

ÉTUDE SUR L'ACCÈS DES FEMMES AUX PRATIQUES SPORTIVES

DIRECTION
RÉGIONALE ET
DÉPARTEMENTALE DE LA
JEUNESSE, DES
SPORTS ET DE LA
COHÉSION
SOCIALE
EN NOUVELLE-AQUITAINE



RAPPORT

Mars 2019



1.

INTRODUCTION

Une étude pour dresser un état des lieux quantitatif et qualitatif de la pratique des femmes sur la région



Une politique affirmée en faveur de l'accès au sport des femmes à l'échelle nationale ...

Depuis presque 20 ans maintenant, les différents ministères en charge des sports, en partenariat avec le mouvement sportif, ont mis en œuvre des politiques visant à encourager la pratique sportive des femmes et l'accès aux fonctions dirigeantes.

Cette ambition s'est faite dans un contexte politique plus global, y compris aux niveaux européen et international, visant à lutter contre les discriminations liées au genre, notamment dans la sphère publique. Le sport étant une caisse de résonance des phénomènes de société, la lutte contre les discriminations y est apparue nécessaire. Il a donc fait l'objet d'évolutions législative et réglementaire, et on notera notamment les dates suivantes :

- **1998**, la Ministre des Sports Marie-George BUFFET évoque les premiers éléments de politique générale en faveur des femmes dans le sport.
- **2004**, les fédérations sportives ont pour obligation de garantir un nombre de sièges détenus par les femmes proportionnel au nombre de licenciées.
- **2013**, est actée l'obligation pour les fédérations sportives de mettre en place des plans de féminisation, ainsi que la création d'un fonds de soutien à la médiatisation du sport féminin.
- **2014**, loi du 4 août qui introduit des dispositions relatives à l'égal accès des femmes et des hommes aux responsabilités professionnelles et sportives.

Enjeu prioritaire pour l'Etat, la réduction des inégalités ne peut se faire sans les acteurs du mouvement sportif, notamment dans le cadre des plans du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS).

Sous l'impulsion des politiques publiques, des acteurs et des évolutions du rôle des femmes dans la société, la pratique d'une activité physique ou sportive chez les femmes s'est ainsi développée. Par exemple, pour les 15 – 74 ans, la part des femmes déclarant au moins une APS à l'année est passée de 79% à 90% entre 2000 et 2010.

Pour autant, des inégalités persistent. En effet, seulement 50% des femmes de 15 à 24 pratiquent une activité sportive une fois par semaine contre 70% pour les hommes et 14% des femmes n'ont jamais fait de sport contre 8% des hommes.



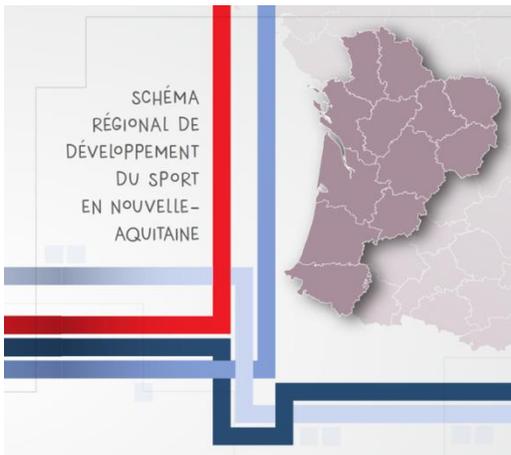
... un axe fort du Schéma Régional du Développement du Sport

La DRDJSCS de la Nouvelle-Aquitaine, en cohérence avec les directives ministérielles, a fait de l'accès des femmes aux activités physiques et sportives l'une de ses priorités dans le cadre de la stratégie régionale de correction des inégalités d'accès à la pratique sportive. Deux axes d'observation ont été privilégiés :

- Les territoires et le niveau de carences (qualité de vie et niveau de pratique, taux d'équipements sportifs, ...).
- Les publics éloignés de la pratique.

Plus largement, le schéma régional du sport en Nouvelle-Aquitaine se donne comme ambition de « faire muter le modèle actuel de la pratique sportive féminine ».

Si cet axe a toujours été un élément central de la politique à l'échelle régionale, les reconfigurations territoriale et administrative, amènent les services de l'Etat à réinterroger l'état des lieux et les facteurs d'inégalité, de sorte à définir une stratégie ciblée et adaptée, pour les services, tenant compte des spécificités du territoire.



Faire muter le modèle actuel de la pratique sportive féminine

- *Sensibiliser dès le plus jeune âge*
- *Mettre fin à la stigmatisation des sports par genre*
- *Permettre la réalisation d'une activité sur leur lieu de travail*
- *Promouvoir la pratique féminine*
- *S'impliquer davantage dans l'organisation de temps forts relatifs au sport féminin*
- *Proposer une offre de pratiques féminines plus large*
- *Adapter et développer l'offre d'équipements sportifs de proximité*

Objectifs

- ⇒ Dresser un état des lieux quantitatif et qualitatif du niveau de pratique sportive des femmes sur la région
- ⇒ Disposer d'éléments objectifs pour avoir une lisibilité plus précise des tendances de pratique actuelles sur l'ensemble du territoire.
- ⇒ Identifier les inégalités d'accès et les freins associés
- ⇒ Proposer des pistes d'actions correctives ou des liens favorisant l'accès à la pratique



Une méthodologie découpée en deux phases, qualitative et quantitative



Questionnaire

Passation d'un questionnaire¹ en ligne entre les mois de juin et d'octobre aux femmes de la région âgées d'au moins 15 ans

Diffusion assurée par les membres du comité de pilotage

Organisation de 2 relances par mail

Objectif initial : 1 000 réponses

Nombre de questionnaires obtenus au 5 octobre 2018 : **2 919** réponses

Représentativité non recherchée²



Focus-group

Organisation de 7 groupes de réflexions³ et d'échanges territorialisés entre les mois de décembre et de février 2019

Objectif des groupes : qualifier/approfondir le questionnaire (freins, pratiques, ...) et proposer des pistes d'actions et des leviers pour favoriser la pratique

Groupes composés de femmes ayant répondu à l'enquête ainsi que de « partenaires ou d'experts » sur la thématique

Nombre de femmes ayant participé aux groupes de réflexion : **50** sur 86 inscrites

¹ Le questionnaire utilisé dans la démarche est présenté en annexe.

² Au regard de la méthode de passation utilisée, envoi d'un lien internet par mail à des femmes par l'intermédiaire des membres du comité de pilotage, le ciblage des répondantes était impossible. L'enjeu de cette étude, non scientifique, était avant tout d'identifier des freins et des leviers, donc d'obtenir un maximum de réponses, quels que soient l'âge, la situation familiale ou encore la catégorie socio-professionnelle. Nous avons toutefois été vigilants à ce que tous les territoires et toutes les femmes (âge, CSP, ...) soient représentés dans l'enquête.

³ La méthodologie utilisée, le profil des participantes et la répartition par territoire sont présentés en annexe.

Avant de commencer

Il existe de nombreuses définitions de la pratique sportive, toutes aussi valables les unes que les autres. Dans cette enquête, les Activités Physiques et Sportives ont été définies comme « l'ensemble des pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (psychologique, physiologique, sociologique...) que la pratiquante lui prête ».

Ont également été définis 5 profils types selon leurs pratiques au cours des 12 derniers mois :

La **pratiquante assidue**, elle a pratiqué une ou des APS plusieurs fois/semaine

La **pratiquante régulière**, elle a pratiqué une ou des APS une fois/semaine

La **pratiquante occasionnelle**, elle a pratiqué une ou des APS moins d'une fois/semaine

La **pratiquante saisonnière**, elle a pratiqué uniquement durant les vacances

La **non-pratiquante**, elle n'a pratiqué aucune APS sur la période

Remarque : les périmètres d'études, les définitions et les méthodologies étant bien souvent différents, la comparaison des résultats avec d'autres études reste limitée.



2.

ELEMENTS DE CONTEXTE

Données nationales sur la pratique
&
Chiffres clés du sport en Nouvelle-Aquitaine



Un constat national : une demande sportive qui augmente, mais avec des types de pratique et des motivations qui évoluent

Depuis 1970, de nombreux travaux et études ont été réalisés sur le sport et ses pratiquants. En 2010, le **Ministère des Sports, à travers la Mission des Etudes, de l'Observation et des Statistiques (MEOS)** a d'ailleurs commandité une enquête sur la pratique physique et sportive. Les principales conclusions de ces travaux sont présentées ci-dessous en 6 points.

De plus en plus de pratiquants ... mais qui privilégient en grande majorité une activité sportive en dehors de toute structure

Au début de l'année 2010, 89% des personnes âgées de 15 ans et plus, et résidant en France, ont déclaré pratiquer, au cours des 12 derniers mois, une ou plusieurs activités physiques et sportives (APS). Parmi ces personnes, 43% ont même une pratique intensive (plus d'une fois par semaine).

En comptabilisant l'ensemble des personnes pratiquant, y compris les occasionnelles et celles qui ne pratiquent qu'en vacances, ce sont 89% de la population qui, de près ou de loin, sont concernés par l'exercice d'une APS.

Entre 2000 et 2010, la pratique physique et sportive a légèrement augmenté, avec un taux de pratique qui est passé de 83% à 89%.

Mais tous ces pratiquants ne sont pas systématiquement inscrits dans une structure et ne font pas nécessairement des compétitions sportives. On estime que seulement 31% des pratiquants sont adhérents d'une association ou d'un club privé marchand.

On estime également que seulement un pratiquant sur 5 participe à des compétitions officielles ou à des rassemblements sportifs.

43%

De la population pratiquent au moins une APS de manière intensive (au moins une fois par semaine)

69%

Des pratiquants exercent leur activité en dehors de toute structure et de tout encadrement

20%

Des pratiquants participent à des compétitions officielles ou à des rassemblements sportifs

% de la population des 15 ans et plus (enquête 2010 - CNDS)

Pratiquants intensifs d'une ou plusieurs APS – plus d'une fois par semaine	43%
<i>Dont pratiquants hors clubs ou associations</i>	27%
Pratiquants réguliers d'une ou plusieurs APS – une fois par semaine	22%
<i>Dont pratiquants hors clubs ou associations</i>	15%
Pratiquants d'une ou plusieurs APS non intensifs – moins d'une fois par semaine	20%
<i>Dont pratiquants hors clubs ou associations</i>	17%
Personnes ayant pratiqué une APS exclusivement durant leurs vacances	5%

Marche, nage, vélo : principales activités choisies par les Français

Parmi les 38 familles d'activités physiques et sportives mises en évidence dans l'enquête de 2010, 3 grandes familles se détachent nettement :

- La marche avec un taux de pratique de 68% (marche/balade, randonnée, trekking, ...)
- La nage avec un taux de pratique de 40% (baignade, natation, plongée, water-polo, ...)
- Le vélo avec un taux de pratique de 33% (vélo/cyclisme, VTT, BMX, ...)

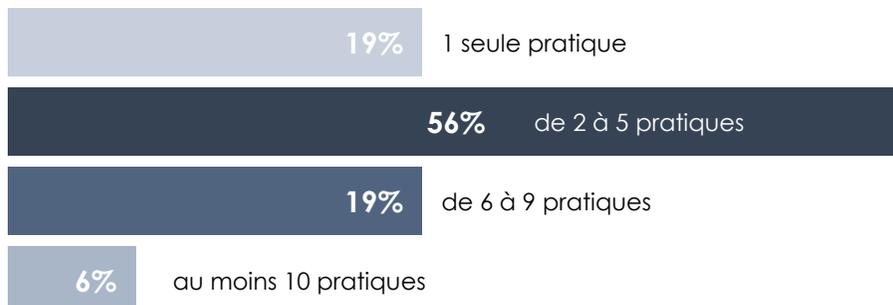
Viennent ensuite la gymnastique (19%), la course à pied hors stade (18%), le ski (13%) et les sports de boules (13%).

Une majorité de multipratiquants ... notamment parmi les hommes

81% des pratiquants sont des multipratiquants et majoritairement adeptes de 2 à 5 disciplines. La forte multipratique (au moins 10 pratiques) représente 6% de l'ensemble des pratiquants. Ce sont plutôt des hommes (60%) et plutôt des jeunes (la moitié ont moins de 30 ans).

Les monopratiquants sont plus souvent des femmes (60%) et plus âgés (la moitié ont plus de 60 ans).

Nombre de disciplines pratiquées



Convivialité, contact avec la nature, santé : principales motivations

Lors de l'enquête menée en 2010, le CNDS et le Ministère des Sports se sont également intéressés aux motivations de l'ensemble des pratiquants, comprendre ce qui les pousse à pratiquer.

Une dizaine de motivations sont très largement ressorties et ont été regroupées en 4 grandes catégories. Les 3 premières ont été citées par plus de 80% des pratiquants :

- Le contact avec la nature
- La convivialité (la rencontre avec les autres, le plaisir d'être avec ses proches, l'amusement et la détente)
- La santé (le bien-être, l'exercice et l'entretien physique)
- Les aspects physiques (les sensations, l'engagement et la dépense physique)

Des disparités apparaissent toutefois selon le type des disciplines pratiquées. Les coureurs privilégient plus souvent les sensations, la dépense physique et l'amélioration de leur performance. Le football est plus souvent motivé par les aspects physiques, la compétition et la performance. Les randonneurs et les cyclistes sont très sensibles au contact avec la nature. Ils sont très motivés par les aspects liés à la santé. Ces questions de santé sont les motivations essentielles des pratiquants de la gymnastique de forme et d'entretien.

Ainsi, les évolutions constatées au niveau des profils de pratiquants, notamment avec la part grandissante des seniors, laissent penser que l'orientation de la pratique vers des motivations autres que la seule compétition devrait se confirmer à l'avenir.

Et les non-pratiquants, quelles sont leurs (bonnes) raisons ?

Ils sont en moyenne plus âgés que les pratiquants et ont des revenus plus modestes. Ils invoquent en premier lieu le manque d'intérêt, leur âge et des problèmes de santé comme cause de leur non-pratique.

Pour les plus jeunes, les contraintes familiales et professionnelles arrivent en tête des raisons citées. Viennent ensuite le coût des activités, du matériel sportif et l'éloignement des équipements.

Le manque d'intérêt pour le sport est aussi souvent évoqué.

Des différences sociales marquées dans la pratique physique et sportive

De nombreuses études ont confirmé l'existence d'un lien entre le profil social des personnes et leurs pratiques.

Ainsi, l'âge, le sexe, le revenu, le diplôme possédé et la catégorie socio-professionnelle sont des facteurs prépondérants dans la relation que peuvent entretenir les individus avec l'activité physique ou sportive :

- Les hommes se déclarent un peu plus souvent pratiquants (91%) que les femmes (87%). En général, ils pratiquent de manière plus intensive, plus d'une fois par semaine (46% contre 40% pour les femmes).
- Si les seniors (50 ans ou plus) continuent à avoir une pratique intensive (44%) comparable à celle de l'ensemble de la population, ils pratiquent beaucoup moins souvent au sein d'une structure (18%) et participent peu à des compétitions ou manifestations sportives (9%). A l'inverse, presque la moitié des 15 – 29 ans est inscrite dans une structure associative ou privée commerciale, et près d'un sur trois s'engage dans des compétitions ou des rassemblements.

- Les cadres ou professions intellectuelles supérieures et les professions intermédiaires ont des taux de pratique d'activités physiques ou sportives globalement plus élevés que les autres catégories socio-professionnelles.
- Plus les personnes ont un niveau d'études élevé, plus elles ont tendance à avoir des activités sportives. Ils s'inscrivent également davantage dans une structure.
- Les niveaux de revenus jouent un rôle après 30 ans : les personnes pratiquent d'autant plus d'activités physiques et sportives que les revenus sont élevés. De plus, les revenus influencent le choix du type de pratique, les populations plus aisées étant davantage inscrites dans les structures institutionnelles ou dans des sports nécessitant du matériel sportif ayant un coût élevé. Les sports pratiqués par les plus aisés sont plus diversifiés que ceux pratiqués par les plus modestes.

Habiter dans une grande ville est également plus propice à la pratique d'une activité physique ou sportive. La pratique sportive des personnes, selon qu'ils habitent à la campagne ou à la ville, est assez similaire (73% d'urbains et 70% de ruraux déclarent pratiquer une activité une fois par semaine). Les différences entre ville et campagne semblent se trouver davantage dans le type de pratique, notamment en fonction de l'accès aux clubs et/ou aux équipements sportifs présents sur le territoire.



Quelques chiffres clés sur le sport à l'échelle du territoire

	Taux d'équipements (hors sports de nature) pour 10 000 hab. *	Nombre de clubs affiliés à une fédération sportive pour 10 000 hab. **	Nombre de licences fédérales délivrées pour 10 000 hab. **	Pourcentage de femmes du territoire disposant d'une licence fédérale **	Poids des femmes dans l'ensemble des licences fédérales du territoire **
Charente	45,4	31,4	2 391,2	17,5%	37,7%
Charente-Maritime	54,4	24,2	2 260,8	16,2%	37,3%
Corrèze	60,0	39,2	2 557,5	18,6%	37,4%
Creuse	64,7	48,6	2 491,4	19,6%	40,4%
Dordogne	54,5	29,2	2 184,9	16,0%	38,0%
Gironde	33,5	24,2	2 559,6	19,3%	39,1%
Landes	54,5	38,2	3 075,9	22,6%	37,9%
Lot-et-Garonne	56,4	32,2	2 575,9	19,1%	38,5%
Pyrénées-Atlantiques	69,6	27,3	2 754,7	19,5%	36,7%
Deux-Sèvres	57,7	32,1	2 670,8	20,7%	39,5%
Vienne	53,1	28,8	2 552,2	19,3%	39,0%
Haute-Vienne	44,2	33,8	2 650,4	20,0%	39,5%
Nouvelle-Aquitaine	50,1 👍	29,3 👍	2 559,9 👍	19,0% 👍	38,4% 👍
France	41,1	24,7	2 483,8	17,9%	37,1%

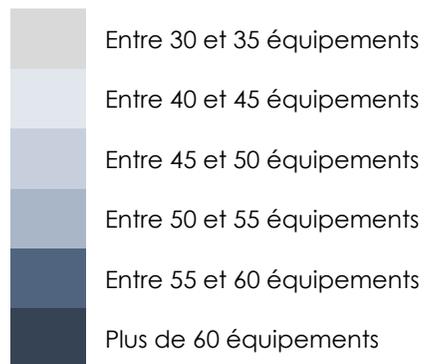
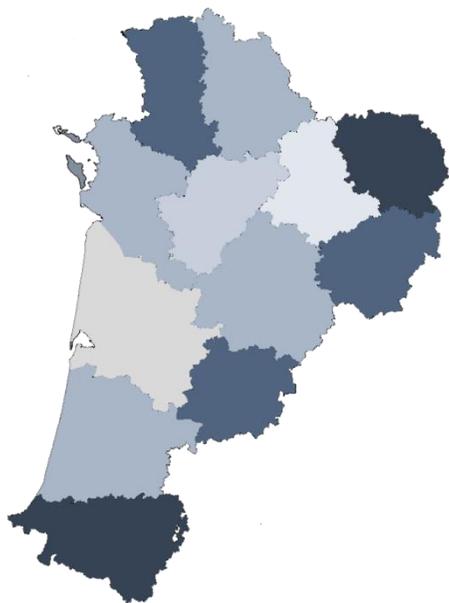
Lecture : 17,5% des femmes habitants le département de la Charente disposent d'une licence dans une association affiliée à une fédération sportive. Parmi l'ensemble des licences sportives délivrées sur le département de la Charente, 37,7% sont délivrées à des femmes.

Source : * données issues du Recensement des Equipements Sportifs – Ministère des Sports / DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine, 2017.

