

## INJEP NOTES & RAPPORTS

■ **Octobre 2024**  
■ INJEPS-2024/15

# La pratique sportive des personnes en situation de handicap

État de la connaissance statistique

SYNTHÈSE

### ÉTUDES ET RECHERCHE

- Amélie MAUROUX, cheffe de la mission enquêtes, données et études statistiques (INJEP)
- Valérie RAFFIN, Cédric ZIMMER, chargés d'études et d'enquêtes statistiques (INJEP)

**E**n 2021, 6,8 millions (13 %) de personnes de 15 ans ou plus vivant à leur domicile déclarent avoir au moins une limitation sévère dans une fonction physique, sensorielle ou cognitive et 3,4 millions (6 %) déclarent être fortement restreintes dans des activités habituelles, en raison d'un problème de santé (au sens de l'indicateur global de limitation d'activité [GALI])<sup>1</sup>. Malgré des enjeux sociétaux majeurs, peu de données statistiques fiables et représentatives sont disponibles pour mesurer le niveau de pratique d'activités physiques et sportives (APS) des personnes handicapées (PH) ; de même, peu d'études décrivent et documentent cette pratique sportive.

Pourtant, comme le rappellent Marie Amélie Le Fur et Dominique Carlac'h « *ce manque de données [est] préjudiciable au développement des APS pour les personnes en situation de handicap, mais aussi à leur accueil et à leur accompagnement aussi bien en pratique de loisirs que de compétition considérant que "ce qui ne se compte pas, ne se voit pas" »*<sup>2</sup>. Elles soulignent le besoin d'un suivi spécifique, notamment des freins et motivations, pour identifier les besoins spécifiques des personnes handicapées afin d'orienter les politiques publiques visant à développer l'offre d'APS pour les personnes en situation de handicap. Au-delà des effets de la pratique sportive sur la santé physique et mentale<sup>3</sup>, l'enjeu sociétal est celui de l'égalité pour l'accès aux loisirs des personnes handicapées et donc leur bonne inclusion dans la société.

Ce rapport examine les différentes enquêtes statistiques pouvant être mobilisées pour mesurer la pratique sportive des personnes en situation de handicap, en mettant en lumière les limites de plusieurs outils habituels, comme le Baromètre national des pratiques sportives, qui ne permettent pas d'appréhender correctement cette population. Il offre ensuite un panorama détaillé de la pratique sportive des personnes handicapées à partir des deux sources actuellement les plus fiables pour croiser le statut de handicap et la pratique sportive. Ce panorama quantifie non seulement la fréquence de cette pratique, qui reste environ deux fois moindre que celle des personnes valides, mais dresse aussi un portrait des pratiquants en termes de profils, de motivations, de freins rencontrés, de sports pratiqués, ou encore de place jouée par les clubs associatifs et les structures privées dans cette pratique. Enfin, le rapport propose un focus spécifique sur les personnes handicapées les plus éloignées de la pratique sportive régulière.

## Peu de sources statistiques permettent d'estimer de manière fiable la pratique sportive des personnes en situation de handicap

Lorsqu'elles existent, les données mesurent le plus souvent de façon partielle la pratique sportive des personnes handicapées. Le recensement annuel des licences auprès des fédérations sportives permet par exemple de suivre les personnes pratiquant au sein des deux fédérations spécifiques, la Fédération française du sport adapté (47 500 licences annuelles en 2023<sup>4</sup>) et la Fédération française handisport (30 090 licences annuelles en 2023). Néanmoins cette source ne permet pas d'identifier les licenciés handicapés détenant une licence dans les autres fédérations (notamment les 28 fédérations disposant d'une délégation en matière de parasports) ni de décrire la pratique sportive en dehors des clubs sportifs fédéraux.

---

<sup>1</sup> Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), 2023, *Le handicap en chiffres, édition 2023*, Panoramas de la DREES.

<sup>2</sup> Conseil économique, social et environnemental (CESE), 2023, *Développer le parasport en France : de la singularité à l'universalité, une opportunité pour toutes et tous*, Rapporteuses Dominique Carlac'h et Marie-Amélie Le Fur, mars 2023.

<sup>3</sup> INSERM, 2008, « Activité physique. Contextes et effets sur la santé », Paris, Les éditions de l'INSERM, coll. « Expertise collective ».

<sup>4</sup> Anne C., 2024, « Les licences annuelles des fédérations sportives en 2023 », Fiches repères, INJEP [\[en ligne\]](#).

D'autre part, la source annuelle de référence de suivi de la pratique sportive, le Baromètre national des pratiques sportives réalisé par l'INJEP en partenariat avec le ministère chargé des sports<sup>5</sup>, surestime très fortement la pratique sportive des personnes handicapées, à cause principalement de son mode d'échantillonnage (*access panel* sur Internet) qui ne permet pas d'assurer la représentativité des personnes handicapées. Elle ne peut donc pas être mobilisée. L'enquête spécifique sur la pratique sportive des personnes handicapées conduite par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) en 2022<sup>6</sup>, du fait de son mode d'échantillonnage dit « boule de neige » (recrutement de proche en proche *via* des réseaux d'acteurs du handicap), ne permet pas non plus de disposer d'un échantillon représentatif ni d'effectuer des comparaisons avec l'ensemble de la population ou les personnes n'étant pas en situation de handicap.

