

JORG MULLER

Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte

Alors que, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, la décennie précédente a été marquée par une diminution de l'activité physique des jeunes enfants et adolescents, les jeunes adultes semblent au contraire de plus en plus friands d'activités sportives. Le baromètre Crédoc/UCPA confirme que le sport fait à la fois partie intégrante de la culture quotidienne des jeunes et qu'il prend de l'ampleur. La musculation-fitness, la course à pied et les sports collectifs sont les disciplines qu'ils affectionnent le plus. Mais les jeunes ne se focalisent pas sur une seule activité : la moyenne est proche de trois.

À la recherche du bien-être individuel et des bienfaits pour la santé, ils se tournent de plus en plus vers une pratique peu encadrée : un sur deux fait du sport à son domicile, une tendance en très forte augmentation. Cela correspond à une désaffection pour les sports en club ou dans d'autres structures qui peuvent générer plus de contraintes. « Avoir du temps » reste pour les jeunes le principal critère pour faire du sport. Des événements réduisant le temps libre (un premier travail, le début des études, un séjour prolongé loin de chez soi...) conduisent souvent à une réduction de leur pratique.

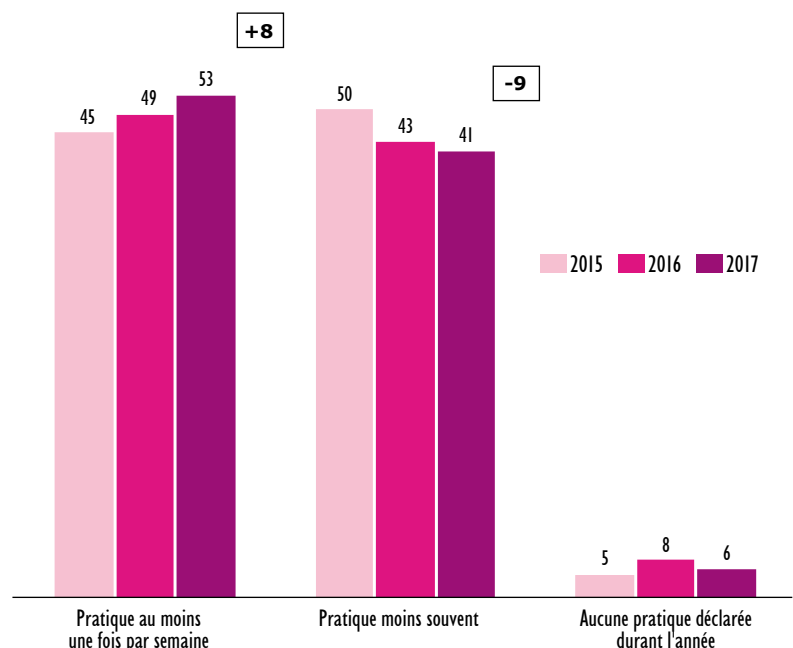
> Une pratique intensive pour un jeune sur deux

En juin 2017, 94 % des 16-25 ans ont fait du sport au cours des 12 mois précédents (+2 points par rapport à 2016) Plus d'un sur deux (53 %) s'adonne plusieurs fois par semaine à une pratique sportive. Cette proportion de jeunes sportifs très assidus a fortement augmenté par rapport à 2015 (+8 points). Elle est notamment portée par ceux qui ont une pratique sportive quasi quotidienne (16 %, +5 points par rapport à 2015)

Les hommes, les Parisiens, les actifs et ceux vivant en couple sont surreprésentés parmi les jeunes fans du sport. Ils sont séduits par l'offre sportive que proposent les salles de sport et par les stades où l'entraînement leur paraît plus propice qu'en pleine nature, celle-ci étant souvent difficile d'accès, notamment pour les jeunes urbains.