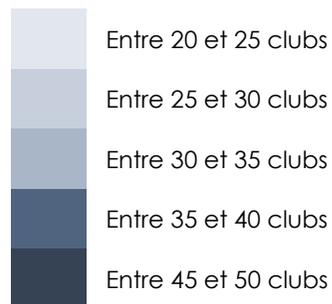
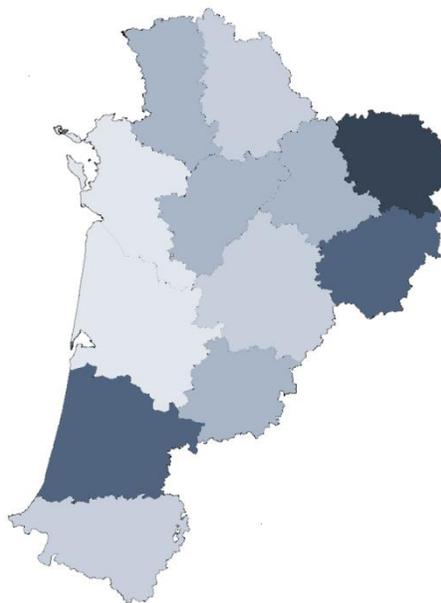
** données détaillées issues du Ministère des Sports sur la répartition des licences et des clubs affiliés à une fédération sportive, 2017.

Quelques chiffres clés sur le sport à l'échelle du territoire

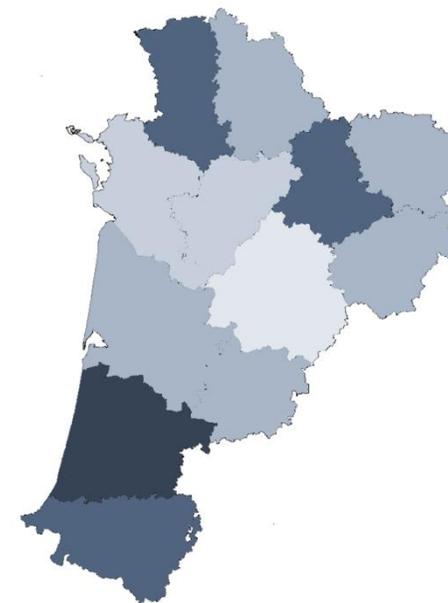
Taux d'équipements sportifs (hors sports de nature) pour 10 000 habitants



Taux de clubs affiliés à une fédération sportive pour 10 000 habitants



Taux de licences sportives pour 10 000 habitants





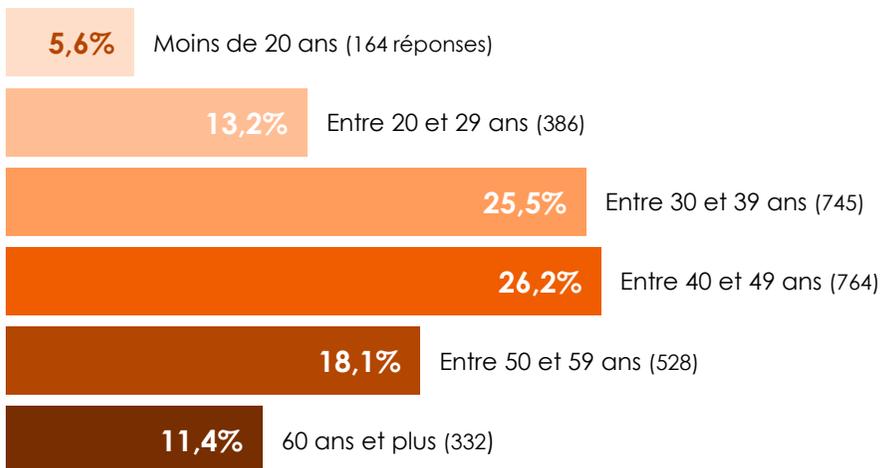
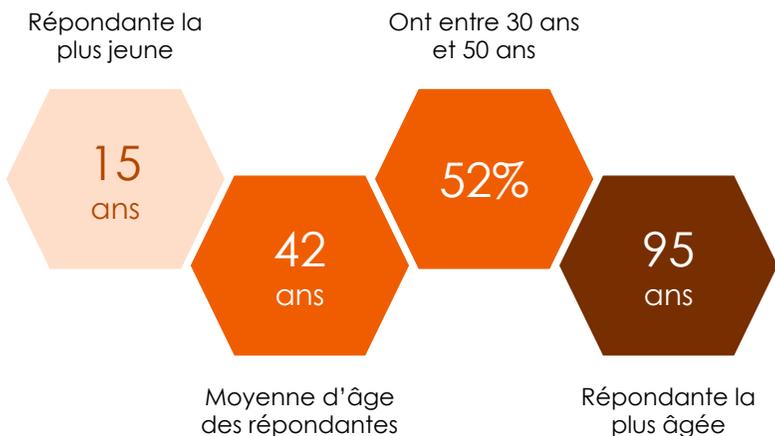
3.

PROFIL DES REpondANTES

Qui sont les 2 919 femmes qui ont répondu à l'enquête ?



Quel âge ont-elles ?



Points de repère

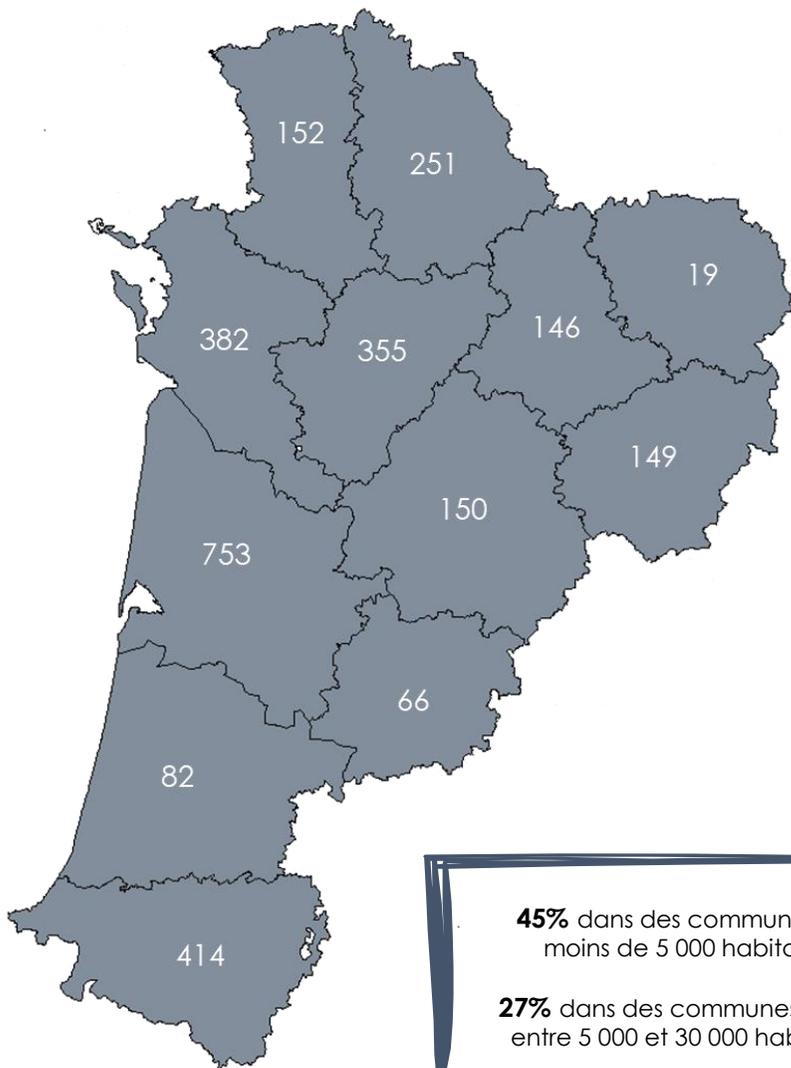
uniquement les femmes de 15 ans ou plus

Enquête		Nouvelle-Aquitaine
2 919	Nombre de femmes de 15 ans ou plus	2 588 397
18,8%	Poids des 15 – 29 ans	18,1%
39,1%	Poids des 30 – 44 ans	20,8%
30,7%	Poids des 45 – 59 ans	23,8%
11,4%	Poids des 60 ans et plus	37,3%

Lecture : dans l'enquête, les femmes ayant entre 30 et 44 ans représentent 39,1% des femmes ayant répondu. A l'échelle régionale, les femmes ayant entre 30 et 44 ans représentent 20,8% des femmes de plus de 15 ans habitant la région.

Où habitent-elles ?

Nombre de répondantes par département



45% dans des communes de moins de 5 000 habitants

27% dans des communes ayant entre 5 000 et 30 000 habitants



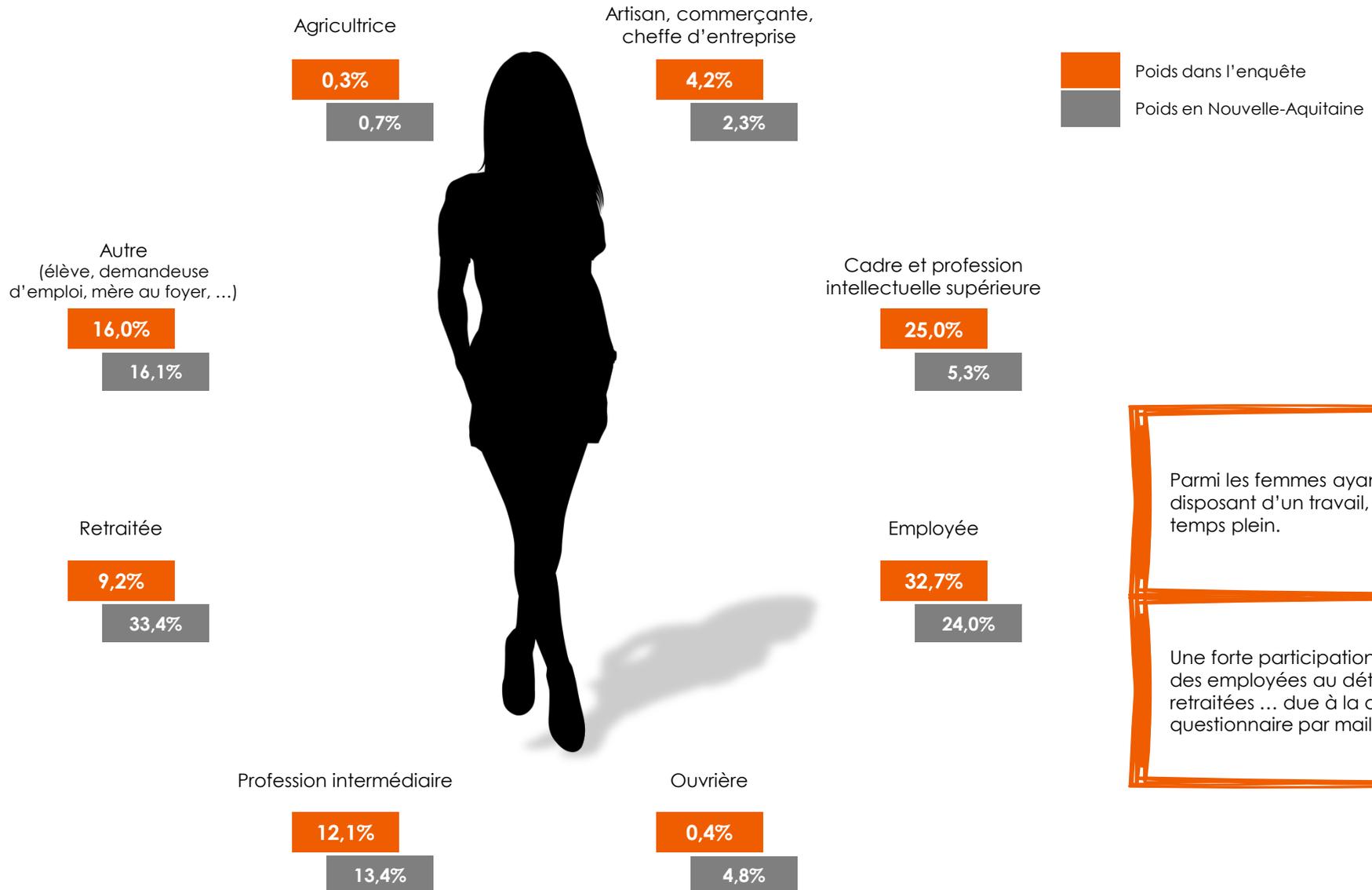
Points de repère

uniquement les femmes de 15 ans ou plus

Enquête Poids des répondantes		Nouvelle-Aquitaine Poids des habitantes
12,2%	Charente	6,0%
13,1%	Charente-Maritime	11,0%
5,1%	Corrèze	4,1%
0,7%	Creuse	2,1%
5,1%	Dordogne	7,2%
25,8%	Gironde	26,0%
2,8%	Landes	6,8%
2,3%	Lot-et-Garonne	5,7%
14,2%	Pyrénées-Atlantiques	11,4%
5,2%	Deux-Sèvres	6,1%
8,6%	Vienne	7,3%
5,0%	Haute-Vienne	6,5%
100%	Total	100%

Lecture : dans l'enquête, les femmes habitant la Charente représentent 12,2% des femmes ayant répondu. A l'échelle régionale, 6% des femmes de plus de 15 ans de la région habitent en Charente.

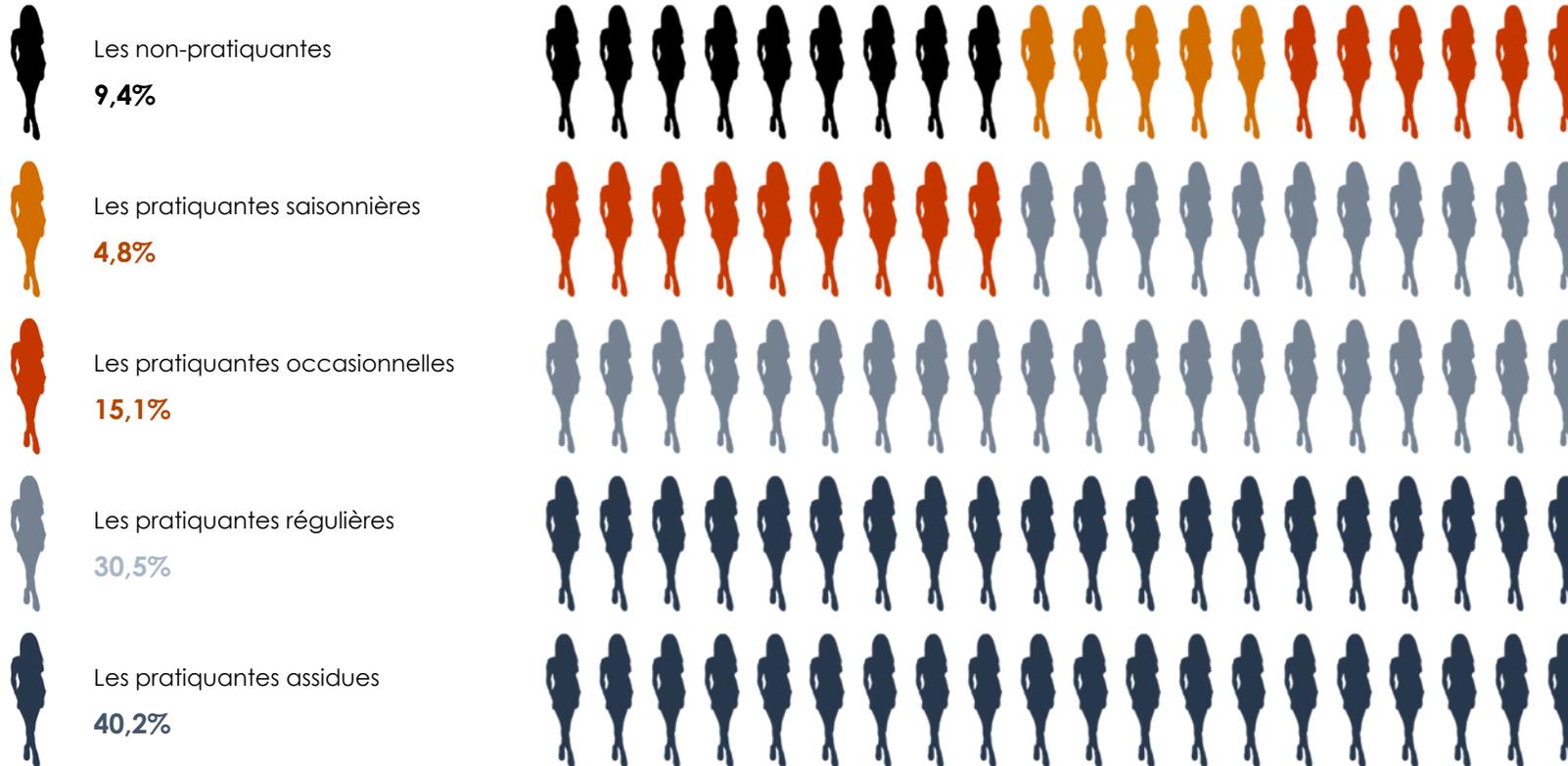
Qui sont-elles ?



Parmi les femmes ayant répondu et disposant d'un travail, **80%** sont à temps plein.

Une forte participation des cadres et des employées au détriment des retraitées ... due à la diffusion du questionnaire par mail et sur internet ?

Ont-elles pratiqué une APS au cours des 12 derniers mois ?



91%

des femmes ayant répondu à l'enquête ont déclaré avoir pratiqué au moins une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois.

- 19% des Françaises ne feraient jamais de sport source sondage BVA réalisée pour la Presse régionale en 2017.
- 16% des femmes habitant en Ile-de-France seraient non-pratiquantes source « La pratique sportive des Franciliennes », IRDS 2009.

Quels sont les traits caractéristiques de chaque profil ?

9,4%

Les non-pratiquantes



Ce qui les distingue

Une forte représentation des **trentenaires** : 36% ont entre 30 et 39 ans alors qu'elles représentent moins de 26% des répondantes.

Une forte représentation des **employées** avec plus de 41% des non-pratiquantes (33% des répondantes à l'enquête). A l'inverse, **peu de retraitées** parmi ces non-pratiquantes, seulement 2% contre plus de 9% en moyenne.

Une forte représentation des **mères** (69% contre moins de 51% en moyenne).

Davantage de femmes ayant grandi dans des **familles peu ou pas « sportives »** (50% contre 38% en moyenne).

4,8%

Les pratiquantes saisonnières



Ce qui les distingue

Une plus grande représentation des **quadragénaires** : 31% ont entre 40 et 49 ans alors qu'elles ne sont que 26% des répondantes.

Une forte représentation des **cadres** avec près de 32% des pratiquantes saisonnières (25% des répondantes à l'enquête). A l'inverse, **peu de retraitées** parmi ces non-pratiquantes, moins de 2% contre plus de 9% en moyenne.

Une forte représentation des **mères** (65% contre moins de 51% en moyenne).

15,1%

Les pratiquantes occasionnelles



Ce qui les distingue

Parmi les moyennes d'âge les plus élevées avec une forte représentation des **quadragénaires** : près de 33% contre 26% en moyenne dans l'enquête.

Une forte représentation des **cadres** avec près de 32% des pratiquantes occasionnelles (25% des répondantes à l'enquête). A l'inverse, des **retraitées moins représentées**, moins de 6% contre plus de 9% en moyenne.

Une forte représentation des **mères** (60% contre moins de 51% en moyenne).

30,5%

Les pratiquantes régulières



Ce qui les distingue

La moyenne d'âge la plus élevée (44 ans) avec près de 61% des femmes ayant plus de 40 ans, contre près de 55% en moyenne.

Une forte représentation des **retraitées** avec plus de 11% des pratiquantes régulières (9% des répondantes à l'enquête).

Une représentation des **mères** dans la moyenne de l'enquête (53% contre moins de 51% en moyenne).

40,2%

Les pratiquantes assidues



Ce qui les distingue

Parmi les moyennes d'âge les plus faibles avec une forte représentation des **moins de 30 ans** : 28% contre moins de 19% en moyenne dans l'enquête.

