

KANTAR PUBLIC=

Trajectoires individuelles d'activités physiques et sportives

Rapport d'étude qualitative

Juillet 2018



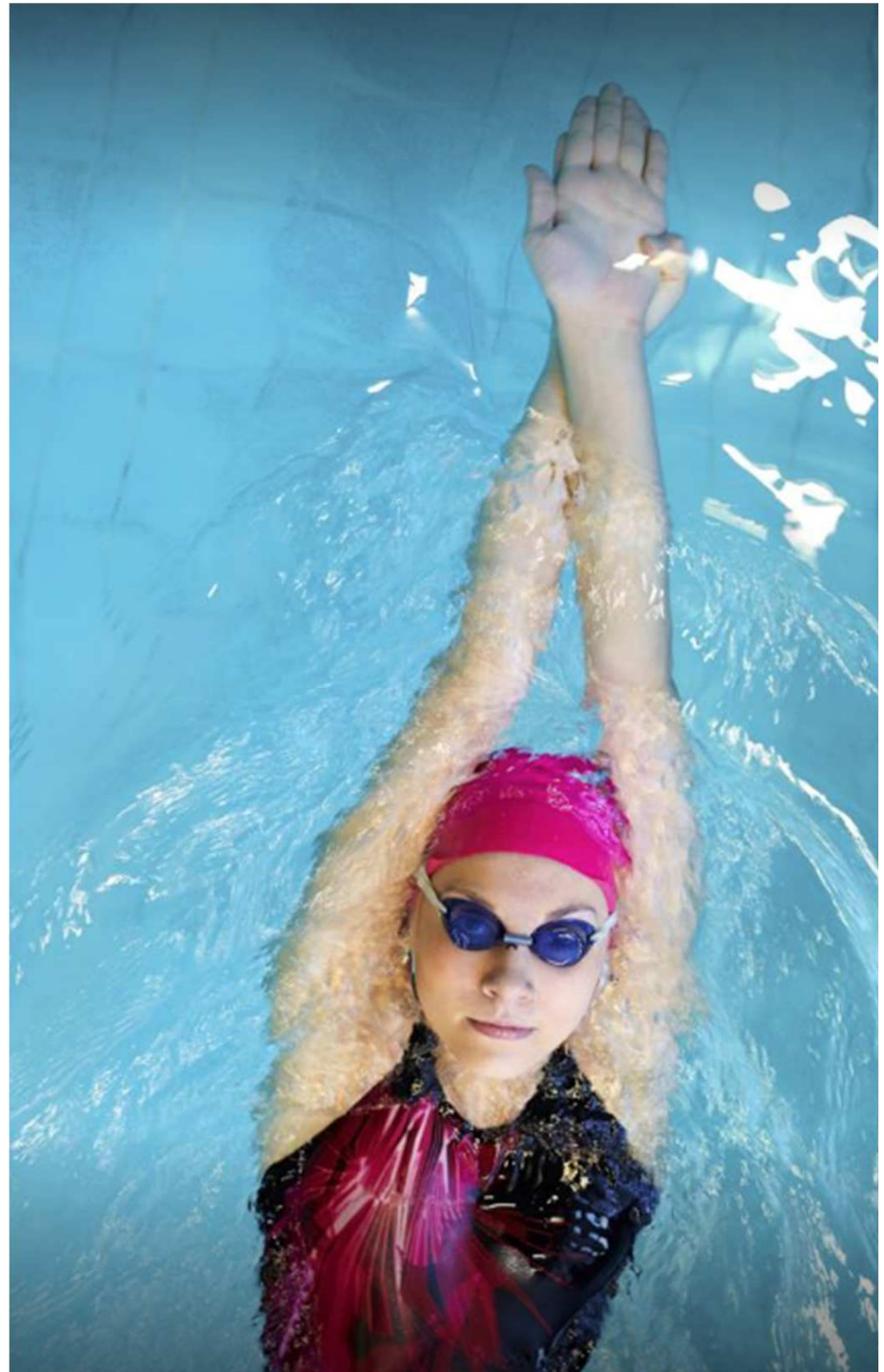
Sommaire

Objectifs et méthodologie	3	France Stratégies
1		
Préambule	7	
2	10	
Analyse des pratiques actuelles : le constat d'une difficulté à maintenir une activité physique et sportive régulière tout au long de la vie		Kantar Public
3	52	Laure SALVAING 01 40 92 66 13 laure.salvaing@kantarpublic.com
Analyse des trajectoires individuelles : une difficulté au maintien de l'activité physique et sportive qui trouve ses sources dans la fabrication d'automatismes et la concurrence des activités dès l'enfance et à l'âge adulte		Maëlle MARCHANDON Maëlle.marchandon@kantarpublic.com 01 40 92 66 76
4	85	Emilie REY 01 40 92 29 47 Emilie.rey@kantarpublic.com
9 leviers forts et 9 freins majeurs à l'activité physique et sportive aujourd'hui qui témoignent du caractère déterminant des automatismes personnels		
5	138	
Principales conclusions et axes de recommandations		

Ce document a été rédigé en accord avec les procédures Qualité Kantar Public.
Il a été contrôlé par Laure Salvaing, Directrice déléguée



Objectifs et méthodologie



Les objectifs de l'étude

Votre objectif : pouvoir proposer des pistes d'actions publiques permettant d'augmenter la pratique sportive pour tout.e.s et tout au long de la vie.

1. Déterminer les freins et les moteurs de pratique sportive

- **Après des non-pratiquants :**
Comprendre pourquoi ils ne pratiquent pas. En cas d'arrêt de la pratique sportive, comprendre les raisons du décrochage. Voir ce qui pourrait les amener à pratiquer davantage.
- **Après des pratiquants :**
Comprendre ce qui motive la pratique sportive. S'il y a eu décrochage puis reprise, comprendre les raisons de l'arrêt et les moteurs de la reprise.

2. Caractériser les différents types de pratique sportive

- Déterminer ce qui est considéré comme une pratique faible / modéré / intense par différents profils.
- Voir quel(s) types de pratiques sont préférés par qui et pourquoi.
- Déterminer les pratiques qui créent des réticences chez une partie de la population.

3. Identifier et comprendre les parcours des individus

- Pouvoir retracer des parcours individuels concernant la pratique sportive pour différents profils.
- Comprendre et retranscrire la logique intrinsèque à chaque individu interrogé.

4. Etablir des profils types

- Mettre en avant des archétypes concernant la pratique sportive.
- Comprendre ce qui détermine chaque archétype
- Au final, être capable de savoir comment améliorer la pratique sportive de chaque profil-type.

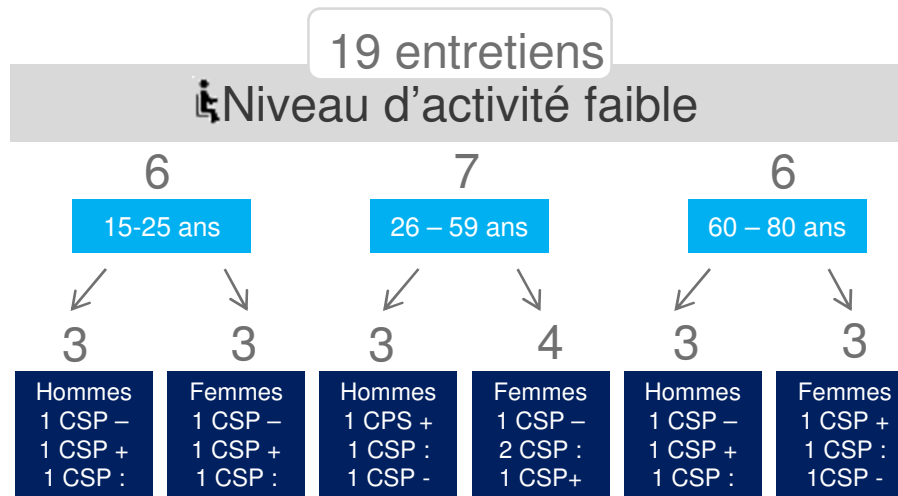
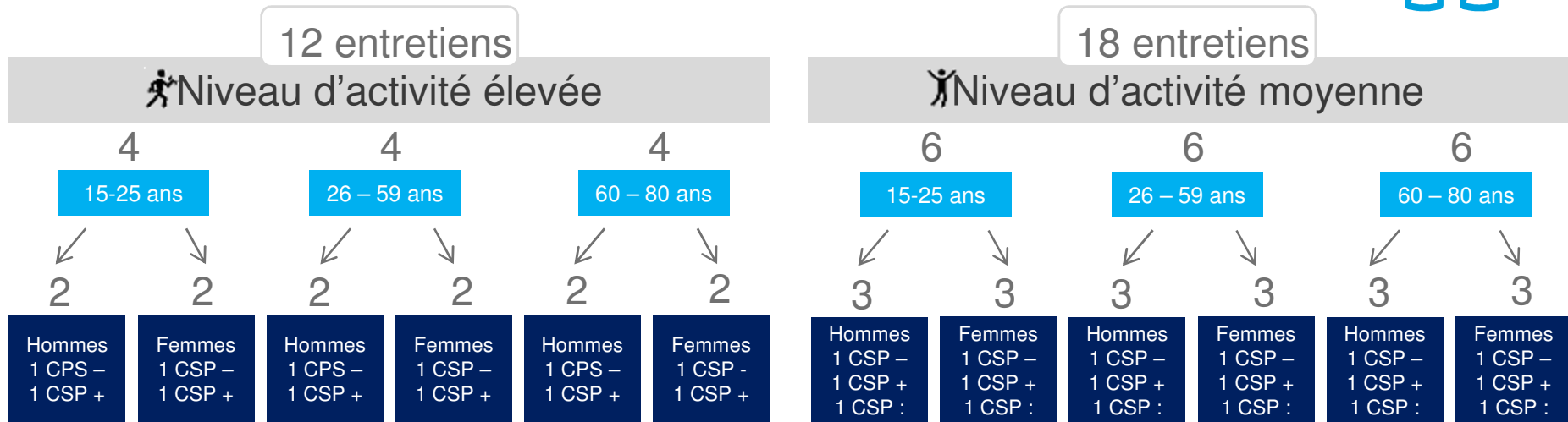
Analyser les obstacles, les freins, mais aussi les aides à la pratique sportive pour différents profils-types.

Concrètement, savoir comment s'adresser à chaque profil-type et pouvoir leur proposer les aménagements qu'ils attendent afin d'améliorer leur pratique sportive.

Le dispositif méthodologique

- Pour répondre à ces objectifs, a été mise en place **une étude qualitative** afin de bien comprendre les parcours, les attentes et les perceptions suite à une expérience concrète, **par interviews semi-directifs individuels**, réalisés en face-à-face et au domicile de l'interviewé, pendant une durée d'environ 2 heures (30 minutes consacrées à la compréhension du contexte de l'individu – ethnographie notamment - et 1h30 de questionnement) pour la métropole et réalisés par téléphone avec 1 heure de questionnement dans les départements d'Outre-Mer.
- Auparavant, les personnes interrogées ont du remplir un journal de bord sur leur pratique sportive durant la semaine avant l'interview proprement dite (hors Outre-mer).
- Les entretiens ont été réalisés auprès de **profils diversifiés**, sélectionnés en fonction des critères suivants :
 - La pratique sportive (déterminée par le test de niveau d'activité physique du site mangerbouger.fr) ;
 - Le sexe ;
 - L'âge ;
 - La catégorie socio-professionnelle (niveau de revenu / niveau de diplôme / profession) ;
 - Le lieu de vie ;
 - La situation familiale.
- Ont également été inclus **des profils spécifiques** :
 - Des personnes présentant un handicap physique.
- Les interviews ont été réalisées du 7 mai au 6 juin 2018.

La segmentation de l'échantillon : 67 entretiens au global



Focus sur certains profils spécifiques

8 personnes en situation de handicap physique, âgées de 25 à 60 ans :

- 3 entretiens niveau d'activité physique élevé
- 2 entretiens niveau d'activité physique moyen
- 3 entretiens niveau d'activité physique faible

10 entretiens téléphoniques d'une heure dans les DOMs :

- 3 en Guyane, 2 en Guadeloupe, 3 en Martinique et 2 à La Réunion.

2 entretiens niveau d'activité physique élevé
6 entretiens niveau d'activité physique faible à moyen
2 entretiens niveau d'activité physique faible

Au sein de chaque groupe, diversité de lieu d'habitation des participants : centre-ville / péri-urbain / rural.

1

Préambule



Préambule

- L'analyse des 67 interviews a montré la grande diversité des personnes rencontrées, des situations, des pratiques, des trajectoires, ainsi que la complexité qu'il y a à appréhender la question de l'activité physique et sportive.
- Un des enjeux de l'analyse a été non seulement d'identifier les facteurs à l'œuvre, les freins et les leviers à l'activité physique et sportive, mais aussi de tenter de les hiérarchiser, de distinguer ce qui relève du moteur essentiel des facteurs environnementaux qui sont facilitants sans être décisifs, et des discours politiquement corrects ou des fausses excuses.
- Le second enjeu a été de prendre la mesure de la sincérité du discours. Un des premiers enseignements de cette étude est que le rapport individuel à l'activité physique et sportive est complexe, et en grande partie structuré par des mécanismes qui échappent à la perception consciente de celui qui en est l'objet.
- De ce point de vue, la méthodologie adoptée s'est montrée pertinente à plusieurs égards.
 - Le principe de l'interview en face à face et sa durée de deux heures a permis que les interviewés, qui peuvent toujours être sur leurs gardes au début et tenter de maîtriser leur discours, se détendent et se confient plus sincèrement qu'ils ne l'auraient fait sur un temps plus court. Associé aux principes de l'interrogation semi-directive, la durée de l'interview permettait en effet de laisser parler l'interviewé, ce qui s'est montré infiniment plus efficace que nombre de questions directes ; sur le sexisme dans le sport, par exemple, ou le rôle des enseignants, la narration des années scolaires dans son fil chronologique a permis l'émergence d'anecdotes très éclairantes, alors que les questions directes pouvaient mettre mal à l'aise ou ne pas être comprises.
 - De même, le principe de l'interviewé à domicile et de l'observation ethnologique, même très mesurée, ainsi que la technique du carnet de bord, a permis d'éviter ou limiter le sur-déclaratif en ce qui concerne la pratique ; difficile en effet de prétendre utiliser son rameur ou son vélo d'appartement quotidiennement quand celui-ci sert manifestement de portemanteau dans un dressing, ou de se dire grand bricoleur quand un fil électrique sort du trou prévu pour la sonnette, alors qu'on a emménagé depuis plusieurs années.

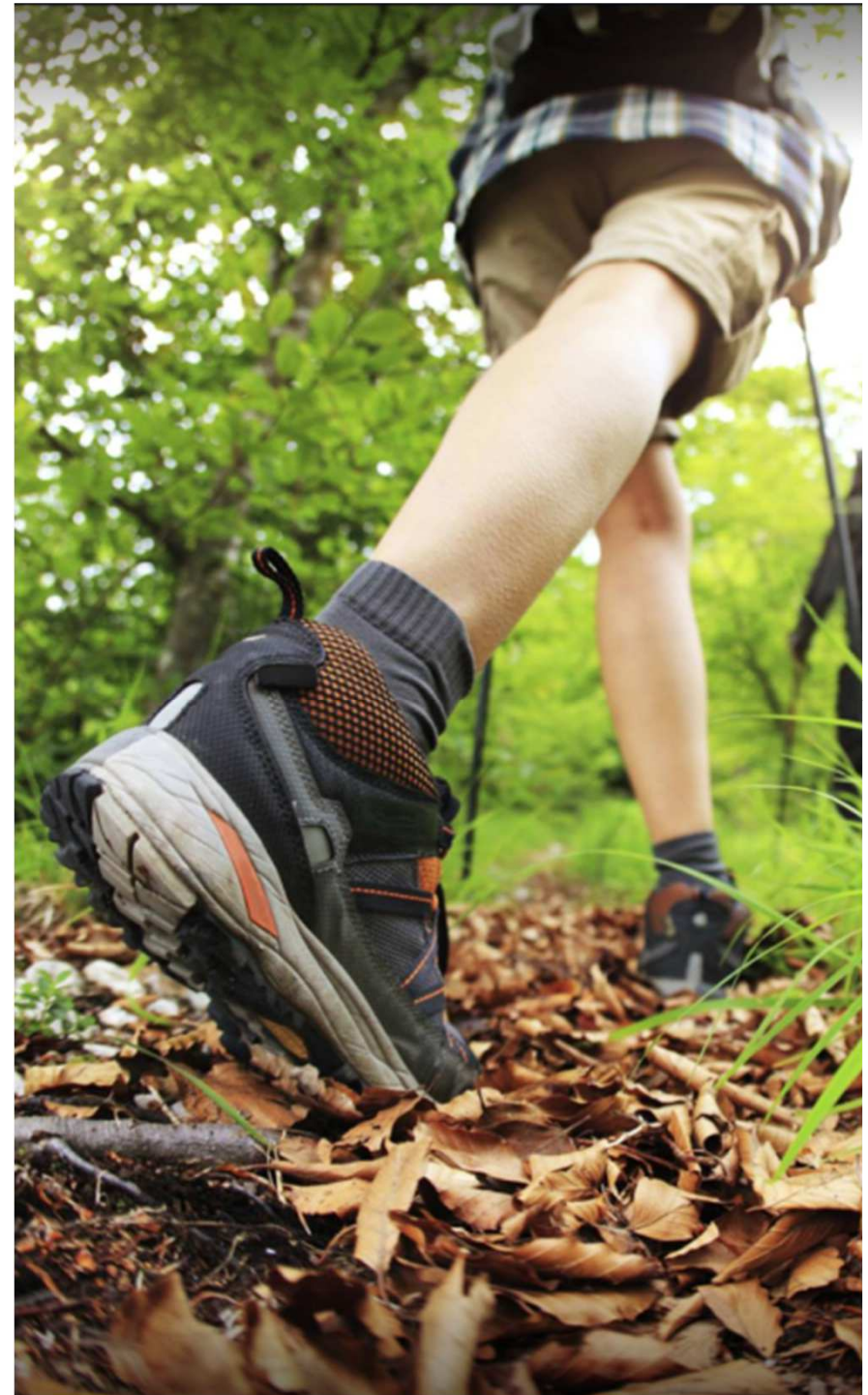
Préambule

- L'observation autour du domicile a également permis d'évaluer si les interviewés connaissaient l'offre sportive visible de leur quartier, même si cet aspect avait ses limites, car faire une vraie comparaison entre les connaissances de l'interviewé et la réalité de l'offre aurait supposé d'avoir une connaissance approfondie de chaque environnement. Néanmoins, cette approche même rapide a pu suffire à déceler quelques interviewés se désintéressant totalement de l'offre de proximité.
- Enfin, le fait d'être au domicile et l'approche ethnologique d'observer objectivement les équipements disponibles, et de recueillir des éléments intéressants pour comprendre la personnalité et la pratique de chacun. Si l'on prend l'exemple de deux interviewés expliquant jardiner, voir d'un côté un potager de 100 m² tiré au cordeau, découpé en carrés de culture bordés de murets, et de l'autre quelques platebandes de fleurs d'agrément donne un contenu tout à fait différent à l'analyse de l'activité physique.
- Enfin, le face à face a également permis de voir les interviewés et d'apprécier des éléments tel que leur corpulence ou leur tonicité apparente, ce qui là encore, apportait un éclairage supplémentaire à l'analyse.

2

Analyse des pratiques actuelles

Le constat d'une difficulté à maintenir une activité physique et sportive régulière tout au long de la vie



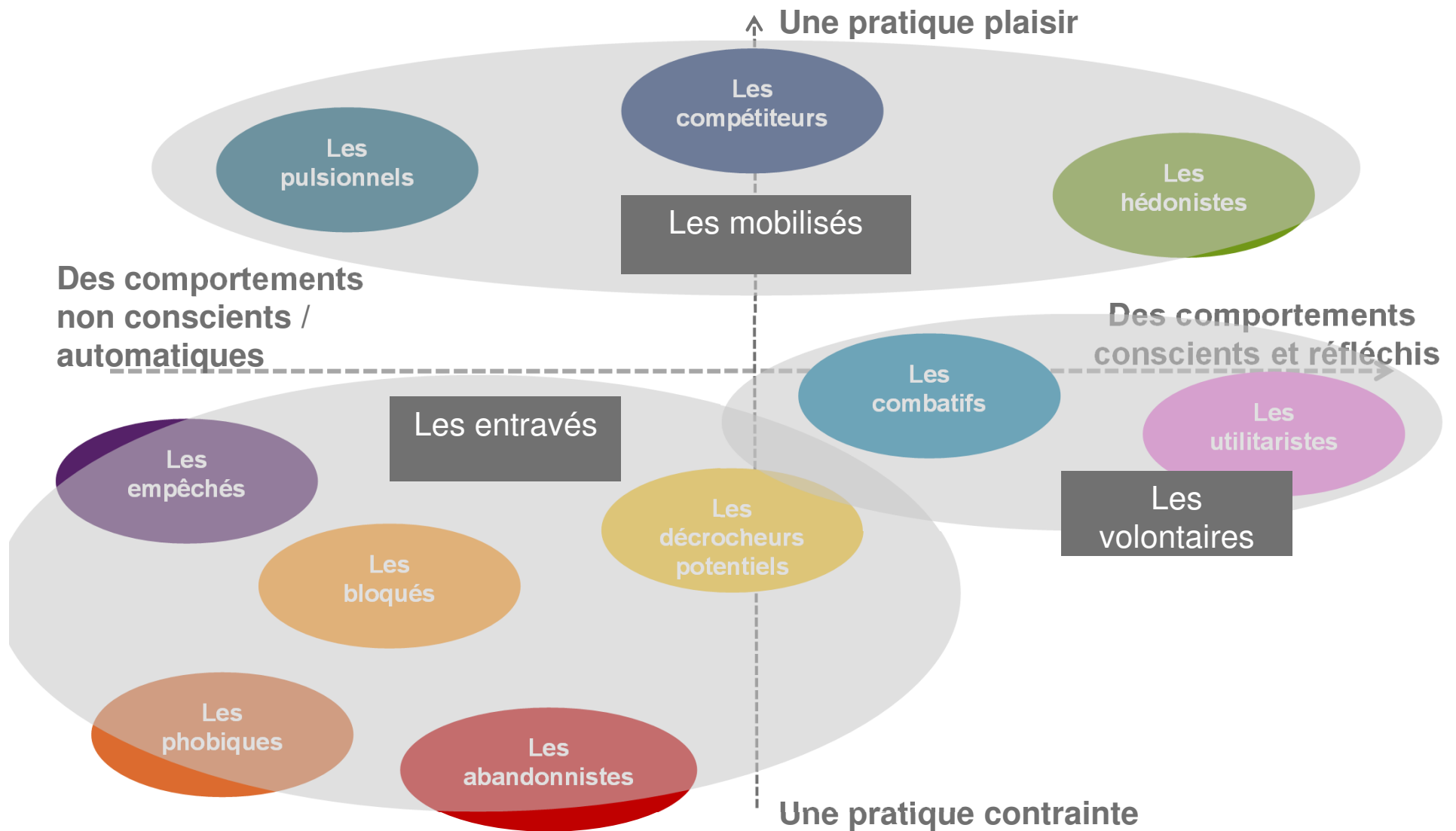
3 grandes familles de rapport à l'activité physique et sportive

- L'observation des attitudes et comportements en matière d'activité physique et sportive aujourd'hui amène au classement des 67 interviews individuelles conduites dans le cadre de l'étude en 3 grandes familles et 10 idéaux-types, que l'on peut décrire sur deux grands axes :
 - Sur un axe vertical qui indique **quel est le levier principal de leur pratique, qui va de la contrainte au plaisir**, de l'activité physique et sportive que l'on s'impose à soi-même, par sentiment de devoir ou pour ses finalités à celle que l'on pratique par plaisir ;
 - Sur un axe horizontal qui indique **le degré de maîtrise consciente et rationnelle que chaque type éprouve sur ses comportements**, et qui va :
 - d'un pôle dominé par les automatismes, les représentations inconscientes, les habitudes acquises et non remises en cause : on pratique ou pas une activité physique et sportive sans objectif réel, mais par automatisme
 - à un pôle rationnel, où c'est le système rationnel des individus et les arbitrages coûts / bénéfiques qui dominant : la pratique d'une activité physique est là déterminée par un objectif clair (le dépassement de soi, le plaisir, la perte de poids, etc.)



La répartition de ces 3 grandes familles et 10 types, caractérisés également selon leur profil socio-démographique, nous indique à quel point l'activité physique et sportive est une donnée susceptible de varier tout au long de la vie.

Typologie des rapports à l'activité physique et sportive observés



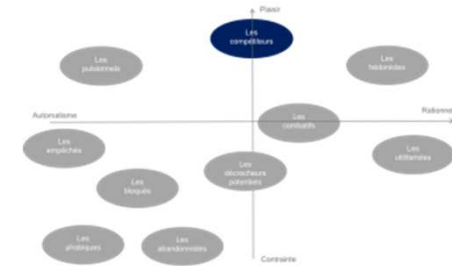
3 grandes familles de rapport à l'activité physique et sportive

Trois grandes familles se dessinent ainsi dans les différents profils que nous avons rencontrés :

- Une première, **la famille des « mobilisés »** rassemble des personnes qui pratiquent des activités physiques essentiellement par plaisir, qui se montrent extrêmement motivées, qu'il s'agisse :
 - **Des compétiteurs**, cherchant avant tout la performance, le dépassement de soi
 - **Des pulsionnels**, qui répondent davantage à un réflexe intériorisé
 - Ou encore **des hédonistes**, en quête de socialisation, d'activité et d'épanouissement
- Une seconde famille, celle **des volontaires**, animés par un objectif précis, celui de se conformer à une norme :
 - Qu'elle soit sociale, se conformer à l'image socialement valorisée aujourd'hui (minceur, musculature, etc.) : il s'agit **des utilitaristes**
 - Ou plus philosophique, être comme tout le monde, y compris lorsqu'on a un handicap : **les combattifs**
- Enfin, la troisième famille regroupe des personnes qui se trouvent « **entravées** » dans leur pratique :
 - Entravées pour des raisons physiques (**les empêchés**)
 - Pour des raisons psychologiques (**les phobiques ou les bloqués**)
 - Temporairement (**les décrocheurs potentiels, les abandonnistes**)

Type 1 - Les compétiteurs

Profil et pratique



Qui sont-ils ?

- C'est un type **plutôt masculin, plutôt jeune**, mais qui peut aussi inclure des plus âgés ; ils se caractérisent par une composition familiale peu contraignante (couple pré famille ou post famille), relèvent de CSP plutôt basses avec des métiers qui laissent du temps pour la pratique sportive. Ils sont physiquement minces et de constitution plutôt sportive.

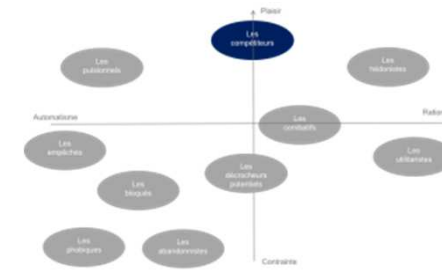
(NB : Ce type est peu présent dans l'échantillon d'adultes interrogés, mais peut être observé dans les trajectoires, entre 8 et 18 ans, et dans certains entretiens auprès de jeunes femmes, dont les compagnons ressortent clairement de ce type)

Leur pratique d'APS est « élevée » (selon l'indicateur de *mangerbouger.fr*)

- Les **compétiteurs ont une pratique assidue, intense, très organisée**, autour de la mise en œuvre de moyens pour atteindre un objectif interne à l'activité sportive, avec :
 - Des **entraînements réguliers et fréquents**, pluri-hebdomadaires voire quotidiens, avec une diversité d'activités complémentaires, pensées et organisées pour développer la performance ; par exemple, futsal + course à pied + renforcement musculaire + tournois le week-end ;
 - La **recherche de l'amélioration de ses performances personnelles et ou collectives**, un goût pour la compétition et la participation à des compétitions, championnats, courses... auxquelles ils participent régulièrement
- Ils pratiquent à la fois seuls et avec des amis ou des partenaires ; être seul n'est pas un frein pour eux.
- **L'APS fait partie de leur quotidien**, est intégré au travail sous diverses formes (création d'entreprise dans la sport, pratique encouragée par l'employeur, trajets domicile/travail en vélo...) **et impacte toute leur vie** (régime alimentaire adaptée, absence d'excès, sommeil contrôlé, conjointe vivement encouragée à pratiquer...)

Type 1 - Les compétiteurs

Moteurs, freins et équipements



Leurs moteurs sont multiples et solides :

- **Avec une forte dimension de plaisir** : qui tient à la pratique et à l'activité elle-même mais aussi à des notions de dépassement de soi, de goût pour la performance, qui sont constitutives du sport à leur yeux, ainsi qu'au partage et à la convivialité (ils pratiquent en bonne partie seuls, car les autres ne les suivent pas, mais adorent partager leur pratique, voire coacher les autres), et faire du sport en équipe ou à plusieurs.
- **Avec un fort rationnel au service de leur besoin de faire du sport et une dimension forte d'autocontrainte efficace** : ils font preuve d'une grande capacité personnelle à s'astreindre à une discipline d'entraînement rigoureuse, à ne pas céder à la tentation de la paresse et mettent en avant la force mentale issue du sport.

Leurs freins sont presque inexistants :

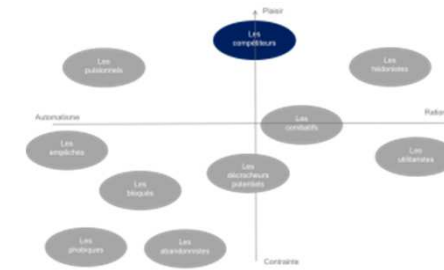
- Ils **peuvent ressentir la « flemme » de bouger, mais se disent capables de la surpasser** grâce à leur force mentale et leur capacité à se projeter dans les bénéfices consécutifs à la pratique et dans les inconvénients du relâchement
- Ils se distinguent des autres en **délaissant les activités dans lesquelles ils n'excellent pas très vite** et préfèrent se concentrer sur celles dans lesquelles ils peuvent satisfaire leur goût pour la performance.

Ils sont bien équipés, sans gadgets :

- Les objets connectés ne répondent pas leurs besoins, ni en termes de motivation, ni en termes de services proposés, car ils sont en deçà de leur pratique (compter leur pas ou leur calories ne leur apporte rien ; mais ils peuvent utiliser des équipements professionnels de suivi de la performance.
- Ils ont des équipements simples, mais utilisés comme un vélo, un home-trainer ou du matériel léger de renforcement musculaire à domicile...