Les données sur les disciplines pratiquées et sur les modalités de pratique des personnes handicapées sportives sont encore plus parcellaires : le plus souvent tirées d'enquêtes uniquement auprès de personnes handicapées, comme celle de l'ONAPS, elles sont donc difficilement comparables à la moyenne nationale. Or, pratique sportive, choix des disciplines et conditions de pratique sont intrinsèquement liés de sorte qu'une meilleure connaissance des usages et des spécificités des personnes handicapées s'avère indispensable.

## Deux enquêtes permettent d'analyser les pratiques sportives des personnes fortement restreintes dans les activités quotidiennes ou ayant des limitations motrices, visuelles, auditives ou neurologiques

Si peu de statistiques existent, c'est que la mesure de la pratique sportive des personnes handicapées suppose non seulement d'interroger dans une même enquête de façon précise et complète la pratique d'activité physique et sportive, mais aussi de recueillir la situation vis-à-vis du handicap. Or ces deux mesures sont très sensibles aux définitions retenues, à la formulation des questions, à la méthode d'échantillonnage (notamment la couverture de la base de sondage) et au protocole de collecte (mode de passation, de relance).

À ce jour, c'est l'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS) réalisée en 2020 par l'INJEP, en tant que service statistique du ministère chargé des sports, qui apparaît comme la source la plus fiable. Cette enquête, labellisée par le Comité du label de la statistique publique, permet en effet d'obtenir une photographie de la pratique d'APS des personnes handicapées dans leur ensemble, d'établir le profil des pratiquants et des non-pratiquants, d'analyser les freins spécifiques des handicapés peu et pas pratiquants, mais aussi les motivations des pratiquants et leurs modalités de pratique.

La situation vis-à-vis du handicap est mesurée par l'indicateur global de restrictions d'activités (indicateur dit du GALI pour *Global Activity Limitation Indicator*), conformément aux recommandations du service statistique du ministère de la santé, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES). La question posée est la suivante : « Êtes-vous limité(e), depuis au moins six mois, à cause d'un problème de santé, dans les activités que les gens font habituellement ? », avec trois modalités de réponse possibles (« 1. Oui, fortement limité(e) » / « 2. Oui, limité(e), mais pas fortement » / « 3. Non, pas limité(e) du tout »). Le GALI permet de poser une seule question incluant quatre éléments constitutifs du handicap : sa dimension chronique (« depuis plus de six mois »), ses causes médicales (« problème de santé ») et le fait que l'on cherche à mesurer les conséquences sur les activités (« limité

---

<sup>5</sup> Lombardo P., Müller J., 2023, *Baromètre national des pratiques sportives 2023*, INJEP Notes & rapports, décembre 2023.

<sup>6</sup> ONAPS, 2023, Enquête nationale sur la pratique d'activités physiques et la sédentarité des adultes en situation de handicap vivant à domicile en France. Bilan de la phase quantitative. ONAPS/FNORS.

dans les activités ») dans un contexte social donné (« que les gens font habituellement »). On considère comme étant handicapées, au sens où elles ont de fortes restrictions d'activité, les 6 % de personnes répondant « oui, fortement » à cette question, qui représentent 3,4 millions de personnes de 15 ans ou plus vivant à domicile – 4,2 % des personnes âgées de 15 à 64 ans et 12,5 % des personnes âgées de 65 ans ou plus (DREES, enquête Vie quotidienne et santé, 2021).

Sans question supplémentaire pour décrire les limitations fonctionnelles, cette mesure du handicap reste néanmoins très générale (avoir déclaré de fortes restrictions d'activité en raison d'un problème de santé), sans que l'on sache de quel type de handicap il s'agit. Du fait du mode de collecte principalement par autoquestionnaire et téléphone, sans adaptation particulière au handicap, il est probable que les personnes avec certains handicaps, notamment les plus lourds, n'aient pas pu répondre, tout comme une partie des personnes vivant en institution. La pratique sportive des personnes handicapées est donc probablement légèrement surestimée dans l'ENPPS.

Les résultats obtenus à partir de l'ENPPS sont complétés par une analyse de l'enquête européenne de santé (EHIS 2019), qui détaille les limitations fonctionnelles selon qu'elles sont motrices, visuelles, auditives ou neurologiques,<sup>7</sup> mais qui est peu précise sur la mesure de la pratique sportive (au cours d'une semaine habituelle, avoir pratiqué au moins 10 minutes de sport, fitness ou activité physique de loisir ou/et de la musculation, des exercices de renforcement musculaires). Environ 13 % des 15 ans ou plus vivant à leur domicile sont concernés par de telles limitations fonctionnelles, représentant 6,8 millions de personnes (en 2021, dernières données disponibles).

