



Le sport, d'abord l'affaire des jeunes

La pratique d'une activité physique est plus courante chez les jeunes de 15 à 29 ans que chez leurs aînés : 46 % d'entre eux s'y livrent plus d'une fois par semaine, contre 39 % pour les 30-49 ans. Les sports les plus prisés par les jeunes sont la natation, le football, le vélo, le footing. Si le vélo et la natation appartiennent également aux tranches d'âge plus élevées, la pratique du football et du footing régresse avec l'âge. Jusqu'à 25 ans, plus de neuf jeunes sur dix déclarent pratiquer une ou plusieurs activités sportives. Après 25 ans, un fort écart se creuse entre les hommes et les femmes, le taux de pratique étant de 93 % pour les hommes de 26 à 29 ans, contre 78 % pour les femmes. Les moins de 30 ans constituent 71 % des licences dans les nouveaux quartiers prioritaires de la politique de la ville, contre 55 % dans les autres quartiers.

Éric Cléron,
Chargé d'études
(INJEP-MÉOS),
Anthony Caruso,
Chargé d'études
(INJEP-MÉOS).

L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) recommande pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue¹. La pratique d'une activité physique et sportive apporterait de nombreux bienfaits aux enfants, qu'ils soient physiques (développement d'un appareil locomoteur ou cardio-vasculaire sain, maintien d'un poids approprié...) ou psychologiques (aide à surmonter l'anxiété...), et participerait aussi au développement des liens sociaux des jeunes. En France, la pratique du sport est effectivement répandue chez les jeunes mais l'intensité de la pratique ainsi que les sports de prédilection varient avec l'âge.

La pratique d'une activité physique est plus courante chez les jeunes de 15 à 29 ans

Parmi les individus âgés de 15 ans et plus², 65 % déclarent pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine en 2010 (hors champ scolaire). L'âge est un facteur déterminant de la pratique sportive. Si on exclut la marche utilitaire, la marche sportive ou la balade, l'écart avec le taux de pratique des 30-49 ans est de 6 points : 91 %

des 15-29 ans déclarent au moins une activité physique au cours des

12 derniers mois, contre 85 % des 30-49 ans. L'écart est en revanche beaucoup plus

important avec les tranches d'âge supérieures : 20 points avec les 55-74 ans (71 %) et 52 points pour les 75 ans et plus (39 %). En revanche, lorsqu'on observe les individus déclarant une pratique intensive (plus d'une fois par semaine), on constate un taux de pratique sportive de niveau équivalent entre les 15-29 ans et les 50 ans et plus : respectivement 46 % et 44 %. Les 30-49 ans ne sont, quant à eux, que 39 % à déclarer une telle intensité de pratique.

56 % des licences ont été distribuées à des jeunes âgés de moins de 30 ans

Natation, football et vélo

Hors marche, utilitaire ou de loisir, les principales activités sportives des 15-29 ans



Les différents types de marche

L'enquête « Pratique sportive 2010 » distingue plusieurs types de marche : la marche utilitaire, qui consiste en un déplacement utilitaire (trajet domicile-lieu de travail, par exemple) ; la marche de loisir et de balade, qui se résume à une marche pour le plaisir et, enfin, la randonnée pédestre, qui consiste en un effort physique plus soutenu, souvent plus long et demandant parfois plus de préparation. La frontière entre ces deux dernières disciplines est parfois mince et a été laissée, lors de l'enquête, à l'appréciation des enquêtés.

soit la natation pour 30,5% d'entre eux, le football pour 26,9% et le vélo pour 21,9%. Le footing figure en quatrième position pour 17,2% d'entre eux, 12,2% déclarant pratiquer le jogging. Lorsqu'on compare avec les tranches d'âge supérieures, le vélo loisir et la natation occupent les deux premières positions pour les tranches d'âge de 30 à 59 ans et de 60 à 75 ans. En revanche, le footing et le football régressent dans la hiérarchie des activités physiques pratiquées, étant dépassés, pour les 30-59 ans, notamment par le ski alpin, la pétanque, la randonnée pédestre et le VTT loisir et, pour les 60-75 ans, par la gymnastique de forme et d'entretien, la pétanque ou la randonnée pédestre, entre autres. Ainsi, si le taux de pratiquants de la natation de loisir ne baisse que de 4 points entre les tranches 15-29 ans et

30-49 ans, le taux de pratique du football et du footing baisse respectivement de 20,3 points et de 8,6 points. À l'inverse, le taux de pratique du vélo de loisir augmente de 5,9 points entre les deux mêmes tranches d'âge.

