

L'évolution des pratiques physiques des Français. On en fait quoi en EPS?

Didier Delignières

Publié le 5 septembre 2023

<https://didierdelignieresblog.wordpress.com/2023/09/05/levolution-des-pratiques-physiques-des-francais-on-en-fait-quoi-en-eps/>

L'INJEP a publié en mars les résultats pour 2022 de son *Baromètre national des pratiques sportives* ([Müller, 2023](#) ; pour une présentation synthétique des résultats, voir [Müller et Lombardo, 2023](#)). Ce rapport fait suite à deux études similaires, réalisées en 2018 ([Croute et Müller, 2019](#)) et 2020 ([Croute et Müller, 2021](#)). Si ce nouveau rapport ne révèle pas de mutations remarquables, il confirme certaines évolutions perçues dans les éditions antérieures du baromètre. Même si cette étude ne pointe pas avec précision les pratiques des jeunes (un compte-rendu spécifique avait été produit antérieurement à ce sujet, voir [Müller, 2018](#)), on peut en tirer quelques informations intéressantes en ce qui les concerne.

Une hausse de la pratique

Tout d'abord, cette étude révèle une hausse significative de la pratique, par rapport aux données collectées en 2018 et 2020. En 2022, 60 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive régulière (au moins une séance hebdomadaire), soit 6 points de plus qu'en 2018. En tenant compte des pratiques occasionnelles, on arrive à 72 %, soit 6 points de plus qu'en 2018 et 7 points de plus qu'en 2020. Enfin si l'on prend en compte le mode de déplacement principal (à pied, à vélo ou en trottinette), on peut considérer que 81 % des Français ont pratiqué une activité physique au moins une fois au cours des 12 derniers mois, chiffre en hausse de 5 points par rapport à 2020 et de 6 points par rapport à 2018. On ne peut que s'en féliciter quand on connaît les méfaits de la sédentarité. D'un autre côté, l'incitation à l'activité physique est tellement répétée, que ce soit par les messages gouvernementaux que par les publicités de certains annonceurs, que la sédentarité doit finir par faire peser une certaine culpabilité sur ses adeptes...

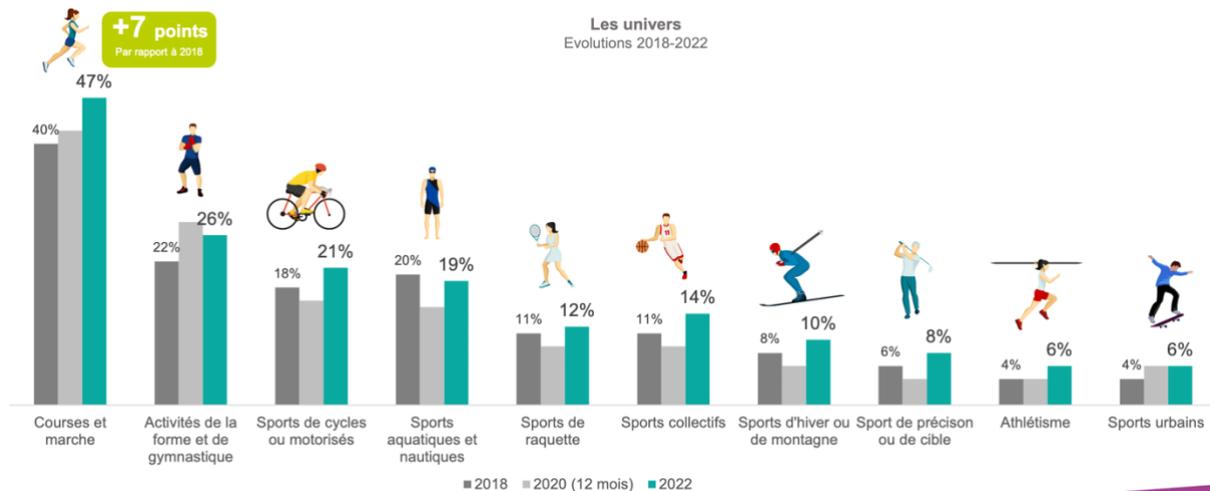
De manière intéressante, l'étude indique également un tassement des différences liées au sexe et à l'origine sociale : même si les hommes, d'une part, et les catégories les plus privilégiées d'autre part, pratiquent davantage, ces différences tendent à être réduites par rapport aux études précédentes.

