



mgen<sup>★</sup>

GROUPE **vyv**

L'étude complète

# ADOLESCENTES & SPORT : LE GRAND DÉCROCHAGE

**KANTAR**



# Le décrochage sportif des adolescentes, une inégalité de santé publique majeure.

Aujourd'hui en France, 49 % des adolescentes abandonnent le sport avant leurs 15 ans (UNESCO – 2024), c'est 6 fois plus que chez les garçons. Un phénomène massif mais inexpliqué, que nous voulons, chez MGEN, mettre en lumière.

**Parmi ces jeunes filles qui arrêtent, près d'une sur deux (45,2 %) abandonne le sport malgré elle.**

Ce dernier chiffre, tiré de l'étude MGEN / Kantar, dit l'essentiel : l'abandon du sport pour un grand nombre d'adolescentes n'est pas un choix individuel, libre et éclairé. Ce n'est ni un manque d'envie qui pousse les filles à arrêter le sport, ni un épiphénomène, ni une affaire individuelle. C'est la conséquence de contraintes sociales et de stéréotypes de genre qui conduisent les jeunes filles à quitter une pratique sportive qu'elles affectionnent pourtant.

Cet abandon précoce conditionne une trajectoire de sédentarité durable : les filles qui décrochent à l'adolescence reprennent moins le sport à l'âge adulte. Il creuse ainsi une inégalité d'accès aux bénéfices du sport sur la santé physique et mentale, entre les hommes et les femmes, qui persiste tout au long de la vie.

Il creuse aussi une inégalité dans le rapport au corps, à la performance, aux autres, dans la confiance et l'estime de soi. Il creuse enfin une inégalité dans le rapport au temps, aux loisirs, à la sociabilité.

**De ce fait, l'abandon du sport par les adolescentes devient un sujet, sinon un enjeu de société.**

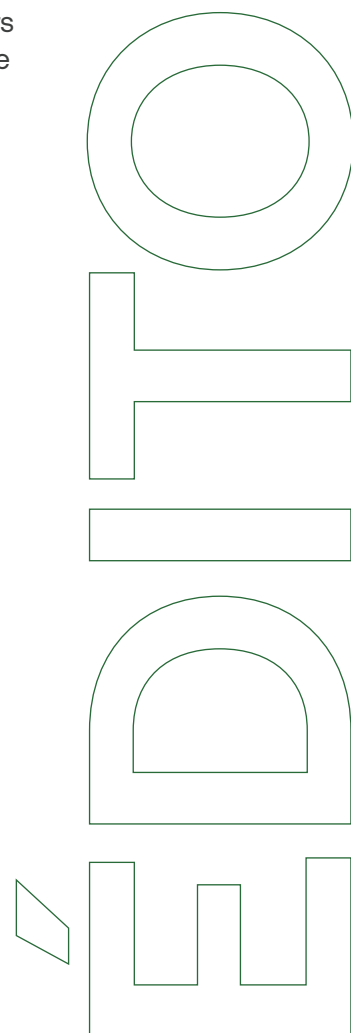
MGEN est engagée pour l'égalité entre les femmes et les hommes, nous soutenons le sport amateur et professionnel féminin car nous portons la conviction que la pratique sportive est vectrice d'égalité.

La réalisation de cette étude est une étape essentielle pour favoriser le développement du sport féminin et celui de la santé des femmes, mais ce n'est qu'une première étape. L'enjeu demain sera de mettre en place des solutions concrètes face à ces freins.

**Pour tous les acteurs du sport - sponsors, institutions, collectivités, clubs, fédérations, éducateurs, médias - cette étude représente une opportunité majeure de repenser l'expérience sportive des filles, pour que plus aucune d'entre elles ne soit poussée à décrocher.**

**Clotilde Truffaut**

**Administratrice nationale MGEN**



1	<b>Objectif de l'étude</b>	P 4
2	<b>Les principaux enseignements</b>	P 6
3	<b>Les freins principaux</b>	P 10
	Frein 1 - La non-prise en compte des spécificités du corps féminin	P 11
	Frein 2 - Un milieu qui met les jeunes filles sous pression	P 15
	Frein 3 - Une pratique peu accessible pour les filles	P 21
	Frein 4 - Une culture de la compétition fortement dissuasive	P 28
4	<b>Résultats détaillés selon les freins et par question</b>	P 36
5	<b>Résultats détaillés selon les données socio-démographiques</b>	P 43
6	<b>Recommandations</b>	P 70
7	<b>Méthodologie</b>	P 79

# SOMMAIRE



# OBJECTIF DE L'ÉTUDE

# Une étude globale inédite pour comprendre et prévenir le décrochage sportif des adolescentes

Pour cerner un phénomène aussi important et impactant que l'abandon du sport chez les jeunes filles, il est essentiel de croiser deux regards complémentaires :

## LE QUANTITATIF

Une enquête nationale menée auprès de 507 jeunes filles abandonnistes, âgées de 13 à 20 ans, **pour mesurer l'ampleur des freins et identifier les profils les plus concernés.**

## LE QUALITATIF

Des focus groupes organisés avec 48 adolescentes, **pour comprendre en profondeur les vécus des jeunes filles derrière les chiffres et les leviers potentiels de réengagement.**

Ensemble, ces deux approches permettent d'établir un constat chiffré et humanisé sans précédent.

