

Entre 14 et 18 ans, un jeune sur quatre abandonne la pratique régulière du sport

Entre 14 et 18 ans, 26% des jeunes cessent de faire régulièrement du sport, c'est-à-dire au moins une fois par semaine, pendant leurs loisirs. Ce décrochage est deux fois plus fréquent chez les filles que chez les garçons et touche plus les jeunes sortis du système éducatif, les apprentis et les lycéens professionnels que les lycéens généraux. Pour une part, il est lié à une perte du goût du sport : entre 14 et 18 ans, la part de décrocheurs sportifs qui déclarent n'avoir jamais aimé le sport passe de 15% à 28%. Toutefois, le manque de temps, la difficulté à trouver des partenaires pour pratiquer et l'éloignement des installations sportives sont aussi évoqués par les décrocheurs.

Jean-Paul Caille,
expert scientifique
(INJEP)

La pratique sportive a tendance à baisser avec l'âge, sous le poids des contraintes familiales, professionnelles et de santé. Cette baisse commence très tôt, dès 15 ans. Ce phénomène n'est pas propre à la France. Il s'observe notamment en Amérique du Nord [1]. Qui sont ces jeunes qui abandonnent la pratique sportive régulière après le collège ? Quels facteurs concourent à cet abandon ? Quels en sont les motifs ? Cette étude répond à ces questions en croisant les données collectées en 2019 dans l'enquête sur les *Activités des jeunes en dehors du collège (AJEC)* auprès de jeunes de 14 ans avec celles

de l'enquête *Jeunes et orientation* qui interroge les mêmes jeunes quatre ans après [encadré « Sources », p. 2].

Entre 14 et 18 ans, un jeune sur quatre arrête de pratiquer régulièrement

Entre 14 et 18 ans, la part des jeunes qui ont une pratique sportive régulière pendant leurs loisirs, c'est-à-dire qui font du sport au moins une fois par semaine (en club ou hors structure), se contracte nettement : elle passe de 82% à 69%, soit une baisse de 13 points. Cette baisse résulte de deux évolutions contraires : d'une part, 21% des jeunes cessent de faire régulièrement du sport et d'autre part, 9% connaissent la trajectoire inverse et deviennent pratiquants réguliers. *In fine*, pour étudier l'abandon de la pratique régulière, il faut s'intéresser aux 82% de jeunes qui pratiquaient régulièrement à 14 ans : 26% d'entre eux ont abandonné la pratique régulière à 18 ans. Ce sont ces jeunes qui sont étudiés ici.

Cet abandon de la pratique régulière n'est pas forcément synonyme d'un arrêt total du sport : seuls un peu plus du quart des décrocheurs sportifs cessent de faire totalement du sport pendant leurs loisirs, les autres continuant à pratiquer de façon épisodique (moins d'une fois par semaine). Parmi les décrocheurs, la part de jeunes inscrits à l'association sportive de leur établissement scolaire passe de 22% à 6% et les inscriptions

SOURCES

Cette étude s'appuie sur deux sources produites par la DEPP (service statistique ministériel en charge de l'éducation) et l'INJEP : l'enquête sur les *Activités des jeunes en dehors du collège* (2019) et l'enquête *Jeunes et orientation* (2023). Ces deux enquêtes font partie du *Panel d'élèves du premier degré*, qui a été constitué auprès d'élèves entrés pour la première fois au CP en septembre 2011 [encadré Sources détaillé, en ligne]. Cherchant à mettre en évidence les facteurs d'abandon de la pratique sportive régulière entre 14 et 18 ans, la présente étude s'intéresse plus particulièrement aux jeunes qui pratiquaient régulièrement en 2019 (soit 8 865 jeunes de l'échantillon).