Avec l'âge, les hommes pratiquent plus que les femmes

Hors marche utilitaire, de loisir et de balade, on constate peu d'écart dans le taux de pratique entre hommes et femmes jusqu'à l'âge de 25 ans, les taux de pratique des jeunes hommes et des jeunes femmes étant même quasi identiques entre 24 et 25 ans (respectivement 92% et 91%, graphique 1). De 26 à 29 ans, le taux de pratique des

hommes, après une légère baisse entre 15 et 25 ans, repart à la hausse (93%), tandis que celui des femmes continue d'être en forte baisse (78%). Cette tranche d'âge correspond à la tranche d'âge moyenne de l'arrivée du premier enfant. Les contraintes engendrées par une maternité et l'arrivée d'un enfant pèsent plus particulièrement sur la vie familiale et professionnelle des femmes et pourraient expliquer qu'une partie d'entre elles délaisse la pratique physique et sportive à ces âges.

Les jeunes plus enclins à recourir à une structure sportive ou à un encadrement

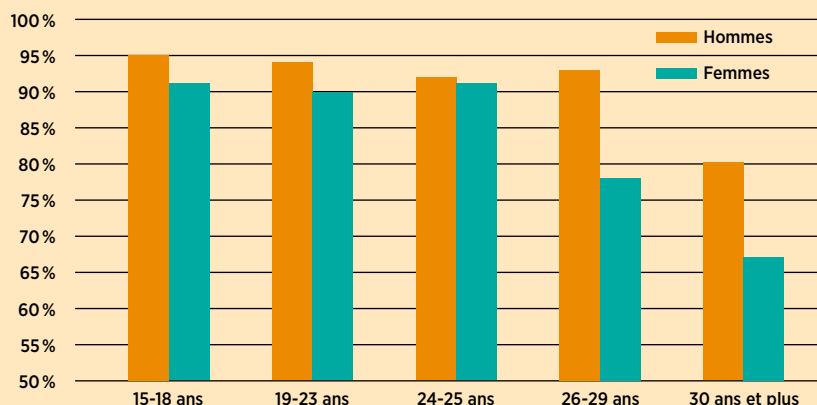
Les jeunes de 15 à 29 ans sont 41% à avoir recours à une structure pour la pratique d'une activité physique et sportive, contre seulement 17% des plus de 50 ans. De plus, presque un jeune sur deux s'inscrit dans une pratique encadrée (entraîneur, moniteur, professeur, animateur ou éducateur sportif), contre seulement 17% des individus les plus âgés. Cependant, le type de pratique, différente selon les tranches d'âge, explique pour partie cet écart : les plus de 50 ans ont tendance à pratiquer des activités ne nécessitant pas ou peu d'encadrement (marche, vélo, pétanque, notamment).

On observe des écarts de même ampleur sur la participation à des compétitions ou des manifestations sportives. Ainsi, l'écart est de 21 points entre les moins de 30 ans (30%) et les 50 ans et plus (9%). Différents facteurs peuvent être avancés pour expliquer cet écart. On peut penser que les plus jeunes ont plus de temps à consacrer à la compétition (moins d'engagements familiaux ou professionnels) ou encore qu'ils ont accès à une offre accrue de certaines disciplines sportives (par exemple, la pratique du football va très souvent de pair avec une pratique compétitive).

Si l'on ne s'intéresse qu'à la compétition officielle, en excluant les rassemblements et les manifestations sportives, on observe que 36% des 15-18 ans participent à des compétitions. Le taux de participation à une compétition chute ensuite à 21% parmi les 19-23 ans, se maintient à 20% à 24-25 ans et tombe à 15% pour les 26-29 ans. Avec l'âge,



Pourcentage de pratiquants d'une activité physique ou sportive selon l'âge en 2010



Source : Enquête « Pratique physique et sportive 2010 », CNDS / Direction des Sports, INSEP, MÉOS.