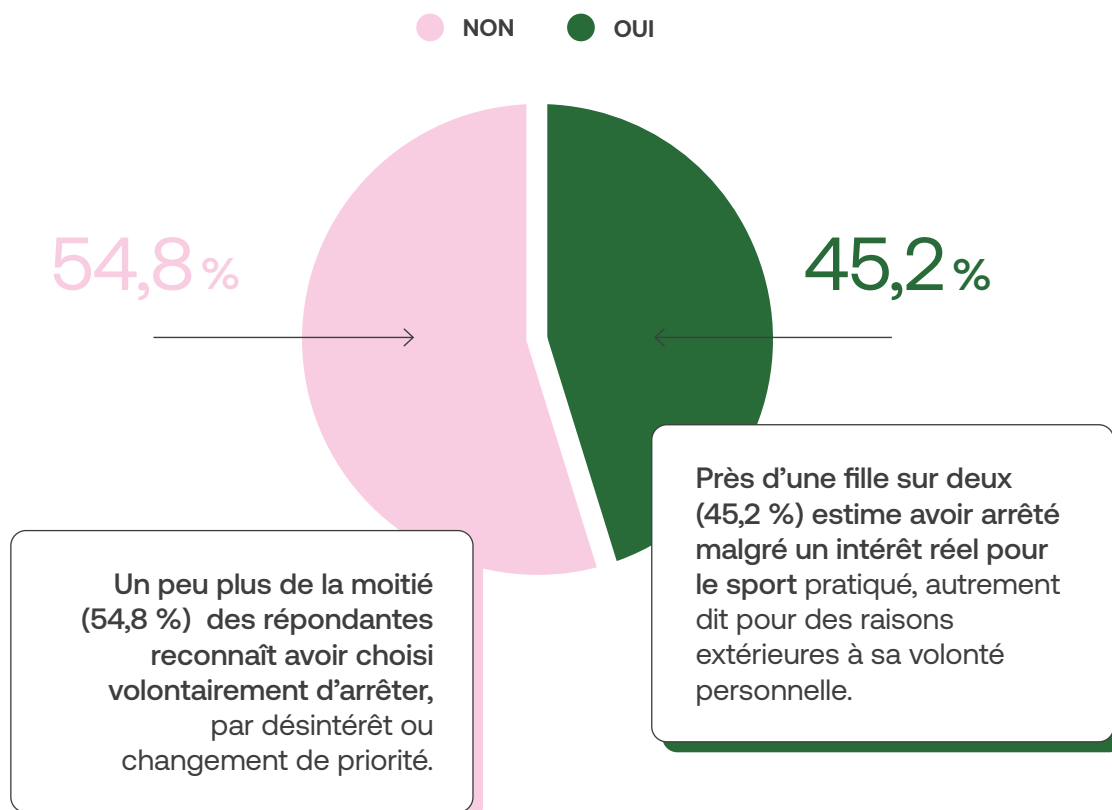
**Désormais, grâce à l'étude MGEN / Kantar, nous mesurons l'ampleur des changements à mener pour faire du sport un levier de santé physique et mentale, d'inclusion et d'émancipation autant pour les filles que pour les garçons.**



# LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

# Près d'une adolescente sur deux arrête le sport, non par choix, mais par contrainte

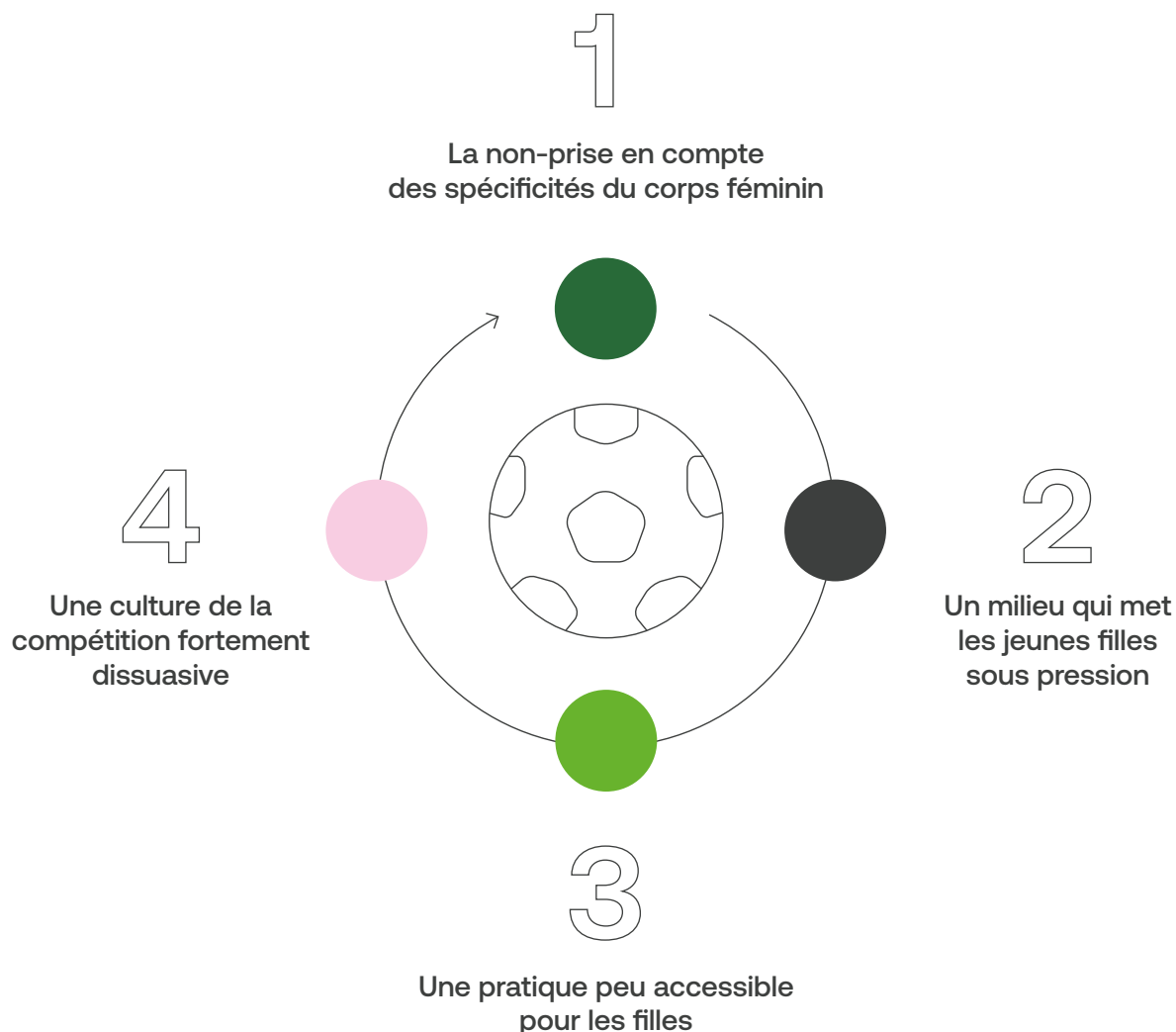
À la question : Pensez-vous avoir arrêté le sport malgré un intérêt pour ce sport, indépendamment de votre volonté ?



