



imgortland/iStockphoto.com

LES DOSSIERS DE L'IRDS

N° 43 - JUIN 2021

CONFINEMENT ET PRATIQUES SPORTIVES DES FRANCILIENS

Pendant le premier confinement, l'accès au sport a été fortement limité, ce qui a eu pour conséquence une baisse inédite de l'activité physique des Franciliens. Les pratiquants ont dû s'adapter et faire évoluer leurs habitudes. Ce dossier décrit comment le sport s'est inscrit dans ce nouveau quotidien et quelles sont les envies des Franciliens pour l'avenir.

En 2020, le premier confinement lié à la pandémie de Covid-19 a brutalement changé les conditions de vie des Franciliens. En termes de pratiques sportives, la plupart des disciplines étaient impraticables. L'interdiction de sortir, de se déplacer et la fermeture des lieux publics non indispensables (parcs, équipements sportifs), des clubs, des structures privées commerciales auraient pu avoir raison de l'activité physique et sportive.

Si celle-ci a effectivement beaucoup diminué, les Franciliens ont pu, en partie, s'adapter et faire évoluer leurs habitudes. Les clubs et le secteur privé ont tenté de reconfigurer leur offre (séance de sport en ligne notamment) et ce, dans des délais courts. Des modalités de pratique qui existaient déjà (numériques, au domicile) et certaines disciplines (fitness, course à pied) ont trouvé un nouveau public.

Ce dossier propose un état des lieux de l'impact du confinement sur l'activité sportive des Franciliens de 18-75 ans. Leur niveau d'activité et leurs modalités de pratique dans ce contexte de crise sanitaire ont été comparés à ceux observés avant le confinement afin de mesurer les écarts. L'analyse des conditions de reprise

de l'activité sur les premiers mois qui ont suivi le confinement a permis d'évaluer comment les Franciliens envisageaient l'avenir de leur pratique et pose la question de la pérennité de certains changements de comportement.

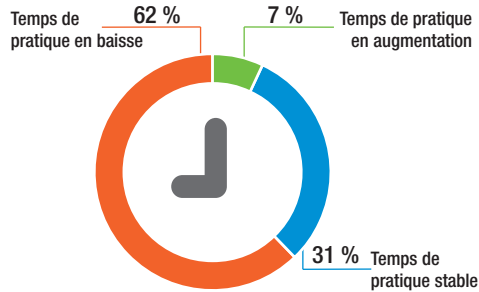
UNE BAISSÉ INÉDITE DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

Dans un contexte où l'accès au sport était fortement limité (cf. encadré), 69 % des Franciliens ont modifié leurs habitudes sportives. Seuls 35 % ont déclaré s'être adonnés à une activité sportive au moins une heure par semaine. Avant le confinement, ce taux était de 61 %, soulignant une baisse de la pratique régulière d'une ampleur sans précédent. Les Franciliens ont été contraints de revoir leur rythme de pratique à la baisse : 62 % ont réduit leur activité physique habituelle. En revanche, 7 % des Franciliens ont déclaré avoir intensifié leur pratique pendant cette période, contre 20 % au niveau national¹. Il est vrai que l'Île-de-France a été l'une des régions les plus touchées par l'épidémie et que les conditions étaient peut-être plus difficiles qu'ailleurs (exiguïté des logements, sport en extérieur interdit la journée à Paris...).

1. CRÉDOC, INJEP, « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », INJEP, analyses & synthèses, n° 45, février 2021.

Évolution du temps de pratique sportive pendant le confinement

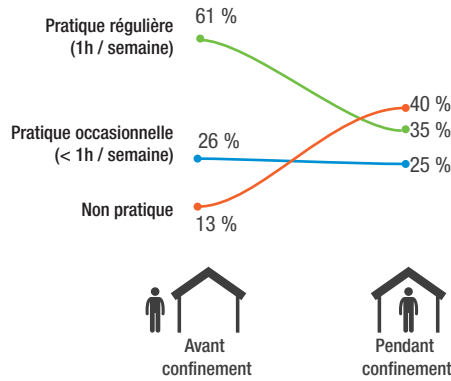
(en % des 18-75 ans, plusieurs réponses possibles)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

Taux de pratique avant et pendant le confinement

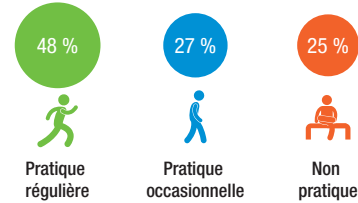
(en % des 18-75 ans)



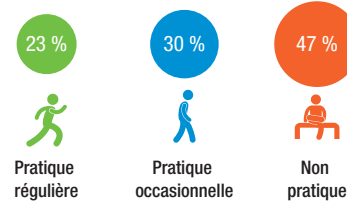
© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

L'activité sportive pendant le confinement selon le profil des pratiquants

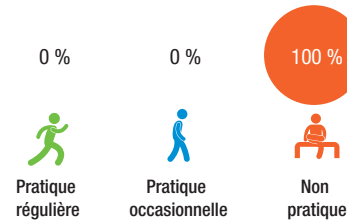
Le pratiquant régulier habituel (1h / semaine)



Le pratiquant occasionnel habituel (<1h / semaine)



Le non-pratiquant habituel



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

PEU DE FRANCILIENS SE SONT « MIS AU SPORT »

Bien que 70 % des Franciliens aient déclaré avoir eu envie de pratiquer une activité physique pendant le confinement, cette période n'a pas été propice pour se mettre au sport. Parmi les personnes qui ne font pas de sport en temps normal, aucune n'a débuté pendant le confinement. Il faut se tourner vers les pratiquants occasionnels pour observer un signe d'élargissement du public des sportifs : 23 % en ont profité pour s'adonner à une activité régulière.

Plus que le manque de temps (19 % des Franciliens) ou l'envie (30 %), c'est le manque d'espace au domicile (36 %) qui a davantage limité les Franciliens dans leur pratique sportive. À titre de comparaison, au niveau national, c'est le manque d'envie qui est la raison principale invoquée par près de la moitié des Français (46 %)².