Champ : Sont compris dans cette enquête les individus âgés de 15 ans et plus, résidant en France (métropolitaine et outre-mer).

Note de lecture : Chez les 19-23 ans, 90% des femmes ont déclaré avoir pratiqué une activité physique au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

d'autres priorités apparaissent, telles que les études supérieures ou l'entrée dans la vie professionnelle. La vie en couple et l'arrivée d'un enfant sont également des facteurs qui peuvent réduire la pratique compétitive, notamment pour les jeunes femmes. Celles-ci font en outre des études plus longues, ce qui peut aussi réduire la pratique féminine après 20 ans. La baisse du taux de licences sportives entre 20 et 24 ans accrédite ce constat (voir plus loin).

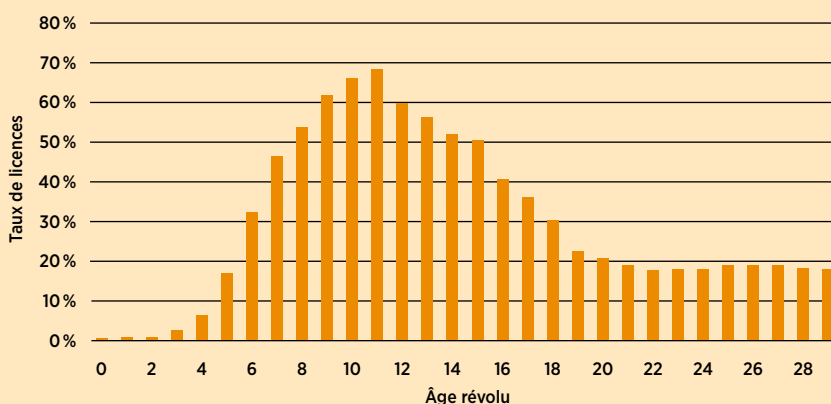
Une forte augmentation du taux de licences entre 5 et 12 ans

Pour un certain nombre d'activités sportives, se licencier dans un club est l'un des moyens les plus simples de pratiquer, notamment pour les sports collectifs comme le football, ou est presque systématique, comme par exemple pour les sports de combat. Si la pratique licenciée ne constitue pas l'ensemble de la pratique sportive, elle en représente une part importante. En 2015, plus de 16 millions de licences (voir encadré « **Repères** », *Le recensement des licences sportives*, p. 4) ont été délivrées, dont environ 3 millions par les fédérations du sport scolaire³ et plus de 13 millions par l'ensemble des autres fédérations. Sur l'ensemble des fédérations hors sport scolaire, 56 % des licences ont été distribuées à des jeunes âgés de moins de 30 ans, soit 7,2 millions. Plus précisément, ces licences se répartissent en 44 % de 6 à 12 ans, 35 % de 13 à 20 ans, 18 % de 21 à 29 ans et 3 % de 0 à 5 ans.

Rapporté à la population du même âge, on observe quatre périodes distinctes sur la tranche d'âge des moins de 30 ans (**graphique 2**). De 0 à 4 ans, le taux de licences⁴ est très faible. Peu de fédérations proposent des licences pour les enfants en très bas âge. De 5 à 11 ans, le taux augmente fortement pour atteindre son maximum à 11 ans, avec un taux de licences proche de 70 %. On observe ensuite une forte érosion entre 12 et 20 ans. Enfin, le taux se stabilise pour les individus âgés de 21 à 29 ans. Quel que soit l'âge, les licences sont très majoritairement délivrées par les fédérations unisport olympiques. Trois fédérations, hors sport scolaire, délivrent des licences à plus de 500 000 individus âgés de moins de 30 ans. La Fédération

graphique 2

Taux de licences selon l'âge



Source : INJEP - MÉOS. Recensement des licences auprès des fédérations sportives agréées par le ministère des sports.

Champ : Licences délivrées en 2015.

Note de lecture : Chez les individus âgés de 6 ans, le taux de licences se situe à 32 %.

française de football est la principale, avec près de 1,5 million de licences distribuées à cette tranche d'âge. Ensuite, apparaissent la Fédération française de tennis et celle d'équitation, avec respectivement 625 000 et 532 000 licences. La première fédération non unisport olympique est la Fédération française de karaté et disciplines associées, avec 157 000 licences délivrées à des individus de moins de 30 ans.