## Des taux de pratiques deux fois inférieurs à la moyenne nationale

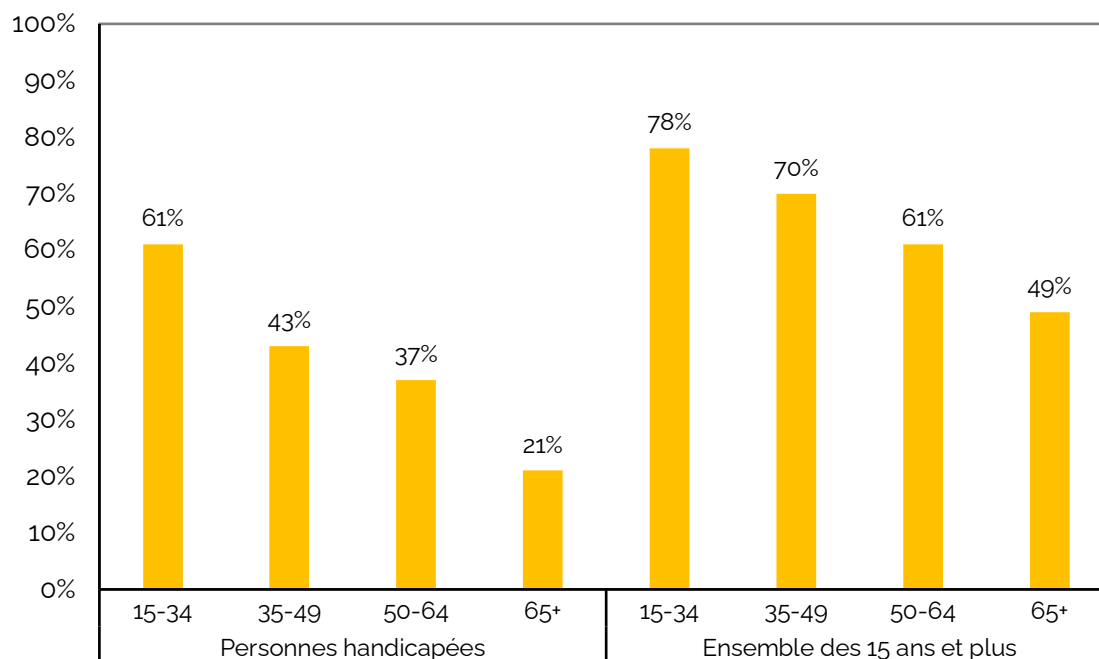
D'après l'ENPPS 2020, que ce soit de manière occasionnelle, régulière ou assidue, les personnes handicapées âgées de 15 ans et plus (au sens du GALI, voir *supra*) déclarent moins souvent avoir pratiqué une activité physique ou sportive (APS) au cours des douze derniers mois que l'ensemble de la population. En 2020, moins d'une personne handicapée sur deux déclare avoir eu une activité au moins une fois dans l'année (47 %, hors pratique exclusivement utilitaire et hors balade, baignade et relaxation) et moins d'une sur trois une fois par semaine en moyenne (32 %), contre respectivement quatre sur cinq (80 %) et deux sur trois (65 %) parmi l'ensemble des personnes âgées de 15 ans ou plus.

La pratique recule avec l'âge (voir figure S1) : le taux de pratique atteint 64 % parmi les personnes handicapées de 15 à 64 ans et descend à 29 % parmi les handicapés de 65 ans et plus (contre respectivement 86 % et 61 % dans l'ensemble de la population), laissant penser qu'avec l'âge, des limitations physiques supplémentaires apparaissent. La pratique régulière passe de 61 % pour les 15-34 ans à moins de 21 % après 65 ans (de 78 % à 49 % pour l'ensemble de la population). En effet, avec l'avancée de l'âge, la mesure du handicap par les restrictions fortes dans les gestes que les gens font habituellement recouvre également des situations liées à la perte progressive d'autonomie. Or, la perte d'autonomie et la dépendance ont un impact fort sur l'activité physique et sportive. Afin d'éviter des erreurs d'interprétation sur les effets du handicap, dans cette étude, les résultats sont distingués selon l'âge. Les résultats principaux portent ainsi sur les personnes handicapées en âge actif (15-64 ans).

---

<sup>7</sup> D'après l'enquête européenne de santé (EHIS) 2019, 42 % des personnes identifiées comme handicapées au sens du GALI déclarent avoir au moins une limitation fonctionnelle : Leduc A., Deroyon T., Rochereau T., Renaud A., 2021. « Premiers résultats de l'enquête santé européenne (EHIS) 2019. Métropole, Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion, Mayotte ». *Les dossiers de la DREES*, n° 78.

**Figure S1. Pratique sportive régulière au cours des douze derniers mois, selon l'âge et la situation vis-à-vis du handicap**



Pratique régulière = au moins 52 séances au cours des 12 derniers mois (hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire).

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus et résidant en France.

Lecture : en 2020, 61 % des personnes handicapées âgées de 15 à 34 ans résidant en France ont déclaré avoir pratiqué des APS en moyenne au moins une fois par semaine au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires et hors balade, baignade, relaxation).

Ces niveaux de pratique sportive plus faibles sont bien un effet direct du handicap : même si les personnes handicapées sont plus âgées et moins diplômées que la moyenne<sup>8</sup>, cela n'explique que très partiellement leur faible taux de pratique sportive (environ un tiers de l'écart). Le handicap, quant à lui, a toujours un effet très significativement négatif sur la probabilité d'avoir pratiqué une APS au cours de l'année : par rapport à une personne qui aurait les mêmes caractéristiques sociodémographiques et d'environnement sportif familial, mais qui ne serait pas handicapée, déclarer être restreint dans des activités du quotidien du fait de son état de santé réduit de 16 points de pourcentage la probabilité d'être un sportif régulier et de 11 points celle d'avoir eu au moins une séance d'APS au cours de l'année.