LE POIDS DES HABITUDES

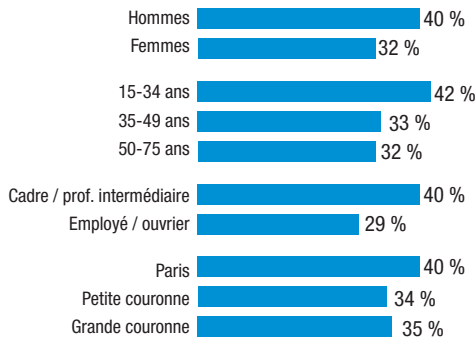
Les hommes, les plus jeunes et les catégories sociales plus élevées ont été plus nombreux à pratiquer régulièrement au cours de cette

parenthèse. Des catégories de population déjà plus enclines à faire du sport en temps normal. De ce point de vue, il n'y a pas eu de bouleversement des habitudes. Ainsi, 48 % des sportifs en temps normal ont pratiqué une heure par semaine contre 15 % seulement des Franciliens qui n'avaient pas l'habitude de faire régulièrement du sport. Parmi les sportifs occasionnels en temps normal qui ont intensifié leur pratique pendant le confinement, le facteur âge a joué un rôle essentiel : 48 % d'entre eux avaient moins de 35 ans.

Les sportifs dont les motivations sont liées d'ordinaire à leur état de santé, leur apparence physique ou à la volonté de se surpasser avaient plus de chances de pratiquer pendant le confinement. À l'inverse, ceux qui pratiquent habituellement pour la rencontre avec les autres ont eu moins tendance à poursuivre leur activité. Chez les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur pratique pendant le confinement, là aussi les motivations en lien avec la santé ou l'apparence physique ont eu un impact positif.

2. CRÉDOC, INJEP, « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », *INJEP analyses & synthèses*, n° 45, février 2021.

Profil des sportifs pendant le confinement
(en % des 18-75 ans)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

LES PLUS SPORTIFS ONT ÉTÉ LES PLUS PÉNALISÉS

Les sportifs avaient certes plus de chances de poursuivre une pratique sportive, mais ce sont ceux qui ont le plus « perdu » pendant le confinement, aussi bien en termes de durée que de portefeuille d'activités. Plus la durée de l'activité physique était élevée, plus la probabilité de voir son temps de pratique et son éventail de disciplines diminuer était importante pendant le confinement. Parmi ceux qui consacrent entre une à deux heures de sport par semaine, 72 % ont réduit leur durée d'activité pendant le confinement. De plus, ils ont renoncé en moyenne à deux activités. Avec deux à trois heures de sport hebdomadaires, ce sont en moyenne trois disciplines qui ont été suspendues et 75 % des pratiquants ont déclaré avoir aussi réduit leur temps de pratique. Enfin, au-delà de trois heures par semaine, le nombre moyen d'activités a chuté de cinq et 84 % des sportifs ont vu leur temps de pratique baissé.

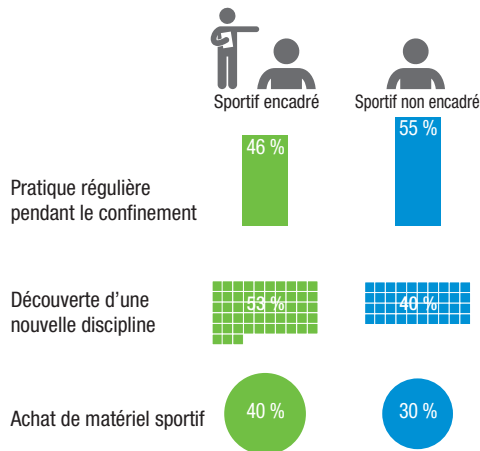
DES SPORTIFS ENCADRÉS PLUS IMPACTÉS PAR LE CONFINEMENT

L'impact du confinement n'a pas été le même selon le mode de pratique de la personne. Pour les sportifs d'ordinaire encadrés par un éducateur ou un coach, la fermeture des associations sportives et des structures privées commerciales les a obligés à s'organiser seuls, ou presque. Un obstacle supplémentaire par rapport aux sportifs non encadrés. La compétition et la rencontre avec les autres sont par ailleurs des sources de motivation plus importantes pour eux, or ces attentes étaient plus difficiles à satisfaire en période de confinement. Enfin leurs activités sont plus souvent en interaction avec les autres (sports collectifs, sports de combat...), alors que les restrictions sanitaires imposaient une pratique solitaire.

Il en résulte une baisse de la pratique plus importante chez les sportifs encadrés : seulement 46 % ont conservé une activité régulière (contre 55 % pour les non-encadrés), 85 % ont diminué leur temps de pratique (80 % des sportifs non encadrés), et 25 % ont cessé toutes activités (21 % des non-encadrés). Les sportifs encadrés ont dû faire davantage d'efforts pour s'adapter aux nouvelles conditions de pratique : 53 % ont dû s'ouvrir à de nouvelles disciplines (40 % des sportifs non encadrés) et 40 % ont été amenés à acheter du matériel (30 % des sportifs non encadrés). Le fitness (24 %), la course à pied (22 %) et la musculation (15 %) sont les principales disciplines auxquelles se sont initiés les sportifs non encadrés pendant le confinement. Parmi les pratiquants encadrés, ceux qui évoluent habituellement en dehors d'une association sportive (en structure privée commerciale par exemple ou avec un coach particulier) ont vu leur pratique baisser davantage pendant le confinement et leurs efforts pour s'adapter ont été encore plus importants.

LES SPORTIFS ONT
DIVISÉ PAR DEUX
LEUR NOMBRE
DE DISCIPLINES.

La pratique en confinement selon le profil du sportif (% des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

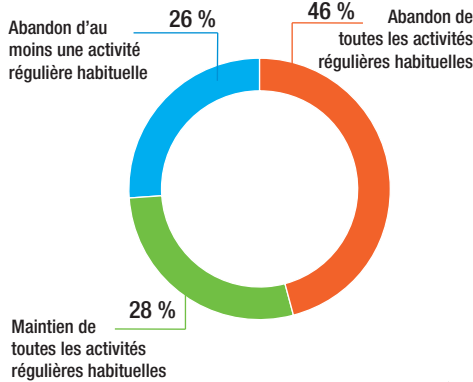
UN ÉVENTAIL DE DISCIPLINES LIMITÉ

Lors du confinement, la plupart des sports étaient impraticables. Le nombre moyen de disciplines auxquelles se sont adonnés les sportifs a été divisé par plus de deux, passant de 8,2 à 3,6. Seuls 28 % des sportifs ont réussi à conserver toutes leurs activités régulières, 26 % en ont arrêté au moins une. Ils sont 46 % à avoir cessé toutes leurs activités régulières habituelles. Cela ne les a pas empêchés, pour certains, d'avoir une activité sportive régulière en confinement soit en

expérimentant un nouveau sport (20 %), soit en intensifiant une discipline occasionnelle à laquelle ils s'adonnaient déjà en temps normal (5 %).

