dix ans plus tôt, on ne comptait que 2 % de licences féminines dans cette discipline. À l'image du football, il paraît important de permettre aux filles de diversifier leur activité en s'adonnant à des disciplines supposées plus masculines.

### Des motivations spécifiques

Les disparités de motivations selon le sexe constituent un élément de compréhension de l'inégale distribution des pratiques et des taux de pratique selon l'âge. Les femmes sont *a priori* moins compétitrices que les hommes : 8 % des femmes de 15 ans et + déclarent la compétition comme une motivation contre 25 % des hommes. Elles s'inscrivent plus souvent que les hommes dans des logiques de bien-être (détente, santé) et d'épanouissement (défoulement, sortir de chez soi) et moins souvent dans des logiques de performance (compétition, dépassement de soi) ou de sensations fortes. Cette logique conditionne probablement l'intensité de leur pratique : 18% des femmes de 15 ans et plus ont une pratique intensive régulière (25 % chez les hommes), en moyenne de 169 minutes hebdomadaires (265 chez les hommes).

Pourquoi les femmes et les hommes font-ils du sport ?



Source : EPSF 2007 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

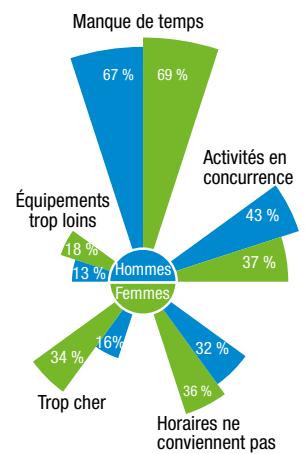
### Des contraintes externes plus fortes

Les femmes déclarent plus souvent être freinées dans leur pratique par des contraintes exogènes (prix, éloignement des équipements, horaires) et moins que les hommes par choix (autres activités en concurrence, ne souhaitent pas pratiquer plus).

Le poids plus pressant des contraintes externes peut expliquer la part importante de femmes qui aimeraient pratiquer une activité physique, mais ne le font pas (46%). Les disciplines les plus souvent évoquées sont la gymnastique, la danse et la natation.

De nombreuses mères (43%) qui accompagnent leur enfant sur le lieu de leur activité sportive seraient intéressées par une offre simultanée, sans qu'il s'agisse forcément de la même activité que leur enfant : un créneau qui permettrait de toucher un large spectre de familles.

### Les freins à la pratique



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Un développement de la pratique à poursuivre

La pratique féminine s'est fortement massifiée depuis les années 1960, mais elle ne s'est pas complètement démocratisée. D'une part, les inégalités de pratique entre hommes et femmes sont plus fortes chez les populations les plus modestes, et d'autre part les femmes concentrent leur pratique dans les disciplines à forte identité féminine. Le rapport à la pratique est ainsi très sexué. Les femmes ne s'adonnent pas ou peu aux mêmes disciplines que les hommes et elles ne les pratiquent pas pour les mêmes raisons, en privilégiant le sport comme vecteur de bien-être et d'épanouissement. Les freins à la pratique des femmes apparaissent dès l'enfance. À ces âges, l'influence des parents est déterminante et la mère joue un rôle majeur dans la transmission, notamment auprès de leurs filles.

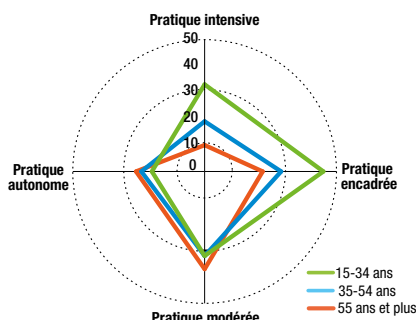
Le développement de la pratique féminine passe par une multiplication de l'offre de sport santé et de bien-être, une ouverture aux disciplines prétendument masculines et une attention particulière aux publics les plus éloignés (peu diplômés, PCS -).

*À l'image du football il paraît important de permettre aux filles de diversifier leur pratique en s'adonnant à des activités supposées masculines*

## LA PRATIQUE SPORTIVE DES SENIORS

Les 55 et plus comptent 1,3 million de pratiquants réguliers (au moins une heure par semaine), soit 43% de la population de cette tranche d'âge, et 700 000 non pratiquants. Le plus souvent (86% d'entre eux), les pratiquants réguliers s'adonnent à des séances d'une intensité modérée. Ils privilégient une pratique autonome (62%), plutôt qu'encadrée (52%). Dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, les progrès en matière de santé et la réduction de l'âge du départ à la retraite ont offert aux séniors de meilleures conditions (argent, temps, énergie) pour se consacrer à leur épanouissement personnel<sup>(1)</sup>. Aujourd'hui, 49% des retraités de 55-64 ans exercent une activité sportive, contre 44% des actifs de la même tranche d'âge.

**Entre 2006 et 2030, la part des 60 ans ou plus devrait augmenter de 35% en Île-de-France**



Source : EPSF 2015 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

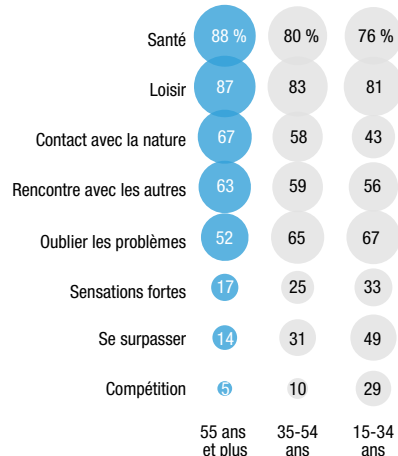
### Une pratique en expansion

En Île-de-France, entre 2006 et 2030, la part des 60 ans ou plus devrait augmenter de 35%, soit près d'un million de personnes<sup>(2)</sup>. Dans l'hypothèse d'un taux de pratique identique à celui observé aujourd'hui (42% des Franciliens de 60 ans ou plus au moins une heure par semaine), 300 000 à 400 000 sportifs séniors supplémentaires pourraient être recensés d'ici 2030. Mais cette estimation pourrait baisser, car si la retraite constitue une opportunité d'augmenter son activité sportive, le recul progressif de l'âge du départ à la retraite en éloigne la perspective.

### Principales motivations : la santé et la sociabilité

La pratique des séniors est principalement motivée par la santé (88% des sportifs de 55 ans et plus), le loisir (87%), le contact avec la nature (67%) et la convivialité (63%). Elle est peu motivée par la performance : 5% des sportifs de 55 ans et plus déclarent la compétition comme une motivation (29% des 15-34 ans), 14% font du sport pour se surpasser (49% chez les 15-34 ans).

### Pourquoi les séniors font-ils du sport ?



Source : EPSF 2007 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

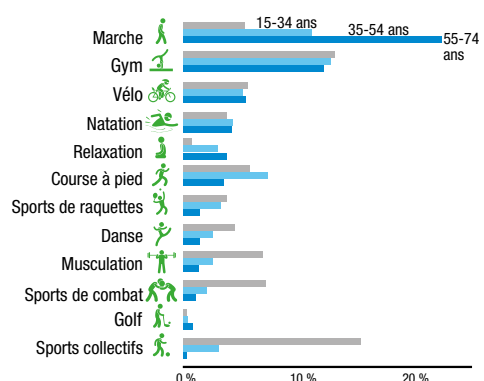
### Les pratiques douces privilégiées

Les séniors (55-74 ans) pratiquent la marche, la gymnastique, le vélo, la natation et la relaxation. Ces disciplines correspondent à leurs motivations, permettant l'entretien physique de manière douce, peu compétitive. Les disciplines de confrontation disparaissent pratiquement de même que les sports collectifs.

La pratique en club joue un rôle protecteur auprès des personnes les plus âgées : 9% des 55 ans et plus ont eu un accident au cours de leur activité sportive encadrée, contre 14% au cours de leur activité pratique sportive autonome.

Avec l'âge, la palette des activités se rétrécit et la mono-activité concerne de plus en plus de personnes. La marche s'impose alors comme la principale activité des séniors. Pourtant, 48% des Franciliens de 55-65 ans affirment qu'ils souhaiteraient pratiquer d'autres disciplines sportives. Les disciplines les plus citées sont la natation (21% de ceux qui souhaitent faire un autre sport), la gymnastique (18%) et le vélo (16%).