Une forte représentation des **élèves/étudiantes** avec près de 15% des pratiquantes assidues (8% des répondantes à l'enquête). Une forte représentation des **retraitées** également avec plus de 11% des pratiquantes assidues (9% des répondantes à l'enquête).

Une plus faible représentation des **mères** (39% contre plus de 50% en moyenne), mais davantage de femmes ayant grandi dans des familles de « sportifs » (68% contre 62% en moyenne).

Remarque : des tableaux détaillés sur les profils sont présentés en annexe.



4.

LES NON-PRATIQUANTES

Base : 274 femmes – 9,4% des répondantes



Pour quelles raisons n'ont-elles pratiqué aucune activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois ?

Des raisons multiples, mais le manque de temps semble être le principal facteur évoqué pour expliquer l'absence de pratique sportive

Avant même d'évoquer les raisons, il est intéressant de noter que pour 65% de ces non-pratiquantes, **leur non-pratique n'est pas due à un seul facteur, mais bien à la combinaison de plusieurs**. Pour un tiers des non-pratiquantes, il s'agit même de la combinaison d'au moins 3 facteurs. Pour les inciter à la pratique, la solution à apporter devra alors être multidimensionnelle.



Parmi les non-pratiquantes ayant répondu, le **principal frein** évoqué a été, de très loin, le **manque de temps lié aux contraintes professionnelles et familiales**. Elles sont en effet près de 65% à l'avoir évoqué. Pour 27% d'entre elles, il s'agit même de leur unique frein à leur pratique.

Le manque de temps lié à ces contraintes a davantage été évoqué par les femmes ayant des enfants, notamment des enfants âgés de moins de 15 ans (77% contre 40% chez les femmes n'ayant pas d'enfant).

A noter qu'en 2003, l'Enquête Permanente des Conditions de Vie mettait en avant que les contraintes étaient plus souvent familiales pour les femmes et professionnelles pour les hommes.

Arrive en seconde position des raisons les plus citées, le **prix** trop élevé de la pratique. Pour près d'1 femme sur 4, le coût de la pratique, qu'il s'agisse de l'achat de l'équipement nécessaire ou de l'inscription à une structure ou à un service, est une raison de leur non-pratique. Cette raison est davantage exprimée par les moins de 30 ans (pour 46% d'entre elles) et par les plus de 60 ans (31%), par les étudiantes et par les retraitées.

Pour autant, pour la très grande majorité, le prix ne constitue ni l'unique raison de leur non-pratique, ni leur principale raison. Quand bien même l'offre sportive serait financièrement plus accessible, elle ne représenterait pas à elle seule un levier de pratique pour ces femmes. L'argument du prix est bien souvent associé à d'autres explications (contraintes de temps, absence de structures) : pour seulement 3 femmes soit 1% des non-pratiquantes, il s'agit de l'unique raison de leur non-pratique.

Vient ensuite compléter le podium des freins à la pratique, la **condition physique**. Pour un peu plus de 22% des non-pratiquantes, c'est bel et bien leur corps qui représente un obstacle à la pratique. Si pour certaines, il s'agit d'une blessure ou d'un problème de santé, pour d'autres, il s'agit d'événements plus heureux comme une grossesse.

La question de la condition physique semble davantage toucher les plus âgées : 39% des plus de 60 ans l'ont en effet évoqué comme étant une des raisons de leur non-pratique (contre 15% pour les 20-29 ans par exemple).

Pour quelles raisons n'ont-elles pas pratiqué ?

(plusieurs réponses possibles - en cumulé)

Les contraintes professionnelles et familiales pour 2 femmes sur 3 !

Le prix pour 1 femme sur 4 !

Leur condition physique pour 1 femme sur 5 !

Pour quelles raisons n'avez-vous pratiqué aucune activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois ? (plusieurs réponses possibles)

Mes contraintes scolaires/professionnelles et mes contraintes familiales ne me laissent pas de temps pour pratiquer une activité physique ou sportive

64,6%

C'est trop cher

23,7%

Ma condition physique ne me permet pas de pratiquer une activité physique ou sportive

22,3%

Je n'aime pas les activités physiques et sportives

19,7%

Je n'aime pas mon apparence lorsque je pratique

15,0%

Je ne sais pas quel sport ou quelle activité physique choisir

14,6%

Je dispose déjà d'autres activités de loisirs (culture, art, bénévolat, ...)

12,4%

Je ne trouve personne pour m'accompagner (famille, amie, ...)

11,7%

Je ne me sens pas à la hauteur

10,9%

Je ne trouve pas de structure (club, association, ...) adaptée à ce que je veux faire

8,8%

Je ne trouve pas de lieu de pratique adapté à ce que je veux faire

8,0%

Je ne dispose pas de structures pour pratiquer (clubs, équipements, ...) à proximité de mon lieu de travail

4,4%

Je ne peux pas faute de moyens de transport adaptés (équipement éloigné, pas de véhicule personnel, transports publics inadaptés, ...)

4,0%

Autres raisons

2,9%

Je ne vois pas l'intérêt de pratiquer une activité physique ou sportive

2,2%

Je ne me sens pas en sécurité

1,5%

Mon entourage n'y est pas favorable

0,0%



28 %

Ne pratiquent pas car elles n'aiment pas, elles ne voient pas l'intérêt ou elles ont d'autres activités

Lecture : pour 64,6% des non-pratiquantes, les contraintes professionnelles et familiales sont une des raisons pour lesquelles elles n'ont pratiqué aucune APS au cours des 12 derniers mois.

Quatrième raison la plus évoquée par les non-pratiquantes, le **manque d'appétence** pour les activités physiques et sportives. Un peu moins de 20% des non-pratiquantes n'aiment tout simplement pas pratiquer du sport. Pour 5% des répondantes, il s'agit même de l'unique raison : les leviers pour inciter ces personnes à la pratique semblent alors limités voire inexistantes.

D'autres freins à la pratique se démarquent chez les non-pratiquantes et correspondent avant tout à un **blocage intrinsèque** :

- 15% ne pratiquent pas car elles n'aiment pas leur apparence lorsqu'elles pratiquent.
- 11% ne pratiquent pas car elles ne se sentent pas à la hauteur.

Au total, ces « représentations personnelles » concernent tout de même une non-pratiquante sur 5, et il s'agit avant tout de femmes ayant entre 40 et 60 ans (pour 23% d'entre elles).

L'offre sportive n'est pas le frein majeur à la pratique ...

Les équipements et les structures sportives (municipales, associatives ou commerciales) représentent une part de l'offre sportive proposée aux habitants. Leur accessibilité, qu'elle soit financière, géographique ou temporelle est essentielle pour inciter et faciliter la pratique.

Pour **36% des non-pratiquantes**, l'**offre sportive** actuelle, à proximité de leur lieu d'habitation ou de leur lieu de travail, a été un **frein à leur pratique** :

- Elle est trop chère pour 24% des non-pratiquantes,
- inadaptée à leurs besoins pour 13%,
- et inexistante ou inaccessible pour 8%.

Toutefois, pour la très grande majorité des non-pratiquantes (90%), elle ne constitue pas la principale raison de leur non-pratique.

... à l'inverse du manque de temps et de la condition physique

Il a été demandé aux non-pratiquantes d'identifier qu'elle avait été pour elles, la raison principale de leur non-pratique. Pour près de 50% d'entre elles, ce sont les **contraintes professionnelles et familiales** et pour 14%, il s'agit de leur **condition physique**.

A noter que pour un peu plus de 5% des non-pratiquantes, le principal frein rencontré correspond à un blocage intrinsèque (n'apprécient pas leur apparence ou ne se sentent pas à la hauteur), et pour un peu plus de 4%, il est lié au fait qu'elles ne sachent pas quel sport ou quelle activité physique choisir.

Parmi toutes vos raisons, quelle a été pour vous la principale raison de votre non-pratique ?

(une seule réponse possible)

TOP 3 des principales raisons

N°1 : Les contraintes professionnelles et familiales 48,5 %

N°2 : La condition physique 13,5 %

N°3 : Le manque d'appétence pour les APS 12 %

L'ensemble des résultats à cette question est présenté en annexe.

Ont-elles déjà pratiqué une activité physique ou sportive par le passé ?

(en dehors des activités dispensées dans le cadre des cours d'EPS obligatoires)

Des non-pratiquantes qui ont pourtant déjà pratiqué une activité physique ou sportive par le passé !

Si elles n'ont pas pratiqué d'APS au cours des 12 derniers mois, elles sont toutefois très nombreuses à en avoir pratiqué par le passé. En effet, près de **9 non-pratiquantes sur 10 déclarent avoir déjà fait du sport**.

Parmi les femmes n'ayant jamais pratiqué d'APS, il est intéressant de noter que 66% d'entre elles ont grandi dans des familles où aucun membre n'était sportif. De plus, pour un tiers d'entre elles, la principale raison de leur non-pratique est liée au manque de temps, et pour un autre tiers, il est lié à leur manque d'appétence pour ces activités.

Un arrêt de la pratique là encore lié en grande partie à un problème de disponibilité

Parmi les raisons qui les ont poussées à stopper leur pratique, 3 se démarquent nettement :

- Pour 45% d'entre elles, leur arrêt est lié à des **problèmes de disponibilité pour des raisons familiales**.
- Pour 45%, il est lié à des **problèmes de disponibilité pour des raisons scolaires ou professionnelles**.
- Pour 25%, il est lié à des **problèmes de santé**.

Si un peu moins de 15% ont arrêté de pratiquer car elles n'en avaient plus envie, 16% ont aussi arrêté pour des problèmes financiers (3% ont arrêté uniquement à cause de problèmes financiers).

L'accessibilité géographique ainsi que les déménagements ont été un motif d'arrêt pour 11% des femmes.

87 %

Des non-pratiquantes ont déjà pratiqué par le passé !

13 %

Des non-pratiquantes n'ont jamais fait de sport !

Si pour 28% des femmes, l'arrêt de leur activité n'est lié à aucun moment particulier de leur vie, pour les autres, il semble dépendre étroitement :

- D'un **début de grossesse** pour 35% des femmes ayant eu des enfants.
- D'une inscription à des études ou une formation pour 17%
- De l'obtention d'un emploi pour 13%
- Du dépistage d'une maladie pour 8%

Un peu moins de 3% des femmes ont également déclaré avoir arrêté de pratiquer lorsque leurs ami(e)s ont arrêté.



Souhaitent-elles commencer ou reprendre une activité physique ou sportive dans les 12 prochains mois ? (1/3)

Bonne nouvelle : la très grande majorité des non-pratiquantes souhaitent pratiquer dans les mois à venir !

Parmi les non-pratiquantes actuelles, près de **85% souhaiteraient pratiquer au cours des 12 prochains mois.**

Pour celles qui ont déjà pratiqué par le passé, elles sont 88% à vouloir reprendre une APS, et pour celles qui n'ont jamais pratiqué, elles sont 66% à vouloir franchir le pas et commencer à pratiquer.

Les activités gymniques et d'entretien, des disciplines au potentiel de développement a priori important

Il a été demandé aux femmes souhaitant commencer ou reprendre une APS de nous faire part des activités qu'elles souhaiteraient pratiquer dans l'idéal. 3 catégories se détachent de manière significative sans trop de surprise⁴ :

- Les **activités gymniques et d'entretien**, plébiscitées par 57% des femmes, majoritairement par des femmes âgées de moins de 50 ans.
- La **marche** (nordique, randonnée, ...) pour 27%, majoritairement par des femmes âgées de plus de 50 ans.
- La **natation** pour 26%, majoritairement par des femmes âgées entre 40 et 60 ans.

⁴ Les fédérations de gymnastique volontaire ou de gymnastique sportive font partie des fédérations disposant des plus importants taux de féminisation (plus de 80%). Ces activités gymniques et d'entretien sont aujourd'hui davantage connotées « féminines » dans notre société. En 2010, les activités physiques et sportives les plus pratiquées en France étaient la marche et la natation dans toutes leurs déclinaisons (marche loisir, randonnée pédestre, nage, natation sportive, plongée, ...) - source : enquête pratique physique et sportive 2010, CNDS / MEOS.

Quelles activités aimeriez-vous faire dans l'idéal ? (3 réponses max.)

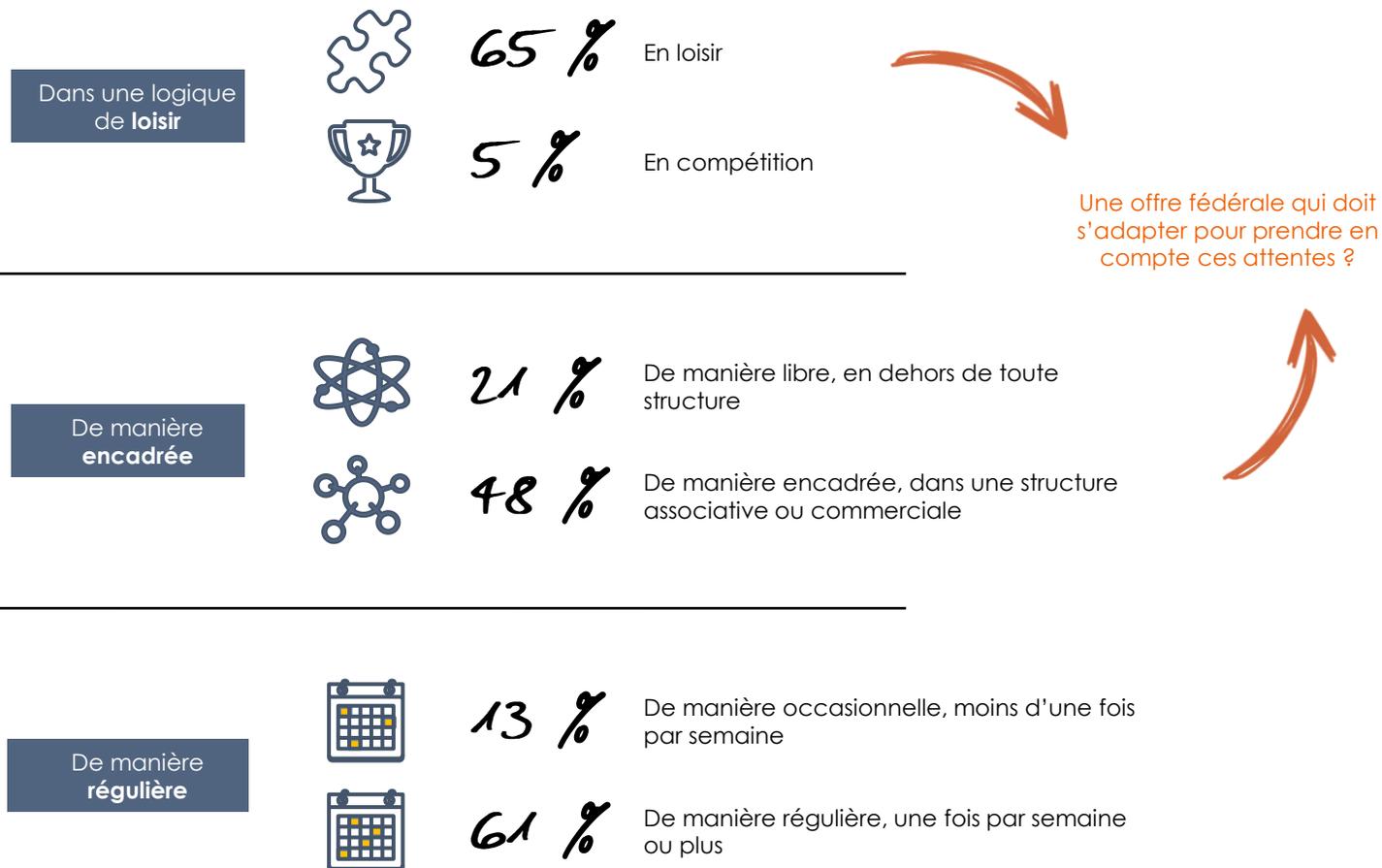
%	Activités
56,7%	Des activités gymniques et d'entretien (fitness, yoga, taï chi, ...)
26,6%	De la marche (marche nordique, randonnée pédestre, ...)
26,2%	De la natation
18,5%	De la danse ou des activités artistiques
13,7%	De la course à pied
9,4%	Des sports collectifs (foot, basket, hand, volley, ...)
9,4%	Des sports de combat (judo, boxe, karaté, ...)
9,0%	Des sports de raquettes (tennis, badminton, squash, ...)
8,2%	Du vélo
6,0%	Autre
4,3%	De l'équitation
2,6%	Des sports nautiques (canoë-kayak, aviron, voile, ...)



Souhaitent-elles commencer ou reprendre une activité physique ou sportive dans les 12 prochains mois ? (2/3)

Des non-pratiquantes qui se dirigeraient vers une pratique de loisir, plutôt encadrée et de manière régulière

Dans l'idéal, si elles pouvaient commencer ou reprendre une activité physique ou sportive, elles le feraient avant tout :



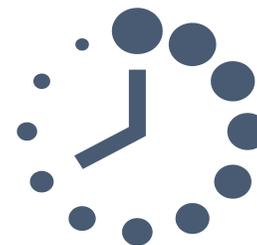
Souhaitent-elles commencer ou reprendre une activité physique ou sportive dans les 12 prochains mois ? (3/3)

Après 17 heures en semaine ou le week-end, les principales solutions pour pouvoir pratiquer ?

Les contraintes professionnelles et familiales étant si fortes, pour un grand nombre de femmes, il est difficile de pouvoir projeter leur pratique sur une période de la journée bien définie. En effet, elles sont 44% à déclarer qu'elles **pratiqueraient lorsqu'elles en auraient le temps**, qu'importe le moment de la journée.

Toujours est-il, pour d'autres, les périodes les plus propices semblent être en semaine après 17h, de préférence entre 17h et 20h (47%), ainsi que le week-end (33%).

Pour près de 14% des femmes, la pause méridienne est également envisagée pour pratiquer.



42 %

Pratiqueront quand elles en auront le temps !

Quel moment serait le plus propice pour pratiquer votre ou vos activités ?
(plusieurs réponses possibles)

Tôt le matin en semaine (avant 8h)



Dans la matinée en semaine (8h - 12h)



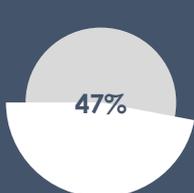
Au moment de la pause méridienne



Dans l'après-midi en semaine (14h -17h)



En fin de journée en semaine (17h - 20h)



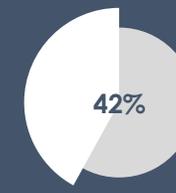
En soirée en semaine (après 20h)



Le week-end



Quand j'aurais le temps



Qu'est-ce qui pourrait les encourager à pratiquer ?

Les raisons de la non-pratique étant différentes, les solutions à apporter semblent diversifiées et multiples : motiver - adapter - faciliter

Dans l'enquête, il a été demandé aux non-pratiquantes d'identifier, sur la base d'une liste de propositions non exhaustives, les actions ou leviers qui pourraient les encourager à pratiquer.

