

14ÈME ÉDITION  
SOIRÉE ANNUELLE DU SPORT-SANTÉ

LE RÉSEAU SPORT-SANTÉ  
DU VAL-DE-MARNE

8 décembre 2022  
19h00 (accueil à partir de 18h30)



# ANALYSE DES FREINS À LA PRATIQUE SPORTIVE DU PUBLIC FÉMININ DANS LES QUARTIERS POPULAIRES (CRÉTEIL) : VERS UNE APPROCHE « *INTERSECTIONNELLE* »

Linda Bouifrou  
MSS Créteil-Mont-Mesly



Maud Pradines  
MSS Créteil UPEC



# ETAT DE L'ART

2019



*Sport au féminin en QPV, Vecteur d'émancipation ?* (colloque)

2020



2021



2022



C. Louveau

- Moins d'APS chez F / H
- probabilité plus faible QPV
- 51% filles vs 32% ZEP (2011)

« Agir pour l'égalité femmes-hommes dans le sport »

- Dimension **psychologique**
- Motivation **réduite, superficielle, instable**, par période, pas intrinsèque



Moins d'APS Femmes en QPV

→ 12 mois : 2/3 Femmes

→ Freins :

Santé fragile, difficultés de sociabilité, cumul de contraintes professionnelles, scolaires et familiales, désintérêt pour le sport, Coût/inadéquation offre

81% F se préoccupent plus de la santé de leurs proches que de la leur

# OBSERVATIONS PRÉALABLES ET POSTULATS :

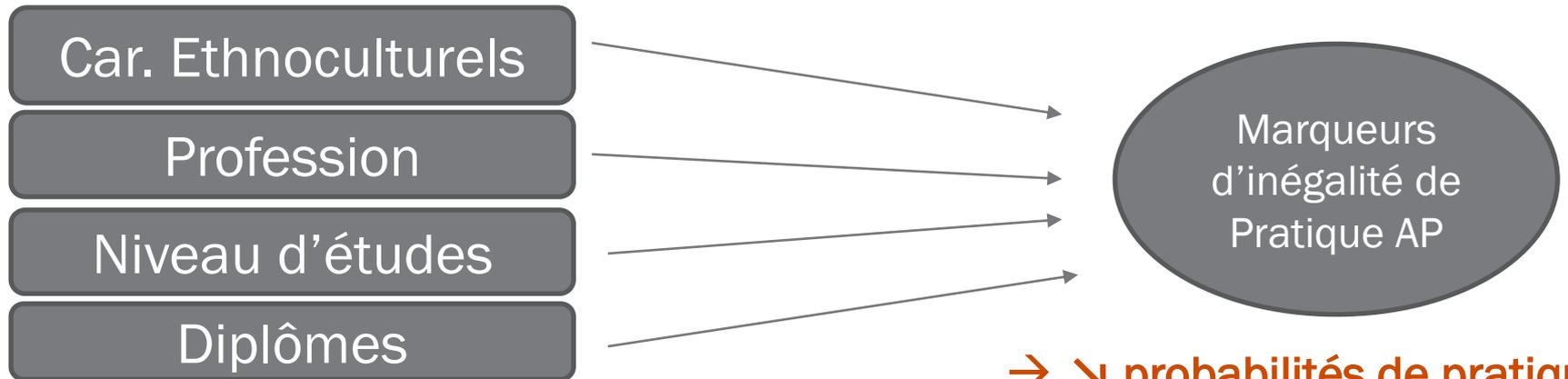
➤ Les conditions de vie socio-économiques et environnementales ont été démontrées **prédictives de la santé, impactant différemment les individus selon le genre.**

➤ Le *sport-santé*, présenté comme une solution de prévention de la santé (physique et psychologique) et thérapeutique, **n'est pas toujours accessible ni par son coût ni par sa géographie.**

➤ **Le sport, comme toute pratique sociale, est porteur de différenciations et d'inégalités, et davantage pour les femmes.**

➤ **Plus souvent payant pour les femmes, l'essentiel de la ressource publique est consacré au sport masculin.**