Les plus jeunes sont les plus nombreux à avoir cessé toutes leurs activités régulières habituelles (52 % des 18-34 ans) tandis que les plus âgés ont eu plus tendance que les autres à conserver l'ensemble de leurs activités régulières habituelles (38 % des 55-75 ans). Un résultat qui s'explique par un panel de choix plus restreint pour cette tranche d'âges (55-75 ans) en temps normal (trois fois moins de disciplines déclarées que pour les plus jeunes) et des activités plus facilement praticables en confinement (randonnée vs sports collectifs ou de combat, par exemple) pour les plus jeunes.

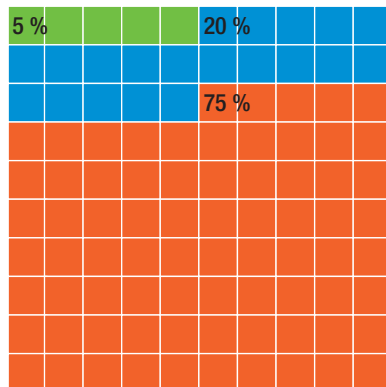
Impact du confinement sur le maintien ou pas des activités régulières habituelles des sportifs
(en % des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

Comment les sportifs ayant cessé toutes leurs activités régulières habituelles ont pu s'adapter au confinement ?

- Pratique régulière en intensifiant une activité habituellement occasionnelle
- Pratique régulière en expérimentant une nouvelle activité
- Absence de pratique régulière



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

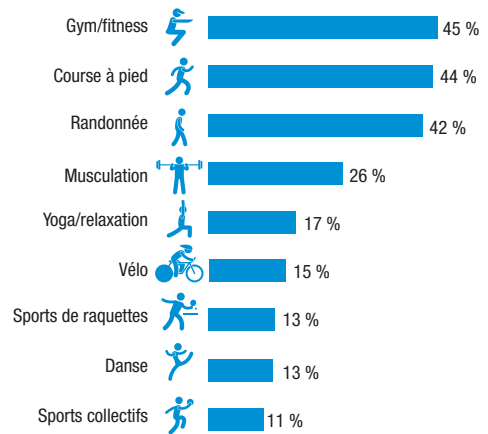
3. La famille d'activités fitness regroupe un grand nombre de disciplines dont les principales sont : fitness, gymnastique, cardio-training, vélo/rameur d'intérieur, aquagym, crossfit, zumba...

LE FITNESS, LA COURSE À PIED ET LA MARCHÉ EN TÊTE

Certains sports étaient moins pénalisés que d'autres. Le fitness³ (45 % des sportifs), la course à pied (44 %) et la randonnée (42 %) arrivent en tête des activités pratiquées durant le confinement. D'autres sports qui se pratiquent en intérieur ont aussi été moins touchés par les contraintes du confinement comme la musculation (26 % des sportifs) ou le yoga (17 %). Ces activités se limitent à la sphère privée : le plus souvent seul (61 %), en couple (26 %) ou en famille (23 %).

Le fitness et le yoga ont été privilégiés par les femmes et les moins de 55 ans. Les coureurs et

Principales disciplines pratiquées en confinement
(en % des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

Le confinement du printemps 2020

Afin de combattre l'épidémie liée à la Covid-19, un confinement a été mis en place dans tout le pays. Il s'est étalé du 17 mars au 11 mai pour une durée totale de 55 jours. Période pendant laquelle les lieux publics non indispensables étaient fermés et où les Franciliens ont vu leurs possibilités de déplacement et leurs activités fortement limitées. Toutes sorties hors du domicile nécessitaient une attestation précisant le motif du déplacement. L'activité physique et sportive faisait partie des sept motifs d'autorisation de sortie, mais sous certaines conditions : dans la limite d'une heure, dans un rayon d'un kilomètre autour de chez soi et pour des pratiques individuelles. À Paris, les mesures ont été renforcées entre le 8 avril et le 11 mai avec l'interdiction de toutes activités sportives hors de chez soi entre 10 heures et 19 heures. Une stratégie adoptée par d'autres départements franciliens (Val-de-Marne, Seine-et-Marne, Yvelines, Hauts-de-Seine, Val-d'Oise) mais pour une durée plus courte (1 semaine, sauf pour quelques communes du Val-de-Marne).

Les adeptes de la musculation étaient plus souvent des hommes et des personnes de moins de 35 ans. La marche a surtout eu du succès auprès des personnes de plus de 55 ans.

S'OUVRIR À DE NOUVELLES DISCIPLINES

Les sports interdits ont poussé 49 % des sportifs à essayer une nouvelle discipline. C'est le fitness qui a accueilli le plus grand nombre de nouveaux pratiquants (23 %), suivi de la course à pied (14 %) et de la musculation (13 %).

Cette période a été synonyme d'uniformisation des pratiques : 85 % des sportifs ont pratiqué au moins une activité du top 3 (fitness, course à pied, randonnée).

Parmi les pratiquants occasionnels en temps normal ayant intensifié leur activité pendant le confinement, le fitness, la course à pied et la marche arrivent également en tête des disciplines pratiquées. Ils sont 83 % à avoir débuté une nouvelle discipline au cours de cette période (fitness en tête).

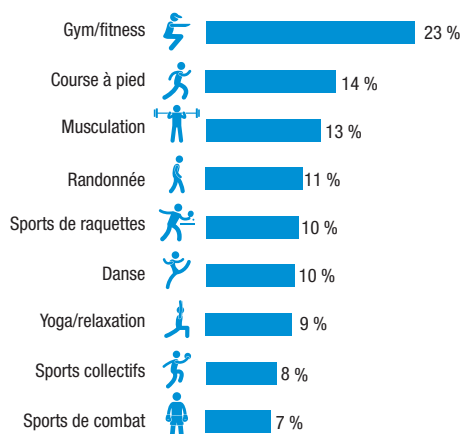
LA PRATIQUE AU DOMICILE S'EST IMPOSÉE

Pendant la période de confinement, les activités physiques au domicile ont occupé une place importante. Faute de pouvoir se déplacer, les Franciliens se sont adonnés à leurs activités sportives chez eux. En temps normal, 22 % des sportifs exercent une activité sportive régulière au domicile ; cette proportion est passée à 72 %, reflétant un bouleversement des modalités de pratique et d'organisation.