Le fait que 45,2 % des jeunes filles déclarent avoir arrêté malgré leur intérêt confirme que l'abandon n'est pas synonyme de désamour du sport, mais plutôt le résultat de freins externes (organisation, argent, confiance, environnement).

Ce constat souligne un fort potentiel de reprise, à condition que les offres sportives prennent en compte les freins à la pratique sportive des adolescentes.

# Quatre freins expliquent une grande partie du désengagement sportif des jeunes filles



# Les obstacles ne sont pas marginaux, ils touchent une majorité de répondantes.

**Une large majorité** (entre 50 % et 63 %) déclarent être d'accord avec au moins un des freins proposés dans le questionnaire.

Cela confirme que la **pratique sportive est diminuée par une constellation de facteurs** : biologiques, psychologiques, sociaux, organisationnels, financiers.

Les jeunes filles ne décrochent pas du sport par désintérêt.

Elles s'arrêtent parce que leur environnement, leur corps en changement, le regard social fort, le manque de soutien, l'encadrement insuffisamment adapté ou encore les contraintes logistiques **rendent progressivement la pratique trop coûteuse psychologiquement, socialement ou matériellement.**



# LES FREINS PRINCIPAUX

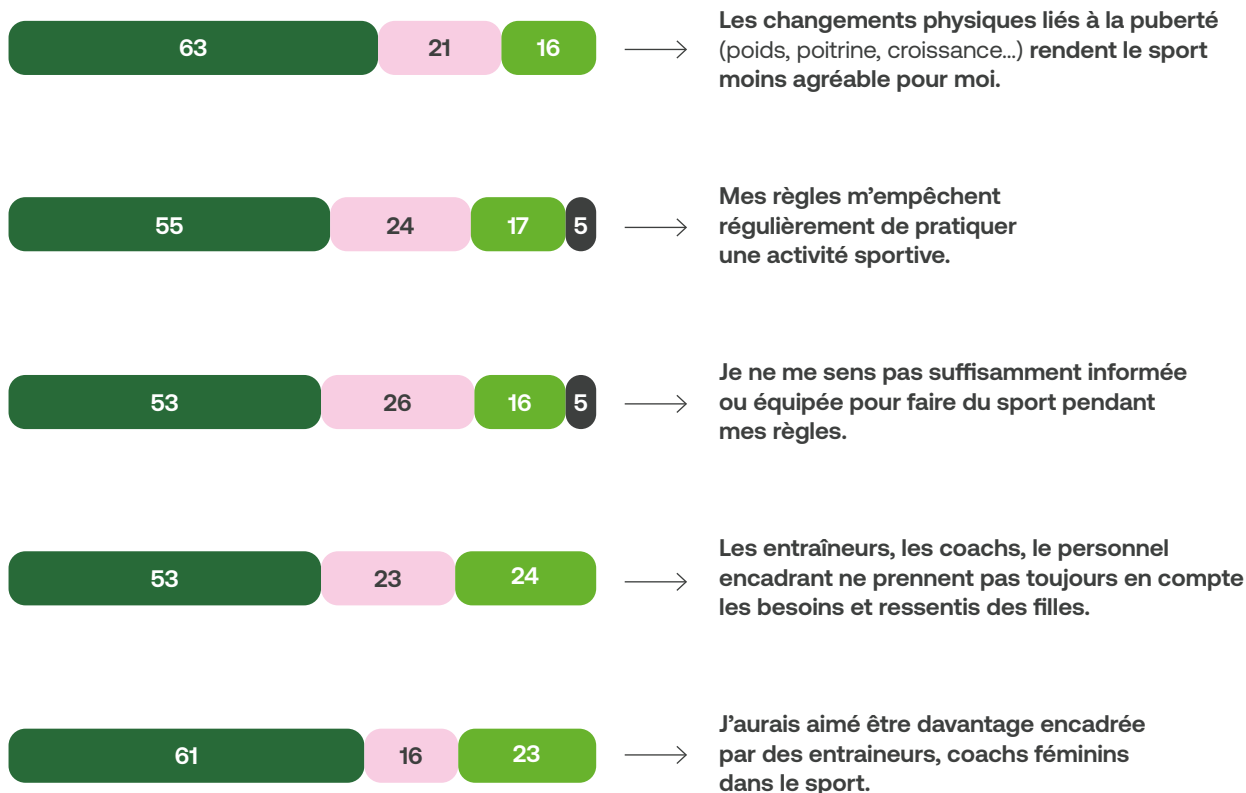
# Frein 1

**La non-prise en compte  
des spécificités  
du corps féminin**



# La méconnaissance du corps féminin comme premier point de rupture

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

### PUBERTÉ ET CHANGEMENTS PHYSIQUES

63%

des adolescentes estiment que les changements physiques rendent le sport moins agréable. C'est le frein le plus fort. L'adolescence accentue les gênes corporelles (poids, poitrine, croissance), qui rendent le sport « moins agréable ». Cela renvoie au **rapport au corps**, souvent fragilisé à cet âge. On voit clairement que **le corps devient un obstacle** à la pratique sportive.

### UN BESOIN D'IDENTIFICATION

60,6%

auraient aimé avoir davantage de coaches ou encadrantes femmes. Cela indique un besoin d'identification, de sécurité, de compréhension de leurs problématiques spécifiques (puberté, règles, confiance...).

### LES RÈGLES EMPÊCHENT PARFOIS DE PRATIQUER

55%

déclarent que leurs règles constituent un frein à la pratique. Un frein facile à comprendre : douleurs, fatigue, gêne, manque d'adaptation des séances, tabou dans les clubs.



**La fatigue liée aux règles, c'est un vrai truc, mais personne n'en parle.**

Abandonniste, 13-16 ans, petite ville-zone rurale



### UNE RÉALITÉ PHYSIOLOGIQUE PEU PRISE EN COMPTE

53%

des jeunes filles estiment que l'encadrement sportif ne répond pas à leurs besoins spécifiques.

