

## NOTE DE SYNTHÈSE

Valérie Lourdel, Jorg Müller

### GENRE ET MIXITÉ DANS LE SPORT

Les pratiques, les opinions  
et les aspirations des 16-25 ans

La troisième édition du baromètre UCPA-CREDOC sur les pratiques sportives des 16-25 ans confirme que le sport fait à la fois partie intégrante de la culture quotidienne des jeunes et qu'il prend de l'ampleur. Les jeunes femmes, dont la pratique se développe, affectionnent de plus en plus le sport dans un contexte peu encadré, la tendance de la pratique sportive à domicile étant en très forte progression. A la recherche de bienfaits pour leur santé et motivées par le développement de soi, elles ne sont pour autant pas forcément soutenues. La socialisation en famille continue de favoriser plutôt la pratique sportive des garçons que celle des filles qui dans l'ensemble restent moins encouragées et incitées à faire du sport, alors que les jeunes valorisent et sont en demande de davantage de mixité dans la pratique sportive.

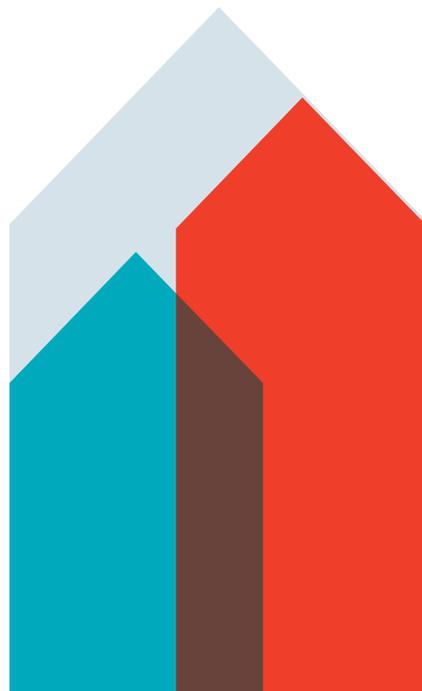


## LES 16-25 FONT DAVANTAGE DE SPORT ET LA PRATIQUE FÉMININE PROGRESSE

98% des jeunes Français âgés de 18 à 24 ans utilisent quotidiennement un smartphone. 93% des 12-24 ans passent au moins une heure par jour sur les réseaux sociaux<sup>1-2</sup>. Malgré une appétence indéniable des jeunes Français pour les contenus vidéos, la musique et les médias sociaux, qui occupent une belle part de leur temps libre, le sport et les activités physiques<sup>3</sup> restent très appréciés. En juin 2017, en dehors des obligations scolaires et professionnelles, 94% des 16-25 ans déclarent avoir pratiqué un sport au cours des 12 derniers mois (93% des jeunes femmes et 96% des jeunes hommes).

**Si l'on s'intéresse à la fréquence, plus d'un sur deux (53% exactement) s'adonne plusieurs fois par semaine à une pratique sportive.** La proportion de jeunes sportifs très assidus a fortement augmenté depuis 2015 (+8 points). Parmi les grands amateurs du sport l'écart entre femmes et hommes reste prégnant avec une nette surreprésentation des jeunes hommes : 79% des jeunes hommes déclarent une pratique hebdomadaire, contre 65% des jeunes femmes (soit 14 points d'écart). **Mais, entre 2016 et 2017, on observe l'amorce d'un rapprochement des positions entre jeunes femmes et jeunes hommes avec un accroissement de la pratique régulière féminine plus important** et donc un écart entre ces deux groupes qui passe de +16 points en 2016, à +14 points en 2017.

Aussi, cette différence genrée reste en dessous de l'écart observé entre certaines catégories socioprofessionnelles. En comparant par exemple les jeunes en emploi ou en apprentissage (78% déclarent une activité physique hebdomadaire) aux jeunes demandeurs d'emploi (53%), l'écart s'élève à 25 points. Comparé à 2015, les clivages socio-économiques ne se résorbent pas et restent stables<sup>4</sup>.