### La pratique sportive diffère beaucoup en fonction du type de handicap

D'après l'enquête EHIS 2019, les personnes en situation de handicap moteur pratiquent nettement moins que la moyenne des Français, alors que l'écart est plus faible pour les personnes malentendantes. En effet, les personnes âgées de 15 à 64 ans qui présentent des limitations motrices déclarent trois fois moins souvent que la moyenne avoir pratiqué au moins 10 minutes de sport ou de musculation au cours d'une semaine habituelle (18 % contre 52 %), celles ayant des limitations neurologiques deux fois moins souvent (26 %), et les personnes ayant des limitations sensorielles visuelles une fois et demie moins souvent (34 %). L'écart est plus faible pour les personnes présentant des limitations auditives sévères (43 % contre 52 %). C'est pour les personnes ayant des limitations motrices et des limitations visuelles que

<sup>8</sup> DREES, 2023, *Le handicap en chiffres, édition 2023*, Panoramas de la DREES.

l'écart entre hommes et femmes est le plus marqué : seules 14 % des femmes de 15-64 ans présentant des limitations motrices et 30 % de celles ayant des limitations visuelles déclarent pratiquer au moins 10 minutes de sport ou de renforcement musculaire au cours d'une semaine habituelle, contre respectivement 24 % et 40 % des hommes ayant les mêmes limitations.

## **Le profil « classique » du sportif régulier est encore plus marqué, les femmes âgées étant encore plus en retrait**

De manière générale, la pratique d'activités physiques et sportives est plus ancrée chez les hommes et les plus diplômés, elle décroît avec l'âge et est très liée à d'autres caractéristiques socio-démographiques<sup>9</sup>. La situation de handicap amplifie ces différences. Ainsi, les pratiquants réguliers handicapés sont (encore) plus souvent des hommes, des jeunes, des diplômés que la moyenne.

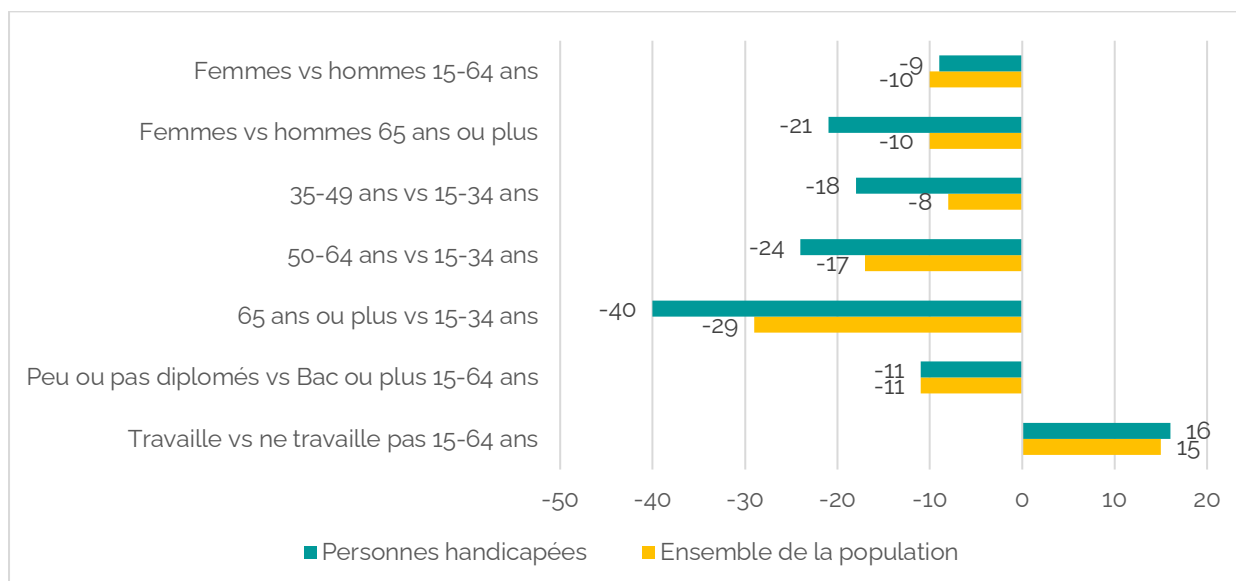
L'analyse des taux de pratique sportive par tranches d'âge révèle un recul plus rapide et plus marqué chez les personnes en situation de handicap que dans l'ensemble de la population (graphique S2). De plus, les femmes handicapées pratiquent moins d'activités sportives ou physiques que les hommes et à un niveau très inférieur à la moyenne : entre 15 et 64 ans, 39 % des femmes handicapées font du sport régulièrement contre 48 % des hommes (contre 65 % de l'ensemble des femmes et 75 % des hommes entre 15 et 64 ans). Avec l'âge, les différences entre femmes et hommes sont plus marquées chez les personnes handicapées : ainsi, seules 14 % des femmes handicapées âgées de 65 ans ou plus ont une pratique régulière d'APS contre 35 % des hommes handicapés (et 45 % de l'ensemble des femmes).