DAVANTAGE DE JEUNES PRATIQUENT PLUS RÉGULIÈREMENT

La pratique sportive des 16-25 ans selon la fréquence (en %)



> La plupart des jeunes font du sport... à la maison

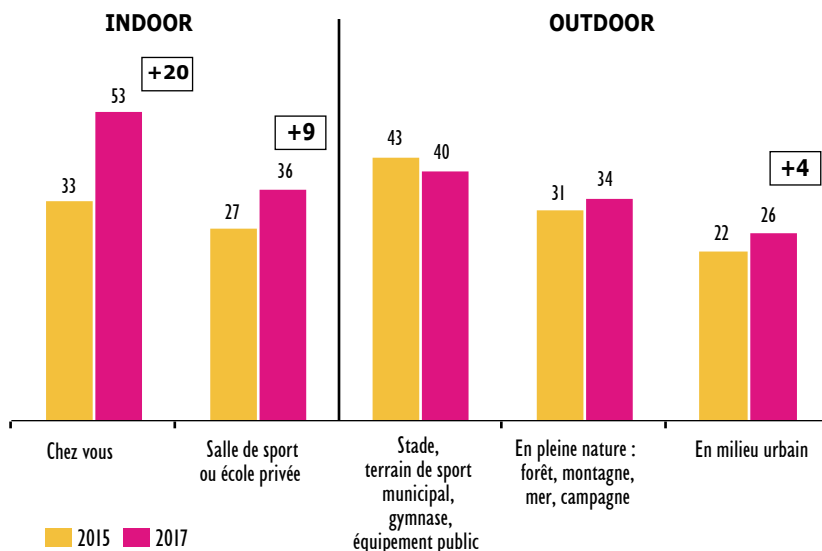
Le cadre de prédilection pour faire du sport est le domicile : 53% des jeunes sportifs pratiquent chez eux. Ce taux a littéralement explosé depuis 2015 (+20 points). Une évolution probablement liée au développement de disciplines sportives naissantes et très appréciées par les jeunes comme le power-stretching, le gainage, le yoga ou encore les pilates que l'on peut pratiquer seul à la maison lorsqu'on a un peu de temps devant soi. Le développement de certaines nouvelles technologies a sans doute contribué lui aussi à favoriser le rapatriement d'activités sportives au domicile. Home-trainers et tapis de course à résistance magnétique par exemple, couplés avec un ordinateur donnant accès à une réalité virtuelle, offrent la possibilité de s'exercer avec d'autres depuis son salon. Plus généralement, l'engouement pour l'exercice domestique s'accompagne d'un intérêt accru pour les pratiques sportives « indoor » (entre autres, moins chronophages et offrant plus de flexibilité en termes d'organisation des différentes activités de la journée. Ainsi, les salles de sport sont particulièrement appréciées car elles offrent la possibilité de faire du sport près de chez soi, seul ou avec d'autres. En 2017, plus d'un tiers (36 %) des 16-25 ans ayant déclaré une pratique sportive dans l'année ont fréquenté un tel endroit (+9 points par rapport à 2015).

> Musculation-fitness, running et sports d'équipe sur le podium

Musculation-fitness (52 % des jeunes comptent ces disciplines parmi leurs activités sportives) et running (32 %) se partagent les deux premières marches du podium des univers sportifs des jeunes. Ils ont l'avantage d'être assez souples en termes d'organisation. Les sports d'équipe, en particulier le football, ne se hissent qu'en troisième position (29 %) probablement parce qu'ils impliquent une gestion du temps partagée et beaucoup plus contraignante.

LES JEUNES PRATIQUENT MOINS DANS LES ÉQUIPEMENTS PUBLICS

La pratique sportive des 16-25 ans selon le lieu d'exercice (en %)



Source : enquête UCPA/CRÉDOC, Les jeunes et les loisirs sportifs, juin 2017.

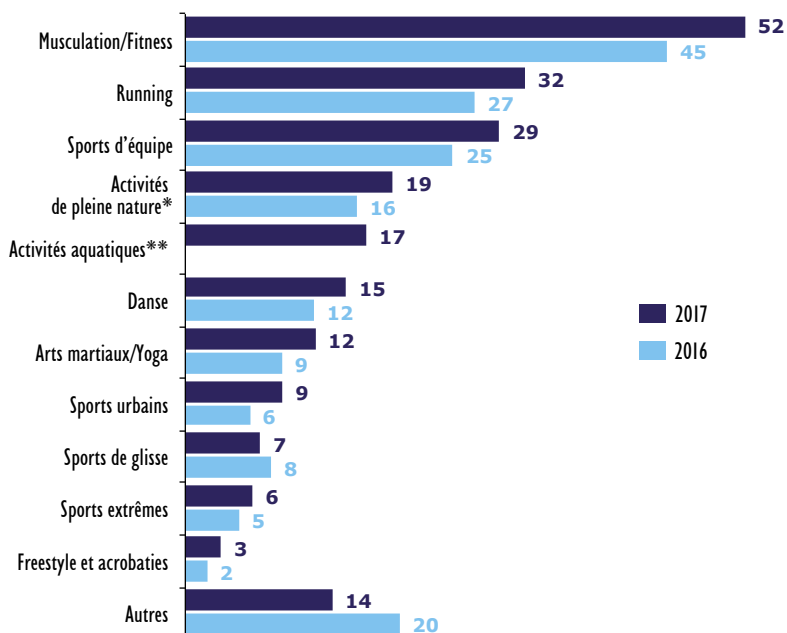
Si ce top trois reste inchangé par rapport à 2016, la danse, le VTT et le ski-snowboard séduisent par contre moins souvent.