Quelles pratiques ?

Cette hausse de la pratique ne renvoie cependant pas à un réinvestissement des sports « traditionnels », « olympiques » ou « fédéraux ». Elle est surtout portée par le développement de la marche et de la randonnée (47% des pratiquants, +7 points par rapport à 2018), et des activités d'entretien et de forme (26% des pratiquants, +4 points par rapport à 2018). La figure suivante suivante rend compte des évolutions, au fil des trois enquêtes, de la pratique des « univers sportifs » les plus représentatifs. Si tous ces « univers » bénéficient de cette embellie, leur hiérarchisation reste relativement stable au fil des quatre années.

La classification proposée reste sans doute questionnable. L'univers « activité de la forme et de gymnastique » peut regrouper la gymnastique de salon, le CrossFit ou la gymnastique

sportive. Les « sports collectifs » peuvent renvoyer tant à des disciplines fédérales, qu'à des modes de pratique plus spontanés. Il semble clair cependant que les « sports traditionnels », institutionnalisés au sein de fédérations, règlementés, organisés, ne constituent que la portion congrue de ces pratiques. « Faire du sport », « faire son sport » semble de plus en plus renvoyer à l'idée d'une mobilisation du corps, principalement pilotée par la recherche d'une dépense énergétique, qu'à la pratique d'une discipline sportive supposant apprentissages techniques, astreinte disciplinaire et investissement dans un collectif.



Des pratiques à domicile, en solitaire

De fait, les pratiquants s'adonnent avant tout à leur activité en solitaire (47%, -2 points cependant par rapport à 2018). Pour la moitié des pratiquants, l'activité physique est donc centrée sur son corps, ses sensations, son apparence, et l'interaction avec autrui n'est pas jugée nécessaire. Cette pratique se fait par ailleurs souvent à domicile (24% des pratiquants, +6 points par rapport à 2018), par exemple dans son salon en suivant un tutoriel sur YouTube. Seuls 21% des pratiquants rejoignent clubs et associations (-3 points par rapport à 2018) et 11% une structure commerciale (centre de remise en forme, salle de fitness, +3 points par rapport à 2018).

Une évolution des motifs

En termes de motifs de pratique, c'est avant tout des préoccupations de santé qui sont mises en avant (52%, +6 points par rapport à 2018). Ce résultat est particulièrement remarquable, si l'on se réfère par exemple à l'étude de Claire Perrin (1993), qui montrait que ce qui sous-tendait voici 30 ans la pratique sportive chez les adultes, et surtout sa persistance, ne résidait pas l'application raisonnable de préceptes hygiéniques, mais plutôt le plaisir qu'ils tiraient de cette pratique. A l'inverse, ceux qui mettaient en avant la nécessité médicale de l'exercice physique, le « *devoir de santé* », ne le pratiquaient pas.

Sont ensuite évoqués la détente (34%, -2 points par rapport à 2018), l'amélioration de l'apparence et de la forme (29%, -1 points par rapport à 2018), le plaisir et l'amusement n'arrivant qu'en quatrième position (28%, -5 points par rapport à 2018). On a là en effet une évolution majeure des motifs, qu'il conviendrait d'analyser plus en profondeur. A contrario, dans une enquête récente de l'ONAPS (2023) réalisée auprès d'adultes en situation de handicap, le plaisir apparaît toujours comme le motif principal, pour 32.5 % de l'échantillon.