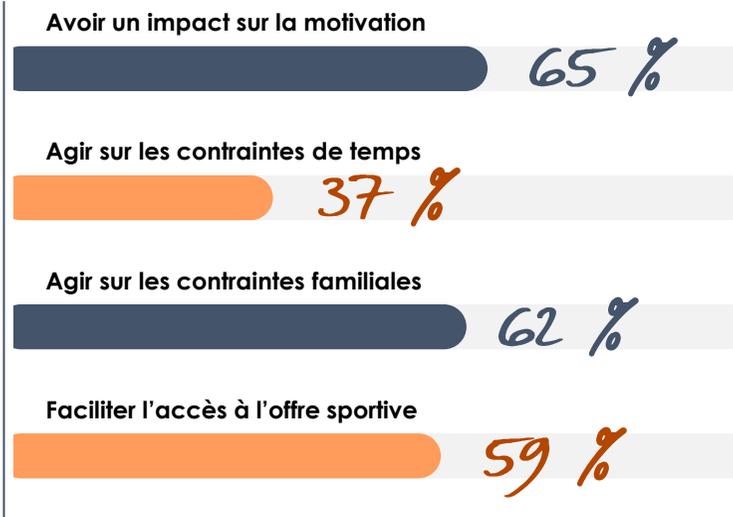
Ces leviers peuvent être regroupés en 4 grandes catégories aux objectifs différents, mais complémentaires :

- Les leviers cherchant à avoir un **impact sur la motivation** des pratiquantes : pouvoir pratiquer avec des ami(e)s, pouvoir pratiquer avec des personnes de son niveau, être encadrée par du personnel compétent ...
- Les leviers cherchant à **agir sur les contraintes de temps** : pouvoir pratiquer sur son lieu de travail ou à domicile, avoir une offre au plus près du lieu d'habitation ...
- Les leviers cherchant à **agir sur les contraintes familiales** : pouvoir pratiquer avec ou en même temps que ses enfants, pouvoir faire garder ses enfants, ...
- Les leviers cherchant à **faciliter l'accès à l'offre sportive** : avoir une aide financière, aménager l'espace public, pouvoir accéder facilement aux infrastructures sportives, ...

Il est intéressant de noter que, bien que le manque de temps représente le principal frein à la pratique des femmes, elles ne sont finalement que 37% à avoir retenu des actions relevant de cette difficulté.

A l'inverse, si les freins liés au manque de motivation ou aux représentations personnelles n'apparaissent pas comme étant les plus importants, les leviers associés à ces freins ont été les plus cités par les non-pratiquantes.

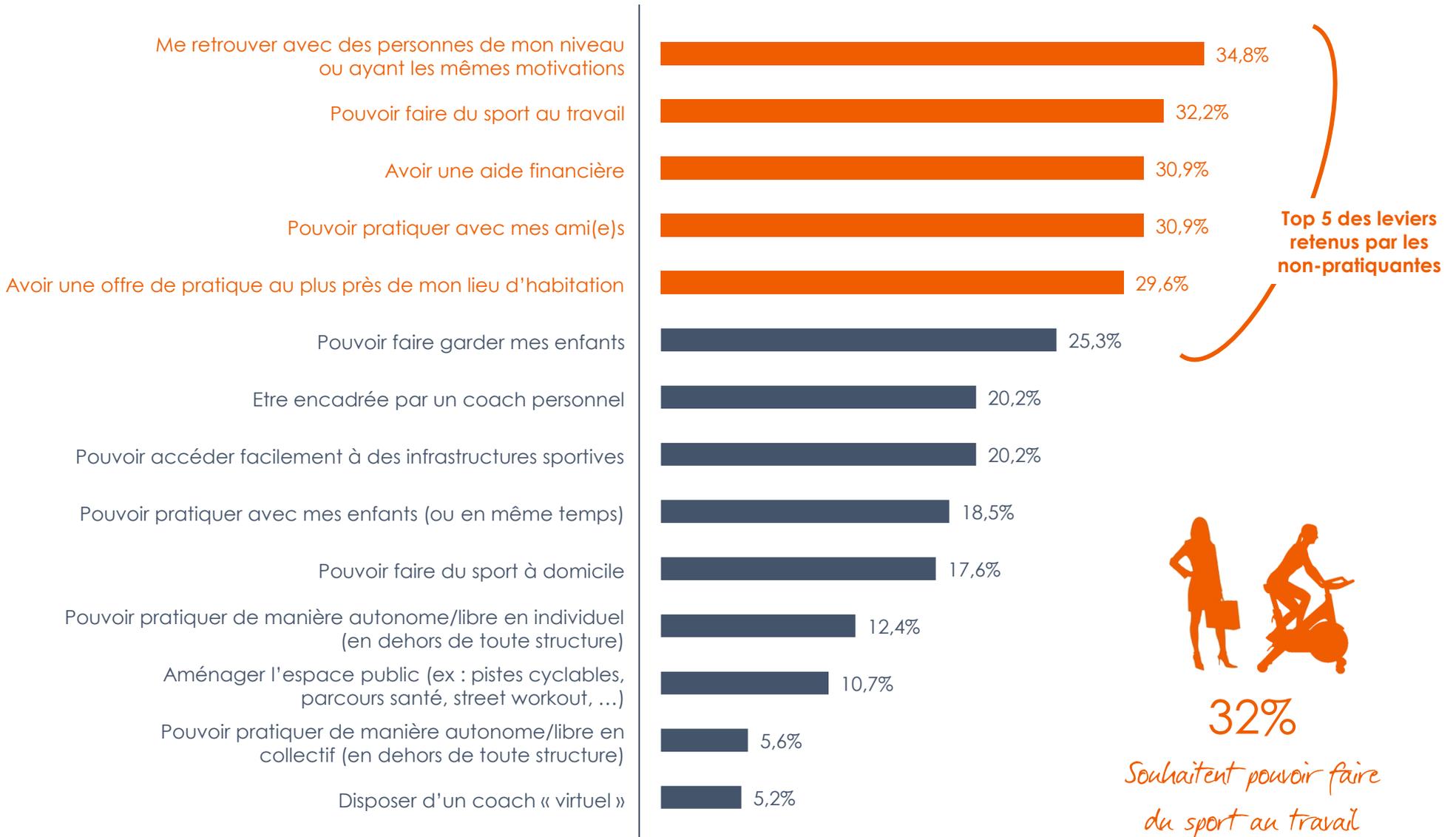
Pourcentage de non-pratiquantes ayant évoqué un levier cherchant à ...



Lecture : à la question « qu'est-ce qui pourrait vous encourager à pratiquer », 65% des non-pratiquantes ont coché un levier relatif à la motivation.



Qu'est-ce qui pourrait les encourager à pratiquer ?





5.

LES PRATIQUANTES

Base : 2 645 femmes – 90,6% des répondantes



Quel type de pratiquantes sont-elles ? (1/2)

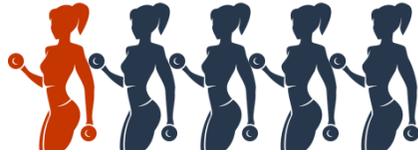
Des sportives qui pratiquent régulièrement, au moins 1 fois par semaine, et qui sont plutôt multipratiquantes

Parmi les 2 645 femmes ayant répondu à l'enquête et s'étant déclarées « pratiquantes », **78% ont pratiqué au moins une fois par semaine** au cours des 12 derniers mois. Elles sont même 44% à être des pratiquantes assidues, c'est-à-dire à pratiquer de manière soutenue plusieurs fois par semaine.

Cela signifie aussi qu'environ 1 pratiquante sur 5 pratique de manière plus occasionnelle, voire saisonnière.

A noter qu'en 2010, l'enquête sur la pratique physique et sportive menée par le Ministère des Sports, révélait que 65% des Français pratiquent au moins une fois par semaine contre 71% dans notre enquête lorsque nous réintégrons les non-pratiquantes.

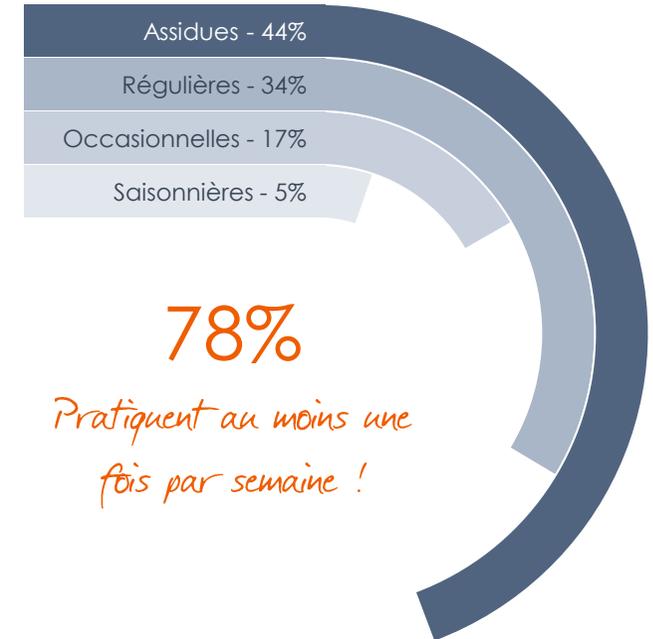
Sur 5 pratiquantes ...



1 pratique moins d'une fois par semaine !

4 pratiquent au moins une fois par semaine !

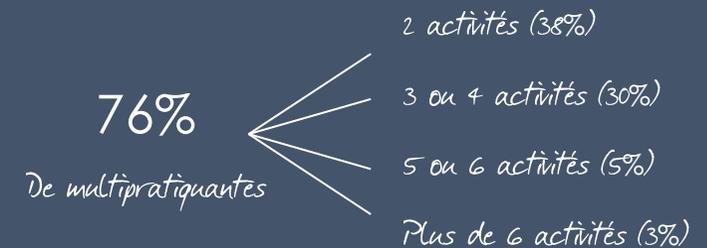
Type de pratiquantes selon leur fréquence de pratique



Elles sont également nombreuses à avoir pratiqué différentes APS au cours de la dernière année : **76% des pratiquantes ont pratiqué au moins 2 activités différentes**, dont 68% à en avoir pratiqué entre 2 et 4. En 2010, 81% des Français étaient des multipratiquants.

Les **sportives assidues** apparaissent comme **davantage multipratiquantes** : 50% d'entre elles ont pratiqué au moins 3 activités différentes contre seulement 30% pour les sportives régulières et 28% pour les sportives occasionnelles.

Le même constat peut être fait chez les femmes de plus de 50 ans qui semblent davantage multipratiquantes (21% ne pratiquent qu'une seule activité contre 25% chez les moins de 30 ans), mais elles sont moins nombreuses à pratiquer plus de 4 activités (5% contre 12% chez les moins de 30 ans).



Quel type de pratiquantes sont-elles ? (2/2)

Des pratiquantes « expérimentées » ... qui pratiquent depuis de nombreuses années pour la majorité d'entre elles

Près de **60%** des pratiquantes déclarent **avoir toujours fait du sport** et près de 15% déclarent en faire depuis au moins 10 ans.

Un peu plus de 17% des pratiquantes ont été « converties au sport » récemment, depuis moins de 5 ans dont 7% depuis moins de 2 ans.

Avoir grandi dans une famille dans laquelle au moins un membre était sportif semble favoriser la pratique depuis le plus jeune âge. En effet, parmi les pratiquantes ayant grandi dans une « famille de sportifs », 69% déclarent pratiquer depuis toujours quand elles ne représentent que 41% chez les pratiquantes ayant grandi dans une « famille de non-sportifs ».

L'activité physique et sportive occupe une place importante dans le temps libre d'une pratiquante sur deux ...

Pour **55% des pratiquantes**, le **sport occupe aujourd'hui une place importante dans leur temps libre** : il est presque vital pour elles de pratiquer. Ce pourcentage est logiquement beaucoup plus élevé chez les pratiquantes assidues : elles sont 83% à déclarer qu'il occupe une place importante, contre 47% pour les pratiquantes régulières et moins de 15% pour les pratiquantes occasionnelles.

Pour 7% des pratiquantes, majoritairement des pratiquantes occasionnelles ou saisonnières, le sport n'occupe qu'une place peu importante, la pratique se fait davantage en fonction de leur disponibilité.

... qui ont donc tendance à la planifier

71% des pratiquantes déclarent **planifier leur pratique** en ayant des jours et des horaires plus ou moins définis et constants.

Là encore, ce sont les pratiquantes les plus assidues qui planifient le plus : elles sont 91% à planifier leur pratique contre seulement 25% pour les pratiquantes occasionnelles qui ont plutôt tendance à pratiquer quand elles en ont le temps.

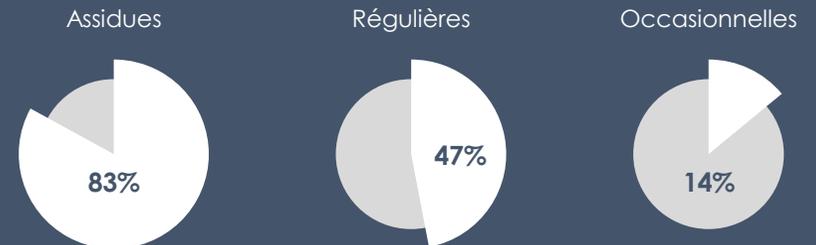
75 %

Pratiquent depuis toujours ou depuis au moins 10 ans !

81 %

Des pratiquantes assidues pratiquent depuis toujours ou depuis au moins 10 ans!
(62% pour les pratiquantes saisonnières)

% de femmes pour qui le sport occupe une place importante



Une pratique planifiée pour 7 pratiquantes sur 10 !

Quels types d'activités pratiquent-elles ? (1/2)

Activités gymniques et d'entretien, marche, course à pied et vélo : activités privilégiées par les pratiquantes !

Les **activités gymniques et d'entretien** ainsi que la **marche à pied** sont les activités physiques et sportives les plus pratiquées par les femmes. Elles sont près de 46% à avoir pratiqué de telles activités au cours des 12 derniers mois.

Arrivent ensuite, avec un peu plus du tiers des pratiquantes, la course à pied ainsi que le vélo.

Ce quatuor, gymnastique/entretien, marche, course à pied et vélo, reflète, au sein de la société française, les principales motivations qui poussent les individus à pratiquer une APS, à savoir le **loisir**, la **détente** et l'**entretien physique**.

La natation qui est généralement sur le podium des activités les plus pratiquées par les Français dans les différentes études, se classe ici en 5^{ème} position avec près de 29% des pratiquantes à en avoir fait au cours des 12 derniers mois.

Parmi les « autres activités », non proposées initialement dans l'enquête, mais précisées par les répondantes, ressortent :

- Des sports d'hiver, notamment le ski (3,9%)
- Des sports de précision, notamment le tir et le golf (3,2%)
- Des sports de grimpe, notamment l'escalade (2,5%)

Remarque : durant les groupes de réflexion organisés par la suite, certaines femmes ont rappelé que le coût de la pratique était réellement un frein et avait donc un impact sur le choix de leur pratique. Ces femmes se dirigent alors, soit vers des activités « gratuites » (marche, course à pied, ...), soit vers des activités fortement subventionnées (aquagym dans la collectivité qui prend en compte le niveau de revenus dans les tarifs, ...).

Quel(s) type(s) d'activités sportives avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ? (plusieurs réponses possibles)

%	Activités
45,9%	Des activités gymniques et d'entretien (fitness, yoga, taï chi, ...)
45,7%	De la marche (marche nordique, randonnée pédestre, ...)
34,8%	De la course à pied
33,8%	Du vélo
28,7%	De la natation
18,9%	Des sports collectifs (foot, basket, hand, volley, ...)
11,3%	Des sports de raquettes (tennis, badminton, squash, ...)
11,0%	Des sports nautiques (canoë-kayak, aviron, voile, ...)
10,5%	Autre
10,0%	De la danse ou des activités artistiques
3,4%	Des sports de combat (judo, boxe, karaté, ...)
2,8%	De l'équitation



Quels types d'activités pratiquent-elles ? (2/2)

Des différences notables existent selon le profil des pratiquantes, avec malgré tout des similitudes fortes entre les pratiquantes assidues et régulières, et entre les pratiquantes occasionnelles et saisonnières.

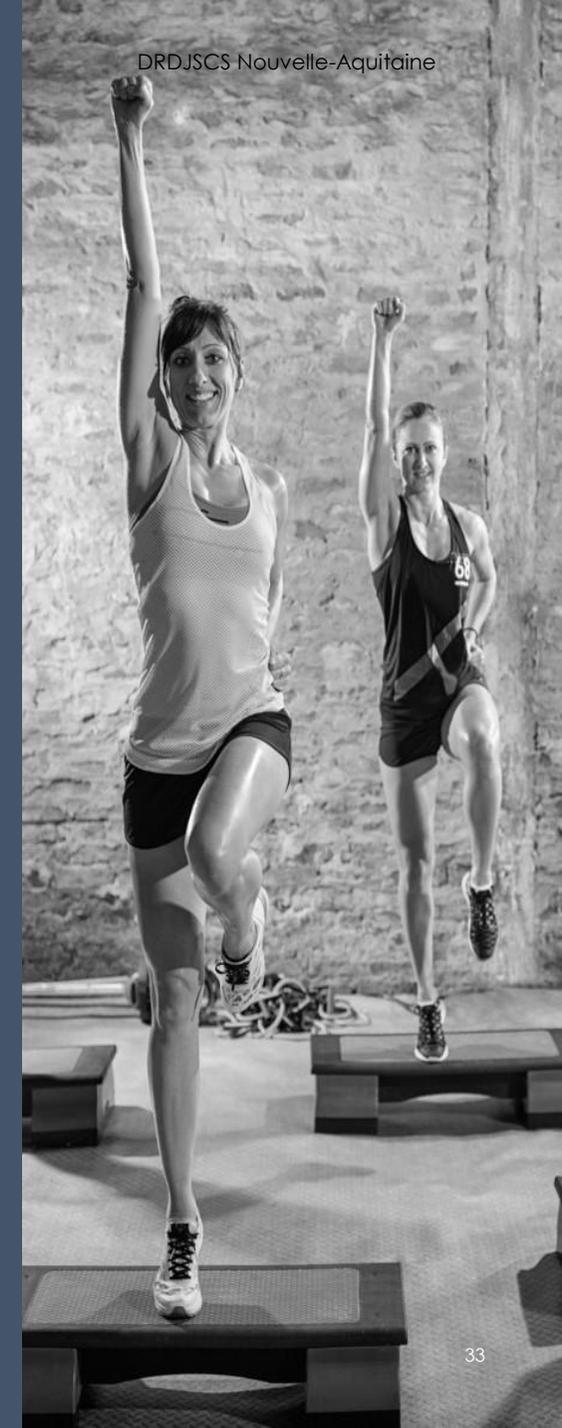
Top 3 des activités les plus pratiquées selon le profil des pratiquantes

	Assidues	Régulières	Occasionnelles	Saisonnières
1	Activités gymniques et d'entretien (47,8%)	Activités gymniques et d'entretien (48,3%)	Marche (51,5%)	Marche (54,6%)
2	Marche (44,3%)	Marche (43,3%)	Activités gymniques et d'entretien (43,5%)	Vélo (41,8%)
3	Course à pied (43,1%)	Course à pied (29,3%)	Vélo (34,2%)	Natation (38,3%)

Lecture : 47,8% des pratiquantes assidues ont pratiqué des activités gymniques et d'entretien au cours des 12 derniers mois, 44,3% ont fait de la marche et 43,1% de la course à pied..

On peut également noter la forte présence des « sports collectifs » dans la pratique des sportives assidues : elles sont en effet 31% à déclarer avoir pratiqué un sport collectif au cours des 12 derniers mois alors qu'elles ne sont respectivement que 12% et 6% chez les pratiquantes régulières et occasionnelles.

Pour autant, cela n'a rien de surprenant étant donné que les sports collectifs (football, handball, volley-ball, ...) relèvent davantage d'une pratique associative et compétitive nécessitant un investissement important et régulier avec plusieurs entraînements par semaine et des matchs en week-end.



Dans quel cadre et selon quelle logique ont-elles pratiqué ? (1/2)

Une pratique qui se fait avant tout dans une logique de loisirs et de santé

La féminisation de la pratique sportive semble s'être accompagnée d'une évolution progressive des modes de pratique. Le sport pour la compétition fait place à une pratique pour le loisir, la santé et l'entretien physique.

Dans le cadre de notre enquête, **71%** des pratiquantes déclarent pratiquer dans une **logique de loisirs**, **66%** dans une **logique de santé** et seulement **23%** dans une **logique de compétition**. Elles ne sont d'ailleurs que 7% à pratiquer uniquement dans une logique de compétition.