### Les disciplines pratiquées par les 55-74 ans au moins 1h/semaine



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

(1) Étude sur les activités physiques et sportives des « pré-séniors » et leur engagement associatif. DRJSCS, 2016.

(2) IAU îdF, « Projections de la population francilienne à l'horizon 2030 », note rapide (489), novembre 2009.

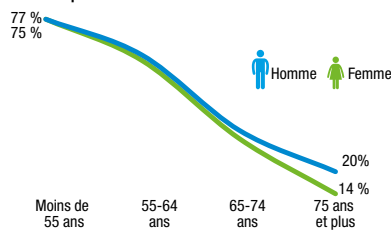


## Des freins qui évoluent en vieillissant

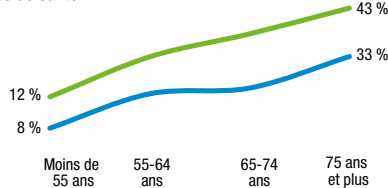
La classe d'âge des seniors (55 ans et+) étant très large, sa population n'est pas homogène et l'on constate des différences dans les rapports à la pratique. Avec l'âge, la santé et le sentiment de vieillesse affectent de plus en plus la pratique sportive. À l'inverse, le manque de temps, les contraintes horaires, ou le coût de la pratique ne sont plus des obstacles majeurs, arrivés à la retraite.

### Les freins à la pratique des seniors (% des peu pratiquants)

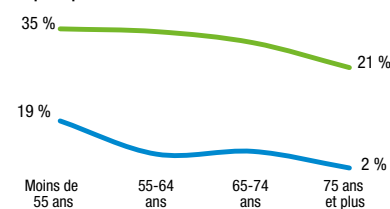
#### Le manque de temps



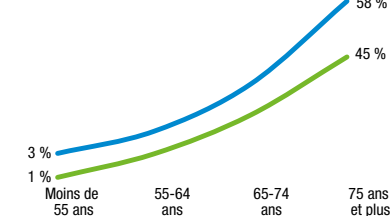
#### Problèmes de santé



#### Le coût de la pratique



#### Trop âgé

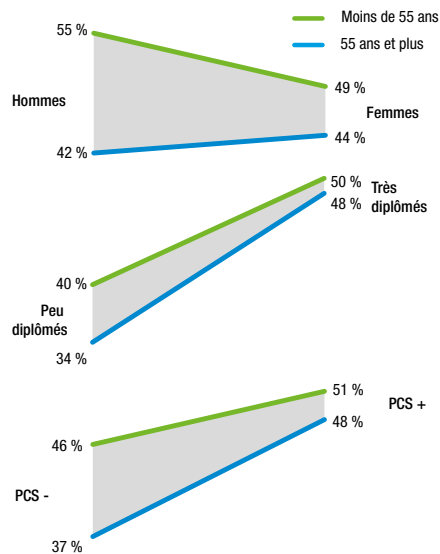


Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

## Une classe d'âge où les inégalités de pratique ont tendance à se renforcer

Si les inégalités de taux de pratique entre les sexes s'atténuent chez les seniors, les écarts selon la catégorie sociale, le diplôme et le revenu sont en revanche maintenus, voire renforcés.

### Pratique régulière (au moins 1 h/semaine)



Source : EPSF 2015-2017 ; © IRDS/IAU île-de-France 2017

*Les trois principales disciplines que les 55-65 ans souhaiteraient pratiquer : natation, gym et vélo*

## Amener les seniors vers une pratique encadrée

Avec le vieillissement annoncé de la population, le maintien d'un bon niveau d'autonomie le plus longtemps possible constitue un enjeu fort de santé. La pratique des seniors est peu motivée par la performance et la compétition, mais est exercée dans des perspectives de santé et de convivialité. Il s'agit le plus souvent de disciplines douces n'impliquant pas de confrontation. Ces pratiques ont plus souvent lieu hors du cadre de l'association, pourtant c'est en club que les risques de blessures sont les plus faibles.

Le développement de la pratique des seniors passe par une offre plus adaptée à leurs attentes et leurs besoins, une meilleure formation des encadrants à l'accueil de ces publics, et une communication ciblée des professionnels de santé auprès de ce public autour des bienfaits du sport.

## LA PRATIQUE SPORTIVE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Les situations de handicap sont multiples : moteur, sensoriel, intellectuel ou mental, organique, de gravité variable entraînant des contraintes inégales sur les modes de vie. La définition la plus restrictive du handicap concerne la reconnaissance administrative, mais d'autres approches liées aux notions de restriction d'activité, ou de ressenti élargissent le champ des personnes concernées. Au final, cela pourrait toucher entre 620 000 et 1,5 million de Franciliens âgés de 20 ans ou plus<sup>(1)</sup>. Les proportions d'hommes et de femmes déclarant un handicap sont assez proches. En revanche, la part des personnes en situation de handicap augmente avec l'âge.

*Des effectifs en progression mais un taux de pénétration inférieur en Île-de-France*

### Une pratique difficile à mesurer

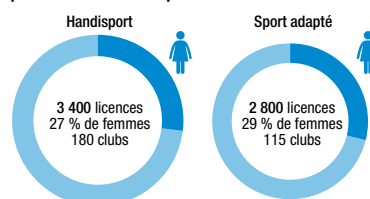
Il est difficile également d'évaluer ceux qui pratiquent une activité sportive. Un sportif handicapé peut pratiquer dans une des deux fédérations spécialisées (handisport ou sport adapté), ou au sein d'un club dit ordinaire, ou en dehors de tout encadrement. On peut supposer que la pratique sportive est moins répandue auprès de ce public. Les personnes atteintes d'au moins une limitation fonctionnelle absolue<sup>(2)</sup> ont une pratique sportive moins importante que celles qui n'en ont pas (respectivement 16% de pratiquants réguliers contre 37%)<sup>(3)</sup>.

### Une pratique encadrée qui croît mais une offre à développer

La pratique sportive licenciée handicapée est organisée autour de deux fédérations : la Fédération française handisport, qui accueille les handicapés moteurs et sensoriels et la Fédération française du sport adapté qui accueille les handicapés mentaux et psychiques. En Île-de-France on dénombre 3 400 licences handisport réparties dans 180 associations, et 2 800 licences sport adapté réparties dans 115 associations. En réalité le nombre de pratiquants au sein de ces fédérations est plus faible car ces chiffres prennent en compte les licences « cadre et bénévole » qui sont destinées aux personnes qui gèrent les activités. Or la pratique des handicapés exige un encadrement important, supérieur à celui requis pour la pratique ordinaire<sup>(4)</sup>.

Les effectifs de licences de ces deux fédérations spécialisées sont en constante progression.

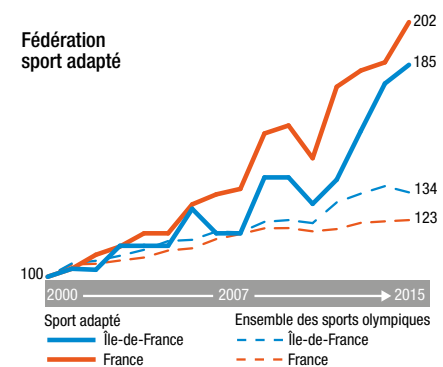
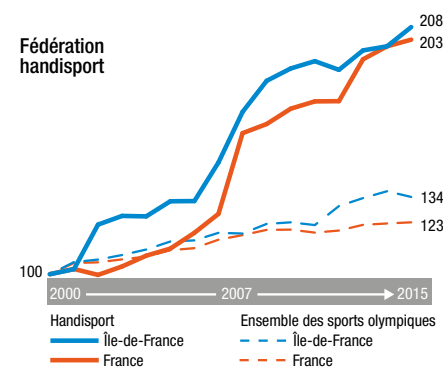
### Près de 300 clubs spécialisés dans la pratique des personnes handicapées



Source : ligues franciliennes handisport et sport adapté ; saison 2016-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

Cette progression est en partie la résultante de la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées qui a, entre autres, rendu obligatoire la mise aux normes des équipements. La fédération sportive des sourds de France a rejoint la fédération handisport en 2008, ce qui explique également une hausse importante des licences handisport à cette période.