Un « zapping sportif »

L'étude met également en avant un certain émiettement des pratiques : plus de quatre pratiquants sur dix s'adonnent à plusieurs activités, souvent issues de différents « *univers sportifs* ». Ceci résonne avec le phénomène du « *zapping sportif* », identifié depuis une vingtaine d'années par les sociologues du sport (voir par exemple Duret, 2008) : si au XXème siècle l'investissement des individus était caractérisé par la mono-pratique, principalement orientée vers la compétition et la performance, depuis une vingtaine d'années c'est un modèle de multi-pratique qui s'est développé, surtout chez les jeunes. Il s'agit alors de pratiquer de front plusieurs activités, parfois dissonantes, certaines en club et d'autres en dehors. A la passion pour une activité emplissant la vie des pratiquants pour une longue période succède une sorte de papillonnage, une quête incessante de nouveauté. Pour certains pratiquants, ce zapping peut renvoyer à une valorisation de soi, « *qui bénéficie largement de l'amplification que lui procurent les réseaux sociaux, [et] est érigée en qualité. Plus on a fait de choses, plus on brille aux yeux de son entourage* » (Nauleau, 2017). Mais pour beaucoup d'autres, il semble surtout renvoyer à un rejet des contraintes d'assiduité, d'apprentissage et d'entraînement : on préfère multiplier les expériences suscitant une satisfaction immédiate que de s'astreindre à une pratique approfondie. Nauleau (2017) évoque ainsi « *une forme de concentration des pratiques autour de disciplines facilement accessibles et qui se pratiquent de façon autonome donc le plus souvent hors structure (marche, course à pied, nage, vélo)* ».

Le mouvement sportif a évidemment tenté de réagir face à ce phénomène, pour fidéliser un public trop versatile. Certaines fédérations ont ainsi travaillé à la déclinaison de leur discipline historique en nouvelles pratiques, au moyen d'innovations technologiques assez sophistiquées. D'autres ont proposé des modalités de pratique davantage orientées vers les motifs de santé, de bien-être, d'épanouissement personnel ou professionnel, de mobilité active, etc.¹

Une pratique connectée

Une autre tendance forte d'évolution renvoie à l'exploitation du numérique et des réseaux. Ceci peut prendre plusieurs directions :

C'est tout d'abord l'utilisation de tutoriels en ligne, ou d'applications proposant des séances-type d'exercices physiques ou des programmations d'entraînement (12% des pratiquants, + 4 points par rapport à 2018). « *La multitude d'applications mobiles de coaching qui se créent favorise une individualisation de la pratique. Il est de plus en plus facile de trouver des tutoriaux sur YouTube ou DailyMotion. Le plus grand danger pour les clubs et les fédérations dans les années à venir réside probablement dans cette uberisation du sport* » (Nauleau, 2017).

L'étude révèle aussi que l'utilisation régulière d'instruments de mesure (chronomètres, montres connectées ou applications sur smartphone) progresse de façon significative chez les pratiquants (43%, +6 points par rapport à 2020). Cette pratique touche surtout les jeunes : en 2020, 47 % des 15-24 ans utilisaient déjà un objet connecté pour suivre leurs données d'activité physique.

C'est enfin l'utilisation des réseaux sociaux pour afficher ses performances et ses exploits, son apparence physique et son évolution (avec toutes les manipulations que Photoshop ou l'IA peuvent permettre à ce sujet). Dietsch (2023) soulève les effets pervers de ces pratiques. Le développement d'un narcissisme particulièrement délétère : « *chaque individu est sommé de se surpasser, d'être compétitif dans sa vie sociale et professionnelle, de l'école à l'entreprise,*

des loisirs au sport », ou une culpabilisation pour celles et ceux dont l'image corporelle s'écarte des normes imposées par les réseaux. Enfin parfois l'individu rejoint une « communauté en ligne », et même s'il pratique en solitaire ou à domicile, il peut échanger avec d'autres, partageant les mêmes activités, via les réseaux sociaux. On peut s'interroger sur les effets de cette socialisation distanciée, mensongère et concurrentielle. Dietsch (2023) s'en inquiète à juste titre : « *le sport connecté pratiqué à domicile ne risque-t-il pas d'éloigner les jeunes d'un certain apprentissage du vivre-ensemble ?* ».