Les conditions de logement des Franciliens sont devenues un critère d'accès au sport : 36 % des Franciliens ont ainsi déclaré ne pas avoir suffisamment d'espace chez eux pour exercer une activité sportive. Cette proportion

Principales disciplines débutées en confinement

(en % des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020



PRÈS D'UN SPORTIF
SUR DEUX A ESSAYÉ
UNE NOUVELLE
DISCIPLINE.

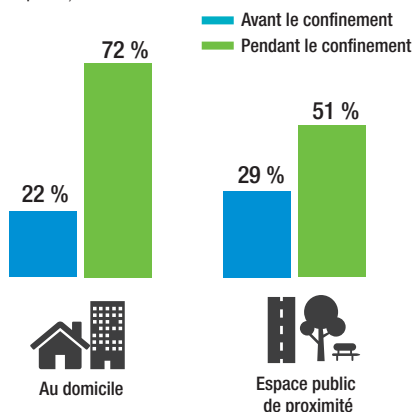
grimpe à 42 % à Paris où les logements sont plus petits contre 28 % en grande couronne. Au domicile, la pratique avait lieu le plus souvent en intérieur (54 % des sportifs), parfois en extérieur (32 %) lorsque cela était possible (cours, terrasse, jardin...). Les femmes, les moins de 55 ans, les Parisiens et les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur pratique pendant le confinement ont eu plus souvent tendance à pratiquer chez eux plutôt que dans les espaces publics. Un résultat qui peut surprendre pour les Parisiens au vu de leurs conditions de logement, mais il faut rappeler que pendant la majeure partie du confinement les activités sportives hors domicile étaient interdites entre 10 heures et 19 heures.



MAIS DES SPORTIFS AUSSI PLUS VISIBLES

Une autre conséquence du confinement a été la concentration de sportifs au même moment dans les rares espaces extérieurs encore accessibles pour se dépenser (espaces publics à proximité de chez soi). En général, 29 % des sportifs s'adonnent à leurs activités sportives régulières dans les espaces publics (rue, route, place), contre 51 % durant le confinement. Ces sportifs, plus visibles, ont pu donner l'impression que les Franciliens n'avaient jamais fait autant de sport que pendant le confinement ; ce qui explique que, dans certains lieux, des mesures aient été prises afin de limiter les affluences trop importantes.

La pratique au domicile et dans les espaces publics avant et pendant le confinement (en % des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy Source : IRDS, EPSF 2020

LA COURSE À L'ÉQUIPEMENT

Près d'un sportif sur trois (32 %) a acheté du matériel sportif pour sa pratique, soit l'équivalent d'un million de Franciliens. L'enquête ne précise pas le type de matériel acheté, mais il a été souligné dans la presse les difficultés d'approvisionnement de différentes enseignes de sport suite à la forte demande pour certains articles : tapis de sol, poids/haltères, élastiques, banc de musculation, vélo d'intérieur... Ce sont les sportifs de moins de 35 ans et ceux qui se sont mis à une nouvelle discipline qui ont été les plus nombreux à s'équiper (46 % vs 32 % de l'ensemble des sportifs). Comme on pouvait s'y attendre, les pratiquants occasionnels en temps normal qui ont intensifié leur activité au moment du confinement ont également dû s'équiper en conséquence (42 %). Cette nécessité a été plus forte pour les sportifs qui pratiquaient à leur domicile (38 % ont acheté du matériel sportif vs 26 % des sportifs qui fréquentaient l'espace public). Enfin, les familles ont eu tendance à davantage s'équiper que les autres (37 %). L'acquisition d'un set de ping-pong/badminton, d'un ballon, d'un jeu

de précision (pétanque/Molkky), d'un trampoline... a donné la possibilité aux parents et aux enfants de se dépenser tout en jouant et de surmonter ainsi plus facilement l'épreuve du confinement.



32 % des sportifs ont acheté du matériel sportif pendant le confinement

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy Source : IRDS, EPSF 2020

LA NUMÉRISATION DU SPORT EN VERSION ACCÉLÉRÉE

Les pratiques sportives à distance, c'est-à-dire par le biais d'une application communautaire, des réseaux sociaux, de la télévision, d'une application de visioconférence ou d'un coach virtuel ont connu un réel succès. Plusieurs raisons à cela. La fermeture des associations sportives et des structures privées ont contraint les sportifs à pratiquer autrement. L'offre de pratique à distance s'est développée au cours de cette période, le plus souvent gratuitement : tandis que 45 % des sportifs payaient leurs activités à distance avant la crise sanitaire, ils n'étaient plus que 28 % pendant le confinement. Enfin, des actions de communication ont montré l'importance de faire du sport et ont diffusé les différentes solutions qui existaient (BougezChezVous.fr, par exemple).

Les sportifs ont pu se tourner vers des cours sur les réseaux sociaux (Instagram, Facebook, Youtube) ou via des appli mobiles de sport-santé (Activiti, FizzUp, Goove.app...) ou encore par le biais de la télévision (Gym Direct sur Direct 8, #Restez en forme sur France Télévisions).

Des collectivités ont notamment proposé des rendez-vous sportifs sur les réseaux sociaux. La Mairie de Paris, par exemple, a mobilisé ses éducateurs sportifs afin d'offrir des séances de sport accessibles à tous sur Dailymotion. De son côté, la Région Île-de-France a réalisé avec l'aide de ses Ambassadeurs du sport⁴ des vidéos sur des exercices à réaliser chez soi et des conseils pour garder la forme. Elles étaient postées sur les réseaux sociaux de la Région (Facebook, Twitter, Youtube) et sur son site Internet.

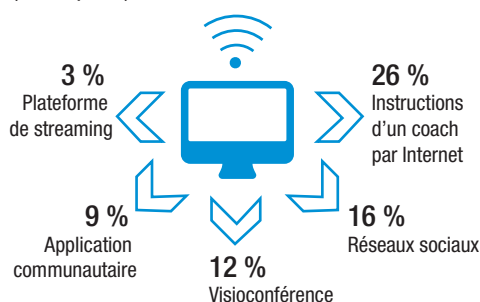
Pendant le confinement, les sportifs ont eu aussi accès à des visioconférences avec des séances de sport en direct, grâce à des outils comme Zoom ou Skype. Au cours de ces séances, un coach montre les exercices et peut

4. Les Ambassadeurs du sport sont des athlètes de haut niveau qui, après avoir participé aux Jeux olympiques et paralympiques, ont accepté la mission de transmettre les valeurs du sport, de l'olympisme et du paralympisme aux lycéens, apprentis et étudiants franciliens.

vous corriger bien qu'il ne soit pas à côté de vous. Les exercices peuvent être adaptés, car les participants n'ont pas toujours le matériel adéquat.