Tableau 1

Part de jeunes qui cessent entre 14 et 18 ans de faire régulièrement du sport pendant leurs loisirs selon leurs caractéristiques sociodémographiques et scolaires (en %)

	Abandon de la pratique régulière	Arrêt de toute pratique sportive
Sexe		
Garçon	18,3	4,5
Fille	33,8	10,0
Catégorie socioprofessionnelle de la personne de référence		
Agriculteur	30,1	8,3
Artisan commerçant	25,6	6,9
Cadre & chef d'entreprise	20,4	4,1
Profession intermédiaire	22,9	5,3
Employé	25,1	8,6
Ouvrier qualifié	29,1	8,0
Ouvrier non qualifié, inactif	33,8	12,5
Situation scolaire en 2022-2023		
Lycéen général	21,2	4,3
Lycéen technologique	25,9	7,4
Lycéen professionnel	29,8	10,7
Apprenti	31,4	8,4
Sorti du système éducatif	36,2	14,0
Ensemble	25,6	7,1

Lecture : entre 14 et 18 ans, 18,3% des garçons cessent de faire régulièrement du sport (c'est-à-dire au moins une fois par semaine) pendant leurs loisirs ; 4,5% des garçons qui faisaient régulièrement du sport à 14 ans ne font plus du tout de sport à 18 ans.

Champ : France métropolitaine, jeunes entrés pour la première fois au cours préparatoire en septembre 2011 et faisant régulièrement du sport à 14 ans.

Source : DEPP INJEP enquête sur les Activités des jeunes en dehors du collège (2019) et enquêtes Jeunes et orientation (2023), Panel d'élèves recruté en 2011.

dans un autre club sportif chutent de 47% à 8%. L'abandon de la pratique régulière s'accompagne donc d'un renoncement presque total à la pratique encadrée.

Les filles décrochent de la pratique sportive deux fois plus souvent que les garçons

Les filles sont presque deux fois plus nombreuses que les garçons (34% contre 18%) à cesser de faire

régulièrement du sport entre 14 et 18 ans [tableau 1]. Cette différence filles/garçons s'observe dans tous les milieux sociaux, mais est plus marquée dans les familles d'ouvriers non qualifiés et d'inactifs ou lorsque les parents ne détiennent aucun diplôme. La différence filles/garçons est maximale parmi les jeunes dont les parents sont immigrés du Maghreb ou d'Afrique subsaharienne, chez qui respectivement 48% et 44% des filles cessent de pratiquer régulièrement contre seulement 16% et 14% des

garçons. Toutes choses égales par ailleurs, le genre est la caractéristique qui pèse le plus sur la probabilité de décrocher de la pratique sportive régulière : 15 points séparent les filles des garçons [tableau 2, en ligne].

L'abandon de la pratique régulière est aussi un phénomène inégal socialement : il concerne un tiers des enfants d'ouvriers non qualifiés et d'inactifs, un quart des enfants d'employés, mais seulement un enfant de cadres sur cinq. Les écarts sont similaires quand on compare les familles sous l'angle de leurs revenus ou de leur niveau de diplôme. Toutefois, ces écarts disparaissent presque totalement toutes choses égales par ailleurs. La composition de la famille, la taille d'unité urbaine du domicile ou l'origine pèsent peu ou pas sur le risque de décrochage : toutes choses égales par ailleurs, seuls les enfants d'immigrés originaires du Maghreb ont une probabilité d'abandon de la pratique régulière supérieure de 4 points par rapport à celle des jeunes n'ayant pas de parent immigré [tableau 2].

L'engagement sportif de la famille limite le risque de décrochage

Le risque de décrochage est lié à la pratique sportive des parents et au fait d'être parti en vacances d'été, situations qui sont plus répandues dans les milieux sociaux favorisés [2]. D'une part, le fait que parents et enfants aient développé dans le passé une pratique sportive commune protège du risque de décrochage sportif : les jeunes qui faisaient régulièrement du sport avec leurs parents au CM2 abandonnent deux fois moins fréquemment la pratique régulière que ceux qui n'en faisaient jamais (17% contre 34%) et 7 points séparent les deux groupes toutes choses égales par ailleurs. D'autre part, le fait d'avoir une mère qui faisait du sport quand ils étaient au collège réduit le risque d'abandon : les jeunes dont la mère pratiquait occasionnellement ou plusieurs fois par semaine voient leur risque de décrochage diminuer toutes choses égales par ailleurs de 3 à 4 points par rapport à ceux dont la mère ne pratiquait jamais de sport. En revanche, aucun écart significatif