# OBSERVATIONS PRÉALABLES ET POSTULATS :



→ ↘ **probabilités de pratique**

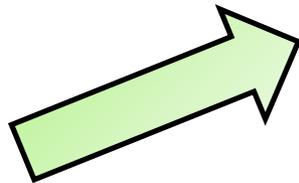
→ **Orientent :**

- choix **disciplines**
- **lieux** de pratique

Pratique de l'AP selon diplôme

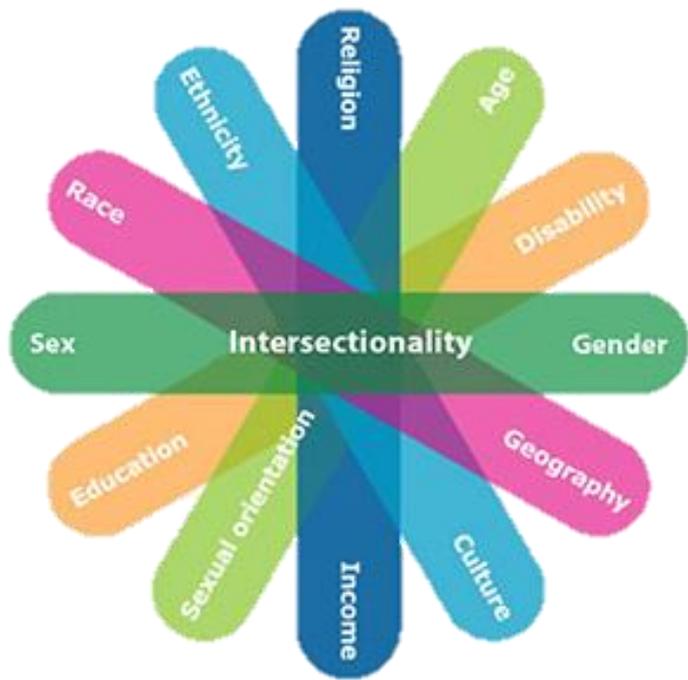
21% Femmes  
32% Hommes

Non Diplômés



63% Femmes  
66% Hommes

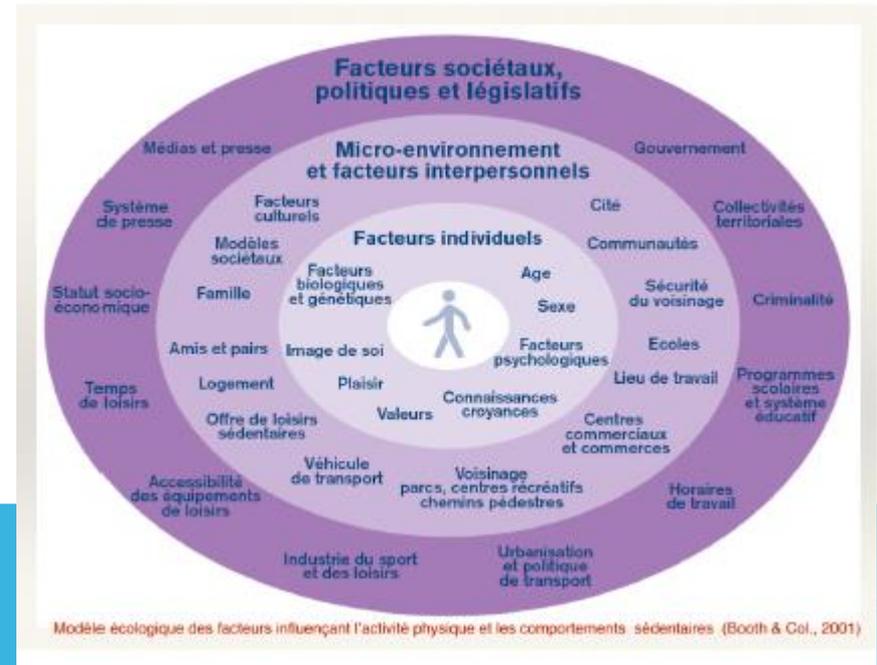
Bac +2



# INTERSECTIONNALITE

*Le concept vise à montrer que la domination est plurielle pour tenter de mesurer l'impact de discriminations multiples - de sexe, de classe, de race surtout, mais aussi de handicap ou d'orientation sexuelle - qui se croisent et se renforcent, souvent.*

L'intersectionnalité ou intersectionnalisme est une notion employée en sociologie et en réflexion politique, qui désigne la situation de personnes subissant simultanément plusieurs formes de stratification, domination ou de discrimination dans une société donnée.



# OBSERVATIONS PRÉALABLES ET POSTULATS :

Augmentation de la sédentarité (tout public) depuis la crise covid.

- La pandémie Covid, a intensifié les inégalités préexistantes entre les sexes, augmentant l'insécurité économique notamment chez les femmes;

En janvier 2022, la 11<sup>ème</sup> édition du *baromètre Sport-Santé* (FFEPGV) interpelle sur le fait que la pratique sportive féminine est toujours en recul et que près de 7/10 Françaises se sentent plus sédentaires depuis la crise sanitaire



## OBSERVATIONS PRÉALABLES ET POSTULATS :

Promouvoir le sport-santé au féminin dans les quartiers populaires c'est avant tout s'attaquer aux barrières structurelles, ancrées dans les normes sociales !

=> **L'accès à la pratique sportive pour les femmes dépend énormément des contraintes liées aux rôles qu'elles occupent dans la société. Ainsi, une des catégories qui est la plus éloignée du sport est celle des « femmes au foyer ».**



# LES FREINS GENERAUX

## À LA PRATIQUE AU FÉMININ , AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ENCADRÉES :

1. Prix d'accès, jugé élevé
2. Manque de temps,
3. Limitations physiques/maladie(s) chronique(s) ou ALD
4. Manque de motivation
5. Faible flexibilité dans les créneaux (horaires/jours) des offres
6. Faible diversité de l'offre
7. Difficulté de socialisation/ isolement.
8. Questions de sécurité / mise en confiance
9. Faible estime de soi,
10. Contraintes professionnelles (travail le week-end, en heures décalées, planning irrégulier, etc.)
11. N'ose pas se libérer du temps personnel, pour soi
12. Désintérêt pour le sport
13. Difficulté à trouver une pratique à proximité de son lieu de vie/travail
14. Manque de plaisir dans la pratique
15. N'a personne pour être accompagnée (ne veut pas pratiquer seule).

# LES FREINS GENERAUX

## À LA PRATIQUE AU FÉMININ , AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES LIBRES :

16. Le manque de lieux appropriés (en libre accès)
17. La peur de se blesser
18. Peur de se faire agresser en étant seule ou binôme
19. N'a pas le matériel adéquat (tapis, haltère, vélo, bâtons, etc.),
20. Ne sait pas se faire seule un programme (série d'exercices) adapté à ses besoins
21. Perte de motivation
22. N'a pas l'espace nécessaire chez soi



# LES FREINS SPÉCIFIQUES

## À LA PRATIQUE AU FÉMININ , AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### En pratique encadrée

- 23. Ne réalise pas la nécessité pour le bien être physique et mentale d'une activité sportive
- 24. n'a pas la « culture du sport »
- 25. Estime avoir d'autres urgences
- 26. Préfère privilégier la pratique d'une activité pour ses enfants (et l'accompagner).

### En pratique libre

- 27. Ne veut pas pratiquer un sport en étant visible dans le quartier (espace workout)
- 28. N'aime pas avoir une pratique dans l'espace public en général
- 29. N'a pas la tenue sportive adéquate
- 30. Se sent observée, jugée.



En quartiers populaires,  
ces freins se greffent aux précédents..

# CONSTATS INITIATEURS

=> A partir des **observations de terrain** depuis près d'une dizaine d'année dans un club sportif en QPV qui a choisi de promouvoir l'accès du sport pour les femmes, dans des pratiques genrées.

=> **démarche scientifique** pour mieux comprendre les freins auxquels fait face ce public et engager des solutions.

=> On a vu que dans les outils standardisés que les freins identifiés par des recherches quantitatives semblent restrictifs.



**2012-2020 :**  
**Expérimentations** dont les conclusions nous conduisent à repenser l'accès aux féminines par le décroisement des pratiques dès le plus jeune âge (Allez les filles!)

**2020 :** Covid  
+ confinements  
**2021 :**  
Labélisation du club en MSS

**2021-2023 :** orientation de recherche-expérimentation sur le sport-santé au féminin.



Décloisonnement des  
pratiques sportives dès  
le plus jeune âge.