En Île-de-France, près de la moitié des sportifs ont ainsi eu recours à de l'activité physique à distance (48 %). Les sportifs de moins de 35 ans ont davantage été séduits par ce vecteur de pratique (62 %), de même que les femmes (57 %), les Parisiens (60 %) et les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur pratique (56 %). Le plus souvent, c'est en suivant les instructions d'un coach sur Internet (Youtube/Dailymotion) ou via la télévision (26 % des sportifs) que les sportifs ont bougé en distanciel. Les réseaux sociaux arrivent en deuxième position (16 %), et la visioconférence se classe à la troisième place (12 %). Les outils numériques ont été un moyen de maintenir des relations, d'avoir des moments de convivialité et de partage, notamment auprès des plus jeunes : 49 % des sportifs ayant eu une activité à distance ont déclaré avoir eu des séances interactives qui permettaient un échange en direct avec un coach et d'autres pratiquants, 55 % des moins de 35 ans. D'autres initiatives ont également rencontré un certain succès, c'est le cas par exemple des défis et des challenges qui ont concerné 28 % des sportifs ayant eu une pratique à distance et 37 % des moins de 35 ans. Cette numérisation du sport correspond à une mutation importante et rapide des modalités de pratique, puisque 61 % des sportifs qui ont pratiqué à distance pendant le confinement ne le faisaient pas auparavant.

Les vecteurs de la pratique à distance (% des sportifs)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

PRATIQUE EN DISTANCIEL : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

De nombreux Franciliens ont ainsi été dans l'obligation d'expérimenter le distanciel lors du confinement, avec ses avantages et ses inconvénients.

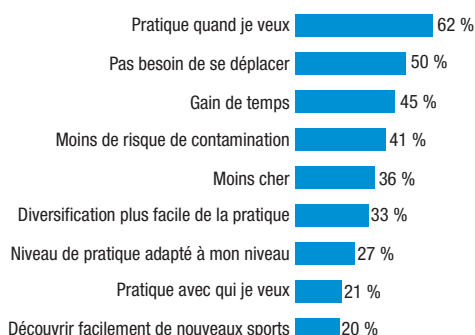
La pratique sportive à distance présente des avantages en situation de confinement très restrictif, et certains sportifs pourraient être

tentés de prolonger son usage sur le long terme. Elle permet de s'exercer à tout moment (62 % des sportifs qui pratiquaient encore en septembre 2020 ont souligné cet avantage), il est inutile de se déplacer (50 %), c'est un gain de temps (45 %) et cela diminue les risques de contamination (41 %). Des arguments plus souvent avancés par les femmes et par les personnes qui ont découvert la pratique à distance au moment du confinement. Les plus de 55 ans mettent davantage en avant la diminution du risque de contamination et des séances/cours adapté(e)s à leur niveau. La tranche des 35-54 ans insiste plus sur le gain de temps et le fait de pouvoir pratiquer quand on le souhaite. Pour les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur pratique pendant le confinement, le sport à distance est aussi un moyen plus facile de découvrir de nouveaux sports.

Mais le distanciel a aussi son lot d'inconvénients : comme le manque d'espace (pour 38 % des sportifs qui comptent poursuivre leur pratique à distance), la difficulté à se motiver (34 %), un déficit d'encadrement (33 %), l'absence de contacts avec les autres (32 %) et le manque de matériel (31 %).

Les avantages de la pratique à distance

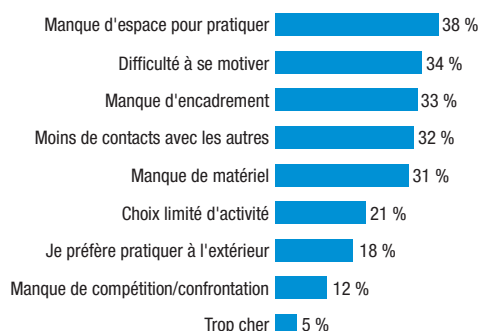
(% de ceux qui pratiquaient encore à distance en septembre 2020)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

Les inconvénients de la pratique à distance

(% de ceux qui pratiquaient encore à distance en septembre 2020)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

ENVIRON LA MOITIÉ
DES SPORTIFS
ONT EU RECOURS
À LA PRATIQUE
À DISTANCE.

46 % DES LICENCIÉS ONT VU LEUR CLUB PROPOSER UNE OFFRE DE PRATIQUE À DISTANCE.

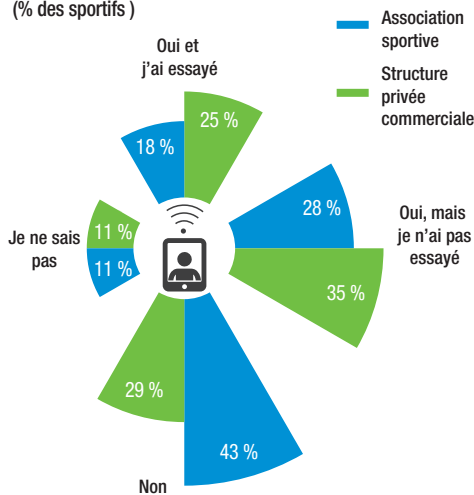
LA RÉPONSE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET DES STRUCTURES PRIVÉES COMMERCIALES

Face à cette numérisation des pratiques sportives, les clubs et les structures privées cherchent à s'adapter. Près de la moitié des licenciés interrogés dans l'enquête (46 %) ont indiqué que leur association avait proposé sa propre solution de pratique à distance. Cette proportion grimpe à 60 % pour les structures privées commerciales ; un bon moyen pour garder le contact avec les adhérents et, pour ces derniers, d'avoir au moins un rendez-vous hebdomadaire pour les aider à garder la forme et le moral. La numérisation des activités s'est effectuée dans des délais courts. Les clubs ont pu bénéficier pour cela de nombreuses solutions numériques déjà existantes, faciles d'utilisation et parfois gratuites soit pour organiser des séances vidéo en direct (Facebook, Instagram...), soit pour gérer la vie du club et communiquer auprès des adhérents (Be Sport, My Coach, Joinly).