Les jeunes abandonnent un sport pour différents motifs, notamment liés à la nature de l'activité même (exigence technique et physique), à l'environnement (incompatibilité de l'emploi du temps, contraintes familiales), à des problèmes matériels ou à des insatis-

factions relatives à l'ambiance, à l'encadrement, etc. La danse, par exemple, comme d'autres sports impliquant une forte technicité, est souvent délaissée lorsque sa pratique devient trop exigeante. D'autres, comme le VTT ou encore le ski-snowboard sont souvent perçus comme trop coûteux ou difficilement praticables au quotidien. Par contre, le basket-ball et l'athlétisme ont pu agrandir leur cercle d'amateurs.

EN TÊTE, MUSCULATION-FITNESS, RUNNING ET SPORTS D'ÉQUIPE

Quels sont les univers sportifs dont vous faites partie ? (en %)



Source : enquête UCPA/CRÉDOC, Les jeunes et les loisirs sportifs, juin 2017.

Selon les statistiques du ministère des Sports, le basket-ball profite d'un intérêt accru auprès des lycéens et des jeunes étudiants parce qu'il est très accessible aux filles et parce qu'on peut le pratiquer dans une cour de récréation ou dans un cadre urbain.

> Vers des pratiques plus informelles et diversifiées

Grands amateurs de sport, les jeunes ne souhaitent pourtant pas que l'activité sportive soit liée à trop de contraintes. Les 16-25 ans de détournent de plus en plus d'activités pratiquées dans un cadre institutionnel ou associatif où le type d'entraînement, la durée ou encore le jour et l'heure sont souvent imposés. Ils s'émancipent ainsi des pratiques sportives institutionnalisées : ils déclarent moins souvent être licenciés d'un club ou d'une fédération (29 %, soit -2 points par rapport à 2015). Plus significatif encore, le taux de jeunes ayant participé à une compétition au cours des douze derniers mois recule de dix points par rapport à 2016 : 26 % contre 36 %.

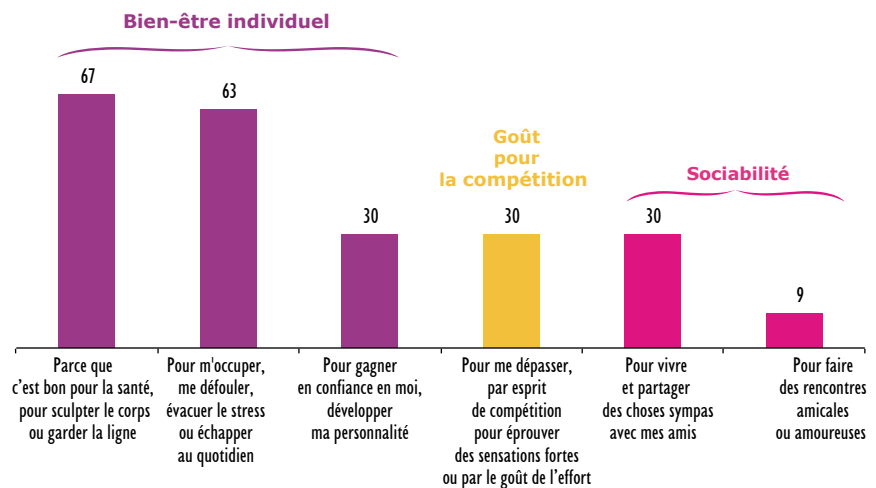
Plusieurs raisons expliquent cette évolution. D'abord, une pratique institutionnalisée est moins flexible qu'une activité sportive pratiquée depuis chez soi. Elle est aussi probablement plus onéreuse, impliquant, des cotisations au club, des frais d'inscription au cours ou encore des frais d'engagement pour les compétitions. Enfin, les jeunes ont de moins en moins envie de se limiter à une seule discipline ; ils veulent diversifier les expériences, découvrir de nouvelles activités ou pratiquer plusieurs sports en même temps sans devoir se soucier trop des contraintes matérielles. L'enquête montre que le nombre de disciplines sportives pratiquées a progressé depuis 2016. Aujourd'hui, les expériences sportives des 16-25 ans recouvrent en moyenne 2,9 activités différentes, soit +0,5 activités de plus qu'en 2016.

