

# Les pratiques sportives en France en 2024 avant les Jeux de Paris

Mi-2024, à l'aube des Jeux olympiques et paralympiques, la pratique sportive en France reste dynamique : 58 % des personnes âgées de 15 ans ou plus pratiquent une activité sportive régulière, un taux quasi-stable par rapport à 2023, mais supérieur de 4 points à 2018. L'écart entre la pratique féminine (en légère hausse) et la pratique masculine (en baisse) se réduit à 4 points. De même, les disparités de pratique selon l'âge diminuent depuis 2018, alors qu'elles restent très marquées entre cadres et ouvriers (24 points). Enfin, la pratique à domicile, stimulée par la crise sanitaire, revient à son niveau de 2018 après un reflux amorcé en 2022 ; à l'inverse, la pratique en installations sportives, qui avait reculé, retrouve également son niveau d'avant la crise.

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.

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

Mi-2024, avant les Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024, 58 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine en moyenne) au cours des douze derniers mois, contre 54 % en 2018 et 59 % en 2023. Quelques semaines avant cet événement sportif majeur, la pratique sportive régulière se stabilise donc à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire.

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 71 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois, soit 1 point de plus qu'en 2023, et 5 points de plus qu'en 2018.

Enfin, le taux de pratique avant les JOP atteint 80 % si l'on comptabilise aussi les activités physiques de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette)<sup>1</sup>, en hausse de 1 point par rapport à 2023 et de 5 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] : mi-2024, 48 % 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 (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, leur part tend à se stabiliser depuis 2023 à 31 % de pratiquants réguliers. Les univers sportifs les plus

### source

#### Baromètre national de la pratique sportive

Les données présentées dans cette fiche sont issues de la 5<sup>e</sup> vague du Baromètre national des pratiques sportives, dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des douze mois précédents. Le terrain de cette enquête a duré du 1<sup>er</sup> au 15 juillet 2024 et permis d'interroger 4 057 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus (collecte par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer). L'enquête a donc été menée juste avant le début des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 ; la prochaine édition permettra de mesurer l'évolution des pratiques sportives durant l'année suivant les JOP. Il s'agit d'une enquête par quotas (sexe, âge, catégories socioprofessionnelles), l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des cinq éditions (2018, 2020, 2022, 2023, 2024) 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) ne sont pas statistiquement significatives.

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.

Deuxième univers avec le plus de pratiquants, les activités de la forme et de gymnastique connaissent un repli mi-2024, avec 24 % de pratiquants

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

(-3 pts par rapport à 2023). Les sports aquatiques et nautiques (19 %) et les sports de cycle ou motorisés (hors mode de déplacement du quotidien), principalement le vélo (17 %), arrivent ensuite respectivement en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> positions. La proportion de pratiquants réguliers progresse dans la plupart des univers sportifs depuis 2018 et se stabilise mi-2024.

## tableau

Proportion de pratiquants sportifs selon les univers de pratique sportive, en 2024 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	17 %	+2
Activités de la forme et de la gymnastique	20 %	+2	4 %	0
Sports aquatiques ou nautiques	8 %	-1	11 %	0
Sports de cycles ou motorisés	9 %	0	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

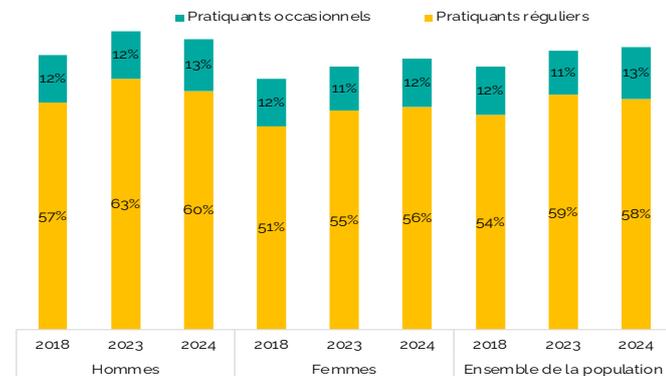
Source : INJEP, ministère chargé des sports, CREDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2024.