53%

des filles disent ne pas se sentir assez informées ou équipées pour faire du sport pendant cette période. Cela signale un manque d'éducation sportive adaptée au féminin (pas d'explications claires, tabou autour du sujet, pas d'encadrement spécialisés).



**Les coaches ne comprennent pas que ton corps change, que t'as des jours avec et des jours sans. »**

Pratiquante régulière d'une activité sportive, 17-20 ans, petite ville-zone rurale



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

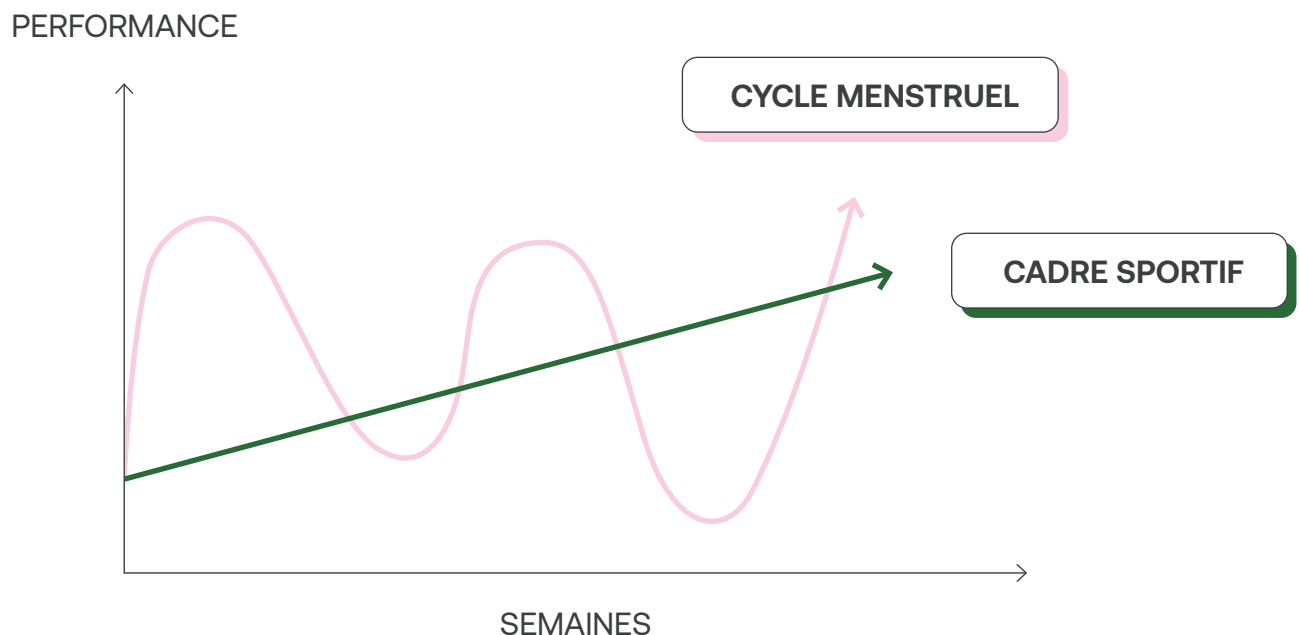
# Les variations du corps féminin se heurtent à un cadre sportif pensé pour la constance et la régularité

**Le corps féminin est souvent décrit par les participantes comme changeant, cyclique et difficile à anticiper.**

Les participantes parlent de variations d'énergie, de douleurs, de fatigue ou de baisse de moral selon les périodes du cycle.

**Le modèle sportif est, quant à lui, pensé pour un corps "constant".**

Les filles constatent le décalage entre les variations de leur cycle menstruel et les attentes de performance constantes imposées par les entraînements et compétitions.



**Les participantes regrettent que les règles et le cycle menstruel soient perçus comme des sujets personnels plutôt que comme des réalités sportives à prendre en compte.**

Certaines déclarent avoir adapté d'elles-mêmes leur rythme de vie pour réussir à concilier la pratique régulière. Deux pratiquantes expliquent notamment avoir dû revoir leur alimentation, sommeil et organisation quotidienne pour faire face à des malaises liés aux règles ou à la fatigue.

**Elles attendent une culture sportive qui détabouise le corps féminin pour permettre une pratique plus inclusive, plus adaptée, à l'écoute du corps.**

# Frein 2

**Un milieu qui  
met les jeunes filles  
sous pression**



# Pour plus d'une jeune fille sur deux, le milieu sportif n'a pas été bienveillant

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

### L'INSÉCURITÉ DANS LES LIEUX SPORTIFS

55 %

des adolescentes ne se sentent pas toujours en sécurité dans le milieu sportif. Un problème très concret de sécurité et de confort.

### UNE AMBIANCE TOXIQUE QUI CONDUIT AU DÉCROCHAGE

55 % 42 %  
TÉMOINS VICTIMES

Les freins liés au climat social du sport sont symbolisés ici par le poids des comportements déplacés, qu'elles en soient témoins (55 %) ou victimes (42 %).



« À Lyon, j'ai fait un essai, il y avait pas mal de personnes, c'était pas bienveillant, beaucoup se filmaient et ça m'a refroidie... c'était pour se montrer. »

Abandonniste, 17-20 ans, petite ville-zone rurale



### LES TENUES SPORTIVES CRÉENT LE MALAISE

49 %

des adolescentes se disent mal à l'aise avec certaines tenues sportives imposées, jugées inconfortables ou sexualisées. À cet âge, se dévoiler physiquement est un frein majeur.



« Au hand c'est des mini shorts...ils pourraient mettre un short plus long, ou avoir le choix entre short et survêtement. »

Abandonniste, 17-20ans, petite ville-zone rurale



# Les réseaux sociaux et la pression du groupe aggravent le malaise

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Je trouve que mon corps ne correspond pas à l'image idéale du sport véhiculée par les réseaux sociaux.



J'ai arrêté ou évité une activité sportive parce que je n'étais pas à l'aise avec mon apparence.



Je me sens parfois jugée par les autres quand je pratique une activité sportive.



Je pense que certaines activités sportives sont perçues comme réservées aux garçons et cela m'a déjà freinée.

Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

### JAMAIS À LA HAUTEUR DES RÉSEAUX SOCIAUX

55 %

Elles sont 55 % à ressentir un sentiment de décalage entre l'image corporelle valorisée sur les réseaux sociaux, souvent associée à des standards esthétiques très élevés, et leur apparence. Cela peut générer une insécurité corporelle et influencer négativement la motivation à pratiquer un sport. C'est un indicateur de « pression sociale ».



« ...on se compare beaucoup et ça m'est arrivé de me dire que j'avais pas fait assez... ».

Pratiquante régulière d'une activité sportive, 17-20 ans, petite ville-zone rurale



### LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

41 %

Pour 41 % des répondantes, elles arrêtent car elles ne se sentent pas à l'aise avec leur apparence... et plus largement 61 % arrêtent à cause de l'impression permanente de se sentir juger. Un frein fort qui empêche ou rend difficile la pratique du sport car pour beaucoup, le sport n'est pas seulement une activité physique, c'est une mise en scène d'elles-mêmes devant les autres... et cela peut être intimidant.



« Quand tu vois que les autres progressent et pas toi, t'as juste envie de disparaître du cours. »

Abandonniste, 13-16 ans, petite ville-zone rurale



### LA PERCEPTION DE SPORTS "RÉSERVÉS AUX GARÇONS"

53 %

Pour 53 % c'est aussi un frein structurel. Certaines pratiques restent perçues comme masculines et créent un sentiment de non-légitimité. Cette idée, très intériorisée, peut suffire à provoquer un abandon : "Ce n'est pas pour moi." Cela montre que les filles ne questionnent pas seulement leur compétence, mais aussi leur **droit à faire du sport**.

## En conclusion, un climat social du sport qui peut être dissuasif pour les jeunes filles

L'étude révèle que **l'environnement social du sport constitue un frein majeur** à la pratique féminine. Ce n'est pas le sport en soi qui est rejeté, mais les conditions dans lesquelles il est proposé.

Insécurité dans certains lieux (vestiaires, trajets...), comportements déplacés, pression du regard social, inconfort des tenues imposées, sentiment d'être jugée ou en compétition permanente... Autant de facteurs qui transforment ce qui devrait être un espace de liberté **en une source de malaise, voire d'exclusion.**

**Ces freins, profonds et souvent invisibles,** montrent que pour de nombreuses adolescentes, le sport devient une épreuve au lieu d'un épanouissement. Repenser les conditions d'accueil, l'ambiance, l'encadrement et les normes est essentiel pour restaurer un climat de confiance et d'égalité.

# Frein 3

**Une pratique peu  
accessible  
pour les filles**



# L'accès au sport reste contraint par des freins structurels

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Les sports proposés autour de chez moi ne possèdent pas de section féminine.



Il n'y a pas toujours des installations sportives adaptées ou accessibles près de chez moi.



Le coût de l'inscription, de l'équipement ou des déplacements m'empêche de pratiquer le sport que je souhaite.

Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

### LES SECTIONS FÉMININES MANQUENT EN PARTICULIER DANS LES GRANDES VILLES

33 %

A l'âge où le sport devient non mixte, une jeune fille sur trois (33 %) n'a pas de club non-mixte près de chez elle; les plus mal loties étant les jeunes filles habitant en région parisienne et les grandes villes. C'est un frein structurel, en effet, si **L'OFFRE SPORTIVE FÉMININE** n'est pas accessible, elles abandonnent.

### DES DÉSERTS SPORTIFS DANS NOS TERRITOIRES

57 %

Elles sont 57 % à ne pas avoir de salle, de terrain ou de structure près de chez elles.



« En première, je finis à 18h tout le temps et je suis à une heure.  
Il y avait pas le temps d'y aller, les cours de sport étaient de 18 à 20h »

Abandonniste, 17-20 ans, petite ville-zone rurale



### LE COÛT DE LA PRATIQUE UN FREIN SOUVENT SOUS-ESTIMÉ.

58 %

Frais d'inscription, prix des équipements, frais de déplacements..., pour 58 % des répondantes, la dimension économique pèse directement sur la capacité à continuer à pratiquer un sport.

# La scolarité et la pratique sportive s'opposent plus souvent qu'elles ne se complètent

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Mon emploi du temps scolaire, universitaire ou professionnel ne me laisse pas assez de temps pour faire du sport.



Les horaires proposés pour les entraînements ou activités sportives ne correspondent pas à mes disponibilités.

## UN EMPLOI DU TEMPS SATURÉ

57%

Pour 57 % des adolescentes, le manque de temps et la complexité de leur emploi du temps sont des freins. Cela illustre le poids de la charge académique dans cette période de vie. Entre les cours, les devoirs, les examens, parfois un job... Les filles subissent un emploi du temps saturé, et le sport devient la variable d'ajustement.



« J'ai mon bac en juin, les cours finissaient à 18h et les cours commençaient à 19h, j'étais fatiguée, pas le temps pour les devoirs... »

Abandonniste, 17-20 ans, petite ville-zone rurale



## DES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT INADAPTÉS

56%

Avec des entraînements en semaine et en soirée, la coordination est difficile entre sport, scolarité et vie personnelle pour 56 % des jeunes filles.



« C'est impossible. Le rythme est important à l'école, donc si en plus on a le sport, il faut faire un choix entre les deux. »

Abandonniste, 17-20 ans, grande ville



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

# Pour continuer le sport, il faut être championne... d'organisation

- > **Une gestion très exigeante au quotidien** : enchaîner les cours, les devoirs, les entraînements, anticiper les repas, tenue de sport, douches, trajets, matériel, devoirs et récupération impose une motivation exceptionnelle.
- > **Un défi accru en zone rurale ou périurbaine** avec une forte dépendance aux parents pour les trajets ou encore aux transports en commun avec des correspondances et horaires mal adaptés. Or, des temps de trajets rallongés = fatigue + moins de temps pour travailler.
- > **Des entraînements souvent tardifs** : les séances peuvent finir entre 20h00 et 21h30, réduisant le temps de repos, de récupération et de travail scolaire.
- > **Des conséquences directes sur l'équilibre général** : fatigue accrue, surcharge, baisse de performance scolaire et sportive.
- > **Une organisation qui se complique fortement à l'entrée au lycée puis dans le supérieur**, avec l'augmentation de la charge académique, l'autonomie et la pression de réussite rendent la pratique régulière difficile à maintenir.