Type 1 - Les compétiteurs

Portrait de compétiteur



- **A., 28 ans, chef d'entreprise** (il a créé une start-up de tourisme urbain à vélo), vit en couple en appartement, dans le quartier de La Duchère à Lyon.
- **A. a une pratique sportive intense**, avec 3 entraînements de futsal par semaine (2h30 en soirée), avec des tournois tous les week-end pendant la saison de championnat ; son équipe a gagné le championnat au niveau régional cette année.
- S'y ajoutent 3 séances de préparation physique par semaine (au moins 1h), sur la base d'un programme qu'il compose en fonction de ses besoins, à base de course à pied et renforcement musculaire.
- Il s'accorde un jour de repos par semaine, sans sport ; en outre, il se couche tôt, sort peu (mais ne surveille pas son alimentation et redoute de prendre du poids le jour où il fera moins de sport).
- **A. a également une activité physique élevée** : la plupart de ses déplacements quotidiens se font à vélo, et il fait également des sorties urbaines à vélo dans le cadre de son travail.
- Entre son travail de chef d'entreprise et sa pratique sportive, il a un mode de vie très actif, qui correspond clairement à son système de valeurs.
- Il a fortement incité sa compagne à reprendre une activité (le tennis de table) mais il porte un regard mi- amusé, mi- condescendant sur sa pratique qu'il juge insuffisante et peu sérieuse.

Type 1 - Les compétiteurs



Verbatim de compétiteur

« Personnellement c'est indispensable, pour les gens, pour le niveau santé, médical, rester en bonne santé, ensuite pour avoir un bien-être mental et physique, quand on est bien physiquement on est mieux dans la vie de tous les jours, ça permet de se vider la tête, faire une pause, gagner une force mentale, se surpasser, ça se ressent au quotidien dans le tempérament des gens, c'est un peu une école, j'ai failli faire prof de sport, une école de la vie, quand on apprend à jouer avec d'autres, quand on apprend se surpasser, gagner, perdre... »

« (Place de l'activité physique et sportive dans votre vie ?) Elle est centrale, c'est mon quotidien, le boulot a la place numéro 1 mais la place numéro 2 est pour le sport, j'essaie de me libérer de la place pour le sport, le week-end pour les matches, une place centrale, quand je ne fais pas de sport pendant une semaine ou dix jours, ça a un impact direct sur la vie au quotidien, surtout mentale, donc une place centrale. »

« Et enfin performance, parce que quand je pratique une activité physique, il y a souvent la notion de performance, de plaisir mais il passe aussi dans certains cas par la performance. »

« Deux entraînements de foot en salle, lundi a été annulé, mercredi et vendredi, de 19 heures à 21 heures 30, une heure trente, à Saint-Foix, dans un club, amateur, il y a un bon niveau, le dernier niveau régional, on fait le championnat et la coupe de France, on a le plus haut niveau pour Rhône-Alpes. »

(Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

Type 2 - Les pulsionnels ou les impulsifs

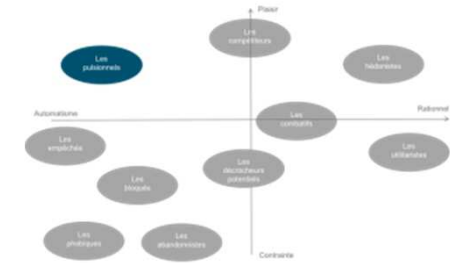
Profil et pratique

Qui sont-ils ?

- C'est un type à dominante jeune et masculine (moins de 40 ans) ; en mineur, y sont représentées des femmes de plus de 50 ans avec une tendance à l'addiction au sport.
- La composition familiale est peu contraignante (couple pré famille ou post famille) ; les quelques situations monoparentales sont compensées par un niveau de vie élevé et des enfants déjà grands (adolescents)
- Les situations professionnelles laissent de la souplesse ou du temps (CSP basses, enseignants, retraitées).
- Ils sont physiquement minces et de constitution plutôt sportive.

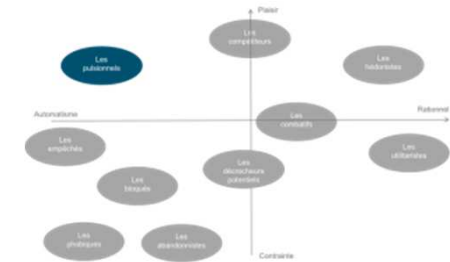
Leur niveau d'APS va « moyenne » à « élevée » :

- Les impulsifs ont une **pratique fréquente, intense, pluri-hebdomadaire, mais diverse, moins organisée, potentiellement irrégulière, autour de la recherche d'une dépense énergétique élevée, avec :**
 - Des **activités individuelles fréquentes, intenses, mais pas organisées, irrégulières, notamment la course à pied** ; le besoin d'aller courir, par exemple, peut se déclencher de manière très soudaine et est donc intrinsèquement solitaire et individuelle.
 - Des **sports de combat et de frappe** (boxe, ju jitsu, squash, tennis de table), mais très peu de sports collectifs.
 - Pour les femmes, la fréquentation d'une salle de sport quasi-quotidienne, avec des choix d'activités intenses pour leur âge, et un aspect obsessionnel / control freak, ainsi qu'une tendance à l'addiction.
- Symptomatiquement, c'est au sein de ce type que certains ont pu mentionner **l'activité sexuelle** comme une activité physique et sportive, avec un déclaratif d'une pratique quasi-quotidienne.
- Il y a chez les pulsionnels un réflexe d'activité physique qui nourrir une activité physique relativement importante : déplacements à vélo ou à pied, ménage fréquent, réflexe intériorisé de prendre les escaliers.



Type 2 - Les pulsionnels ou les impulsifs

Moteurs, freins et équipements



Des leviers forts s'imposent à eux

- Les pulsionnels se caractérisent par un levier fort qui est de l'ordre de la pulsion (dimension automatique, non maîtrisée) : **la première fonction de leur pratique est de répondre à un « besoin », de « se dépenser », « se défouler »**, qui tient :
 - soit à ce qu'ils présentent comme **une personnalité active ou hyperactive** ; ils peuvent manifester, pendant l'entretien même, une difficulté à rester en place
 - soit à un **besoin de compenser une vie quotidienne stressante ou contraignante**, alimentant dans certains cas une colère interne, notamment en raison de leur travail.
 - La dimension plaisir tient au fait de répondre à cette pulsion** et au bien-être physique consécutif à la dépense d'énergie et à l'évacuation du stress.

Les freins sont faibles, voire absents, et externes :

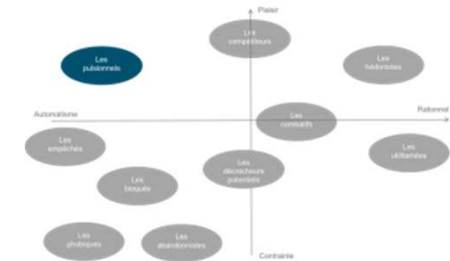
- En premier lieu, **l'impossibilité physique** (blessure, contraindication médicale), qui est vécue sur le mode de la frustration extrême
- Dans une moindre mesure, le manque de temps (voire le manque d'argent), qui nourrit des stratégies opportunistes, ce qui favorise l'activité sportive informelle (jouer au foot avec des amis par exemple) et quotidienne (trajets domicile/travail effectués en vélo, trajets quotidiens non professionnels en courant...)

Ils sont très équipés, avec une diversité qui reflète leur côté impulsif :

- On trouve chez eux du matériel assez généraliste (rameur, haltères, roue de gainage, stepper...), des vélos... Mais aussi des équipements plus spécifiques, pour le surf, le judo, la boxe, l'équitation, le skate...
- En revanche, les équipements connectés ne correspondent pas du tout à leur pratique.

Type 2 - Les pulsionnels ou les impulsifs

Portrait d'un pulsionnel



- L., 45 ans, enseignant et musicien, divorcé, en couple, deux enfants de 13 et 16 ans en garde alternée, vit dans une petite maison en rez-de-chaussée sur cour, à Villeurbanne
- L. est **très actif d'une manière générale** : à ses heures d'enseignement, qu'il a condensées sur trois jours au collège, s'ajoute une activité de musicien indépendant ; se décrivant comme hyperactif et très occupé, sa priorité est l'optimisation de son temps.
- Il a donc **une activité physique et sportive élevée, quotidienne, mais très opportuniste** : il saisit les occasions de faire de l'activité physique ou sportive, sans forcément les planifier en tant que telles
- Il ne fait **jamais de sport sans faire autre chose en même temps** (écouter des podcasts, regarder un film...).
- Il montre un **profil un peu rebelle, rejette toute injonction** à faire du sport, et défend à plusieurs reprises sa liberté d'en faire ou de ne pas en faire.
- Au cours de la semaine d'observation, qu'il considère comme représentative, **il a eu une activité physique ou sportive tous les jours** : de la course à pied le samedi et le dimanche, du vélo quatre fois (2 fois x 2 déplacements de 20 mn), un peu de rameur, et des relations sexuelles quotidiennes.

Type 2 : les pulsionnels ou les impulsifs



Verbatim de pulsionnel

« Le problème du sport c'est la gestion du temps, j'essaie d'optimiser mon temps et du coup aller loin c'est pas forcément très compatible, je préfère faire du sport même à la maison ou en allant au travail que d'aller loin, j'ai tenté les clubs de sport, à 500 m d'ici, ça me faisait perdre du temps, ¼ d'heure pour y aller, la coulée verte c'est pas loin mais dans les faits je n'y vais pas. »

« Un rameur, pour faire du sport quand il pleut, à n'importe quelle heure, je peux regarder des films en faisant du sport. Ca permet de ne pas perdre de temps, de faire travailler aussi l'esprit, un sportif dirait on est moins efficace quand on n'a pas toute la concentration sur le sport, mais je ne me considère pas comme un sportif. »

« (Place de l'activité physique et sportive pour vous ?) Prépondérante, elle est toujours là, je me mets rarement au repos, je ne m'assois jamais, sauf pour passer un moment avec mon fils ou ma fille, regarder un film ou quelque chose comme ça, même pour manger je ne m'assois pas, c'est par envie, je suis peut être un hyper actif, je le vis bien et j'assume. »

« Je n'ai pas l'attitude du sportif à me dire il faut que je fasse tant de minutes par jour, je ne fais pas ça dans le sens de me dépasser physiquement, je le fais par plaisir, par besoin de me dépenser, ce n'est pas très structuré. Pas de routine, sauf le fait de devoir aller travailler, aller courir, ça peut me prendre comme ça, le rameur pareil, j'ai une demi heure à tuer, j'ai une belle émission à regarder... »

« Le parc ouvre à 9 heures, c'est un peu tard, mais je ne vais pas qu'au parc, il m'arrive de courir en ville, toute occasion est bonne, je vais à Bellecour je rentre en courant, pas besoin d'être en tenue, il suffit d'avoir des baskets, je n'ai pas la tenue fluorescente, j'ai toujours mon téléphone avec une émission intéressante à écouter, des podcasts... »

(Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

Type 3 - Les hédonistes seniors

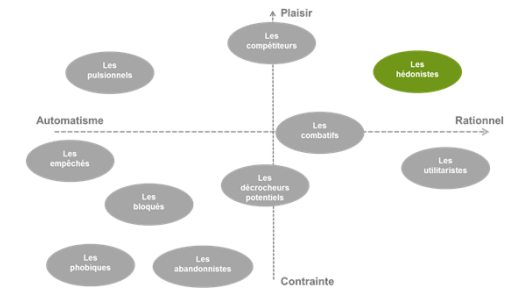
Profil et pratique

Qui sont-ils ?

- C'est un type **âgé (plus de 60 ans), retraité, et composé de personnes seules ou de couples post-famille** : c'est donc un type qui cumule les facteurs de disponibilité pour l'activité physique et sportive
- Ils sont plutôt minces et « bien conservés », toniques, avec quelques cas de surcharge pondérale sans obésité.

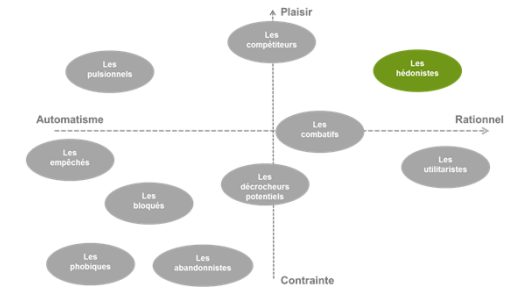
Leur niveau d'APS va de « moyenne » à « élevée »

- Les hédonistes se caractérisent par **une pratique importante et apaisée, avec une forte composante sociale : pour eux, l'activité physique et sportive est devenue un mode de vie et un vecteur de socialisation** :
 - Ils ont une **pratique quasi-quotidienne**, comme si l'activité physique et sportive venait combler l'espace laissé vacant par la fin de la vie professionnelle. Symptomatiquement, les activités ont souvent lieu **en semaine et en journée**, le week-end pouvant être considéré comme un temps de repos.
 - Ils se tournent vers **des pratiques dans lesquelles ils trouvent un plaisir immédiat** : de manière transversale, la marche et la randonnée, avec le plaisir d'être en extérieur, des paysages, du contact avec la nature, la faune, la flore ; mais aussi le cyclotourisme, la natation, le yoga, la gymnastique...
 - La manière de pratiquer est apaisée et équilibrée, correspondant à leur âge, ils n'ont aucune recherche de performance, ne s'imposent pas de discipline rigoureuse, mais une régularité et des choix équilibrés.
- Leur pratique a une forte dimension sociale et conviviale, **ils pratiquent souvent en groupe ou en couple**.
- Ils ont également **beaucoup d'activités physiques telles que le jardinage et le bricolage**, et quand ils le peuvent, **marchent pour les déplacements de la vie quotidienne**.



Type 3 - Les hédonistes seniors

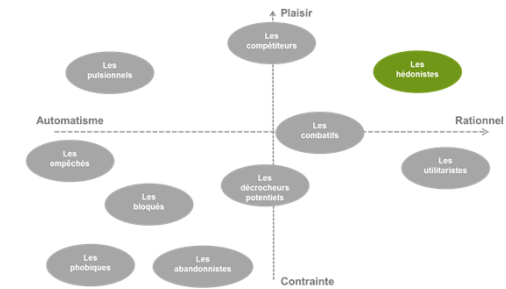
Moteurs, freins et équipements



- **Trois grands leviers sont à l'œuvre chez les hédonistes seniors :**
 - **le plaisir de la pratique**, qui repose sur le choix des activités, l'absence de recherche de performance, et la convivialité, le lien social qu'elles permettent ;
 - **l'envie de bien vieillir, rester en forme**, à tenir à distance les effets du vieillissement, renforcée par le constat du bienfait de l'activité physique et sportive sur eux-mêmes et des méfaits de son absence sur des alter ego moins actifs ;
 - **et enfin la source de lien social** que représente l'activité physique et sportive telle qu'il la pratique (en club, en association)
- **Le principal frein évoqué** (par les plus de 60 ans) est **la limite du corps vieillissant**, qui se fatigue plus vite, mais aussi la crainte des blessures, sur un corps que l'on perçoit comme plus fragile et qu'ils sont attentifs à protéger.
- **Leurs équipements sont simples :**
 - De nombreux vélos et vélos d'appartements utilisés en complément ont été observés, ainsi que du matériel de randonnée (chaussures, sacs à dos, GPS de randonnée, cartes...)
 - Mais certains ont choisi le cadre de leur retraite en fonction de la facilité qu'il donne à l'activité physique et sportive (maison neuve dont ils font les finitions, avec jardin ou en milieu péri-urbain/ semi-rural...)

Type 3 - Les hédonistes seniors

Portrait d'un hédoniste senior



- C. 60 ans, retraité, ancien technicien GRDF, marié, 2 enfants adultes, vit en zone périurbaine à Issy les Moulineaux, APS moyenne
- C. se présente comme un **passionné de sport**, par la pratique personnelle et les retransmissions télévisées (foot, JO, tennis, rugby...)
- Il a une APS moyenne qui repose sur **une pratique régulière hebdomadaire** : de la natation deux fois par semaine, seul ou avec un ami, une sortie par semaine à vélo (60 km), deux à trois séances de vélo d'appartement hebdomadaires (30 mn)
- Il pratique également **deux activités physiques quasi-quotidiennes** : des marches régulières entre 30 minutes et une heure dans les parcs aux alentours et 2h/2h30 de pétanque dans un club où il est licencié sauf s'il pleut
- **Les bénéfices qu'il y trouve sont multiples** : pour lui, faire du sport est **un plaisir** et un loisir, qu'il pratique volontiers avec des amis, des collègues ou dans le cadre de son club de pétanque.
- Mais il est également convaincu **du bénéfice santé physique et mental**, et plus secondairement, cela lui permet de **contrôler son poids** sans se priver trop d'un point de vue alimentaire.
- En frein potentiel, il redoute **l'usure des articulations**.

Type 3 - Les hédonistes seniors



Verbatim d'un hédoniste senior

« Faire quelque chose pour soi, sortir, faire du sport, se préparer si on a de l'équipement, se faire plaisir. »

« Ça permet de mieux vivre, d'attraper moins de virus. On vieillit mieux au niveau des articulations. On perd moins de souffle. C'est bon pour la tension, le cardio, les muscles. »

« On est plus à l'aise dans son corps. Cela joue sur la convivialité, les comportements. Cela fait baisser l'agressivité. »

« On a l'impression de se purifier quand on a fait une bonne bouffe la veille. On est encore plus dépendant du sport. C'est psychologique. »

« C'est une question que je me pose. Le sport au quotidien ? Un corps s'use. Faire beaucoup de sport, c'est peut-être user ses articulations. »

(Homme, 60 ans, retraité, CSP moyenne, zone péri-urbaine, APS moyenne)

Type 4 - Les utilitaristes

Profil et pratique



Qui sont-ils ?

- C'est un type à **dominante jeune et féminine**, que l'on repère **presque exclusivement en régions**.
- La situation familiale est **en dominante pré-famille**, avec des célibataires et des couples, mais on y trouve aussi quelques jeunes familles, avec des enfants en bas âge. Les CSP sont diverses, sans dominante apparente.
- Les utilitaristes sont dans l'ensemble minces, mais pas toujours musclées ou très toniques ; on observe chez elles quelques situations de surpoids plus ou moins contrôlées.

Leur pratique d'APS va de « faible » à « moyenne »

- Elles **fréquentent les salles de sport**, dans lesquelles elles se rendent seules ou volontiers avec des amies, en privilégiant :
 - **Les cours collectifs de cardio, de renforcement musculaire**, complété par du travail sur machines ;
 - **L'aquabike**, qui permet à certaines de surmonter la phobie de la transpiration.
- Plus en mineur, **la course à pied individuelle ou à plusieurs** peut également s'inscrire dans ce modèle.
- Leurs **objectifs sont de une à trois séances par semaine**.
- **Elles pratiquent souvent à plusieurs**, se retrouvant avant ou sur place.
- Mais en réalité, derrière le discours affiché, se dessinent **des signes de fragilité et d'irrégularité** : l'inscription est souvent récente, les parcours irréguliers, avec des phases de décrochages, une difficulté à se tenir à une pratique régulière ; aucune pratique s'inscrivant dans la durée n'a été observée sur ce type.

Type 4 - Les utilitaristes

Moteurs, freins et équipements



Des leviers nombreux mais relativement fragiles

- Les utilitaristes se caractérisent par le fait qu'elles s'astreignent la plupart du temps à une pratique d'activité physique et sportive pour les bénéfices escomptés et non par plaisir : la **finalité recherchée est d'ordre esthétique et est plus ou moins directement verbalisée** : « ne pas prendre de poids », « perdre du poids », « garder la ligne » être tonique », « être ferme », etc.
- **L'offre de la salle de sport un facteur facilitant et motivant** : elle permet de rationaliser la pratique, avec une offre diversifiée, une grande amplitude horaire, un aspect ludique, un renouvellement des propositions et de réintroduire une part de plaisir dans un rapport au sport qui n'est pas fondé sur lui.
- Elles actionnent un autre type de levier, en mettant en place **un système d'autocontrainte**, avec le fait de payer un abonnement « pour s'obliger à y aller », ou de s'organiser pour y aller à deux.
- Enfin, **elles peuvent avoir un compagnon très sportif**, du type « compétiteur », qui les incite fortement.

Des freins puissants

- Le principal frein à l'œuvre, qui n'est pas toujours le plus verbalisé, est à l'évidence **le manque de motivation pour une activité qui ne passionne pas toujours**.
- **S'y ajoute que l'activité physique et sportive reste perçue comme facultative ou de second ordre** (au contraire du travail, de la famille...), dans un contexte de saturation du temps qui oblige à gérer ses priorités.

Des équipements très légers

- Peu d'équipements personnels dans cette catégorie (quelques tapis...), même si l'on a pu observer des équipements de renforcement musculaire ou d'entraînements utilisés par l'autre membre du couple.

Type 4 - Les utilitaristes

En variante, l'utilitariste-hédoniste



- Ce type comporte **une variante plus masculine** : les utilitaristes-hédonistes, dont le profil sociodémographique est sensiblement le même en dehors du genre.
- Ils ont une pratique plus importante, centrée sur « moyenne » à « élevée ».
- Ils sont issus des compétiteurs, et trouvent un plus grand plaisir immédiat dans la pratique sportive.
- Ils pratiquent généralement **une diversité d'activités « utiles »**, notamment :
 - De la salle de sport et/ou du renforcement musculaire / musculation à domicile, pour l'entretien
 - Du cardio, avec de la course à pied, de la natation
- Mais ils ont aussi **des pratiques qui relèvent du loisir et du pur plaisir**, du type parties de football ou futsal entre amis.

Type 4 - Les utilitaristes

Portrait d'utilitariste



- G., 25 ans, assistante sociale, en couple, vit à Fondettes dans la banlieue de Tours, dans un environnement de proximité quasi-rural ; APS moyenne.
- G. a **mis en place une routine sportive** à laquelle elle semble se tenir avec « des hauts et des bas » : trois cours collectifs en salle après le travail (Bodyjam, Bodycombat, CAF), auxquelles elle retrouve des amies.
- Plus occasionnellement, elle fait du vélo, de la natation, et participe à de petites courses pour le fun, type Color Run ou courses d'obstacles.
- **Elle pratique peu avec son compagnon, pourtant très sportif** (entraînement de football de type compétiteur) car ils n'ont pas les mêmes objectifs (cardio pour elle, renforcement musculaire pour lui en dehors de ses entraînements) ; mais leur vie quotidienne est très imprégnée par la pratique de son compagnon.
- Elle a un côté **utilitariste/hédoniste, car elle a un fonds de plaisir** dans la pratique sportive, contrarié par la frustration d'avoir du abandonner « son » sport, mais a repris surtout **pour s'entretenir et se détendre**.
- Elle avoue cependant **une tendance à l'irrégularité**, un manque de motivation saisonnier en hiver et céder parfois à l'envie de se relâcher.

Type 4 - Les utilitaristes



Verbatim d'utilitariste

« J'en faisais dix heures par semaine, je vivais gym, je dormais gym, je me voyais grande gymnaste aux JO »

« (Place de l'activité physique et sportive ?) Elle est présente, avec des hauts des bas, des coups de mous, des pertes de motivation, quand elle est là ça fait du bien, j'essaie de la maintenir mais quand il pleut il fait froid, l'activité est moins présente... ça me fait du bien, clairement, de faire un peu de sport » (Femme, 25 ans, assistante sociale / CSP moyenne, en couple, périurbaine, APS moyenne)

« Je suis plutôt cours collectifs, ils m'intéressent plus que la muscu... cardio, renforcement musculaire, Bodyattack / Bodycombat, pour le renforcement musculaire, CAF. »

« Seule ou avec des amies. La salle, on se retrouve souvent là-bas, ou avec Guillaume, mais je pars souvent seule. Il fait plutôt la musculation, il fait déjà du foot en cardio, là bas c'est plutôt pour se muscler, il y va quasiment tous les jours. »

« Je fais aussi quelques courses organisées, comme la Happy Color, C'est 5 km, ça ne demande pas trop d'effort, c'est surtout le faire avec des amis, on peut même la faire en marchant, tous types de personnes vont la faire, à la fin il y a un festival de musique, l'enjeu n'est pas d'avoir un chrono, pas de compétition, pour s'amuser, une association pour des personnes qui sont malades, le but n'est pas du tout compétitif, j'en fais trois par an. Et les courses obstacles, j'aime bien. »

« (Ce qui peut vous décourager ?) Le temps, s'il pleut, s'il fait froid, si je dois repasser chez moi, c'est un moment de perte de motivation, le but c'est que je file direct après le travail, si je passe chez moi je perds du temps, ma motivation va être moins là, si ma journée de travail, si ça a été difficile, compliqué, j'ai moins de motivation pour aller à la salle. »

« J'aime bien regarder des séries, quand je suis fatiguée, j'ai plus envie de rentrer chez moi regarder une série. »

(Femme, 25 ans, assistante sociale / CSP moyenne, en couple, périurbaine, APS moyenne)

Type 5 - Les inhibés ou les bloqués

Profil et pratique



Qui sont-ils ?

- C'est un type **mixte, plutôt jeune, centré sur des moins de 40 ans**, mais qui peut perdurer au-delà, et avec **une forte présence de l'Outre-mer**.
- Les situations familiales sont diverses, mais avec une **concentration de familles monoparentales**.
- Ils sont centrés sur des CSP moyennes ou faibles, ce qui implique des **revenus souvent limités**.
- On y observe de **nombreuses situations de surpoids**, pouvant aller jusqu'à l'obésité.

Leur pratique actuelle est faible ou inexistante.

- **Leur pratique est très faible, avec un peu de marche de type promenade**, et pour les femmes, parfois un repli sur des pratiques à domicile sur la base d'un coaching vidéo ou via une application et qui peuvent délibérément être cachées.
- Certains font des **tentatives un peu velléitaires sans durabilité**, de reprise d'une activité (course à pied, salle de sport...), suivie d'abandons rapides et mal vécus.
- Quand ils essaient de reprendre, **c'est souvent seuls, et parfois en se cachant**.
- Parallèlement, **ils font montre d'habitudes de vie très sédentaires**, d'un grand recours à la voiture, d'un manque de goût ou de temps pour le bricolage ou le jardinage, et à l'inverse, une appétence pour les écrans, la télévision... comme cet interviewé qui nous a accueilli télécommande en main, et avait rallumé son poste avant même que la porte soit de nouveau franchie...

Type 5 - Les inhibés ou les bloqués

Moteurs, freins et équipements



Des freins puissants sur lesquels ils ont peu de maîtrise

- Les inhibés se caractérisent par un **blocage d'origine psychique**, qui les empêche de faire du sport et qu'ils ne parviennent pas à dépasser, alors même qu'ils le voudraient.
- Ils expriment tous **une forme d'inhibition, directement liée au sport ou plus générale** mais affectant le rapport au sport, qui peut se traduire par un manque de confiance dans son « moi sportif », une crainte du regard d'autrui.
- Ils **ne parviennent pas à surmonter leurs blocages**, ce qui en retour détériore un peu plus l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, nourrissant **sentiment d'impuissance et de culpabilité** et engendrant des cercles vicieux complexifiant la reprise d'une APS.

Des leviers insuffisants

- Leur rapport au sport se situe dans le **registre du devoir et non du plaisir** ; s'ils manifestent la volonté de reprendre le sport, c'est dans une visée utilitariste plus qu'hédoniste :> perte de poids, meilleur état de santé...
- Pourtant, certains sont dans des situations critiques, avec une injonction médicale à perdre du poids et reprendre une activité physique et sportive ; c'est dire la puissance du blocage, qui est telle qu'elle enferme dans la pathologie.

Des équipements hétéroclites et peu nombreux

- Ils sont **assez peu équipés**, mais dans leurs logements, on trouve les vestiges de leurs diverses tentatives ; typiquement, c'est chez eux que l'on croise des rameurs abandonnés dans les garages ou les penderies.

Type 5 - Les inhibés ou les bloqués

Portrait d'inhibé



- L., 35 ans, responsable RH, mère célibataire de 2 fils de 4 et 12 ans, vit à Cayenne en appartement dans une résidence, APS faible
- L. est **en obésité depuis sa deuxième grossesse**, ce qu'elle gère assez mal ; depuis qu'elle est en obésité et seule, elle essaie désespérément de perdre du poids (régimes, sport, séances de palpé-roulé...) mais ses tentatives se soldent *in fine* par une reprise plus importante.
- Son activité physique est très faible, **elle ne se déplace qu'en voiture**, par manque de courage mais aussi parce qu'elle vit loin du centre ville et que se déplacer à pied ne fait pas partie des habitudes locales.
- Son activité sportive **existe par cycles de « reprise en main » avec abandon** à chaque tentative.
- Chaque échec la fait culpabiliser, d'autant qu'il est presque toujours associé à une dépense d'argent parfois conséquente (inscription salle de sport, aquagym, applis sportives...)
- Elle est manifestement dans **une spirale négative de dépréciation d'elle-même**, a perdu confiance, est isolée et probablement déprimée ; elle ne trouve plus en elle-même la capacité de reprendre de manière durable une activité physique ou sportive.

Type 5 - Les inhibés ou les bloqués



Verbatim d'inhibé

« Ici, on a l'habitude de prendre tout le temps la voiture. Ce n'est pas comme en métropole où on marche beaucoup. Ici tout est à côté mais on a tous une voiture... il y a beaucoup de soleil, soit il pleut, soit il fait trop chaud, donc marcher, ce n'est pas le top ici, parce qu'on est vite brûlé, A chaque fois que je viens en vacances en métropole, je perds du poids. Je ne fais que marcher, au final. Je prends le métro, et voilà. Mais ici, je ne bouge pas »

« Ce n'est pas les enfants qui m'ont fait devenir grosse. C'est vraiment la monotonie, les problèmes quotidiens avec les enfants, le manque de temps. Tout ça, ça m'a fait changer mon alimentation, fait manger n'importe quoi, et ça m'a fait prendre du poids, et ne pas faire d'activité »

« En ce moment je ne suis abonnée qu'à l'aquagym, mais juste avant j'étais abonnée à deux salles de sport que j'ai laissé tomber. Ça fait vraiment plusieurs années que ça dure. Je me suis inscrite partout, et à chaque fois, c'est pareil »

« L'aquagym m'a coûté 500 euros. Au total, on est quasiment à 1000 euros l'année en termes de dépenses... j'ai investi dans beaucoup de structures et j'ai perdu beaucoup d'argent. A chaque fois je suis déterminée : « c'est sûr, cette fois, je vais y aller jusqu'au bout »

(Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

Type 6 - Les décrocheurs potentiels

Profil et pratique



Qui sont-ils ?