Sans surprise, si les sportives assidues pratiquent majoritairement dans une logique de loisirs et de santé, elles sont également plus nombreuses à pratiquer dans une logique de compétition : 41% d'entre elles pratiquent dans cette logique contre seulement 10% pour les pratiquantes régulières et 4% pour les pratiquantes occasionnelles.

A noter qu'une pratiquante sur deux (52%) pratique selon au moins 2 logiques différentes et qu'elles ne sont que 7% à pratiquer uniquement dans une logique de compétition.

Entretien physique et épanouissement personnel : les principales motivations à la pratique physique ou sportive

87% des femmes s'adonnant à une activité physique ou sportive déclarent la pratiquer dans le but de s'**entretenir physiquement**. De plus, pour une pratiquante sur 4, l'objectif est de régler ou prévenir un problème de santé.

Le **bien-être mental** est une source de motivation pour 82% des pratiquantes. Le sport permet à certaines de penser à autre chose lorsqu'elles pratiquent, d'évacuer le stress et de se détendre.

3^{ème} plus grande source de motivation pour les pratiquantes : le **plaisir et l'amusement**. Pour 54% des pratiquantes, le sport est avant tout un jeu qui leur permet de se distraire.

Elles mettent également en avant le caractère convivial de la pratique physique et sportive : pour environ 40% des pratiquantes, faire du sport est l'occasion de passer du temps en famille ou entre amis, ou de rencontrer de nouvelles personnes.

21 % Pratiquent uniquement dans une logique de loisirs

7 % Pratiquent uniquement dans une logique de compétition

20 % Pratiquent uniquement dans une logique de santé

Si un tiers des pratiquantes (32%) font également du sport pour évoluer dans la nature, d'autres pratiquent pour plaire et se plaire. En effet, **18% pratiquent pour avoir une meilleure estime d'elles et 14% par souci esthétique**.

Comme évoqué précédemment, la compétition ne semble pas être un facteur de motivation pour la plupart des pratiquantes : seules 16% ont déclaré pratiquer par esprit de compétition (31% chez les pratiquantes assidues).

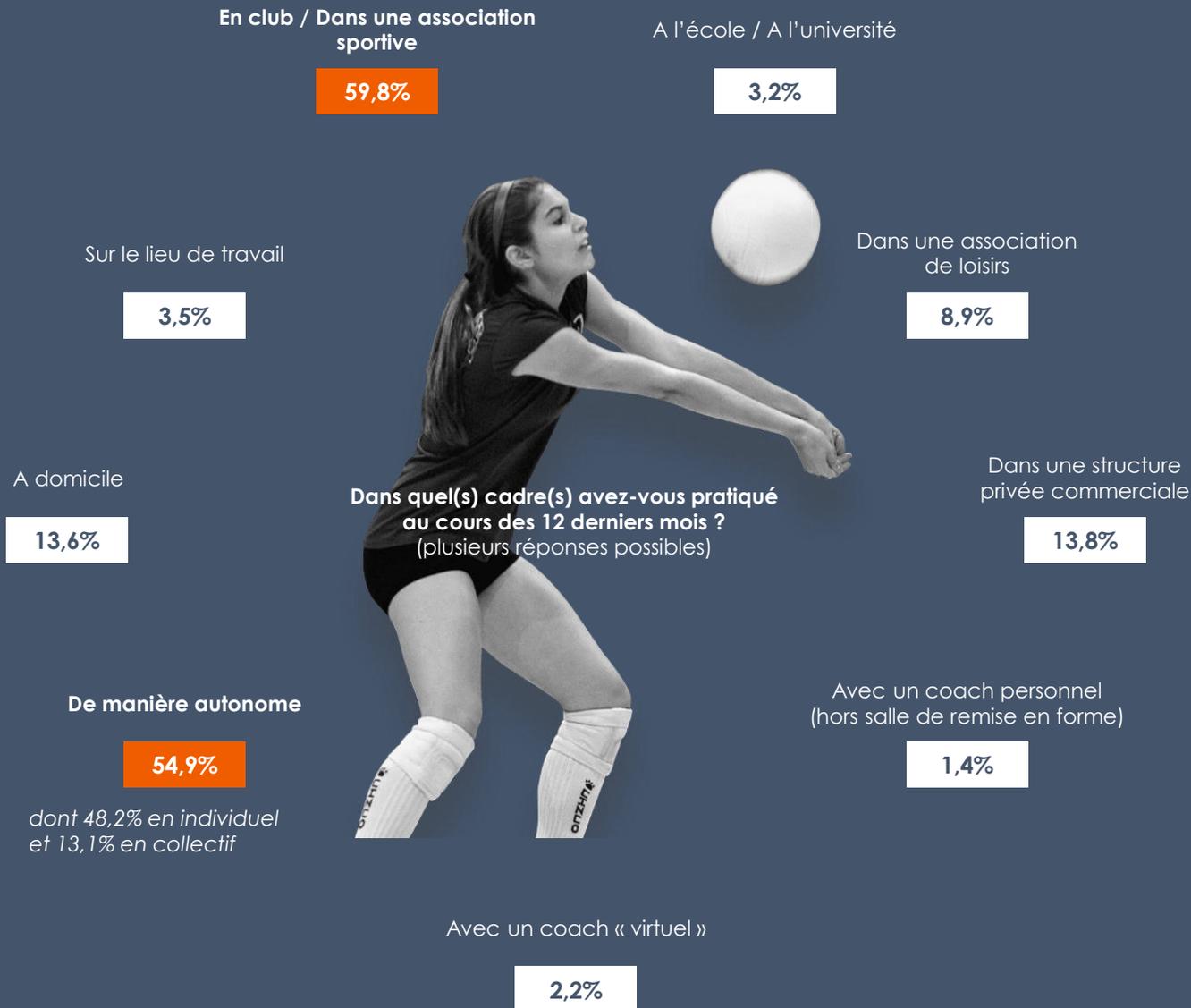
87%

Pratiquent pour s'entretenir physiquement !

82%

Pratiquent pour leur bien-être mental !

Dans quel cadre et selon quelle logique ont-elles pratiqué ? (2/2)



2 tendances lourdes : une pratique en club et une pratique individuelle et non encadrée

Pour la majorité des pratiquantes (60%), au moins une de leurs pratiques se déroule **au sein d'un club ou d'une association sportive**. L'adhésion à une structure associative est significativement plus marquée chez les pratiquantes assidues (77%) que chez les autres (32% pour les pratiquantes occasionnelles).

Environ 14% pratiquent dans une structure privée commerciale et 9% dans une association de loisirs type centres sociaux ou maisons de quartier.

Plus d'une pratiquante sur 2 pratique également **en toute autonomie**, en dehors de toute structure, notamment toute seule (48%).

Près de 14% des pratiquantes font du sport chez elles, notamment les pratiquantes saisonnières (26%).

La pratique sportive au travail semble peu développée aujourd'hui avec seulement 3,5% des pratiquantes parvenant à faire du sport sur le lieu de travail.

Remarque : le poids de la pratique encadrée, dans une association, est sans doute à relativiser ici. Les études précédentes ont tendance à mettre en avant que la pratique féminine est généralement peu encadrée. Leur forte représentation peut trouver des explications dans la méthodologie retenue, avec une diffusion assurée par les réseaux, notamment des structures fédérales.

Ont-elles déjà dû réduire ou suspendre leurs pratiques ?

Des pratiquantes qui ont déjà dû réduire ou suspendre leurs activités pour différentes raisons ...

Depuis qu'elles s'adonnent au sport, **75% des pratiquantes ont déjà été dans l'obligation de réduire voire de suspendre leurs activités**. Ce pourcentage est moins élevé chez les pratiquantes assidues (69%) que chez les pratiquantes occasionnelles (86%).

Parmi les raisons invoquées par les répondantes, 2 facteurs semblent avoir un impact tout particulier sur l'arrêt ou la diminution de la pratique :

- Une **blessure physique ou une maladie**, pour 49% des répondantes.
- Des **contraintes scolaires ou professionnelles**, pour 45% des répondantes.

Si les raisons de santé liées à une blessure physique ou une maladie ont davantage touché les pratiquantes assidues (65% contre 34% pour les pratiquantes occasionnelles), elles sont aussi moins nombreuses à avoir évoqué le manque de temps dû à leurs professions. En effet, seulement 33% d'entre elles ont déjà réduit ou suspendu leur activité à cause des contraintes professionnelles quand les pratiquantes régulières et occasionnelles sont respectivement 48% et 58% à avoir évoqué cette raison.

On peut supposer que les sportives assidues soient plus motivées et organisent mieux leurs pratiques ; le sport occupant une place plus importante dans leur temps libre.

34% des pratiquantes ont déjà été amenées à réduire ou arrêter leurs activités à cause d'un manque de temps lié à des raisons familiales (éducation des enfants, déménagement, ...).

Autre raison impactant la pratique : la période de la grossesse. En effet, 45% des pratiquantes ayant eu des enfants ont déjà dû arrêter le sport au moment de leur grossesse.

Pour quelle(s) raison(s) avez-vous déjà dû réduire ou suspendre votre ou vos activités ? (plusieurs réponses possibles)

%	Activités
48,6%	Pour des raisons de santé liées à une maladie ou à une blessure physique
44,7%	Par manque de temps lié à vos études ou à votre profession (horaires, déplacements, ...)
34,0%	Par manque de temps lié à des raisons familiales (enfants, déménagements, ...)
33,2%	Au moment de ma (mes) grossesse(s)
9,8%	Plus l'envie
8,5%	Pour des raisons financières



De multiples facteurs à l'origine de la moindre pratique physique ou sportive des jeunes femmes, Insee Première, novembre 2017

À l'adolescence, la pratique physique ou sportive en dehors de la sphère scolaire se fait plus rare que pendant l'enfance, en particulier chez les filles. Les raisons qu'elles évoquent sont multiples : lassitude (l'activité choisie quelques années plus tôt ne plaît plus ou est jugée trop exigeante), manque de temps, difficultés de transport ou insatisfactions liées à l'ambiance (Moreau et al., 2002 ; Davisse, 2006). Les jeunes filles peuvent aussi être découragées par un manque d'offre ou de créneaux horaires attrayants (Commissariat général à la stratégie et à la prospective - CGSP, 2014). Nombre d'entre elles se détournent donc du sport au profit d'autres activités plus culturelles ou artistiques (Donnat, 2005). Vers 25-30 ans, période de la vie où se conjuguent souvent entrée sur le marché du travail et constitution d'une famille, la pratique sportive féminine peut être contrainte par un manque de temps. En effet, les femmes continuent de consacrer en moyenne plus de temps que les hommes aux tâches ménagères et parentales (Ricroch, 2012 ; Brousse, 2015).

Et à l'avenir ?

Pratiquer autant voire plus ...

Il a été demandé aux répondantes de nous dire si, par rapport aux 12 derniers mois, elles envisageaient de pratiquer moins, autant ou davantage.

Elles sont finalement 52% à souhaiter pratiquer autant, et près de 47% à pratiquer davantage.

Il est intéressant de noter que les pratiquantes occasionnelles et saisonnières sont respectivement 84% et 89% à vouloir pratiquer plus que lors de la dernière année.

52 %

*Des pratiquantes envisagent
de pratiquer autant !*

47 %

*Des pratiquantes envisagent
de pratiquer davantage !*

89 %

*Des pratiquantes occasionnelles
envisagent de pratiquer davantage !*





6.

LES REPRESENTATIONS

Base : 2 919 femmes – ensemble des répondantes



Représentations et stéréotypes dans les activités physiques et sportives, des schémas à combattre encore ? (1/3)

La persistance de stéréotypes de genre confirmée dans le cadre de cette étude ?

En 2015, une étude menée par l'INSEE sur les habitudes sportives des Français mettait en évidence l'absence de mixité dans certaines disciplines.

Les stéréotypes de genre sont la croyance que certaines compétences, certaines attitudes ou certains traits de personnalité seraient associés à un sexe plutôt qu'à un autre. Ces stéréotypes forgent notre vision de la place du rôle des hommes et des femmes dans la société. Selon l'INSEE, ces stéréotypes pousseraient les femmes à être moins représentées dans les sports collectifs : l'INSEE indiquait que 20% des personnes ayant participé à une activité sportive collective étaient des femmes, tandis que 56% des personnes qui ont fait de la marche à pied étaient des femmes. Les femmes étaient et sont surreprésentées en danse et en gymnastique. En 2014, près d'une personne sur deux adhère à l'idée selon laquelle « certains sports conviennent mieux aux filles qu'aux garçons » (Burrigand et Grobon, 2015).

Dans notre enquête, parmi les 2919 répondantes, elles sont 20% à estimer que de nos jours, il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux femmes, qui ne le sont que pour les hommes, et 18% à estimer l'inverse, qu'il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux hommes, qui ne le sont que pour les femmes.

Peu d'écart entre les profils des répondantes apparaissent sur ces représentations : elles sont respectivement 22% et 19% à estimer que certaines activités physiques ou sportives ne sont pas ouvertes aux femmes ou aux hommes parmi les non-pratiquantes, contre 21% et 17% parmi les pratiquantes assidues.



Leyens, Yzerbyt & Schadrin, 1996

De nos jours ...	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
... il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux femmes, qui ne le sont que pour les hommes ?	20,4%	55,6%	23,9%
... il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux hommes, qui ne le sont que pour les femmes ?	17,7%	59,7%	22,5%

Représentations et stéréotypes dans les activités physiques et sportives, des schémas à combattre encore ? (2/3)

Pratiquer une APS, aussi important mais pas aussi facile ? Des visions bien différentes selon les rapports au sport !

Il a également été demandé à l'ensemble des répondantes si pratiquer une activité physique ou sportive était aussi important et aussi facile pour une femme que pour un homme.

Si la quasi-totalité des répondantes (98%) estime qu'il est aussi important pour une femme que pour un homme de pratiquer une activité physique ou sportive, elles sont seulement la moitié (51%) à estimer qu'il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer. Des écarts significatifs apparaissent entre les profils. En effet, pour près de 59% des pratiquantes assidues, il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer, quand elles ne sont que 43% pour les non-pratiquantes et 34% pour les pratiquantes saisonnières.

Une vision de l'évolution de la place de la femme dans la société non partagée ?

L'évolution de la place de la femme dans la société lui permet-elle d'avoir accès à la pratique d'une activité physique ou sportive ?

Les visions sont bien différentes ! En effet, comme pour les questions précédentes, les pratiquantes les plus régulières et les moins pratiquantes s'opposent : pour 73% des pratiquantes assidues, l'évolution de la place de la femme dans la société lui permet d'avoir accès à la pratique sportive contre seulement 48% pour les pratiquantes saisonnières et 54% pour les non-pratiquantes.

58 % *Des pratiquantes assidues estiment qu'il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer une APS*

43 % *Des non-pratiquantes estiment qu'il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer une APS*

De nos jours, l'évolution de la place de la femme dans la société lui permet d'avoir accès à la pratique d'une activité physique ou sportive ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	54,0%	32,1%	13,9%
Pour les pratiquantes assidues	73,1%	17,9%	9,0%

Représentations et stéréotypes dans les activités physiques et sportives, des schémas à combattre encore ? (3/3)

Des acteurs publics qui ne favoriseraient pas suffisamment la pratique sportive féminine ... à l'inverse des structures privées commerciales ?

Pour près de 40% des répondantes, les acteurs publics, qu'il s'agisse des communes, des Départements ou même des Régions, ne favoriseraient pas la pratique d'une activité physique ou sportive pour les femmes. Parmi les non-pratiquantes, elles sont même 47% à penser cela.

A l'inverse, pour près de 33% des répondantes, les acteurs publics favorisent la pratique féminine.

A noter que 28% des répondantes à l'enquête ont déclaré ne pas savoir répondre à cet item.

Les acteurs associatifs semblent jouir d'une meilleure cote : en effet, pour 43% des répondantes, ils ont su s'adapter pour favoriser la pratique féminine quand 35% estiment qu'ils ne se sont pas adaptés et que 22% ne savent pas répondre à cette question. Des écarts existent entre les profils avec des pratiquantes assidues et régulières qui sont plus nombreuses à estimer que les associations se sont adaptées à la pratique féminine (47%), constat qui semble logique étant donné qu'elles sont plus nombreuses à pratiquer une activité physique ou sportive de manière encadrée dans un club.

Enfin, selon les répondantes, ce sont les structures commerciales qui ont su davantage s'adapter que les associations pour favoriser la pratique d'une activité physique ou sportive féminine. En effet, pour près de 52% des répondantes, les salles de remise en forme ont su s'adapter quand elles ne sont que 17% à estimer qu'elles ne se sont pas adaptées et que 31% ne savent se prononcer par rapport à cela.

De nos jours ...	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
... le milieu sportif associatif a su s'adapter pour favoriser la pratique sportive des femmes (ex : créneaux horaires plus larges, modes de gardes, lieu de pratique en proximité, ...) ?	43,0%	35,3%	21,7%
... les acteurs publics (communes, départements, régions, ...) favorisent la pratique d'une activité physique ou sportive pour les femmes ?	32,6%	39,5%	27,9%
... les structures de sport commerciales ont su davantage s'adapter que les clubs/associations pour favoriser la pratique d'une activité physique ou sportive chez les femmes ?	51,5%	17,2%	31,3%



7.

LES LEVIERS

Base : 2 919 femmes – ensemble des répondantes
&
Focus groups organisés



Des freins multiples ... une multitude de leviers !

A travers le questionnaire, une large diversité de facteurs explicatifs de la non-pratique a pu être identifiée, notamment les problèmes de disponibilité, le manque de motivation, des activités trop onéreuses, une condition physique insuffisante ou l'absence d'offre associative ou commerciale. Il n'est donc pas surprenant que les répondantes au questionnaire et les participantes aux groupes de réflexion aient évoqué une multitude d'actions pour favoriser la pratique sportive des femmes.

Ces leviers ou ces actions peuvent être regroupés en 3 grandes catégories :

01

Levier 1

Renforcer et diversifier
l'offre de pratique



02

Levier 2

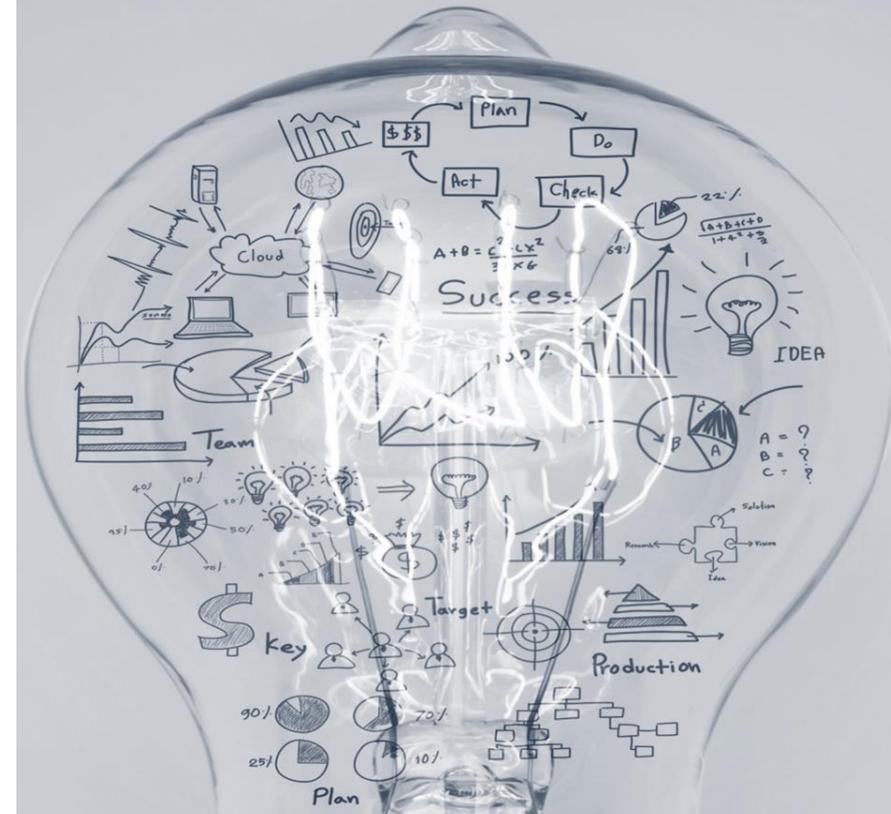
Rendre l'offre attractive
et accessible



03

Levier 3

Communiquer et
valoriser



Articulations entre les catégories

Si certaines des actions ne relèvent que d'une catégorie, d'autres sont au croisement de plusieurs à l'image d'un réseau de transport. Dans les pages suivantes, l'ensemble des actions évoquées ont été retranscrites et certaines ont été précisées et détaillées afin de rendre compte de leur potentielle mise en œuvre. Si certaines existent déjà, d'autres sont à inventer, à construire et à mettre en œuvre.