# OBJECTIFS DE L'ETUDE

Diagnostique

- Comparer les freins retrouvés dans les études existantes à la réalité locale

Education  
Thérapeutique

- Créer un outil d'éducation thérapeutique qui aide ces femmes à prendre conscience de leurs freins



# METHODOLOGIE

## DESIGN

- ⇒ Etude pilote en ouvert – exploratoire à visée multicentrique
- ⇒ N>200 femmes ciblé

## LE QUESTIONNAIRE (CREATION D'UN OUTIL)

- ⇒ En amont : Animation de groupes d'échanges afin d'élaborer le questionnaire (à visée d'exhaustivité).. (Réponse objectif diag)
- ⇒ La passation d'un questionnaire en ligne (et en version papier), semi-directif et en questions ouvertes.
- ⇒ En aval : animation de groupe pour approfondir la réflexion initiée par l'enquête par questionnaire. (Réponse Obj ETP)
- ⇒ entretiens semi-structurés.

Ci-contre :  
Groupe de  
discussion  
thématisé.



# LE QUESTIONNAIRE



⇒ **137 répondantes**

PREMIERE PHASE

D'avril à juillet 2022

DEUXIEME PHASE

d'août 2022 à oct. 2022.

⇒ 5 Rubriques, 34 questions.

# LA COMPOSITION DU QUESTIONNAIRE

- I. L'identité & composition du foyer et lieu d'hab.
- II. Occupation pro.
- III. Pratique sportive / sédentarité.
- IV. Les activités annexes de lutte contre la sédentarité.
- V. Les freins à la pratique.  
Et les solutions envisagées.

5.1. Avez-vous déjà renoncé à une activité physique et sportive encadrée pour une ou plusieurs de ces raisons (sans ordre)?

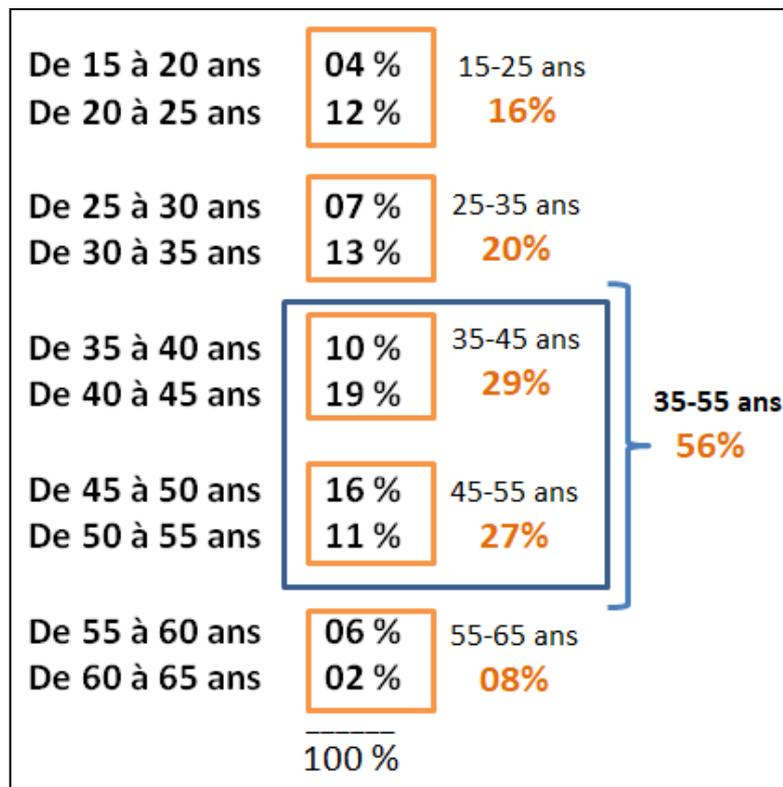
5.3. Quelles seraient les solutions pour lever ces freins ? \*

5.5. Avez-vous renoncé à une activité physique et sportive LIBRE (c'est à dire autonome et sans contraintes - adhésion, horaires, etc.) pour l'une ou plusieurs de ces raisons ? (sans ordre).

5.7. Sur les freins rencontrés en pratique libre ou accompagnée, quelle est l'affirmation que vous retiendrez en priorité ?

# RESULTATS

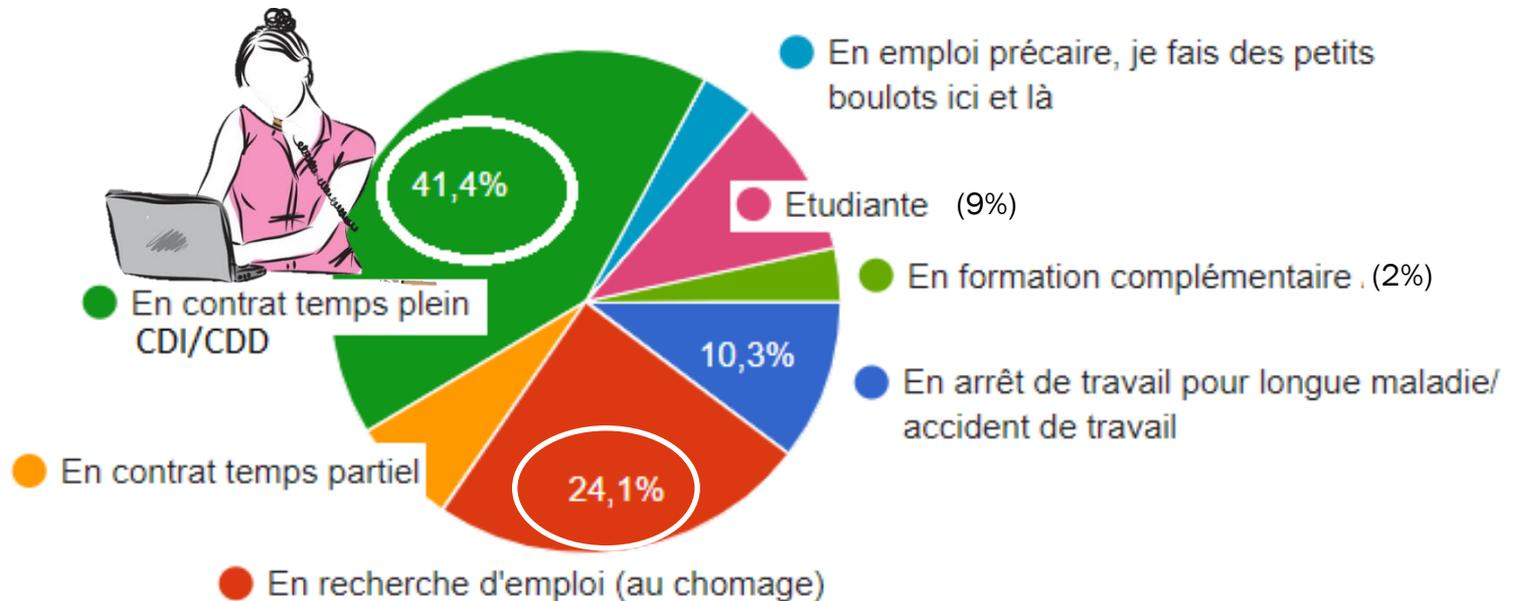
<b>Je suis en couple avec enfants :</b>	<b>57.5 %</b>
Dont l'accueil d'une tierce personne (17.5%) – généralement une pers. dépendante.	
<b>Je suis mère célibataire :</b>	<b>17.0 %</b>
<b>Je vie seule :</b>	<b>15.5 %</b>
<b>Je vie en couple sans enfant :</b>	<b>07.5 %</b>
<b>Je vie chez mes parents :</b>	<b>02.5 %</b>
	<hr/>
	<b>100 %</b>