n'est associé à la pratique du père. De plus, le fait d'être parti en vacances d'été ou en colonies de vacances à 13 ans joue encore cinq ans après : les jeunes ayant connu ces situations voient leur risque de décrochage sportif refluer toutes choses égales par ailleurs de 3 à 7 points.

Le décrochage sportif touche en priorité les jeunes dont la pratique régulière était, à 14 ans, la moins profondément ancrée : ils pratiquaient moins souvent et de manière moins encadrée.

La fréquence à laquelle le jeune faisait du sport au collège importe : 40% des jeunes qui, à 14 ans, ne faisaient du sport qu'une fois par semaine décrochent contre seulement 23% de ceux qui pratiquaient plusieurs fois par semaine. Un écart de 10 points subsiste toutes choses égales par ailleurs. Le risque de décrochage est aussi moins fréquent quand le jeune était licencié ou adhérent à un club sportif : seulement un cinquième des jeunes qui partagent l'une de ces caractéristiques décrochent contre plus du tiers de ceux qui ne sont pas concernés par ces facteurs. À autres caractéristiques comparables, l'écart reste significatif : respectivement 6 et 4 points.

Les lycéens professionnels et les jeunes sortis du système éducatif abandonnent plus fréquemment

Les jeunes préparant un baccalauréat général ont le risque de décrochage sportif le plus faible. Celui-ci touche 21% des lycéens généraux, 26% des lycéens technologiques et atteint 30% des lycéens professionnels, 31% des apprentis et 36% des jeunes sortis du système éducatif. Cette situation est confirmée toutes choses égales par ailleurs : 7 points séparent encore les lycéens généraux des lycéens professionnels et cet écart atteint 11 et 12 points quand la comparaison porte sur les jeunes sortis du système éducatif ou les apprentis par rapport aux lycéens généraux. De tels écarts pourraient traduire un effet de pairs : les jeunes qui connaissent les situations scolaires les plus vulnérables au décrochage sportif ont souvent pour condisciples des adolescents

appartenant aux milieux sociaux les plus défavorisés qui sont aussi les moins sportifs [2].

À 18 ans, un décrocheur sportif sur quatre déclare n'avoir jamais aimé le sport

Les jeunes ont été interrogés à 14 ans et à 18 ans sur les choses qu'ils jugeaient déplaisantes dans le sport. La comparaison des résultats fait apparaître une forte dégradation de la vision du sport avec l'âge parmi les décrocheurs : la proportion de jeunes tout à fait d'accord ou assez d'accord

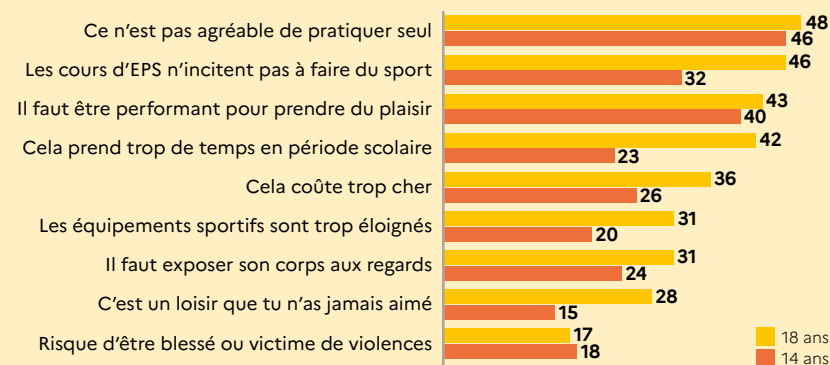
avec chacun des neuf aspects déplaisants proposés par le questionnaire augmente sensiblement pour six d'entre eux [graphique].