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 1

Renforcer et diversifier l'offre de pratique

Les constats

- Des pratiquantes qui ont tendance à pratiquer plusieurs disciplines sportives (75% ont déclaré en pratiquer au moins 2).
- Le mouvement sportif fédéral qui se focalise (trop) souvent sur le développement du sport masculin, qui plus est avec une finalité compétitive.
- Des pratiquantes dont les motivations sont parfois différentes de celles des hommes. Certaines d'entre elles souhaitent pratiquer dans une autre logique que la logique compétitive (loisir / bien-être).
- Le public féminin souhaite à présent bénéficier des mêmes conditions de pratique, des mêmes accès aux équipements sportifs que leurs homologues masculins.

Actions proposées

1) Créer des offres sportives multisports pour les adultes

Il s'agirait de proposer, selon le même principe que les écoles municipales des sports développées pour les plus jeunes, aux femmes de découvrir et de pratiquer plusieurs disciplines sous forme de cycles.

Déclinaison possible :

- « Orléans Vous Coach », dispositif qui permet la découverte et la pratique de plusieurs activités sportives encadrées par des éducateurs municipaux (cf. fiche spécifique p. 46).
- « Je sport de chez moi », dispositif mis en place par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine qui vise à faciliter la reprise d'une activité physique pour les 18 à 60 ans peu ou pas actifs (tir à l'arc, danse, pilates, kin-ball, ...).

2) Développer des offres « hybrides » autour du sport

Il s'agirait de combiner l'activité physique et sportive avec un autre support (culture, patrimoine, environnement, ...) afin de motiver différemment les non-pratiquantes, de leur faire faire du sport sans qu'elles ne s'en rendent compte.

Déclinaison possible :

- La Ville d'Istres a créé des parcours sportifs interactifs qui permettent au travers d'une application de visualiser des exercices physiques et de découvrir les éléments remarquables de l'environnement.
- La Ville de Château-Thierry ferme à la circulation une partie de la ville le dimanche matin afin de pouvoir découvrir les rues de la ville (cf. fiche spécifique p. 46).

Les différents acteurs du sport, qu'il s'agisse des associations, du secteur privé marchand ou des collectivités territoriales doivent diversifier leur offre en l'adaptant et en tenant compte des motivations, des besoins et des contraintes des femmes.

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 1

Renforcer et diversifier l'offre de pratique

Actions proposées

3) Aménager et adapter l'espace public pour favoriser la pratique des femmes

Pour M. Sansot*, un espace public se doit de posséder une forte charge symbolique. « Il ne suffit pas qu'un espace public soit ouvert à quiconque veut y pénétrer. Il faut qu'il suscite un désir intense de s'y rendre et qu'il emplisse de joie, du moins d'une certaine satisfaction, celui qui l'a visité ». L'équipement doit être attrayant pour les usagers potentiels : esthétisme des lieux, présence de végétation, ambiances créées par l'éclairage, entretien et propreté des espaces de pratique.

L'omniprésence d'une pratique ou d'un club dans un équipement peut limiter son accessibilité pour les autres usagers. C'est notamment ce qui a été observé au Québec au niveau d'une patinoire extérieure très fréquentée par des garçons et peu par des filles : « l'omniprésence de la pratique du hockey diminue l'attractivité du lieu auprès de clientèles moins actives ou n'ayant pas ces référents identitaires sportifs ».

Déclinaison possible :

L'accès des femmes aux équipements sportifs nécessite de prendre en compte de nombreux facteurs garantissant le succès de leur utilisation par les pratiquantes (implantation de l'équipement, aménagements, éclairage, ...).

Au-delà de la sensibilisation des porteurs de projets, des critères d'attribution sur la mixité des publics pourraient être instaurés dans les subventions publiques pour la construction, la réhabilitation des équipements sportifs et le mobilier urbain destiné à une pratique sportive.

Dans le quartier lillois de Wazemmes, la municipalité, accompagnée d'un cabinet paysagiste et urbanisme, a décloisonné le terrain qui était fermé par des grillages pour l'inscrire vraiment dans l'espace public. Des bancs et de la végétation ont été installés pour rendre l'espace plus convivial.

* Sansot P., « Autour de l'accessibilité aux espaces publics », *Espaces et sociétés*, 62-63, 1990, p. 77-82

Actions proposées

4) Accompagner les femmes suite à un accouchement pour les encourager à pratiquer ou à reprendre une activité physique « rapidement »

Afin d'éviter l'arrêt de l'activité sportive suite à une grossesse, il pourrait être proposé aux femmes de bénéficier de séances de sport adaptées au même titre que les séances de rééducation post-natale.

Déclinaison possible :

Création d'un dépliant permettant de sensibiliser les femmes dans les maternités avec une mise en relation avec des structures ou les professionnels pouvant assurer l'encadrement (réflexion à partager avec les professionnels de santé, les maternités, les réseaux de PMI, les acteurs de la petite-enfance).

5) Développer une offre sportive adaptée au milieu de l'entreprise

Il s'agit ici de proposer des pratiques « douces » ne nécessitant pas d'équipements spécifiques, s'adaptant au niveau des participants, et favorisant la mixité des publics : déconstruire l'idée reçue que l'on ne peut pas pratiquer au travail sans matériel et sans douche.

6) Arrêter la pratique sportive évaluée à l'école pour promouvoir une autre vision du sport, sport plaisir en lien avec les nouvelles aspirations des publics (éviter la rupture avec l'activité sportive dès l'école)

Orléans Vous Coach

Levier 1

Porteur du projet :

Direction des sports de la ville d'Orléans (45).

Résumé et déroulement de l'action :

Selon un planning fixé à l'avance, les éducateurs municipaux proposent, à des adultes, la découverte et la pratique de plusieurs activités sportives :

- Aquagym
- Course à pied
- Aviron
- Badminton
- Entretien musculaire
- Escalade
- Natation
- Patinage artistique
- Stretching
- Taiso

Ces activités ont lieu dans les différentes infrastructures de la ville (stades, salles, sites naturels, ...).

Les participants s'acquittent d'un abonnement annuel :

- 51,80€/an pour un(e) Orléanais(e) (tarif dégressif pour une famille)
- 83€/an pour un(e) non-Orléanais(e)

Nombre de participants :

350/an

Moyens humains :

34 éducateurs sportifs de la Ville

Partenaires :

Associations de la Ville

Budget annuel :

75 000€

Découverte de Château-Thierry

Levier 1

Porteur du projet :

Direction des sports de la ville de Château-Thierry (02).

Résumé et déroulement de l'action :

2 manifestations encadrées par le service des sports et les partenaires associatifs proposant des parcours « santé » :

- La rue est à nous : une partie de la ville est fermée aux voitures le dimanche matin afin de permettre aux familles et aux groupes de marcher, de faire du vélo, du roller, de la trottinette ... en toute sécurité.
- La découverte des sentes : mise en place de rendez-vous populaires et réguliers autour de parcours de découverte des sentes (32 kms de sentes) et du patrimoine local. Les parcours peuvent varier selon les thématiques (historique, patrimoine, santé, environnement, ...).

Nombre de participants :

400/an

Moyens humains :

5 personnes (service des sports et service technique)

Partenaires :

Associations de la Ville, service archéologique de la ville, office de tourisme, ...

Budget annuel :

23 000€

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 2

Rendre l'offre attractive et accessible

Les constats

- Des femmes qui ne parviennent pas à pratiquer par manque de temps, par manque d'offre (associations et/ou équipements), ou par manque de service (garde d'enfant).
- Des infrastructures sportives non accessibles pour certaines femmes (géographiquement, financièrement, ...).
- Des femmes qui souhaitent uniquement pratiquer avec des personnes ayant le même niveau ou les mêmes centres d'intérêt.

Il est important de développer des actions permettant de répondre aux attentes des femmes en apportant des solutions à leurs principales contraintes, qu'elles soient professionnelles ou familiales.

Actions proposées

- 1) Favoriser et permettre la pratique sportive en famille
- 2) Inviter les parents à pratiquer en parallèle de leurs enfants
- 3) Développer l'accueil des publics adultes débutants au sein des clubs
- 4) Mettre en place un système de parrainage pour l'initiation à une activité
- 5) Mettre en place un système de prêt de matériel
- 6) Offrir la 1^{ère} licence sportive ou proposer un tarif préférentiel à une femme s'inscrivant dans une association
- 7) Développer les offres sportives à la carte et sans engagement

Ces différentes idées ou initiatives pourraient faire l'objet d'un guide de bonnes pratiques à mettre en œuvre pour développer la pratique féminine. Il pourrait être co-construit avec le CROS, des Ligues, des Comités et des associations, et être à destination de l'ensemble des opérateurs sportifs, publics et privés, souhaitant s'engager dans une telle démarche.

Il pourrait contenir des exemples, des expérimentations, des conseils, des témoignages d'acteurs, des fiches actions

Au-delà de sensibiliser le lecteur à ces enjeux, il doit permettre la déclinaison d'actions phares.

Encourager, dans chaque structure, la définition et la mise en place d'un plan de féminisation à l'image de ceux des fédérations sportives.

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 2

Rendre l'offre attractive et accessible

Actions proposées

- 8) Offrir un soutien ou une solution pour la garde d'enfants durant la pratique
- 9) Créer des systèmes de garde alternée entre parents de différentes familles
- 10) Favoriser la garde des enfants dans les installations municipales sur des créneaux en fin de journée
- 11) Favoriser les créneaux horaires permettant aux enfants et aux parents de pouvoir pratiquer en parallèle
- 12) Développer les lieux multisports pour faciliter la pratique de toute la famille
- 13) Mettre en place un chèque « garde d'enfants »

Les contraintes familiales, notamment celles liées à la garde des enfants, peuvent représenter de véritables freins pour une pratique sportive régulière. Des structures ont su s'organiser, s'adapter et développer des services annexes apportant une solution à cette difficulté.

Déclinaison possible :

- Le centre Magic Form de Roissy-en-Brie (77) a ouvert une garderie pour les 4-12 ans, gratuite pour les abonnés, et où les devoirs sont supervisés par une institutrice et un éducateur. Le système de réservation de la garderie est disponible sur l'application mobile du centre. Le centre accueille ainsi 10 à 15 enfants par jour, permettant ainsi à leurs mères de « venir aux cours collectifs et repartir tranquilles vers 20 heures ». L'espace dédié est équipé d'une télévision, d'un lecteur DVD et de jeux de société. Il est situé à proximité des machines de musculation afin que les parents puissent facilement garder un œil sur leurs enfants. Le mercredi, des activités physiques sont même réservées aux enfants (zumba, boxe). « Je prends mon fils à la sortie de l'école, et on vient ici ».

Actions proposées

- Des structures proposent elles des activités parents/enfants afin de permettre à chacun de pratiquer simplement. C'est notamment le cas d'une association de Yoga qui propose aux femmes de se relaxer avec un cours de yoga « maman-bébé » ou de participer à un moment shiatsu post-accouchement. Family Move est, elle, la première salle de sport en France pour toute la famille où parents et enfants peuvent pratiquer en même temps (parents au fitness pendant que les enfants participent à un atelier de motricité).

14) Ouvrir les équipements sportifs durant toute la journée et les rendre accessibles au plus grand nombre

Les équipements sportifs ne sont pas nécessairement occupés en journée à l'exception des pratiques scolaires. Il paraît intéressant de pouvoir proposer des créneaux avec ou sans encadrement pour des publics (personnes au foyer, sans emploi,...). De la même manière, les installations pourraient être mises à disposition des entreprises pour favoriser une pratique sur la pause méridienne en bénéficiant des installations sportives existantes. Des conventions d'utilisation pourraient alors être signées pour cadrer la mise à disposition des équipements.

La ville de Villiers-le-Bel (95) a fait le choix de rendre une partie de ces équipements, découverts et couverts, accessibles aux pratiquants libres. Cette démarche, développée dans le cadre de la prévention de la délinquance, vise à proposer, aux jeunes et aux habitants, un lieu de sociabilisation et de citoyenneté, à travers la pratique d'une discipline sportive. Pour la bonne mise en œuvre de cette démarche, les pratiquants libres sont malgré tout encadrés par un agent de la ville. Ce dispositif ne va pas non plus à l'encontre de la pratique associative dans la mesure où certains clubs sont associés à la démarche.

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 2

Rendre l'offre attractive et accessible

Actions proposées

15) Développer le système de « sport truck » pour amener le sport aux pratiquantes

L'absence d'infrastructures sportives ou d'équipements sportifs pouvant être des freins à la pratique sur le lieu de travail, l'idée ici est de pouvoir proposer des séances de sports encadrées par des professionnels qui se déplacent avec tout le matériel nécessaire afin d'adapter la pratique.

Déclinaison possible :

A l'image des « food truck », un camion aménagé contenant du matériel technique pour plusieurs disciplines, vient sur place et permet l'animation et l'encadrement de séances.

Le sport truck propose une offre sportive mobile de proximité et un levier de pratique sportive pour tous les territoires et tous les publics. Il répond au manque d'équipements sportifs, à l'absence de diversité de pratique sur certains territoires et à l'accès à la pratique sportive : entreprises, quartiers, milieu rural, collectivités, établissements scolaires.

Cette initiative pourrait par exemple être portée par un EPCI pour le compte d'un territoire, ou par le CROS avec le soutien des Ligues pour proposer une offre sportive itinérante et de proximité.

16) Proposer des horaires flexibles une fois par semaine dans les entreprises afin de favoriser la pratique sportive

17) Développer les horaires adaptés sur le temps de travail (5 jours en 4,5 jours) pour dégager du temps en semaine pour pratiquer

Actions proposées

18) Subventionner les actions de sport loisir / sport santé mises en place par les associations

19) Mettre en place des « critères genrés » dans l'attribution des subventions aux associations pour tenir compte du développement de la pratique féminine

20) Inciter les entreprises à prendre en charge une partie des cotisations sportives de leurs salariées (comme pour la participation aux frais de transport)

21) Elargir le « coupon sport » à tous les publics afin d'encourager la pratique

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 3

Communiquer et valoriser

Les constats

- Des non-pratiquantes souhaitant commencer ou reprendre une activité physique et sportive qui ne savent pas toujours vers qui s'orienter pour trouver la discipline et/ou la structure les plus adaptées à leurs capacités, leurs besoins et leurs contraintes.
- Une pratique physique et sportive bénéfique aux pratiquantes et pourtant des bienfaits qui restent encore méconnus pour certaines.
- Les réseaux sociaux et internet occupent une place toujours plus importante dans l'information et la communication.
- Le CSA a estimé que la part du sport féminin dans le volume de diffusion de retransmissions sportives représentait entre 16% et 20% en 2016.

Dans un monde de plus en plus connecté, l'accès à l'information et la valorisation des activités, des structures et des sportives occupent une place centrale dans le développement de la pratique féminine.

Actions proposées

1) Développer l'accès à l'information et au conseil pour choisir son activité

2) Création d'une application pour trouver une structure où pratiquer

Au-delà des conseils à apporter aux nouvelles pratiquantes, il s'agit ici de pouvoir facilement identifier et trouver les opérateurs sportifs (associations, structures privées commerciales, structure municipale, éducateurs sportifs indépendants, ...) dans lesquels il est possible de pratiquer l'activité souhaitée.

Déclinaison possible :

Cela pourrait prendre la forme d'une application ou d'un site internet recensant l'ensemble de l'offre sportive proposée sur la région Nouvelle-Aquitaine. Des « filtres » pourraient être intégrés afin de trouver la discipline et la structure les plus adaptées : distance depuis le domicile ou le travail, temps à consacrer, niveau de pratique, motivation, ...

3) Développer une plateforme pour susciter des rencontres sportives ou permettre à des personnes ayant les mêmes motivations, les mêmes niveaux et intérêts de pratiquer ensemble

Ce type d'applications existe déjà et continue de se développer. Leur objectif, faciliter la pratique en groupe. Plusieurs possibilités selon les applications :

- Organiser et rassembler vos amis pour une sortie sportive
- Trouver des sorties sportives à proximité
- Trouver un coach sportif pour encadrer votre activité
- Trouver et réserver un espace de pratique

Note : faut-il recenser et communiquer les applications existantes (ex : Unlish, Trainme, Les Déchainés, ...) ou faut-il en créer une spécifique à la région ?

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 3

Communiquer et valoriser

Actions proposées

4) Organiser des campagnes de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité sportive auprès des écoles, des acteurs sociaux, des entreprises ...

5) Valoriser l'offre sportive existante auprès des professionnels de santé

6) Mettre en relation les personnes souhaitant pratiquer avec un éducateur sportif ou un professionnel de santé

7) S'appuyer sur les professionnels de santé pour inciter à la pratique sportive, même de façon douce

8) Développer auprès des chefs d'entreprises et des salariés la culture du bien-être au travail grâce au sport

Le sport est un outil privilégié pour la santé et le bien-être physique et psychique. Suite au décret du 30 décembre 2016, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient, qui sera dispensée par des professionnels reconnus et compétents. Depuis 2 ans, les dispositifs émergent de façon très inégale, et, au-delà du financement, la sensibilisation des médecins représente un frein important.

Ces actions sont à décliner dans la stratégie « sport/santé/bien-être » pilotée par la DRDJSCS.

Des partenariats sont à développer avec l'Agence Régionale de Santé (ARS), l'Union Régionale de Médecins Libéraux (URML), l'Education Nationale, la Ligue du Sport en Entreprise ou encore les Chambres de Commerce et d'Industrie.

De manière générale, les bienfaits du sport (santé, bien-être physique et psychique) doivent être valorisés à travers l'éducation, les formations, la communication...

Actions proposées

9) Développer la médiatisation du sport féminin

10) Mettre en place des quotas de diffusion médiatique du sport féminin

11) Rendre accessibles les matchs et entraînements des équipes féminines de haut-niveau

L'inégalité dans le traitement de l'information des résultats sportifs au niveau local, comme au niveau national, doit faire l'objet d'une sensibilisation et d'un travail pour permettre d'avoir une couverture identique entre les pratiques masculines et féminines. Par exemple, dans les résultats des courses pédestres, il n'est pas rare de trouver l'intégralité des résultats masculins mais seulement les 10 premières femmes.

Des campagnes vidéos, des reportages sur des sportives ou des clubs féminins pourraient être réalisés et diffusés sur les chaînes locales régionales. Des exemples existent déjà, notamment « Sport Pour Elles » ou encore « Foot d'Elles ».

Note : la médiatisation du sport féminin semble possible dès lors que le niveau de pratique est suffisamment élevé. Il semble donc également important de se questionner sur l'encadrement et les conditions d'entraînement des athlètes féminines.

12) Rendre obligatoire l'affichage des budgets alloués à la pratique masculine et à la pratique féminine dans la collectivité, et rapporter ces budgets au poids des publics dans la population

Quelles seraient les actions à développer pour favoriser la pratique sportive des femmes ?

Levier 3

Communiquer et valoriser

Actions proposées

13) Valoriser les métiers du sport auprès des femmes

Pour certaines non-pratiquantes et pratiquantes, il est nécessaire, parfois obligatoire, que l'encadrement soit assuré par une femme pour qu'elles puissent pratiquer (sentiment de sécurité, regard de l'autre, ...).

