

Développer l'activité physique et sportive féminine

8 Françaises sur 10 font moins de 10 000 pas par jour

A 10 jours du coup d'envoi de la Coupe du monde féminine de football, l'association Attitude Prévention se mobilise pour la promotion de l'activité physique et sportive féminine.

En collaboration avec l'Irmes, elle dévoile les résultats concernant les femmes de ses 5 années d'étude sur le niveau d'Activité Physique et Sportive (APS) de la population française¹ et de son étude européenne sur la sédentarité et l'activité physique.²

Ces résultats mettent en évidence une activité physique et sportive féminine insuffisante et une sédentarité importante. Ils donnent également des pistes pour développer l'activité physique et sportive des femmes.

Des Françaises insuffisamment actives

Les résultats des 5 années d'étude montrent que près de 8 Françaises sur 10 font moins de 10 000 pas par jour et que près d'1 sur 3 n'atteint pas les 5 000 pas quotidiens. Avec une moyenne de 7 578 pas, les Françaises sont loin des 10 000 recommandés pour se maintenir en forme et préserver sa santé (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé). 57 % réalisent moins de 7 500 pas par jour et 32 % sont sédentaires.

Pourtant, au fil des années, les Françaises s'approprient cet objectif santé de 10 000 pas. Ainsi, 50 % le connaissaient en 2016 contre 36 % en 2014.

Une sédentarité³ marquée

En Europe, les femmes sont assises en moyenne 7 heures par jour (7h25 pour les Françaises). Parmi les Européennes les plus actives, on trouve les Finlandaises avec 5h47 de temps sédentaire.

40 % des Françaises consacrent la majorité de leur temps libre à une activité physique. Les Espagnoles sont les plus actives sur leur temps libre (45 %), à l'inverse les Britanniques sont 61 % à privilégier les activités sédentaires. L'activité physique privilégiée par les Européennes est la promenade (18 %) ; l'activité sédentaire la plus courante est l'utilisation des écrans (35 %).

Enfin, près de 7 femmes sur 10 en Europe sous-estiment les risques qu'induit la sédentarité sur la santé.

La pratique sportive féminine

Moins d'1 Française sur 2 (46 %) pratique une activité physique et sportive. Une pratique qui influe fortement sur le nombre de pas effectué quotidiennement. En effet, les pratiquantes réalisent en moyenne 8 257 pas par jour, contre 6 989 pour les non pratiquantes (un écart de 15 % environ).

Les principales activités physiques ou sportives pratiquées par les Françaises sont la marche (22 %), le vélo (16 %) et la course à pieds (16 %). 83 % des pratiquantes font du sport au moins une fois par semaine. Les activités physiques et sportives les plus pratiquées par les adultes le sont sans licence.



Motivations et freins à la pratique d'une APS

La motivation principale de la pratique est le bien-être / l'entretien physique, cité comme premier facteur par 65 % des Françaises, vient ensuite le plaisir pour 15 %.

Pour les femmes ne pratiquant pas d'APS, les principaux freins à la pratique relatifs au contexte professionnel sont les contraintes horaires (42 %) et la disponibilité de l'offre (34 %). Dans la sphère privée, la principale raison de la non-pratique est le manque de motivation (36 %), devant le manque de temps (20 %) et le coût (17 %). Les deux principales raisons qui pourraient inciter à un changement de comportement chez les femmes seraient une recommandation médicale (24 %) et de pratiquer en famille ou avec des amis (23 %).