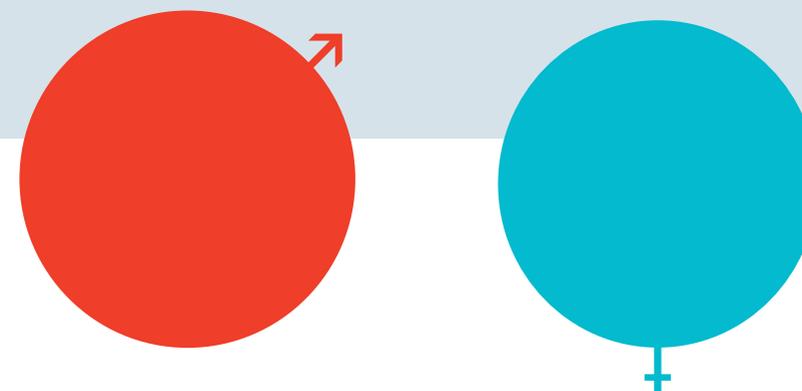


## LES STÉRÉOTYPES DE GENRE CONTINUENT D'EXISTER DANS CERTAINES DISCIPLINES

Les opinions convergent de manière générale vers un recul des stéréotypes de genre dans la pratique sportive. **Près de trois quarts des 16-25 estiment caduque la distinction entre sports féminins et masculins** (72% ensemble des 16-25 ans, 74% des jeunes femmes et 70% des jeunes hommes).

En 2017, si les stéréotypes de genre ne sont généralement pas majoritaires, **le choix et la pratique de certaines disciplines sportives restent encore fortement marqués par l'influence du genre.** Par exemple, 40% des 16-25 ans estiment que la boxe est un sport réservé plutôt aux garçons, 35% déclarent la même chose pour le football et 28% pour la musculation/crossfit/body pump. De même, 54% des jeunes pensent que la danse classique convient plutôt aux filles/femmes et 42% disent de même pour le Yoga. Les différences de perception entre hommes et femmes ne sont pas significatives, les opinions divergeant à peine. De facto, les jeunes hommes sont surreprésentés dans le foot (24% de pratiquants masculins contre 2% féminins). Et si on s'intéresse à l'univers musculation-fitness, qui rassemble le plus de 16-25 ans, les jeunes hommes sont surreprésentés dans la musculation/crossfit/body pump (18% contre 7%) alors que les femmes le sont dans le fitness/renforcement musculaire (25% de femmes contre 3% d'hommes).

Par ailleurs, **les jeunes pratiquant une discipline relativement genrée ont tendance à cultiver un entre-soi.** Par exemple, 28% des jeunes femmes pratiquant le fitness/renforcement musculaire souhaitent pratiquer leur sport entre femmes, contre 22% de l'ensemble des jeunes femmes du même âge et seulement 13% des 16-25 ans en moyenne. Cette même logique est à l'œuvre chez les hommes. 41% des pratiquants du foot préfèrent un entre-soi, contre 24% de l'ensemble des hommes âgés de 16 à 25 ans et 14% des 16-25 ans dans leur ensemble.



<sup>1</sup> ARCEP/CGE/CREDOC, Baromètre du numérique, édition 2017.

<sup>2</sup> Fondapop/ Fondation Gabriel Péri/ Fonds Actions Addictions, Les addictions chez les jeunes (14-24) ans, Paris, 2018.

<sup>3</sup> Définition : Le baromètre UCPA-CREDOC « Pratiques sportives des 16-25 ans » utilise la définition de l'activité physique ou sportive dans le sens de l'enquête SRCV (Statistiques sur les ressources et les conditions de vie) de l'INSEE qui comprend comme une activité physique pratiquée en compétition ou en loisirs, en dehors du cadre scolaire ou professionnel, au cours des douze derniers mois. L'enquête Emploi du temps réutilise cette même terminologie mais l'applique à une activité physique en compétition ou en loisirs au cours des quatre dernières semaines ou d'une journée donnée.

