

# Les pratiques sportives en France en 2023

Après la forte hausse observée entre 2018 et 2022, la pratique sportive se stabilise en 2023 : 59 % des personnes âgées de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive régulière et 11 % de façon occasionnelle, taux proches de ceux observés en 2022. Le taux de pratique régulière est supérieur de cinq points par rapport à 2018. Ce regain d'appétence sportive est porté en particulier par l'univers de la marche et de la course à pied. Il résulte également de changements multiples : un rattrapage de la pratique des plus de 40 ans notamment, ainsi qu'une progression de certaines modalités de pratiques (cours en ligne, applications et sport à domicile). Enfin, la pratique sportive régulière reste très marquée socialement (21 pts d'écart entre ouvriers et cadres) et en fonction du genre (8 pts d'écart entre femmes et hommes).

Les activités physiques ou sportives (APS) couvrent un large éventail de pratiques, dont la fréquence et l'intensité varient, et à travers lesquelles « le sport » s'entend dans son acception la plus large : elles recouvrent à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition.

Le Baromètre national des pratiques sportives, lancé en 2018 ([encadré](#)), distingue en particulier deux catégories parmi l'ensemble des pratiquants : les « réguliers » et les « occasionnels ». Est considérée comme pratiquant ou sportif régulier toute personne déclarant au moins une séance d'activité sportive par semaine en moyenne (ce qui correspond à 52 séances ou plus dans l'année), tandis que toute personne déclarant entre 1 et 52 séances par an est considérée comme pratiquante occasionnelle.

## UN TAUX DE PRATIQUE QUI SE STABILISE À UN NIVEAU PLUS HAUT QU'AVANT LA CRISE SANITAIRE

En 2023, 59 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine) au cours des 12 mois, contre 54 % en 2018 et 60 % en 2022. La pratique sportive régulière se stabilise donc à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire.

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 70 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois, soit 2 points de moins qu'en 2022, mais 4 points de plus qu'en 2018.

Enfin, le taux de pratique atteint 79 % si l'on comptabilise aussi les activités sportives de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette)<sup>1</sup>, en recul de 2 points par rapport à 2022 mais en hausse de 4 points par rapport à 2018.

## L'UNIVERS DE LA MARCHÉ ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISÉ

L'univers de la marche et de la course est de loin le plus prisé. C'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018 ([tableau](#)) : en 2023, 47 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année, qu'il s'agisse de marche

### encadré

#### Baromètre national de la pratique sportive Mesurer les activités sportives

Les données présentées dans cette fiche sont issues de la 4<sup>e</sup> vague du Baromètre des pratiques sportives des Français dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des 12 mois précédents. Le terrain (collecte par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer [DROM]) de cette enquête a duré du 3 au 26 juillet 2023 et permis d'interroger 4 258 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus. Il s'agit d'une enquête par quotas (sexe, âge, catégories socioprofessionnelles), l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des quatre éditions (2018, 2020, 2022, 2023) comportent plusieurs blocs de questions identiques permettant d'établir des comparaisons dans le temps ainsi que des blocs thématiques annuels. Elles ont été menées selon une méthodologie constante par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) à la demande de l'INJEP et du ministère chargé des sports. En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population (par exemple les hommes) peuvent ne pas être statistiquement significatives.

(randonnée pédestre, marche nordique ou encore marche athlétique) ou de course à pied (du footing de détente à l'ultra-trail), contre 40 % en 2018. Alors qu'entre 2018 et 2022, cette hausse a été intégralement portée par les marcheurs ou coureurs réguliers, la part tend à se stabiliser en 2023 avec 31 % de pratiquants réguliers dans cet univers. Les univers sportifs les plus prisés par les Français se caractérisent par leur souplesse en termes d'organisation – ils peuvent être pratiqués de manière assez autonome –, et sont relativement peu coûteux.

Les activités de la forme et de gymnastique suivent avec 27 % de pratiquants (+5 pts par rapport à 2018). Les sports aquatiques et nautiques (20 %, comme en 2018) et les sports de cycle ou motorisés (hors mode de déplacement du quotidien), principalement le vélo (18 %, +1 pt par

1. Ces pratiques pour se déplacer, dites « utilitaires », ne sont pas prises en compte dans la suite de la fiche.

rapport à 2018), arrivent ensuite respectivement en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> positions des univers sportifs comprenant le plus d'adeptes. La proportion de pratiquants réguliers progresse dans la plupart des univers sportifs depuis 2018 et se stabilise à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire dans l'ensemble des sept principaux univers sportifs.