> Le bien-être et la santé plutôt que la compétition

Dans la société contemporaine le corps revêt une fonction importante d'inté-

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE, PREMIÈRES MOTIVATIONS

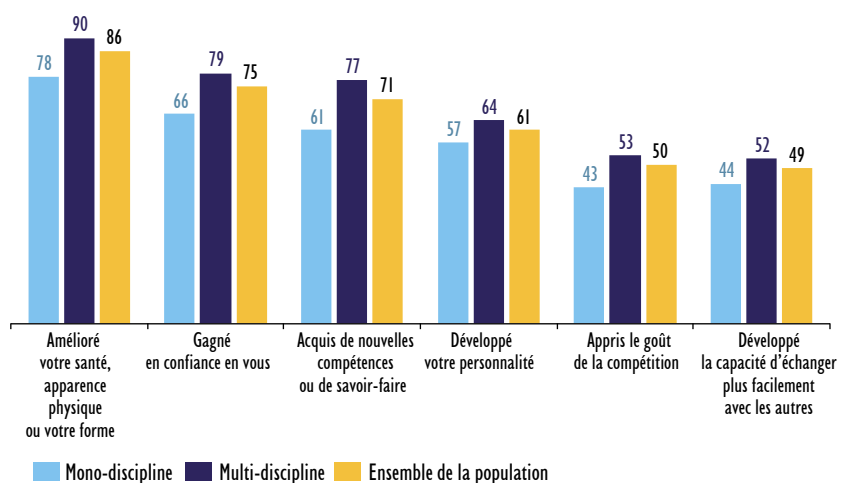
Pourquoi pratiquez-vous un ou plusieurs sports ? (en %)



Source : enquête UCPC/CRÉDOC, Les jeunes et les loisirs sportifs, juin 2017.

LA DIVERSITÉ DES PRATIQUES AMÉLIORE LES BIENFAITS RESENTIS

Effets ressentis selon le nombre de disciplines pratiquées (en %)



Source : enquête UCPC/CRÉDOC, Les jeunes et les loisirs sportifs, juin 2017.

gration sociale. Qu'elle permette d'offrir aux autres une image soignée de soi ou d'être à l'écoute de soi-même et de découvrir sa propre identité, l'importance attachée au corps explique les efforts croissants des jeunes pour le façonner en fonction des normes sociales et pour le maintenir en bon état à travers une pratique sportive régulière.

C'est probablement pourquoi les bienfaits pour la santé sont considérés comme le premier et principal attrait de la pratique sportive. Plus de deux tiers (67 %) des jeunes sportifs font de l'exercice physique parce qu'ils estiment que c'est bien pour la santé. D'autres moti-

vations sont moins souvent évoquées : la sociabilité (39 %) et la compétition (30 %).

> Les bienfaits sont à la hauteur des attentes

La perception par les jeunes des effets positifs du sport s'avère à la hauteur de leurs attentes. 86 % des 16-25 ans ayant eu une pratique sportive dans l'année constatent une amélioration de leur état de santé ou ressentent un accroissement du bien-être individuel. Outre une meilleure forme physique, le sport contribue au développement de la personnalité. Plus de sept

jeunes sur dix estiment que le sport leur a permis de gagner en confiance ou d'acquérir de nouvelles techniques, de nouveaux savoir-faire. Fréquence et diversité de la pratique sportive jouent sur la perception des bénéfices du sport. Les jeunes pratiquant plusieurs disciplines sportives reconnaissent plus souvent des bénéfices du sport que les mono-pratiquants.