- ⇒ Près de **75%** des femmes interrogées ont des enfants à charge à domicile.
- ⇒ La charge de tierces pers. laisse entendre une plus faible flexibilité et un manque de temps pour faire une APS.



## Situation face à l'emploi :

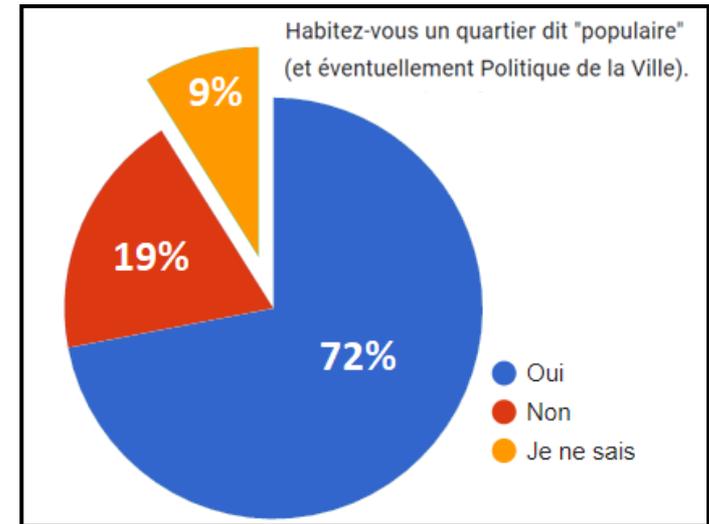
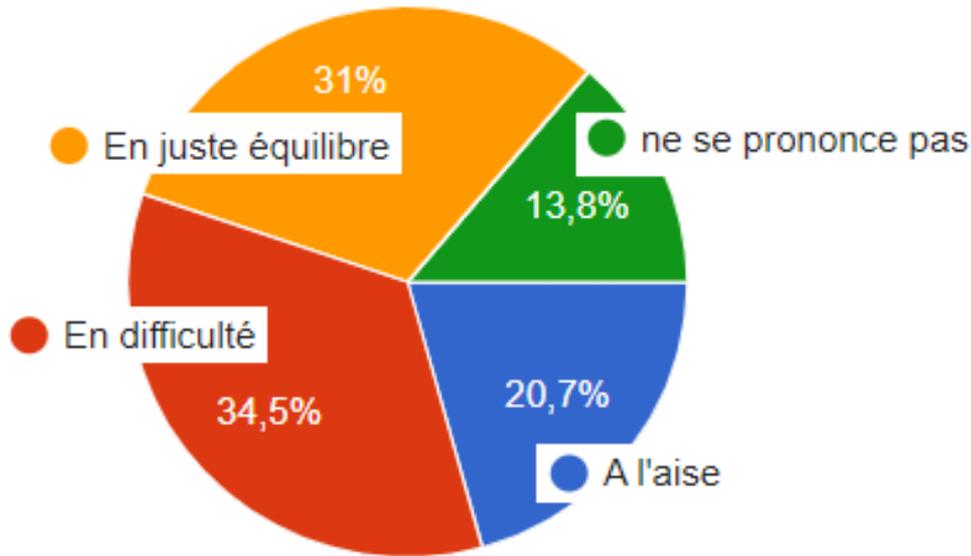


**48.3%** des femmes interrogées occupent un emploi :  
**41,4%** à temps complet, et **6.9%** à temps partiel.  
**3,5%** sont en emploi occasionnel (voire informel).

CIDFF (2020) 75% ne pratiquent pas APS – employés, ouvrières

# Situation économique des foyers :

Economiquement parlant vous estimez être en situation?



65.5 % des femmes interrogées estiment que leurs foyers est en précarité économique : en juste équilibre ou en difficulté.

22% de cet effectif bénéficie de colis alimentaires hebdomadaire.