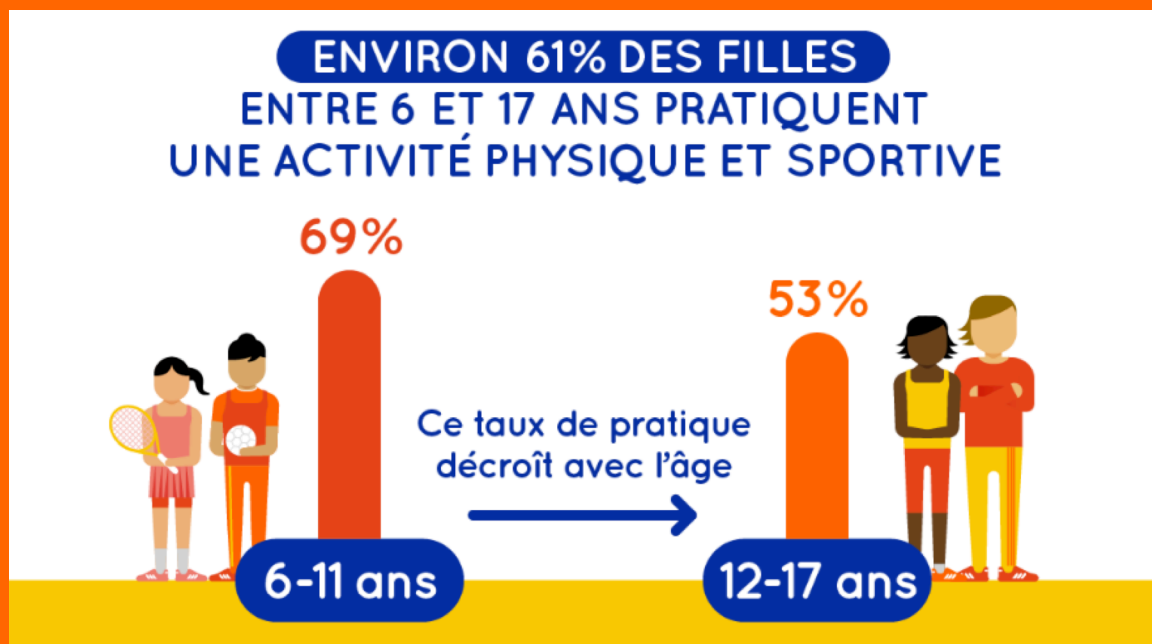
A l'échelle européenne, 7 femmes sur 10 seraient incitées à faire davantage d'activité physique si elles avaient un meilleur accès à des infrastructures favorisant l'activité physique (équipements sportifs, espaces pour des activités en plein air, infrastructures favorisant les mobilités actives). Les plus enclines à augmenter leur niveau d'activité physique sont les Italiennes (83 %), les Françaises quant à elles seraient 65 %.

ZOOM SUR LA PRATIQUE DES JEUNES FEMMES

Un décrochage marqué à l'adolescence

A partir de l'adolescence, la pratique féminine décroche nettement par rapport à celle des hommes ; un écart qui ne se résorbe qu'aux alentours de 35 ans. C'est suite à ce constat que l'association Attitude Prévention a choisi de porter une attention particulière à l'activité physique et sportive des femmes.

61 % des filles de 6 à 17 ans pratiquent une APS. Un taux qui décroît avec l'âge : il est de 69 % chez les 6-11 ans contre 53 % chez les 12-17 ans. Les principales activités pratiquées sont la gymnastique (29 %), les sports aquatiques (13 %) et les sports collectifs (11 %). A l'inverse de la pratique des adultes, celle des jeunes filles est essentiellement réalisée avec une licence.



Pour 43 %, la première motivation à la pratique est l'aspect ludique, suivi par le contact et la rencontre avec les autres à 18 %. Le premier frein évoqué est le manque de motivation (31 %), suivi par les contraintes d'emploi du temps (23 %).

L'étude montre également un rôle important des parents. Ainsi, 73 % des parents déclarent avoir incité leur enfant à pratiquer. Une influence qui se traduit aussi sur le mode de transport utilisé puisque les enfants dont les parents utilisent des modes de transports actifs (vélo, marche) sont deux fois plus nombreux à adopter des mobilités actives. Enfin, les enfants dont les parents font plus de 10 000 pas par jour sont 51 % à réaliser plus de 10 000 pas par jour (contre 20 % pour les enfants dont les parents font moins de 10 000 pas).

Les leviers pour favoriser l'activité physique et sportive féminine

« Les résultats de nos études sous l'angle féminin témoignent de la nécessité de valoriser les opportunités d'activité physique des femmes au quotidien. Ils posent la question des leviers pouvant favoriser cette pratique comme la médiatisation des grands événements sportifs et le rôle des sportives de haut niveau comme modèle auprès des femmes et des jeunes filles. Pour favoriser une activité régulière à l'âge adulte, cette sensibilisation doit débiter dès le plus jeune âge », explique Patrick Jacquot, président d'Attitude Prévention.