Une pratique physique hypermoderne

On peut évidemment se contenter de constater ces évolutions, en se disant qu'il va bien falloir s'y adapter. C'est de manière générale l'attitude des fédérations et clubs sportifs, et aussi des structures commerciales, qui tentent de satisfaire les aspirations de leur public ou de leur clientèle. On ne saurait guère leur en faire grief.

Mais il est sans doute utile aussi d'en analyser les causes premières. Le rapport de l'INJEP explore quelques hypothèses, notamment au niveau des effets de la crise sanitaire, ou de l'accroissement du télétravail. Causalités évidemment ponctuelles et spécifiques, dont on peut aussi penser qu'elles n'ont fait qu'amplifier des évolutions plus anciennes et plus profondes.

Pour ceux qui ont suivi mes analyses précédentes (Delignières, 2021a, 2021b), il n'apparaîtra pas incongru que considérer que cette montée de l'individualisme, de la centration sur soi, du consumérisme, de la versatilité et de l'hyperconnexion sont autant de symptômes typiques, dans le domaine des pratiques physiques, de l'hypermodernité, telle que définie par Lipovetsky (2006). Il aurait d'ailleurs été surprenant que les loisirs physiques et sportifs, vu l'importance qu'ils ont pris dans les modes de vie, n'évoluent dans la ligne de cette émergence de l'hypermodernité.

Si l'on accepte ensuite d'élargir un peu le point de vue, on sait que derrière cette hypermodernité aux aspects parfois assez sympathiques, se dissimule un modèle de société néolibéral, posant l'individu en majesté, seul responsable de sa santé, de son employabilité, limitant l'action de l'État pour la réduction des inégalités, les services publics d'éducation ou de santé, préservant à l'inverse les privilèges et la reproduction des élites, limitant l'influence des collectifs citoyens, anesthésiant enfin les individus par la promotion d'une consommation hédonique et superficielle. Cela mérite peut-être de se poser pour y réfléchir...

Comment l'Éducation Physique et Sportive doit-elle prendre en compte ces évolutions ?

On décrit souvent les différences entre le « sport » et l'EPS en rappelant que si l'implication dans les loisirs sportifs est volontaire, le suivi des cours d'EPS relève de l'obligation. On en conclut généralement que les éducateurs sportifs ont la chance d'intervenir auprès d'un public restreint et motivé, alors que l'enseignant doit faire avec des élèves nombreux et pas nécessairement enthousiastes. On peut en avoir une autre lecture : Si les clubs ou les salles de fitness doivent satisfaire les aspirations de leur public, pour préserver leur attractivité ou leur chiffre d'affaires, les enseignants (du moins ceux du service public) n'ont pas à attirer le chaland en adaptant les contenus d'enseignement aux desiderata des élèves ou de leurs familles. Notons quand même que ce privilège républicain pourrait être rapidement mis en cause par la « *désétatisation* » récemment promise par l'exécutif...

Les différentes disciplines scolaires sont sans doute diversement impactées par ces évolutions des mentalités et des pratiques. Les disciplines scientifiques sont attachées à un socle de rationalité et on les voit difficilement intégrer des théories alternatives (platisme,

créationnisme, etc.), si ce n'est pour les remettre à leur place. Les disciplines littéraires et artistiques disposent d'un corpus critique relatif à l'évolution des œuvres, ce qui leur permet d'intégrer les créations contemporaines sans négliger un patrimoine plus ancien. En ce qui concerne l'EPS, la situation est plus complexe : son histoire a été ponctuée d'oppositions souvent tranchées, entre « méthodes », « courants » ou « conceptions », clivages qui subsistent encore aujourd'hui. Le rapport de l'EPS aux pratiques sociales a toujours semblé problématique. Plusieurs options restent envisageables.