### Évolution des licences (base 100)



Source : recensement annuel des licences réalisé par le ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

Cependant, les taux de pénétration se situent en dessous de la moyenne nationale. C'est particulièrement le cas pour la fédération sport adapté avec 2 licences pour 10 000 habitants en Île-de-France, contre 7 en France.

La répartition des licenciés est très inégale au sein des territoires franciliens et varie selon le type de handicap. Les licenciés handisport sont plutôt

(1) Les personnes en situation de handicap en Île-de-France. Insee Dossier Île-de-France Octobre 2014.

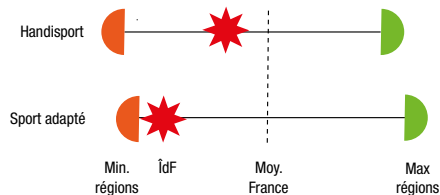
(2) Les limitations fonctionnelles correspondent à une diminution ou à la perte de fonctions physiques, sensorielles, métaboliques, psychiques ou cognitives. Elles sont dites absolues ou graves lorsque la personne déclare ne pas pouvoir du tout réaliser l'activité ou lorsqu'elle éprouve souvent des difficultés.

(3) Exploitation francilienne de l'enquête Handicap-Santé Ménages 2008. Exploitation ORS Île-de-France.

(4) En France, environ une licence sur quatre de la Fédération handisport est prise par les cadres et les bénévoles. Rapport relatif à la Fédération française handisport. Inspection générale de la jeunesse et des sports. Novembre 2014.

présents dans les Hauts-de-Seine et sur Paris, tandis que les licenciés sport adapté sont surtout présents en Essonne et en Seine-et-Marne.

#### Position de l'Île-de-France parmi les régions en termes de taux de pénétration



Source : recensement annuel des licences réalisé par le ministère des Sports. Saison 2014-2015 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Une population pratiquante plus âgée et plus masculine

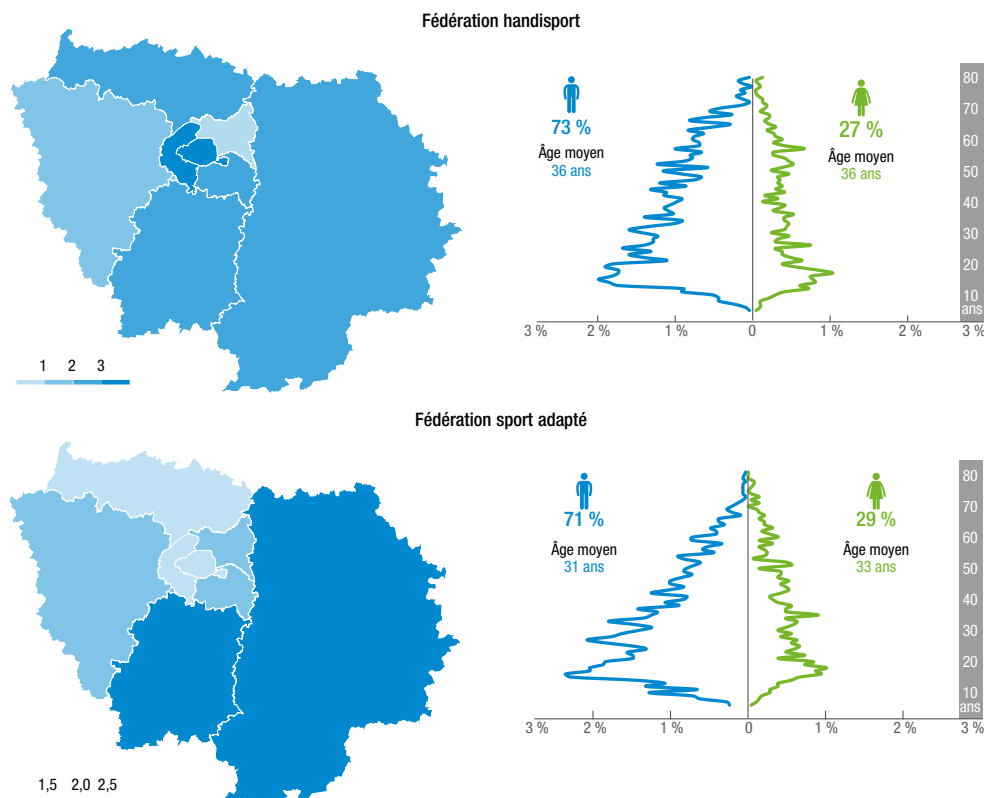
La proportion de jeunes licenciés de moins de 14 ans dans les fédérations spécialisées (11 %) est largement inférieure à celle des fédérations unisports (40 %) et celle des autres fédérations multisports (22 %).

Le public handicapé est donc en moyenne plus âgé que le public valide. Ceci est en partie lié au fait que la part des personnes en situation de handicap augmente avec l'âge. Le taux de féminisation des fédérations spécialisées (28 %) est proche du taux des fédérations olympiques (30 %), mais très inférieur à celui des fédérations multisports (51 %).

### Vers une meilleure accessibilité

Bien que les effectifs licenciés aient crû de manière importante depuis 2000, la pratique reste confidentielle et l'offre trop peu développée dans la région. Les pistes pour développer la pratique handicapée sont nombreuses<sup>(5)</sup> : améliorer l'accessibilité des équipements, continuer à former les éducateurs, développer le tissu associatif en capacité d'accueillir du public handicapé, favoriser l'accès à l'éducation physique et sportive (EPS) lorsque les enfants handicapés sont scolarisés en milieu ordinaire ou dans des sections spécialisées.

#### Taux de pénétration pour 10 000 habitants (lieu de pratique) et pyramides des âges des licenciés



Source : ligues franciliennes handisport et sport adapté ; saison 2016-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

(5) La pratique sportive pour les personnes en situation de handicap en Île-de-France. Les Dossiers de l'IRDS n°10, novembre 2010.

## LA PRATIQUE SPORTIVE DES ENFANTS

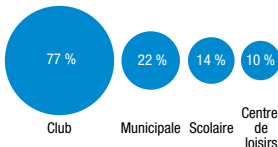
*Pour les parents, l'école municipale des sports et l'association sportive de l'école sont moins chères, plus proches et mieux adaptées à l'emploi du temps de l'enfant*

Avec 80% des enfants qui s'adonnent régulièrement à une pratique sportive, le sport constitue le loisir le plus présent auprès des jeunes franciliens.

### Une pratique massive et encadrée des 4-14 ans

C'est dans cette tranche d'âge que l'on observe le taux de pratique encadrée le plus élevé (63%). Une pratique souvent à l'initiative des parents, dont 90% pensent que l'enfant a besoin d'être entouré. La pratique encadrée est d'autant plus cruciale chez les jeunes qu'elle influe sur la pratique adulte : à l'âge adulte, elle est de 48% si la personne a fréquenté un club au cours de sa jeunesse, contre seulement 27% dans le cas contraire. En 2014, environ 830 000 licences étaient recensées auprès des 5-14 ans en Île-de-France, soit 37% de l'ensemble des licences (alors que cette tranche d'âge ne représente que 13% de la population).

#### Type de structure privilégié par les parents pour leurs enfants



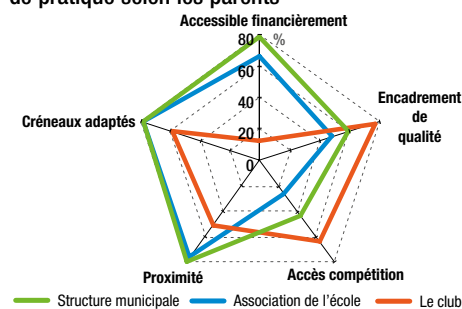
Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

#### Différents apports selon les structures

Le club local est de loin le lieu privilégié par les parents pour la pratique encadrée de leur enfant (77% déclarent qu'il s'agit du cadre le mieux adapté). Les autres offreurs sont les structures municipales (22%), les associations scolaires (14%) et les centres de loisirs (10%). En grandissant, l'enfant fréquente de moins en moins les écoles municipales des sports et côtoie davantage l'association de l'école et le club.

Pour les parents, les associations municipales et scolaires ont pour avantage d'être moins chères, plus proches, avec des horaires mieux adaptés à l'emploi du temps des enfants. De leur côté, les associations locales sont avant tout reconnues pour la qualité de leur encadrement (77%) et l'accès à la compétition (64%).