D'autre part, la pratique est d'autant plus fréquente que le niveau de diplôme est élevé : 50 % des personnes handicapées entre 15 et 64 ans ayant au moins le bac déclarent une pratique régulière contre 39 % des personnes ayant un diplôme inférieur au bac ou n'en ayant pas. La pratique est également fortement corrélée à la situation vis-à-vis de l'emploi et surtout au fait d'avoir une activité professionnelle. Le handicap ne semble néanmoins pas accentuer les écarts par rapport à ce qui est observé sur l'ensemble des 15-64 ans. Chez les personnes handicapées, une personne qui travaille sur deux (51 %) pratique une APS en moyenne au moins une fois par semaine contre une sur trois (35 %) parmi celles qui ne travaillent pas (hors élèves et étudiants). Dans l'ensemble des 15-64 ans, l'écart est quasi-similaire (respectivement 72 % *versus* 57 %).

---

<sup>9</sup> Didier M., Lefèvre B., Raffin V., 2022, « Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020 », in *France portrait social. INSEE Références. Édition 2022*, INSEE, p. 27-36 [en ligne].

**Figure S2. Écart de taux de pratique régulière, selon les caractéristiques sociodémographiques (en points de %)**



Pratique régulière = au moins 52 séances au cours des douze derniers mois (hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire).

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus et résidant en France.

Lecture : en 2020, l'écart entre le taux de pratique régulière des femmes et des hommes handicapés âgés de 15 à 64 ans est de 9 points de pourcentage (hors pratiques exclusivement utilitaires et hors balade, baignade, relaxation).

## La santé et le bien-être, premiers ressorts de la pratique sportive des personnes handicapées

Les études sur la pratique sportive des personnes handicapées s'intéressent rarement aux raisons pour lesquelles ces dernières font du sport, mettant le plus souvent l'accent sur les freins à la pratique. L'ENPPS permet d'apporter un éclairage nouveau sur les multiples raisons de faire du sport des personnes handicapées et sur leur importance relative. La santé et le bien-être physique et psychologique sont les raisons les plus souvent citées : 73 % des sportifs réguliers handicapés et âgés de 15 à 64 ans déclarent la santé comme une raison importante et 68 % le fait d'être bien dans sa peau, d'évacuer le stress. L'hédonisme et le contact avec la nature sont également très présents (entre 52 % et 67 % des sportifs handicapés réguliers).

Les raisons considérées comme importantes par les pratiquants handicapés sont globalement similaires à celles invoquées par l'ensemble des pratiquants de 15 à 64 ans. Devoir faire du sport sans rien rechercher d'autre dans leur pratique est en revanche plus souvent cité (33 % pour 27 % en moyenne). On retrouve globalement les mêmes distinctions entre hommes et femmes concernant leurs motivations à pratiquer des activités physiques et sportives que pour l'ensemble des pratiquants<sup>10</sup> et dans des proportions relativement proches.

<sup>10</sup> Didier M., Lefèvre B., Raffin V., 2022. « Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020 », in *France portrait social. INSEE Références. Édition 2022*, INSEE, p. 27-36.

## Les disciplines privilégiées sont de relativement plus faible intensité

Au-delà du niveau et de la fréquence de la pratique d'APS, l'ENPPS 2020 permet de connaître en détail la nature des activités physiques et sportives. Ainsi, en 2020, ce sont les activités de l'univers<sup>11</sup> de la forme, de la gymnastique et de la danse (hors relaxation) qui arrivent en tête de la pratique régulière, mais aussi globale des personnes handicapées entre 15 et 64 ans : 23 % d'entre elles déclarent avoir pratiqué une APS de cet univers en moyenne une fois par semaine et 30 % au moins une fois au cours des douze derniers mois. Dans la pratique régulière, elles sont suivies des activités de l'univers de la marche (hors balade), de la course et de l'athlétisme pratiquées régulièrement par 13 % des personnes handicapées au cours de l'année écoulée, puis par les activités des sports de cycles, sports urbains et sports motorisés (11 %). Bien qu'une personne handicapée âgée de 15 à 64 ans sur quatre pratique au moins une fois dans l'année une activité de l'univers aquatique et nautique (soit autant que les deux univers précédents), ces activités ne sont pratiquées régulièrement que par 6 % d'entre elles. Les sports collectifs n'arrivent qu'en sixième position des univers les plus pratiqués par les personnes handicapées alors qu'il s'agit du quatrième univers en termes de pratique régulière.

À un niveau plus fin, les trois disciplines les plus pratiquées par les personnes handicapées de 15 à 64 ans sont la natation (18 %), le vélo de ville (12 %) et la pétanque (14 %) [voir tableau S1]. Ce sont des activités de faible intensité alors que sur l'ensemble des 15 à 64 ans, la course à pied se classe en deuxième position, avant la musculation.

**Tableau S1. Taux de pratique des dix principaux sports ou activités physiques ou sportives des 15-64 ans, selon la situation vis-à-vis du handicap**

	Taux de pratique parmi...		Rang de l'APS pour...	
	... les personnes handicapées	... l'ensemble	... les personnes handicapées	... l'ensemble
<b>Natation</b>	18 %	29 %	1	1
<b>Vélo de ville</b>	12 %	17 %	2	7
<b>Pétanque</b>	14 %	21 %	3	5
<b>Musculation</b>	11 %	23 %	4	3
<b>Randonnée pédestre</b>	10 %	20 %	5	6
<b>Fitness</b>	9 %	15 %	6	8
<b>VTT</b>	8 %	20 %	7	4
<b>Jogging, footing, course à pied, running</b>	7 %	24 %	8	2
<b>Pêche</b>	8 %	8 %	9	16
<b>Marche sportive</b>	8 %	11 %	10	13

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.