<sup>4</sup> Cf. INSEE Première, n°1675, novembre 2017, « Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent. »

## UNE RECHERCHE DE LIBERTÉ QUI S’AFFIRME, ET PLUS ENCORE CHEZ LES JEUNES FEMMES

Grands amateurs d’activités sportives, **les jeunes démultiplient davantage les disciplines qu’ils pratiquent**. En 2017, les 16-25 ans pratiquent en moyenne 2,9 disciplines sportives différentes (+0,5 discipline par rapport à 2016). Ici encore, les hommes sont surreprésentés par rapport aux femmes avec 3,3 disciplines différentes, contre 2,5 pour les femmes. L’engouement des jeunes pour la diversification des pratiques sportives s’inscrit dans une tendance sociétale, observée dans d’autres champs du temps libre, selon laquelle chacun chercherait, et plus encore les jeunes, à **intensifier « le temps des loisirs » et à composer sa propre expérience**, le temps libre étant un espace où s’exercent moins de contraintes que le temps professionnel ou celui des études.

De plus en plus de Français estiment en effet que ce temps représente une parenthèse positive dans un quotidien rythmé par les contraintes professionnelles, familiales ou sociales. Faire du sport serait alors un moyen pour ré-enchanter le quotidien, se sentir libre, faire le vide et avoir du temps pour soi. **Pour 63% des jeunes le sport est un espace de décompression** qui leur permet de « pouvoir s’occuper, se défouler, évacuer le stress ou échapper au quotidien ». Cette recherche de bien-être, de détente et de part de liberté dans la pratique physique s’accompagne chez les jeunes d’une volonté de voir se réduire les contraintes et obligations inhérentes au sport.

L’enquête de 2017 montre par exemple que **les 16-25 se détournent peu à peu des sports et activités physiques pratiqués dans un cadre institutionnel** au profit de pratiques sportives moins contraignantes

et organisées plus librement. Les jeunes semblent s’émanciper des pratiques sportives où le jour, l’heure, le lieu, le cadre, le groupe, les règles, le fonctionnement, le type d’équipement etc. sont imposés. Ainsi, la proportion de jeunes licenciés d’un club ou d’une fédération est en baisse par rapport à 2015 (29%, soit -2 points).

Plus significatif encore, **la proportion de jeunes qui déclarent avoir participé à une compétition au cours des douze derniers mois recule de dix points par rapport à 2016** (de 36% à 26%).

Cette tendance est plus prononcée encore chez les jeunes femmes qui prennent davantage leurs distances avec un monde sportif institutionnalisé dans lequel elles sont moins présentes que les hommes. De facto, la pratique sportive féminine s’exprime moins et se développe moins au sein des institutions, organismes, associations et fédérations. Et cela s’observe très distinctement : **en 2017, seulement 13% des jeunes femmes pratiquent un sport en compétition, contre 39% des jeunes hommes** ; 17% des femmes de 16 à 25 ans sont licenciées d’une fédération sportive, contre 41% des jeunes hommes du même âge, et 19% des jeunes femmes sportives sont membres d’une association sportive, contre 33% de leurs homologues masculins.

Cette forte asymétrie se reflète aussi dans la sous-représentation de la pratique sportive féminine dans les médias. Le CSA (Conseil Supérieur de l’Audiovisuel) comptabilise moins de 20% du volume horaire des retransmissions télévisuelles pour des compétitions et événements sportifs féminins en 2016<sup>5</sup>, au grand regret de 92% des jeunes femmes de 16-25 ans qui estiment dommageable le fait que les sports féminins ne bénéficient pas d’une meilleure couverture médiatique.