#### Atouts et points faibles des différents cadres de pratique selon les parents



Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Une pratique conditionnée par l'offre et l'entourage

Les horaires, la proximité et l'accessibilité du lieu de pratique correspondent aux préoccupations des parents et renvoient à leur rôle prépondérant dans la détermination des activités de l'enfant. En effet, les parents sont les moteurs de la pratique de l'enfant. Premièrement, de par les ressources qu'ils investissent : du temps (84% des parents accompagnent leur enfant sur leur lieu de pratique), de l'argent (31% des parents qui ont un enfant inscrit en club dépensent plus de 300€ par an et par enfant). Deuxièmement, par l'influence qu'ils peuvent avoir : un enfant pratiquera plus souvent si un de ses parents le fait également. On note aussi une certaine reproduction dans le choix des disciplines.



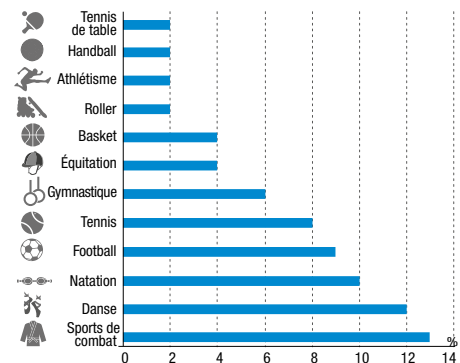
84% des enfants qui font du sport régulièrement sont accompagnés sur le lieu de leur pratique par l'un de leurs parents

41% des parents qui accompagnent leur enfant seraient intéressés par une offre simultanée

Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

La pratique encadrée est fortement concentrée autour de quelques disciplines : il s'agit de celles bénéficiant d'un maillage de clubs important (football, tennis, judo), d'une image positive quant à l'éducation et au développement des enfants (judo, natation, danse) et/ou ayant une bonne exposition médiatique (football, tennis).

#### Les disciplines encadrées les plus pratiquées par les 4-14 ans



Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

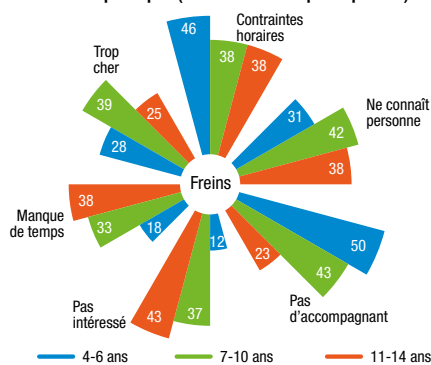
### Trouver la bonne organisation pour pouvoir pratiquer

Les premiers freins à la pratique invoqués sont d'ordre organisationnel : les horaires ne conviennent pas dans 40% des cas ; il n'y a personne pour accompagner l'enfant dans 37% des cas. Ces contraintes diminuent à mesure de l'avancée en âge et de la prise d'autonomie. Troisième obstacle : l'enfant ne connaît personne avec qui pratiquer (37%). Cet argument est plus fréquent auprès des enfants les plus âgés. C'est justement à ces âges que l'inscription en club se fait le plus souvent par le biais des amis.



Le manque de temps est une raison citée pour 31 % des enfants. Cette insuffisance de temps croît avec l'âge et souligne une attirance vers d'autres centres d'intérêt et une multiplication des domaines d'investissement. Probablement aussi, avec l'âge, l'exigence scolaire augmente et laisse moins de temps libre. Les autres freins potentiels sont : le manque d'intérêt pour les activités sportives (32%), plus important chez les plus âgés, le coût trop élevé de la pratique (30%) et l'absence d'infrastructures (club ou équipement, 30%).

Les freins à la pratique (% des enfants peu sportifs)



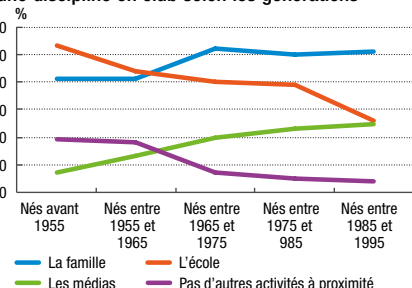
Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Les effets d'une entrée de plus en plus précoce dans la vie sportive

Les enfants accèdent de plus en plus tôt à une activité sportive et les fédérations ont, depuis ces quinze dernières années, multiplié les dispositifs en ce sens (baby gym, baby tennis, etc.). Ainsi, 59% des Franciliens nés entre 1985 et 1995 ont débuté une activité en club avant 8 ans contre 47% pour ceux nés entre 1965 et 1975 et 12% avant 1955. L'influence presque hégémonique de l'école pour les générations nées avant 1965<sup>(1)</sup> s'est atténuée au profit de la médiatisation du sport. Celle de la famille s'est accrue, notamment parce que ces jeunes sont entrés dans la vie sportive beaucoup plus tôt.

Avec pour conséquence une fidélité à la première discipline choisie au cours de l'enfance moins forte que

Principales évolutions des raisons motivant le choix d'une discipline en club selon les générations



Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

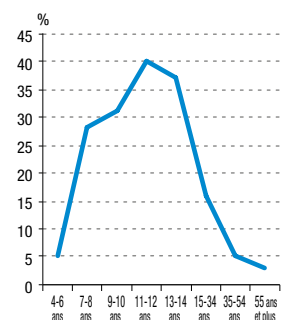
pour les générations précédentes. La nouvelle génération affirme ses choix au fur et à mesure qu'elle s'émancipe, en fonction de ses besoins, de ses envies et parce qu'elle en a désormais la possibilité (diversité de l'offre). Si elle ne trouve pas en club ce qu'elle recherche, elle se dirigera vers une pratique non encadrée.

### En vieillissant, les jeunes se désengagent de l'association sportive

Aujourd'hui les plus jeunes débutent généralement leur activité sportive à l'école municipale des sports, lorsqu'elle existe, pour s'initier et découvrir la pratique avant d'être éventuellement redirigés vers les clubs pour le perfectionnement et l'accès à la compétition. Le déclin de la pratique sportive encadrée s'observe à partir de 10 ans. Il peut s'expliquer par l'apparition d'autres centres d'intérêts ou de contraintes plus fortes dans leur emploi du temps. Il peut également s'expliquer par l'inadéquation de l'offre sportive associative et les attentes du public adolescent. En effet, la pratique en club à cet âge est majoritairement orientée vers la compétition, alors que l'on constate une chute continue de la pratique compétitive dès 12 ans. Il se peut aussi que certains jeunes soient demandeurs de pratiques compétitives, mais que les clubs favorisant les résultats délaissent les jeunes les moins performants.

*Une offre compétitive moins chronophage et moins sélective (tournoi « loisir ») pourrait maintenir certains adolescents et adolescentes dans la pratique sportive*

Pratique compétitive selon l'âge



Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Encourager l'offre multisports de loisir

La population des jeunes enfants présente le plus haut taux de pratique sportive régulière (80%). Ils affichent également le plus haut taux de pratique encadrée. Les disciplines les plus suivies sont celles disposant d'un maillage de clubs important ou d'une image positive pour le développement de l'enfant (judo, natation, danse, football et tennis). La pratique est fortement conditionnée par les parents, qui stimulent, orientent les enfants et financent leurs activités. Les contraintes et attentes des parents se transposent donc de manière forte à la pratique de leur enfant. Ainsi, les enfants ne pratiquant pas régulièrement (20%) ne le font pas essentiellement à cause des horaires, de l'absence d'accompagnant ou du prix. Il est perceptible qu'une offre associative multisports orientée loisir, au coût peu élevé, de proximité, adaptée aux rythmes scolaires, pourrait satisfaire une partie des adolescents et des adultes, notamment ceux qui accompagnent leur enfant. Il paraît important de soutenir les associations scolaires et de permettre aux clubs de développer une offre vers les moins compétiteurs.

(1) L'introduction de l'enseignement du sport à l'école s'est faite au début des années 1950.

## LA PRATIQUE SPORTIVE EN MILIEU PÉRISCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

L'activité physique et sportive (APS) est présente tout au long du parcours scolaire de l'enfant. Elle est obligatoire (cours d'éducation physique et sportive, EPS), et peut être volontaire.