F > 450 euros / mois → 31 % obésité

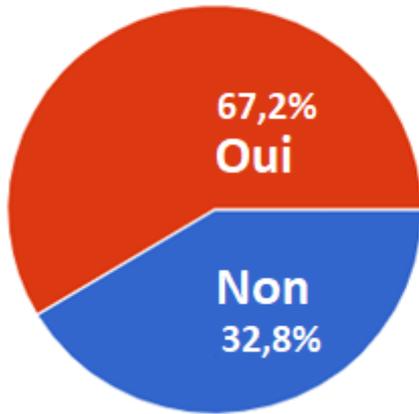
Revenus > 4200 euros / mois

INSERM

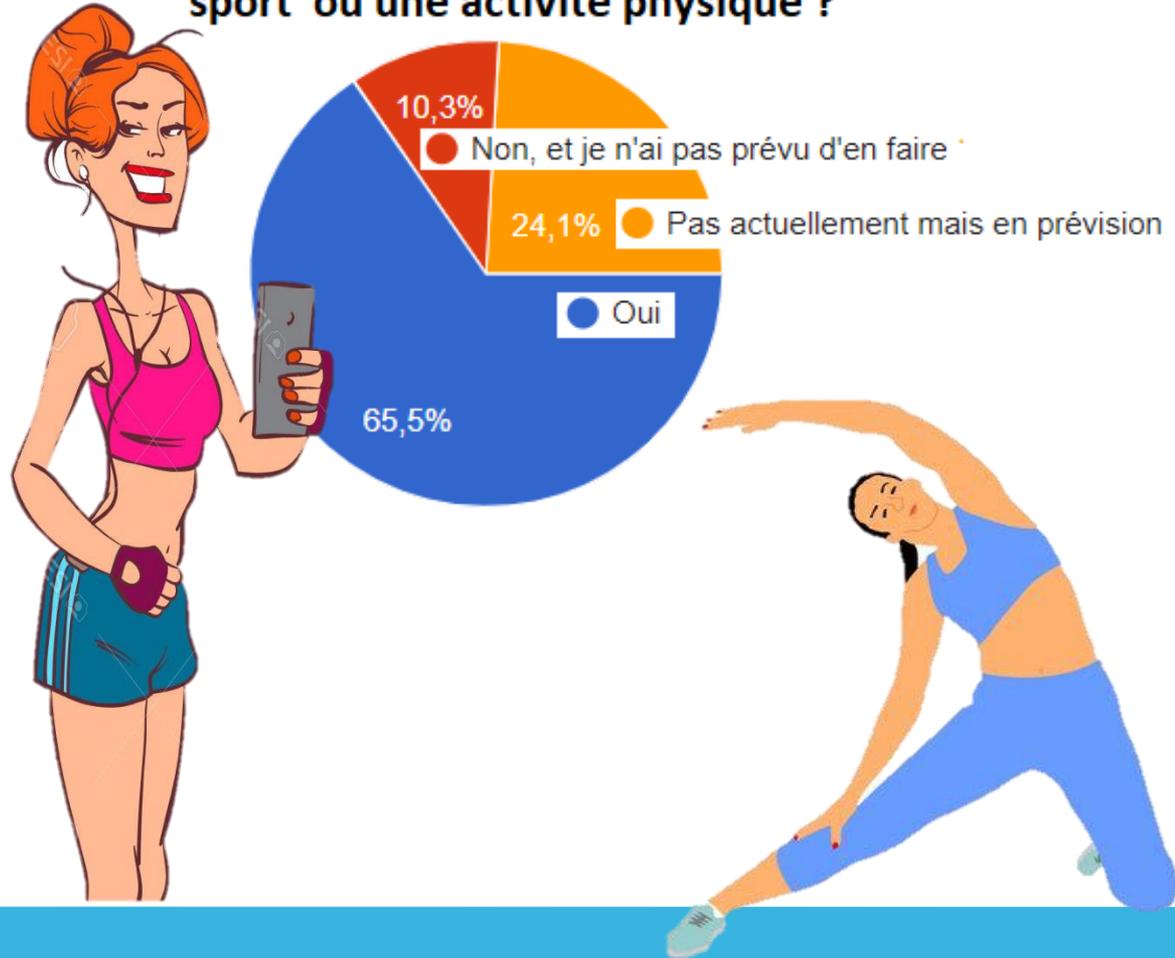
→ Incidence chute à 7%



Vous considérez-vous sédentaire ?

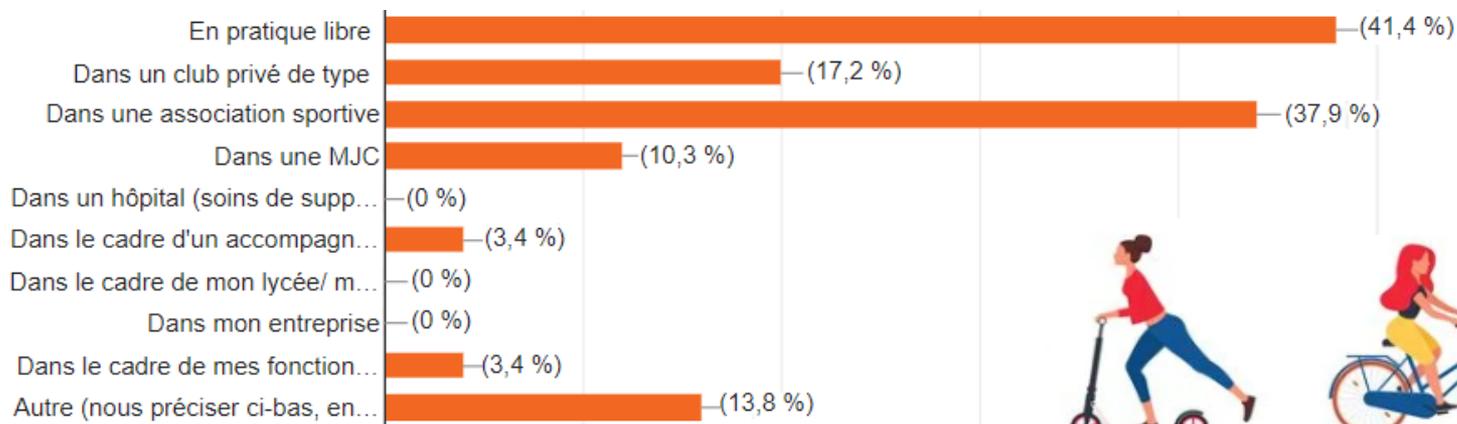
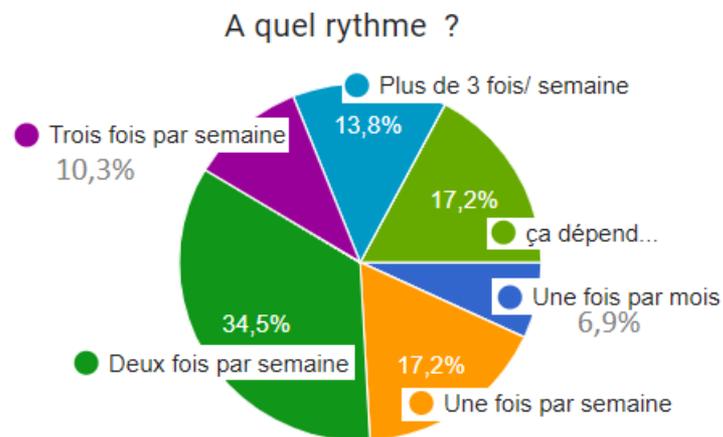
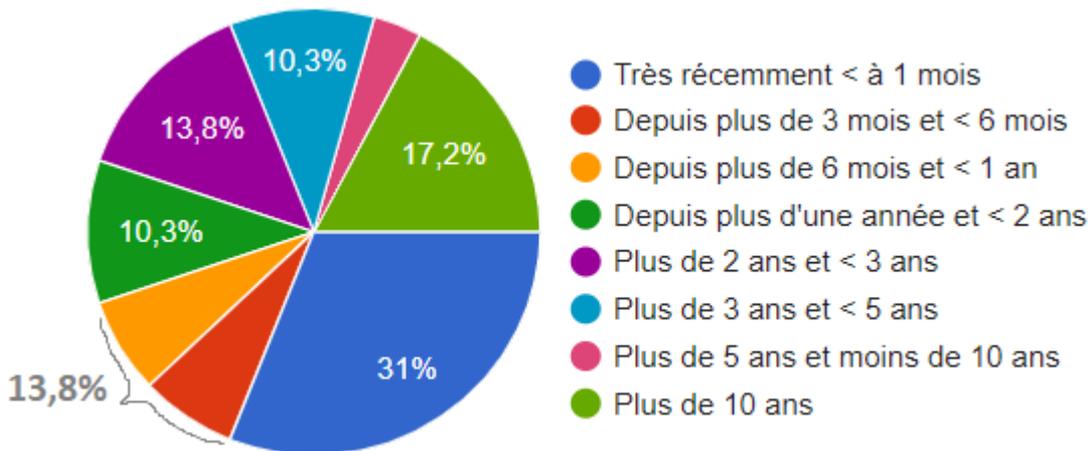