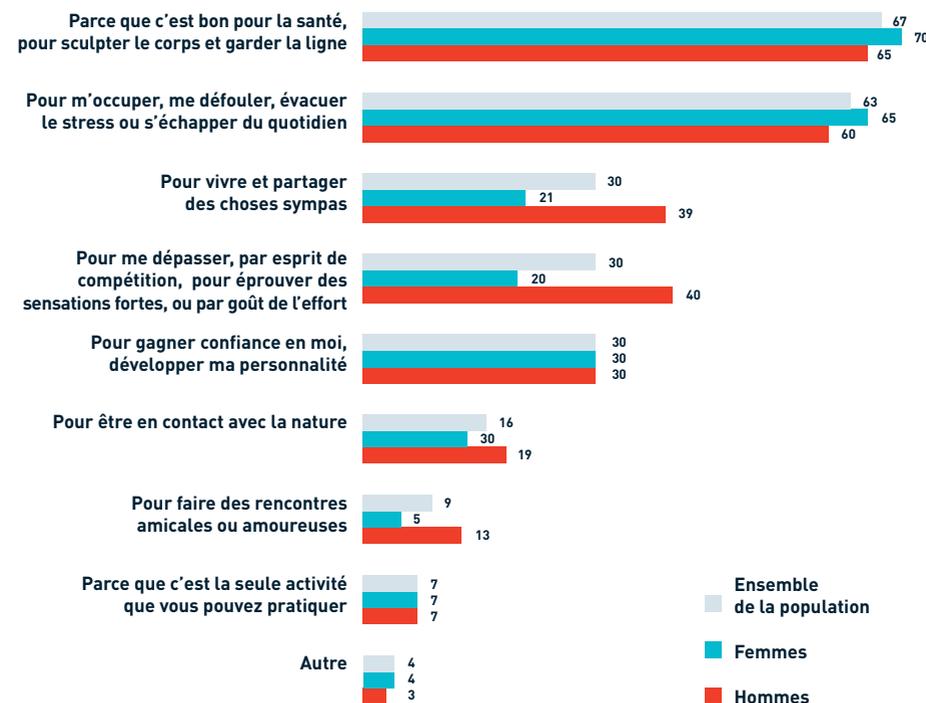
Notons que 89% des jeunes hommes du même âge partagent également cette opinion.

## DES JEUNES FEMMES MOTIVÉES PAR LE BIEN-ÊTRE, DES JEUNES HOMMES PAR LA SOCIABILITÉ

Si l’envie d’une pratique sportive sans contrainte, avant tout tournée vers un objectif de bien-être individuel est perceptible chez les deux sexes, la tendance est davantage portée par la pratique féminine. **70% des jeunes femmes indiquent faire du sport pour des raisons de bien-être**

**et de santé et 65% d’elles font du sport pour déconnecter du quotidien**, alors que les jeunes hommes semblent un peu moins poussés par ces motivations : 65% et 60% respectivement. En revanche, la pratique masculine reste plus fortement portée par des représentations et motivations liées au sport-performance ou l’esprit d’équipe. **Les jeunes hommes citent en moyenne deux fois plus souvent la sociabilité ou encore l’esprit de compétition** comme principal moteur.

## POURQUOI PRATIQUEZ-VOUS PLUSIEURS SPORTS ? SELON LE SEXE EN %



<sup>5</sup> Conseil supérieur de l’audiovisuel, « Sport et télévision : contributions croisées », juin 2017.

Source : Baromètre UCPA-CREDOC, « Pratiques sportives des 16-25 ans », juin 2017

Champ : Les 16-25 ans déclarant une pratique sportive, n=949.