### Une multiplicité d'acteurs

Trois fédérations sportives interviennent dans l'organisation de la pratique en milieu périscolaire en fonction de l'âge de l'enfant :

- l'Union sportive de l'enseignement primaire (USEP, école primaire) ;
- l'Union nationale du sport scolaire (UNSS, secondaire) ;
- l'Union générale sportive de l'enseignement libre (UGSEL, primaire et secondaire dans le privé).

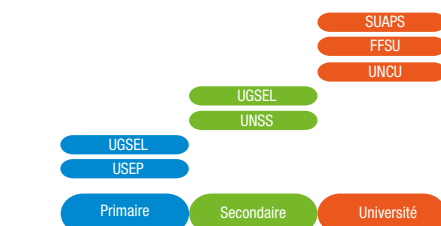
Par ailleurs, avec la mise en place de la réforme des rythmes scolaires en 2014 (passage à une semaine de 4,5 jours), trois heures d'activités périscolaires avaient été dégagées dans la semaine des enfants inscrits à l'école primaire (temps d'activité périscolaire, TAP). Selon la Direction générale de l'enseignement scolaire (chiffres nationaux), les APS étaient présentes dans 75% des projets éducatifs territoriaux et représentaient 30% des activités proposées. Les intervenants étaient issus des clubs ou des communes. Depuis la rentrée 2017, les communes ont la possibilité de revenir à une semaine de 4 jours. En Île-de-France, 41% d'entre elles ont fait ce choix, avec des disparités importantes selon les départements (de 5,6% des communes dans les Hauts-de-Seine à 56,5% dans le Val-d'Oise).

À l'université, deux fédérations interviennent :

- la Fédération du sport universitaire (FFSU) ;
- l'Union nationale des clubs universitaires (UNCU).

Il est possible également de pratiquer une APS dans le cadre du SUAPS (Service universitaire des activités physiques ou sportives). Il s'agit d'une pratique sportive de loisir ou intégrée à un cursus (unité d'enseignement).

### Les acteurs du sport dans le milieu scolaire

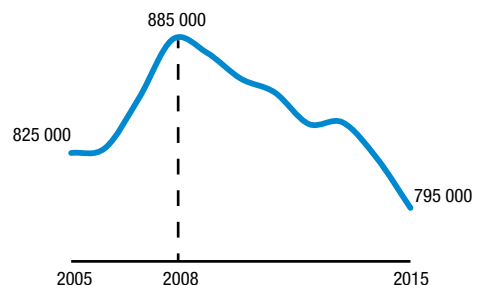


Source : ministère des Sports, SUAPS, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### L'USEP : une pratique en baisse

L'USEP anime la pratique sportive des enfants âgés de 3 à 10 ans (maternelle et élémentaire). En 2016, elle compte 100 000 licences en Île-de-France, localisées à 82% en grande couronne. La pratique sportive y est mixte (49% de licences féminines). On observe depuis 2008 une baisse régulière des effectifs au niveau national, qui pourrait être le fruit d'une baisse de l'engagement des enseignants (en primaire, les enseignants organisent bénévolement la pratique USEP tandis que, dans le secondaire, ils bénéficient de trois heures pour animer la pratique UNSS). La réforme des rythmes scolaires est venue s'ajouter aux difficultés rencontrées par l'USEP, car la matinée du mercredi, auparavant dédiée à la pratique USEP, n'était plus disponible (remplacée par des heures de classe). D'une part, l'USEP a été peu sollicitée pour intervenir dans les temps d'activités périscolaires et, d'autre part, ses intervenants étaient peu enclins à s'investir sur des petits créneaux en fin de journée. Le retour progressif à la semaine de quatre jours pourrait être synonyme d'une hausse des licences.

### Évolution des licences USEP au cours des dix dernières années (France entière)



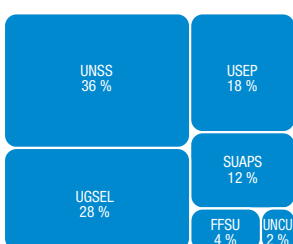
Source : recensement annuel des licences. Ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/leremy

### L'UNSS : une pratique diversifiée

L'UNSS organise la pratique sportive des enfants âgés de 11 à 18 ans (collège et lycée). Avec 168 000 licences, il s'agit de la troisième Fédération en Île-de-France, derrière le football et le tennis en 2016. Les licences sont réparties de manière homogène sur l'ensemble du territoire. Le poids de l'UNSS sur l'ensemble des licences est particulièrement important en Seine-Saint-Denis, où le public est le plus éloigné des pratiques sportives (10% des licences, contre 6% dans les Hauts-de-Seine). La pratique sportive est plutôt masculine (59%), mais la présence des femmes est toutefois plus importante que dans l'ensemble des fédérations sportives (41% contre 37% toutes fédérations confondues). Au cours des dix dernières années le nombre de licences dans la région

**Les fédérations scolaires représentent à elles seules près de 400 000 licences, soit 15 % des licences franciliennes.**

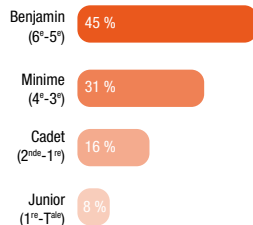
**Poids respectif de chaque acteur dans le milieu scolaire (% de licences)**



a augmenté de 16% (comme au niveau national), soit deux fois plus que pour l'ensemble des licences. Mais le nombre de licences diminue au fur et à mesure que l'enfant avance dans les études, de même que la part des licences féminines.

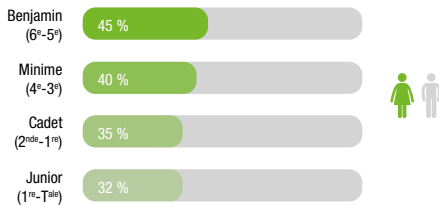
En Île-de-France, l'UNSS offre un accès à près d'une centaine de disciplines. Le basket arrive en tête, suivi du badminton, du cross-country et du handball. Les pratiques sont différenciées selon le genre et l'âge. Les activités le plus féminisées sont le step, la danse et la gymnastique artistique. Les plus masculines sont le futsal, le football, le tennis et le tennis de table.

**Répartition des licences UNSS en Île-de-France par catégorie**



Source : UNSS, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

**Répartition des licences féminines en Île-de-France par catégorie**



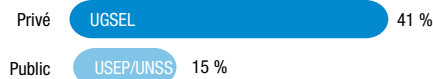
Source : UNSS, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017 ; pictogrammes © 123rf/ jeremy

Les plus jeunes pratiquent davantage la gym, l'athlétisme, le tennis de table et le tennis. Tandis que les plus âgés sont plus intéressés par les activités de musculation et de fitness/crossfitness.

**L'UGSEL : une pratique stable**

L'UGSEL organise la pratique sportive de la maternelle au bac dans le privé. En 2015, l'Île-de-France compte 127 000 licences. Il s'agit de la quatrième Fédération en Île-de-France, derrière le football, le tennis et l'UNSS. De toutes les fédérations scolaires, c'est elle qui a, de loin, le taux de pénétration le plus important (41% des élèves ont une licence). La pratique est très concentrée (53% des licences sont localisées à Paris et dans les Hauts-de-Seine) et mixte (50% de licences féminines). Au cours des dix dernières années, le nombre de licences dans la région a été stable.