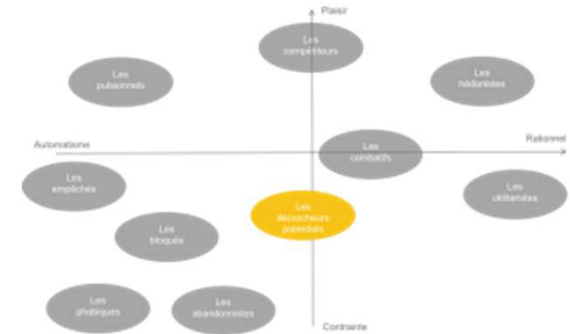
- C'est un type très fortement typé en âge, **jeune**, pré famille, et peu nombreux parce qu'il est fugace et transitoire.
- Outre leur jeune âge, ce sont des profils dont la situation globale, au delà du sport, n'est pas stabilisée ; **ils se vivent comme en stand by, en transition**, temporairement exilés pour leurs études, ou en attente d'un premier emploi, d'un déménagement...
- Ils ne présentent pas de surpoids, sont plutôt minces.

Leur niveau d'APS est centré sur faible :

- Les décrocheurs potentiels n'ont aucune activité sportive, et très peu d'activité physique : un peu de marche, parfois des jeux.
- Ils se caractérisent par le fait qu'ils **considèrent comme temporaire la faiblesse de leur pratique actuelle d'activité physique et sportive** :
 - Ils ont plutôt eu une **pratique sportive élevée à l'adolescence**, et comme dans la plupart des trajectoires, le moment des études a été la cause d'un décrochage.
 - Mais ils sont - sincèrement - dans l'idée qu'ils vont reprendre une activité physique et sportive de manière régulière, dès que la situation sera stabilisée ou revenue à la normale.

Type 6 - Les décrocheurs potentiels

Moteurs, freins et équipements



La composition de leurs leviers est mixte et reflète cette phase de transition :

- Ils ont encore le souvenir **du plaisir de la pratique des années adolescentes** et ont l'espoir (peut-être fantasmatique) de le retrouver,
- Mais ils ont également entamé **une mue vers des leviers plus utilitaristes**, comme le contrôle ou la perte de poids, la musculation, l'entretien du corps

Un frein contextuel fort, paralysant

- En frein, outre l'instabilité de leur situation, qui les empêche de mettre en place une routine sportive durable, ils évoquent le **manque de motivation actuel, l'envie de se détendre autrement** que par une activité physique
- Même s'ils n'en ont pas conscience, l'analyse de leurs discours, freins et leviers actuels tend à laisser penser qu'ils ne retrouveront pas le niveau d'activité physique et sportive de leur adolescence, mais vont se rapprocher d'un type utilitariste de rapport au sport.

Leurs équipements ne présentent pas de caractéristiques particulières

Type 6 - Les décrocheurs potentiels

Portrait d'un décrocheur potentiel



- R., 24 ans, étudiant, en couple et en colocation, vit actuellement au centre de Lille ; il vient de finir ses études. Actuellement revenu à Lille de manière provisoire, il espère être embauché dans l'entreprise où il a fait son stage de fin d'études, ce qui impliquera une installation à Paris.
- Il a **totalemment arrêté le sport récemment**.
- Il n'a pas non plus beaucoup d'activité physique : de la marche urbaine uniquement.
- Ses moteurs sont jusque là le plaisir de la pratique, les bénéfices ressentis pour le corps et l'esprit, et depuis quelques années, la volonté de s'entretenir physiquement.
- La **phase de transition a déstabilisé sa routine sportive**, d'un point de vue pratique, mais il semble aussi paralysé psychologiquement, comme en attente que les choses se mettent en place pour reprendre.
- Il est **ambivalent quant à la reprise du sport** : d'un côté, il dit son envie de reprendre et met en avant les bénéfices attendus ; de l'autre, il se projette déjà dans la difficulté de la reprise, dans une pratique conviviale, de loisir, souple (jouer au tennis avec des amis), et dans une contrainte professionnelle qui va limiter cette pratique.

Type 6 - Les décrocheurs potentiels



Verbatim d'un décrocheur potentiel

« Si je vous prends un exemple de la journée de la dernière semaine, vers midi je vais rejoindre ma copine pour déjeuner. Et ça me fait sortir, c'est entre 10 et 15 minutes à pied. Je ne suis pas retourné directement à l'appartement. Je suis allé me promener un peu parce que je sais que si je retourne à l'appartement je vais pas avoir la motivation de ressortir, j'avais pas de but bien précis en fait, juste flâner. Ça a duré 2h à peu près. »

« C'est toujours bénéfique même si sur le moment c'est pas facile, faut prendre l'habitude. Mais si on arrive à le faire de manière régulière, ça peut très vite devenir une joie et on ressort on est content. C'est la joie, décompresser, le bien être, les compétitions, les rencontres. »

« Je vais reprendre, je me le dis et il faut. Je suis quelqu'un d'assez procrastinateur mais c'est important, je me souviens de comment j'étais avant et on se sent bien mieux dans sa peau que quand on n'en fait pas. »

« Oui clairement quand on est au travail c'est pas évident, la plupart du temps on fait des grosses semaines. Quand j'étais en stage et je faisais plus que 35 ou 39h la semaine, et faire d'autres choses à côté. Après avoir passé une journée, aller au sport c'est se faire violence mais y a des jours où on n'y arrive pas. La pratique du sport faut être motivé. »

(Homme, 24 ans, étudiant, CSP moyen, urbain, APS faible)

Type 7 - Les rebutés ou les phobiques

Profil, pratique, freins, leviers et équipements



Qui sont-ils ?

- C'est un type de rapport à la pratique physique mixte, plutôt jeune et centré sur des adultes d'âge actif (moins de 40 ans).
- Ils sont de CSP moyenne ou basse, et en couple, souvent avec de jeunes enfants, et franciliens.

Ils ont une APS « faible », voire inexistante, même s'ils ont pu par le passé avoir des niveaux d'activité physique et sportive élevés.

Leurs freins sont très forts, du registre de la répulsion :

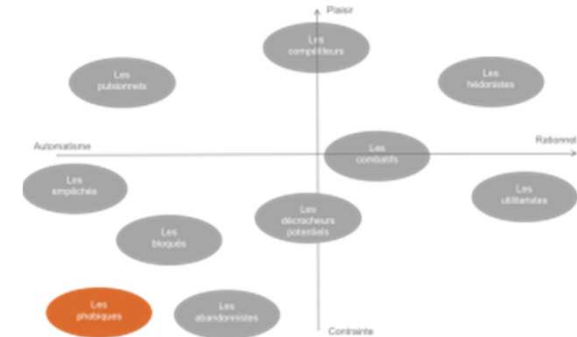
- **Via leur discours rationnel, ils affichent une indifférence à l'activité physique et sportive, justifiée par l'absence de levier** : ils n'ont pas ou plus d'appétence particulière pour l'activité physique et sportive l'attrait de la performance ne fonctionne pas ou plus, ils n'éprouvent aucun besoin de pratiquer car ils se sentent en forme et sont satisfaits de l'état de leur corps...
- Parallèlement, ils expriment des **signes de répulsion à l'égard de l'activité physique et sportive**, notamment de la transpiration et de la promiscuité des vestiaires ou de la piscine ; ils ne sont pas les seuls, car des représentants du type utilitariste le font également, mais ces derniers ont réussi à contourner cette répulsion en pratiquant une activité qui la neutralise.

Ils n'ont pas vraiment de leviers, à part un intérêt pour des activités ludiques en famille ou entre amis faiblement efficace, et tiennent un discours distant et théorique sur les bienfaits de l'activité physique.

Ils n'ont pas non plus d'équipements (à part une raquette de tennis achetée d'occasion pour l'un d'entre eux).

Type 7 - Les rebutés ou les phobiques

Portrait d'un rebuté



- Kevin, 25 ans, tatoueur, en couple, CSP-, centre urbain, appartement, APS FAIBLE
- **La transpiration, qu'il déteste**, est la première chose qu'il associe à l'activité physique et sportive
- Il ne pratique aucun sport, déclare qu'il n'aime pas ça.
- Il estime qu'il n'a **pas besoin de faire du sport** pour se sentir bien et comme son compagnon contrôle la nourriture, leur mode de vie est assez sain.
- Il manifeste par ailleurs **une vraie difficulté vis-à-vis de la régularité et de la persévérance** que suppose la pratique sportive : il a fait quelques essais mais a renoncé dès la première séance face au manque de souffle ou la douleur des courbatures.
- En levier potentiel, il développe **une représentation un peu fantasmatique** de lui-même, dans laquelle il ferait du sport pour développer sa masse musculaire, et posterait ensuite des images sur Instagram.

Type 7 - Les rebutés ou les phobiques



Verbatim d'un rebuté

« Le moment où on va transpirer comme courir, faire du vélo. »

« Je déteste la sensation d'humidité. Je me douche dès que je peux, c'est obligatoire. »

« Des longueurs interminables. Je ne trouvais pas ça du tout ludique. Une torture. »

« J'avais un programme établi avec des protéines à prendre : rameur, vélo elliptique, poids, abdos, jambes, sauna... J'y arrivais pas. Je suis trop volage. »

« Je voyais pas mal de photos défiler. Je me suis dit pourquoi pas, ça a l'air super, je vais essayer. Ensuite, j'ai regardé sur Internet pour trouver une salle à côté. »

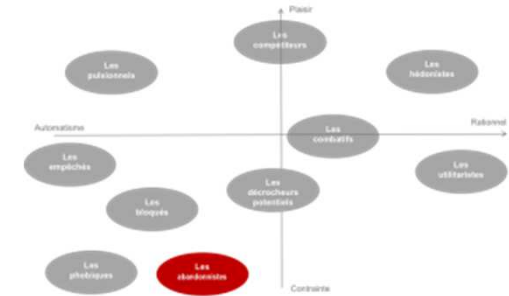
« L'avant-après. Voir que c'est possible, ça motive. Pourquoi pas avoir plus de masse ? Quand je vois les transformations qui sont postées au bout de trois mois, si vraiment ça marche, je me maintiendrai après à faire une fois par semaine. »

« Instagram, ça influence pas mal de choses. Ça donne envie d'essayer de nouveaux trucs, pour la cuisine ou les voyages. »

(Homme, 25 ans, tatoueur, CSP -, couple, urbain, APS faible)

Type 8 - Les abandonnistes

Profil, pratique, freins, leviers et équipements



Qui sont-ils ?

- C'est un type âgé (plus de 60 ans), plutôt masculin, post famille, et de CSP diverses.
- Ils peuvent présenter des problèmes de santé, de surpoids, de diabète...

Ils n'ont quasiment plus d'activité physique et sportive, avec une intensité centrée sur « faible » :

- Les abandonnistes ressemblent aux inhibés / bloqués, à la différence qu'ils ont cessé de vouloir reprendre une activité physique et sportive régulière et consistante.
- Ils ont pu avoir une activité physique et sportive élevée, parfois même jusqu'à un âge assez avancé, mais ils ont décroché complètement, parfois brutalement.
- Aujourd'hui, ils pratiquent très peu, essentiellement de l'activité physique intégrée à la vie quotidienne (un peu de marche), ou pas du tout, et ont un mode de vie très sédentaire.

Les freins sont décourageants :

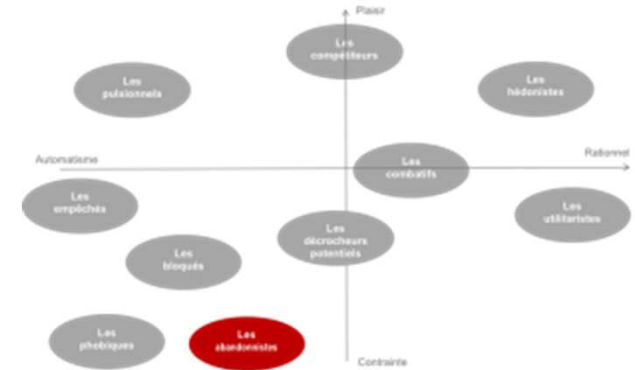
- Ils ont abandonné, n'ont plus la volonté, et n'essaient plus de reprendre une activité physique et sportive, en proie au manque de courage et de motivation.
- Ils n'affrontent plus la difficulté de reprendre une activité physique et sportive après un long arrêt, d'affronter son surpoids, son manque d'entraînement et d'agilité.

Quelques leviers potentiels existent, mais sans efficacité, autour de l'idée d'un mieux-être et de la convivialité potentielle.

Les équipements sont inexistants ou remisés à la cave.

Type 8 - Les abandonnistes

Portrait d'un abandonniste



- S., 68 ans, retraité, CSP -, marié, il vit en appartement dans un quartier résidentiel de Montpellier qui n'est pas très central, APS faible.
- S. a un **mode de vie très sédentaire**, se déplace toujours en voiture, regarde beaucoup la télévision.
- Il se déplace malaisément, en raison d'une **forte corpulence**.
- Il n'a quasiment **aucune activité physique ou sportive intentionnelle**, à l'exception de quelques promenades en bords de mer en famille et de petits trajets de courses.
- Il est dans une **spirale d'échec** quant à l'activité physique et sportive et paraît plus globalement déprimé : il ressasse son manque de motivation, son manque de volonté, et énumère ses échecs de reprise avec amertume.
- Pour autant, il affirme que le sport **ne lui manque pas du tout** en tant que tel.
- Son seul levier aujourd'hui pour motiver une reprise serait la **perspective d'une perte de poids**.
- Mais il semble **avoir abandonné**, et ne plus trouver en lui-même les ressources mentales pour se motiver à nouveau.

Type 8 - Les abandonnistes



Verbatim d'un abandonniste

« (Place du sport dans votre vie ?) Elle est minime. Pour ainsi dire, elle ne fait pas partie du menu quotidien. Si j'ai exercé un truc physique, c'est involontaire. »

« C'est peut-être un peu plus au domicile, j'aime bien être chez moi, surtout le week-end, parce que le foot c'est le week-end, donc je suis devant mon écran. »

« C'est en voiture, essentiellement, c'est un tort, mais c'est comme ça. Tout est fait en voiture, même le truc le plus proche... Ça arrive de me déplacer à pied, pour descendre dans le quartier, aller à la supérette, je vais chercher du pain ou un truc qui manque. Des fois ça prend 15 minutes, des fois 30. Il n'y a rien de précis [dans la décision d'y aller à pied], ou de prédéfini, je n'ai pas envie de prendre la voiture, j'y vais à pied et je reviens. »

« J'ai arrêté un peu avant la retraite, plus je m'en approchais, moins je pratiquais. Je ne sais pas si c'est lié. Peut-être à partir de 2000, j'avais 50 ans, je n'ai plus rien fait, c'est fini... Je ne sais pas pourquoi ! Je n'en ai aucune idée ! Rien de spécial n'est arrivé, peut-être une lassitude, peut-être plus les moyens physiques, c'est peut-être devenu plus dur, je n'en ai aucune idée. Peut-être un ensemble de tout ça... pas du tout de problème de santé, c'est l'envie, la motivation la volonté, il n'y avait plus rien, alors qu'avant, c'est dans l'ordre des choses, je me lève, je vais courir, c'est normal, comme il me semble normal que je ne fasse plus rien... Je n'ai pas pensé à arrêter et je ne pense pas maintenant pourquoi j'ai arrêté. Ça s'est fait comme ça. »

« J'aimerais parfois que l'activité physique occupe plus de place dans ma vie, mais je n'ai pas assez de motivation, zéro volonté. J'ai perdu le goût du sport avec les années. »

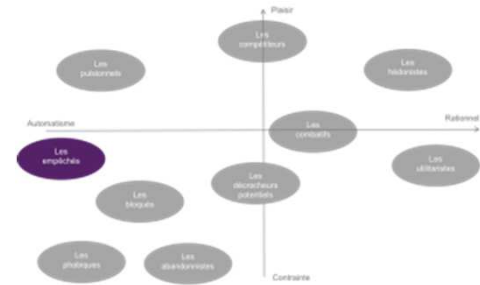
« L'idée de pratiquer du sport me met le moral au plus bas. »

« Ça m'embête souvent, quand je veux m'habiller, dans certains costumes je ne rentre pas. Je voudrais bien perdre du poids, mais le seul moyen efficace c'est le sport et je n'ai pas assez de volonté pour le faire. »

(Homme, 68 ans, retraité, CSP-, urbain, APS faible)

Type 9 - Les empêchés

Profil, pratique, moteurs, freins



Qui sont-ils ?

- C'est un type qui est caractérisé par la **situation de handicap**, et qui a pu être observé sur des hommes de 35 à 45 ans, sans profession et célibataires, vivant en province.

Leur activité physique est réduite au minimum, voire totalement impossible :

- Les empêchés sont affectés par leur handicap au point de ne pas pouvoir pratiquer une activité physique et sportive en raison de **leur handicap et d'une mobilité extrêmement réduite ou inexistante** :
 - Ils n'ont **pas ou plus d'activité physique et sportive autonome**, se déplacent en fauteuil roulant électrique.
 - Néanmoins, **ils sont désireux de sortir, se promener**, en utilisant des assistants comme le fauteuil roulant électrique, ou des véhicules adaptés, et apprécient de le faire avec des amis.

Des freins environnementaux aggravants

- Outre leur condition physique, ils sont freinés par **une large problématique d'accessibilité des espaces publics et sportifs**, voies de circulations, transports en communs et équipements sportifs (notamment les piscines), qui ne sont pas suffisamment adaptés à la circulation en fauteuil roulant, et souffrent d'un **manque d'accompagnement sportif et médical**, qui a comme conséquence une prise de risque par rapport à leur condition physique et une mauvaise connaissance des sports et équipements qui leur seraient bénéfiques et accessibles.

Une motivation pourtant forte

- En revanche, ils ont un réel désir de bouger, autant que possible, et d'avoir des activités, ce qui est essentiel à leur bien-être moral et mental, et à la possibilité d'une vie sociale.

Type 9 - Les empêchés



Verbatim d'un empêché

« J'ai fait du vélo. J'ai appris à nager il y a quinze ans, et fait de la marche presque intensive, plutôt que de prendre le bus, je me suis mis à prendre l'habitude de marcher, quand je faisais des petits trajets, et après c'était devenu un plaisir, puis des trajets de plus en plus, marcher, pour avoir le plaisir de sentir en forme, j'ai ressenti mon corps qui retrouvait la forme, ça a duré quelque années jusqu'à ce que je me refasse mal au genou droit. Il y a dix ans. J'ai continué mais ça m'allait plus. »

« Pas d'accompagnement. J'ai perdu beaucoup de poids, j'ai tout fait seul. J'avais un suivi médical mais pas spécialement pour ça, je voyais un médecin traitant, c'est tout (...) En ayant eu la bonne personne, ça aurait surement aidé, même d'avoir les genouillères, ça m'aurait évité de continuer à abimer mes genoux. Un bon professionnel de santé m'aurait aidé à me faire moins mal, mais je ne les ai pas rencontrés, j'en ai vu mais aucun... les genouillères, c'est moi qui ai demandé à mon médecin, le fauteuil manuel c'est moi qui me le suis prescrit, le fauteuil électrique je l'ai acheté d'occasion... »

« Je fais mon petit tour du quartier, il y a plusieurs trajets auxquels je me suis habitué, ou l'avenue, le boulevard, avant le faisais le bd jusqu'au bout, il y a des grands trottoirs, ça évite d'être près des voitures qui circulent » (Homme, 45 ans, sans profession, célibataire, périurbain, situation de handicap / APS faible)

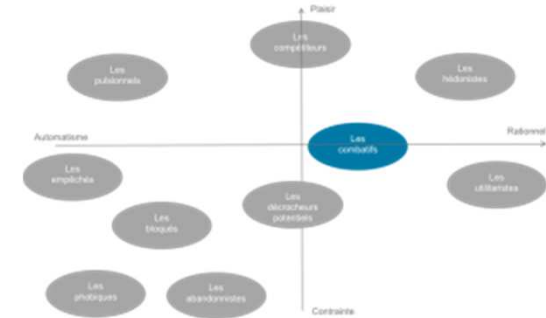
« Pour la balnéo, je viens de prendre 10 séances à la piscine un bassin, un espace ludique, un grand bain bouillonnant, à part les marches pour descendre, une fois assis dans l'eau, je suis bien, je peux me relaxer, c'est assez grand, on n'est pas tassé. »

« Une bonne fatigue. Des fois je me retrouve le soir, je n'ai pas envie de dormir, j'ai pris des médicaments, pas une solution, on devient mou, plus envie de rein faire, il faut garder une énergie, une pêche ; une activité régulière me permettrait de réguler tout ça, avoir quelque chose de plus linéaire, comme mes sorties mercredi ou ce soir, c'est un de mes points d'ancrage ou de détente. »

(Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap)

Type 10 - Les combattifs

Profil et parcours



Qui sont-ils ?

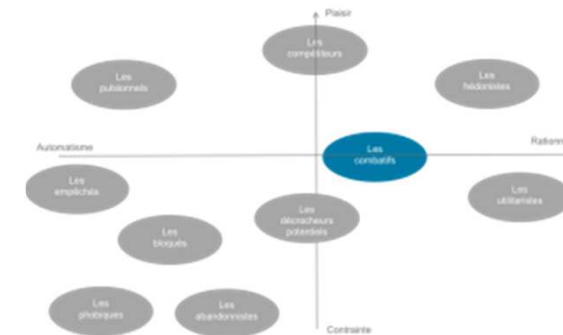
- C'est un type qui est caractérisé par une **situation de handicap limitant mais n'empêchant pas la mobilité**, et qui a pu être observé sur des femmes et des hommes de moins de 35 ans, activité sportive, tous actifs et en dominante célibataires.
- Leurs caractéristiques physiques sont diverses mais rarement dans la norme, avec un poids souvent atypique (maigreur ou surpoids).

Leur activité physique est moyenne à élevée :

- Les combattifs, comme les compétiteurs, sont dans une **logique de défi et de dépassement de soi**.
- Ils ont une **pratique sportive importante, pluri-hebdomadaire voire quotidienne**, mais paradoxalement peu encadrée et accompagnée, que ce soit d'un point de vue sportif ou d'un point de vue médical, ce qui peut les conduire à faire des erreurs et aggraver leur situation.
- Les **modalités de leur pratique** sont très diverses, mais régulières et parfois intenses, avec :
 - Du renforcement musculaire à domicile, avec une installation personnelle
 - Du roller plusieurs fois par semaine
 - Des sports d'équipe comme le handball ou le football
 - De la natation
 - Des cours collectifs en salle de sport
- A cette dernière exception près, **la pratique est plutôt solitaire**.

Type 10 - Les combattifs

Moteurs, freins, équipements



Leur moteur est lié à la volonté de dépasser leur handicap :

- Sur le plan des valeurs, des ressorts psychologiques, ils sont dans une **logique de revanche sur la vie, de défi**, qui peut les rapprocher des compétiteurs ou des pulsionnels.
- Sur le **plan des motivations concrètes**, ils sont à la recherche de bénéfices en termes de perte de poids et/ou de gain en masse musculaire et de bien-être physique.

Ils sont limités par leur condition physique :

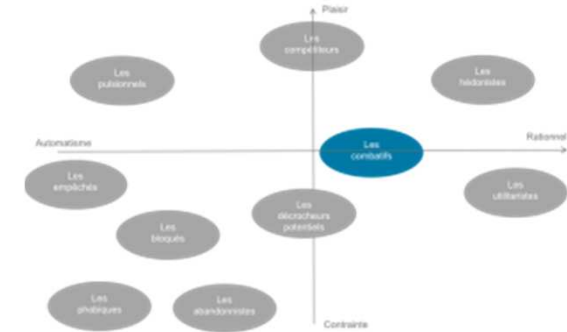
- Ils sont **plus sujets à la fatigue, à des douleurs**, des tremblements liés à leur état de santé, à l'usure de leur organisme
- Ils manifestent **une forme de déni à l'égard de ces limites**, qui peut aller jusqu'au mépris d'une recommandation médicale de lever le pied.

Ils sont parmi les plus équipés des personnes interrogées, avec :

- Des équipements médicaux spécifiques, utilisés après les séances pour apaiser les effets négatifs de la séance de sport.
- Des équipements destinés à optimiser les bénéfices de la pratique sur l'organisme, en terme de renforcement musculaire ou perte de poids.
- Des équipements sportifs pour le domicile, qui permettent de pratiquer chez soi en évitant le regard des autres parfois difficilement supporté.

Type 10 - Les combattifs

Portrait d'une combattive



- D., 32 ans, conseillère bancaire actuellement sans emploi, célibataire, vit actuellement chez sa mère, dans un petit logement en bord de mer à Palavas-les-Flots.
- Un accident de voiture il y a dix ans lui a laissé des séquelles peu visibles, mais qui compliquent sa vie quotidienne et sa pratique sportive. Elle souffre de **tremblements qui l'obligent parfois à arrêter ses séances**.
- D. est grande, en surpoids mais musclée ; c'est une ex-obèse qui déjà perdu beaucoup de poids.
- **D. est au chômage depuis plusieurs mois**, ce qui l'a conduite à se réinstaller chez sa mère, malade elle aussi.
- Le sport incarne sa **planche de salut** en ce moment, sa manière de prendre sa vie en main dans une situation difficile, mais aussi de s'intégrer à son nouvel environnement en rencontrant des gens.
- Elle a une **pratique assez intensive, avec chaque semaine : 3 fois 1 heure de marche nordique** avec sa mère, 1 entraînement perso + 3 cours collectifs de Crossfit en salle de sport, une ballade en vélo, et un peu moins souvent, une séance de natation / aquagym de deux heures.
- Elle est coachée par sa mère (infirmière) et son frère (coach sportif) et a elle-même développée une véritable expertise de ses besoins.
- Elle s'est équipée de **matériel destiné à optimiser sa pratique sportive** : montre connectée, gants de boxe, élastiques d'entraînements, TRX, haltères, tapis de sol, Powerback, vélo, matériel d'aquagym pour augmenter la résistance de l'eau...

Type 10 - Les combatifs



Verbatim d'une combative

« Il ne faut pas forcer non plus parce que je risque de me faire mal, ou alors vous marchez en cow-boy, si vous avez beaucoup de courbatures, ça fait un peu mal. Et il faut que je fasse en fonction de mon souci de santé. »

« J'ai 32 ans, je viens de finir un diplôme de Master I et II en banque, en septembre, et pour l'instant je suis en recherche d'emploi et du coup je me consacre à 300 % au sport. Ça fait un peu du bien de penser un peu à soi... Actuellement, j'essaie de me recentrer sur moi-même et le sport est une bonne chose pour se remettre en forme. Ça permet d'évacuer les tensions le stress, et ça permet aussi de faire de nouvelles rencontres, les gens deviennent plus avenants j'ai remarqué. Si vous vous promenez avec un chien, c'est encore plus !

« Je faisais le coaching avec mon frère, il a adapté son programme de sport et quand il voyait que ça tremblait trop, il ralentissait le rythme, à Cannes c'était pareil. Les gens s'adaptent à moi, c'est gentil, c'est plus agréable d'avoir une personne qui comprend et qui s'adapte... j'ai essayé de trouver des personnes qui sont informées là-dessus. Le coach de Palavas m'a fait un bilan physiologie, métaphysique etc., et il a détecté que j'avais une faiblesse neurologique par rapport à mon côté droit, que j'étais un peu en décalage au niveau de la hanche, j'ai le côté gauche plus haut que le droit, c'est dû à mon accident, et il adapte l'entraînement pour pouvoir me recentrer et rééquilibrer le tout. Ce que tous les coachs ne font pas, parce qu'eux ils font de l'entraînement pour les sportifs professionnels de boxe et ils ont la connaissance pour, et ils se forment tous les jours pour ça. »

« Ça me pousse d'y aller encore plus fort, à montrer que même si on a un problème de santé on peut toujours arriver à faire ce qu'on veut, et on peut montrer aux gens qu'on peut y arriver. C'est plutôt un moteur, le fait de montrer que c'est possible, ça pousse les autres à le faire aussi. »

(Femme, 32 ans, situation de handicap, en recherche d'emploi, CSP-, urbain, APS élevée)

3

Analyse des trajectoires individuelles

Une difficulté au maintien de l'activité physique et sportive qui trouve ses sources dans la fabrication d'automatismes et la concurrence des activités dès l'enfance et à l'âge adulte



3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

La difficulté de l'enseignement d'EPS à fabriquer de l'appétence pour le sport

- L'histoire familiale, même si elle n'a pas été abordée de façon détaillée lors des entretiens, paraît cependant importante, dans la mesure où elle sous-tend les valeurs et la transmission de celles-ci, mais aussi parce que concrètement, ce sont souvent les parents qui font faire du sport pendant l'enfance, à part quelques cas qui disent avoir demandé à 6 ans de faire du foot ou de la danse...
- Dans la narration que fait chacun de sa propre histoire avec le sport ou l'activité physique et sportive, l'enseignement d'EPS tient finalement une place assez faible dans le souvenir, et est surtout structurante de manière négative.
- Les **souvenirs remontant à l'école primaire sont faibles et peu structurés** : les plus âgés l'assimilent à des jeux s'apparentant plus ou moins à du sport collectif, les plus jeunes évoquent quelques rares souvenirs d'activités sportives (athlétisme, course, handball...) et les activités de sortie scolaire (escalade, voile...) ; l'USEP et ses compétitions ne sont mentionnées qu'une seule fois, par l'interviewé le plus sportif de l'échantillon.
- Les **premiers souvenirs structurés d'activité physique et sportive en milieu scolaire remontent la plupart du temps à l'époque du collège**, autour de quatre axes :
 - **Quelques souvenirs positifs émanant d'élèves sportifs**, déclarant avoir un bon niveau et impliqués dans des entraînements périscolaires et de compétitions UNSS, qui retrouvaient en cours des activités qui leur plaisaient (athlétisme, course...) et des enseignants-entraîneurs qui les traitaient bien, voire mieux que les autres élèves.
 - **De manière plus dominante, le souvenir d'avoir été astreints à des activités peu appréciées, voire détestées** (endurance/course à pied, gymnastique pour les garçons, monter à la corde...) et/ou dans des contextes très inconfortables : piscines froides, manque de temps pour se changer / se doucher avant de retourner en cours, activités d'extérieures par tous les temps (pluie, froid, hiver...)

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

- **Des souvenirs récurrents d'embarras, de moqueries et d'humiliation de la part des autres élèves,** avec une forte dimension physique mais aussi parfois sociale, visant notamment les élèves en surpoids, les élèves en difficulté d'un point de vue physique ou sportif, les filles dont le physique était évalué par les garçons, les signes de puberté précoces (pilosité abondante par exemple), les élèves porteurs de lunettes portant des vêtements de sport défraîchis ou sans marque ... dans un contexte de rapport complexe à son propre corps à l'adolescence.
- **L'attitude des enseignants, souvent très éloignée de la bienveillance,** peu préoccupés des élèves les moins sportifs, ne régulant pas les comportements des élèves et ayant parfois eux-mêmes des comportements discriminatoires ou humiliants.