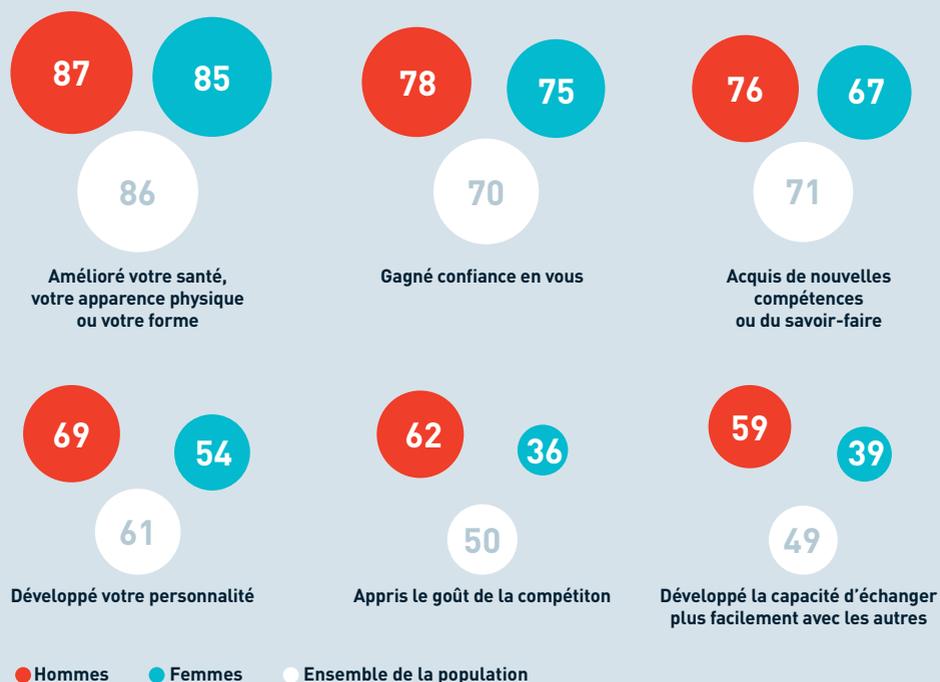
Exemple de lecture : En 2017, 67% des 16-25 ans faisant du sport pratiquent une activité sportive parce que c’est bon pour la santé, pour sculpter le corps ou garder la ligne.

## LA SINGULARITÉ DES JEUNES FEMMES EN « SPORTS CO »

Si 85% des jeunes femmes ont pu améliorer leur santé grâce à leur pratique sportive, si 75% ont gagné en confiance et 67% ont acquis de nouvelles compétences, force est de constater, que pour chacun des bénéfices perçus les jeunes femmes sont systématiquement plus nombreuses à répondre par l'affirmative (cf. Graphique). **Mais lorsque leur sport de prédilection est un sport d'équipe, les jeunes femmes reconnaissent bien plus fortement les bénéfices de la**

**pratique dans leur développement personnel.** Ainsi, les jeunes femmes pratiquant ce type de sport (football, basketball, handball etc.) déclarent davantage avoir gagné en confiance (79% contre 70% pour l'ensemble des jeunes femmes), appris le goût de la compétition (67% contre 36%), développé leur personnalité (70% contre 54%) ou encore gagné en sociabilité (64% contre 39%) à travers leur pratique sportive.

## À TRAVERS VOTRE PRATIQUE SPORTIVE, AVEZ-VOUS...? SELON LE SEXE EN %



Source : Enquête CREDOC/UCPA, Les jeunes et leurs loisirs sportifs, juin 2017  
Champ : Les 16-25 ans déclarant une pratique sportive, n=949.

## LE SPORT À LA MAISON, UNE PRATIQUE EN FORTE AUGMENTATION AVANT TOUT PORTÉE PAR LES JEUNES FEMMES

En 2017, le cadre de prédilection pour faire du sport est le domicile : 53% des jeunes sportifs pratiquent chez eux. Ce taux a littéralement explosé depuis 2015 (+20 points). Une évolution probablement liée au développement de disciplines sportives très appréciées par les 16-25 ans comme le fitness, la musculation et tous leurs dérivés, le renforcement, le stretching, le gainage, ou encore le yoga ou le pilates que l'on peut pratiquer seul à la maison. Le développement de nombreuses applications sur smartphone, chaînes vidéos dédiées et d'un coaching à distance facilement accessible et porté par des influenceurs proches des codes et attentes des jeunes, a sans doute contribué lui aussi à favoriser le rapatriement d'activités sportives au domicile. Plus généralement, l'engouement pour l'exercice domestique s'accompagne d'un intérêt accru pour les pratiques sportives « indoor », moins chronophages et offrant plus de flexibilité en termes d'organisation des différentes

activités de la journée. Ainsi, les salles de sport sont particulièrement appréciées car elles offrent la possibilité de faire du sport près de chez soi, seul ou avec d'autres et ce à un coût qui a largement diminué avec le développement des salles low cost. En 2017, plus d'un tiers (36 %) des 16-25 ans ayant déclaré une pratique sportive dans l'année ont fréquenté un tel endroit (+9 points par rapport à 2015).