**Part des licenciés parmi les élèves selon le statut de l'établissement (public/privé)**



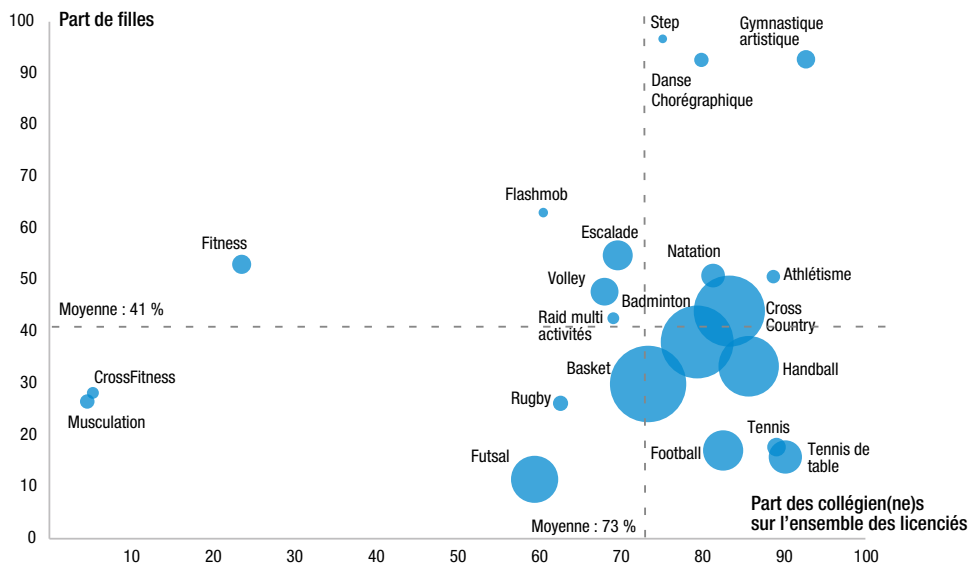
Source : ministère des Sports, ministère de l'Éducation nationale, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

*Le rôle de l'UNSS est particulièrement important en Seine-Saint-Denis où le public est le plus éloigné du sport*

**Le sport à l'université : deux interlocuteurs**

À l'université, les étudiants peuvent faire des APS en loisir et/ou dans le cadre de leur cursus pour valider un module (SUAPS) et/ou de manière compétitive (FFSU)<sup>(1)</sup>. Il n'y a pas d'enseignement obligatoire. Chaque université est autonome pour organiser et

**Répartition des disciplines par catégorie d'âge (collèges vs lycées) et par sexe en Île-de-France**



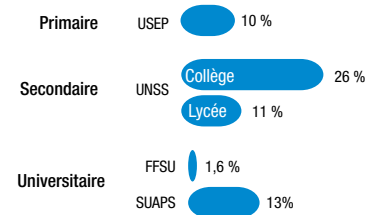
Note de lecture : la taille des cercles est proportionnelle aux effectifs de pratiquants  
Source : UNSS, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

**Très peu d'universités, au contraire des grandes écoles, disposent d'équipements en propre, ce qui vient freiner le développement de la pratique sportive des étudiants**

développer la pratique des APS, ce qui entraîne une hétérogénéité de l'offre. L'Île-de-France compte 55 000 étudiants inscrits en SUAPS. À titre d'exemple, l'université Diderot Paris VII propose environ 70 disciplines encadrées par des professeurs d'EPS. Cette offre est gratuite si elle s'inscrit dans un cursus, payante s'il s'agit d'une pratique de loisir (autour de 50-70 € la licence). En théorie, il est obligatoire de proposer le sport en unité d'enseignement (UE), mais dans la pratique ce n'est pas toujours le cas. Et selon l'université, l'UE peut rapporter plus ou moins de points.

La FFSU compte 19 000 licences en Île-de-France, et seulement 25% de femmes. Au cours de la dernière décennie, les effectifs ont été stables. En théorie, les compétitions ont lieu une fois par semaine, le jeudi après-midi. Mais les élèves sont rarement disponibles en raison des cours. C'est pourquoi, dans la pratique, les rencontres ont lieu plutôt le soir ou le week-end. Dans la région, le Comité régional du sport universitaire (CRSU) organise ainsi la pratique compétitive de 54 disciplines. Les taux de pénétration (SUAPS et FFSU) sont très différents d'un établissement à l'autre. Cela peut dépendre des filières enseignées (taux de pénétration supérieur en sciences), du statut de l'établissement (taux de pénétration supérieur dans les grandes écoles), de l'accès aux équipements sportifs ou encore de la politique volontariste de l'établissement en matière de pratique sportive (communication, valorisation dans le cursus). Les grandes écoles regroupent ainsi les deux tiers des licences compétitives. Pour ces dernières, la compétition est un outil de rayonnement. Très peu d'universités, au contraire des grandes écoles,

#### Part des licenciés parmi les élèves selon le niveau de l'établissement



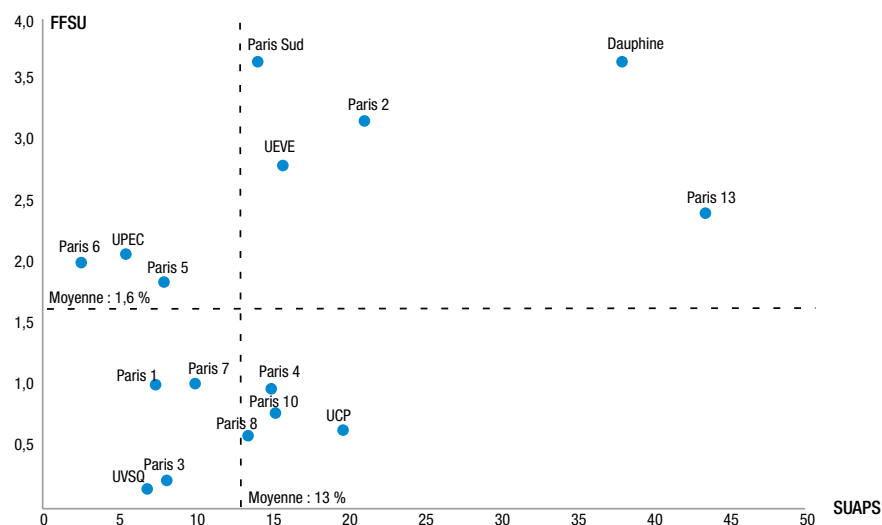
Source : ministère des Sports, ministère de l'Éducation nationale, UNSS, CRSU, SUAPS, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

disposent de leurs propres équipements sportifs, ce qui ne facilite pas le développement de la pratique. Il est souvent nécessaire de les louer. Concernant la compétition, la question des déplacements est également un obstacle au développement de la pratique (la région compte une quinzaine d'universités).

#### Soutenir l'offre sportive en milieu périscolaire et universitaires

Les acteurs du sport sont présents tout au long du parcours scolaire. L'offre se répartit sur l'ensemble de la région, y compris dans les territoires les plus éloignés de la pratique. La pratique est importante et mixte. Mais on observe un désengagement progressif des enfants et une baisse de la participation des jeunes filles au fil du temps. La pratique sportive à l'université est faible en France et particulièrement en Île-de-France. Il paraît important de soutenir le sport en milieu périscolaire et universitaire pour favoriser la pratique sportive des jeunes et notamment des filles.

#### Taux de pratique SUAPS et FFSU dans les universités franciliennes



Source : SUAPS, CRSU, ministère de l'Éducation nationale, 2015-2016 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

(1) À noter qu'il existe également en Île-de-France deux clubs affiliés à l'Union nationale des clubs universitaires (UNCU) : le Paris Université Club (PUC) et le Paris Sud Université Club (PSUC). Ils comptabilisent 9 000 licences dont 29% de femmes. Historiquement l'UNCU comptait beaucoup de licenciés, mais les effectifs se sont considérablement réduits suite à l'apparition des SUAPS et de la FFSU. Aujourd'hui, la pratique au sein de l'UNCU rassemble aussi bien des universitaires que le public extérieur.

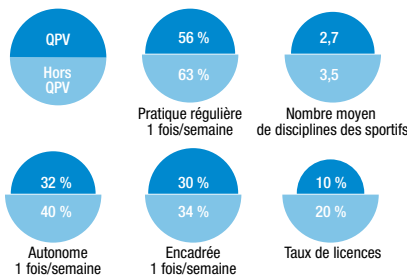


## LA PRATIQUE SPORTIVE DANS LES QUARTIERS PRIORITAIRES DE LA POLITIQUE DE LA VILLE

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, de nouveaux quartiers prioritaires de la politique de la ville ont été définis (QPV). Il s'agit, par construction, de territoires qui concentrent une population à bas revenus.

### Une population précaire, éloignée des activités sportives

La population en quartier prioritaire est en grande partie localisée en Île-de-France (33%, soit 1,6 million de Franciliens), et particulièrement en Seine-Saint-Denis (39% de la population régionale en QPV). La situation peut varier fortement d'un quartier à l'autre, mais globalement, au-delà de la pauvreté monétaire qui les caractérise, il s'agit d'une population plus jeune, qui compte davantage de familles monoparentales, et deux fois plus d'étrangers que dans le reste de la région. Les habitants y sont moins diplômés, les taux de scolarisation et d'emploi y sont plus faibles. La pratique sportive est plus faible dans les QPV, et ce quel que soit l'indicateur pris en compte. À âge, sexe et catégorie socioprofessionnelle équivalents, un habitant d'un QPV aura toujours une probabilité moins élevée d'être sportif qu'une personne qui réside en-dehors d'un QPV. Sur ces territoires, les inégalités de pratique ont tendance à se renforcer selon le sexe et l'âge.