Actuellement faites-vous du sport ou une activité physique ?



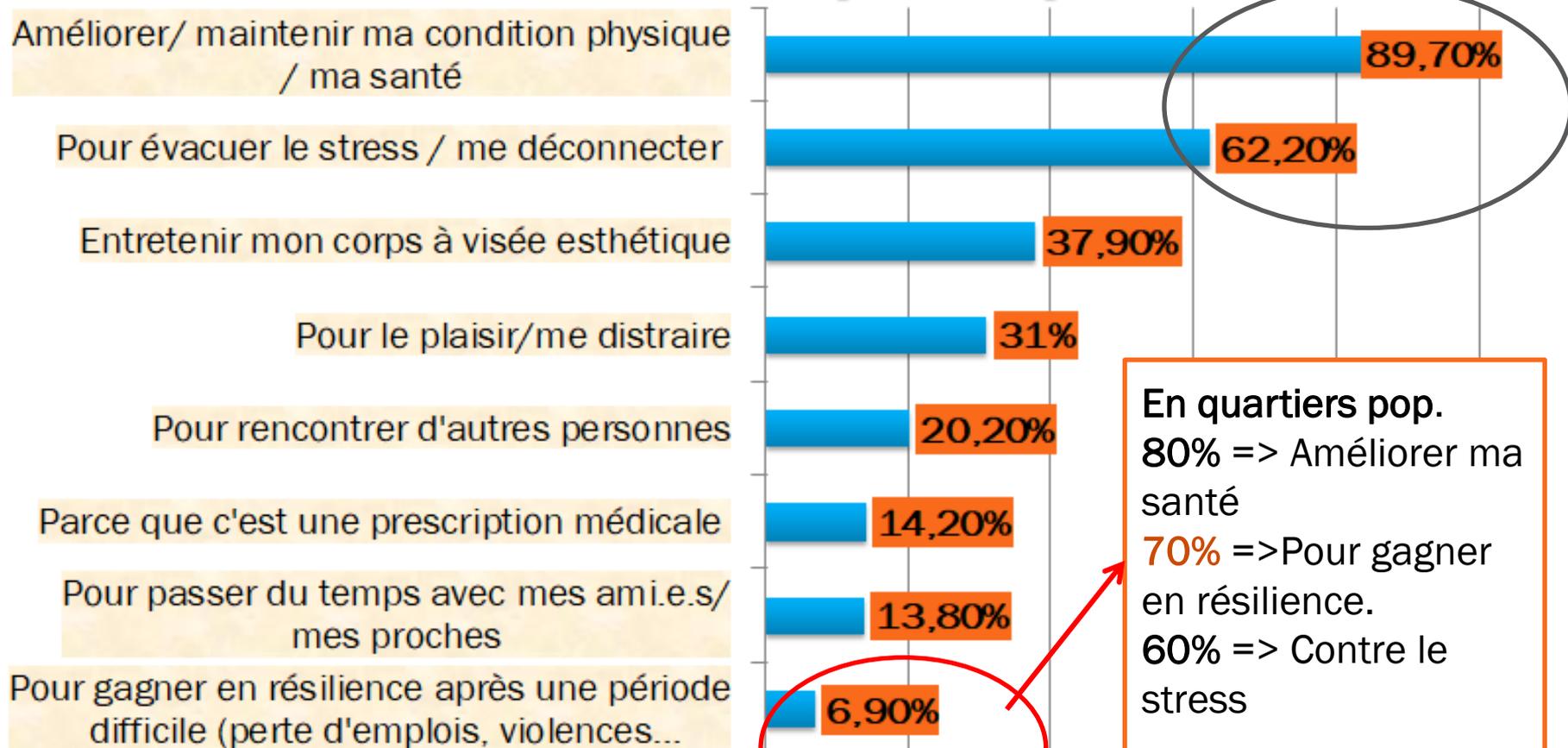
INJEP  
2/3 Sédentaire  
femmes

# Sédentarité et pratique APS

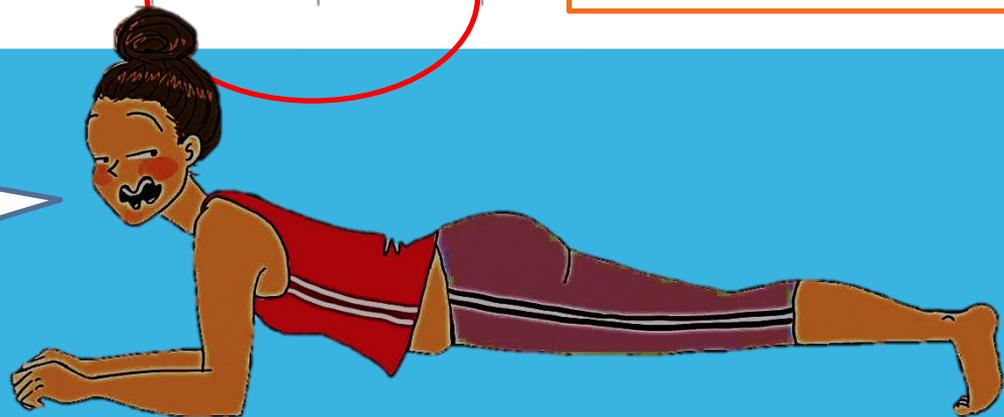


# Rythme, durée et mode de pratique APS

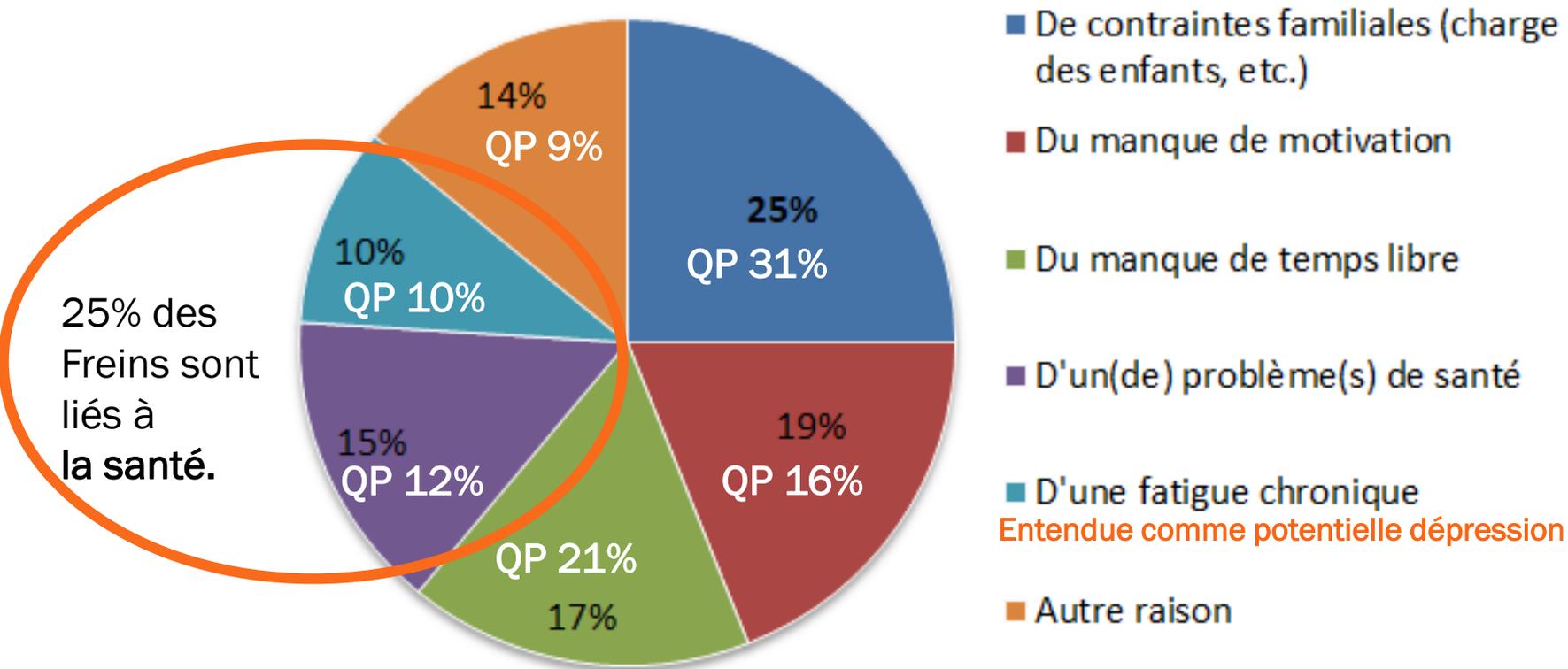
# Motivations à la pratique APS



En seule réponse :  
59% : améliore sa santé/condition physique.  
24% : Evacuer le stress



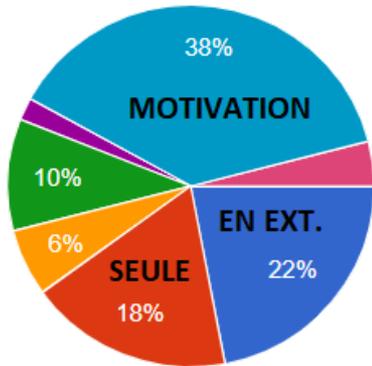
# LES FREINS (UNE SEULE RÉPONSE)



Les problématiques de contraintes familiales et celles en lien avec la santé (dont la fatigue chronique) représentent 50% des freins.