**La pratique sportive domestique est davantage portée par les jeunes femmes** : 63% d'entre elles indiquent faire du sport à la maison, contre 43% des hommes du même âge. Et si de manière générale, la musculation et le fitness sont les sports les plus pratiqués par les 16-25 ans, là encore en cohérence avec les éléments précités, la pratique féminine l'emporte (55% des jeunes femmes en font, contre 49% des jeunes hommes).

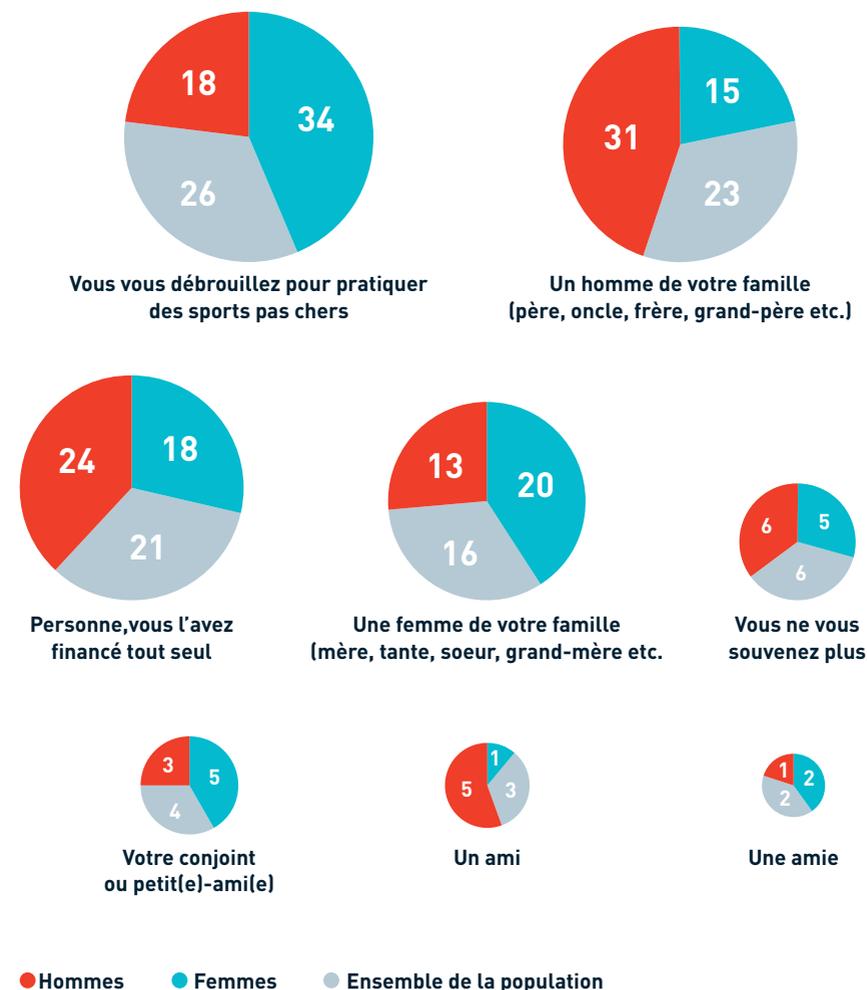
## UNE SOCIALISATION AU SPORT QUI PRIVILÉGIE LA PRATIQUE DES JEUNES HOMMES

Au-delà des différences de motivation et d'une offre institutionnalisée qui leur correspond moins, d'autres facteurs semblent peser sur la pratique féminine. L'enquête révèle en effet **une socialisation au sport « à deux vitesses » freinant probablement le développement de la pratique féminine.** De fait, les jeunes filles subissent un manque d'encouragements et de soutien financier au plus jeune stade de leur rencontre avec le monde sportif. 27% des jeunes hommes sportifs déclarent qu'ils ont été initiés à leur sport principal actuel par un homme de leur entourage (père, frère, oncle, etc.), contre seulement 12% des jeunes filles. Ou encore, 22% d'entre eux indiquent que cette initiation a été faite grâce à un ami (au masculin), contre seulement 8% des filles. **La pratique sportive apparaît alors comme un vecteur d'intégration sociale des jeunes hommes dans une communauté masculine – celle du sport – dans laquelle les filles peinent à trouver leur place.** A défaut d'encouragements, les jeunes filles/femmes apprennent donc assez tôt à s'émanciper des représentations sociétales liées à la pratique sportive. Elles conçoivent le sport davantage comme quelque chose que l'on choisit et que l'on se construit seul et non comme une pratique qui nécessite une initiation. **48% des jeunes femmes sportives déclarent avoir découvert leur pratique principale toutes seules,** contre 41% chez les jeunes hommes. On retrouve un schéma comparable lorsqu'on interroge les 16-25 ans sur le soutien financier dont ils bénéficient pour faire du sport. De fait, **44% des garçons**