**Le sport fatigue souvent plus qu'il ne ressourçe et cesse de jouer son rôle. Repenser les rythmes devient indispensable pour préserver l'équilibre et la motivation.**

# Les formats proposés restent standardisés avec peu de flexibilité face aux besoins et rythmes variés des jeunes filles

## Une rigidité en décalage avec les envies de flexibilité et liberté des jeunes

- > Presque toutes les filles s'accordent à relever que les formats proposés restent standardisés : inscription annuelle, groupes figés, orientation compétition. Cette rigidité ne prend pas en compte les besoins de plus de flexibilité et liberté des jeunes filles.
- > L'engagement sur l'année est perçu comme trop lourd, notamment par les abandonnistes, face à des emplois du temps instables.
- > Le manque de découverte limite la pratique sportive : beaucoup de jeunes filles déclarent ne pas avoir trouvé le sport qui leur correspond, faute de pouvoir tester, changer ou adapter leur pratique facilement.
- > Elles expriment le manque de formats souples ou de propositions axées sur la bienveillance, la valorisation de la progression personnelle et la flexibilité dans la pratique.



**« J'ai essayé beaucoup de sports, il n'y a pas de sport que j'ai eu envie de continuer l'année d'après, j'ai pas encore trouvé le sport qui m'allait. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, grande ville*



**« Il ne faudrait pas faire des périodes d'un an mais plus un trimestre, tu restes un trimestre et tu reviens si tu as envie, parce que un an c'est contraignant, si tu n'aimes plus, là tu pourrais arrêter »**

*Abandonniste, 17-20 ans, grande ville Abandonniste, 13-16 ans, grande ville*



Une offre plus flexible, adaptable et ouverte à la découverte est essentielle pour relancer l'engagement sportif féminin.

# Les sessions de sport constituées par âge ferment les portes d'accès aux débutantes et à celles qui reviennent après une longue absence

## Il est plus facile pour une adulte d'être grande débutante que pour une adolescente

- > Les clubs et associations fonctionnent encore largement selon une logique d'âge et non de niveau ou de rythme. Cela rend l'entrée ou le retour particulièrement intimidant : les nouvelles recrues ont le sentiment d'être "en retard" ou de ralentir le groupe.
- > Pour les "grandes débutantes" : les structures intermédiaires sont rares, on passe directement du loisir scolaire à la compétition encadrée. Ceci crée un décalage pour les nouvelles pratiquantes face à celles qui ont commencé très tôt. Elles doivent rattraper le niveau et accepter de se sentir "moins bonnes". Le sport proposé est accessible uniquement à celles qui "ont déjà le niveau".
- > Pour les "revenantes" : Le système actuel valorise la continuité plutôt que la reprise et rend difficile la réintégration après un arrêt. La peur du jugement ou du regard des autres freine la reprise et nourrit un sentiment d'illégitimité.



**« Je vais pas recommencer un nouveau sport à mon âge en plus, tu peux pas t'inscrire à 16 ans, il y a pas trop de trucs pour débutants, sinon j'aurais été en équipe sans faire de match, c'est pas amusant... c'est pas amusant de se faire écraser. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, grande ville*



**« Quand je recommence j'ai pas les mêmes performances qu'avant donc ça me frustre et je laisse tomber. »**

*Abandonniste, 17-20 ans, petite ville-zone rurale*



Commencer ou recommencer un sport à l'adolescence est une épreuve. L'ouverture d'espaces accessibles à toutes est un levier essentiel pour réconcilier les jeunes filles avec la pratique sportive.