« Les profs ne faisaient pas de sport avec nous, j'ai des souvenirs d'avoir fait des tours de stade avec le prof assis dans les gradins bien à l'abri, ce n'était pas l'exemple... j'ai l'impression qu'aucun prof ne m'a donné envie de faire du sport. Cela n'était pas fait pour faire envie, c'était une matière barbare qui n'était pas intéressante. On courait sous la pluie je trouvais cela débile. » (Femme, 48 ans, consultante informatique, CSP+, rural, APS faible)

« J'ai détesté [les cours de gym à l'école] parce que j'ai toujours été rondelette, donc faire la corde, courir, je détestais. A mon époque, quand on faisait de la gym, on n'était pas mélangés entre filles et garçons. Mais entre les filles, les moqueries sur les filles un peu grosses, oui j'en ai eu. On a toujours été élevés dans le respect de son activité, donc le fait de se changer de se mettre en short devant tout le monde ça m'a un peu dérangée, et j'en reviens donc aux moqueries des filles sur les filles qui « débordaient ». » (Femme, 60 ans, sans profession, CSP moyenne, centre urbain, APS moyenne)

« Le complexe du maillot quand on se met en maillot devant les autres, si on a un bourrelet, les enfants ne sont pas tendres, les cours de natations avec sa classe c'est moyen. C'était une torture. À l'adolescence on est complexée, je ne savais pas bien nager... Des réflexions sur le fait que je n'étais pas une grande athlète, sur le montée à la corde je n'ai jamais réussi à monter et les réflexions qu'il fallait que je bouge mes fesses, mais c'était peut-être mérité aussi... Je me braquais, moins ça marchait et moins j'avais envie d'en faire. J'avais perdu ma motivation, le sport ce n'était pas pour moi. Cela m'est resté longtemps » (Femme, 48 ans, consultante informatique, CSP+, rural, APS faible)

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

« Il y a eu le regard des autres. La moquerie de ceux qui étaient forts. C'est là où on voit les enfants terribles entre eux, c'est moche. J'ai une pilosité importante donc j'étais plus en avance, même au collège on m'appelait le singe. Voilà, des choses comme ça, il faut faire avec ses différences. Oui, même encore maintenant, comme aller sur la plage, etc., se sentir différent c'est embêtant quand même. Inconsciemment ça m'a dissuadé d'avoir une activité sportive en dehors, même s'il fallait que je m'occupe de ma sœur. Quand je faisais de l'athlétisme, il n'y avait pas de regards, on était un groupe de 3 garçons, on s'entendait bien, il n'y avait pas de moquerie. Plus de l'esprit de compétition sur le terrain mais dans les vestiaires, non. Le problème n'était pas au tir à l'arc ni à l'UNSS, c'était vraiment à l'école. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Dans ma classe il y en a qui étaient mal à l'aise parce qu'on avait des douches communes. Quand tu es un petit peu plus ronde, tu as peur qu'on te regarde » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« À l'école, les séances d'EPS forcées. Ça serait au collège avec tout ce qui est obligation les jeux de ballon, hand basket, la course, sachant que j'étais plus costaud, donc c'était une vraie corvée pour moi. Toute ma scolarité je n'ai pas aimé du tout le sport, que ce soit au collège ou au lycée... à cette époque-là j'avais un problème de surpoids, donc j'avais droit à toutes les choses vilaines qu'on peut dire à une personne qui a un problème de poids. C'est assez blessant, et on a tendance à se renfermer encore plus et à vouloir en faire encore moins. Mais si vous faites moins de sport, vous continuez à prendre du poids, c'est un cercle vicieux. » (Femme, 32 ans, situation de handicap, en recherche d'emploi, CSP-, urbain, APS élevée)

« Sur les filles, ben on en parle entre nous, on les juge. Là c'est clair et net. » » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

« Je me rappelle une scène d'humiliation quand on était en 3ième, la pauvre malheureuse, qui devait faire 100kg à l'époque, on lui a demandé de faire le crapaud, se lever, se baisser, se lever, se baisser... Et la prof a demandé à tous d'arrêter et elle l'a laissée là, toute seule, et elle lui a dit « On y va », elle l'a fait et toute la classe la regardait. Elle en a pleuré » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« J'ai été cataloguée non-sportive, comme une cata en sport. On disait que j'étais lymphatique. L'image qu'on a sur soi étant jeune est déterminante et conditionne beaucoup de choses. » (Femme, 60 ans, dirigeant d'entreprise, CSP+, urbain, APS faible)

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

Le relais efficace mais partiel des cadres périscolaires et privés (USEP / UNSS / non scolaires)

- Parallèlement, **l'entrée dans le sport se fait de manière plus précoce, plus positive et plus constructive avec les cadres périscolaires (UNSS) et non scolaires (clubs, écoles, associations ...)**
 - **Des souvenirs plus structurés sont restitués entre 6 et 10 ans**, avec l'entrée dans des activités décrites comme des passions (le football pour les garçons, la danse pour les filles...), des activités traditionnellement aspirationnelles à cet âge (équitation, tennis) et parfois transmises par les parents (tennis de table, danse...)
 - **Le rôle des parents est décrit comme incitatif, rarement coercitif**, autour d'un modèle dominant qui consiste à laisser aux enfants le choix de l'activité tout en incitant fortement à avoir une activité sportive.
 - **La période du collège apparaît comme une période-clé et un pic absolu d'activité physique et sportive**, avec la poursuite des activités initiées entre 6 et 10 ans, auxquelles s'ajoutent un fort développement des activités de sport scolaire dans le cadre de l'UNSS.
 - Se construit alors un **rapport au sport très positif, fondé sur le plaisir, autour de deux leviers : d'une part, la mise en place d'une logique de motivation forte**, reposant sur la compétition, l'entraînement en fonction d'objectif, un système de récompenses symboliques fort, **et d'autre part, l'investissement du sport par les adolescents comme d'un espace de socialisation autonome et de liberté** en dehors des univers familiaux et scolaires.
 - En outre, **la pratique sportive apparaît comme soutenue par une organisation institutionnalisée** au plus proche du quotidien des adolescents et inscrite dans leur emploi du temps.

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

« C'est le foot. Le truc de la ville. Je me suis inscrit c'était en poussin, donc c'est 7/8 ans. De toute façon dès mon plus jeune âge, j'avais un ballon à la main et je jouais avec les grands du quartier. J'étais le petit qui jouait tout le temps avec eux. C'était généralement lundi soir, une heure, deux heures le mercredi soir et le match d'une heure en moyenne le samedi. Et après quand on passe moins de 13, là on a deux heures lundi soir, deux heures mercredi soir, une heure vendredi soir parce que le lendemain il y a le match. Ou alors c'est le match du dimanche matin et faut pas faire trop la fête le samedi soir. Donc ouais c'était assez soutenu. » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

« J'ai commencé la danse à 6 ans et j'ai fait des spectacles jusqu'à 18 ans ! » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« En dehors de l'école. C'était des arceaux, du saut, un peu de tout en fin de compte. Là, je l'ai fait quelques années. C'est pour ça, que depuis tout petit, j'ai toujours pratiqué du sport. » (Homme, 60 ans, responsable technique dans une mutuelle de santé, CSP -, centre urbain, APS élevée)

« L'athlétisme, courir, j'aimais bien. Les activités, essentiellement de la course, 100 m et 200 m, saut en longueur et en hauteur et puis j'avais besoin de ça. C'était un esprit de compétition. Que ce soit du point de vue professionnel ou personnel, j'aime bien avoir raison et être le premier. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« J'aimais ça. C'était vraiment de la détente. On jouait. On faisait de la danse, de la chorégraphie, des battles. » (Femme, 25 ans, comptable, CSP+, urbaine, APS moyenne)

« C'était agréable de réussir les enchaînements, de réaliser quelque chose d'abouti et de joli. Je me sentais valorisée. Je n'avais pas l'impression d'échouer mais d'être à ma place. » (Femme, 60 ans, dirigeant d'entreprise, CSP+, urbain, APS faible)

« On [mon frère et moi] y allait tous les soirs [au sport]. C'était soit le tennis, soit la natation, soit le foot. On n'était jamais à la maison. Il n'y avait pas de tablettes, il n'y avait pas de machins... On était toujours dehors. » (Homme, 60 ans, responsable technique dans une mutuelle de santé, CSP -, centre urbain, APS élevée)

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

Une absence possible d'activité physique et sportive

- Si la pratique d'une activité physique et sportive structurée, y compris en dehors du sport scolaire, est dominante, notamment dans les plus jeunes générations, **certains parcours indiquent une absence quasi-totale de pratique sportive pendant l'enfance et l'adolescence.**
 - Les personnes n'ayant pratiqué aucune activité physique et sportive structurée pendant leur enfance sont **très majoritairement des femmes, la moitié ayant plus de 60 ans et l'autre moitié ayant de 30 à 60 ans.** Les raisons de l'absence d'activité physique et sportive pendant l'enfance sont expliquées par **un manque de culture sportive dans le milieu familial**, et pour les plus âgées, **une norme sociale peu favorable au sport des filles.**
 - **Les raisons diffèrent pour les hommes** – nettement moins nombreux – qui sont dans la même situation : les plus âgés évoquent **des problèmes de santé ou des restrictions financières** ne permettant pas la pratique d'un sport, mais aussi une compensation par une pratique d'activité physique dus aux déplacements qui se faisaient à pied ou à vélo par souci d'économie, et une compensation au moins par des pratiques informelles.
 - En mineur, les plus jeunes (moins de 25 ans, très minoritaires) restituent plutôt des parcours marqués par diverses tentatives sans continuité, liée à une faible appétence pour le sport et une absence de motivation manifeste.



L'analyse de cette catégorie témoigne de l'importance déterminante de la pratique sportive structurée dès l'enfance : il y a en effet une corrélation forte avec la faiblesse de l'activité physique et sportive aujourd'hui, quelle que soit leur âge.

3.1 L'impact différencié du sport scolaire sur la fabrication du goût pour l'activité physique et sportive

« Non, j'étais plutôt tendance petit rond, jamais inscrit dans un club, je n'ai ni joué au foot ou au rugby ... Ca m'aurait bien aidé, quand je me suis mis à marcher et que j'ai vu le bien que ça m'a fait... j'ai toujours été rondouillard, j'ai fait très tôt des cours de cuisine, j'étais un gros lecteur ... » (Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap).

« (Et vos parents ?) Non, pas du tout à part le vélo, on n'avait pas de voiture, ma mère a eu une voiture après le décès de mon père, les déplacements se faisaient à vélo en famille, même pour partir en vacances, à Brémont, à 30 km de Tours (...) Plus âgés, du vélo, on était la campagne, un peu plus libre d'aller se balader à vélo. » (Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap).

« Pas du tout sportifs, ma maman pas du tout et mon papa était militaire donc par son travail il avait des entraînements, mais les week-ends ils ne nous amenaient pas ni marcher ni courir, je n'ai pas testé de sports avec eux. Cela leur était totalement indifférent que je fasse ou non du sport, même à la télé ce n'était pas intéressant... Ce n'était pas une matière intéressante, mes parents ne regardaient pas cela sur le bulletin, cela n'était pas privilégié. » (Femme, 48 ans, consultante informatique, CSP+, rural, APS faible).

« Pour moi c'est plus au collège. Je me souviens que j'étais pas trop mauvaise en barres asymétriques. Bon mais j'étais jeune. Je le faisais parce qu'il fallait le faire (...) Enfin ça n'était pas l'extase. Pas de plaisir particulier. Mais là j'avoue que je n'en ai pas beaucoup de souvenirs. » (Femme, 60 ans, retraitée, CSP-, centre urbain, APS faible)

« On ne faisait pas trop d'activités à l'époque. Le dimanche, c'était les devoirs, on ne se bougeait pas beaucoup. » (Femme, 60 ans, sans profession, CSP moyenne, centre urbain, APS moyenne)

« J'étais en 6^{ème} et j'ai fait ce qu'on appelle le Mal de Pott, j'ai d'abord porté un plâtre corset pendant 2-3 mois, j'ai été pas mal hospitalisé et pendant plus de 10 ans j'ai pris un traitement régulier, j'étais dispensé de toutes les épreuves d'EPS de la 5^{ème} à l'université » (Homme, 72 ans, retraité, CSP moyenne, urbain, APS faible)

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

Lycée / études : une période de transition et d'émergence de nouvelles priorités

- A partir de 15/16 ans, **l'importance du sport décroît de manière plus moins brutale pour la quasi-totalité des personnes interrogées.**
 - Le **passage au lycée est restitué comme un moment où l'importance relative accordée au sport décroît, face à de nouvelles priorités** : l'importance croissante accordée aux études, de plus en plus chronophages, et un attrait nouveau pour des loisirs non sportifs : les sorties, les relations amoureuses, les amis, à un moment où en filigrane, le sport perd sa valeur émancipatrice, chacun accédant peu à peu à son autonomie.
 - Cette évolution des priorités **va de pair avec un premier palier de désinstitutionnalisation de la pratique sportive**, avec la réduction des horaires d'EPS, **et avec un accroissement des exigences sportives** en termes de niveau, d'intensité et de temps d'entraînement, pour ceux qui poursuivent la compétition. Certains prennent ainsi conscience du fait que leur rêve de haut niveau professionnel n'est pas à leur portée, ce qui est un facteur de démotivation évident, et peut les conduire à se repositionner sur une pratique moins contraignante et plus hédoniste.
 - **Cette désimplification se renforce avec les études supérieures**, où dans la majorité des cas, le sport scolaire n'est plus obligatoire et où s'ajoute, aux études et à l'envie de sortir, les jobs étudiants. Il s'agit d'une deuxième phase d'entrée dans un modèle d'activités multiples et concurrentes, qui provoque un second palier de recul de l'activité physique et sportive.
 - Parallèlement, **commence à s'opérer une mutation de fond dans le rapport à l'activité sportive**. De nouveaux leviers apparaissent, essentiellement autour d'un besoin de compenser l'activité étudiante et professionnelle, sa sédentarité et/ou la pression qu'elle implique, et d'une attention nouvelle portée à son corps, et notamment à l'envie de maîtriser ou réduire son poids.

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

- Plus marginalement, **apparaît un développement de l'activité physique pour des raisons financières**, pour des étudiants désargentés qui vont préférer, par exemple, se déplacer à vélo plutôt que d'utiliser des transports en commun onéreux.
- **Ces nouveaux leviers peuvent conduire à de premières « reprises » du sport**, après un abandon ou un repli de quelques années, avec une approche moins située dans le plaisir que dans l'utilitarisme, en se tournant vers des sports plus individuels et avec une recherche d'efficacité : salle de sport, running, renforcement musculaire ...
- Plus prosaïquement, l'accès aux études supérieures peut également aller de pair avec **un changement de cadre de vie important, qui met de facto un terme aux activités poursuivies jusqu'au lycée** pour des raisons pratiques (impossibilité de poursuivre dans le club ou l'association précédente désormais trop éloignée), sans que soit remise en place une routine sportive dans le nouveau contexte.



Il y a là la **mise en place d'un modèle qui s'observe à de multiples reprises, dans des contextes différents** : chaque étape de changement de vie (déménagement, changement de situation professionnelle, parentalité, départ des enfants, retraite, chômage...) peut être l'occasion soit d'un décrochage de la pratique sportive sous l'effet de la perturbation pratique et psychologique consécutive, soit d'une reprise sur le mode de la remise à plat et du nouveau départ assorti de bonnes résolutions, que le nouveau contexte peut faciliter.

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

« Jusqu'au lycée, à peu près en seconde. Après il a commencé à y avoir les filles, les sorties, j'en ai fait moins puis après j'ai totalement arrêté. Dimanche matin c'est foot, samedi soir il y a un anniversaire. On va à la soirée, tant pis on va pas au match. Donc après on va plus aux entraînements. C'était le changement d'environnement, d'autres idées qui viennent en tête. On arrive à 15, 16 ans, on arrive au sexe, on arrive aux filles, on sait qu'on va arriver aux boîtes. Là t'y penses plus non. Et au final pas d'activité sportive. Donc l'EPS en cours et encore on n'avait même plus d'EPS en BTS. » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

« A partir de 13-14 ans, j'ai commencé à m'intéresser aux garçons, les copines, etc. J'étais plus intéressée par me faire jolie qu'autre chose. Il y avait tout ce qu'on voit d'habitude, comme le foot, le ping-pong, un peu de gym mais bon, je n'étais pas plus motivée que ça au lycée. J'avais d'autres centres d'intérêts ! » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« Je n'avais pas l'objectif de devenir pro. De 6 à 12 ans, c'est un amusement. A partir de 12 ans, ça peut devenir un but et un objectif. Je ne courais plus trop avec l'hiver, la pluie. Je me trouvais des excuses pour ne plus y aller. » (Homme, 18 ans, CSP moyenne, urbain, APS moyenne)

« Le bac arrivait, j'ai privilégié les études. Le lundi, le prof vous dit qu'il y a une interro le lendemain, vous ne pouvez pas aller à l'entraînement du lundi. Le vendredi, les amis font une sortie cinéma, vous séchez l'entraînement du vendredi. Vous y allez de moins en moins. On se trouve ça comme excuse pour ne plus y aller » (Homme, 18 ans, CSP moyenne, urbain, APS moyenne)

« J'ai investi dans un vélo pour éviter de payer tous les mois un abonnement, ça me faisait plaisir de faire des économies aux parents et j'aimais ça. Pendant 2 ans lorsque le temps le permettait. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Beaucoup de choses à gérer. Je venais d'avoir 18 ans, le bac, mon premier boulot, ma voiture, beaucoup de choses... pas forcément le temps et puis après entre l'école et l'alternance, je voulais me concentrer à fond sur mes études et profiter de mon temps libre pour voir ma famille. Avant je la voyais quand je voulais. Le temps libre qu'on a maintenant on aime bien le consacrer à la famille... même pas le temps d'y penser. Il y a tout qui s'est enchaîné. J'avais d'autres choses à penser. » (Femme, 20 ans, étudiante, CSP-, centre urbain, APS faible)

« Lorsque j'étais à Grenoble j'ai découvert le rock. Je dansais beaucoup, je pense que c'est la seule activité qui me fasse transpirer » (Homme, 72 ans, retraité, CSP moyenne, urbain, APS faible)

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

Vie active et familiale : une période de saturation qui complexifie l'activité sportive

- L'enchaînement de la vie active et familiale est ensuite la source d'une **accumulation de facteurs complexifiant la régularité d'une activité physique et sportive**.
 - De manière dominante, cette phase de la vie qui renvoie au début de la vie professionnelle et à la construction de la vie familiale est restituée comme **une période très dense**, dont les plus âgés peinent à faire une restitution précise, et dont les plus jeunes expriment « en direct » la densité et le poids.
 - **Le travail en lui-même**, d'abord, peut conduire à diminuer l'activité physique, parce qu'il est **trop prenant**, que les **horaires variables** entravent la mise en place d'une routine sportive ou le suivi d'un cours ou d'un entraînement à horaire fixe.
 - **La grossesse et la maternité**, notamment répétée, pour les femmes, est un facteur d'arrêt de la pratique sportive ; pour des raisons multiples (fatigue, priorité accordée aux enfants et à la famille, emploi du temps chargé, aspiration au repos, prise de poids cumulative...), **la reprise post-partum est complexe et cette complexité s'aggrave avec la répétition des grossesses**.
 - Cette situation est **aggravée par les situations de mono-parentalité** où la mère travaille et assume seule la charge de la famille et de l'éducation des enfants, observée notamment chez les interviewées d'Outre-mer, avec en outre des cas de maternité précoce.
 - La **parentalité affecte aussi la pratique des pères**, tout en provoquant des arrêts moins brutaux, moins complets et moins systématiques.

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

« Je suis rentré dans le groupe Casino et jusqu'à 40 ans, j'ai travaillé dans des hypermarchés, chef de rayon, chef de département, de tels horaires que je n'avais pas le temps, si on arrivait à prendre une demi-journée de repos dans la semaine... j'avais des enfants, je ne les voyais pas beaucoup, pas de temps, pas assez de temps, j'avais un boulot très prenant. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« Je n'avais pas trop le temps d'y penser ... Je me disais mince je n'ai pas le temps d'en faire. C'était vraiment ça. Moralement, plutôt que d'être toujours le nez dans le guidon, ça aurait été bénéfique. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« La danse de salon, on en a fait beaucoup avec mon mari. On travaillait et tous les week-ends on allait danser. C'était de l'activité quand même. On a commencé en 1968 et on s'est arrêtés en 1980 je vais dire, je me suis occupée de ma mère quand mon père est décédé et on a arrêté un peu de sortir. On avait beaucoup d'amis. Bon, il y en a qui ne peuvent plus, d'autres qui sont partis... Après il y a eu les enfants qui sont arrivés et puis... A deux c'est bien, mais moi je préfère être à plusieurs. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

« Depuis l'adolescence j'ai toujours eu des formes et ça ne m'a jamais dérangée. J'étais fine, mais avec des formes, avec des fesses, des cuisses. Mais j'aimais bien mon corps, et c'est à partir de 27 ans, j'ai commencé à prendre un peu de poids. Je n'étais pas en obésité, mais en surpoids. A partir de mon deuxième enfant que j'ai eu à la trentaine, je me suis complètement laissée aller et j'ai commencé à être en obésité. Maintenant, je ne ressemble plus à rien ! » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« J'ai dû prendre 50 kg. Je suis restée comme ça une année. Puis, l'année d'après, j'ai fait un régime draconien : sans sucre, sans sel, sans rien. J'allais au sport tous les matins à 5 heures du matin... je marchais avec un certain rythme. Je m'étais documentée car je ne voulais pas faire de sport sans rien, il y avait des exercices que je voulais faire en particulier, des exercices de respiration, des marches accélérées, plusieurs exercices » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

Vie active et familiale : un besoin de compensation qui peut chercher un exutoire dans le sport

- A l'inverse, **le début de la vie active peut être l'occasion d'une reprise de l'activité sportive**, avec deux grandes modalités observées :
 - sur **le modèle du nouveau départ**, avec le même type de ressorts que décrits précédemment,
 - ou **parce que le cadre professionnel va permettre de découvrir ou relancer la pratique** : soit qu'une offre d'activité physique et sportive existe sur le lieu de travail, à l'heure du déjeuner par exemple, soit que le travail créé l'opportunité d'une rencontre avec des collègues sportifs ou passionnés, qui jouent un rôle de déclencheur.
- Ensuite, **cette période de la vie, avec le cumul de modes d'activités sédentaires** (activités de bureau, conduite automobile...) **et stressantes** (pression professionnelle, gestion des enfants, cumul d'activités générant un rythme de vie dense...) **peut nourrir un double besoin** :
 - le **besoin de décompression, d'évacuer le stress**, plus spécifiquement exprimé par les hommes qui vont se tourner vers des activités visant à « se défouler » qui peuvent être diverses, comme le football entre amis, les sports de combat ou le renforcement musculaire en salle,
 - et le **besoin de faire des pauses**, de prendre du temps pour soi, plus spécifiquement exprimé par les femmes et les mères, avec des activités de détente plus douces et permettant de se recentrer sur soi impliquant plus fréquemment la piscine (natation, aquagym, aquabike...) .

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

« J'ai repris depuis un an et demi. Parce que les six premiers mois où j'ai travaillé, je l'ai senti sur mon corps. On a son rythme et j'ai commencé à ressentir le manque parce que j'avais du temps. Quand je rentrais à la maison, je sentais qu'il me manquait quelque chose (...) J'ai changé mon alimentation. J'ai réduit mon taux de sucre, dans mes desserts. Pour moi on ne peut pas faire du sport et manger gras et sucré. Donc je faisais attention. » (Femme, 23 ans, infirmière, CSP moyen, urbain, APS élevée)

« Je voyais que physiquement, j'avais besoin de compenser, je suis très sédentaire dans mon travail, il fallait absolument que je bouge, ma mère n'a jamais fait de sport, quand je vois dans quel état elle est ... Je ne me tenais plus droite, mal au dos, je grossissais, je n'arrivais plus à rentrer le ventre, mal au cou... 7 heures par jour à parler son ordinateur... » (Femme, 53 ans, juriste, CSP moyenne, mariée, urbaine, APS moyenne)

« Oui ils ont voulu faire une salle de sport et c'est géré par la mutuelle. Il y a des moniteurs professionnels. Il y a du matériel qui a coûté une fortune. C'est la vraie salle de sport. Ils sont à fond pour qu'on fasse beaucoup de choses... » (Homme, 60 ans, responsable technique dans une mutuelle de santé, CSP -, centre urbain, APS élevée)

« Récemment on a fait un truc que l'entreprise a lancé. C'était celui qui faisait le plus de pas dans le laps de temps d'une semaine. C'était par groupes. On était 4. Et par service. Et celui qui gagnait était celui qui faisait le plus de pas dans la semaine. » (Homme, 60 ans, responsable technique dans une mutuelle de santé, CSP -, centre urbain, APS élevée)

« (Je voudrais) Travailler comme je travaillais avant, dans le bâtiment, pas être obligé de m'habiller bien, pour faire bonne impression, dire bonjour à tout le monde, j'y allais en bleu, je voyais que des gens qui s'en foutaient comme moi, on faisait notre travail et basta. La je dois tout le temps m'habiller bien, être propre, faire semblant d'écouter, parler du foot alors que je m'en fous, avec les chefs, les collègues, alors que dans le bâtiment, le chef il part, on est tout seuls, la je suis chronométré, je dois badgé, aucun avantage, je touche moins d'argent qu'avant, pour un truc plus contraignant. La je vais pas tenir, j'aurais bien aimé faire du sport. Comme ça je rentre chez moi, je suis fatigué je ne pense pas à toutes ces conneries. » (Homme, 29 ans, chauffagiste, CSP-, périurbain, APS moyenne)

« Ca permet de se relâcher du stress quotidien, être dans sa bulle, se défouler. Avoir un moment rien que pour soi. S'occuper toujours du petit, il y a des moments je n'en peux plus, les journées où il est énervé, il crie toute la journée... C'est le seul moment où je suis vraiment seule, c'est important. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités



Pour autant, la **conjonction de ces différents paramètres provoque, approximativement entre 25 et 40 ans, une période où la pratique sportive est en moyenne la plus basse, avec trois grandes modalités :**

- Le **décrochage total**, qui concerne surtout des femmes, mais n'exclut pas quelques hommes ;
- La **recherche d'activités plus souples**, moins contraignantes, plus individuelles, plutôt pour les hommes ;
- Et **une forme de stop and go**, qui semble dominer chez les jeunes générations, où il n'y a pas de renonciation à l'activité physique et sportive, mais un maintien de la volonté, se traduisant dans une pratique irrégulière, avec des hauts et des bas, et notamment une saisonnalité récurrente (la pratique étant plus difficile l'hiver, pour des raisons psychologiques et peut-être physiologiques, mais pas forcément pratiques) et une sensibilité plus ou moins forte aux incitations positives et négatives.

« (Quand vous avez commencé à travailler ?) De la danse, ponctuellement, une question de temps, j'ai eu des bébés assez vite, ça a compliqué les choses, pour la danse, la natation, j'ai arrêté complètement, je faisais de la planche à voile l'été, même après mes accouchements, ça a duré 4 ans, c'était la mode. Par curiosité. Plus rien sauf le ski, c'était beaucoup plus compliqué, on est accaparé par les enfants. » (Femme, 60 ans, sans profession, CSP+, veuve, 2 enfants adolescents, périurbaine, APS élevée)

« J'ai toujours fait plus ou moins du vélo ou la marche. Quand il y a eu les enfants, j'en faisais moins, ma femme travaillait le samedi, donc peut-être moins à 24-25 ans, jusqu'à 30 ans, c'était un peu moins. » (Homme, 68 ans, retraité, CSP+, marié, périurbain, APS élevée)

« J'ai refait du sport, sur Paris, dans une salle. Gymnase Club. Je faisais tout, aussi bien les tapis roulants que les cours collectifs, deux fois par semaine, maximum (...) J'ai fait beaucoup de sport quand j'ai rencontré mon mari, on faisait de la course, en plus de la marche le dimanche, et j'ai arrêté quand je suis tombée enceinte, petits c'était compliqué, il fallait les faire garder, on faisait des grandes ballades avec les poussettes, les enfants la vie de famille... J'ai fait des cours le samedi de gym pendant la sieste, à Suresnes, un truc municipal, une fois par semaine, j'en garde des bons souvenirs. (Femme, 53 ans, juriste, CSP moyenne, mariée, urbaine, APS moyenne)

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

De la quarantaine à la retraite, une nouvelle dynamique possible

- Sans que cela soit systématique, **l'arrivée de la quarantaine peut être l'occasion d'une reprise complète de l'activité physique et sportive ou de la remise en place d'une activité physique et sportive plus régulière.**
 - Cette envie de redonner une place au sport est liée à la montée en puissance progressive d'une **nouvelle préoccupation, liée à la santé, à l'envie de rester en forme, à l'envie de « bien vieillir »**, et devient plus concrète, plus pressante, et vient remplacer ou compléter la préoccupation sanitaire-esthétique apparue à l'âge adulte.
 - Elle **prend forme à l'occasion d'opportunités** :
 - à la suite d'un **changement de vie**, qui implique notamment un changement de cadre de vie facilitant le sport, mais aussi l'activité physique, comme le fait de déménager en province et pouvoir désormais se rendre à son travail en vélo, ou l'accès à un environnement plus rural favorisant la randonnée ;
 - et plus généralement, en raison du **desserrement des contraintes**, avec un investissement moindre dans le travail en seconde phase de carrière (plutôt chez les cadres), l'autonomisation progressive et le départ des enfants devenus grands, qui laisse une plus grande latitude à la mise en place d'une activité sportive régulière.
- La **fin de la vie professionnelle et l'arrivée de la retraite** apportent une nouvelle dimension potentielle à ces changements, avec une nouvelle évolution du modèle. Deux derniers ressorts font alors leur apparition :
 - **le besoin de s'occuper**, l'arrêt de la vie professionnelle et la dissipation progressive des contraintes familiales ayant laissé un vide que tous ont besoin de combler (ceux qui ne le font pas présentant d'évidents signes de déprime, voire de dépression).
 - **et le besoin de vie sociale**, qui doit trouver de nouvelles modalités après la fin de la vie professionnelle.

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

- **Ce renouveau de l'activité physique et sportive est moins centré sur l'activité sportive et fait une plus grande place à l'activité physique**, délibérée ou non, avec plusieurs types de modalités dont certaines sont assez nouvelles :
 - La **reprise ou dans certains cas, le démarrage *ex nihilo* d'une activité sportive**, notamment dans le cas de certaines femmes n'ayant pas pratiqué (au-delà du strict minimum scolaire) ni pendant l'enfance, ni pendant leur vie d'adulte jusque-là, et qui découvrent des activités comme le yoga, les Pilates, la gymnastique...
 - **L'émergence potentielle de l'activité physique**, qui se développe avec le temps désormais disponible pour le jardinage et le bricolage, concurrencée dans ce nouvel univers par d'autres types d'occupations plus sédentaires : lecture, *do it yourself*, cuisine... Dans ce cas, l'activité n'est pas choisie pour son côté physique ou sportif, mais va de pair avec une certaine appétence pour les activités non sédentaires et l'envie de rester actif d'une manière générale. Ce sont des activités qui peuvent exister pendant la vie active, mais qui n'ont jamais été observées de manière développée chez les actifs.
 - **L'investissement dans une association**, soit sportive, soit ayant une autre vocation mais comportant des activités physiques ou sportives, notamment autour de la randonnée ;
 - Le **développement des activités de déplacement**, et notamment des déplacements à pied ou à vélo, pour effectuer les tâches de la vie quotidiennes : faire les courses, faire du shopping / du lèche-vitrine, se rendre à ses activités sportives.