**ont pu compter sur un soutien financier d'une personne de leur famille (père, mère, frère, sœur...), contre seulement 35% des filles.** Il est à noter que le soutien « père-fils » dépasse le soutien « père-fille » (35% des jeunes hommes concernés contre 15% des jeunes femmes), ainsi que le soutien « mère-fille » et « mère-fils » (respectivement 19% et 13%). En revanche, les filles/jeunes femmes sont deux fois plus nombreuses à déclarer qu'elles se sont « débrouillées pour pratiquer un sport pas cher », 34% contre 18% des jeunes hommes du même âge.

**Si les jeunes hommes bénéficient d'un soutien moral et matériel facilitant l'exercice du sport, ce soutien génère probablement aussi une attente – voire parfois une pression de performance et de réussite – par rapport à leur activité physique.** Autrement dit, l'entourage social attend des jeunes hommes un « retour sur investissement » sous forme d'assiduité, d'investissement personnel, de conformité à la norme du groupe (l'esprit d'équipe) ou encore de performance (l'esprit de compétition). Cela pourrait en partie expliquer pourquoi les jeunes hommes approchent la pratique sportive par la compétition ou encore comme moyen de réalisation de soi. Une représentation, d'ailleurs largement partagée par l'ensemble des jeunes. 61% des 16-25 estiment que les hommes font principalement du sport par « esprit de compétition » (60% des jeunes femmes et 62% des jeunes hommes) et 68% pensent que beaucoup d'hommes font du sport pour impressionner les autres (70% des jeunes femmes et 67% des jeunes hommes).

## FAIRE DU SPORT OU AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT ÊTRE COÛTEUX (ÉQUIPEMENTS, INSCRIPTIONS, FORFAITS, BILLETS D'ENTRÉE ETC.). QUELQU'UN VOUS SOUTIEN-T-IL FINANCIÈREMENT ? SELON LE SEXE EN %



Source : Enquête CREDOC/UCPA, Les jeunes et leurs loisirs sportifs, juin 2017  
 Champ : Les 16-25 ans déclarant une pratique sportive, n=949.

## PLUS DE MIXITÉ DANS LE SPORT : UNE ENVIE FORTE ET PARTAGÉE, MAIS PAS POUR LES MÊMES RAISONS

**80% des jeunes sportifs considèrent que la mixité dans la pratique sportive représente plutôt des avantages** (83% des jeunes hommes et 78% des jeunes femmes). Et, dans l'idéal, plus d'un jeune sur deux aimerait faire du sport avec des personnes de l'autre sexe (54%). En revanche, la perception des avantages liés à la mixité dans le sport diffère selon les deux sexes.