La première serait de répondre aux aspirations des élèves, en introduisant de manière massive en EPS les pratiques et modes de pratique qu'ils semblent plébisciter dans la vie réelle. Donc toujours plus d'activités d'entretien et de remise en forme (marche, step, fitness, musculation, crossfit, etc.), toujours plus d'activités nouvelles, inédites et procurant du plaisir à peu de frais. Évidemment, toujours plus d'applications, de smartphones, de drones, de mises en réseaux. Il me semble qu'un certain nombre de collègues suivent sans trop de vergogne cette option ([Delignières, 2021b](#)).

Le fait est que si l'objectif de l'EPS est que les élèves « bougent », ce qui semble d'ailleurs être la principale préoccupation du ministère de l'Éducation Nationale et des autorités sanitaires, cette option peut être considérée comme tout à fait légitime. Qu'importe les activités, pourvu que ça plaise aux élèves et qu'ils bougent...

On pourrait aussi dire qu'il est tout à fait légitime de préparer les élèves à cette nouvelle donne sportive, afin de leur permettre d'en devenir des consommateurs avertis. Donc considérer les évolutions actuelles comme l'expression d'une « culture jeune », tout à fait respectable, et qui pourrait devenir objet d'enseignement.

Une seconde option serait de rappeler que l'École en général, et d'EPS en particulier, poursuivent certaines finalités, telles que l'éducation citoyenne, la lutte contre les inégalités, la construction des solidarités, que l'idéologie néolibérale qui contamine toutes les sphères sociales est aux antipodes de ces orientations, et qu'il serait tout à l'honneur de l'École de jouer son rôle de contre-pouvoir sur ce registre ([Delignières, 2023](#)). La crise sociale que traverse actuellement le pays, que le gouvernement n'explique guère que par le manque d'autorité des parents et des enseignants, est en fait savamment construite par le mépris institutionnel et la préservation des élites. Plutôt que d'accompagner ces tendances, l'École se devrait plutôt d'être le lieu où l'on fait société. Et donc pour l'EPS, privilégier des activités mettant en avant des projets collectifs, de la cohésion et de la solidarité, de la mixité et de l'inclusion, plutôt que des démarches centrées sur l'individu et son développement personnel. Des activités s'inscrivant dans la durée, permettant la construction de véritables compétences au fil de la scolarité, plutôt qu'un papillonnage sans cesse renouvelé. Des activités disposant d'une histoire institutionnelle riche, permettant des démarches d'apprentissage prolongées. Une EPS qui ne se contente pas d'animer des séances et de faire bouger les élèves, mais qui s'attache à construire des appétences à long terme pour la pratique. Il me semble que sur ce registre, les activités sportives « traditionnelles » ont quelques arguments à faire valoir...

On me répondra sans doute que le « sport », au sens où je l'entends, est avant tout un lieu de compétition, de triche et de dopage, et qu'il est vain d'y chercher quelque valeur recommandable. Je me suis clairement exprimé à ce sujet ([Delignières, 2020](#)). Le sport est pluriel. Il comporte évidemment des secteurs (principalement dans le sport de haut niveau) où la fin justifie n'importe quel moyen. Mais il est aussi un lieu de débat, et d'évolution progressiste. Je reproduis ici un extrait de la page d'accueil du [site de la FSGT](#) : « Depuis 90 ans,

la FSGT se donne une même visée : la formation de sportives et sportifs émancipé-es et citoyen-nes, à travers des contenus d'activités et des formes d'organisation adaptés au plaisir et aux besoins de chacune et chacun. La FSGT considère la pratique physique et sportive comme essentielle dans la construction de la personne, tout au long de sa vie. En appui sur son réseau associatif, la FSGT travaille sur le contenu des apprentissages, les formes d'organisation, les règles pour faciliter l'entrée et le progrès de toutes et tous dans la pratique, en mettant au cœur de son action les valeurs d'émancipation, de solidarité et de fraternité ».