Pour cinq fédérations, les moins de 30 ans représentent plus de 80 % de l'effectif des licences : la Fédération française des sports de glace (86 %), celle de gymnastique (86 %), celle de handball (83 %), celle de judo-jujitsu et disciplines associées (82 %) et celle de football américain (81 %).

Globalement, les mêmes quatre périodes sont observées chez les hommes et les femmes. Mais le taux de licences féminin est toujours inférieur au taux de licences masculin, excepté pour le très jeune âge. Toutefois, le rapport entre le taux de licences des hommes et celui des femmes augmente fortement à partir de 20 ans, pour atteindre 2,6 après 23 ans. On observe ainsi, à partir de 23 ans, un taux autour de 27 % pour les hommes et de 11 % pour les femmes.

Une baisse des licences après 12 ans

Pour la très grande majorité des fédérations, le décrochage se fait autour des 11-12 ans ce qui correspond, en

général, à l'entrée des enfants au collège, qui induit des changements dans leur vie : nouvelle organisation de l'emploi du temps, nouvel environnement, ainsi qu'une pratique plus soutenue sur le temps scolaire.

On observe un ensemble de 20 fédérations perdant plus de 50 % de licences entre les tranches d'âge 10-14 ans et 15-19 ans. Particulièrement touchée par ce phénomène, la Fédération française des échecs voit une baisse de son nombre de licences de plus de 80 % entre ces deux tranches d'âge. Rien qu'entre les tranches d'âge de 11 ans et 12 ans, le nombre de licences distribuées par cette fédération diminue de près de 34 %.

Les résultats précédents ne tiennent pas compte des fédérations du sport scolaire qui représentent, en 2015, plus de 3 millions de licences, dont près de 800 000 pour l'USEP⁵, cette fédération délivrant des licences à des jeunes à l'école primaire, 1 million pour l'UNSS⁶ ainsi que pour l'UGSEL⁷, ces deux fédérations délivrant leurs licences à des jeunes au collège ou au lycée. On peut ainsi estimer qu'en tenant compte de ces fédérations, l'érosion est beaucoup plus importante autour du passage à l'âge adulte.

L'enquête « Emploi du temps », réalisée par l'INSEE en 2010, fait apparaître une forte baisse du temps consacré à la pratique sportive avec l'âge. L'ensemble du temps libre utilisé pour une pratique sportive passe de 32 minutes en



Le recensement des licences sportives

Le recensement est une enquête exhaustive auprès de l'ensemble des fédérations françaises agréées délivrant des titres de participation. Il permet de mesurer le niveau et l'évolution dans le temps de la pratique sportive licenciée.

Depuis 2011, dans le cadre des conventions d'objectifs que l'État passe avec les fédérations, il est demandé aux fédérations sportives de transmettre à la MÉOS le fichier anonyme de leurs licenciés. Le recensement s'effectue à la commune d'habitation du licencié, et non à la commune de pratique.

Le recensement concerne à la fois les licences proprement dites, mais aussi les autres types de participation (ATP). Une licence est définie comme un titre payant permettant une pratique annuelle, même si le possesseur de la licence ne pratique que deux mois dans l'année. Les ATP sont l'ensemble des titres qui ne sont pas des licences comme, par exemple, des titres à la journée.

Enfin, on compte des licences et non des licenciés. Ainsi, si dans une fédération donnée il est à la fois possible d'avoir une licence pratiquant et une licence arbitre, l'individu, dans ce cas, comptera pour deux.

moyenne pour les 11-17 ans à 15 minutes pour les 18-30 ans. À cet âge, on assiste plus généralement à une augmentation de la sédentarité, liée à des comportements physiques moins actifs : écouter les cours, travailler sur l'ordinateur, regarder la télévision.