**Pour les hommes, la mixité renforce la sociabilité et est l'occasion de faire des rencontres** (40% des jeunes hommes contre seulement 27% des jeunes femmes), alors que **pour les femmes elle stimule la progression individuelle** : 27% des jeunes femmes estiment qu'on progresse plus vite dans un groupe mixte, contre 13% des jeunes hommes du même âge. Une « conception sociabilisante » chez les hommes s'oppose ainsi à une « conception plus individualiste » chez les femmes.

**Quant à la perception des principaux freins, les positions divergent également.** Pour 59% des jeunes femmes la gêne éprouvée face à des personnes du sexe opposé constitue le frein principal à la mixité dans le sport, contre seulement 38% des hommes du même âge qui partagent cet avis. Faire du sport et mobiliser son corps en présence des hommes susciterait donc chez certaines jeunes femmes un sentiment de gêne. Un élément sans doute à prendre en compte dans les réflexions et les actions en faveur de la pratique féminine. Pour 54% des jeunes hommes ce sont surtout les différences de niveau physique qui rendent la pratique mixte difficile, un avis que partagent également 48% des jeunes femmes. Par ailleurs, si on s'intéresse aux activités encadrées, force est de constater que les éducateurs, coaches, directeurs sportifs etc. sont aujourd'hui plus souvent des hommes. Et cela suscite la critique unanime des 16-25, qu'ils soient hommes ou femmes : **93% des jeunes femmes et 89% des jeunes hommes souhaitent une plus forte représentation des femmes dans les métiers du sport.**

## LES SIGNAUX FAIBLES D'UNE ÉVOLUTION PROCHAINE ?

Chez les 16-25 ans, les hommes pratiquent en plus grand nombre leur sport entre eux, les femmes en plus forte proportion seules. Ainsi, 46% des jeunes femmes pratiquent leur sport principal seules, contre seulement 25% des hommes. 48% des jeunes hommes font du sport avec leurs homologues masculins, tandis que les jeunes femmes se retrouvant avec d'autres jeunes femmes pour faire du sport ne sont que 17%. Et, aujourd'hui, seuls 17% des 16-25 ans pratiquent principalement au sein d'un groupe mixte.

Mais dans l'ensemble, les 16-25 ans partagent des représentations positives et se déclarent en attente de davantage de mixité dans le sport. Ils jugent également dépassées les approches et les étiquettes « sports de filles » VS « sports de garçons ».

Enfin, ils attendent davantage de parité dans la médiatisation et dans les métiers du sport.

Compte tenu de ces éléments et de leur capacité à s'affranchir des cadres et à inventer leur propre pratique, il y a fort à parier que sur ces questions, dans les prochaines années, la réalité des pratiques sportives pourrait connaître des évolutions notables sous l'influence des jeunes générations.

Éducateur sportif avant tout, l'UCPA, groupe associatif reconnu d'utilité sociale, donne à chaque jeune la même opportunité d'accès à la pratique sportive, quelle que soit sa situation sociale, économique ou physique. Depuis 2016, l'UCPA s'est associée avec la FAGE et l'UNEF pour créer «L'observatoire des pratiques sportives des 16-25 ans» au cœur duquel on trouve un baromètre réalisé par le CRÉDOC auprès d'un échantillon représentatif de 1000 jeunes. Avec cet observatoire, c'est la volonté de mieux comprendre et accompagner les changements de la jeunesse qui s'exprime, et ce au travers d'un terrain d'expression partagé par l'immense majorité des jeunes : le sport !

L'édition 2017 de l'enquête UCPA-CRÉDOC «Pratiques sportives des 16-25 ans» a été réalisée en ligne, du 6 au 20 juin 2017, auprès d'un échantillon de 1000 individus représentatifs en France des personnes âgées de 16-25 ans, selon la méthode des quotas.

UCPA SPORT VACANCES - Association loi 1901 à but non lucratif. L'UCPA est agréée par les pouvoirs publics, entreprise solidaire, association de jeunesse et d'éducation populaire, fédération sportive et partenaire de l'éducation nationale.  
Graphisme : Arnaud Neubert.