Il semble donc important, pour les structures qui souhaiteraient développer la pratique féminine, de proposer un encadrement féminin, que la personne soit bénévole ou salariée.

En parallèle de cette action, a également été évoqué l'octroi d'une aide financière pour la formation d'éducatrices sportives.

14) Instaurer une parité statutaire dans les instances dirigeantes associatives

Entre 2009 et 2013, le nombre de femmes occupant des postes clés au sein des instances dirigeantes des fédérations françaises (présidente, secrétaire générale, trésorière) a progressé.

Le dispositif en faveur de l'égal accès des femmes à la pratique sportive et aux responsabilités a été initié par la loi n°2000-627 du 6 juillet 2000 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives, dite « loi sport ». Il a été renforcé, s'agissant de la place des femmes au sein des instances dirigeantes des fédérations sportives, par la loi n°2014-873 du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les femmes et les hommes.

Cette démarche est donc à poursuivre.

Les manifestations sportives, une incitation à la pratique ? (questionnaire)

Un tiers des répondantes ont déjà participé à une manifestation sportive ...

Parmi l'ensemble des femmes ayant répondu au questionnaire, 33% ont déjà participé, non pas en tant que spectatrice mais bien en tant que participante, à une manifestation sportive. Ce pourcentage est plus élevé chez les pratiquantes assidues que parmi les autres profils. En effet, 43% des pratiquantes assidues ont déjà participé à une manifestation sportive contre moins de 14% pour les non-pratiquantes.

Elles sont un peu plus nombreuses à avoir participé à des manifestations sportives mixtes (24%) plutôt qu'à des manifestations exclusivement féminines (20%).

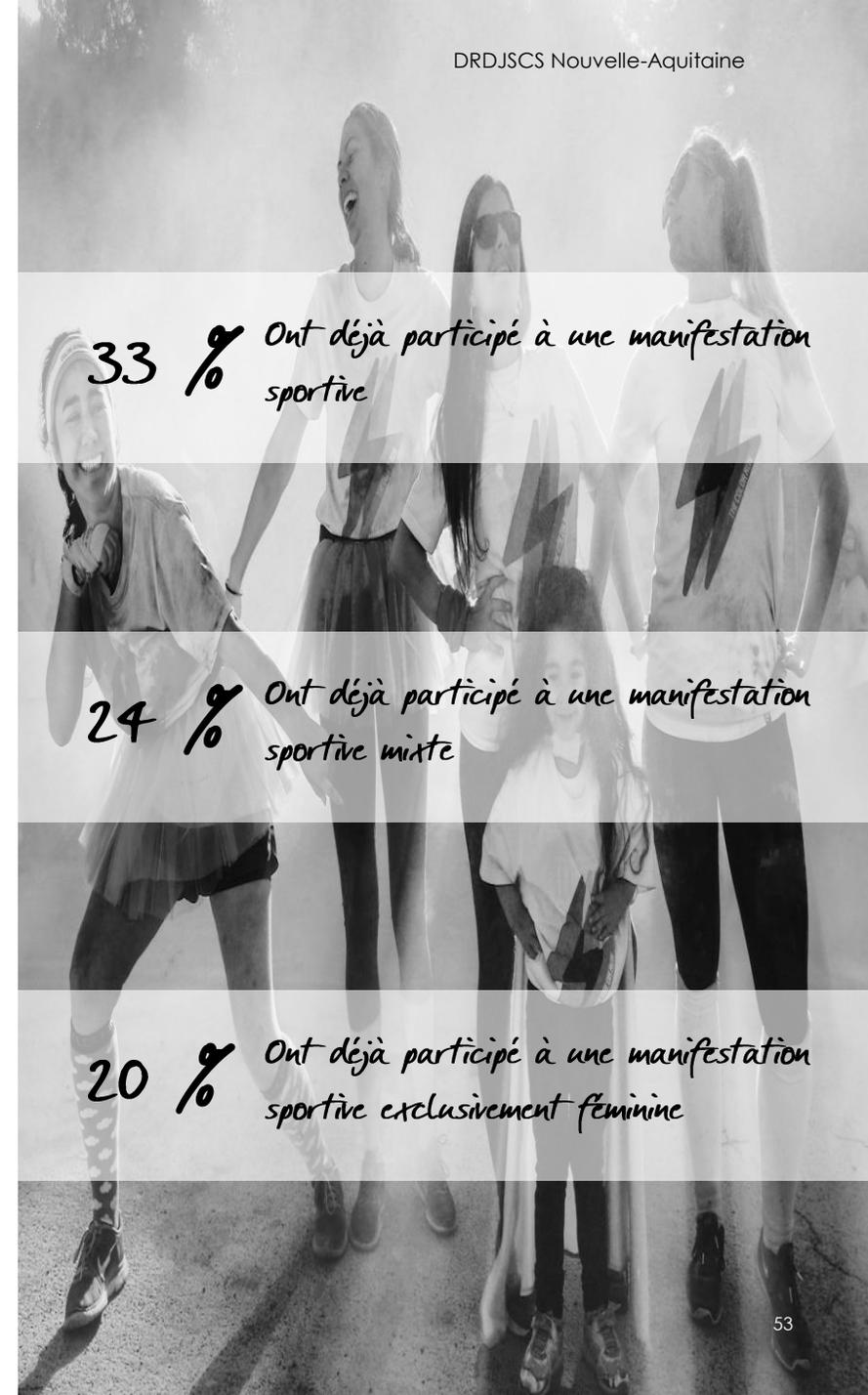
... et pour la moitié d'entre elles, y participer incite à la pratique sportive

Pour près de 50% des femmes ayant déjà participé à une ou plusieurs manifestations sportives, ces événements les incitent à pratiquer une activité physique ou sportive de manière régulière.

Ce constat est à peu près le même quelque soit le profil des femmes interrogées, pratiquantes ou non-pratiquantes. Ces dernières sont 43% à déclarer que ces manifestations incitent à la pratique.

Diriez-vous que ces événements vous ont incité à pratiquer une activité physique ou sportive de manière régulière ?

OUI	Profil
47,4%	Pour les pratiquantes assidues
54,1%	Pour les pratiquantes régulières
51,5%	Pour les pratiquantes occasionnelles
48,7%	Pour les pratiquantes saisonnières
43,2%	Pour les non-pratiquantes



33 % Ont déjà participé à une manifestation sportive

24 % Ont déjà participé à une manifestation sportive mixte

20 % Ont déjà participé à une manifestation sportive exclusivement féminine



ANNEXES



Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

QUESTIONNAIRE – ACCES DES FEMMES A L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

Le Ministère en charge des Sports mène depuis plusieurs années maintenant une politique volontariste pour développer la pratique sportive des féminines. Malgré tout, l'égalité entre les femmes et les hommes dans le champ du sport ne semble pas encore respectée, comme le montrent les chiffres clés suivants :

- 50% des femmes de 15 à 24 pratiquent une activité sportive une fois par semaine contre 70% des hommes.
- 4% des femmes n'ont jamais fait de sport contre 8% des hommes.

La Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRDJSCS) Nouvelle-Aquitaine a décidé de conduire une étude sur "l'accès des femmes aux Activités Physiques et Sportives en Nouvelle-Aquitaine".

Les objectifs de cette étude sont multiples :

- Dresser un état des lieux quantitatif et qualitatif du niveau de pratique sportive des femmes sur la région.
- Identifier les inégalités d'accès et les freins rencontrés par les femmes pour pratiquer.
- Proposer et explorer des pistes d'actions à mettre en œuvre pour faciliter l'accès à la pratique sportive.

Cette enquête vise uniquement les femmes de la région Nouvelle-Aquitaine, qu'elles pratiquent ou non une activité physique et sportive. Ainsi, que vous aimiez ou non le sport, que vous en pratiquiez ou pas, votre participation à cette enquête nous est nécessaire. Elle ne vous prendra que quelques minutes.

Nous vous remercions par avance pour votre contribution en répondant à ce questionnaire.

Avant de commencer à répondre, nous tenons à vous préciser que les termes d'Activités Physiques ou Sportives (APS) regroupent toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que la pratiquante lui prête.



Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

Avant de commencer, quelques questions vous concernant :

Quel âge avez-vous ? _____ ans

Quelle est votre situation familiale ? (une seule réponse possible)

- Vous vivez chez vos parents
- Vous vivez en colocation
- Vous vivez seule avec un ou des enfants
- Vous vivez seule sans enfant
- Vous vivez en couple avec un ou des enfants
- Vous vivez en couple sans enfant
- Autre

Si vous avez des enfants, combien en avez-vous ?

- 1
- 2
- 3
- 4 et plus

Quel âge a-t-il /ont-ils ? (plusieurs réponses possibles)

- Moins de 7 ans
- Entre 7 et 15 ans
- Entre 16 et 18 ans
- Plus de 18 ans

Dans quelle catégorie vous situez-vous ?

- Elève (collégienne, lycéenne, étudiante, ...)
- Agricultrice
- Artisan, commerçante, cheffe d'entreprise
- Cadres et professions intellectuelles supérieures
- Professions intermédiaires
- Employée
- Ouvrière
- Retraitée
- Demandeuse d'emploi
- Mère au foyer
- Autre

Activité ou métier à préciser : _____

Quel est votre temps de travail ? (uniquement pour les personnes concernées)

- Temps plein
- Temps partiel inférieur à 50%
- Temps partiel compris entre 50% et 75%
- Temps partiel supérieur à 75%

Où habitez-vous ?

Nom de la commune : _____

Code postal : _____

Avez-vous grandi dans une famille de sportifs ou de pratiquants de sports ? (plusieurs réponses possibles)

- Ma mère était ou est sportive
- Mon père était ou est sportif
- Mon frère(s) et/ou ma sœur(s) étaient ou sont sportifs
- Un des membres de ma famille était ou est sportif
- Aucun membre de ma famille n'était ou n'est sportif

Si vous avez un ou des enfants, pratique(nt)-il(s) une activité sportive ?

- Oui
- Non

Comment définiriez-vous votre rapport aux activités physiques et sportives au cours des 12 derniers mois ? Vous diriez plutôt que vous avez été :

- une pratiquante assidue : vous avez pratiqué plusieurs fois par semaine
- une pratiquante régulière : vous avez pratiqué 1 fois par semaine
- une pratiquante occasionnelle : vous avez pratiqué moins d'1 fois par semaine
- une pratiquante saisonnière : vous n'avez pratiqué que durant les vacances
- une non-pratiquante : vous n'avez pratiqué aucune activité physique et sportive

Si vous êtes une pratiquante assidue, régulière, occasionnelle ou saisonnière, merci de vous rendre directement à la question n°5. Si vous êtes une non-pratiquante, merci de bien vouloir répondre à partir de la question n°1.

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

1. Pour quelles raisons n'avez-vous pratiqué aucune activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois ? (plusieurs réponses possibles)

- Je n'aime pas les activités physiques et sportives
- Je ne vois pas l'intérêt de pratiquer une activité physique ou sportive
- Ma condition physique ne me permet pas de pratiquer une activité physique ou sportive
- Mes contraintes scolaires/professionnelles et mes contraintes familiales ne me laissent pas de temps pour pratiquer une activité physique ou sportive
- C'est trop cher
- Mon entourage n'y est pas favorable
- Je ne sais pas quel sport ou quelle activité physique choisir
- Je ne trouve pas de lieu de pratique adapté à ce que je veux faire
- Je ne trouve pas de structure (club, association, ...) adaptée à ce que je veux faire
- Je ne trouve personne pour m'accompagner (famille, amie, ...)
- Je ne peux pas faute de moyens de transport adaptés (équipement éloigné, pas de véhicule personnel, transports publics inadaptés, ...)
- Je dispose déjà d'autres activités de loisirs (culture, art, bénévolat, ...)
- Je ne dispose pas de structures pour pratiquer (clubs, équipements, ...) à proximité de mon lieu de travail
- Je ne me sens pas à la hauteur
- Je n'aime pas mon apparence lorsque je pratique
- Je ne me sens pas en sécurité
- Autres raisons (merci de bien vouloir préciser) :

2. Parmi ces différentes raisons, quelle a été pour vous la principale raison ?

3. Vous n'avez pas pratiqué au cours des 12 derniers mois, mais avez-vous déjà pratiqué une activité physique ou sportive par le passé ?

- (en dehors des activités dispensées dans le cadre des cours d'EPS obligatoires)
- Oui
 - Non

3.1. Si oui, pourquoi avez-vous arrêté ? (plusieurs réponses possibles)

- Plus l'envie
- Problèmes de santé
- Problèmes de disponibilité liés à des raisons familiales
- Problèmes de disponibilité liés aux études ou au travail
- Problèmes financiers
- Problèmes d'accessibilité géographique
- D'autres centres d'intérêt
- Autres raisons (merci de bien vouloir préciser) :

3.2. Si oui, cet arrêt est-il lié à un moment particulier de votre vie ? (plusieurs réponses possibles)

- Inscription à des études supérieures
- Obtention d'un emploi
- Début d'une grossesse
- Dépistage d'une maladie
- Mes ami(e)s ont arrêté de pratiquer
- Aucun moment particulier
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

4. Souhaiteriez-vous commencer/reprendre une activité physique ou sportive dans les 12 prochains mois ?

- Oui
- Non

4.1. Si oui, quelle(s) activité(s) aimeriez-vous faire dans l'idéal ? (3 réponses max)

- De la natation
- De la marche (marche nordique, randonnée pédestre, ...)
- De la course à pied
- De la danse ou des activités artistiques
- Des activités gymniques et d'entretien (fitness, gymnastique, taï chi, ...)
- Du vélo
- Des sports de raquettes (tennis, badminton, squash, ...)
- Des sports collectifs (foot, basket, hand, volley, ...)
- Des sports de combat (judo, boxe, karaté, ...)
- Des sports nautiques (canoë-kayak, aviron, voile, ...)
- De l'équitation
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

4.2. Selon quelles modalités ? (plusieurs réponses possibles)

- En compétition
- En loisir
- De manière encadrée (club, association, structure privée, ...)
- De manière libre (en dehors de tout encadrement)
- De manière occasionnelle (moins d'une fois par semaine)
- De manière régulière (une fois par semaine ou plus)

4.3. Quel moment serait le plus propice pour pratiquer cette (ces) activité(s) ? (plusieurs réponses possibles)

- Tôt le matin (avant 8h) en semaine
- Dans la matinée (8h – 12h) en semaine
- Au moment de la pause méridienne (12h – 14h) en semaine
- Dans l'après-midi (14h – 17h) en semaine
- En fin de journée (17h – 20h) en semaine
- En soirée (après 20h) en semaine
- Le week-end
- Quand j'aurais le temps

4.4. Qu'est-ce qui pourrait vous encourager à pratiquer ?

(plusieurs réponses possibles)

- Pouvoir faire du sport au travail
- Pouvoir faire du sport à domicile
- Pouvoir pratiquer avec mes ami(e)s
- Pouvoir pratiquer avec mes enfants (ou en même temps)
- Pouvoir faire garder mes enfants
- Pouvoir accéder facilement à des infrastructures sportives
- Aménager l'espace public (ex : pistes cyclables, parcours santé, street workout, ...)
- Etre encadrée par un coach personnel
- Disposer d'un coach « virtuel »
- Avoir une offre de pratique au plus près de mon lieu d'habitation
- Pouvoir pratiquer de manière autonome/libre en individuel (en dehors de toute structure)
- Pouvoir pratiquer de manière autonome/libre en collectif (en dehors de toute structure)
- Me retrouver avec des personnes de mon niveau ou ayant les mêmes motivations
- Avoir une aide financière
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

Vous pouvez à présent vous rendre directement à la question n°16.

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

5. Combien d'activités sportives différentes avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?

(en dehors des activités dispensées dans le cadre des cours d'EPS obligatoires)

- Une seule
- Deux
- Trois ou quatre
- Cinq ou six
- Plus de six

6. Quel(s) type(s) d'activités sportives avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?

(en dehors des activités dispensées dans le cadre des cours d'EPS obligatoires)
(plusieurs réponses possibles)

- De la natation
- De la marche (marche nordique, randonnée pédestre, ...)
- De la course à pied
- De la danse ou des activités artistiques
- Des activités gymniques et d'entretien (fitness, gymnastique, taï chi, ...)
- Du vélo
- Des sports de raquettes (tennis, badminton, squash, ...)
- Des sports collectifs (foot, basket, hand, volley, ...)
- Des sports de combat (judo, boxe, karaté, ...)
- Des sports nautiques (canoë-kayak, aviron, voile, ...)
- De l'équitation
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

7. Parmi ces activités, quelle est celle que vous avez le plus pratiqué au cours des 12 derniers mois ? (principale activité en volume horaire)

8. Dans quel(s) cadre(s) avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?
(plusieurs réponses possibles en fonction des activités pratiquées)

- En club / dans une association sportive
- A l'école / à l'université (UNSS, FFSU, activités sportives en option, ...)
- Dans une association de loisirs (centre social, maison de quartier, club pour séniors, ...)
- Dans une structure privée commerciale (centre de remise en forme, salle de fitness, ...)
- Avec un coach personnel (hors salle de remise en forme)
- Avec un coach « virtuel »
- De manière autonome/libre en individuel (en dehors de toute structure)
- De manière autonome/libre en collectif (en dehors de toute structure)
- A domicile
- Sur le lieu de travail
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

9. Selon quelle(s) logique(s) avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?
(plusieurs réponses possibles en fonction des activités pratiquées)

- Dans une logique de loisirs
- Dans une logique de compétition
- Dans une logique de santé

10. Quelles sont vos motivations à pratiquer une activité physique ou sportive ?
(plusieurs réponses possibles)

- Pour m'entretenir physiquement
- Pour mon bien-être mental
- Pour le plaisir et l'amusement
- Pour être en famille ou avec des amis
- Pour être dans la nature
- Pour rencontrer des personnes
- Pour avoir une meilleure estime de moi-même
- Par esprit de compétition
- Par souci esthétique
- Pour régler ou prévenir un problème de santé
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

11. De manière générale, vous diriez plutôt que :

- Votre pratique est planifiée (jours et horaires plus ou moins définis et constants)
- Vous pratiquez quand vous avez le temps

12. Depuis combien de temps diriez-vous que vous pratiquez une activité physique ou sportive ?

- J'ai toujours fait une ou plusieurs activités physiques ou sportives
- Cela fait 10 ans ou plus
- Cela fait entre 5 et 10 ans
- Cela fait entre 2 et 5 ans
- Cela fait moins de 2 ans

13. Depuis que vous pratiquez, avez-vous déjà dû réduire ou suspendre votre (vos) pratique(s) ?

- Oui
- Non

13.1. Si oui, pour quelle(s) raison(s) ? (plusieurs réponses possibles)

- Plus l'envie
- Pour des raisons de santé liées à une maladie ou à une blessure physique
- Au moment de ma (mes) grossesse(s)
- Pour des raisons financières
- Par manque de temps lié à vos études ou à votre profession (horaires, déplacements, ...)
- Par manque de temps lié à des raisons familiales (enfants, déménagements, ...)
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

14. Quelle place occupe l'activité physique et sportive dans votre temps libre ? Par temps libre, nous entendons le temps dont dispose une personne en dehors des tâches, imposées, consenties ou volontaires, mais obligatoires ou nécessaires (obligations scolaires, obligations familiales, obligations professionnelles, sommeil, repas, ...). Par rapport à d'autres activités que vous réalisez durant votre temps libre (sorties entre amis, lecture, cinéma, shopping, activités culturelles, ...), vous diriez que l'activité physique et sportive occupe :

- Une place importante (« presque vital pour vous de pratiquer »)
- Une place moyennement importante (« besoin de temps en temps »)
- Une place peu importante (« vous pratiquez quand vous y pensez »)

15. Dans le futur, par rapport à ces 12 derniers mois, vous souhaiteriez :

- Pratiquer autant
- Pratiquer davantage
- Pratiquer moins

16. Avez-vous déjà participé, non pas en tant que simple spectatrice, mais bien en tant que participante, à des :

- Manifestations sportives exclusivement féminines (ex : la féminine, ...)
 - Oui
 - Non
- Manifestations sportives mixtes (ex : Burdi'Color, Frappadingue, ...)
 - Oui
 - Non

16.1. Si oui, diriez-vous que ces événements vous ont incité à pratiquer une activité physique ou sportive de manière régulière ?