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

Lecture : en 2024, 31 % des Français pratiquent régulièrement la course et la marche et 17 % de façon occasionnelle.

## graphique

Part des pratiquants sportifs selon le sexe entre 2018 et 2024



Source : INJEP, ministère chargé des sports, CREDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2023, 2024.

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

Lecture : en 2024, 60 % des hommes de 15 ans ou plus pratiquent régulièrement un sport contre 56 % des femmes.

## LA PRATIQUE FÉMININE REPREND DE L'ÉLAN ALORS QUE CELLE DES HOMMES DIMINUE

Historiquement inférieure à la pratique masculine, la pratique féminine, y compris occasionnelle, a connu une forte hausse entre 2018 et 2022 (+7 pts). Depuis 2023, la pratique féminine régulière est en légère baisse et se stabilise mi-2024 à un niveau qui reste néanmoins plus élevé qu'avant la crise sanitaire (56 %). Dans le même temps, entre mi-2023 et mi-2024, la pratique régulière des hommes diminue de 3 points et s'établit à 60 %.

Ainsi l'écart entre hommes et femmes parmi les pratiquants réguliers s'amenuise à nouveau, passant de 8 points en 2023 à 4 points mi-2024, soit un niveau qui se rapproche de celui observé en 2018 (6 pts).

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

Les plus jeunes demeurent les plus sportifs : 72 % des 15-24 ans pratiquent régulièrement, contre 63 % des 25-39 ans et 55 % des 40 ans ou plus. Cependant, les écarts de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018 : alors qu'ils atteignaient 19 points en 2018 entre les moins et les plus de 40 ans, ils se stabilisent autour de 12-13 points depuis 2023. Par ailleurs, si la pratique sportive a progressé pour toutes les catégories socioprofessionnelles depuis 2018, elle reste néanmoins très marquée socialement : mi-2024, 73 % des cadres font du sport régulièrement, contre seulement 49 % des ouvriers.

## LA PRATIQUE EN STRUCTURE REPART À LA HAUSSE

La pratique en club associatif concerne mi-2024 23 % des pratiquants, contre 21 % en 2022 et 2023. Celle dans les structures commerciales comme les centres de remise en forme, de fitness ou de gymnastique a également progressé (+2 pts) et atteint 11 % mi-2024. En revanche, la pratique hors structure recule à 66 % (contre 70 % en 2023), en raison d'une baisse de la pratique non encadrée mobilisant des applications, des tutoriels internet ou encore du visionnage de cours en différé (-2 pts), mais aussi de la pratique pleinement autonome (-2 pts). Sur une plus longue période, cette dernière affiche la plus forte diminution (de 61 % en 2018 à 54 % en 2024), alors que la pratique non encadrée appuyée sur des outils numériques a progressé de 4 points (de 8 % en 2018 à 12 % en 2024).

## PRÈS 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, et revient à un niveau proche de 2018 (19 %, soit +1 pt par rapport à 2018). Les pratiquants à domicile mettent en avant un large éventail d'avantages : plus de flexibilité pour pratiquer quand ils en ont envie (39 %), un coût moindre (20 %) et l'absence de contrainte météo (22 %). La pratique en plein air, en milieu naturel comme en ville, concerne quant à elle 47 % des pratiquants. Enfin, poursuivant sa hausse, la pratique dans des installations sportives<sup>2</sup> retrouve presque son niveau de 2018 (28 % des pratiquants, soit -1 pt par rapport à 2018).

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

- Crouette P., Müller J., 2021, « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 45 [len lignel](#).
- Jauneau Cottet P., Müller J., Lombardo P., 2024, *Baromètre national des pratiques sportives 2024*, INJEP Notes et rapports.
- Müller J., Lombardo P., 2023, « Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français », *INJEP Analyses & synthèses*, n° 65 [len lignel](#).