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

- La retraite étant également **une opportunité de nouveau départ, certains poussent la logique jusqu'au bout**, en choisissant un nouveau cadre de vie permettant de déployer de manière optimale leurs envies d'activité :> le modèle ultime est alors de s'installer dans un environnement semi-rural, permettant la proximité de la nature et de la campagne pour la marche et le vélo, mais aussi à proximité d'une centre-ville, afin de pouvoir tout faire à pied et bénéficier d'un réseau relationnel de proximité ; s'installer dans une maison neuve avec jardin donnant également la possibilité de s'occuper à loisir de bricolage et de jardinage...

- Enfin, **tous ne font pas de la retraite l'occasion de reprendre une activité physique et sportive régulière.**
 - Mais **l'âge de la retraite n'est que très rarement l'occasion d'un décrochage** ou d'une diminution de l'activité physique et sportive ; au pire, les personnes n'en pratiquant pas en restent au même stade de faible activité physique et sportive.
 - En revanche, on peut noter qu'en termes de perspectives, les personnes de plus de 60 ans ayant une activité physique et sportive élevée ou moyenne **envisagent l'avenir sous l'angle de l'espoir ou de la crainte : espoir de pouvoir maintenir leur niveau d'activité le plus longtemps possible, crainte de voir l'âge, la condition physique, l'état de santé venir restreindre trop rapidement cette activité.**

3.2 L'âge adulte et la concurrence des activités

« J'étais déjà dans cette logique, à Paris j'étais aussi agent, peu de temps pour dormir, j'ai quand même essayé de faire du sport, il y avait un Gymnase club, à côté de chez moi, je l'ai pris, je l'ai fait un an max ensuite j'ai vraiment réduit parce que je n'avais pas le temps, puis j'ai rencontré mon ex femme, au début c'était délicat de faire du sport, je m'y suis remis sur Lyon, je ne parle pas du vélo pour aller travailler, depuis que je suis à Lyon. Une reprise progressive du sport, depuis que je suis à Lyon. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« Après quand je suis arrivé à Saint-Etienne au siège, même si on avait des horaires conséquents, ce n'était pas la même chose qu'en magasin, on avait des we, et là j'ai recommencé à faire de sport dans des clubs, badminton une fois par semaine, des randonnées de village, vous prenez le journal, qu'est-ce qu'il y a comme randonnées aujourd'hui, souvent des assos, au profit souvent de différentes œuvres, on paie un peu, il y a des ravitaillements, ça sert à financer des œuvres sociales. On aimait bien » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« A mon arrivée en Guyane, on faisait du foot avec des quinquagénaires tous les samedis, on a un stade de foot ici que la région a fait construire. Tous les samedis matin, une plage était réservée pour nous, c'était amical. Puis comme pendant la semaine, nous étions tous dispersés à nos activités, le samedi matin on était contents de se retrouver, de discuter, de jouer » (Homme, 72 ans, retraité, CSP moyenne, urbain, APS faible)

« Quand je me suis arrêtée je me suis dit, il faut que je fasse quelque chose. J'ai fait ce qu'on appelle une CPA. J'ai arrêté à 55 ans. Il y a 16 ans maintenant, et je me suis inscrite à la piscine et à la gym d'entretien (...) Jamais je n'ai interrompu la piscine, sauf par maladie, comme la grippe, depuis 16 ans. Tout le temps je m'y tiens. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

« J'avais plus de temps, mes enfants étaient plus grandes, je pouvais marcher de 8h à 10h et organiser le repas dominical facilement... C'est après que mes enfants aient quitté la maison, c'est un élément déterminant, on n'a plus de contrainte familiale, vous vous appartenez. Après, soit vous restez sur le canapé à regarder la TV ou alors on va s'oxygéner pour se faire du bien, et moi j'ai choisi ça. » (Femme, 64 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS moyenne)

« J'ai recommencé à courir à Montpellier avant de venir à Lyon, mon fil est né en 93 pas couru à Nantes, j'ai recommencé en 95. Très régulièrement. Le besoin d'activité physique, retrouver un corps plus tonique. J'avais 39 ans. » (Femme, 60 ans, sans profession, CSP+, veuve, 2 enfants adolescents, périurbaine, APS élevée)

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Six trajectoires autour de six moments-clé

- Cette narration des parcours permet donc **d'identifier les moments-clé des trajectoires**, autour desquels se nouent les dynamiques d'amorçage, de décrochage et de reprise d'une activité physique et surtout sportive :
 - **Amorçage** : le démarrage, entre 6 et 11 ans, d'une activité en club, avec une dynamique d'équipe, d'entraînement et de motivation autour de la compétition
 - **Décrochage possible** : la transition vers l'âge adulte et de nouvelles préoccupations (les études, le travail, les sorties)
 - **Reprise possible** : l'installation dans une nouvelle stabilité autour du travail et l'émergence des leviers contrôle du poids et évacuation du stress
 - **Décrochage possible** : la parentalité
 - **Reprise possible** : la quarantaine
 - **Reprise possible** : la retraite



L'analyse des bifurcations de chacun à ces moments-clé nous permet de **modéliser six grands types de trajectoires, qui rendent compte de la totalité des parcours observés.**

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 1 : activité physique et sportive élevée stable



- C'est une trajectoire centrée sur des cibles assez homogènes, principalement des hommes,
 - soit plutôt jeunes (moins de 35 ans) et qui ont maintenu leur pratique élevée sans décrochage depuis l'enfance,
 - soit plus âgés et qui ont maintenu leur pratique élevée avec un seul décrochage pendant la phase de transition des études.
- Cette trajectoire est **fortement représentée dans les types « compétiteurs » et « pulsionnels »**.



Des profils dont les moteurs ont en commun de faire une **large place au plaisir de la pratique**, et qui dans deux registres très différents (la discipline, la pulsion), **parviennent à s'imposer un haut de niveau de pratique** physique et sportive.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 1 (activité physique et sportive élevée stable) : parcours d'un compétiteur

- **A., 28 ans, chef d'entreprise** (il a créé une start-up de tourisme urbain à vélo), vit en couple en appartement, dans le quartier de La Duchère à Lyon (*pratique actuelle décrite en page 14*).
- A. a commencé le football en club à 6 ans : « *En club, à 6 ans, au foot, puis rapidement plein de sports en club* »
- Son père jouait au basket avec un niveau national : « *Mon père faisait du basket, il en fait toujours, il a joué en national 2.* »
- Il conserve un très bon souvenir du sport scolaire, et a participé à de nombreuses compétitions USEP puis UNSS.
- Il a tenté une orientation vers le sport, mais sa mère s'est opposée à une filière sport-études, et plus tard, il pris conscience des faibles débouchés en STAPS, et a préféré des études de management.
- Loin de décrocher pendant ses études, il a fait du sport un levier d'intégration : « *A Pau, j'ai joué prenant deux ans en club amateur niveau régional, niveau R 2 , à 11, pas du futsal.* »
- Il a ensuite travaillé pour des marques de sport, puis a créé avec son frère sa propre entreprise, sur un principe de tourisme urbain à vélo, renouant ainsi avec son envie première d'avoir un métier en lien avec le sport.
- Parallèlement, il a créé avec d'autres un club de futsal qu'ils ont mené en huit ans au plus haut niveau régional : « *On a créé le club il y huit ans, on a fait sept montées en huit ans, on a eu l'habitude de monter, on arrive à notre limite.* »
- Aujourd'hui, on pressent que A. arrive à un moment charnière : à 28 ans, son équipe arrive à « sa limite », il s'apprête à déménager, et commence à envisager de se repositionner sur une pratique plus individuelle.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 2 : activité physique et sportive irrégulière



- C'est une trajectoire qui concerne trois types de profils, qui de manière dominante, ont eu une pratique sportive structurée dans leur enfance/adolescence :
 - Des « **utilitaristes** » **jeunes**, hommes et femmes, qui ont eu une pratique élevée pendant l'enfance et l'adolescence, avec un décrochage au moment du lycée, des études ou du tout début de la vie active ; ils ont repris une activité physique et sportive élevée ou moyenne, pas toujours depuis très longtemps ; leur trajectoire est donc celle d'un début de trajectoire irrégulière sur laquelle ils occupent le second pic ;
 - Des « **décrocheurs potentiels** » **également jeunes**, qui à l'inverse des précédents, sont actuellement dans un creux de leur courbe d'activité physique et sportive ; leur propension à reprendre une activité physique et sportive stable semble plus fragile, soit parce qu'ils en sont déjà à leur second décrochage, soit parce qu'ils sont soumis à des freins inhibant que l'on constate forts et durables sur d'autres individus plus âgés.
 - Des « **bloqués** » **plus âgés**, qui n'ont pas tous eu de pratique structurée pendant leur jeunesse mais tentent régulièrement de reprendre une activité physique et sportive, et qui, en proie à leurs inhibitions, n'y parviennent pas, enchainant les reprises suivies de décrochages rapides.



Des profils dont les moteurs sont moins basés sur le plaisir de la pratique et le goût de l'activité, mais qui en recherche les effets ; ils ont plus de mal à maintenir une activité physique et sportive stable dans la durée.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 2 (activité physique et sportive irrégulière) : parcours d'une utilitariste-hédoniste

- G., 25 ans, assistante sociale, en couple, vit à Fondettes dans la banlieue de Tours, dans un environnement de proximité quasi-rural ; APS moyenne.
- **G. a commencé à 6 ans** par deux ans de danse dans son village, puis un an d'équitation.
- A 8 ans, elle développe **une passion pour la gymnastique** qui devient le centre de sa vie, et se lance dans une pratique intensive : 10 heures d'entraînement par semaine, des compétitions régulières, des objectifs ambitieux.
- Elève sportive et peu académique, elle a de **bons souvenirs du sport scolaire** : « *J'aimais bien le sport, un moment autre que les cours, j'avais plutôt des bons résultats, j'étais assez sportive* »
- A 13 ans, G. doit **arrêter la gymnastique après un accident** qui a mis un terme à ses ambitions de haut niveau, en lui laissant des séquelles qui limitent la souplesse de son bras : une rupture qu'elle vit très mal, abandonnant complètement sa tentative de reprise.
- Elle fait ensuite **une sorte de diète sportive**, essaie des activités physiques différentes (du cirque, de l'escalade...) puis passe par une période de transition où elle se cherche, avant d'opter pour le concours d'assistante sociale.
- Une fois stabilisée dans ses études, elle s'inscrit dans **une première salle de sport**, puis connaît une période de creux à la suite d'un déménagement, avant de s'inscrire dans la salle qu'elle fréquente actuellement : « *J'ai décidé de faire une année de prépa pour me remettre dans le bain, pour le concours d'entrée à l'école et je me suis inscrite dans une première salle de sport, dans la Sarthe. J'ai eu le concours, et je suis partie à Tours.* »
- Elle anticipe d'ores et déjà que la **maternité complexifiera le maintien d'une pratique qui comporte déjà des fragilités**, car si elle est convaincue des bienfaits du sport, elle n'a pas un goût immodéré pour l'activité pratiquée.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 3 : la reprise post-famille



- Par définition, il s'agit d'une trajectoire qu'on ne peut observer que chez les plus de 40 ans.
 - Ce sont des individus ayant eu une activité physique et sportive structurée dans leur jeunesse, avec **un décrochage long correspondant au moment où ils ont cumulé activité professionnelle et vie de famille**, avec une reprise d'activité physique et sportive soit progressive à partir de 40 ans, soit plus tardive au moment de la retraite.
 - Ils sont représentés dans les types « hédonistes seniors », « pulsionnels » post-famille et « utilitaristes », sans qu'aucun d'entre eux ne se détache.



Des profils dont les moteurs ont en commun de faire **une large place au plaisir de la pratique**, avec des sources multiples (goût pour l'activité, opportunité de lien social, plaisir des sports en extérieurs, des paysages, du contact avec la nature, approche apaisée, voire philosophique...), **mais dont la pratique a été temporairement rendue difficile par leur conditions de vie** (travail prenant, vie familiale...).

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 3 (la reprise post-famille) : parcours d'un hédoniste-senior

- C. 60 ans, retraité, ancien technicien GRDF, marié, 2 enfants adultes, vit en zone périurbaine à Issy les Moulineaux, APS moyenne.
- C. Passe son enfance et son adolescence en pensionnat, ce qui a favorisé **une pratique structurée de sport scolaire**, avec notamment des cours de judo le samedi matin.
- S'y ajoutent le week-end **des pratiques non encadrées** : football sur le terrain en bas de la cité, vélo à l'adolescence : « *A 12 ans, je traversais déjà tout Paris en vélo.* » (Homme, 23 ans, étudiant, CSP moyenne, urbain, APS faible).
- De 15 à 23 ans, **une pratique du football un peu chaotique**, dans trois cadres différents, d'abord avec des objectifs professionnels puis en loisirs avec des amis.
- Il **arrête le football au moment de son mariage** à 23 ans.
- L'entame de sa vie professionnelle offre des opportunités multiples de reprises : métier très physique, mise à disposition de court de tennis par Edf, découverte du vélo avec un collègue passionné...
- **Nouveau décrochage** à la demande de son épouse à la naissance des enfants, qui dure sept ans.
- **A la quarantaine, reprise de la natation**, avec un ami, pratiquée sur un rythme de 2 à 3 fois par semaine depuis 18 ans : « *Quand je nage seul, je suis moins tendu. Je n'ai pas de compte à rendre. Si je ne fais pas ma borne, ça va. Je me décrasse.* » (Homme, 23 ans, étudiant, CSP moyenne, urbain, APS faible)
- Il espère maintenir cette pratique, mais redoute les effets de l'âge.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 4 : activité physique et sportive tardive



- Il s'agit d'une trajectoire qui se caractérise par l'absence d'activité physique et sportive structurée pendant l'enfance et l'adolescence, et de **sa mise en place soit à l'âge adulte, soit au moment de la retraite.**
- Elle peut notamment être celle de personnes de plus de 60 ans, appartenant actuellement soit au type « hédoniste senior », soit plus jeunes et appartenant au type « combattif », handicapés à la suite d'un accident et qui ont commencé une activité sportive ensuite.



Dans les deux cas, ce sont des profils qui au moment de la reprise font une place importante à la motivation santé, mais avec un plaisir de la pratique qui n'est pas absent, mais qui au cours de l'enfance n'ont pas été positivement socialisés à la pratique sportive.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 4 (activité physique et sportive tardive) : trajectoire d'un combattif

- Y., 45 ans, sans profession, célibataire, vit à Saint-Avertin dans la banlieue de Tours, dans un petit logement situé au premier étage d'un immeuble de logements sociaux.
- Enfant, issu d'une famille pauvre et se décrivant comme plutôt casanier, **il a fait très peu de sport** ; uniquement de l'activité physique sous la forme de déplacements en vélo car sa famille n'avait pas de voiture : « *Non, j'étais plutôt tendance petit rond, jamais inscrit dans un club, je n'ai ni joué au foot ou au rugby ...* »
- A la suite d'un accident de voiture survenu l'année de ses 17 ans, il a gardé des **séquelles invalidantes au niveau de l'articulation des genoux**.
- Malgré ce handicap, qui au début ne l'empêchait pas de se déplacer, **il a appris à nager et s'est mis à la marche**, persuadé de bien agir pour sa santé : « *J'ai fait du vélo. J'ai appris à nager il y a quinze ans, et fait de la marche presque intensive, plutôt que de prendre le bus, je me suis mis à prendre l'habitude de marcher, quand je faisais des petits trajets, et après c'était devenu un plaisir* »
- Y. n'a sollicité aucun avis médical avant de reprendre de l'activité physique ; il manifeste une grande méfiance à l'égard du corps médical, qu'il accuse de nombreuses erreurs à son égard et d'une manque d'implication et de sérieux dans sa prise en charge.
- Il y a 10 ans, l'état de ses genoux s'est aggravé brutalement : « *Ca a duré quelques années jusqu'à ce que je me refasse mal au genou droit. Il y a dix ans. J'ai continué mais ça n'allait plus.* »
- Il ne se déplace désormais plus qu'en fauteuil roulant électrique, et est passé de « combattif » à « empêché ».

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 5 : le décrochage brutal



- Cette trajectoire se caractérise par une activité physique et sportive élevée pendant un temps, qui peut être limitée à l'adolescence, mais également s'étendre sur de plus nombreuses années, et **un arrêt sans reprise à ce jour**.
- Cela va dans certains jusqu'à l'abandon de toute perspective de reprise.
- Elle est surtout représentée dans les types « bloqués » et « abandonnistes ».



Ce sont des profils dont l'arrêt brutal de l'activité physique et sportive est provoqué par ce qui s'apparente à un accident de vie : grossesse précoce, perte du cadre dans lequel se pratiquait l'activité sportive, dépression... Parfois l'individu concerné ne s'explique pas vraiment lui-même cette situation, faisant simplement le constat de son impuissance à reprendre.

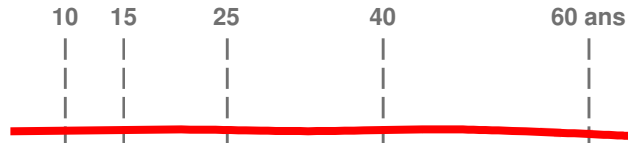
3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 5 (le décrochage brutal) : trajectoire d'un abandonniste

- S., 68 ans, retraité, CSP -, marié, il vit en appartement dans un quartier résidentiel de Montpellier qui n'est pas très central, APS faible.
- S. a commencé le football vers 10 ans, à la fois en club et de manière informelle avec des amis : « *Ado, je jouais au foot, on faisait des parties interminables de foot, en dehors de l'école. On commence à 14 heures et on s'arrête au coucher du soleil. C'était mon plaisir favori ça, parce qu'on est entre copains, on se défoule. Et on pratique un jeu qui nous plait...* ».
- Il a de **bons souvenirs du sport scolaire**, comme d'un moment de détente.
- Son seul réel mauvais souvenir sportif renvoie au service militaire, qu'il a vécu comme une expérience dure et désagréable.
- A l'âge adulte, il s'est repositionné sur **des activités plus individuelles**, plus faciles à gérer (vélo, course à pied) :> il décrit une routine sportive agréable et porteuse de bénéfices en termes de bien-être
- A 50 ans, S. arrête pourtant toute activité, sans paraître capable de l'expliquer : il ne décrit qu'un **évanouissement de la volonté de pratiquer, qui recouvre peut-être un déni de dépression** : « *J'ai arrêté un peu avant la retraite, plus je m'en approchais, moins je pratiquais. Je ne sais pas si c'est lié. Peut-être à partir de 2000, j'avais 50 ans, je n'ai plus rien fait, c'est fini... Je ne sais pas pourquoi ! Je n'en ai aucune idée ! Rien de spécial n'est arrivé, peut-être une lassitude, peut-être plus les moyens physiques, c'est peut-être devenu plus dur, je n'en ai aucune idée* »
- Il a fait deux tentatives de reprise très vite abandonnées, tant cela a été difficile.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

Trajectoire-type 6 : l'enkystement dans l'activité physique et sportive faible



- Cette trajectoire se caractérise par **une absence d'activité physique et sportive structurée pendant l'enfance, qui s'est poursuivie tout au long de la vie.**
- Elle est particulièrement présente dans les types « phobiques » et dans une moindre mesure, dans le type « bloqués ».



Des profils aux leviers quasiment inexistantes, et aux freins très élevés, relevant de l'absence de goût et de la répulsion pour l'activité physique et sportive, ou du blocage psychique indépassable.

3.3 Six trajectoires individuelles autour du cycle de vie

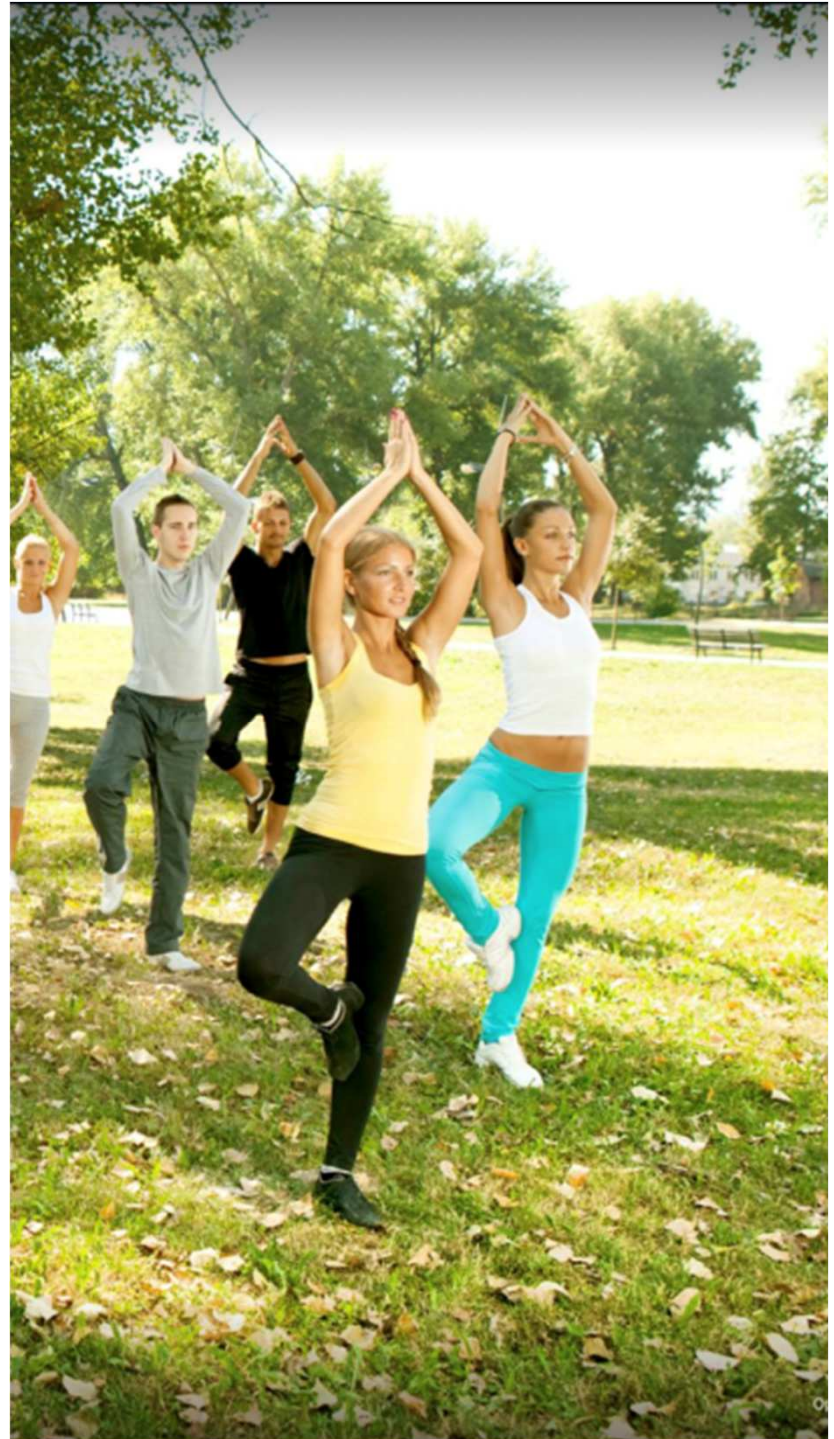
Trajectoire-type 6 (l'enkystement dans l'activité physique et sportive faible) : trajectoire d'un phobique

- C., 32 ans, originaire de Strasbourg, en surpoids, auxiliaire puéricultrice en congé maternité, mariée, 3 enfants (6 mois, 2 et 4 ans), Paris IXe, APS FAIBLE
- Enfant, **son environnement incitait naturellement** à une activité physique régulière : à Strasbourg, elle faisait du vélo, très ancré dans la culture locale
- Même en milieu scolaire, elle évitait autant que possible l'EPS qu'elle détestait ; elle s'est fait **dispenser de sport pour son CAP** puériculture en faisant croire à une maladie;
- C. conserve un très mauvais souvenir de ses 12 ans de scoutisme à faire des ballades chargée d'un sac, une fois tous les 15 jours pour des balades en forêt ou à des camps d'été.
- **Elle a fait deux tentatives d'inscription dans une salle de sport, puis un club de badminton, avec une maie puis son frère, mais a laissé tomber très vite, jugeant l'effort trop fatigant.**
- *« La salle de sport était juste à côté de chez moi. Un jour, ma collègue qui habitait au coin de ma rue m'a proposé d'y aller. On s'est inscrit et on y est allé tous les jours pendant deux mois. Je faisais du tapis, du vélo et du step, entre 45 minutes et une heure. Puis il y a eu les examens et j'étais fatiguée, j'ai arrêté. Je ne suis même pas allé réclamer le remboursement. » (Femme, 32 ans, auxiliaire puéricultrice, CSP -, mariée, 3 enfants en bas âge, centre urbain, APS faible)*
- Ses priorités vont aujourd'hui à sa famille et ses enfants. Il est clair que son système de valeurs, très imprégné par la religion, ne favorise pas l'activité physique et sportive.

4

9 leviers forts et 9 freins majeurs

**à l'activité physique et sportive
aujourd'hui qui témoignent du
caractère déterminant des
automatismes personnels**



4.1 Quatre registres de leviers et de freins

9 leviers, 9 freins, 4 registres

- Au total, l'analyse des pratiques actuelles et des parcours dans la durée permet de dresser un tableau des leviers et des freins à la pratique physique et sportive, autour de quatre grands registres :
 - **L'impact du système normatif**, qu'il s'agisse de la norme distante, dominante, du système de valeurs social, ou des normes de proximité, véhiculées par l'entourage proche, les parents, et des valeurs personnelles, telles qu'elles sont appropriées par les individus ;
 - **L'impact de la structure et de la qualité de l'offre** d'activités physiques et sportives, de sa présence sur le territoire, de son caractère adapté ou non aux individus qui y sont exposés, de son accessibilité ;
 - **Les croyances, les idées reçues** à propos du sport et de l'activité physique ;
 - **Les automatismes, réflexes et capacités personnelles** qui ont été forgées par l'histoire de chacun et conditionnent son rapport à l'activité physique et sportive.



Ces quatre registres se déclinent en leviers et en freins qui viennent influencer positivement ou négativement l'activité physique et sportive, comme le montre le tableau suivant.

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

Levier #1

La norme dominante est celle d'une pratique régulière, qui stigmatise ceux qui s'y conforment pas

- Au-delà de ce lien entre cycle de vie et activité physique et sportive, et de la prédisposition qu'elle contribue à générer chez chaque individu, la propension à pratiquer ou non une activité physique ou sportive est influencée par un certain nombre de schémas de pensée collectifs qui s'imposent plus ou moins aux individus. Le premier d'entre eux renvoie à la **norme sociale perçue, qui est incontestablement encourageante**.
 - De manière transversale, **la pratique d'une activité physique et sportive est perçue comme socialement valorisée** ; en témoignent, pour les personnes interrogées, la visibilité nouvelle et croissante du sport, qui se donne à voir désormais au quotidien dans la rue via la pratique de la course à pied et du vélo, la prolifération des salles de sports.
 - L'activité physique et sportive est **associée à des valeurs positives**, comme le dépassement de soi, l'effort, le respect (des autres et des règles), la persévérance ; même ceux qui n'aiment pas le sport ne contestent pas ces valeurs ni ne leur opposent de contrevaleurs.
 - Les plus âgés soulignent **une évolution visible et importante, avec une entrée du sport dans les mœurs**, tant au niveau des enfants, pour qui l'activité physique et sportive ne serait plus une option, que pour les retraités, désormais nombreux à pratiquer ouvertement, en passant par l'ouverture croissante du monde du travail à la pratique sportive, avec la banalisation de la pratique sportive à l'heure du déjeuner par exemple.
 - Les plus jeunes évoquent **le rôle des réseaux sociaux**, qui se font le relais de l'injonction au sport avec des comportements de valorisation et d'encouragements de ceux qui font des efforts, mais aussi de dénigrement et moquerie des moins sportifs.

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

- La valorisation de l'activité physique et sportive en tant que telle **fait système avec la pression exercée par deux autres normes sociales : celle du corps de référence**, avec des objectifs de minceur, de musculature pour les hommes, de fermeté pour les femmes... **et celle de la jeunesse**, qui impose un objectif de jeunesse du corps, des aptitudes et des pratiques. S'y ajoute un discours de santé publique souvent entendu, qui ajoute un surcroît de légitimité à l'injonction au sport.
- **Dans l'ensemble, cette norme est intériorisée et appropriée, et fonctionne quasiment comme un repère moral :**
 - **Faire du sport procure une réelle satisfaction personnelle**, sur le mode du devoir accompli, avec la sensation d'avoir bien agi, fait ce qu'il faut.
 - Les individus sportifs font l'objet **d'admiration**, alors que ceux qui ne pratiquent pas sont considérés avec **réprobation**, faisant l'objet de jugements parfois très durs sur leur laisser-aller ou leur fainéantise.
 - **Rares sont ceux qui contestent** ce qu'ils perçoivent comme une injonction outrancière, aux motivations commerciales, ou comme un nouveau mode d'aliénation et de musellement du peuple, à l'image des jeux du cirque romains.
 - A l'inverse, cette norme est **extrêmement culpabilisante pour ceux qui ne parviennent pas à installer une pratique sportive régulière**, d'autant plus quand ils souffrent de surpoids ou d'obésité.



