

Marcher, nager, pédaler

F. Burlot et P. Fernandez

Publié dans : Les pratiques sportives en France : enquête 2000 / Ministère des sports et Institut national du sport et de l'éducation physique.- Paris : INSEP publications, 2002.- pp. 55-61

27 millions de français âgés de 15 à 75 ans déclarent 'faire de la marche, du vélo ou nager, soit les trois-quarts de la population considérée comme sportive. La marche demeure l'activité la plus populaire : les 18 millions de marcheurs déclarés représentent de l'ordre de la moitié de la population sportive. La grande majorité d'entre eux pratique d'autres disciplines. Un sportif sur sept indique faire uniquement de la marche. Après la marche, la natation et le vélo sont les pratiques les plus souvent citées par respectivement 13,8 et 12,3 millions de personnes entre 15 et 75 ans. Les pratiquants de ces deux dernières activités affichent un niveau social plus élevé que les marcheurs.

Le mode ouvert d'interrogation a fait apparaître des activités situées aux frontières du sport, du loisir et de l'entretien physique : la marche, le vélo et la natation illustrent bien ces différences de sens données aux mots (cf. tableau 3). Dans ces activités très populaires, on peut distinguer des profils de pratiquants très différents selon les modalités de pratiques.

Ainsi dans l'activité vélo, les différences techniques entre les vélos utilisés et la symbolique qui y est associée séparent le cyclisme et le VTT. Ce dernier fait partie des activités émergentes, auxquelles appartiennent les sports dits de glisse. Les pratiquants de la natation se scindent également en deux groupes avec, d'une part, des nageurs davantage orientés vers la compétition ou l'entraînement physique et sportif (natation sportive) et, d'autre part, des nageurs davantage tournés vers le loisir (natation loisir). Pour ce qui est de la marche, les activités à fort engagement physique (marche sportive) sont distinguées des activités de marche loisir (voire utilitaire) et de marche déclarée après relance. La marche déclarée après relance offre l'intérêt de mettre en évidence un public qui, a priori, ne définissait pas son activité de marche comme une activité volontaire à finalité sportive.

Le terme total de marche recouvre donc trois activités, la marche déclarée spontanément (63 % des marcheurs), la marche déclarée après relance (31 %) et la marche sportive (6 %). Les deux tiers de l'activité « vélo » sont constitués par le cyclisme et le solde par le VTT. La natation-loisir représente plus de 80 % de l'activité natation, le reste étant formé par la natation-compétition. La constitution de ces groupes peut paraître arbitraire : il s'agit surtout, en différenciant ces populations, de donner une image plus précise de ces activités très présentes dans le paysage sportif français.

Aux femmes la natation, aux hommes le VTT

L'âge moyen des pratiquants de 15 à 75 ans varie de 32 ans pour le VTT à 47 ans pour la marche après relance. Marcher ou nager est un peu plus souvent le fait des femmes, alors que faire du vélo est sensiblement plus masculin (tableau 2). Ces activités semblent être accessibles à chacun quel que soit son niveau sportif et permettre l'égalité entre les sexes dans l'accès aux pratiques sportives.

Quelles que soient les modalités de pratique de la natation, les femmes sont majoritaires. En revanche, plus la marche devient sportive, plus la proportion d'hommes s'accroît. Pour les disciplines liées au vélo et à la marche, plus l'activité demande un engagement sportif (marche sportive par rapport à marche avec relance) ou énergétique élevé (VU par rapport au vélo), plus la population est masculine. Plus elle est jeune aussi : en effet, les pratiquants de marche sportive (40 ans en moyenne) et de VTT (32 ans) sont beaucoup plus jeunes que, respectivement, les pratiquants de marche (45 ans) et de vélo (41 ans).

Les populations les plus jeunes sont celles pratiquant le VTT (32 ans), la natation compétition (38 ans) et la natation loisir (36 ans). Ainsi, 58 % des adeptes de la natation loisir, 62 % des pratiquants de natation sportive et 73 % des vététistes ont entre 15 et 40 ans. Le cyclisme et la marche sportive sont déclarés par des personnes ayant un profil très proche du « sportif moyen » tandis que la marche, et encore plus la marche après relance, restent les activités de populations les plus âgées.

Des marcheurs de positions sociales fortement différentes

Les « marcheurs après relance » présentent des caractéristiques proches de celles des non pratiquants. Ils sont seulement 36 % à exercer une profession; les femmes au foyer, les retraités et les chômeurs sont sur-représentés.