La numérisation de la pratique sportive a permis de remplacer l'activité en présentiel pour une partie seulement des adhérents. Certains ont pu y prendre du plaisir, tandis que d'autres n'ont pas été séduits par cette formule. Elle a notamment plus de succès auprès des moins de 35 ans et des Parisiens. Parmi les licenciés d'une association qui se sont vus proposer une solution à distance⁵ :

- 39 % l'ont essayée (21 % occasionnellement) ;
- 26 % ne l'ont pas essayée mais ont continué à pratiquer régulièrement pendant le confinement (15 % par une autre offre à distance) ;
- 36 % ne l'ont pas essayée et n'ont pas eu d'activité régulière au cours de la période.

Avez-vous été sollicité par votre structure pour des cours de sport en ligne ? (% des sportifs)



5. En SPC : 41 % l'ont essayée (20 % occasionnellement) ; 29 % ne l'ont pas essayée mais ont continué à pratiquer régulièrement durant le confinement (21 % par une autre offre à distance) ; 30 % ne l'ont pas essayée et n'ont pas eu d'activité régulière au cours de la période.

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020

UN RECOURS TEMPORAIRE AU DISTANCIEL PLUS FRÉQUENT POUR LES SPORTIFS ENCADRÉS

Durant le confinement, la pratique à distance a eu davantage de succès auprès des sportifs encadrés (62 %, contre 41 % pour les non-encadrés). Ils sont nombreux à avoir pu bénéficier d'une offre spécifique proposée par leur structure d'encadrement (46 % des pratiquants en association sportive, 60 % des pratiquants en structure privée commerciale). Cette parenthèse numérique n'a pas été vécue de la même manière. En septembre 2020, le positionnement des sportifs encadrés et non encadrés sur l'avenir de leur pratique en distanciel était ainsi sensiblement différent. Tandis que 45 % des non-encadrés souhaitaient poursuivre l'expérience durablement, ils n'étaient que 36 % parmi les encadrés. Les premiers ont peut-être trouvé dans le distanciel une forme d'accompagnement de leur activité dont ils ne bénéficiaient pas auparavant. À l'inverse, les seconds ont fait du distanciel par défaut et semblent souhaiter retrouver dans le futur un encadrement en présentiel.



62 % des sportifs encadrés ont eu recours à la pratique à distance pendant le confinement

36 % d'entre eux souhaitent poursuivre l'expérience durablement (question posée en septembre 2020)

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020



Un déconfinement progressif

Il a débuté le 11 mai 2020, de manière progressive. Des mesures plus strictes restaient en vigueur dans certains territoires dont l'Île-de-France où la circulation du virus était encore trop active. Le ministère des Sports a publié à cette occasion quatre guides pratiques post-confinement liés à la reprise des activités physiques et sportives dans le respect des règles sanitaires, avec notamment des recommandations spécifiques sport par sport. Les activités sportives individuelles de plein air étaient à nouveau autorisées, sans limitation de durée, ni de périmètre de distance et sans attestation. Mais les précautions à prendre étaient nombreuses, en voici quelques-unes : pas de rassemblement de plus de dix personnes, pas de partage de matériel personnel, respect de la distanciation spécifique aux activités sportives (règle des 10 mètres pour des activités de déplacement ou 4 m² pour des activités à dominante statique), impossibilité pour les clubs de proposer des sports collectifs ou de combat... En Île-de-France, il a fallu attendre le 15 juin 2020 pour que les gymnases, les salles de sport et les piscines puissent rouvrir leurs portes.

APRÈS LE CONFINEMENT, UNE REPRISE PARTIELLE DE L'ACTIVITÉ

Dans les premiers mois qui ont suivi le déconfinement, une reprise progressive de l'activité a été observée. Les précautions à prendre pour pratiquer une activité sportive étaient encore nombreuses, et certains sports étaient toujours interdits (voir encadré). Le nombre moyen de disciplines pratiquées a augmenté passant de 3,6 à 4,8 ; un chiffre qui reste bien en deçà de celui observé avant le confinement (8,2). La moitié des sportifs habituels (53 %) ont retrouvé toutes leurs activités sportives régulières et 10 % les ont reprises partiellement. À l'inverse, 35 % n'ont repris aucune des activités régulières interrompues durant le confinement. L'âge a été un facteur déterminant dans la reprise des activités : seulement 40 % des moins de 35 ans ont regagné une activité normale, contre 57 % des 35-54 et 64 % des 55-75 ans.

Parmi les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur activité, 18 % ont cessé toutes activités sportives depuis la sortie du confinement, 21 % ont réduit le nombre de leurs activités, 20 % ont renoué avec leur vie d'avant et 41 % en ont profité pour ajouter des disciplines à leur liste.

Les premiers mois de l'après-confinement tendent à montrer que de nouvelles pratiques vont perdurer ; 28 % des sportifs qui avaient débuté une nouvelle discipline pendant le confinement l'ont conservée à l'issue de cette période. Cette proportion s'élève à 32 % pour les pratiquants occasionnels ayant intensifié leur activité en confinement.

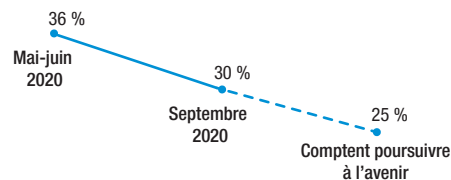
UN ENGOUEMENT POUR LE NUMÉRIQUE QUI DEVRAIT PERDURER

L'usage du numérique dans la pratique sportive pourrait s'avérer durable. Les sportifs qui ont découvert l'usage du numérique dédié au sport lors du confinement sont 36 % à avoir continué les mois qui ont suivi et 25 % ont déclaré qu'ils comptaient poursuivre cette expérience à l'avenir. Parmi les sportifs qui utilisaient déjà ce mode de pratique, 59 % ont déclaré en septembre 2020 y avoir recours autant qu'avant, 14 % plus qu'avant et 27 % moins qu'avant.

Les principales raisons invoquées pour expliquer l'arrêt de la pratique sportive connectée sont la reprise de l'activité habituelle en présentiel (31 %), préférer pratiquer en extérieur (29 %), le besoin de contacts avec les autres (21 %) et enfin, la difficulté pour se motiver (20 %). Si 39 % des sportifs ont déclaré payer pour exercer leur activité à distance contre 28 % pendant le confinement, le prix ne semble pas avoir été un frein pour autant puisque seulement 8 % des personnes qui ont arrêté ont avancé cet argument après la sortie du confinement.

DEPUIS LA FIN
DU CONFINEMENT,
53% DES SPORTIFS
ONT RETROUVÉ UNE
ACTIVITÉ NORMALE.