## tableau

Proportion de pratiquants sportifs selon les univers de pratique sportive, en 2023 et écarts avec 2018

Univers de pratique sportive	Pratiquants réguliers		Pratiquants occasionnels	
	Taux de pratiquants (en %)	Écart par rapport à 2018 (en points)	Taux de pratiquants (en %)	Écart par rapport à 2018 (en points)
Course et marche	31	+6	16	+1
Activités de la forme et de la gymnastique	22	+4	5	+1
Sports aquatiques ou nautiques	10	+1	10	-1
Sports de cycles ou motorisés	10	+1	8	0
Sports collectifs	7	+1	6	+1
Sports de raquettes	5	+1	7	0
Sports d'hiver ou de montagne	2	+1	7	0

Source : INJEP, ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2023.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

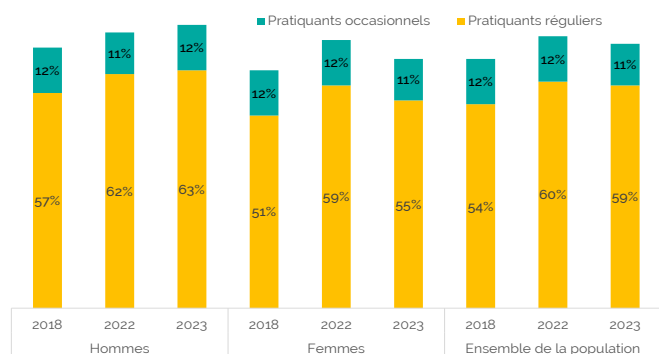
Lecture : en 2023, 31 % des Français pratiquent régulièrement la course et la marche et 16 % de façon occasionnelle.

## MALGRÉ LES HAUSSES RÉCENTES DE LA PRATIQUE FÉMININE, LES HOMMES RESTENT PLUS SPORTIFS

Historiquement inférieure à la pratique masculine, la pratique féminine, y compris occasionnelle, a connu une forte hausse entre 2018 et 2022 (+7 pts). En 2023, elle décroît de 3 points, mais atteint un niveau plus élevé qu'avant crise sanitaire (55 % de pratiquantes régulières contre 51 % en 2018). En revanche, alors que l'écart entre hommes et femmes parmi les pratiquants réguliers s'amenuisait en 2022, il se creuse à nouveau en 2023. En effet, 63 % des hommes ont une pratique régulière (+1 pt) en 2023, soit un écart de 8 points avec les femmes, légèrement supérieur à celui observé en 2018 (6 pts).

## graphique

Part des pratiquants sportifs selon le sexe entre 2018 et 2023



Source : INJEP, ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

Lecture : en 2023, 63 % des hommes de 15 ans ou plus pratiquent régulièrement un sport contre 55 % des femmes.

## LES JEUNES ET LES CATÉGORIES LES PLUS AISÉES RESTENT LES PLUS SPORTIFS

Si les plus jeunes sont les plus sportifs (71 % de sportifs réguliers chez les 15-24 ans, contre 64 % chez les 25-39 ans et 55 % chez les 40 ans ou plus), les écarts de niveaux de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018 : entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus, l'écart atteignait 19 points en 2018 et il n'est plus que de 12 points en 2023.

Même si depuis 2018 la pratique sportive a progressé pour toutes les catégories socioprofessionnelles, elle reste très marquée socialement en 2023 : 73 % des cadres font du sport régulièrement alors que c'est le cas de seulement 52 % des ouvriers.

## LA PRATIQUE EN STRUCTURE RECULE AU PROFIT DES COURS EN LIGNE ET DES APPLICATIONS

La pratique dans un club ou une association est en recul : elle concerne 21 % des pratiquants en 2022 et en 2023, contre 24 % en 2018. La pratique dans les structures commerciales comme les centres de remise en forme, de fitness ou de gymnastique a très légèrement progressé (+1 pt, à 9 % en 2023). La pratique hors structure progresse également légèrement et s'établit à 70 % (contre 69 % en 2018), portée notamment par une pratique autonome ayant recours à des applications, des tutoriels internet ou encore du visionnage de cours en différé. En effet, la pratique autonome « simple » diminue de 5 points (de 61 % en 2018 à 56 % en 2023), alors que la pratique autonome avec tutoriel, application ou visionnage de cours en ligne en direct ou en différé progresse de 6 points (de 8 % en 2018 à 14 %).

## UN PEU PLUS DE DEUX FRANÇAIS SUR DIX PRATIQUENT PRINCIPALEMENT À DOMICILE

Particulièrement développée pendant la crise sanitaire (47 % des pratiquants en 2020), la pratique à domicile a largement reflué en 2022 et 2023, mais reste à un niveau supérieur à celui de 2018 (22 %, soit +4 pts par rapport à 2018). Les pratiquants à domicile soulignent un large éventail d'avantages : plus de flexibilité pour pratiquer quand ils en ont envie (31 %), un coût moindre (19 %) et l'absence de contrainte météo (20 %). La pratique en plein air, en milieu naturel comme en ville, concerne 47 % des pratiquants au cours des 12 derniers mois.

Malgré une hausse entre 2022 et 2023 (+2 pts), la pratique dans des installations sportives<sup>2</sup> ne retrouve pas son niveau de 2018 (25 % des pratiquants, soit -4 pts par rapport à 2018), mais reste supérieure au taux observé pour les dix mois entre 2019 et 2020 avant le tout premier confinement (23 %).

Amélie Mauroux, Philippe Lombardo (INJEP), Jörg Müller (CREDOC)

2. Les installations sportives en dehors du lieu de travail ou d'études : un stade, un gymnase, une piscine, une salle de fitness, etc.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- CREDOC, Baromètre national des pratiques sportives 2023 [\[en ligne\]](#).
- Croutte P., Müller J., Dietsch B., 2019, « La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 20 [\[en ligne\]](#).
- Croutte P., Müller J., 2021, « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 45 [\[en ligne\]](#).
- Müller J., Lombardo P., 2023, « Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 65 [\[en ligne\]](#).