Il ne s'agit pas d'un levier conscient – personne ne déclare faire du sport pour être dans la norme – mais la **toile de fond du système de valeurs est favorable à la pratique, et le conformisme peut jouer de manière inconsciente.**

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

« C'est vrai que c'est pas bien vu de ne pas faire de sport. C'est un manque de motivation. Moi, j'ai déjà motivé des personnes à s'y mettre et après, c'est eux qui en font le plus. » (Homme, 36 ans, CSP moyenne, 2 enfants en bas-âge, urbain, APS moyenne)

« En général je croise des vélos dans la rue, piste cyclable ouais facilement, rue piétonne ouais. » (Homme, 24 ans, agent d'escale, CSP, urbain, APS élevée)

« Et ceux que je connais en font déjà. Du sport en salle. Il y en a qui font du vélo aussi. En salle c'est sur des appareils. Ça doit être du cardio. Pas de la musculation. Voilà c'est ça pour entretenir. Pour que tout soit raffermi ! Moi en salle ça ne me dit rien du tout. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, aps élevée)

« Les générations qui viennent font de plus en plus de sport. Certains sont tombés de dedans et d'autres sont restés sur peu de sport, mais c'est en train d'évoluer, aujourd'hui on voit beaucoup de gens partir courir, faire du VTT. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« Je ne vais pas être méchant, c'est de la fainéantise... ça demande des efforts, il y a un peu de contrainte quand même » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« J'ai un collègue de travail dans la sécurité de Lille Flandres, ça fait 22 ans qu'il fait de la muscu, 70 euros de viande par semaine, sa belle cagette de 10 kilos de poulet, du blanc de dinde, du thon, sans compter les pots de protéines, et ceci, cela, plus son abonnement en salle. Il y a un bon budget qui part là-dedans tous les mois. Il m'envoie des Snap. Il se fout de la gueule des petits vieux ou des femmes en les filmant, qui font mal l'exercice ou mal la machine. Moi je regarde pas le film, je zappe. J'aime pas ces choses-là. Des fois il me taquine mais ça reste bon enfant. Je sens pas forcément le regard par rapport à ça. Dans une salle je le sentirais. » (Homme, 24 ans, agent d'escale, CSP-, urbain, APS élevée)

« Se sculpter un corps de rêve, effet de mode, réseaux sociaux. C'est le corps athlétique pour plaire aux autres. » (Homme, 24 ans, agent d'escale, CSP-, urbain, APS élevée)

« Ouais. La représentation du mec musclé. Là c'est un peu un sourire il s'affirme. La masse, il est costaud. Les trapèzes les arceaux, les triceps, les biceps. Ouais là c'est ce qu'on vise. » (Homme, 24 ans, agent d'escale, CSP-, urbain, APS élevée)

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

Levier #2

La norme de proximité est un levier efficace tout au long de la vie quand elle existe

- La norme dominante déjà fortement présente dans l'environnement physique et médiatique est ensuite **relayée dans les réseaux de proximité, dont le rôle est beaucoup plus direct quand il existe** :
 - Les **parents ont, pendant l'enfance, joué un rôle de soutien, d'encouragement**, ont parfois obligé à la pratique sportive. Cette obligation apparaît cependant, au regard de l'analyse des trajectoires, moins défavorable que l'absence de pratique structurée pour la poursuite ou la reprise d'une pratique à l'âge adulte.
 - Au sein du couple, **quand l'un des deux est plus sportif (dans les cas observés, l'homme), il motive l'autre à s'investir dans le sport**, ce qui fonctionne relativement bien dans les couples sans enfants au foyer, notamment les couples pré-famille et dans une moindre mesure, les couples post-famille. Cet investissement est parfois fait avec un mélange de fierté (de l'effort, des résultats obtenus) et d'autocontrainte forte, à pratiquer une activité qui fondamentalement n'est pas appréciée du tout. On notera qu'à l'inverse, le rôle de la femme est plus souvent mentionné comme demandeur d'un moindre temps passé dans le sport au moment de l'arrivée des enfants, ce qui constitue un facteur de décrochage pour les hommes.
 - Le **cercle amical des sportifs est généralement au moins partiellement sportif**, en partie parce qu'il s'est construit autour du sport et qu'on fait du sport avec ses amis.
 - C'est évidemment le cas pour les sports collectifs, qu'ils soient encadrés ou pratiqués de manière informelle (futsal, football, basket...)
 - mais aussi, notamment dans le cas des retraités, pour la randonnée et le vélo, qui se pratiquent volontiers dans le cadre d'associations ou de clubs dans lequel se retrouvent randonneurs retraités, et dans le cas des plus jeunes, pour la salle de sport, qui se fréquente volontiers à deux.

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

- **Chacun, même peu sportif, n'hésite pas à jouer soi-même le rôle de relais de l'incitation à l'activité physique et sportive**, d'abord vers ses propres enfants ou petits-enfants, parce que l'activité physique et sportive faisant désormais partie des bases de l'éducation partagée par tous, parfois pour partager un plaisir ou une passion, et ensuite vers son entourage, notamment en cas de surpoids, plus rarement de mal-être.
- D'un point de vue pratique, **l'entourage joue un rôle souvent stratégique dans la mécanique de reprise**, ainsi que dans le choix de l'activité, qui se fait souvent sur l'incitation ou les conseils d'un proche, le plus souvent un ami, parfois un collègue.



C'est un levier puissant, parce qu'il agit à la fois à la source, dans la formation des automatismes de comportements et de pensée dès l'enfance, **et à l'âge adulte**, parce que l'incitation d'un tiers est très souvent présente dans les mécanismes de reprise d'activité physique et sportive.

Toutefois, c'est aussi un levier qui a des limites :

- D'abord parce que l'aps participant d'une logique de transmission intergénérationnelle et de reproduction, d'une part, et conduisant à se regrouper entre pairs sportifs, d'autre part, **les encouragements de l'entourage concernent d'abord les plus actifs**.
- **Pour les moins actifs, la relation au groupe social de référence est plus ambivalente**, avec des effets incitatifs, mais aussi décourageants :> soit parce qu'un entourage sportif peut produire un effet de contraste très inhibant ; soit parce qu'il renvoie de manière directe et verbalisée une image dévalorisante de soi-même et de sa propre incapacité à se prendre en charge ; soit enfin parce qu'étant lui-même peu sportif, il ne produit aucune valeur d'émulation ou d'accompagnement.

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

« Mes amis proches font tous du sport, moins que moi la plupart, quelque uns en font pas mal, beaucoup en font mais pas la même quantité, un peu moins. » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« C'est important pour moi d'être très active, je ne veux pas devenir une grosse baleine, j'ai un mari tellement sportif, je suis impactée, j'ai besoin de faire un minimum de sport, pour lui c'est vital, ça lui plaît que j'en fasse, ça ne lui ferait plaisir pas d'avoir une bonne femme dans un canapé toute la journée (...) Je ne peux pas courir sans musique, ça m'aide à passer le temps, j'aime ça mais en même temps, c'est bizarre, il faut que je mette un coup de pied au cul pour y aller, ça m'aide à tenir plus longtemps, sinon je trouve le temps long, je m'ennuie, on discute, mais courir pour courir, non... j'aimerais bien être la nana dans le canapé avec ses séries en fait. » (Femme, 28 ans, CSP+, enceinte, périurbaine, APS moyenne)

« Mon mari a 66 ans. Lui, c'est un grand sportif, il a fait beaucoup de sport, il a fait le marathon de New York... C'est lui qui m'encourage et me dit « il faut y aller, il faut que tu te bouges ». Il me disait qu'il fallait que je fasse du sport parce que c'est bon pour le moral. J'aurais très bien pu me contenter d'une heure de sport par semaine, mais c'est le premier à me dire que j'avais du temps libre et qu'il fallait que j'en fasse. Depuis, je ne peux pas m'en passer. Si je n'en fais pas, ça me manque » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« Mon fils qui fait du tennis de table, lui dire là où ça n'allait pas, lui apprendre à contrôler son cerveau, ses gestes... En tant que père, ancien compétiteur, ça a quand même des atouts, il m'écoute, et sur le plan mental, comment contrôler et gérer ses émotions, si je peux le lui apprendre... je vais le provoquer, le pousser à la faute, pour lui montrer qu'il a perdu dès qu'il sort de ses gonds. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« Mon fils fait du sport en UNSS et en option comme je l'ai fait aussi d'ailleurs, Il est hyperactif, il a besoin de ça. Et puis j'essaie de transmettre l'amour du sport » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Le grand était dans un club de foot, il fait pas mal de sport. Là, il fait du karaté. Ils sont très minces. Le grand est sportif. Le petit vient tout juste d'avoir 4 ans, donc à partir de 5 ans je vais l'inscrire dans des clubs, mais je ne sais pas encore pour quoi faire, c'est important, parce qu'ils sont super actifs et qu'ils ont besoin de se dépenser. Je vais inscrire le petit pour faire du tambour, aussi, c'est très physique » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

4.2 Un système normatif qui valorise la pratique sportive à tous les niveaux

« J'aimerais bien qu'il (mon fils) fasse un sport individuel, et son père plutôt collectif un sport collectif, après il choisira, mais j'aimerais bien qu'il fasse une activité, c'est quand même bien. J'aimerais vraiment que ça fasse partie de son quotidien, après il faut voir si c'est possible et si ça lui plaît, on ne le forcera pas, il fera ce dont il a envie. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« Vu que je me plains toujours d'être grosse, du coup ça vient en complément de cette discussion. Parce que je parle souvent de mon corps, et on parle toujours de ça. Du coup c'est en négatif. » (Femme, 20 ans, étudiante, CSP-, centre urbain, APS faible)

« C'était compliqué, je manquais de tout, de muscles, de cardio, respiration, je partais de zéro. Ce fut assez compliqué, ma mère m'a poussée et on a commencé à faire un petit peu, puis on prolongeait un peu et au fur et à mesure j'augmentais les durées jusqu'à faire des grosses sessions de sport. » (Femme, 32 ans, situation de handicap, en recherche d'emploi, CSP-, urbain, APS élevée)

« (Ma sœur) C'était une danseuse, elle était dans des groupes de danse, là elle fait un stage en ce moment dans un club de sport pour ses études. Elle est sportive, ça n'a rien à voir avec moi... Eux (mon frère et ma sœur), ils ont plein d'amis et ils n'ont pas forcément le temps. Ils sortent tout le temps, c'est compliqué. » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« Ma mère n'arrête pas de me faire des reproches : 'tu étais bien avant, maintenant tu ressembles à rien, tu n'es pas sérieuse...', mes collègues, mais elles n'arrêtent pas de me chambrer, de se moquer. Elles disent : 'on te propose pas parce qu'on sait que tu vas abandonner, tu n'es pas sérieuse' » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« En 2002, quand je me suis inscrite à la gym, des amis me disaient : tu ne vas pas t'y tenir. Souvent les promesses, comme au 1er janvier, on ne s'y tient pas d'habitude. Moi si ! » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

Levier #3

Une offre d'activités physiques et sportives importante quasiment où que l'on soit

- La valorisation normative du sport est également relayée par **une offre et des potentialités de plus en plus nombreuses inscrites dans l'environnement quotidien**, qu'il soit urbain ou rural.
 - En milieu urbain, **de nombreux aménagements urbains favorables à l'activité physique et sportive** sont connus et cités : présence de parcs ou de bois à proximité, accessibles par des voies vertes ou des pistes cyclables (parc de la Tête d'Or à Lyon, bois de Boulogne, bois de Vincennes en région parisienne), rives aménagées de la Saône et du Rhône à Lyon, rives du lac à Tours), pistes cyclables en ville, parcours de santé, voies piétonnes ... autant d'aménagements qui permettent à la fois de la pratique sportive (running, marche, vélo) que de l'activité physique sous forme de déplacements quotidiens.
 - S'y ajoutent **des équipements plus récents**, moins spontanément présents à l'esprit, comme **les street workout ou les agrès en plein air**, dédiés au renforcement musculaire.
 - Le développement des **salles de sport privées dédiées au fitness**, proposant à la fois du renforcement musculaire sur machines et des cours collectifs (Wellness, L'Appart...) est largement perçu, et en centre urbain comme en périphérie, il y en a la plupart du temps au moins une à proximité.
 - S'y ajoutent :
 - une **offre plus classique, connue en fonction des appétences, d'équipements et de structures dédiées à un sport ou une activité en particulier** : salles de boxe, d'arts martiaux, clubs et terrains de football, de basket, clubs de tennis, école de danse, pour les plus couramment cités ;
 - ainsi qu'une **offre municipale plus visible dans les communes périphériques ou rurales**, souvent axée sur la gymnastique, le renforcement musculaire ou la diversité des activités.

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

- Moins dense en dehors des centres urbains, la relative faiblesse de l'offre en milieu rural ou littoral (y compris pour une partie des DOM) est compensée par **les potentialités de l'environnement naturel** (campagne, forêts, chemins, sentiers, bords de mer...), permettant promenades, randonnées, cyclotourisme ou VTT, dans un environnement visuellement motivant et une atmosphère non polluée, **et la possibilité plus fréquente de vivre en maison individuelle**, ce qui favorise également l'activité physique au quotidien, avec le jardinage, le bricolage, mais aussi le fait de monter ou descendre les escaliers plusieurs fois par jour.



Cette offre n'est pas en soi déterminante dans la reprise d'une activité physique et sportive (on ne reprend pas un sport parce qu'il y a un équipement de proximité) mais **elle facilite l'activité physique et sportive quand la volonté est là.**

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

« Ah oui, il y a des machines, des terrains de volley badminton, des vélos elliptiques, des bancs de muscu... je ne les utilise pas, il y a beaucoup de monde. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« Il y en a plein, la plus proche, c'est le parc du vallon à la Duchère, tout refait, avec des installations sportives, tout ce qui est renforcement musculaire, ils en mettent partout, tout ce qu'on peut faire de poids de corps, bancs de musculation, barres de traction, échelles, tout en fixe. » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« Oui juste à côté, ils viennent de créer un petit parc, des haltères des trucs comme ça (vous y allez ?) non pas moi, mais c'est fréquenté, beaucoup de jeunes qui se la pètent sur place et squattent les machines, mais ça peut être pas mal. Sur l'ancienne pépinière. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« J'habite à la campagne, je me paie le luxe d'habiter près de la rivière, donc on va aller à la rivière. Je me paie aussi le luxe près de la mer, donc on va aussi à la mer, mon quartier est grand, il se divise en deux parties, à cause de la route nationale qui le traverse. Donc, il y a un côté plage et un côté rivière. En plus on est entouré de deux montagnes » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Quand je suis dans mon jardin, j'entends les gens courir, sur le front de mer, on peut marcher facilement, le climat est très favorable, et il y a les sentiers, faciles à emprunter, ce n'est pas très loin » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

Levier #4

Une offre qui s'adapte au public actif

- Le développement des salles de sport constitue une modalité intéressante, dans le sens où **ce modèle optimise un certain nombre de paramètres pratiques** qui peuvent poser problème dans l'accès à l'activité sportive :
 - La **carte des activités proposées est diversifiée**, proposant à la fois des activités individuelles (machines et collectives cours) ; **les activités sont souvent renouvelées**, avec des propositions et un marketing qui surfe sur les tendances (par exemple, avec la zumba il y a quelques années, ou aujourd'hui les cours de fitness inspirés des entraînements de boxe, l'intégration des cours de yoga...). Cette offre permet de lutter contre la lassitude et les décrochages qui y sont liés.
 - Le **coaching proposé en cours collectif est très dynamique et motivant**, et un accompagnement personnel est généralement proposé moyennant un surcout.
 - Les **horaires sont larges**, de 6 heures à 23 heures, 7 jours sur 7, avec des cours collectifs proposés toutes les heures avec une rotation des activités proposées.
 - Les **tarifs sont perçus comme relativement élevés dans l'absolu** (de 30 à 60 euros mensuels) mais **rentabilisés quand la fréquentation est régulière**, et des offres commerciales permettent de bénéficier de réduction en fonction des horaires choisis (le cout est moindre si l'on prend un abonnement qui exclut l'accès à l'heure du déjeuner et/ou en soirée).
 - Elles **rendent assez simples le fait d'y aller à deux**, à plusieurs ou d'y retrouver des amis ou des connaissances, ce qui constitue un indéniable levier.
 - Les multiplicités des horaires proposés **simplifie le rattrapage d'une séance ratée**, au contre des cours de sport traditionnels à jour et horaire fixes, d'autant que la plupart des cours ne sont pas contingentés et restent en accès libre, sans inscription préalable.

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

« Pour moi le sport c'est tous les jours, les cours sont déjà programmés, le lundi c'est du Bodypump, le mardi c'est Bodybalance, le mercredi c'est du cardio / vélo, le jeudi c'est des STEPS et le vendredi du Bodysculpt, plus l'aquabike les lundi mercredi et vendredi » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« On s'est motivée avec une copine, c'est comme ça que ça a commencé, la mode de la zumba, je me suis dit : pourquoi pas essayer ? Tout le monde se mettait au sport... et ça ne m'a pas plu, je suis passée à l'aquabike, dans le même club. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« (le choix de l'aquabike) Le fait que je n'aimais pas transpirer, on pouvait réserver son cours, on est douze, ça évite la surcharge de monde ... C'est plutôt agréable, les cours sont bien, pas trop de douleurs musculaires... » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

Une offre associative municipale qui cible plutôt les petits budgets

- Parallèlement, **l'offre municipale classique, proposée par des associations, est plus prisée des retraités ou des personnes à petits budgets** :
 - Un de ses principaux atouts est **la proximité** ; dans l'idéal, le cours est accessible à pied depuis chez soi, ou situé sur l'un de ses trajets quotidiens, plus rarement à côté de son travail.
 - Le contenu des cours dispensés semble plus classique, comme la gymnastique volontaire, le renforcement musculaire, mais certaines s'attachent à proposer une diversité d'activité, en mixant renforcement musculaire et sports collectifs, par exemple.
 - Le second atout est le cout, variable mais nettement moins onéreux que la salle de sport.

« C'est à proximité de Lille. Moi j'y suis très bien parce qu'on est dans le centre. Vous avez vu la mairie ? La piscine de la ville est en face. C'est pour ça que j'y vais. Si je vais à la gym d'entretien c'est pas loin non plus. A un quart d'heure à pied. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, aps élevée)

« Une association en lien avec la mairie. J'y étais encore il y a 1 an et demi, pour la zumba. J'y allais le mardi soir et le samedi matin. Il faut prendre la voiture mais c'est à 3 km. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Il y a un club de sports, l'association sportive de Brindas, multisports, j'y fais de la gym, je pourrais y faire du handball, du volley, il y a une section de gym sportive, et la CCVL, là encore il y a un centre nautique, on peut faire tout ce qu'on veut, pas de contraintes particulières. On peut y aller à pied, le gymnase est juste derrière. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

Levier #6

En levier complémentaire, une présence accrue des équipements dans la sphère privée

- Non seulement les équipements physiques et sportifs se sont déployés dans l'espace public et y ont acquis une visibilité nouvelle qui contribue à légitimer l'activité physique et sportive, mais en outre, **ils ont pénétré plus fortement l'espace privé et individuel, apportant un côté pratique et ludique.**
 - Les **équipements personnels classiques** (vélo d'appartement, rameur, tapis de course, tapis d'exercice, matériel de renforcement musculaire) sont assez souvent présents, mais sont assez peu utilisés, sauf par des compétiteurs qui l'utilisent en complément de leurs entraînements ; la motivation pour pratiquer seul chez soi est souvent difficile à trouver.
 - Parmi les objets connectés, ce sont surtout **les montres connectées** (Fitbit, Vivofit...) que l'on rencontre chez les interviewés, c'est-à-dire assez rarement.
 - Les plus sportifs expriment une distance face à ce qu'ils considèrent comme des gadgets, finalement peu utiles à leurs entraînements car trop basiques en termes de fonctions.
 - En mineur, deux types d'usages réels sont observés : **un usage médical**, pour des personnes en situation de handicap ou ayant connu un accident de santé cardiovasculaire, et qui malgré tout ont une activité physique et sportive élevée ; ils s'en servent pour contrôler leur rythme cardiaque, afin de rester dans certaines limites ; **et un usage plus ludique de connexion à un réseau social**, où la montre connectée à une application permet de participer à des challenges, partager ses performances sur un réseau social dédié, ou de fournir des données à partager sur Instagram ; dans ce dernier cas très ciblé, elle joue un véritable rôle de levier dans la pratique, en apportant de la motivation et un aspect ludique.

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

- Au final, **ce qui semble le plus utilisé dans l'apport de la technologie, ce sont les applications et les vidéos de coaching** :
 - **applications « santé » générique des constructeurs** (Apple Santé, Samsung Santé...) qui permettent de se construire des repères en termes d'activité physique (nombre de pas par jour, notamment) et de se situer par rapport à une norme (10 000 pas par jour) ;
 - **applications de suivi des performances** avec GPS et fonctions cartographiques pour le running et le vélo (MapMyRide, RunMyRide, Runtastic...) ;
 - **applications et vidéos** (Youtube) de coaching pour faire de l'exercice à domicile (renforcement musculaire, yoga, zumba...)

- Ce sont néanmoins **des leviers complémentaires**, qui permettent de prolonger la pratique à domicile quand elle est déjà bien installée par ailleurs ; mais si le coaching virtuel est utilisée dans des stratégies de reprise, aucun cas de pratique prolongée et efficace à l'aide de seules applications ou vidéo n'a été relevée.

4.3 Une offre sportive omniprésente, qui se diffuse et se modernise

« Un rameur, pour faire du sport quand il pleut, à n'importe quelle heure, je peux regarder des films en faisant du sport. Ça permet de ne pas perdre de temps, de faire travailler aussi l'esprit, un sportif dirait on est moins efficace quand on n'a pas toute la concentration sur le sport, mais je ne me considère pas comme un sportif. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« C'est pas comme le plein air. On a l'impression d'être dans une salle même si j'ouvrais la fenêtre. En plus, ça prend de la place et avec les enfants, c'est plus difficile, ils touchent à tout » (Homme, 36 ans, CSP moyenne, 2 enfants en bas-âge, urbain, APS moyenne)

« C'était les mêmes données que sur le téléphone, le nombre de pas, et vu que le cardio pour le perso je ne l'utilise pas, je n'ai pas trop adhéré à la montre que j'avais, Garmin Vivofit, j'avais pas plus de ... ça m'a pas révolutionné mes séances, celle-ci est simple, elle ne m'a pas apporté de plus. Le nombre de pas que je faisais par jour ce n'était pas trop ... » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« J'utilise les technologies modernes de manière exacerbée, je suis référent numérique sur le collègue, je gère 100 ordis, mais je n'ai pas de trucs électroniques pour calculer ma tension, mes pulsations, je n'en ai pas besoin, on vit très bien sans. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« J'ai déjà téléchargé par curiosité mais ce n'est pas ce qui m'intéresse. « Running state », quelque chose comme ça. Et ça vous donne le nombre de kilomètres parcouru, le nombre de calories brûlés etc. Mais je me demande comme ça peut être fiable du moment où l'on n'a pas de ceinture comme un podomètre. Je vais quelques fois courir sans téléphone. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Je regardais ce qui était possible, la distance que je parcourais à pied, je m'amusais à marcher avec le capteur d'empreintes digitales, pas les mêmes mesures que le médecin, à titre informatif, ça donne une petite idée, le pouls, l'humeur, calme, détendu, énervé... Les pas, les distances, ça m'aidait à avoir des repères sur mon ap, le pouls le reste c'était plus de la curiosité. » (Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap)

« Je vais aller sur YouTube, je vais taper « zumba » et ça va m'arriver de faire de la zumba à la maison, de mettre mes haut-parleurs à fond et d'en faire. Mais je vais en faire qu'une fois. Ce n'est pas que ça ne me plait pas, ça me plait ! Mais je n'ai pas le temps » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

Levier #7

En levier de fond, la représentation partagée d'un bénéfice santé aux multiples déclinaisons

- Les bénéfices santé associés à l'activité physique et sportive font l'objet **d'un discours à la fois très nombreux et peu démontré ; en ce sens, ils appartiennent au registre de la croyance ou de la représentation**, extrêmement bien installée dans tous les esprits.
 - Les **bénéfices mentaux, psychologiques et cognitifs** sont très largement mobilisés : sont associés au sport un impact sur la diminution du stress, la régulation de l'humeur, l'augmentation de la concentration, de la force mentale, la force de caractère, la confiance en soi, l'image de soi... En levier immédiat, l'idée que le sport permet d'évacuer le stress et la tension rencontre le besoin de décompression liée à la vie quotidienne.
 - Les bénéfices escomptés sont également très importants en ce qui concerne **la condition physique**, avec nombre d'idées reçues et jamais remises en question sur l'impact positif du sport sur la santé en général : le sport permettrait de se maintenir en forme, de retarder les effets du vieillissement, de rester en bonne santé, de prévenir les maladies, d'améliorer ses capacités cardiaques, musculaires et respiratoires, de réguler le poids et par conséquent, prévenir toutes les pathologies liées au surpoids et à l'obésité...
 - Les activités de plein air (souvent jugées les plus bénéfiques) apportent en outre un **bénéfice d'oxygénation**, parce qu'elles permettent de « prendre l'air », de « s'aérer ».
 - En bénéfices ressentis, **le bien-être, la « bonne fatigue », la meilleure qualité de sommeil**, immédiatement ressentis après une séance de sport ou d'activité physique sont mobilisés comme des témoignages de ce lien positif entre sport et santé.
- L'importance de ce bénéfice santé perçu **explique aussi que la reprise d'une activité physique et sportive soit souvent accompagnée de la volonté d'une meilleure hygiène de vie** et notamment de meilleures habitudes alimentaires, avec des objectifs de contrôle de poids et/ou la recherche d'une alimentation plus saine (bio, moins industrielle, plus équilibrée..)

4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

« Dans la tête l'esprit libre, la tête vidée. Dans les bras, il y a des courbatures positives. Au centre il y a du bien-être. Moins de tension musculaire. On a les jambes légères. » » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Ça permet de se relâcher du stress quotidien, être dans sa bulle, se défouler. Avoir un moment rien que pour soi. S'occuper toujours du petit, il y a des moments je n'en peux plus, les journées où il est énervé, il crie toute la journée... C'est le seul moment où je suis vraiment seule, c'est important. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, aps faible)

« Quand on court, on se remet en question. Si j'ai eu une engueulade, on se défoule, on y pense, on essaie de comprendre. Moi, je n'aime pas crier, je préfère me contenir. Alors le fait de courir ça défoule. » (Homme, 36 ans, CSP moyenne, 2 enfants en bas-âge, urbain, APS moyenne)

« On est plus à l'aise dans son corps. Cela joue sur la convivialité, les comportements. Cela fait baisser l'agressivité. » (Homme, 23 ans, étudiant, CSP moyenne, urbain, APS faible)

« Dans la tête, il y a écrit que c'est bon pour le moral, et sur le reste du corps : bénéfique pour la santé, satisfaction, bien être... Ah oui et j'aurais pu lui faire un grand sourire ! La marche ça apporte qu'on pense à autre chose plutôt que de rester ici et penser à ce qui va se passer après, comme beaucoup de personnes. Et puis on voit autre chose. Si on est dans un bois, on va discuter sur les fleurs, les arbres... » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, aps élevée)

« Je pense que j'ai envie d'avoir une bonne forme physique, c'est peut-être la motivation majeure, pour dire j'essaie ... pour l'instant j'ai de la chance, pas trop de soucis, j'espère qu'au travers du sport, j'arriverai à conserver cette forme physique. C'est la première motivation » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« Je suis toujours en pleine forme, ça me permet de ne pas prendre de poids, d'être dynamique, énergique, je ne suis pas malade » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« On fait travailler son cœur. On n'a pas de problème artériel ou circulatoire. » (Homme, 25 ans, consultant, CSP +, concubinage, urbain, aps faible)

4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

« On respire mieux, on a une meilleure endurance, on relâche la pression » (Femme, 25 ans, comptable, CSP+, urbaine, APS moyenne)

« Quand on commence le sport, quand on est milieu et qu'on voit qu'on a perdu des grammes par-ci, par-là, ça donne envie de continuer » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« On a l'impression de se purifier quand on a fait une bonne bouffe la veille. On est encore plus dépendant du sport. C'est psychologique. » (Homme, 23 ans, étudiant, CSP moyenne, urbain, APS faible)

« C'est principalement ça. Du bien-être, de se sentir mieux quand on fait du sport. Ça peut entrer aussi dans la vie sociale, en le faisant à tel endroit, etc. » (Femme, 20 ans, étudiante, CSP-, centre urbain, APS faible)

« On se sent vraiment bien après coup. On se dit que ça valait le coup de faire du sport » (Homme, 18 ans, CSP moyenne, urbain, APS moyenne)

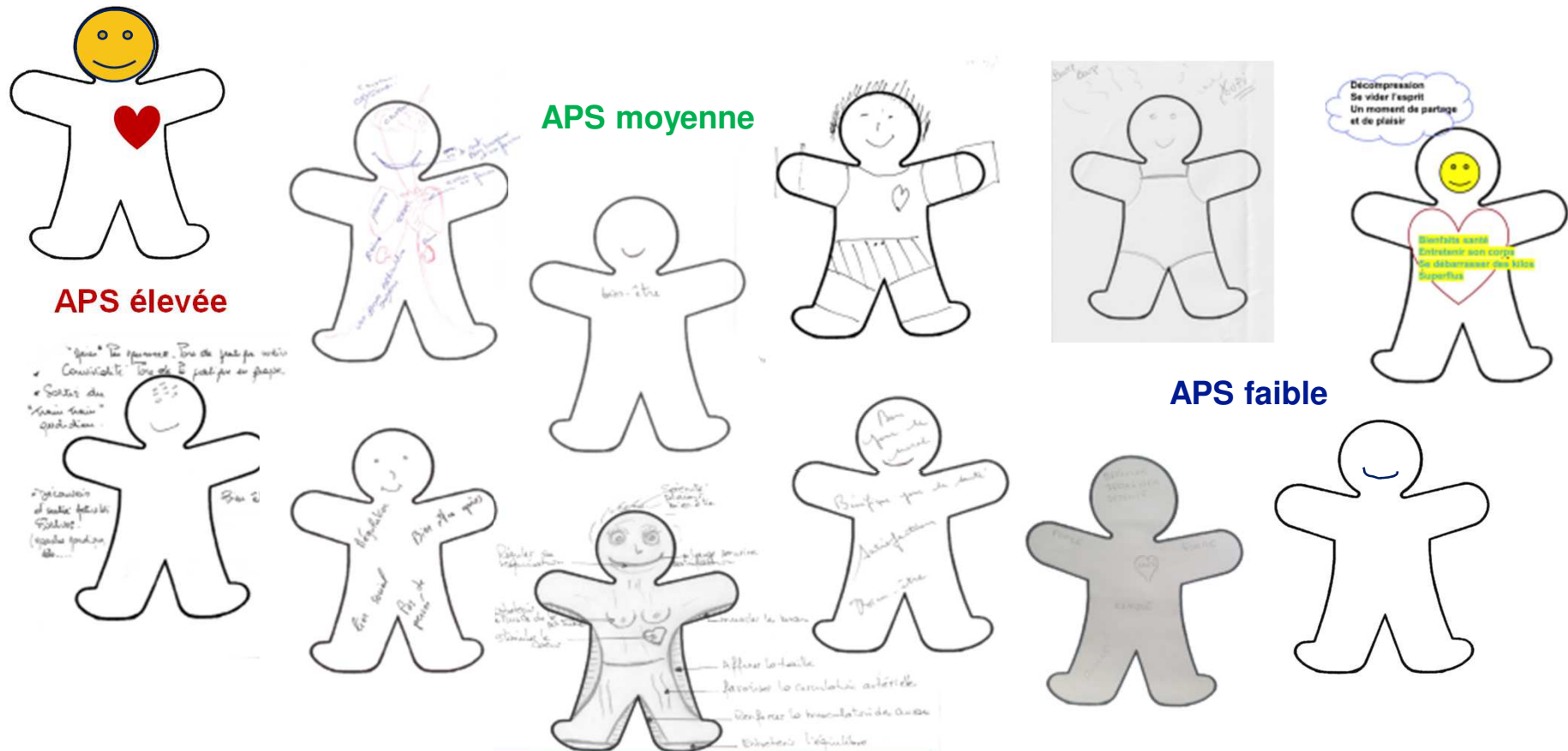
« Le bien-être physique, le bien-être psychologique aussi. Parce que quand on aime ce qu'on voit dans le miroir, ça va tout de suite mieux dans sa tête, quand on se sent bien dans son corps et qu'on sort ça se voit. Ça devient une toute autre manière de vivre » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Des sensations de détente, d'avoir fait travailler tous les muscles de son corps. Une sensation de plénitude. » (Femme, 60 ans, dirigeant d'entreprise, CSP+, urbain, APS faible)

4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

Représentations graphiques évoquant les bénéfices santé physique et mental

En remplissant son carnet de bord, chaque interviewé a été invité à décorer une figurine, en exprimant ce qu'il ressentait en pensant à l'activité physique et sportive :> les dessins réalisés impliquent systématiquement la présence d'un cœur ou d'un sourire, symbolisant le bénéfice physique et mental que l'on retire de l'activité physique et sportive.