Dans les QP la conjugaison des CF + MT forment 50% des freins.

## 5.6. Quelle est la première raison à la non pratique d'une APS libre ?

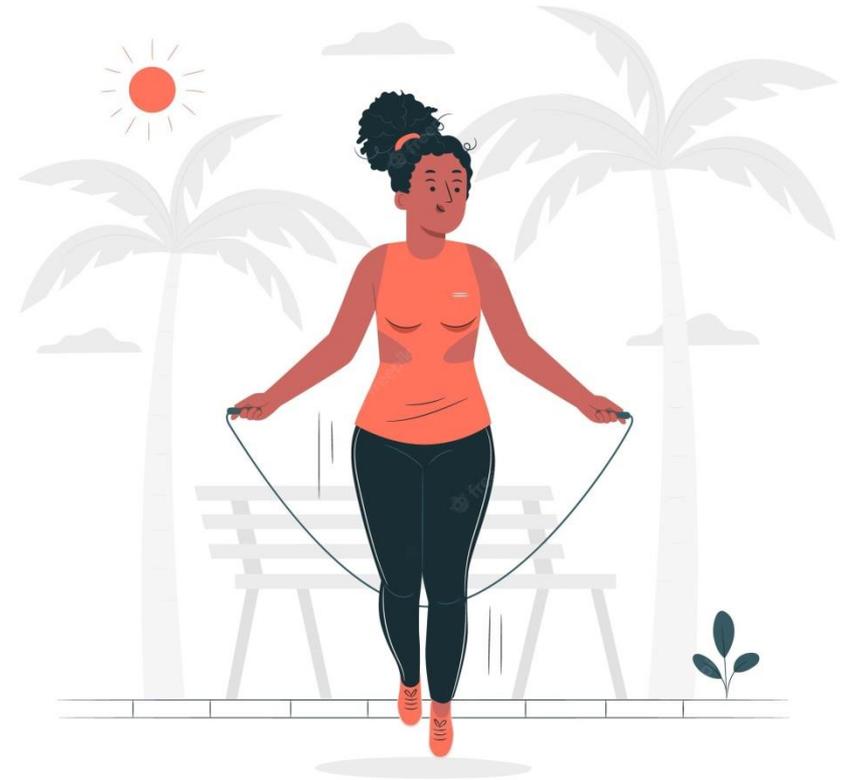


- Je n'aime pas avoir une pratique dans l'espace public (parc, stade, etc.)
- De l'absence d'une personne (proche) pour m'accompagner à l'activité
- Je trouve que les espaces sportifs extérieurs sont occupés majoritairement...
- Pour des questions de sécurité en pra...
- Parce que je n'ai pas le matériel adéq...
- Car je n'ai pas de motivation si ce n'es...
- Ma famille/ mes proches