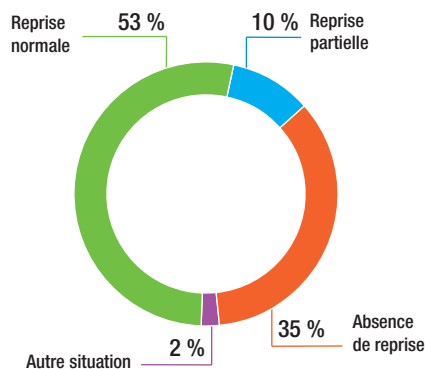
Évolution du taux de pratique à distance pour les novices,
dans les mois qui ont suivi le premier confinement
(% de ceux qui ont débuté la pratique à distance en confinement)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021
Source : IRDS, EPSF 2020

Niveau de reprise des activités régulières habituelles après le confinement

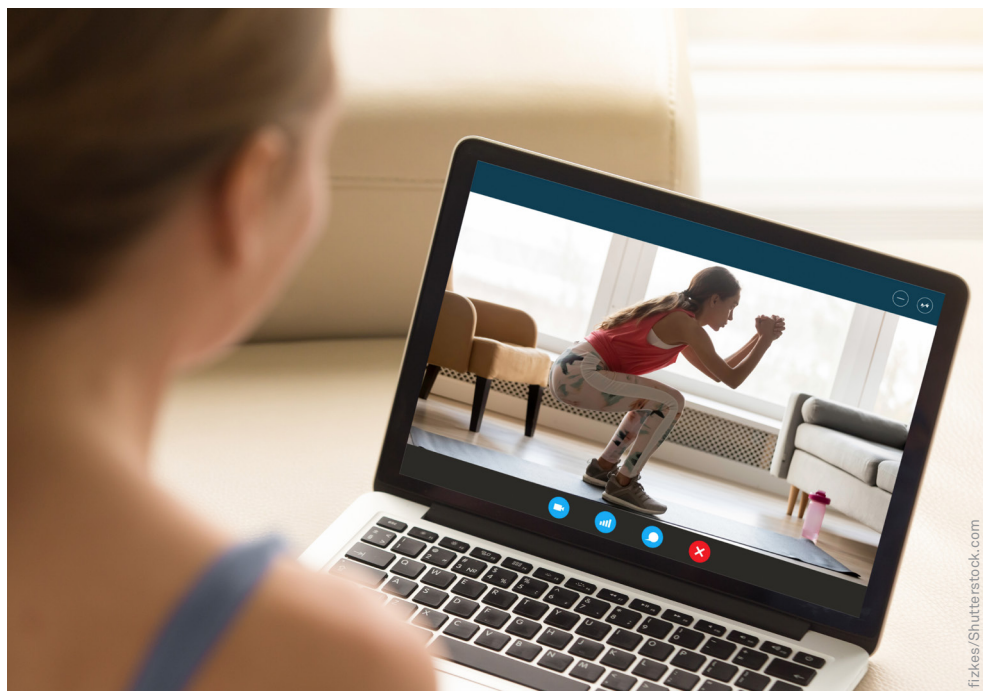
(en % des sportifs avant confinement)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy
Source : IRDS, EPSF 2020



PLUS DE LA MOITIÉ DES LICENCIÉS SOUHAITERAIENT UNE OFFRE DE PRATIQUE SPORTIVE À DISTANCE DANS LEUR ADHÉSION.



VERS UNE ACTIVITÉ HYBRIDE MÉLANT PRÉSENTIEL ET DISTANCIEL

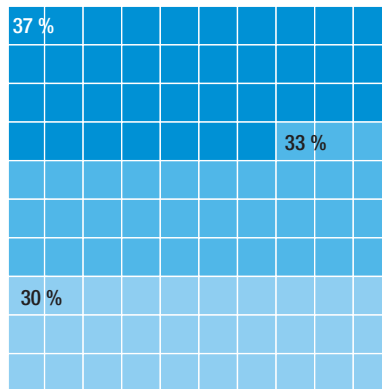
Les outils numériques utilisés dans la pratique sportive constituent des ressources particulièrement bien adaptées dans un contexte de confinement. Mais l’envie des sportifs de revenir vers une pratique en face à face, y compris parmi ceux qui continuent la pratique à distance, doit aussi pouvoir être satisfaite. Ils sont ainsi 30 % à considérer que les pratiques à distance et en présentiel sont complémentaires et 37 % à privilégier le face à face lorsque c’est possible. Une offre de pratique hybride mêlant activité à distance et en présentiel semble faire son chemin. Parmi les licenciés, 53 % se disent intéressés pour qu’une offre de pratique à distance soit incluse dans leur adhésion. Cette proportion grimpe à 59 % pour les adhérents à une structure privée commerciale.

SE PRÉPARER À DES MUTATIONS PROFONDES ?

Les confinements successifs ont montré que le sport était une composante essentielle dans la vie de nombreux Franciliens. Au-delà de la Covid-19, il est nécessaire de se préparer, dès à présent, à l’éventualité de voir surgir d’autres épidémies dans les années à venir⁶. Dans ce contexte, nos interactions sont amenées à se dégrader. Les comportements sédentaires, déjà bien présents dans notre société, sont sources de risque pour notre santé et menacent de s’accroître. L’activité physique peut être un moyen efficace pour rompre l’isolement et lutter contre la sédentarité.

Dans l’hypothèse de nouvelles pandémies, le risque sanitaire pourrait modifier sur le long terme les habitudes de pratique sportive. Des disciplines comme les sports d’intérieur ou de contact pourraient être davantage touchées. Interrogés sur leur avenir sportif, 49 % des licenciés l’imaginent toujours au sein de leur club, et c’est encore plus vrai pour l’avenir sportif de leurs enfants (61 %). L’offre doit évoluer, et certaines associations sportives ont déjà commencé en proposant des séances à distance adaptées à tous les publics, en organisant des défis et en réfléchissant à la

Aujourd’hui, quelle place accordez-vous aux pratiques sportives à distance et en face à face ?
(% de ceux qui pratiquaient à distance en septembre 2020)



- Si c'est possible je privilégie la pratique en face à face
- Je privilégie la pratique à distance
- Je ne privilégie ni l'une ni l'autre, elles sont complémentaires



6. Daszak, P., Amuasi, J., das Neves, C. G., Hayman, D., Kuiken, T., Roche, B., Zambrana-Torrel, C., Buss, P., Dondarova, H., Feferholtz, Y., Földvári, G., Igbinosa, E., Junglen, S., Liu, Q., Suzan, G., Uhart, M., Wannous, C., Woolaston, K., Mosig Reidl, P., O'Brien, K., Pascual, U., Stoett, P., Li, H., Ngo, H. T., IPBES (2020) Workshop Report on Biodiversity and Pandemics of the Intergovernmental Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. IPBES secretariat, Bonn, Germany.