Tout en restant minoritaire, le désamour du sport distingue nettement décrocheurs et persévérants. Dès 14 ans, les futurs décrocheurs déclaraient deux fois plus souvent n'avoir jamais aimé le sport que les futurs persévérants (15% contre 8%). À 18 ans, cette opinion augmente nettement pour les décrocheurs : elle atteint 28% tandis qu'elle est stable pour les persévérants. Parmi les décrocheurs, l'augmentation est plus marquée chez les filles que chez les

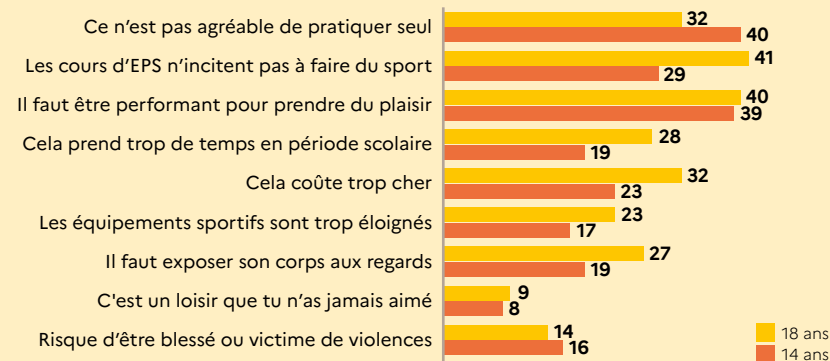


Évolution de la perception de ce qui déplaît dans le sport quand les jeunes arrêtent ou continuent de faire régulièrement du sport pendant leurs loisirs entre 14 et 18 ans (en %)

A. JEUNES ARRÊTANT DE FAIRE RÉGULIÈREMENT DU SPORT



B. JEUNES CONTINUANT DE FAIRE RÉGULIÈREMENT DU SPORT



Lecture : quand ils arrêtent de faire du sport régulièrement (c'est-à-dire au moins une fois par semaine), 48% des jeunes pensent à 18 ans que le sport n'est pas un loisir qu'il est agréable de pratiquer seul ; à 14 ans, ils étaient 46% à formuler la même opinion.

Champ : France métropolitaine, jeunes entrés pour la première fois au cours préparatoire en septembre 2011 et faisant régulièrement du sport à 14 ans. Le premier graphique porte sur les jeunes qui ont arrêté de faire régulièrement de sport entre 14 et 18 ans. Le second graphique porte sur les jeunes continuant de faire régulièrement du sport entre 14 et 18 ans.

Source : DEPP INJEP, enquête sur les Activités des jeunes en dehors du collège (2019) et Jeunes et orientation (2023), Panel d'élèves recruté en 2011.

garçons : le désamour du sport passe de 14 % à 32 % parmi les premières, mais seulement de 15 % à 22 % chez les seconds.

Le lien entre ce désamour du sport et l'abandon de la pratique sportive régulière est très marqué puisque, toutes choses égales par ailleurs, le risque de décrochage des jeunes qui adhèrent à cette opinion est supérieur de 18 points [tableau 3, en ligne].

Un rapport au sport fragilisé par le manque de partenaires

À 18 ans, la moitié des décrocheurs (48 %) pense que le sport est un loisir qu'il n'est pas agréable de pratiquer seul [graphique]. Cette situation s'observait déjà à 14 ans : 46 % d'entre eux adhéraient déjà à un tel point de vue, comme si dès cet âge, la difficulté à trouver des partenaires fragilisait déjà le rapport au sport des futurs décrocheurs.

En revanche, une telle opinion passe de 40 % à 32 % à 18 ans [graphique], parmi les jeunes qui continuent de faire du sport régulièrement. La permanence de leur pratique régulière pourrait leur avoir permis de constituer un réseau amical pérenne avec qui ils pratiquent : ils auraient donc moins tendance à citer le fait qu'il est désagréable de pratiquer seul comme un désagrément. Au contraire, l'absence de ce réseau amical pourrait être un obstacle au maintien d'une pratique régulière chez les décrocheurs. Toutes choses égales par ailleurs, trouver qu'il est

désagréable de faire du sport seul est associé à une augmentation du risque de décrochage de 7 points.