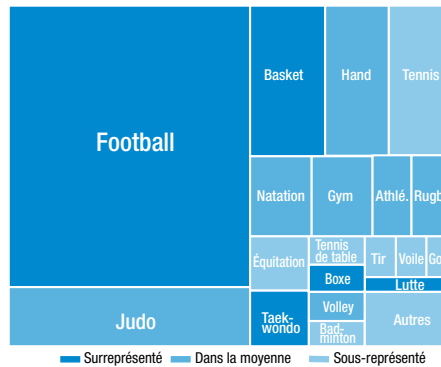


Source : EPSF 2007-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Des pratiques spécifiques

Dans les QPV, on s'adonne plus souvent qu'ailleurs au football et aux sports de combat (boxe, lutte, taekwondo...). À l'inverse, d'autres disciplines sont sous-représentées : la voile, le golf, l'équitation, le tennis, activités réputées plus onéreuses.

### Répartition des disciplines olympiques en QPV



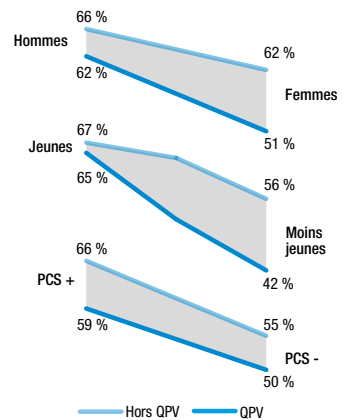
Source : recensement annuel des licences 2013-2014. Ministère des Sports ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

Pour ces habitants, la question du coût de la pratique revêt en effet une importance particulière (35% des peu pratiquants le citent comme frein potentiel contre 24% dans le reste de la région). Dans une population davantage concernée par des métiers en horaires décalés ou fragmentés, la temporalité de la pratique est également un facteur important. Les habitants des QPV citent plus souvent des horaires de pratique qui ne conviennent pas (37% contre 32% dans le reste de la région). La pratique autonome, bien qu'elle soit peu présente, est un moyen pour eux de faire face au coût de la pratique encadrée et aux contraintes de temps. Les habitants pratiquent plus rarement que les autres à proximité de chez eux (77% contre 83%). Sans doute car l'offre en équipement y est plus restreinte (taux d'équipement trois fois inférieurs en QPV ; 19% déclarent que les équipements sont trop loin de chez eux contre 15% dans le reste de la région). La pollution est un facteur limitant pour 20% des habitants des QPV, contre 12% hors QPV. Aux inégalités sociales s'ajoutent dans ces quartiers des inégalités environnementales : pollution de proximité, exposition au bruit, carence en espaces verts qui peuvent avoir une influence négative sur la pratique d'une activité sportive.

### Un fort potentiel de développement

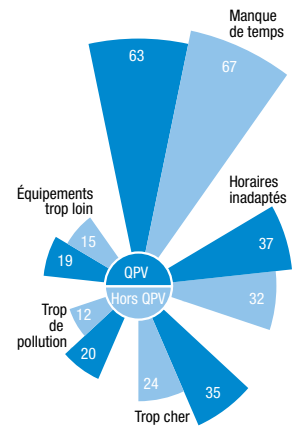
Les nouveaux quartiers prioritaires de la ville abritent une population précaire, éloignée des activités sportives. Le potentiel de développement de l'activité physique y est important. Il paraît essentiel de soutenir les points forts de ces territoires (sports collectifs et de combat), tout en diversifiant la pratique pour attirer un public plus élargi et de prendre en compte les obstacles spécifiques qui touchent les habitants (coût, éloignement des équipements, horaires décalés, amélioration du cadre de vie).

### Pratique sportive au moins une heure par semaine



Source : EPSF 2007-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Les freins à la pratique (% des peu sportifs)



Source : EPSF 2007-2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

## LA PRATIQUE SPORTIVE LORS DES DÉPLACEMENTS

En 2016, un Francilien sur deux exerce moins d'une heure d'activité sportive par semaine. Parallèlement, les déplacements prennent une place de plus en plus importante dans nos modes de vie. Le temps de déplacement des Franciliens est passé de 75 minutes en 1976, à 92 minutes en 2010<sup>(1)</sup>.

**Améliorer l'intermodalité vélo - transports collectifs est crucial notamment en grande couronne**

### La mobilité active, une alternative au manque d'exercice

La mobilité active (marche, vélo) est une alternative possible aux personnes en manque d'exercice. En 2010, elle est d'ailleurs le premier mode de déplacement utilisé par les Franciliens : 41 % des déplacements sont réalisés dans ce cadre (marche 39 %, vélo 2 %). L'Île-de-France est ainsi l'agglomération la plus « marchée » de France et l'une des régions les plus « marchées » au monde<sup>(2)</sup>. Deux raisons à cela : un maillage de polarités structuré qui assure aux Franciliens une grande partie des besoins de proximité, et un réseau de transport en commun très développé qui favorise l'intermodalité.

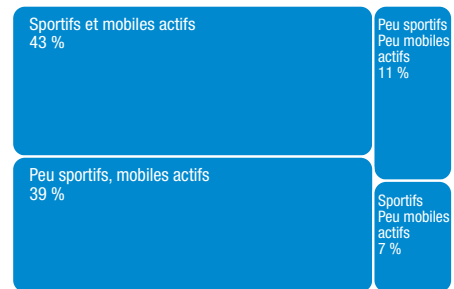
Le potentiel de report des déplacements vers la mobilité active reste important. À titre d'exemple, la voiture représente 38 % des déplacements quotidiens, mais la moitié d'entre eux ont une portée inférieure à 3 km (l'équivalent d'un trajet inférieur à 14 minutes en vélo).

En 2016, 82 % des Franciliens réalisent chaque semaine des déplacements actifs d'au moins 10 minutes à pied ou à vélo : 51 % le font dans le but de faire de l'exercice physique, et 21 % indiquent qu'il s'agit d'ailleurs de leur principale motivation. C'est la première motivation des personnes les plus âgées, des moins diplômés et des femmes, un public traditionnellement plus éloigné des pratiques sportives. Ils profitent des déplacements pour faire de l'exercice physique, car ils ont des contraintes de temps trop importantes (36 %), parce que c'est moins cher (26 %) et parce qu'ils ont des soucis physiques qui les empêchent de pratiquer une activité sportive plus intensive (21 %).

### 43% des Franciliens combinent sport et mobilité active

Si l'on tient compte de la pratique sportive et de l'exercice physique au cours des déplacements, on distingue quatre profils franciliens :

- 11 % ne se déplacent pas de manière active et n'exercent pas d'activité sportive régulière (peu actifs, peu sportifs)
- 39 % se dépensent physiquement au travers de leurs déplacements, mais font peu de sport (mobiles actifs, peu sportifs)
- 7 % se dépensent physiquement au travers de leurs activités sportives, mais leur mobilité est peu active (sportifs sédentaires)
- 43 % combinent des déplacements actifs et une activité sportive régulière (sportifs et mobiles actifs)



Source : EPSF 2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

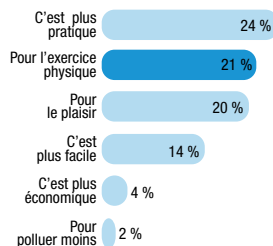
### L'aménagement urbain, correcteur des inégalités d'accès au sport

La plupart des personnes qui ont peu de mobilités actives résident en grande couronne, là où les distances à parcourir sont souvent plus importantes. Ils pourraient être intéressés par des modes de déplacement actifs, si ces derniers étaient efficaces en termes de temps et si l'espace public était mieux adapté. L'amélioration de l'intermodalité vélo - transports collectifs (parc à vélos, pistes cyclables, embarquement de vélos à bord) doit être poursuivie sur ces territoires peu denses.