4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

Levier #7 (suite)

Une forme de déni du risque santé

- Cette forte croyance sur les bénéfices santé va de pair **avec une forme de déni du risque associé** à l'activité physique et sportive.
 - Les risques de l'activité physique et sportive ne sont jamais évoqués spontanément et dans un premier temps. Lorsqu'on demande de définir l'activité physique et sportive, ses finalités et ses bénéfices peuvent être inclus dans la définition, ce qui n'est jamais le cas du risque, de l'inconvénient ou du coût.
 - Sur relance portant sur les risques et inconvénients de l'activité physique et sportive, deux réponses dominant : **l'absence de risque**, première réponse spontanée, **et le risque d'atteinte physique** : la blessure essentiellement, l'usure des articulations, des tendons, la fragilisation du squelette par une pratique trop intense ; et beaucoup plus marginalement, le risque cardiovasculaire, le risque d'obsession ou d'addiction, voire le risque d'accidents de la route ou lié à la pollution (allergies).
 - Ce déni se traduit dans des phases de reprise de l'activité physique et sportive menée bille en tête, en ne prenant que **très rarement la précaution d'un contrôle médical d'aptitude préalable** (et sur demande de la structure d'encadrement).
 - C'est **également le cas pour les personnes en situation de handicap**, d'autant qu'elles peinent à trouver un accompagnement médico-sportif compétent sur leur pathologie, notamment quand elles est consécutive à un accident ; reprenant l'activité physique et sportive dans une logique de défi et de dépassement de soi, sans accompagnement, parfois en contradiction le conseil du médecin, elles s'exposent alors au risque d'accident et à l'aggravation de leur état de santé.

4.4 Des croyances fortes et partagées sur les bénéfices santé

« On peut se faire très mal si on ne s'échauffe pas bien, ça m'est arrivé, je suis rentrée chez moi, je me suis baissée et je me suis fait mal au dos, faut faire attention quand on a mon âge » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« Des risques en soit, à part se blesser parce que je fais tout seul. Voilà des petites blessures, des petits bobos. Donc faire des petites séances. Bien manger. Donc surtout bien manger pour avoir la force. Pas avoir le ventre qui creuse et que tu dois encore travailler derrière. » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

« Des risques, oui, des claquages, des risques physiques, il y en a, il faut faire attention, ne pas faire n'importe quoi, bien s'échauffer et bien s'étirer en fin de séance. Hormis la déchirure musculaire, je ne vois pas. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Ceux qui poussent trop, prennent des protéines pour être bodybuildé, c'est trop dans l'extrême pour moi. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

4.5 Des automatismes personnels déterminants

Levier #8

L'absolue nécessité du plaisir de la pratique

- Bien avant les bénéfices escomptés en terme de santé, **le plaisir de la pratique est un levier puissant de l'activité physique et sportive, indispensable à son maintien dans la durée.**
- Le **plaisir de la pratique réfère d'abord à l'activité pratiquée**, avec différents degrés :
 - **L'appétence générale** pour l'activité physique et sportive : elle se caractérise par le fait d'aimer bouger, dépenser de l'énergie, un goût pour la performance, sans se focaliser particulièrement sur une activité ;
 - **La passion ciblée** : la plupart du temps cependant, cette appétence se focalise sur une activité ou un type d'activité (football, basket, gymnastique, danse...) pendant l'enfance ou l'adolescence, avec une persistance à l'âge adulte. L'origine et les raisons de cette préférence peuvent varier :
 - elles réfèrent aux caractéristiques de l'activité (son caractère artistique, individuel, collectif, intense, modéré...)
 - mais trouve aussi parfois sa source dans une personnalité inspirante, un grand joueur (Michael Jordan, Cristiano Ronaldo...)
 - **Le compromis acceptable** : cette troisième modalité implique des individus qui n'aiment pas forcément le sport et peuvent même avoir de la répulsion, mais qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive pour ses bénéfices, notamment le contrôle du poids. Elles se tournent alors vers une activité qu'elles peuvent pratiquer *a minima* sans déplaisir (souvent, une activité de piscine, comme la natation, l'aquagym, l'aquabike, qui permet de gommer la transpiration).

4.5 Des automatismes personnels déterminants

- Mais **le plaisir peut aussi être lié au contexte de la pratique**, notamment autour de deux axes :
 - **d'une part, son environnement** (c'est le cas pour la randonnée, pour laquelle le fait d'être en extérieur, de pouvoir admirer les paysages ou être au contact de la faune et la flore sont des leviers importants)
 - **et d'autre part, sa sociabilité** (le fait de pratiquer à plusieurs, entre amis, ou de pouvoir faire des rencontres est un motif de plaisir et un levier important).



Cette notion de plaisir de la pratique est tout à fait centrale dans les leviers, **car c'est elle qui fait basculer la balance coûts / bénéfices du côté des bénéfices**, avec un bénéfice immédiat et très efficace dans le rôle du levier, en faisant sortir l'activité sportive de la contrainte ou du devoir.

« (Définir l'APS ?) C'est de la bombe, c'est bien, ça fait du bien, on se dépense. » (Homme, 29 ans, chauffagiste, CSP-, périurbain, APS moyenne)

« Quand on fait du sport avec les cousines, on raconte nos vies, on revoit des gens qu'on n'avait pas vu depuis des années, en train de faire leur sport aussi, là au même endroit. Donc, au début on commençait à 3, ensuite on était 4, puis 5, 6 » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

4.5 Des automatismes personnels déterminants

« J'ai commencé le basket, à 12 ans, l'équipe de basket du collège, et après du lycée, et l'équipe de la ville, toujours en Algérie, je suis venu en France après mon bac. Tout me plaisait, les matches, les déplacements, les bêtises qu'on faisait avec les copains, l'entraîneur, pas content quand on faisait le mur, et les matches, quand on gagnait, on était parmi les premiers lycées dans la ville, on fini une année premier en national, toujours dans la top 5. J'ai des amis qui ont joué dans l'équipe nationale algérienne, moi j'étais parti. Je dormais basket, je mangeais basket, je faisais tout basket, ça passait avant tout, on faisait des entraînements, on a fabriqué un panneau, on l'accrochait pour jouer le soir, on vivait basket, les Play off à la télé la nuit on se retrouvait tous, on suivait le championnat américain, trois ou quatre entraînements par semaine plus les matches. » (Homme, 39 ans, chef de réception, CSP moyenne, 2 enfants en bas âge, rural, APS faible)

« A cause de Michael Jordan, le numéro 23, tous, quand on le voyait à la télé, quand vous le voyez voler pendant 10 secondes, à faire des choses que aucun autre ne pouvait faire, on était une bande d'amis. Il y avait la bande d'amis au départ, le même intérêt pour le basket en même temps. Depuis tout petit dans la notion de partage et d'échange. » (Homme, 39 ans, chef de réception, CSP moyenne, 2 enfants en bas âge, rural, APS faible)

« A huit ans, j'ai fait de la gymnastique artistique, barres poutre sol saut, pendant huit ans, au départ, tout me plaisait, c'était un sport qui me convenait, différents agrès, pas de routine, j'avais une très bonne ambiance avec des copines de la gym, l'entraîneuse, il y avait l'esprit de compétition qui me plaisait beaucoup, dix heures par semaine, une association en dehors de l'école, je faisais des compétitions régulièrement. J'en faisais dix heures par semaine, je vivais gym, je dormais gym, je me voyais grande gymnaste aux JO. » (Femme, 25 ans, assistante sociale, CSP moyenne, rural, APS moyenne)

« Quand j'étais très jeune, [l'activité physique et sportive] avait la part la plus importante de ma vie. Je pleurais pour être dans un club de foot, c'était ma passion. » (Homme, 36 ans, employé dans un hôtel, CSP -, péri-urbain, APS moyenne)

« L'an dernier, 4 jours à l'ascension pour aller voir la montée des troupeaux dans l'Aubrac, et là on va partir en suisse, marcher, en juillet je vais partir avec ma fille, mon petit-fils, dans l'Aubrac, pour moi c'est la nature à l'état brut, originelle, sauvage... il faut connaître ces lieux ou on se ressource, il y a peu d'habitation au km carré, des grand espaces verts, des troupeaux.... On doit repartir aussi randonner en Suisse dans le valet ou le Jura Suisse. La suisse est très accueillante et ils font beaucoup pour la randonnée. » (Homme, 70 ans, retraité, CSP+, urbain, APS faible)

4.5 Des automatismes personnels déterminants

Levier #9

La capacité personnelle à s'astreindre à la discipline de la pratique régulière

- La mise en place d'une activité physique et sportive régulière est **indéniablement liée à la capacité individuelle à mettre en place, à l'âge adulte, une discipline de pratique qui ne repose que sur soi.**
 - De l'enfance à l'âge des études, la pratique est en effet soutenue par son inscription dans la vie quotidienne, son institutionnalisation, son encadrement, son caractère obligatoire, sa logique de rewarding via la compétition ; à partir de l'âge adulte, ces appuis disparaissent, l'activité physique et sportive n'étant pas liée en soi à l'activité professionnelle.
 - **Dès lors, la pratique repose sur la capacité personnelle de chaque individu à s'astreindre à une discipline de pratique régulière, ce qui est lié à deux choses :**
 - **D'une part, des habitudes inconscientes acquises pendant l'enfance et l'adolescence**, qui sont réactivées lors de la reprise d'une activité. Concrètement, l'adulte va alors plus ou moins intuitivement remettre en place (ou tenter de le faire) un protocole efficace, fondé sur la **régularité des séances** (pluri-hebdomadaires) et dans une moindre mesure, la complémentarité des activités.
 - **D'autre part, ce que certains appellent la force mentale, la capacité à ne pas céder à la tentation même ponctuelle du relâchement**, en argumentant sur les bénéfices à court terme et à plus long terme de cette résistance à la tentation : satisfaction personnelle, bonne image de soi, sensations positives pendant et après l'effort, satisfaction de voir ses performances progresser...
 - Il est intéressant de noter que **même des enfants qui ont été forcés de pratiquer une activité sportive**, dans un cadre tellement contraint qu'il en serait aujourd'hui assimilé à de la maltraitance physique et psychologique, ont aujourd'hui une meilleure capacité personnelle à se discipliner sur l'activité physique et sportive que ceux qui s'en sont tenus au minimum scolaire.

4.5 Des automatismes personnels déterminants



- Cette capacité personnelle **fonctionne néanmoins rarement seule ; elle vient mettre en place des outils, des appuis plus ou moins contraignants**, qui vont l'aider à tenir. Rares sont en effet ceux qui parviennent à maintenir une activité physique et sportive élevée uniquement individuelle et reposant seulement sur eux-mêmes.
 - Les moyens mis en œuvre sont alors divers, mais sont centrés sur la notion **d'engagement personnel** :
 - **L'engagement administratif, via l'inscription dans une structure, quelle qu'elle soit, en est la première matérialisation concrète ;**
 - **L'engagement moral, vis à vis des autres membres de son équipe, est également un levier fort, notamment pour ceux qui s'entraînent dans une logique de compétition ;**
 - **L'engagement financier, comme l'abonnement à la salle de sport**, avec l'idée que « si on paie, on se sentira obligé d'y aller », est souvent mis en avant, mais l'observation des comportements montre qu'il ne fonctionne que partiellement, et que beaucoup d'abonnements sont payés et non utilisés.
 - **L'engagement peut-être également social**, comme le fait de pratiquer avec un(e) ami(e) ou un groupe d'amis ou collègues.
 - **Parallèlement, certains remettent également en place une logique de rewarding**, soit via la participation à des compétitions diverses, souvent amateurs et de loisirs et parfois avec une dimension très ludique (les courses y tiennent une grande place : 10 km, trails, color run, mud run ...), soit en mineur, via le suivi de leurs performances et la publication de leur activité sur les réseaux sociaux.

4.5 Des automatismes personnels déterminants

« Persévérance, c'est un peu ce que je disais, ne pas lâcher au bout de 2 km, essayer de se forcer, on le ressent dans le tempérament des gens et la vie hors sport » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« Oui, après une journée très remplie, j'étais vraiment fatigué, je n'ai pas eu le courage de me relancer... souvent ça m'arrive d'enchaîner mais il y a des fois où on n'a pas envie. Souvent c'est la force mentale, quand on a n'a pas eu l'habitude de forcer, de se surpasser, ce genre de cas arrive plein de fois, on fait sauter la séance. Je connais plein de gens à qui ça arrive, c'est juste une question de mentalité. » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« 49 euros par mois. C'est tout. J'ai un maillot de bain, pas d'autres dépenses. Je le trouve important quand je n'y vais pas, c'est ça aussi qui me motive à y retourner, je me dis que je paie, il faut qu' j'y aille. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, aps faible)

« Des fois j'avais pas envie d'y aller mais j'y allais quand même, je ne me donnais pas le choix, une fois la bas j'étais content. » (Homme, 29 ans, chauffagiste, CSP-, périurbain, APS moyenne)

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

Frein #1

Le manque de culture de l'activité physique

- Si la norme dominante est clairement incitative, elle présente néanmoins encore deux caractéristiques restrictives.
- D'abord, c'est **une norme qui porte beaucoup plus sur le sport que sur l'activité physique au quotidien.**
 - Au-delà des pratiques restituées, qui sont nettement plus sportives que physiques, et de la préférence sémantique spontanée pour le terme de « sport » plutôt que « activité physique et sportive » ou « activité physique », **le champ des représentations est en quelque sorte préempté par le sport** : les éléments de définition donnés pour l'activité physique et sportive sont globalement beaucoup plus proches de ceux donnés pour le sport que pour l'activité physique, les représentations du sport sont plus concrètes et ses éléments de définition et contours plus précis.
A noter que cette assimilation activité sportive / activité physique et sportive a pu être portée par la consonance très proches des locutions « activité physique et sportive » et « éducation physique et sportive », entre lesquelles certains interviewés ont fait une confusion.
 - Les **représentations du sport sont structurées et assez transversales.** Il n'y a aucune difficulté à citer des exemples de sports ou d'activités sportives, qui apparaissent comme **des activités socialement codifiées, nommées, organisées, médiatisées et associées à un ensemble de valeurs qui évoquent l'exigence** : l'engagement, l'intensité, l'effort, l'endurance, la compétition, la performance, le dépassement de soi.
 - A l'inverse, les représentations de **l'activité physique sont plus floues ; souvent indifférenciée du sport dans un premier temps, l'activité physique est ensuite distinguée au fur et à mesure que les exemples sont introduits dans l'entretien.**

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

- **Au final, l'activité physique se définit par comparaison et par défaut par rapport au sport** : elle partage avec le sport l'idée de mouvement, de « bouger », mais d'une manière moins intense, moins organisée, et surtout plus contrainte : alors que le sport est une activité choisie, l'activité physique est souvent perçue comme la somme des corvées impliquant un investissement physique. En outre, ses contours sont imprécis et variables selon les individus : la marche n'y est pas toujours incluse, le jardinage fait débat, mais moins que le bricolage ou le ménage, avec la conclusion généralement partagée qu'il y a une question d'intensité.



Il y a là un **double frein implicite à l'activité physique et sportive** :

Un frein qui porte sur **l'activité physique, d'abord, qui reste un objet social sur lequel on manque de repères** et qui est loin d'être entré dans les mœurs de manière transversale ;

Et un frein qui porte sur **l'activité sportive**, associées à des valeurs d'exigences qui sont attractives pour les plus sportifs, mais sont aussi **rebutantes et décourageantes pour ceux qui sont moins actifs**.

En d'autres termes, pour ceux que la pratique sportive inquiète ou rebute, il n'existe pas encore d'offre d'activité physique qui soit clairement identifiée, lisible et appropriable par tous.

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

« (l'activité physique et sportive ?) Mettre le corps en mouvement et dépenser l'énergie de son corps » (Homme, 25 ans, consultant, CSP +, concubinage, urbain, aps faible)

« Une activité physique et sportive est une activité qui augmente le rythme cardiaque, qui fait suer. Sportive, c'est une fois en tenue de sport quand je vais pratiquer une activité comme le sport de raquettes, la course, le vélo. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« (l'activité physique et sportive) Je mets mes baskets, mon short, je fais de la corde à sauter, je lève des poids, je fais du yoga, je nage, je fais du vélo, c'est tout ça l'APS » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« C'est tout ce qu'on faisait à l'école, c'était le nom, Activité Physique et Sportive, et puis c'est tous les sports, en club, en salle, en individuel ou en collectif » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« (l'activité sportive) Pour soi, pour son bien-être, c'est personnel, c'est son choix. » (Homme, 23 ans, étudiant, CSP moyenne, urbain, APS faible)

« (Le ménage) Oui, ça dépend comment on le fait, oui. Si on le fait vraiment intensément, au bout de deux heures on le sent, on n'est pas épuisé mais il faut y aller, il faut carburer pendant deux heures, une notion d'effort. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, aps faible)

« Activité physique, on ne va pas forcément suer, le fait d'aller faire les courses, quand on fait de la marche, on ne va pas avoir la même sudation qu'une activité sportive. La marche c'est physique. Le jardinage, le bricolage, c'est physique, pas sportif. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« La mobilité quotidienne, non ça n'en fait pas partie, c'est la routine, j'ai des escaliers que je monte et descends 15 fois par jour mais ce n'est pas contraignant, je fais un peu de jardinage avec mon mari mais ça reste un plaisir » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« Quand on fait son ménage, on peut allier son ménage au sport sachant que quand on passe le balai, il y a quelques mouvements qu'on peut faire » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

Frein #2

Des représentations encore très sexualisées du sport

- Sur la question du sexisme dans le sport, deux discours s'opposent. D'abord, il existe **une forme de déni de l'existence ou de la perdurance d'attitudes sexistes**, qui s'exprime de deux manières :
 - D'abord, **par le non-dit et la prise de distance** : spontanément, c'est un thème qui n'est pas évoqué par les interviewés, ni comme un constat, ni comme une expérience vécue, ni comme un frein conscient à la pratique, et sur relance, une partie des interviewés se montre très peu impliqués par le sujet et se déclare sans réelle opinion.
 - Ensuite, **par la dénégation directe**, avec le constat que les choses ont évolué de manière significative et positive, soulignée par les plus jeunes comme par les plus âgés, et pour preuves principales, la mobilisation du constat que tous les sports sont désormais ouverts aux femmes, et que la mixité prévaut désormais dans les établissements scolaires comme dans les structures sportives.
- Deux thèmes néanmoins sont abordés, plutôt en mineur, qui témoignent de ressentis encore sexistes sur les femmes dans le sport :
 - Le **traitement médiatique du sport de haut niveau est restitué comme inégalitaire, voire méprisant à l'égard des femmes**, avec l'exemple revenu à plusieurs reprises, du football féminin ;
 - Quelques interviewées ont fait part d'un **ressenti de malaise dans des salles de sport ou salle de boxe**, ayant le sentiment d'une part que les hommes présents pouvaient donner l'impression de penser qu'elles n'étaient pas à leur place, qu'elles dérangeaient une sorte d'entre-soi masculin, et d'autre part, d'être la cible de regards gênants, au point de privilégier des tenues couvrantes, voire de souhaiter s'inscrire dans une salle réservée aux femmes.

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

- Parallèlement, la narration de son apprentissage du sport par chacun montre que **dès le départ, des représentations encore très sexualisées de la pratique sportive sont à l'œuvre.**
 - Le discours direct et indirect est truffé d'exemples de cette sexualisation, à commencer par les sports choisis : **à 6 ans, on retrouve la classique opposition football pour les garçons / danse pour les filles** (qui est parfois la seule offre disponible à l'échelle du village) ; et par la suite, les filles pratiquent plus l'équitation, le tennis, la gymnastique, et les garçons, l'athlétisme, la course à pied, les sports collectifs et de combat.
 - Ensuite, le **sport scolaire nourrit ces représentations différenciées**, avec une mixité qui n'est pas systématique, des systèmes de notation plus indulgents pour les filles (parfois totalement légitimés par les garçons devenus des hommes au titre d'une infériorité biologique perçue comme indéniable, parfois contestés par d'autres, qui voient dans les moins bons résultats des filles le signe d'un moindre investissement et d'un moindre effort).
 - Sont également évoqués **des souvenirs de filles n'aimant pas le sport, mobilisant tous les prétextes** pour ne pas participer au cours (comme venir en jean de manière délibérée, par exemple). Et à l'inverse, des filles témoignant de leur exclusion de fait du jeu par les garçons dans les sports collectifs.
 - **Cette sexualisation perdure encore aujourd'hui dans le discours** d'une partie des interviewés, y compris des jeunes, qui évoquent toujours des sports masculins et des sports féminins.
 - Autant de signes qui ne constituent pas un discours construit, mais qui attestent de représentations encore très sexualisées, qui *in fine* jouent très probablement dans la faible pratique des femmes dès le départ et pendant le cours de vie.
-

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

« J'ai jamais ressenti la différence entre les hommes et les femmes. Le sport s'est démocratisé, les femmes font autant de sport que les hommes... On s'en fout maintenant, maigre, grosse, mince quand on est sur un vélo on est sur un vélo, y a plus de complexe » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« Non, je pense que ça s'est vraiment amélioré, des cours de gym, dans le cours de ma femme il y a des hommes, les cours sont mixtes, la je pense que ça s'est bien amélioré, je ne veux pas dire plus du tout mais c'est moins visible. Le nôtre est pour les hommes, celui de ma femme les hommes peuvent y aller, il n'y a pas le côté sport collectif. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« Au collège, la seule différence, j'ai eu des exemples de filles très sportives, qui s'investissaient plus mais aussi des filles qui venaient en jean pour ne pas faire de sport, ou des filles qui ne voulaient pas faire de sport parce que c'était pas tendance. J'ai rarement vu des garçons arriver en jean pour ne pas faire de sport. L'envie elle était là. Après il y avait aussi des filles qui faisaient beaucoup de sport. » (Homme, 28 ans, créateur d'entreprise, CSP+, urbain, APS élevée)

« Les attentes ne sont pas les mêmes, les garçons vont courir un 80 m quand les filles courent un 60 m en sixième, il y a des différences actées. Je ne trouvais pas ça correct, il y avait des filles sportives, d'autres moins. » (Homme, 45 ans, enseignant, CSP+, urbain, APS élevée)

« Pour les filles, il n'y avait rien dans mon village, seulement pour les garçons, on allait les voir jouer au foot » (Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« Oh ça ne m'a pas... Mais non pas de problème particulier. Les garçons étaient en minorité. On ne partageait pas les vestiaires, on laissait notre vêtement, c'est tout. Les garçons étaient installés au premier rang. On n'était pas mélangé. Je ne sais pas pourquoi. C'était en 1960 quand même. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

« Horrible, oui, j'étais nulle, donc c'était horrible, les courses autour des plateaux de baskets, c'était une torture, les garçons étaient forts, courraient vite, les filles on était toujours derrière, quand on faisait des sports collectifs ils ne nous passaient jamais le ballon... je trouvais ça inutile. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

4.6 Une norme sociale encore restrictive, sportive et masculine

« Oui de l'haltérophilie, des choses comme ça. C'est masculin. Mais la rythmique là c'est féminin. Le vélo, c'est tous les deux. (...) Ma petite fille a fait de la boxe. C'était pas du tout un sport de fille. Elle a essayé mais elle n'aimait pas. La boxe c'est rude. Et puis après elle a fait de la danse, puis elle a arrêté. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

« Souvent, il y en qui disant à une fille « t'y connais rien » quand elle veut parler de sport. » (Homme, 18 ans, CSP moyenne, urbain, APS moyenne)

« Oui, rugby, foot, en tout cas pour moi c'est ancré masculin, le hockey sur glace, je ne sais même pas si les filles peuvent en faire. C'est dans le cliché que c'est des sports un peu violents, donc réservés aux hommes. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« Les femmes sont mises à l'écart de certains sports. Mais ça se développe quand même, comme le football féminin. Je pense que c'est bien. C'est un milieu assez macho de base. Je ne suis pas du tout comme ça, moi.» (Homme, 25 ans, consultant, CSP+, concubinage, urbain, APS faible)

« Tous les hommes ne sont pas pareils mais quand tu es au sport, tu ne peux pas être tranquille. Tu vas faire des squats, ils vont croire que tu veux leur montrer tes fesses. On se sent toujours un peu mal à l'aise. Plein de fois on m'a dit « Mais tu peux continuer si tu veux » « Vas-y penche-toi, cambre-toi » » (Femme, 25 ans, comptable, CSP+, urbaine, APS moyenne)

« Il y a beaucoup plus d'hommes que de femmes dans les salles de sport. Quand tu vas sur une machine, l'un d'eux te dit « tu n'en as pas pour trop longtemps ? » Comme si on était là pour rigoler. Ça m'est arrivé plein de fois. » (Femme, 25 ans, comptable, CSP+, urbaine, APS moyenne)

« Il y en a qui mettent un short et une brassière mais moi, malheureusement, je ne me sens pas à l'aise comme ça. Je les ai entendus « Ouais, tu mets des boucles d'oreille, tu vas à la salle de sport pour aguicher. » (Femme, 25 ans, comptable, CSP+, urbaine, APS moyenne)

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

Frein #3

Un accès général à l'offre sportive imparfait

- L'offre en elle-même ne constitue donc pas un frein à l'activité physique et sportive, tant les possibilités sont perçues comme nombreuses. En revanche, **la question de l'accès à cette offre se pose**, à plusieurs niveaux.
 - **En termes de sécurité : certains équipements et aménagements en accès libre peuvent être considérés comme insécurisant ou peu attractifs** en raison de leur exposition aux regards et de leur fréquentation. C'est le cas des sentiers des bords du lac à Tours par exemple, prisés des coureurs et des promeneurs en journée, mais évités en soirée, ou d'une manière générale des agrès en plein air qui sont jugés difficiles d'accès car « squattés » en permanence et évités par tous. De la même manière, les salles de sport, et notamment les zones de machines en libre-service, peuvent être désagréables pour les femmes, qui s'y peuvent s'y sentir perçues comme des intruses et soumises au regard des hommes.
 - **En termes d'ouverture** : un certain nombre d'équipements publics, municipaux, connus, comme les stades ou gymnases, ne sont **pas ouverts au public** hors clubs ou associations sportives ; mais ce sont surtout les **horaires des différentes offres sportives**, en dehors des salles de sport, **qui sont souvent perçus comme restrictifs** : trop tôt en fin de journée pour les actifs, trop rigides (l'inscription donnant droit à une séance par semaine, qui est perdue et ne peut être rattrapée en cas d'impossibilité).
 - **En termes de saturation** : **en milieu urbain, les cours collectifs des salles de sport et les piscines sont décrits comme bondés**, ce qui peut se révéler très décourageant : la séance perd en effet beaucoup de son agrément et de sa fonction de détente, lorsqu'on doit passer son temps à éviter son voisin dans une salle de gym ou respecter le rythme de son couloir de nage, au risque de se faire houspiller et ou dépasser sans ménagement, et ne pas s'arrêter en bout de couloir au risque de perdre sa place dans le rang... Cette saturation qui conduit à contingenter certains cours à équipements limités (RPM en salle, aquabike) avec un protocole de préinscription, est également un facteur de complexité.

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

« C'est un quartier chaud si on peut dire. Du coup c'est vrai que je ne vais même pas en face faire les magasins. J'envoie mon copain. Moi je ne sors pas trop. On s'est déjà fait arracher le téléphone, la voiture a été abîmée, il y a eu plein de cambriolages. Ce n'est pas un quartier où on s'épanouit. On ne profite pas des magasins... Je ne pleure pas quand je rentre tous les soirs, on a quand même une belle résidence. Quand on rentre dans notre appartement on est quand même un peu mieux. Ça ne me pèse pas mais c'est vrai que je serai soulagée quand on partira. » (Femme, 20 ans, étudiante, CSP-, centre urbain, APS faible)

« On a la piscine Garibaldi, mais il y a des couloirs, il faut nager sans s'arrêter sinon on gêne, j'ai essayé mais seulement essayé. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« La piscine du Rhône, jamais essayée, c'est l'été, il y a toujours beaucoup de monde, on voit les gens faire la queue devant ... » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« J'ai un compte pour m'inscrire au cours, pour l'aqua bike, il faut s'inscrire 48 heures avant, c'est très simple, un planning, on clique ... pas facile d'avoir une place, on peut s'inscrire à partir de minuit, les personnes qui se lèvent le plus tôt ont des places, sinon c'est liste d'attente, et si c'est complet tant pis. Je ne veille pas pour m'inscrire. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

Frein #4

Le coût financier : un frein partiel

- Le coût des activités physiques et sportives peut également poser un problème d'accès, notamment pour les individus ayant les niveaux de vie les plus bas. **Néanmoins, c'est un frein partiel, l'analyse des comportements montrant que quand la volonté de pratiquer est là, il peut être contourné**, à condition d'être souple sur les activités choisies et de montrer une certaine capacité à la débrouillardise.

- C'est un **frein qui peut intervenir dès l'enfance**, et entraver l'éducation à l'activité physique et sportive dès le plus jeune âge.