Champ : personnes âgées de 15 ans à 64 ans et résidant en France.

Lecture : en 2020, 18 % des personnes handicapées âgées entre 15 et 64 ans résidant en France déclarent avoir pratiqué la natation au moins une fois au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires et hors balade, baignade, relaxation).

<sup>11</sup> Univers d'activités : regroupement cohérent de familles d'activités physiques ou sportives.



Si certaines activités comme la pêche, le vélo de ville, la marche sportive ou la pétanque sont autant investies par les 15-64 ans handicapés que par l'ensemble des Français d'âges actifs, d'autres sont moins fréquentes, voire très rares. En effet, la randonnée (pédestre, en montagne), le tennis de table, la musculation, le VTT et le football – qui sont relativement populaires chez les 15-64 ans (plus d'un sur dix a fait au moins une séance l'année écoulée) – sont déclarés deux fois moins souvent par les personnes handicapées. Ces dernières déclarent également trois fois moins souvent que la moyenne pratiquer le basket-ball, le ski alpin, le badminton ou les parcours en hauteur (accrobranche, via-ferrata, etc.). La course à pied, rassemblant en moyenne un quart des personnes de 15 à 64 ans, est trois fois et demie moins souvent pratiquée par les personnes handicapées.

Les sportifs réguliers de 15 à 64 ans plébiscitent globalement les mêmes sept activités, qu'ils soient handicapés ou non, avec des taux de pratique très proches : 21 % de musculation, 16 % de fitness, 11 % de natation, 11 % de marche sportive et 10 % de vélo de ville. Néanmoins, la course à pied (jogging, running, footing), pourtant deuxième APS la plus souvent déclarée par les sportifs réguliers de 15 à 64 ans, n'arrive qu'en septième position pour les sportifs handicapés (7 % de pratiquants). Le football (7 % des sportifs réguliers) quant à lui ne figure même pas dans le classement des dix disciplines les plus pratiquées par les personnes handicapées sportives.

## Une pratique en club ou en structure privée près de deux fois inférieure à la moyenne

Seuls 12 % de l'ensemble des 15-64 ans handicapés au sens du GALI déclarent détenir une licence sportive, alors que la moyenne nationale pour les 15-64 ans s'élève à 20 % (voir figure S2). Globalement, moins d'une sur dix parmi elles participe à des compétitions, tournois officiels ou autres rassemblements sportifs (9 % contre 19 % en moyenne). Ces résultats sont en partie le reflet des plus faibles taux de pratique et des possibilités plus restreintes de varier les modes de pratique.

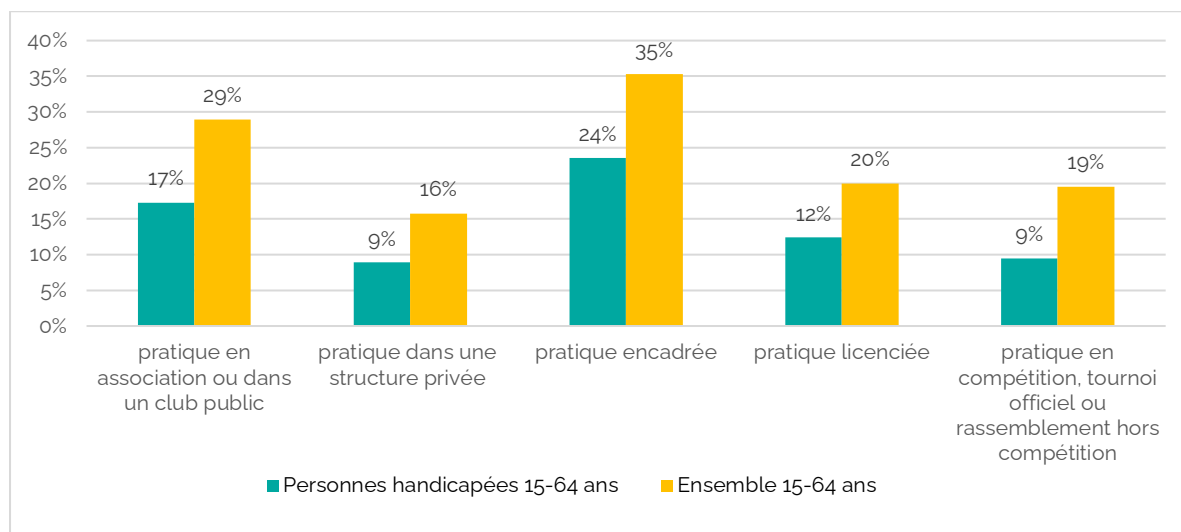
Lorsqu'elles font du sport régulièrement, les personnes handicapées ont une pratique tout aussi institutionnalisée<sup>12</sup> que celle de l'ensemble des sportifs réguliers de 15-64 ans, avec des niveaux de pratique encadrée par des moniteurs (47 % des 15-64 ans handicapés sportifs réguliers) et de détention de licences (28 %) équivalents à ceux de l'ensemble des sportifs réguliers de 15-64 ans. Ils pratiquent légèrement moins souvent dans une structure associative ou un club sportif (34 % contre 39 % des sportifs réguliers de 15-64 ans), ou dans structure privée à caractère marchand (15 % contre 21 %), et participent relativement moins souvent à des compétitions, tournois officiels ou autres rassemblements sportifs (19 % contre 26 % de l'ensemble des sportifs réguliers).