Les profils des pratiquants de la marche, de la marche après relance et de la marche sportive sont socialement différenciés. Ainsi 52 % des marcheurs sportifs ont un diplôme supérieur au baccalauréat contre seulement 16 % des personnes ayant déclaré la marche après relance; 16 % des premiers sont des cadres supérieurs ou des membres des professions libérales et 22 % appartiennent aux professions intermédiaires contre respectivement 4 % et 10 % des « marcheurs après relance ». Le revenu moyen des pratiquants de la marche sportive estimé à un peu moins de 2000 euros (environ 13 000 F) est sensiblement supérieur à celui des sportifs dans leur ensemble (11 700 F = 1 785 euros) et nettement plus élevé que celui des marcheurs déclarés « après relance » (9 900 F = 1 510 euros).

Des nageurs plus jeunes et plus diplômés et des pratiquants de vélo plutôt actifs

Les nageurs affichent un niveau scolaire plus élevé que le niveau moyen de la population sportive : 26 % des pratiquants de la natation sportive, pour laquelle il y a une forte présence des 15-24 ans, sont des étudiants ou élèves alors qu'ils ne représentent que 17 % de la population sportive. Globalement, chez les personnes qui déclarent pratiquer la natation, la proportion de personnes disposant d'un niveau égal au supérieur au baccalauréat est plus forte que celle observée pour l'ensemble des sportifs.

Les retraités représentent seulement 10 % des nageurs alors qu'ils constituent 16 % des sportifs : peut-être un effet combiné de la distance aux équipements, de la place des vacances dans l'économie domestique et d'absence d'éducation à la natation.

Les pratiquants de VTT, sport récent, sont beaucoup plus jeunes et plus actifs que les pratiquants de cyclisme : beaucoup d'élèves et d'étudiants (25 % contre 16 % pour le cyclisme) et de pratiquants exerçant une profession (57 % contre 50 %). Les vététistes affichent un net engagement sportif; ils représentent 45 % des cyclistes qui adhèrent à un club, détiennent une licence et font de la compétition.

Des périodes et des fréquences de pratiques différenciées

Le vélo et les différentes formes de marche se pratiquent tout au long de l'année pour au moins les deux tiers des personnes interrogées (tableau 2). À l'inverse, et même si la pratique régulière est élevée, les activités de natation se définissent davantage comme des activités de vacances : 40 % des nageurs pratiquent exclusivement ce sport en vacances, ce caractère saisonnier étant un peu plus affirmé pour la natation de loisir que pour la natation sportive. Faut-il y voir aussi un effet de l'existence de piscine à proximité de chez soi ? Alors que la proximité d'un équipement semble tout à fait peu importante pour les cyclistes ou les marcheurs dans le processus d'engagement dans l'activité, pour près des trois-quarts des nageurs, cette proximité d'un équipement est déterminante.

Ces activités situées aux frontières du sport, du loisir et de l'entretien physique peuvent également se distinguer selon la fréquence de la pratique. Une hiérarchie se dégage, en effet, entre la marche, le vélo et la natation : la part de ceux qui pratiquent plus d'une fois par semaine durant l'année est de 40 % pour la marche dans son ensemble contre 30 % pour le vélo et 10 % pour l'ensemble des nageurs. La spécificité saisonnière de la natation n'explique pas tout : le caractère de la décision consciente, aller à la piscine, fait de la natation une activité volontaire qui n'est pas comparable avec le fait utilitaire ou nécessaire de prendre son vélo ou de marcher.

Dans ces activités très répandues, le caractère sportif ou le caractère d'engagement physique voulu semble s'exprimer par une fréquence moins forte de la pratique. Ainsi, parmi ceux qui pratiquent tout au long de l'année, 55 % des marcheurs après relance marchent plus de 2 fois par semaine contre 7 % des marcheurs sportifs, lesquels ont besoin de prendre du temps pour aller sur les lieux de la marche et de consacrer un moment spécifique à cet exercice. D'ailleurs, 65 % des marcheurs sportifs qui pratiquent pendant l'année le font moins d'une fois par semaine contre 23 % des « marcheurs après relance » (TA 12).