Pour les jeunes filles, l'enjeu est de maintenir la pratique sportive avec l'avancée en âge par le développement d'une offre de pratique loisir plus souple et adaptée aux contraintes de la vie étudiante et à l'entrée dans la vie active, ou par un environnement de la pratique de compétition plus favorable.

La féminisation des organisations sportives est un des leviers permettant une meilleure prise en compte de ces problématiques. L'engagement dans la pratique d'APS pourrait être favorisé par davantage de médiatisation du sport féminin de haut niveau qui permet aux pratiquantes de s'y identifier. Les grands événements sportifs à venir en France (la Coupe du monde féminine de football et les JO 2024) peuvent être un formidable catalyseur pour développer la pratique d'activité physique et sportive en donnant de la visibilité au sport féminin de haut niveau et en nourrissant les vocations des jeunes sportives, mais aussi en étant le vecteur de message promouvant toutes les formes d'APS.

Un autre défi est de faire évoluer la perception de l'APS par les femmes non-pratiquantes et de montrer que chacune peut trouver une APS adaptée à ses envies, ses capacités et adopter un mode vie actif. Il s'agit de convaincre le grand public qu'il est possible de prendre du plaisir en pratiquant une APS modérée tout en agissant sur sa santé.

Enfin, l'environnement (lieu de pratique, espace en plein air, urbanisme) doit aussi favoriser un mode vie actif.

L'activité physique au cœur des actions de l'association Attitude Prévention

- Des études : baromètre avec l'IRMES sur le niveau d'activité physique des Français, étude sur la sédentarité et l'activité physique en Europe
- Des conférences annuelles : une conférence européenne en 2018 et une sur l'activité physique et sportive féminine en 2019
- Des actions à destination des enfants de 6-10 ans via le programme pédagogique « Bouge avec les Zactifs ! » :
 - un programme conçu pour les enseignants pour aborder l'APS à travers différentes disciplines : français, histoire-géographie, mathématiques, sciences...
 - un kit avec différents modules d'animation, conçus avec l'association FLVS et intégré à la formation activité physique, à destination des animateurs, proposée aux communes dans le cadre du programme Vivons En Forme (VIF).
 - des ateliers sportifs, conçus avec le Paris Université Club, pour les associations et les clubs de sports.

Plus d'informations sur attitude-prevention.fr et bouge-avec-les-zactifs.fr

A propos d'Attitude Prévention, l'association qui regroupe tous les assureurs français :

La prévention fait partie intégrante du métier d'assureur. C'est une grande cause au service de laquelle tous s'engagent, indissociable de leur responsabilité sociétale. Aux côtés de leurs assurés lorsque survient le sinistre, les assureurs les accompagnent au mieux pour en atténuer les conséquences. Mais ils se doivent d'aller plus loin et sensibiliser en amont sur les risques. Aussi, les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance mènent en leur nom propre de nombreuses campagnes de sensibilisation mais ont également décidé de s'investir dans des actions collectives au sein de l'association Attitude Prévention.

Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin / Sarah Maurit

01 40 29 15 54 / 01 40 29 15 53

cmathurin@entrenousoitdit.fr / smaurit@entrenousoitdit.fr

¹ En 2016, enquête réalisée par OpinionWay et l'IRMES pour Attitude Prévention, auprès d'un échantillon principal représentatif de 1 048 personnes âgées de 18 à 64 ans et d'un sur-échantillon complémentaire de 300 parents d'enfants 6-17 ans, ayant répondu à un questionnaire déclaratif on line, et mesuré le nombre de pas effectués sur 7 jours à l'aide d'un podomètre. Editions précédentes du baromètre Attitude Prévention réalisées de 2012 à 2015.

² Etude réalisée en ligne par Harris Interactive du 13 au 23 avril 2018 pour Attitude Prévention, auprès de 8 échantillons de 500 personnes chacun représentatif des Allemands, Britanniques, Espagnols, Finlandais, Français, Hollandais, Italiens et Portugais âgés de 18 ans et plus.

³ Selon l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), on est sédentaire au-delà de 7 heures passées assis par jour.