49 % des personnes licenciées en 2019 imaginent leur avenir sportif dans une association (question posée en septembre 2020)

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Jeremy
Source : IRDS, EPSF 2020



manière d'encadrer des cours en extérieur. Un cours en ligne ne peut pas se substituer à la présence d'un éducateur sportif ni remplacer la convivialité du présentiel, mais il se présente comme une offre complémentaire et sera toujours préférable à l'inactivité. En outre, entretenir l'activité durant les périodes de confinement, c'est aussi essayer de maintenir un certain équilibre économique pour les structures associatives et privées en évitant des demandes de remboursement d'adhésion. Des formations sont mises en place par le mouvement sportif afin de mieux préparer les clubs à ces nouveaux enjeux : comment utiliser les réseaux sociaux ? Comment animer une séance sportive à distance ?

Les clubs doivent pouvoir s'appuyer également sur des espaces publics qui facilitent le développement de l'activité physique en ville et sur des équipements qui les aideront à extérioriser leurs activités sportives. ■

La collecte 2020 du baromètre sur les pratiques sportives des Franciliens

Après une première enquête en 2019, l'IRDS a lancé une nouvelle consultation en septembre 2020 sur les pratiques sportives des Franciliens. Le questionnaire est composé d'une partie fixe non modifiable et d'une partie variable traitant chaque année d'une thématique nouvelle. La partie fixe a pour objectif de décrire l'activité sportive des Franciliens au cours des douze derniers mois : quelles sont les disciplines pratiquées ? Avec quelle fréquence ? Quelle intensité ? Encadrée ou auto-organisée ?

La partie variable doit permettre de répondre à des questions d'actualité. En 2020, en raison du contexte sanitaire lié à la crise de la Covid-19, elle a porté sur la pratique sportive des Franciliens lors du premier confinement. Leur niveau d'activité et leurs modalités de pratique dans ce contexte particulier ont été comparés à ceux observés avant le confinement afin de mesurer les écarts. Les Franciliens ont également été interrogés sur les conditions de reprise de l'activité les mois qui ont suivi la fin du confinement et sur la manière dont ils imaginent leur pratique à l'avenir.

Le terrain de cette enquête a été confié à l'institut de sondage Ipsos. 2 500 Franciliens âgés de 18 à 75 ans ont été consultés par Internet. Les variables de contrôle (quotas) utilisées dans l'enquête sont le sexe, l'âge et la profession. La représentativité de l'échantillon est assurée au niveau de chacun des huit départements franciliens sur la base de ces quotas.

DOSSIERS PARUS EN 2021



J.M. Stecyk / Institut Paris Region

**N° 40 - LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES ET SPORTIVES NON ENCADRÉES
EN ÎLE-DE-FRANCE**

Prépondérante chez les adultes franciliens, la pratique sportive sans encadrement questionne bien des acteurs de l'aménagement et des professionnels du sport. Qu'est-ce qui la motive ? Dans quelles conditions est-elle pratiquée ? Comment mieux l'accompagner ?



© G. A. We-Touch / iStockphoto.com

**N° 41 - LE SPORT, LABORATOIRE
ET INTÉGRATEUR D'INNOVATIONS**

Le sport est un terrain propice à l'expérimentation et à l'innovation. Comme dans d'autres secteurs d'activité, les acteurs modifient constamment leurs offres, leurs procédés et collectent de nouveaux savoirs. La diversité des formes d'innovation dans le sport a encore été peu explorée, de même que son écosystème francilien.



© Svittana / Adobe Stock

**N° 42 - LA PRATIQUE SPORTIVE
DES FRANCILIENS EN STRUCTURE PRIVÉE
COMMERCIALE**

Les structures privées commerciales, comme l'ensemble du monde du sport, sont durement touchées par l'épidémie de la Covid-19. Cela concerne la pratique sportive d'1,3 million de Franciliens. Ce dossier en dresse le portrait.

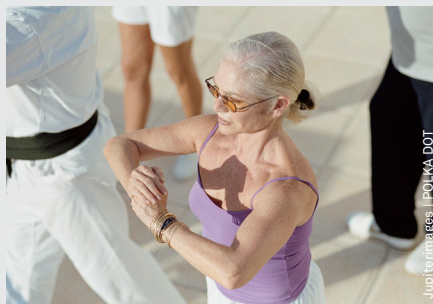
ET À PARAÎTRE...



Urban Motion / Dariusse 2016, cours de yoga - Crédit : iStock pour Drafaco

**N° 44 - ACTIVITÉS ET EMPLOIS SPORTIFS
EN ÎLE-DE-FRANCE**

En 2017, l'Île-de-France rassemble 19 % des emplois sportifs français. Avec 6 600 établissements employeurs, la filière du sport dégage une richesse évaluée à 1,9 milliard d'euros, soit 0,5 % de l'économie francilienne. En dix ans, la croissance de ces emplois (+ 2,6 %) a été soutenue par le développement des métiers de moniteurs et éducateurs sportifs.



Jupifermages / POLKA DOT

**N° 45 - LE PAYSAGE DU SPORT SANTÉ ET DU
SPORT SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE**

Selon l'OMS l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. Pratiquer une activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention de la maladie et de ses récides. Ce dossier dressera la situation quant à l'offre d'activité physique adaptée dans la région : comment se structure-t-elle ? Avec quels acteurs et quels moyens ? Pour quels publics ? Quels en sont les points forts et les points faibles ?

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Fouad Awada

DIRECTRICE DE L'IRDS
Claire Peuvergne

DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION
Sophie Roquette

RÉDACTION
Benoît Chardon

INFOGRAPHIE
Benoît Chardon

DIRECTION ARTISTIQUE
Olivier Cransac

RELECTURE
Christine Morisceau

MÉDIATHÈQUE/PHOTOOTHÈQUE
Inès Le Meledo, Julie Sarris

FABRICATION
Sylvie Coulomb

RELATIONS PRESSE
Sandrine Kocki
33 (0)1 77 49 75 78

L'Institut Paris Region
15, rue Falguière
75740 Paris Cedex 15
33 (0)1 77 49 77 49

ISSN : 1959-1020
ISSN ressource en ligne
2267-3768