- Oui
- Non

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

17. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les propositions ci-dessous ?

De nos jours ...	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
... il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer une activité physique ou sportive ?			
... il est aussi important pour une femme que pour un homme de pratiquer une activité physique ou sportive ?			
... il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux femmes, qui ne le sont que pour les hommes ?			
... il y a des activités physiques ou sportives qui ne sont pas ouvertes aux hommes, qui ne le sont que pour les femmes ?			
... le milieu sportif associatif (club) a su s'adapter pour favoriser la pratique sportive des femmes (ex : créneaux horaires plus larges, modes de gardes, lieu de pratique en proximité, ...) ?			
... les acteurs publics (communes, départements, régions, ...) favorisent la pratique d'une activité physique ou sportive pour les femmes ?			
... les structures de sport commerciales (salles de remise en forme) ont su davantage s'adapter que les clubs/associations pour favoriser la pratique d'une activité physique ou sportive chez les femmes ?			
... l'évolution de la place de la femme dans la société lui permet d'avoir accès à la pratique d'une activité physique ou sportive ?			

Annexe 1 : questionnaire utilisé dans l'enquête

18. Selon vous, quelles sont les contraintes qui rendent l'accès aux activités physiques ou sportives plus difficile pour les femmes que pour les hommes ? (plusieurs réponses possibles)

- L'organisation du travail
- Les contraintes familiales/parentales
- Les tâches domestiques
- Les stéréotypes
- Autre (merci de bien vouloir préciser) :

19. Selon vous, qu'est-ce qui pourrait faciliter la pratique physique ou sportive des femmes ?

20. Avez-vous des remarques particulières à formuler ?

Le questionnaire est à présent terminé. Nous vous remercions une nouvelle fois d'y avoir répondu.

En parallèle de ce questionnaire, des réunions collectives sont envisagées afin d'échanger sur ces éléments et d'identifier des pistes d'actions à mettre en œuvre pour faciliter la pratique des femmes. Seriez-vous intéressées pour participer à une de ces réunions ? Si oui, merci de nous communiquer vos coordonnées afin que nous puissions prendre contact avec vous plus tard (mail et/ou téléphone).

Nom : _____

Mail : _____

Téléphone : _____

Annexe 2 : organisation des groupes de réflexion

Les invitations à participer aux différents groupes de réflexion ont été envoyées par mail à l'ensemble des répondantes au questionnaire ayant indiqué leur souhait d'y participer et pour lesquelles nous disposions d'une adresse mail. Ainsi, les **invitations ont été envoyées à 812 femmes**. Parmi elles, 86 se sont inscrites et 50 y ont finalement participé.

Lieux	Nombre d'inscrites	Nombre de participantes	Profil des participantes		
			Assidues ou régulières	Occasionnelles ou saisonnières	Non pratiquantes
Bordeaux 13 déc. 18	20	11	7	3	1
Angoulême 18 déc. 18	11	6	5	1	-
La Rochelle 7 janv. 19	12	7	5	2	-
Limoges 8 janv. 19	14	12	8	2	2
Périgueux 10 janv. 19	5	1	-	1	-
Pau 15 janv. 19	13	5	4	1	-
Poitiers 5 fév. 19	11	8	-	-	8
Total	86	50	29	10	11



Annexe 2 : organisation des groupes de réflexion

”

C'est quoi un focus-group ?

Le *focus-group* est une technique d'entretien de « Groupe d'expression et d'entretien dirigé », qui permet de collecter des informations sur un sujet ciblé. Il fait partie des techniques d'enquête qualitative et vient souvent compléter les enquêtes quantitatives reposant sur un questionnaire.

Les focus-group sont constitués par des femmes volontaires ayant répondu à l'enquête en ligne.

Cette technique permet de :

- Compléter ou d'approfondir certains résultats émergeant de l'enquête quantitative.
- Clarifier ou de comprendre des points d'achoppement.
- Faire émerger de nouvelles idées en permettant l'échange de bonnes pratiques.



Objectifs de nos focus-group

Ce que l'on souhaite dans nos focus-group :

Faire émerger des actions opérationnelles et innovantes

- Aboutir, à la fin du focus-group, sur des actions très concrètes
- Identifier d'éventuelles modalités de mise en œuvre
- Prioriser, si possible, les différentes actions identifiées

Ce que l'on ne souhaite pas dans nos focus-group :

Au regard du nombre de questionnaires exploitables, refaire l'état des lieux et les tendances identifiées

8

focus groups
animés par le cabinet Mouvens



1 focus group « institutionnels »



7 focus groups « répondantes » territorialisés

Annexe 2 : organisation des groupes de réflexion



Animation proposée pour ce focus groups

Chaque groupe devra aborder 3 des situations suivantes et répondre à la question : si vous étiez ...

- ... une **non-pratiquante**,
qu'est-ce qui pourrait vous motiver à pratiquer une APS ?
- ... une **pratiquante occasionnelle**,
qu'est-ce qui pourrait vous motiver à pratiquer davantage ?
- ... la **présidente d'une association**,
que mettriez-vous en place pour favoriser la pratique des femmes ?
- ... une **élue d'une collectivité territoriale**,
que feriez-vous pour favoriser la pratique des femmes ?
- ... une **chefe d'entreprise**,
que développeriez-vous pour permettre à vos salariées de pratiquer ?

Pour chaque action identifiée, demander aux participantes de les décliner :



- o Type de pratiques
- o Modes de pratiques
- o Soutien apporté
- o Communication développée
- o Événements organisés
- o Matériel utilisé
- o Encadrement mis en place
- o Partenaires sollicités
- o ...

Annexe 2 : organisation des groupes de réflexion

REGLES DU JEU CONCERNANT L'ANIMATION DU FOCUS-GROUP

- C** Comme **Critique** exclue
Pas de censure ou d'auto-censure
- Q** Comme **Quantité** d'idées
On recherche à produire un maximum d'idées
- F** Comme **Farfelues**
Les idées loufoques sont les bienvenues
- D** Comme **Démultiplication**
On n'hésite pas à rebondir sur les idées des autres

Consignes pour l'animation des sous-groupes

- **3 situations** à traiter au sein de chaque sous-groupe
- **Nommer** dans chaque sous-groupe :
 - **une gardienne du temps**
 - **une rapporteuse**

Déroulement :

- 5 min de réflexion individuelle
- 50 min de mise en commun des actions au sein du sous-groupe
- 30 min de mise en commun des actions de façon générale et de priorisation des actions

Annexe 3 : profil des répondantes (tableaux de profils-types selon le groupe d'appartenance)

Type de pratique selon la distribution des âges	Assidue ou régulière		Occasionnelle ou régulière		Non pratiquante		Ensemble	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Moins de 20 ans	151	7,3%	9	1,5%	4	1,5%	164	5,6%
Entre 20 et 30 ans	287	13,9%	60	10,3%	39	14,2%	386	13,2%
Entre 30 et 40 ans	481	23,3%	165	28,4%	99	36,1%	745	25,5%
Entre 40 et 50 ans	501	24,3%	188	32,3%	75	27,4%	764	26,2%
Entre 50 et 60 ans	368	17,8%	116	19,9%	44	16,1%	528	18,1%
60 ans et plus	275	13,3%	44	7,6%	13	4,7%	332	11,4%
Total	2 063	100%	582	100%	274	100%	2 919	100%

Type de pratique selon la situation familiale	Assidue ou régulière		Occasionnelle ou régulière		Non pratiquante		Ensemble	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Habite chez ses parents	195	9,5%	15	2,6%	10	3,6%	270	7,5%
En colocation	33	1,6%	9	1,5%	1	0,4%	43	1,5%
Seule avec un ou des enfants	171	8,3%	57	9,8%	40	14,6%	268	9,2%
Seule sans enfant	356	17,3%	88	15,1%	31	11,3%	475	16,3%
En couple avec un ou des enfants	775	37,6%	308	52,9%	149	54,4%	1 232	42,2%
En couple sans enfant	516	25,0%	100	17,2%	39	14,2%	655	22,4%
Autre situation	17	0,8%	5	0,9%	4	1,5%	26	0,9%
Total	2 063	100%	582	100%	274	100%	2 919	100%

Annexe 3 : profil des répondantes (tableaux de profils-typés selon le groupe d'appartenance)

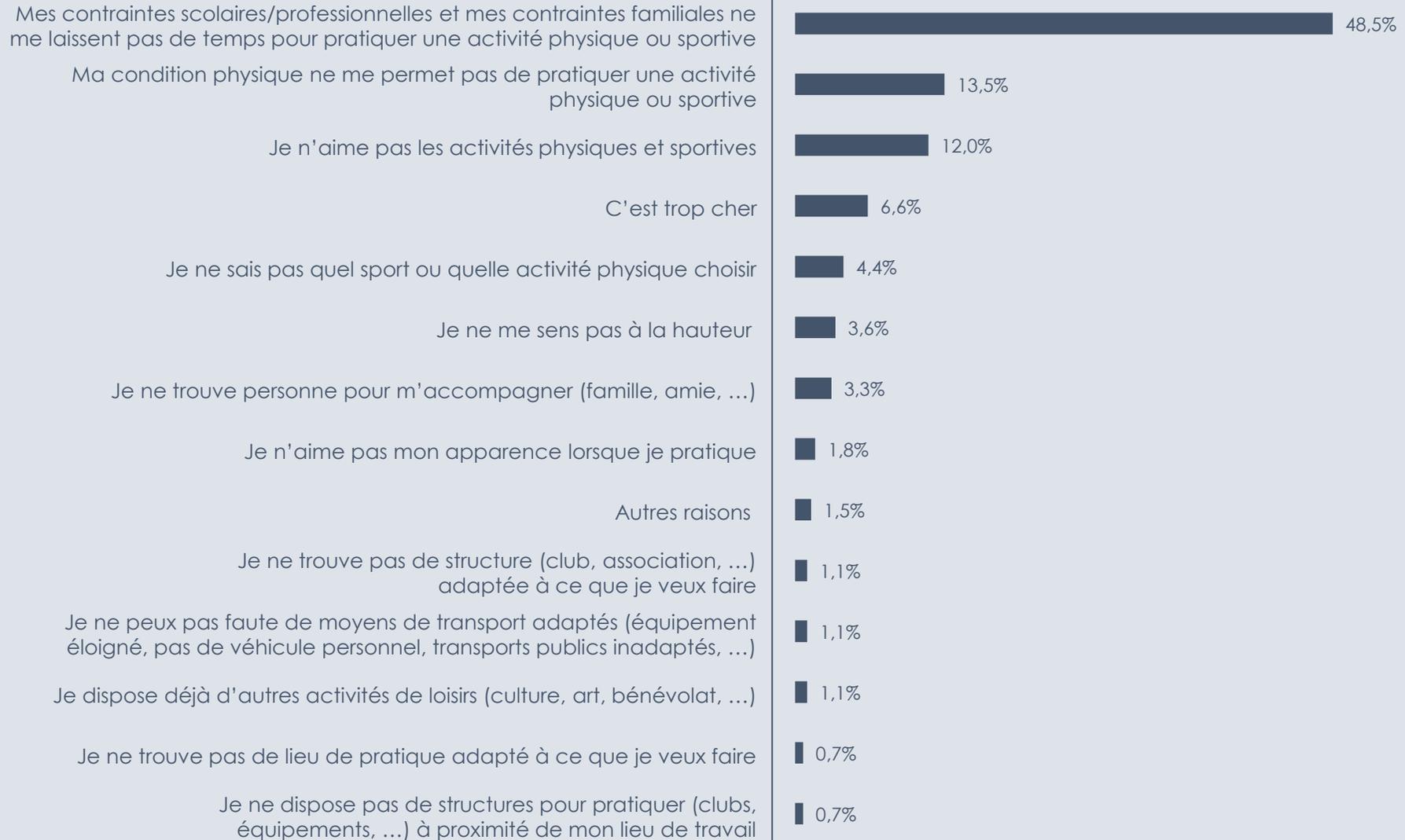
Type de pratique selon le nombre d'enfants	Assidue ou régulière		Occasionnelle ou régulière		Non pratiquante		Ensemble	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Sans enfant	1 132	54,9%	223	38,3%	85	31,0%	1 440	49,3%
1 enfant	226	11,0%	113	19,4%	61	22,3%	400	13,7%
2 enfants	522	25,3%	182	31,3%	93	33,9%	797	27,3%
3 enfants	157	7,6%	52	8,9%	24	8,8%	233	8,0%
4 enfants ou plus	26	1,3%	12	2,1%	11	4,0%	49	1,7%
Total	2 063	100%	582	100%	274	100%	2 919	100%

Type de pratique selon la pratique sportive de la famille d'origine	Assidue ou régulière		Occasionnelle ou régulière		Non pratiquante		Ensemble	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Famille sportive	1 345	65,6%	342	59,3%	138	50,4%	1 825	62,9%
Famille non sportive	706	34,4%	235	40,7%	136	49,6%	1 077	37,1%
Total	2 063	100%	582	100%	274	100%	2 919	100%

Annexe 3 : profil des répondantes (tableaux de profils-types selon le groupe d'appartenance)

Type de pratique selon la catégorie socio-professionnelle	Assidue ou régulière		Occasionnelle ou régulière		Non pratiquante		Ensemble	
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Elève ou étudiante	210	10,2%	20	3,4%	15	5,5%	245	8,4%
Agricultrice	7	0,3%	1	0,2%	1	0,4%	9	0,3%
Artisan, commerçante, cheffe d'entreprise	79	3,8%	32	5,5%	11	4,0%	122	4,2%
Cadres et professions intellectuelle	476	23,1%	185	31,8%	70	25,5%	731	25,0%
Professions intermédiaires	248	12,0%	71	12,2%	35	12,8%	354	12,1%
Employée	644	31,2%	197	33,8%	113	41,2%	954	32,7%
Ouvrière	11	0,5%	-	- %	2	0,7%	13	0,4%
Retraitée	236	11,4%	28	4,8%	6	2,2%	270	9,2%
Demandeuse d'emploi	56	2,7%	26	4,5%	8	2,9%	90	3,1%
Mère au foyer	14	0,7%	3	0,5%	3	1,1%	20	0,7%
Autre	82	4,0%	19	3,3%	10	3,6%	111	3,8%
Total	2 063	100%	582	100%	274	100%	2 919	100%

Annexe 4 : quelle a été pour vous la principale raison de votre non-pratique ?



Annexe 5 : dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

De nos jours, il est aussi facile pour une femme que pour un homme de pratiquer une activité physique ou sportive ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	42,7%	52,6%	4,7%
Pour les pratiquantes assidues	58,5%	39,2%	2,3%
Pour les pratiquantes régulières	51,2%	44,3%	4,5%
Pour les pratiquantes occasionnelles	42,2%	54,6%	3,2%
Pour les pratiquantes saisonnières	34,0%	60,3%	5,7%
Total	51,1%	45,4%	3,5%

De nos jours, il est aussi important pour une femme que pour un homme de pratiquer une activité physique ou sportive ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	94,5%	3,6%	1,8%
Pour les pratiquantes assidues	98,8%	0,9%	0,3%
Pour les pratiquantes régulières	97,5%	1,7%	0,8%
Pour les pratiquantes occasionnelles	97,1%	2,0%	0,9%
Pour les pratiquantes saisonnières	95,7%	2,8%	1,4%
Total	97,6%	1,6%	0,8%

Annexe 5 : dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

De nos jours, il y a des APS qui ne sont pas ouvertes aux femmes, qui ne le sont que pour les hommes ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	22,3%	51,1%	26,6%
Pour les pratiquantes assidues	20,5%	58,4%	21,1%
Pour les pratiquantes régulières	18,0%	54,5%	27,5%
Pour les pratiquantes occasionnelles	22,7%	54,2%	23,1%
Pour les pratiquantes saisonnières	24,1%	53,2%	22,7%
Total	20,4%	55,6%	23,9%

De nos jours, il y a des APS qui ne sont pas ouvertes aux hommes, qui ne le sont que pour les femmes ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	19,0%	55,5%	25,5%
Pour les pratiquantes assidues	16,6%	62,9%	20,5%
Pour les pratiquantes régulières	15,6%	59,3%	25,1%
Pour les pratiquantes occasionnelles	22,4%	56,0%	21,5%
Pour les pratiquantes saisonnières	22,7%	56,0%	21,3%
Total	17,7%	59,7%	22,5%

Annexe 5 : dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

De nos jours, le milieu sportif associatif (club) a su s'adapter pour favoriser la pratique sportive des femmes ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	30,3%	44,2%	25,5%
Pour les pratiquantes assidues	47,6%	32,5%	19,9%
Pour les pratiquantes régulières	45,3%	31,2%	23,5%
Pour les pratiquantes occasionnelles	37,2%	43,8%	19,0%
Pour les pratiquantes saisonnières	33,3%	41,1%	25,5%
Total	43,0%	35,3%	21,7%

De nos jours, les acteurs publics favorisent la pratique d'une activité physique ou sportive pour les femmes ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	23,7%	47,1%	29,2%
Pour les pratiquantes assidues	36,6%	35,1%	28,3%
Pour les pratiquantes régulières	32,4%	39,1%	28,5%
Pour les pratiquantes occasionnelles	29,7%	44,9%	25,4%
Pour les pratiquantes saisonnières	28,4%	46,8%	24,8%
Total	32,6%	39,5%	27,9%

Annexe 5 : dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les propositions suivantes ?

De nos jours, les structures de sport commerciales ont su davantage s'adapter que les clubs/associations pour favoriser la pratique d'une activité physique ou sportive chez les femmes ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	48,9%	20,4%	30,7%
Pour les pratiquantes assidues	51,3%	17,3%	31,4%
Pour les pratiquantes régulières	50,7%	14,3%	35,1%
Pour les pratiquantes occasionnelles	54,4%	19,7%	25,9%
Pour les pratiquantes saisonnières	54,6%	20,6%	24,8%
Total	51,5%	17,2%	31,3%

De nos jours, l'évolution de la place de la femme dans la société lui permet d'avoir accès à la pratique d'une APS ?	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Ne sait pas
Pour les non-pratiquantes	54,0%	32,1%	13,9%
Pour les pratiquantes assidues	73,1%	17,9%	9,0%
Pour les pratiquantes régulières	69,1%	20,4%	10,4%
Pour les pratiquantes occasionnelles	57,4%	30,8%	11,8%
Pour les pratiquantes saisonnières	47,5%	40,4%	12,1%
Total	66,5%	23,1%	10,4%

Etude sur l'accès des femmes aux pratiques sportives dans la région Nouvelle-Aquitaine

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Patrick BAHEGNE (DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine)

Cette étude a été réalisée par le cabinet d'études MOUVENS pour le compte de la DRDJSCS

ONT COLLABORÉ À LA RÉDACTION

Marie-Noëlle DESTANDAU (DRDJSCS NA)

Leïla BELAOUCHET (DRDJSCS NA)

Malika AOUADI (DRDJSCS NA)

Nicolas GUENZET (DRDJSCS NA)

Damien MARAIS (DRDJSCS NA)

Mathieu DOROSZ (MOUVENS)

Benoît RIBEIL (MOUVENS)

MISE EN PAGE

Cabinet d'études Mouvens

Crédits photographiques : Photothèque du Ministère des Sports – iStock – Pixabay – Shutterstock – Pixabay

TIRAGE

150 exemplaires

Dépôt légal à parution

Mars 2019