Le plaisir et la santé maîtres mots

Les notions de plaisir, d'hygiène et de convivialité sont les plus fréquemment évoquées par les pratiquants de ces activités. À l'inverse, les idées de compétition (performance, compétition) et de dépassement (dépense physique,

risque, sensation) sont beaucoup moins présentes dans l'esprit de ces sportifs, exception faite des pratiquants de VTT; ces derniers revendiquent un peu plus la recherche de sensations - 49 %/0 contre 38 % pour l'ensemble des APS - et le risque - 13 % contre 7 % pour l'ensemble des APS — (TA 13).

L'idée de nature est particulièrement importante pour les adeptes de la marche et du vélo. Plus de 90 % des pratiquants de ces disciplines présentent le contact avec la nature comme une motivation essentielle de leur pratique.

Les activités retenues

Cyclisme : Bi-cross, Course sur route, Cyclisme, Cyclisme en salle, Cyclisme sur piste, Cyclisme sur route, Cyclotourisme, Cyclo cross, Vélo, Vélo loisir, Vélo compétition, Vélo moyen de transport, Vélo trial, VTC.

VTT : Course d'orientation en VTT, VTT, VTT compétition, VTT loisir, VTT transport.

Marche loisir : Balade, Balade détente, Marche, Marche de loisir, Marche sur route, Marche utilitaire, Randonnée, Raquette à neige.

Marche après relance : mêmes activités détaillées que pour la Marche, mais citées par les personnes ayant déclaré ne pas faire de sport au début du questionnaire.

Marche sportive : Balade sportive, Course d'orientation, Raid d'endurance, Randonnée pédestre, Trekking, Marche de compétition.

Natation loisir : Aquagym, Baignade, Nager, Natation en eau libre, Natation loisir, Piscine.

Natation compétition : Natation, Natation compétition, Natation synchronisée, Plongée sportive, Plongeon.

Tableau 1 – Poids du cyclisme, de la marche et de la natation

Part des pratiquants (en %) dans l'ensemble des sportifs	Du cyclisme hors VTT	Du VTT	De la marche sportive	De la marche loisir	De la marche relance	De la natation loisir	De la natation sportive
	22	12	9	33	16	30	8

Lecture : 22 % des personnes ayant déclaré pratiquer des APS font du cyclisme hors VTT, en concurrence ou non avec d'autres APS.

Tableau 2 – les activités de cyclisme, de marche et de natation selon les périodes de pratique en % des pratiquants

	Ensemble des APS	Cyclisme hors VTT	VTT	Marche sportive	Marche loisir	Marche après relance	Natation loisir	Natation sportive
En période de vacances seulement	26	19	19	42	17	12	43	38
En dehors des vacances	19	18	13	11	13	17	14	18
Pendant toute l'année	54	63	68	47	70	70	43	45
Total	100	100	100	100	100	100	100	100

Lecture : 19 % des cyclistes hors VTT et 42 % des marcheurs (marche sportive) n'exercent leur activité que pendant les vacances.

Tableau 3 – Les pratiquants du cyclisme, de la marche et de la natation

	En % des pratiquants							
	D'une APS au moins	Du cyclisme hors VTT	Du VTT	De la marche sportive	De la marche de loisir	De la marche après relance	De la natation loisir	De la natation sportive
Total	100	100	100	100	100	100	100	100
Sexe								
Hommes	52	55	68	56	43	34	45	46
Femmes	48	45	32	44	57	66	55	54
Âge								
15-19 ans	10	7	17	7	5	4	10	14
20-24 ans	9	9	11	9	6	4	11	15
25-29 ans	11	8	17	15	9	8	14	11
30-34 ans	10	11	16	12	9	10	11	13
35-39 ans	10	11	12	12	9	10	11	9
40-44 ans	10	11	10	12	11	8	11	9
45 à 75 ans	40	43	16	34	51	56	32	29
Niveau d'études								
Aucun	18	15	18	6	16	25	14	11
Inférieur au bac	51	53	46	43	53	59	42	49
Bac	14	12	15	19	14	9	19	17
Supérieur au bac	17	20	21	33	17	7	25	23
Situation								
Exerce une profession	46	50	57	55	44	36	49	48
Étudiant, élève	17	16	25	18	11	5	19	26
Femme au foyer	11	9	4	6	13	18	12	9
Retraité	16	18	3	13	22	25	10	10
Au chômage	6	4	5	4	4	6	4	3
Autres	4	3	5	4	6	1	6	4

Lecture : 68 % des pratiquants de VTT sont des hommes; 17 % des pratiquants de VTT sont âgés de 15 à 19 ans.