On aura compris que l'évolution des pratiques physiques, telle que décrite dans ces rapports de l'INJEP, me paraît profondément malsaine. Il me semble important de souligner ses liens avec l'idéologie néolibérale qui s'impose de manière insidieuse dans tous les secteurs de la vie sociale. On peut évidemment affirmer que les pratiques physiques restent un enjeu mineur, à côté des maux qui traversent nos sociétés, et que l'essentiel est que les Français « bougent », quelle que soit la nature de leur gesticulation. Dans une société où la norme devient le mépris de classe, et la promotion des individus, je pense que l'institution scolaire a un rôle important à jouer, et doit être en mesure de détecter ces dérives sociétales. Pour reprendre une expression sur laquelle j'avais conclu un précédent billet, « *si l'École doit apporter des réponses aux maux de la société, elle n'a peut-être pas à en flatter les travers* » ([Delignières, 2021b](#))

¹ Le site du [Rhône Sportif Rugby](#), sous le titre « nos valeurs », propose pour sa part une attitude de résistance : « *Le Rhône Sportif Rugby est un club atypique dans le paysage rugbystique lyonnais. A l'heure de la professionnalisation, des changements permanents, du « zapping » sportif... le RS Rugby maintient depuis plusieurs décennies un seul et même cap, celui qui forge un « rhôniste » dans l'âme, sur le terrain et dans la vie* ».

Références

- Croutte, P. & Müller, J. (2019). [Baromètre national des pratiques sportives 2019](#). Rapport d'étude de l'INJEP, mars 2019.
- Croutte, P. & Müller, J. (2021). [Baromètre national des pratiques sportives 2020](#). Rapport d'étude de l'INJEP, mars 2021.
- Delignières, D. (2020). [EPS et Sport : Ne laissons pas au mouvement sportif le monopole du « sport »](#). Site personnel, le 10 décembre 2020
- Delignières, D. (2021a). [Quelle EPS dans une société néolibérale?](#) Site personnel, 13 mars 2021
- Delignières, D. (2021b). [Une EPS hypermoderne](#). Site personnel, 5 mai 2021.
- Delignières, D. (2023). [Quelques réflexions sur l'idée d'éducation...](#) Blog, le 16 juin 2023.
- Dietsch, G. (2023). [Sport : comment les réseaux sociaux transforment les pratiques des jeunes](#). The Conversation, 21 juin 2023
- Duret, P. (2008). *Sociologie du Sport*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Gouguet, J.-J., Lepetit, Ch. et Rannou, P. (2022). [Les attentes et besoins des acteurs du sport](#). Site du Centre de Droit et d'Économie du Sport, mai 2022.

Lipovetsky, G. (2006). *Le Bonheur paradoxal*. Paris : Gallimard.

Michot, T. (2021). [La pratique d'activités physiques et sportives en France](#). *Revue de la littérature et des données statistiques*. INJEP, Notes & rapports, Novembre 2021.

Müller, J. (2018). [Les jeunes aiment le sport... de préférence sans contrainte](#). *Consommation et Modes de vie*, n°297, février 2018.

Müller, J. (2023). [Baromètre national des pratiques sportives 2022](#). Rapport d'étude de l'INJEP, mars 2023.

Müller, J. & Lombardo, Ph. (2023). [Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français](#). INJEP Analyses et synthèses, N°65, mars 2023.

Nauleau, T. (2017). [La fidélisation, point noir du fonctionnement des clubs](#). Site Nauleau Sport, 2 février 2017.

ONAPS (2023). [Enquête nationale sur la pratique d'activités physiques et la sédentarité des adultes en situation de handicap vivant à domicile en France](#). Site de l'ONAPS, 21 juin 2023.

Perrin, C. (1993). [Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé](#). *STAPS*, 31, 21-30.