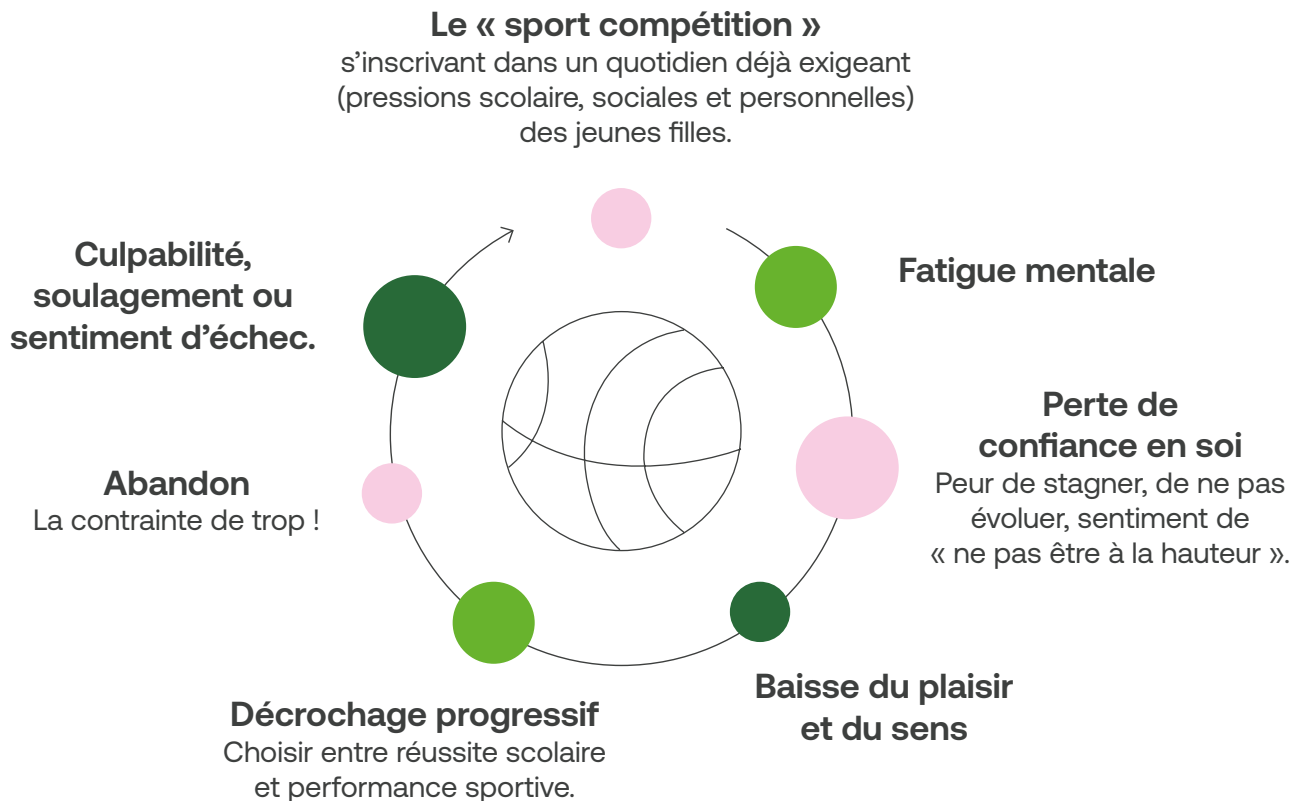
# Frein 4

**Une culture de la compétition  
fortement dissuasive**



# Les milieux sportifs centrés sur la compétition forment un cercle de désengagement sportif

L'étude qualitative a révélé que les milieux sportifs centrés sur la compétition peuvent alimenter un contexte déjà exigeant des jeunes filles et former un cercle de désengagement sportif.



# « Monter dans le train du sport », c'est se soumettre à la loi de la progression continue

L'injonction à la progression permanente, au lieu de motiver, finit par **créer la peur de régresser.**

- > Les récits d'expériences indiquent clairement que les séances sportives s'accompagnent rapidement d'une logique de compétition : l'injonction à progresser et entamer des compétitions commence très tôt dès la fin de la première année.
- > Cette dynamique transforme progressivement le sport en activité de rendement avec des règles implicites :
  - L'assiduité devient obligatoire pour jouer les matchs ou participer aux compétitions.
  - L'absence ou le manque d'investissement personnel se traduit par la perte de place possible dans le groupe.
  - Le niveau perdu est difficile à rattraper et marque une forme d'exclusion tacite.



**« Dès la première année, on te dit que pour passer un niveau, faut montrer que t'as progressé. »**

*Pratiquante régulière d'une activité sportive, 13-16 ans, petite ville-zone rurale*



**« Si tu rates une séance, t'es vite à la traîne, et on te le fait sentir. »**

*Pratiquante régulière d'une activité sportive, 17-20 ans, petite ville-zone rurale*



## Le sport devient une nouvelle forme d'évaluation et perd sa fonction d'équilibre et d'épanouissement chez beaucoup de filles.

- > **La stagnation est souvent mal vécue** : les périodes de “paliers” sont perçus comme des échecs et peuvent entraîner découragement et abandon chez certaines jeunes filles. Notamment chez les filles les plus sensibles au jugement ou à la peur de décevoir.
- > **Chez beaucoup d'abandonnistes, cette exigence a transformé la relation au sport.**  
Le sport devient un lieu d'auto-évaluation permanente qui se cumule avec les exigences scolaires :
- Le plaisir et la découverte sont progressivement remplacés par l'évaluation et le résultat avec notes, niveaux et classements. Il devient un espace d'évaluation plus qu'un espace de respiration.
  - La cumulation d'exigences de performances (scolaires, sportives, sociales et personnelles) peut saturer le plaisir de pratiquer.
  - Les émotions positives du départ (joie, fierté) cèdent la place chez certaines à la peur de décevoir, à la frustration ou à la culpabilité.



**« Quand je vois que j'avance plus, ça me dégoûte, j'ai envie d'arrêter. »**

Abandonniste, 13-16 ans, petite ville-zone rurale



**« On a les notes à l'école et les classements au sport, c'est pareil. »**

Abandonniste, 13-16 ans, grande ville



# La culture de la compétition enferme parfois les jeunes filles dans une logique de comparaison et de jugement de soi

Le modèle **sport-compétition** alimente l'**auto-exigence** déjà exacerbée des jeunes filles.

—> Ce modèle est encouragé par l'entourage proche. Les parents ou l'entourage valorisent la réussite visible et la "volonté". Dès l'enfance, le sport est présenté comme un levier de mérite où "il faut persévérer", "ne pas lâcher". Ce discours alimente la peur de décevoir chez les filles.



**« À la maison, si tu arrêtes, c'est que t'as pas de mental. »**

*Abandonniste, 17-20 ans, grande ville*



—> Les normes des clubs et associations sportives sont centrées sur la compétition et laissent peu de place à la diversité des motivations ou des rythmes.



**« Fallait toujours prouver quelque chose, t'avais pas le droit d'être moyenne. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, petite ville-zone rurale*



—> Les réseaux sociaux renforcent la comparaison avec l'image « idéale » du corps performant, omniprésent sur TikTok, Instagram, comptes "fitness".

## Tant que le sport restera associé à la réussite visible, il continuera d'exclure.

- > **Le règne de la compétition conduit inévitablement au jugement de soi** : “être meilleure”, “ne pas baisser”, “ne pas décevoir”. La comparaison devient un réflexe aussi bien avec les autres qu’avec soi-même. Ce rapport exigeant conduit certaines à une culpabilité ou une frustration lorsqu’elles estiment ne pas être “au niveau”.



**« Si je progresse pas, j’ai l’impression d’avoir échoué. »**

*Pratiquante régulière d’une activité sportive, 17-20 ans, grande ville*



- > **Cette auto-exigence apparaît comme l’une des différences majeures entre filles et garçons.** Chez les garçons, la performance n’est pas vécue comme une pression mais comme un cadre structurant associé à la discipline, comme un moteur de progression et de construction de soi. Le coach et l’entourage incarnent une exigence perçue comme une marque de confiance et de reconnaissance. Le sport est perçu comme un espace pour se prouver, s’affirmer et se construire, sans peur de l’échec ni sentiment de culpabilité.



**« Mon père aime beaucoup le sport, il me poussait à en faire, mais au bout d’un moment c’était trop. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, grande ville*



# Certaines renoncent, la culture de la compétition devient une source de déséquilibre et de mal-être

## Un espace d'insécurité plutôt qu'un terrain d'épanouissement.

—> Chez les abandonnistes: la performance est vécue comme une source d'épuisement et de découragement.