> Une pratique sportive de plus en plus connectée

Par le passé, les nouvelles technologies ont été souvent considérées comme un frein à l'activité physique ou sportive : supposant que « les écrans » seraient antinomiques avec l'exercice corporel. Or, les 16-25 ans ne se conforment pas à ce postulat en combinant usage des nouvelles technologies et pratique sportive. Deux grandes familles d'usage sont perceptibles :

- la famille des jeunes utilisant des nouvelles technologies afin de structurer et organiser les séances d'entraînement ou les périodes d'exercice. 44 % déclarent avoir utilisé une application sur leur smartphone (Fitbit, FizzUP,

L'IMPACT DES ÉVÈNEMENTS DE LA VIE SUR LA PRATIQUE SPORTIVE DES 16-25 ANS

Type d'évènement	Impact sur la pratique sportive
Fin des études	Augmentation
Rupture amoureuse	Augmentation
Perte d'un emploi	Augmentation
Séjour prolongé loin de chez soi	Diminution ou arrêt
Naissance d'un enfant	Diminution ou arrêt
Début des études	Diminution
Premier emploi	Diminution

Source : enquête UCPA/CRÉDOC, Les jeunes et les loisirs sportifs, juin 2017.

Nike Training Club etc.) pour visualiser les données enregistrées durant l'exercice et environ 20 % ont eu recours à un objet connecté spécifique (montre Garmin, Polar, compteur SRM, Applewatch etc.) ou ont partagé leurs données de santé sur un réseau social du type Strava, Runstatistic etc.

- la famille utilisant ces technologies à des fins de « production de soi », d'échange et de communication avec les autres. 39 % partagent des photos prises au cours de leur activité sportive sur les réseaux sociaux, 27 % se sont filmés en faisant du sport et 20 % ont mis ces vidéos en ligne.

> Séparation, fin d'études et chômage favorisent la pratique

Certains évènements de la vie comme une séparation, la naissance d'un enfant ou un déménagement peuvent affecter l'organisation du quotidien et, par ricochet, impacter le volume ou la fréquence de la pratique sportive. De manière générale, un évènement générateur de plus de temps libre conduit à une augmentation de la pratique sportive, en volume ou en fréquence. 36 % des 16-25 ans ayant connu une rupture amoureuse déclarent avoir augmenté ensuite leur activité sportive. Il en est de même pour 40 % des jeunes en fin d'étude et 38 % de ceux ayant perdu leur emploi. Par contre, un changement affectant le quotidien par une déstructuration des habitudes ou par une diminution du temps disponible se traduit souvent par une diminution de la pratique sportive, voire même un arrêt complet. Plus de quatre jeunes sur dix disent avoir réduit ou arrêté le sport après le début des études, en occupant leur premier emploi ou pendant un séjour prolongé loin de chez eux. 32 % des jeunes parents citent la naissance d'un enfant comme raison pour faire moins de sport. ■

LE BAROMÈTRE UCPA/CRÉDOC

Depuis 2016, l'UCPA s'est associée avec la FAGE et l'UNEF pour créer l'Observatoire des pratiques sportives des 16-25 ans. Au cœur de cet observatoire se trouve l'enquête barométrique réalisée par le CRÉDOC qui, chaque année, permet de suivre les évolutions, les nouveautés et d'explorer de nouvelles dimensions des loisirs sportifs des 16-25 ans. L'UCPA, entreprise associative reconnue d'utilité sociale, est engagée pour une pratique sportive accessible, source de lien social et de cohésion pour tous.

L'enquête de juin 2017 a été réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population française (France métropolitaine) âgée de 16 à 25 ans. Le terrain a été réalisé entre le 6 et le 20 juin 2017. 1 006 jeunes ont été interrogés en ligne via un panel. L'échantillon a été calculé selon la méthode des quotas, avec stratification à deux degrés : découpage par grande région (ZEAT) et au sein de chaque ZEAT : représentativité par rapport à la taille d'agglomération, l'âge, le sexe et la catégorie socio-professionnelle, situation professionnelle (actif, inactif) et taille de commune. Les résultats présentés sont redressés et donc représentatifs de la population de 16 à 25 ans résidant en France métropolitaine. Le redressement a eu lieu selon les mêmes critères que les quotas et à partir des dernières données disponibles du recensement (2013).

Pour en savoir plus

- > La pratique sportive des 16-25 ans et les tendances 2017 : UCPA, enquête, <http://presse.ucpa.com/institutionnel/enquete-16-25-ans/enquete-sport-16-25-ans-tendances/>
- > Les chiffres-clés du sport, mars 2017, INJEP (ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports), http://www.injep.fr/sites/default/files/documents/chiffres_cles_du_sport_2017.pdf