- Aujourd'hui et à l'âge adulte, **les budgets consacrés à l'activité physique et sportive encadrée sont très variables, essentiellement selon les structures**.
 - Les clubs et salle de sport sont les plus onéreux, avec des couts d'entrée jusqu'à 600 euros pour l'année ou de 30 à 60 euros par mois ; ils ne sont donc pas accessibles à tous, mais leur formule d'abonnement mensuel donne parfois le sentiment qu'ils sont moins chers qu'ils ne le sont, ils proposent des formules en accès limitée à moindre cout, et les salles low-cost avec des cours en vidéo se développent.
 - La natation et les activités en eau (aquagym, aquabike...) peuvent également se révéler assez onéreuses, en raison des couts d'entrée à la piscine et et couts d'inscription à l'activité elle-même.
 - L'inscription à des activités plus classiques comme la boxe ou les arts martiaux est un peu moins élevée, mais s'lève tout de même à plusieurs centaines d'euros par an ; le fait de devoir payer la totalité de l'inscription en début d'année en une seule fois peut à l'inverse des salles donner le sentiment qu'il sont plus chers qu'ils ne le sont.
 - L'offre associative municipale est elle connue pour son caractère peu onéreux, mais propose des activités plus classiques, moins tendance, dont les retraités s'accommodent bien.

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

- Les **activités individuelles sont les moins couteuses** :
 - Elles ne nécessitent aucun abonnement ou frais d'inscription
 - Les besoins en équipements sont assez modestes pour des activités comme la course à pied, le vélo, la randonnée : chaussures, vêtements, sacs...
 - Le renforcement musculaire à domicile nécessite un équipement, mais il peut également être très réduit : la plupart du temps, il se limite à une barre de traction dans l'encadrement d'une porte, quelques poids ou haltères, un tapis d'exercice.
 - Ceux qui souhaitent s'équiper de manière plus complète n'hésitent pas quand ils sont motivés à acheter du matériel d'occasion sur Ebay ou Le bon coin, dans les braderies ou chez des équipementiers peu chers.
 - Néanmoins, ceux qui en ont les moyens peuvent aussi investir des budgets conséquents (plusieurs milliers d'euros) dans des équipements tels que des vélos électriques ou des vélos pliables et légers dernier cri...



- Le **cout financier n'apparaît donc pas comme un frein fort, mais comme un frein à la marge**, pour des activités réellement onéreuses, comme les activités nautiques, les salles de sport, ou encore le coaching individuel. Il **peut être contourné par le repositionnement sur une activité moins couteuse**, ce que font les personnes vraiment motivées à reprendre une activité.

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

« J'aurais aimé faire un effort, faire d'autres sports un peu plus extrêmes. Mais c'est pas très facile parce que ça coûte très cher. Si on veut faire du parapente, de la plongée sous-marine ou même du paddle, ça va coûter 30 ou 40 euros les vingt minutes »
(Femme, 52 ans, retraitée, CSP+, urbain, APS élevée)

« L'aquagym m'a coûté 500. Au total, on est quasiment à 1000€ l'année en termes de dépenses... j'ai investi dans beaucoup de structures et j'ai perdu beaucoup d'argent. A chaque fois je suis déterminée : « c'est sûr, cette fois, je vais y aller jusqu'au bout »
(Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« Annuellement on doit être à 300 ou 400 € pour 2. Chaussures de running inclus. Entretien de vélo aussi. On s'est renseignés car c'est moins onéreux et moins loin à la Madeleine. Il y en a d'autres mais c'est plus cher, c'est 10 € la séance de 45 minutes alors qu'ici on est à 200 € l'année. On peut y aller quand on veut. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« Quand je vais à la gym d'entretien c'est gratuit. C'est à la ville. La piscine c'est 4,75 € la séance. J'estime que c'est bien. En juillet et août il n'y a pas du tout d'activités. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, APS élevée)

« Et puis après il y a les salles de sport privées mais 400 euros l'année ça ne m'intéresse pas. C'est pour ça que je me suis installé ici. De toute façon pour débiter c'est très bien. Ouais j'ai acheté ça en janvier février dans ces eaux-là. J'ai fait une bonne affaire sur le Bon coin. J'ai payé 100 euros le lot. La seule chose que j'ai racheté : une barre de traction qu'on vient accrocher sur le châssis de porte, en braderie 6 ou 8 euros je sais plus. Et il y a l'enroulette (la roue pour faire des abdos) que j'ai achetée chez Décathlon qui coûte moins de 10 euros. » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

« Je me suis renseignée sur les prix des coachings, je me suis aperçue que c'était trop cher » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

Frein #5

Une accessibilité problématique pour les personnes en situation de handicap

- La problématique de l'accessibilité prend **une dimension supplémentaire dans le cas des personnes en situation de handicap, notamment celles affectées dans leur mobilité quotidienne**. Accéder à l'offre sportive pose deux types de problèmes spécifiques.
 - **Le problème, d'abord, de l'accessibilité générale à la mobilité** : même si le constat est celui d'une amélioration considérable au cours des deux dernières décennies, en tout cas dans le centre-ville lyonnais pour l'un des deux interviewés concernés, **se déplacer en fauteuil roulant continue de poser des problèmes dès la sortie de son logement**, jusqu'aux portes de la structure que l'on souhaite atteindre (y compris le supermarché du quartier où l'on souhaite faire ses courses) : immeubles qui ne sont pas mis aux normes et « enferment » les personnes à mobilité réduite chez elles (ascenseurs trop petits pour les fauteuils roulants, portes d'immeubles non automatisées), trottoirs et voies irrégulières, cahoteux, causant des secousses douloureuses pour les organismes, descentes de trottoirs trop abruptes nécessitant des manœuvres délicates pour ne pas basculer, difficulté à prendre les transports en commun en dehors des nouveaux tramways...
 - S'y ajoutent, dans l'espace public, **un manque de considération pour la personne en situation de handicap**, des comportements fréquents de non-respect des espaces réservés dans les transports en commun, et d'un regard de l'autre qui reste souvent intrusif, voire réprobateur, à l'égard de la personne en situation de handicap.

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

- **Le problème, ensuite, de la connaissance des équipements sportifs** permettant l'accueil des personnes handicapées dans les meilleures conditions. Tant à Lyon qu'à Tours, les personnes interrogées semblaient avoir une mauvaise connaissance des équipements qui auraient pu les intéresser, comme les piscines, ni de leur accessibilité. Elles étaient également assez dépourvues quant au moyen d'accéder à ces informations, ne sachant vers qui se tourner pour avoir une information un tant soit peu centralisée, et ayant même abandonné l'idée de chercher tant elles ont intériorisé l'idée que l'accès est difficile.
- **Le problème, enfin, de l'accès aux structures sportives elles-mêmes, et notamment de la piscine.** En cas de mobilité très réduite, peu d'activités physiques et sportives restent possibles. C'est le cas de la baignade en piscine, qui peut constituer un moment de détente, voire de soulagement physique important et très agréable, et procure au même titre qu'une séance de sport, une « bonne fatigue ». Or, les piscines fréquentées et/ou connues à Tours et à Lyon sont décrites comme n'étant pas équipées de dispositifs permettant un accès facile, comme des rampes d'accès au bassin (à la place des escaliers pour descendre dans l'eau) ou au jacuzzi équipées d'une main courante pour se tenir, ou un dispositif de mise à l'eau complet pour les personnes sans mobilité, comprenant à la fois le siège de mise à l'eau, mais aussi l'appareil permettant de transférer la personne de son fauteuil au siège, ou encore des douches équipées de sièges pour pouvoir se doucher assis...



C'est un **frein extrêmement fort pour les personnes à mobilité réduite** qui doivent se déplacer en fauteuil roulant, qui contribue à les enfermer concrètement chez elles et psychologiquement dans le renoncement progressif à l'activité possible, même si cette dernière est très réduite.

4.7 Une accessibilité de l'offre qui pose encore problème

« Ceux qui n'ont que leur fauteuil, il y en a une frange infime qui se déplacent, dans mon immeuble on est trois à avoir des fauteuils, je suis le seul qui se déplace, ils ont refusé l'automatisation des portes, elles avaient été changées quelques années auparavant, ça coûterait trop cher ; et quand j'ai vu l'état du trottoir pour aller au kiné, c'est devenu un champ de mine.... »
(Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap)

« Les anciennes archives de l'hôpital, il y a un château dedans, je suis allé quelquefois me promener, mais il me faut du sol bien plat, j'ai voulu y aller avec le fauteuil électrique, c'est trop caillouteux pour moi. » (Homme, 45 ans, sans profession, situation de handicap, périurbain, APS faible)

« A d'autres endroits, le trottoir est large, ils ont fait des descentes de trottoirs qui sont parfois acrobatiques, une pente trop forte, il faut y aller doucement, en plus des fois c'est en virage, je comprends que certaines personnes ne se risquent pas en dehors de chez elle... » (Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap)

« (Aller à la piscine) Par le passé je le faisais, mais je ne le fais plus parce que ça devient compliqué de me transférer, il y a des sièges pour les piscines, on nous assoit dessus, ça nous met dans l'eau, mais entre le fauteuil et ce fameux siège, il faut nous porter, donc du coup je n'ai pas trouvé de piscines adaptées, qui permette de faire un transfert avec des appareillages (...) J'aimais beaucoup aller à la piscine, on a une liberté de mouvement un peu plus facile dans l'eau, ça fait du bien, après on est épuisé mais c'est une bonne fatigue (...) Je le faisais principalement en vacances, à Lyon on a pas trouvé de piscine équipée. »
(Homme, 34 ans, sans profession, célibataire, situation de handicap, urbain, APS faible)

« A celle où j'allais avant, tours Centre, elle est très bien, il y a un ascenseur, il y a des chaises pour aller dans l'eau, on s'assoit dedans, après il y a toujours des marches, des marches partout ; dans une des piscines il y a une pente avec une rambarde, tout le monde peut descendre, j'aimerais que ce soit fait ailleurs ; le jacuzzi que j'ai trouvé, il y a des marches, ça me gêne avec mes genoux (...) Il n'y a pas encore trouvé de douches adaptées, moi je prends mes douches assis. » (Homme, 45 ans, sans profession, périurbain, APS faible, handicap)

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

Frein #6

Un manque de motivation personnel lié à l'absence de bénéfice immédiat

- Par opposition à la « force mentale » évoquée par les plus sportifs, **les moins actifs évoquent une vraie difficulté à trouver la motivation de bouger.**
 - Le terme le plus éclairant de cette attitude, utilisé par les interviewés eux-mêmes, est la « flemme » **qu'ils ont de bouger, faire des les efforts que leur demanderait une activité physique ou sportive** ; ou encore, le manque de motivation, le manque de volonté, le manque d'envie...
 - **Leur discours à ce sujet n'est pas très construit, ils ne développent pas vraiment d'argumentaires** pour se justifier. Si certains l'assument totalement, ainsi que leur manque de goût pour les activités physiques et sportives, d'autres s'interrogent avec angoisse sur les raisons qui entretiennent aujourd'hui ce blocage, qu'ils ne parviennent pas à dépasser et qui génère de véritables culpabilités.
 - Dans certains cas, **ils auraient pourtant de vraies motivations à une pratique plus régulière**, car ils souffrent de problèmes de santé et/ou de surpoids ou leur obésité ; ils savent qu'ils DEVRAIENT faire un peu de sport pour perdre du poids, que leur qualité de vie en serait considérablement améliorée, mais ils n'y arrivent pas. La situation d'échec dans laquelle ils sont dans ce cas contribue à les tétaniser.
- Au delà du déclaratif, **deux types d'explications apparaissent** :
 - **La fatigue personnelle** : certains ont un emploi déjà très fatiguant, et une vie de famille avec des enfants en bas âge ; ils sont clairement à la limite du surmenage, et aspirent avant tout au repos, à la détente, quand ils ont un peu de temps pour eux.
 - **L'impact d'un mode de vie très sédentaire**, où les écrans et la télévision (y compris pour suivre le sport) ont une place manifestement assez grande.

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

« Moi c'est juste à côté, mais la distance, l'hiver pas envie de sortir, la fatigue après une journée de travail. Je ne sais pas, je préfère faire autre chose, ce n'est pas une passion, je le fait pour m'entretenir, c'est pour ça qu'il faut que je me motive. » (Femme, 32 ans, sans emploi, CSP moyenne, mariée, 1 enfant en bas âge, centre urbain, APS faible)

« On est fatigué rien qu'à l'idée d'aller courir. Ça prend du temps. On a envie de se poser après une journée de travail. On a les jambes lourdes et on est heureux d'aller se coucher. » (Homme, 18 ans, CSP moyenne, urbain, APS moyenne)

« La flemme et ça prend du temps. Une journée passe vite, il n'y a que 24h, il faut avoir le temps de le faire. Si je n'allais pas au travail à vélo, je n'aurais pas le temps d'en faire. J'aurais bien aimé refaire de la zumba mais après cumuler avec le squash ça va être compliqué niveau emploi du temps. » (Homme, 35 ans, chargé de clientèle, CSP+, urbain, APS actif)

« La fainéantise. Même si j'aime ça, ça n'empêche pas que je sois fainéante, il faut déjà activer le levier de la volonté. Et là, la fainéantise joue contre le levier de la volonté! Quand on regarde l'effort qu'il faut faire, le fait qu'il faut transpirer, et puis le temps qu'il faut aussi, je n'ai pas forcément ce temps-là, ou peut-être que je ne le prends pas » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Ma femme va à la piscine 3 fois par semaine, mais moi je suis très fainéant et paresseux, je devrais aller nager avec elle mais quand je l'accompagne, je mets mon maillot mais je ne vais pas dans l'eau, je n'ai pas envie, je suis un cruciverbiste, je suis trop paresseux pour ça » (Homme, 72 ans, retraité, CSP moyenne, urbain, APS faible)


« Le week-end, me reposer, c'est ma priorité numéro 1, avancer sur ce que j'ai à faire... La maison, mes devoirs, sur les courses, les lessives... C'est assez pépère comme vie. Je suis attachée chez moi ... au canapé ! J'aime bien avoir mon petit confort, sur la table allumer des bougies, être tranquille, peinarde, regarder la télé, être à l'aise. » (Femme, 20 ans, étudiante, CSP-, centre urbain, APS faible)

« Actuellement je ne l'utilise pas. J'ai arrêté de marcher. Surtout par ... je trouve des prétextes, des fois je n'ai vraiment pas le temps, il fut que je me remette dedans, par fainéantise on s'oublie, on ne se motive pas à faire du sport. » (Homme, 39 ans, chef de réception, CSP moyenne, 2 enfants en bas âge, rural, APS faible)

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

Frein #7

Le coût élevé de la reprise après une phase d'absence d'activité physique et sportive

- S'ajoute à cela que, au contraire des bénéfices escomptés en termes de bien-être et de meilleure santé, **le coût d'entrée de la reprise d'activité physique et sportive après une phase prolongé d'absence de pratique peut être perçu comme très élevé et a un effet décourageant.**
 - **Le coût est d'abord psychologique** : quand on ne trouve pas de plaisir dans l'activité physique, il faut l'endurer, et cela procure **une grande sensation d'ennui, à la limite de la contrariété.**
 - **Il est ensuite physique, pendant la pratique et après**, avec la souffrance, la douleur, les courbatures, l'essoufflement, voire la blessure : reprendre une activité physique et sportive est difficile, et là encore, il faut endurer ces inconvénients un certain temps d'éprouver une sensation agréable consécutive à l'effort fourni et encore plus une sensation agréable , ou à défaut une absence de sensations désagréables, pendant l'effort.
 - **S'y ajoute l'inconfort, parfois absolument détesté, de la transpiration**, que certains rejettent symboliquement, comme symbole de l'effort, et d'autres parce qu'ils souffrent de transpiration surabondante, dans la vie quotidienne et encore plus pendant l'activité physique et sportive.
 - **Ces reprises difficiles sont aggravées par le surpoids et le handicap physique** (ce dernier allant souvent de pair avec un surpoids lié à une absence de mobilité temporaire / consécutive à un accident, ou de longue date) : aux difficultés évoquées ci-dessus, s'ajoute le poids du regard des autres.

- Reprendre une activité physique et sportive est donc perçu comme d'autant plus difficile qu'on est peu actif :> il se crée donc **des cercles vicieux dans les quels l'absence de pratique affaiblit en retour la propension à reprendre une activité, ce qui renforce l'absence de pratique.**

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

« Les activités en elles-mêmes, des fois c'est difficile. Ce n'est pas une partie de plaisir que de devoir se dépenser. Quand j'ai un peu trop pris de kilos, c'est encore plus fatigant, donc ça me démotive d'y aller au cours suivant. C'est un cercle vicieux. Par exemple, on fait de l'aquabiking, c'est difficile. Je souffre, je suis pressée que la séance termine, vraiment » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« Que ce soit dur physiquement, que les personnes qui le font se forcent le faire. Il ne faut pas que ce soit une contrainte, comment dire... si c'est faire du sport par rapport à l'autre, mon voisin, pour dire c'est du paraître, ce n'est pas la peine. » (Homme, 64 ans, retraité, CSP+, rural, APS élevée)

« Une fois, j'ai essayé de faire un footing tout seul et ça ne m'a pas plu. Je me suis ennuyé » (Homme, 25 ans, consultant, CSP+, concubinage, urbain, aps faible)

« Ce n'est pas que je n'aime pas le sport, mais quand on me parle d'activités sportives et physiques, je me vois en train de transpirer, waouh ! et ce n'est pas agréable du tout !!, c'est bon pour le corps mais c'est quand même un effort » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Mais la gym d'entretien j'ai un peu ralenti parce que c'est de plus en plus difficile. En fait je n'aime pas la gymnastique. J'y vais parce que je me dis : il faut y aller ! » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, aps élevée)

« Alors que la gym d'entretien c'est moins constant. Mais avant je m'y tenais tout le temps aussi. Je m'y ennuie. Ces mouvements au sol... c'est bon pour les muscles, pour le squelette, mais à la piscine on remue plus. Moi il faut que ça bouge. Quand on arrête, je pense que c'est plus difficile de reprendre. Même si la piscine pendant les vacances ça s'interrompt, en septembre, je reprends tout de suite. » (Femme, 72 ans, retraitée, CSP+, centre urbain, aps élevée)

« Je suis quelqu'un qui transpire beaucoup. J'ai des auréoles et le visage en sueur. Ça a une influence. Je mets un maillot sous mes chemises pour que ça ne se voit pas. J'utilise les transports et pas le vélo pour ne pas arriver en sueur à mes rendez-vous. Quand je fais du sport, je rentre, je me douche tout de suite. » (Homme, 25 ans, consultant, CSP+, concubinage, urbain, aps faible)

« Ben moi je suis malade et directement ça ne va pas m'empêcher de faire du sport, parce que je sais bien le gérer. J'ai toujours eu ça. Mais je pense que ça pourrait gêner beaucoup de gens. Quelqu'un qui a un truc comme moi demain, je pense qu'il va pas être bien. » (Homme, 24 ans, agent d'escalier, CSP-, urbain, APS élevée)

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

« Le jour où j'ai fait un footing avec ma copine, j'étais mort, je n'ai rien fait après, je suis resté chez moi. » (Homme, 25 ans, consultant, CSP +, concubinage, urbain, aps faible)

« Après le tennis, j'ai des douleurs au poignet, aux fessiers, aux jambes et à l'épaule droite. Il faut en faire souvent pour ne plus avoir ça. » (Homme, 25 ans, consultant, CSP +, concubinage, urbain, aps faible)

« C'était à côté, les gens qui y allaient je les appréciais, j'ai pris une carte de 10 leçons, j'y suis allée deux fois, je détestais, c'était ingrat, j'étais nulle, je n'y suis pas allée pendant 6 mois, il me restait des tickets, la prof m'a dit il vous reste huit cours, samedi on vous attend, j'ai voulu m'en débarrasser, j'y suis allée une semaine un jour sur deux, et ça a commencé à me plaire, et après c'était parti, il faut y aller plein de fois. Une fois par semaine, j'aurais abandonné car trop ingrat. » (Femme, 53 ans, juriste, CSP moyenne, mariée, urbaine, APS moyenne)

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

Frein #8

Le manque de temps

- Le manque de temps et plus largement, les freins liés à la saturation et la nature de l'emploi du temps sont surtout évoqués par deux types d'individus :
 - **Les parents de jeunes enfants qui ont une activité professionnelle**, avec des facteurs aggravants comme la monoparentalité ou les horaires irréguliers :> le cumul de la journée de travail, suivi de la récupération des enfants, du suivi de leurs propres activités et des devoirs, des tâches familiales comme les courses, la préparation du dîner, laissent peu de possibilités pour mettre en place une activité physique et sportive en fin de journée
 - **Les actifs qui ont des horaires lourds ou élastiques** (les cadres, par exemple) **et les personnes ayant un rythme de travail irréguliers** avec travail le week-end, de nuit ou en soirée, dans l'hôtellerie par exemple :> ce sont des situations qui compliquent l'assiduité à une séance de sport à horaire fixe en fin de journée, susceptible d'être manquée en raison du travail, et la mise en place d'une routine / la création d'une habitude qui devienne peu à peu automatique et ne soit plus remise en cause.
 - A noter que **l'idée de faire garder ses enfants pour faire du sport ne vient à l'idée de personne**, en partie pour des raisons financières, mais aussi parce que cela paraît incongru, comme l'activité physique et sportive n'était pas une raison suffisante pour le justifier, et que, toutes choses égales par ailleurs, **les mères sont plus affectées que les pères par la difficulté à trouver du temps.**



Il s'agit clairement d'un frein, mais qui ne se suffit pas à lui-même ; il s'ajoute généralement à d'autres difficultés, comme le coût de la reprise, le manque de motivation... Au-delà d'une difficulté concrète à dégager du temps qui est bien réelle, le manque de temps est une autre façon de formulation l'absence de priorité accordée à l'activité physique et sportive ou à soi-même dans un contexte familial dense.

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

« On ne peut pas prévoir son emploi du temps » (Homme, 36 ans, CSP moyenne, 2 enfants en bas-âge, urbain, APS moyenne)

« Il reste un mois d'aquagym et je me dis qu'il faut que j'y retourne parce que j'ai payé 500€ mais ma nounou m'a plantée donc c'est compliqué » (Femme, 35 ans, cadre RH, CSP+, urbain, APS faible à moyen)

« Je n'ai pas le temps. Ce n'est pas l'envie que je n'ai pas, j'aime le sport! Mais je n'ai pas le temps! » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

« Avant j'étais animatrice, je commençais à 11h30, je n'avais aucun souci pour faire mon sport après ou avant le travail. Mais, maintenant je commence plus tôt et mon fils est au collège, donc je suis derrière lui avec les devoirs, ma fille aussi a besoin de moi scolairement. Donc il a fallu que je reprenne les rennes et que je remette ma famille en ordre » (Femme, 31 ans, secrétaire, CSP-, 2 enfants de - de 15 ans, APS faible à moyen)

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

Frein #9

La limite physique

- Enfin, le dernier frein évoqué est celui de la limite physique, qui se manifeste autour de trois modalités :
 - **La blessure**, qu'elle intervienne dans le cadre de l'activité ou en-dehors, peut venir limiter l'activité physique et sportive :> quand elle intervient sur un individu à pratique intense, l'activité n'est pas nécessairement abandonnée et il peut y avoir repositionnement sur des activités plus adaptées, mais c'est source de grande frustration.
 - **Le handicap** :> comme pour la blessure, son impact sur l'activité physique et sportive peut faire l'objet d'un déni, et la personne en situation de handicap peut souhaiter continuer à pratiquer, voire démarrer une activité, dans une logique de défi, de dépassement de soi, ou en croyant sincèrement bien agir pour sa santé et sa condition physique.
 - **L'âge**, enfin, est un facteur qui amène à réduire et adapter son activité physique et sportive, en se tournant vers des activités moins intenses, comme la randonnée, le vélo, les gymnastiques douces... Chez les plus âgés actifs, la crainte est forte de devoir renoncer trop tôt à l'activité physique et sportive, parce que le corps ne suivra plus.

4.8 Une difficulté personnelle à être efficace dans sa pratique

« J'ai décroché côté jogging, problèmes de genoux, avant je courais plusieurs fois par semaine, au parc de la tête d'or »
(Homme, 70 ans, retraité, CSP+, urbain, APS faible)

« Ça continue même de se dégrader, c'est pas comme une main ou une épaule. C'est irréversible le genou. C'est les seuls os où c'est irréversible et ça porte tout le poids du corps donc ça se dégrade automatiquement, juste en marchant. » (Homme, 36 ans, employé dans un hôtel, CSP -, péri-urbain, APS moyenne)

« Du vélo, de la course à pied, je me déplace en vélo, je cours après le bus, et après c'est tout, des fois du skate un peu, mais je ne peux pas trop, pas envie de me blesser. Trop de risques de chute. (...) C'est pas assez. Je ne peux rien faire. Je faisais de la boxe et du cross fit, une suite d'atelier qui travaillent le cardio et l'endurance, c'est assez intensif. Je ne peux plus du tout. »
(Homme, 29 ans, chauffagiste, CSP-, périurbain, APS moyenne)

« A treize ans, j'ai eu un accident de gym et j'ai été blessée, je me suis cassé le bras gauche, j'ai été opérée, brochée, six mois de plâtre, deux mois de résine, le gros plâtre blanc puis une résine qui pouvait s'enlever, un moment sans sport et j'ai décidé de reprendre la gym après, à 14 ans, 15 ans, pour un an, mais j'ai eu des séquelles au niveau du bras, il y a plein de choses que je ne peux plus faire, plus de rotation de poignets complète, pas de tension à fond ni plier à fond, donc beaucoup plus difficile pour moi de refaire les mouvements, et j'avais perdu un an et demi de sport, je n'étais plus dans le même rythme, dans la même dynamique. Huit mois de plâtre puis rééducation, le bras avait perdu, le muscle tout petit (vous l'avez vécu comment ?) Très difficilement, je me suis retrouvé en troisième, je n'avais pas d'ambition de métier, je ne savais pas quelle orientation prendre, je ne voulais plus rien faire à part ça. » (Femme, 25 ans, assistante sociale, CSP moyenne, rural, APS moyenne)

« Ça a été dur pour moi, parce qu'au niveau sportif et travail, je ne pouvais plus rien faire. J'ai été arrêté quatre mois après l'opération. Et avant je me faisais arrêter parce que j'avais trop mal. Donc au boulot je ne pouvais plus rien faire. J'étais au bureau assis. Et moi, il faut que je bouge. Je l'ai très mal vécu. » (Homme, 60 ans, responsable technique dans une mutuelle de santé, CSP -, centre urbain, APS élevée)

9

Principales conclusions et pistes de réflexions



Principales conclusions et pistes de réflexion

- L'enquête montre à quel point les déterminants individuels sont cruciaux pour la poursuite d'une activité physique et sportive régulière tout au long de la vie.
- La difficulté de l'activité physique et sportive aujourd'hui tient moins aux défaillances de l'offre - qui semblent résiduelles – qu'à la capacité de chacun de s'en saisir. Or, cette capacité est très variable, et dépend pour chacun :
 - de l'étape où il se situe dans son cycle de vie, avec une activité physique et sportive facilitée dans l'enfance et à la retraite, mais plus complexe pendant la vie active et les années de constitution de la famille ;
 - de son histoire personnelle dès l'enfance, et notamment de la manière dont il a été éduqué à l'activité physique et sportive ;
 - de ses motivations à un instant T , avec une régularité qui semble d'autant plus efficace quand la motivation essentielle est le plaisir de la pratique, moindre quand la pratique est utilitariste et contrainte

Principales conclusions et pistes de réflexion

- Dans ce contexte, agir de manière efficace sur l'activité physique et sportive est une équation complexe pour la politique publique. Néanmoins, une réflexion pourrait prendre forme autour de quelques axes concrets.

1 Repenser à la base l'enseignement de l'activité physique et sportive :

- en questionnant la motivation par la compétition avec les autres, qui de facto ne peut s'adresser qu'aux « bons en sport » et ne perdure guère au delà du collège, et en travaillant sur la manière dont chacun peut apprendre à se dépasser lui-même
- en élargissant l'enseignement à l'activité physique, avec la transmission de grandes notions et repères, comme on peut le faire pour la citoyenneté, l'environnement ou l'économie
- en ramenant plus d'égalité dans le sport scolaire, qui laisse de côté une partie des enfants pour une partie des activités proposées (celle qui est facultative)
- en retravaillant la pédagogie et la formation des enseignants, qui ne semblent paradoxalement que très rarement être un vecteur positif de la culture de l'activité physique et sportive.

Principales conclusions et pistes de réflexion

2 Approfondir la culture de l'activité physique chez les adultes :

L'activité physique et sportive étant encore trop souvent envisagée comme une activité sportive exigeante en organisation, régularité, effort et investissement personnel, ce qui a un effet rebutant ou inhibant chez les moins sportifs, il serait utile d'inscrire l'activité physique dans le cadre de vie des individus, dans leur routine :

- En incitant à l'activité physique au quotidien de manière concrète, notamment aux déplacements, car les repères ne sont pas acquis ;
- En réfléchissant également à une autre manière de nommer l'activité physique (expression connotée de façon souvent négative, et en tout cas peu engageante)
- En améliorant l'offre de pistes cyclables et voies vertes permettant de se déplacer à vélo de manière agréable et sans danger, et peut-être en donnant un coup de pouce à l'achat de vélos électriques ;
- En trouvant de nouveaux relais dans le monde du travail, car la culture de l'activité physique et sportive dans le travail fonctionne bien quand l'employeur est proactif, ce qui est très rarement le cas.

3 Accompagner la reprise pour les personnes les plus en difficulté, d'un point de vue sportif, mais aussi médical et psychologique :

- En développant des modes d'accompagnements ciblés, spécifiques, permettant une reprise progressive et adaptée, notamment pour les personnes en surpoids ou en obésité ;
- En développant des structures spécifiques, protectrices, où ces personnes puissent apprendre à dépasser leurs blocages sans s'exposer au regard peu indulgent des autres (à l'image des associations proposant des cours de sport pour obèses) ;
- En réfléchissant à la formalisation d'un protocole combinant plusieurs approches (à l'image de ce qui peut être préconisé pour l'arrêt du tabac, où l'on peut combiner substitut nicotinique et/ou accompagnement diététique et/ou psychothérapie et/ou antidépresseurs).

Principales conclusions et pistes de réflexion

4 Améliorer l'offre là où il reste des failles

- En développant l'offre de piscines et d'activités en piscine, qui constitue manifestement un levier auprès des moins sportifs, et constitue un des points noirs de l'offre (structures insuffisamment nombreuses, vétustes, bondées, chères....)
- En travaillant l'accessibilité des équipements aux personnes à mobilité réduite
- En proposant plus de structures en libre accès, et en réfléchissant à leur sécurisation
- En développant le réseau de pistes cyclables pour faciliter l'usage du vélo au quotidien dans ses déplacements
- En proposant un accueil des parents avec les enfants, via des garderies ou des activités couplées ou concomitantes parents/enfants

Recommandations par types rencontrés