La nécessité d'être performant et d'aimer la compétition pour prendre du plaisir à faire du sport est aussi l'une des choses jugées déplaisantes par les décrocheurs : à 18 ans, 43 % adhèrent à cette opinion. Mais partagée par presque autant de jeunes qui persèverent (40 % à 18 ans), cette opinion n'est pas associée, toutes choses égales par ailleurs, à un risque plus grand de décrochage.

Manque de temps et éloignement des installations pèsent sur le risque de décrochage

Entre 14 et 18 ans, le ressenti des contraintes externes s'accroît fortement chez les décrocheurs. La part d'entre eux qui pense que le sport prend trop de temps passe de 23 % à 42 %. L'intensification de la pression scolaire avec la préparation du baccalauréat peuvent expliquer cette situation. C'est parmi les lycéens généraux que le sentiment de manque de temps augmente le plus. Cette augmentation reste marquée parmi les lycéens technologiques et professionnels, mais n'apparaît pas parmi les apprentis. Parallèlement, le sentiment d'un trop grand éloignement des installations sportives – qui peut aussi être lié au fait que les lycées sont plus dispersés sur le territoire que les collèges – concerne un tiers des décrocheurs à 18 ans, alors qu'ils n'étaient qu'un cinquième à considérer cela à 14 ans. La part de

décrocheurs qui trouvent que faire du sport est trop onéreux augmente également : elle passe de 26 % à 36 %. Cette montée du ressenti des contraintes externes s'observe aussi, mais de manière moins marquée, parmi les jeunes qui continuent de pratiquer régulièrement [graphique]. Aussi, si, toutes choses égales par ailleurs, le lien entre décrochage et manque de temps ou éloignement des installations sportives est confirmé, son ampleur est réduite : l'écart en matière de risque de décrochage est respectivement de 6 points et 3 points par rapport aux jeunes qui ne déclarent pas ces inconvénients [tableau 3].

En revanche, le risque de décrochage ne semble pas lié au sentiment à 18 ans d'un coût trop élevé ou au risque de blessure et de violence. En effet, toutes choses égales par ailleurs, ces opinions ne sont pas associées à un risque plus grand d'arrêt de la pratique régulière. C'est même la situation contraire qui apparaît, avec une ampleur toutefois limitée. Souvent mise en avant comme un motif de décrochage chez les filles [3] [4], la réticence à exposer son corps aux regards des autres est aussi, lorsqu'elle est déclarée à 18 ans, associée toutes choses égales par ailleurs à une probabilité de décrochage moins élevée, comme si cette difficulté était ressentie plus fortement par les jeunes qui pratiquent régulièrement que par ceux qui ont arrêté.



sources bibliographiques

- [1] Crane J., Temple V., « A systematic review of dropout organized sport among children and youth », *European Physical Education Review*, n° 21(1), 2015.
- [2] Caille J.-P., « Les pratiques sportives des collégiens sont très liées au rapport au sport de leurs parents et à leurs vacances d'été », *INSEE Références. France portrait social*, 2020.
- [3] Duché P. « Pourquoi les adolescents s'éloignent-ils de la pratique d'activité physique ? », *La santé en action*, n° 462, 2022.
- [4] Caille J.-P., « Un collégien sur cinq ne fait pas de sport régulièrement pendant ses loisirs », *INJEP analyses & synthèses n° 85*, avril 2025.



Directrice de la publication : Aurélie Goin.
Comité éditorial : Anne-Cécile Caseau,
Lamia Benjankhar, Thomas Venet.
Rédacteur en chef : Roch Sonnet.

Correction : Rachel Laskar.
Mise en page : Opixido.
Impression : MENJS.
ISSN 2555-1116.