Une proportion de licences jeunes en quartier prioritaire très variable

En 2014, 3,7 % des licences distribuées hors sport scolaire sont détenues par des personnes dont l'adresse se situe en quartier prioritaire (QP). Cela représente environ 400 000 licences. Ces licences sont principalement possédées par des jeunes : 71 % d'entre eux ont moins de 30 ans. Moins de trois licences sur dix possédées par des jeunes vivant en quartier prioritaire sont distribuées

à des femmes (26 %), contre 35 % sur l'ensemble du territoire. Cette surreprésentation des licences masculines dans les QP est observable quelle que soit la tranche d'âge. Ainsi, globalement, 73 % des licences en QP sont détenues par des hommes, contre 64 % pour l'ensemble des licences.

La proportion de jeunes habitant dans les QP parmi les licences délivrées en QP varie selon la fédération de 0 à 16,5 %, avec une médiane à 3 %. Sept fédérations ont un pourcentage de licences distribuées à des jeunes habitant en quartier prioritaire supérieur à 10 % : la Fédération française de lutte (16,5 %), la Fédération française de boxe (15,5 %), la Fédération française de taekwondo et disciplines associées (11,4 %), la Fédération française de javelot tir sur cible (11,3 %), la Fédération sportive et gymnique du travail (11,3 %),

la Fédération française de pentathlon moderne (10,3 %) et la Fédération française de kick-boxing, muay-thaï et disciplines associées (10,1 %). Cependant, si on regarde l'ensemble des licences, quel que soit l'âge de leur possesseur, on retrouve ces mêmes fédérations parmi celles délivrant le plus de licences en QP.

À l'inverse, pour certaines fédérations, moins de 0,5 % de leurs licences sont prises par des jeunes habitant en quartier prioritaire. On peut citer, par exemple, la Fédération française de char à voile (0,4 %) ou celle de polo (0,4 %). Si les données ne permettent pas d'expliquer les motifs de telles différences entre les fédérations, les raisons sont probablement à la fois d'ordre géographique, notamment l'existence de clubs ou de lieux de pratique dans les quartiers prioritaires ou à proximité, et sociologique, avec des transmissions familiales ou au sein de groupes sociaux.

1. « *Activité physique pour les jeunes. Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans* », Organisation mondiale pour la santé (OMS), <http://goo.gl/xnvOay>
2. L'enquête « *Pratique sportive 2010* » porte sur les individus âgés de 15 ans et plus résidant en France. Pour en savoir plus, voir MÉOS, INSEP, 2016.
3. Union nationale du sport scolaire (UNSS), Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique (UGSEL), Union nationale des clubs universitaires (UNCU), Fédération française du sport universitaire (FFSU). La quasi-totalité des licences de ces fédérations sont distribuées à des jeunes.
4. Le taux de licences rapporte le nombre de licences au nombre d'individus. Il ne traduit pas exactement la part des licenciés au sein de la population, une personne pouvant par exemple posséder plusieurs licences (cf. encadré).
5. Union sportive de l'enseignement du premier degré.
6. Union nationale du sport scolaire.
7. Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique, ex-Union générale sportive de l'enseignement libre.

sources bibliographiques

- *Recensement des licences auprès des fédérations sportives agréées par le ministère des sports*, INJEP – MÉOS, 2015.
- Enquête « *Pratique physique et sportive 2010* », CNDS / Direction des Sports, INSEP, MÉOS.
- *La pratique des activités physiques et sportives en France*, MÉOS, INSEP, 2016.
- *Enquête emploi du temps*, INSEE, 2010.
- Bourgain A., *Pratiques sportives adolescentes : des clubs aux quartiers*, L'Harmattan, 2010.
- Augustin J.-P., Fuchs J. (coord.) « Des sports et des jeunes », *Agora débats/jeunesses*, INJEP, n° 68, pp. 56-141, septembre 2014.
- Bouslimi J., Pineau J.-C., *Adolescentes, adolescents en pratiques sportives*, L'Harmattan, 2001.

INJEP ANALYSES ET SYNTHÈSES figure dès sa parution sur le site internet de l'INJEP : www.injep.fr (rubrique « publications »)

Directeur de la publication : Thibaut de Saint Pol. Comité éditorial : Malika Kacimi, Francine Labadie, Laurent Lardeux, Geoffrey Lefebvre. Rédacteur en chef : Roch Sonnet. Correction : Sabrina Bendersky. Mise en page : Catherine Hossard. Impression : Centr'imprim – Issoudun. ISSN : en cours.