La moitié des personnes qui profitent des déplacements pour se dépenser exercent à côté une activité sportive au moins une heure par semaine. Bien souvent ces personnes s'adonnent déjà à la marche et au vélo dans le cadre de leur activité sportive et profitent des déplacements pour prolonger cette pratique. Les mobilités actives sont ici un complément d'activité qui multiplie en moyenne par deux leur temps d'activité physique au cours de la semaine.

L'autre moitié des personnes qui profitent des déplacements pour se dépenser exercent peu d'activité sportive à côté. Parmi ces personnes, on observe une surreprésentation des personnes âgées, des femmes et des moins diplômés. Les déplacements actifs apportent en moyenne 3 heures 30 minutes d'activité physique par semaine à ces non sportifs. Les mobilités actives apparaissent ici comme un moyen de réduire les inégalités en matière d'accès à l'activité physique. Des aménagements urbains facilitant ce type de pratique doivent être encouragés.

### Pourquoi les Franciliens ont des mobilités actives ?



Source : EPSF 2017 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

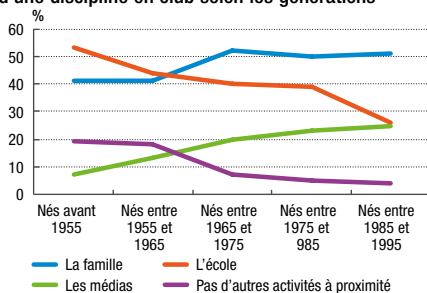
(1) «L'évolution des modes de vie accroît le temps passé à se déplacer», Note rapide (714), mars 2016, IAU îdF.

(2) La marche à pied en Île-de-France. Rapport IAU îdF, juin 2016.

## LES JEUX DE PARIS 2024, UN LEVIER DE DÉVELOPPEMENT DU SPORT ?

Les grands événements sportifs et leur médiatisation ne sont pas sans effet sur le développement de la pratique sportive. Et ces événements, de plus en plus nombreux et médiatisés, augmentent leur impact dans le temps : 7% des personnes nées avant 1955 ont déclaré que les médias étaient à l'origine du choix de leur première discipline en club contre 25% pour celles nées entre 1985 et 1995. Les Jeux Olympiques concernent pas moins de 33 sports, et les Paralympiques 22. Durant deux fois 15 jours, ils vont être fortement médiatisés, même si tous ne le seront pas de manière égale. En outre, ces sports comportent aujourd'hui des épreuves féminines, certains sont en partie mixtes (voile, badminton, tennis...), un l'est même en totalité (équitation).

Principales évolutions des raisons motivant le choix d'une discipline en club selon les générations



Source : EPSF 2012 ; © IRDS/IAU Île-de-France 2017

### Maintenir le gain de pratiquants au lendemain de l'événement

L'IRDS a pu démontrer<sup>(1)</sup> que si les organisateurs fixent dès le départ dans leurs objectifs un développement de la pratique sportive de la discipline concernée et qu'ils s'en donnent véritablement les moyens : initiation à la discipline en amont dans les écoles, aide à la construction de nouveaux équipements si nécessaire, ou encore augmentation du nombre de vestiaires dans les équipements existants ; soutien à

l'encadrement dans les clubs... Les retombées sur la pratique sportive au sein des clubs est bien réelle. Mais le plus difficile est d'arriver à maintenir au fil des années le gain des licenciés obtenu. En Grande-Bretagne, après la désignation de Londres pour l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques, la part des pratiquants réguliers de sport (au moins une fois par semaine) progressait de 7% entre 2005 et 2012<sup>(2)</sup> dans la population âgée de 16 ans et plus. C'était un des objectifs des organisateurs : aider au moins deux millions de citoyens à être plus actifs. Mais le taux de pratiquants est aujourd'hui retombé à un niveau inférieur à celui de 2012. Fort de ce constat, le gouvernement a changé de stratégie. Son programme « Moving More, Living More » est depuis 2014 axé sur une meilleure prise en compte des attentes et contraintes de la population au-delà de l'effet incitatif des grands événements et de l'augmentation de l'offre en équipements.

### Une politique offensive sur le long terme

La France se donne pour objectif de gagner 3 millions de pratiquants supplémentaires d'ici 2022. Il faudra qu'elle mette pour cela en place une politique offensive de longue haleine qui tienne compte d'une compréhension fine des freins à l'activité sportive chez les personnes qui en sont aujourd'hui les plus éloignées pour des raisons, sociales, culturelles ou encore de santé et que l'on retrouve dans diverses parties de la population. Il s'agit surtout des femmes, des seniors, des personnes handicapées ou bien souffrant de maladies chroniques, de certains jeunes dont ceux issus des quartiers prioritaires de la politique de la ville... À travers dix ans d'enquêtes, l'IRDS souligne dans ce dossier les marges de progrès possibles en Île-de-France, selon les populations et les secteurs géographiques (zone dense, territoires ruraux...). Si la France souhaite atteindre ses objectifs, il faudra s'appuyer sur l'ensemble des structures porteuses d'une offre : école, université, entreprise et bien sûr structures associatives au-delà des clubs unisports olympiques (associations scolaires, écoles municipales des sports...), mais aussi aménager l'espace public de manière à favoriser les lieux propices au développement des pratiques sportives autonomes ainsi que les mobilités actives. ■

(1) Deux ans après la Coupe du monde, le point sur la pratique du rugby en Île-de-France, Les dossier de l'IRDS, n° 8, novembre 2009.

(2) Taking Part Survey. Department for Culture, Media & Sport, 2013.

**POUR EN SAVOIR PLUS**

- Chiffres clés du sport en Île-de-France, septembre 2017.
- *La pratique sportive des Franciliens : fréquence, durée et intensité*. Les dossiers de l'IRDS, n°34, juin 2016.
- *En Île-de-France, un jeune sur cinq reste éloigné de la pratique sportive*. Les dossiers de l'IRDS, n°31, septembre 2015.
- *Que font les jeunes Franciliens quand ils ne sont pas à l'école ?* Les dossiers de l'IRDS, n°30, mars 2015.
- *Les Jeux Olympiques vus par les Franciliens*. Les dossiers de l'IRDS, n°25, janvier 2014.
- *L'entrée dans la vie sportive en club des Franciliens*. Les dossiers de l'IRDS, n°15, mai 2011.
- *La pratique sportive pour les personnes en situation de handicap en Île-de-France*. Les dossiers de l'IRDS, n°10, novembre 2010.
- *La pratique sportive des Franciliennes*. Les dossiers de l'IRDS, n°6, mars 2009.
- Diagnostic problématisé pour un schéma régional de développement des activités physiques et sportives en Île-de-France. *L'IRDS et la DRJSCS, avec la Région Île-de-France et le Comité régional olympique et sportif d'Île-de-France*, décembre 2017.
- *Pratique sportive licenciée dans les quartiers prioritaires*. Rapport annuel, *Observatoire national de la politique de la ville*, avril 2017.
- Étude sur les activités physiques et sportives des « pré-seniors » et leur engagement associatif. *DRJSCS*, 2016.
- *La pratique des activités physiques et sportives en France : résultats de l'enquête menée en 2010 par le ministère des Sports et l'institut national du sport, de l'expertise et de la performance*. 2015.
- *Un demi-siècle de licences sportives*, Stat-info, n°04-06, novembre 2004. *Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative*.
- *Les bénéfices et les risques de la pratique du vélo. Évaluation en Île-de-France*. *ORS Île-de-France*, septembre 2012.
- *Activité physique et sédentarité en Île-de-France. Exploitation du baromètre santé nutrition 2008*. *ORS Île-de-France*, mai 2010.
- *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, rapport OMS*, 2010.
- *Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective Inserm*, 2008.
- *La marche à pied en Île-de-France. Rapport IAU îdF*, juin 2016.
- *L'évolution des modes de vie accroît le temps passé à se déplacer*. Note rapide, n°714, *IAU îdF*, mars 2016.
- *Les personnes en situation de handicap en Île-de-France*. *Insee Dossier Île-de-France*, Octobre 2014.
- *Projections de la population francilienne à l'horizon 2030*. Note rapide, n°489, *IAU îdF*, novembre 2009.

Ce dossier est consultable sur notre site internet [www.irds-idf.fr](http://www.irds-idf.fr)