Comme l'ensemble des pratiquants, les personnes handicapées qui pratiquent des APS de loisir (hors pratique utilitaire, balade, baignade, relaxation) le font majoritairement en solo (74 %), en famille ou en couple (75 %), mais beaucoup moins souvent avec des amis (55 % contre 70 % en moyenne), avec des relations de travail ou d'études (9 % contre 18 % en moyenne). À l'inverse, les sportifs handicapés pratiquent légèrement plus souvent que la moyenne avec « d'autres personnes » (15 % contre 11 %). L'ENPPS ne permet pas de connaître l'identité de ces personnes, mais il pourrait s'agir pour partie d'accompagnants ou d'éducateurs spécialisés en activités physiques adaptées (APA).

---

<sup>12</sup> Pratique institutionnalisée : une pratique est dite institutionnalisée si elle a lieu dans un cadre institutionnalisé (un club marchand ou une association sportive), avec le suivi de cours ou d'entraînements et/ou en étant encadrée par un entraîneur ou moniteur. La pratique institutionnelle se traduit généralement, pour les personnes inscrites au sein d'un club affilié à une fédération sportive agréée, par la possession d'une ou plusieurs licences (y compris les autres titres de participation qui sont des adhésions ponctuelles et temporaires). Cela peut s'accompagner de la participation à des compétitions officielles ou à des rassemblements sportifs.

Figure S2. Cadres institutionnels de pratique selon la situation vis-à-vis du handicap



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports.

Champ : personnes âgées de 15 ans à 64 ans et résidant en France.

Lecture : 12 % des personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans déclarent détenir une licence pour la pratique d'au moins une APS (hors pratiques exclusivement utilitaires et hors balade, baignade, relaxation).

### Trois personnes handicapées sur cinq âgées de 15 à 64 ans ne pratiquent pas d'activité sportive de loisir régulière

Dans l'ensemble, 57 % des personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans sont éloignées de la pratique sportive régulière : 36 % ne déclarent pas de pratique sportive de loisir au cours de l'année, soit deux fois et demie plus que la moyenne nationale (14 %), et 21 % déclarent pratiquer moins d'une fois par semaine.

Activités de loisir ou de bien-être situées à la périphérie de la sphère physique et sportive, la marche, la baignade et la relaxation sont relativement répandues, 15 % des 15-64 ans handicapés les ayant pratiquées au moins une fois dans l'année. C'est deux fois plus que la moyenne. Même en incluant ces pratiques à la périphérie de la sphère physique et sportive, 31 % des 15 ans et plus handicapés ne déclarent aucune activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois. C'est trois fois plus que la moyenne des personnes âgées d'au moins 15 ans.

Les femmes sont surreprésentées au sein des personnes handicapées éloignées de la pratique sportive régulière, tout comme les personnes âgées et sans diplôme ou ayant un diplôme de niveau inférieur au bac. En 2020, 59 % des personnes handicapées peu ou pas sportives sont des femmes, alors qu'elles ne représentent que 56 % de l'ensemble des personnes handicapées (au sens du GALI), 58 % ont entre 50 et 64 ans alors que ce n'est le cas que de 52 % de l'ensemble des personnes handicapées et 70 % n'ont pas de diplôme ou un diplôme de niveau inférieur au bac.

Parmi les publics éloignés de la pratique avant 65 ans, seule une personne handicapée sur trois (35 %) est en emploi, contre près de trois sur cinq (58 %) en moyenne. De plus, 13 % des peu et non-pratiquants handicapés jugent leur état de santé mauvais ou très mauvais, c'est deux fois plus que dans l'ensemble des personnes âgées de 15 ans à 64 ans (6 %) et trois fois plus que chez les pratiquants réguliers pris dans leur ensemble (4 %). À titre de comparaison, parmi les 15-64 ans en situation de handicap, la proportion de ceux qui se jugent en mauvaise ou très mauvaise santé atteint 22 %.

## Les problèmes de santé, un frein majeur à la pratique sportive

Près de neuf personnes handicapées peu ou pas pratiquantes (85 %) déclarent que leurs problèmes de santé sont un frein important ou très important à la pratique sportive, contre moins de trois personnes sur dix dans l'ensemble (28 %, soit le 7<sup>e</sup> en termes d'importance). Il est vraisemblable que cette modalité de réponse très large recouvre plusieurs types de freins plus spécifiques au handicap, comme notamment « les douleurs et la fatigue liées au handicap »<sup>13</sup>. De plus, quand les personnes évoquent des « problèmes de santé » il n'est pas possible de savoir si leur état de santé leur semble incompatible avec la pratique d'APS (douleurs, fatigue, peur de se blesser, etc.), si elles font face à des contraintes de temps liés au nombre de rendez-vous médicaux associés à leur pathologie, si elles font référence au fait que leur état de santé et leur condition physique nécessitent de disposer d'équipements adaptés (prothèse, fauteuil, etc.) ou accessoires (bandes de maintien, gants, etc.) ou si ce qui est proposé n'est pas adapté à leur handicap. Au lieu d'identifier le problème comme venant de l'offre (pas de pratique adaptée, pas d'encadrant formé, pas d'accompagnateur, etc.), les répondants handicapés pourraient déclarer ainsi qu'il est lié à leur condition physique ou psychique.