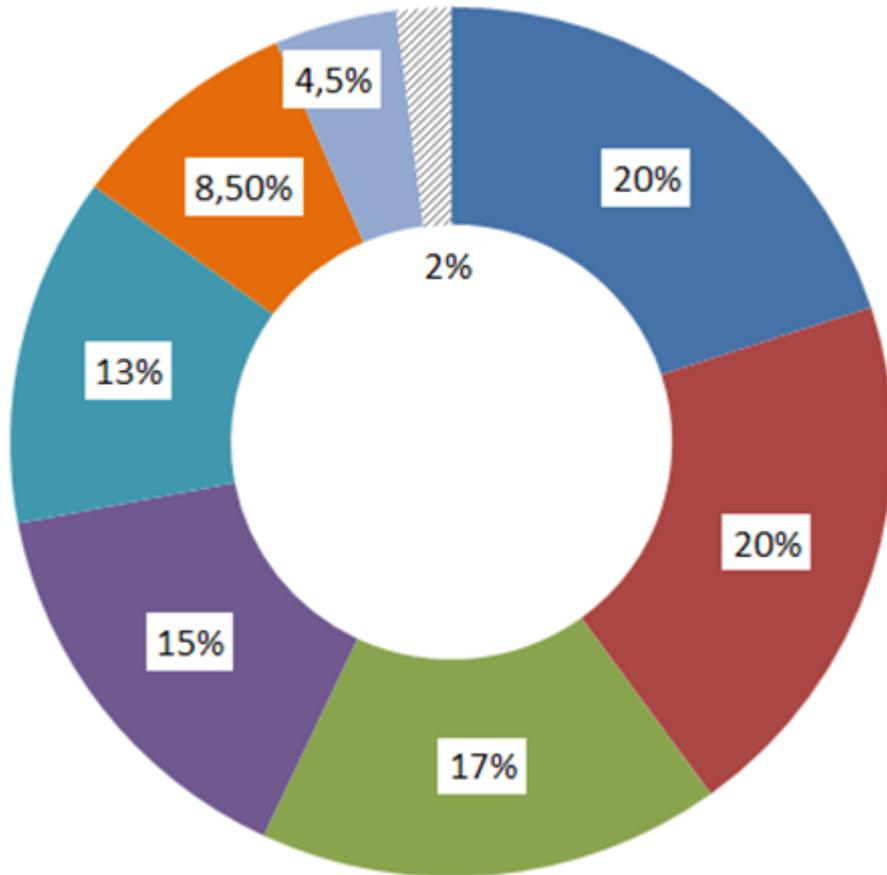
## 5.7. Sur les freins rencontrés en pratique libre ou accompagnée, quelle est l'affirmation que vous retiendrez en priorité ?



- La pratique d'une activité physique et sportive est généralement chère
- La pratique d'une activité physique et sportive est encore discriminatoire/sex...
- L'offre adaptée aux féminines est insuffisante
- La prise en considération des obsta...
- Les femmes des quartiers populaires...
- Il faudrait sensibiliser les filles dès le p...
- Autre, donnez-nous votre avis en 5.7 Bis



# LES SOLUTIONS POSSIBLES (UNE SEULE RÉPONSE)



- Que soit organisée la garde d'enfants - par la structure d'accueil - en même temps que votre pratique
- Trouver une offre adaptée à votre situation de santé (accouchement, maladie, etc.)
- Pouvoir faire du sport sur votre lieu de travail
- Adapter les prix à vos revenus
- Créer des effets de groupe pour rencontrer d'autres personnes
- Envisager l'entière gratuité aux femmes des quartiers populaires (prise en charge par l'Etat, la municipalité, etc.)

GARDE ENFANTS	32 %
ADAPTER LES PRIX A VOS REVENUS	20 %
GRATUITE POUR LES FEMMES QP	15 %
EFFET DE GROUPE POUR RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES	14 %
OFFRES ADAPTEES SITUATION SANTE	8 %
SPORT SUR LIEU DE TRAVAIL	7 %
PRESCRIPTION MEDICALE = GRATUITE	2 %
Autre	2 %

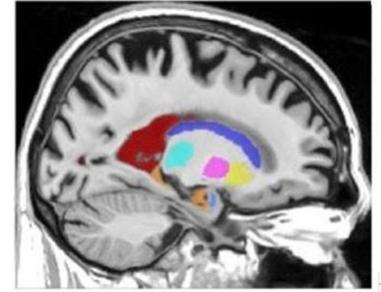
Parmi les solutions envisageables par ces femmes interrogées, à égalité, sont avancées les mesures de garde d'enfants pendant l'activité et le fait qu'il faudrait qu'il y ait plus d'activités adaptées à leurs état de santé

# LIMITES DE L'ETUDE

- Résultats préliminaires  
manque de représentativité  
possible car  $n < 200$
  - Monocentrique
  - **Questions des revenus  
et diplômes** : sujets  
sensibles,
- ne nous permettant pas  
d'être discriminants



# PERSPECTIVES



- ⇒ Augmenter N
- ⇒ Vers des résultats quantitatifs entre sous-groupes
- ⇒ Lier processus motivationnels à une approche biochimique et neurophysiologique.

## QUESTIONNAIRE

- ⇒ Améliorer passation questionnaires : formalisation (pas d'effet nocebo et qui à la fois permettent d'être discriminants + atelier en accompagnement.

# MERCI



Linda Bouifrou  
MSS Créteil-Mont-Mesly



Maud Pradines  
MSS Créteil UPEC