Avoir (eu) un métier physiquement dur arrive en deuxième position des freins les plus souvent cités comme importants par les personnes handicapées de 15 à 64 ans peu ou pas pratiquantes (37 % contre 33 % de l'ensemble des 15-64 ans éloignés de la pratique), suivi du coût trop élevé (32 %, soit presque autant que la moyenne dans cette tranche d'âge, 31 %).

Les freins liés à l'inadéquation de l'offre ou à des difficultés de sociabilité n'arrivent que plus loin dans la hiérarchie, comme pour l'ensemble des peu ou pas pratiquants : 15 % déplorent fortement une offre des clubs et associations qui ne leur convient pas ainsi qu'une inadaptation des lieux à leurs besoins, 12 % regrettent que les lieux de pratique soient trop éloignés.

Les hommes handicapés en âge actif éloignés de la pratique sportive régulière disent plus souvent que les femmes que la dureté physique du métier (50 % contre 32 % des femmes), le coût trop élevé (36 % contre 27 %) et le manque d'intérêt pour le sport (31 % contre 25 %) sont des freins importants. De leur côté les femmes handicapées peu ou pas sportives relèvent quatre fois plus souvent que les hommes l'importance de leurs contraintes familiales (17 % contre 4 %).

## Les enquêtes « Autonomie » : une nouvelle source pour aller plus loin, notamment en incluant les personnes résidant en institution

Ce rapport dresse un panorama statistique de la pratique sportive des personnes en situation de handicap, basé sur des enquêtes probabilistes à grande échelle, permettant d'identifier avec précision les personnes fortement limitées dans leurs activités quotidiennes, ainsi que celles ayant des limitations motrices, sensorielles ou neurologiques. Cependant, ces enquêtes restent généralistes et ne couvrent pas les personnes en situation de handicap lourd ni celles vivant en institution.

Face à ces limites, l'INJEP, en tant que service statistique du ministère des sports, a intégré des questions sur la pratique des activités physiques et sportives dans le cadre des enquêtes « Autonomie » actuellement conduites par la DREES. Ces enquêtes, spécifiquement conçues pour être accessibles à tous, quel que soit le handicap ou l'état de santé des répondants, offriront à terme des données plus précises, notamment sur les pratiques sportives des personnes résidant en institution. Les premières publications sont attendues pour fin 2025 ou début 2026.

---

<sup>13</sup> ONAPS, 2023, *op. cit.*

Par ailleurs, cette analyse invite à repenser la méthode de collecte du Baromètre national des pratiques sportives, qui pourrait fournir des données actualisées, mais dont l'échantillonnage basé sur un panel en ligne ne garantit pas la représentativité des personnes handicapées et surestime fortement leur niveau de pratique. Enfin, il serait également pertinent d'envisager des études spécifiques sur les pratiques sportives des enfants de moins de 15 ans, notamment dans le cadre scolaire, bien que la collecte de données auprès des mineurs pose des défis méthodologiques particuliers.

## Retrouvez l'intégralité du rapport téléchargeable sur [www.injep.fr](http://www.injep.fr)

### LA PRATIQUE SPORTIVE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ÉTAT DE LA CONNAISSANCE STATISTIQUE

Malgré des enjeux sociétaux majeurs, peu de données statistiques fiables et représentatives sont disponibles pour mesurer le niveau de pratique d'activité physique et sportive (APS) des personnes handicapées et pour en décrire les modalités. L'enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS), réalisée en 2020 par le service statistique du ministère chargé des sports, à l'INJEP, s'avère la source la plus fiable actuellement pour établir une photographie de la pratique d'APS des personnes handicapées en France. Ce rapport en donne les principaux résultats, complétés par ceux de l'enquête de santé européenne 2019, qui détaille les limitations fonctionnelles selon qu'elles sont motrices, visuelles, auditives ou neurologiques.

Il apparaît ainsi que les personnes handicapées âgées de 15 ans ou plus pratiquent des activités physiques et sportives deux fois moins souvent que la moyenne nationale, que ce soit de façon régulière ou occasionnelle. Dans cette population, le profil « classique » du sportif régulier (jeune homme diplômé du supérieur) est plus marqué que parmi l'ensemble des sportifs, et les femmes se montrent encore plus en retrait de la pratique sportive. Celle-ci diffère cependant beaucoup en fonction du type de handicap, l'écart à la moyenne étant très fort pour les personnes ayant des handicaps moteurs mais relativement faible pour les malentendants. À l'instar de l'ensemble des sportifs, les personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans trouvent les premiers ressorts de leur pratique sportive dans la santé et le bien-être, mais elles privilégient néanmoins des disciplines d'intensité relativement plus faible (marche sportive, natation, vélo de ville, etc.).

Parmi les personnes handicapées éloignées de la pratique sportive régulière, les femmes sont sur-représentées tout comme les personnes âgées et sans diplôme ou ayant un diplôme inférieur au bac. La très grande majorité des personnes handicapées peu ou pas pratiquantes déclarent que les problèmes de santé sont un frein majeur à la pratique sportive.



ISSN : 2727-6465