- La majorité ressent cette exigence comme un trop-plein. Le sport devient un espace de contrainte supplémentaire difficilement conciliable avec la réalité de leur quotidien déjà sous pression.
- La pratique accentue la charge mentale du quotidien, notamment les horaires tardifs, les entraînements et tenir le rythme scolaire. Même si pour certaines l'abandon est à regret, la contrainte est devenue incompatible avec leur quotidien.



**« J'en avais marre, c'était trop, les devoirs, les entraînements... j'étais crevée. »**

Abandonniste, 17-20 ans, grande ville



—> Plusieurs évoquent des sentiments d'insécurité émotionnelle :

- Peur de l'exposition et du ridicule, stress d'une situation d'exposition.
- Crainte d'échouer sous le regard des autres, comparaison.
- Peur d'être rabaissée.
- Fragilisation de l'estime de soi.



**« ...si tu le fais en club tu es quand même avec du monde, il y a la comparaison, tu te déçois et tu te mets une pression pas très saine. »**

Abandonniste, 17-20 ans, grande ville



La compétition bascule plus facilement les jeunes filles dans un espace évaluatif qui touche l'estime de soi.

# Il existe peu d'alternatives attirantes et accessibles pour celles qui recherchent autre chose que la compétition

## Une zone grise dans le sport : un espace oublié **entre compétition et simple loisir**

- > Certaines ne rejettent pas la compétition mais recherchent un sport de détente et de progression avec moins de pression. Mais elles considèrent l'offre "non compétitive" insuffisante et peu accessible.



**« J'aimerais un sport où tu progresses à ton rythme, sans que ce soit la compète tout le temps. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, petite ville-zone rurale*



- > Beaucoup déclarent « ne pas avoir trouvé le sport qui leur allait », exprimant ainsi l'absence regrettée de propositions qui valorisent la progression personnelle plus que le résultat. Des propositions qui permettraient d'offrir un rapport plus équilibré au sport, centré sur le bien-être et l'épanouissement.



**« Soit c'est du loisir tout mou, soit c'est de la compète. Il manque un entre-deux. »**

*Abandonniste, 13-16 ans, grande ville*



## Aujourd'hui, le sport ressemble à une gare avec deux trains : celui de **la compétition**, rapide mais pressurant. Et celui **du loisir**, tranquille mais monotone.

- > Le sport collectif (football, rugby, volley-ball...) reste le plus souvent limité à des propositions incluant matches, classements et sélections, rendant difficile une pratique plus libre.
- > Les cours collectifs "loisir" (fitness, yoga, pilates,...) répondent bien au besoin de détente, mais finissent par susciter une forme d'ennui : trop répétitifs d'une année sur l'autre, avec un manque relevé de progression ou de diversité. Parfois aussi, l'absence du collectif ou de lien social finit par démotiver.
- > Quelques possibilités sont citées dans des formats de pratiques individuelles mais la palette reste limitée : sport en salle, danse, boxe en sac.



**RÉSULTATS DÉTAILLÉS  
SELON LES FREINS  
ET PAR QUESTION**

# Frein 1

**La non-prise en compte  
des spécificités  
du corps féminin**

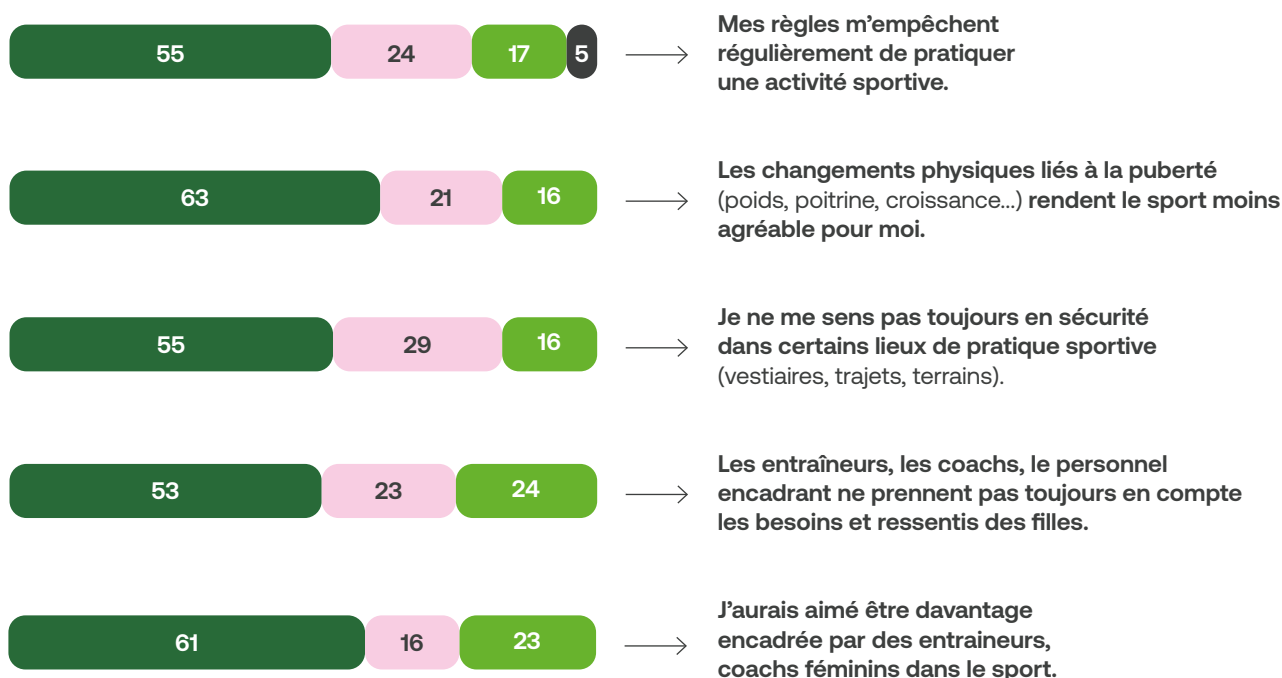


# Frein n°1

## La non-prise en compte des spécificités du corps féminin

Toutes les questions avec classement donné selon « l'acquiescement » 1/3

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

# Frein 2

**Un milieu qui  
met les jeunes filles  
sous pression**

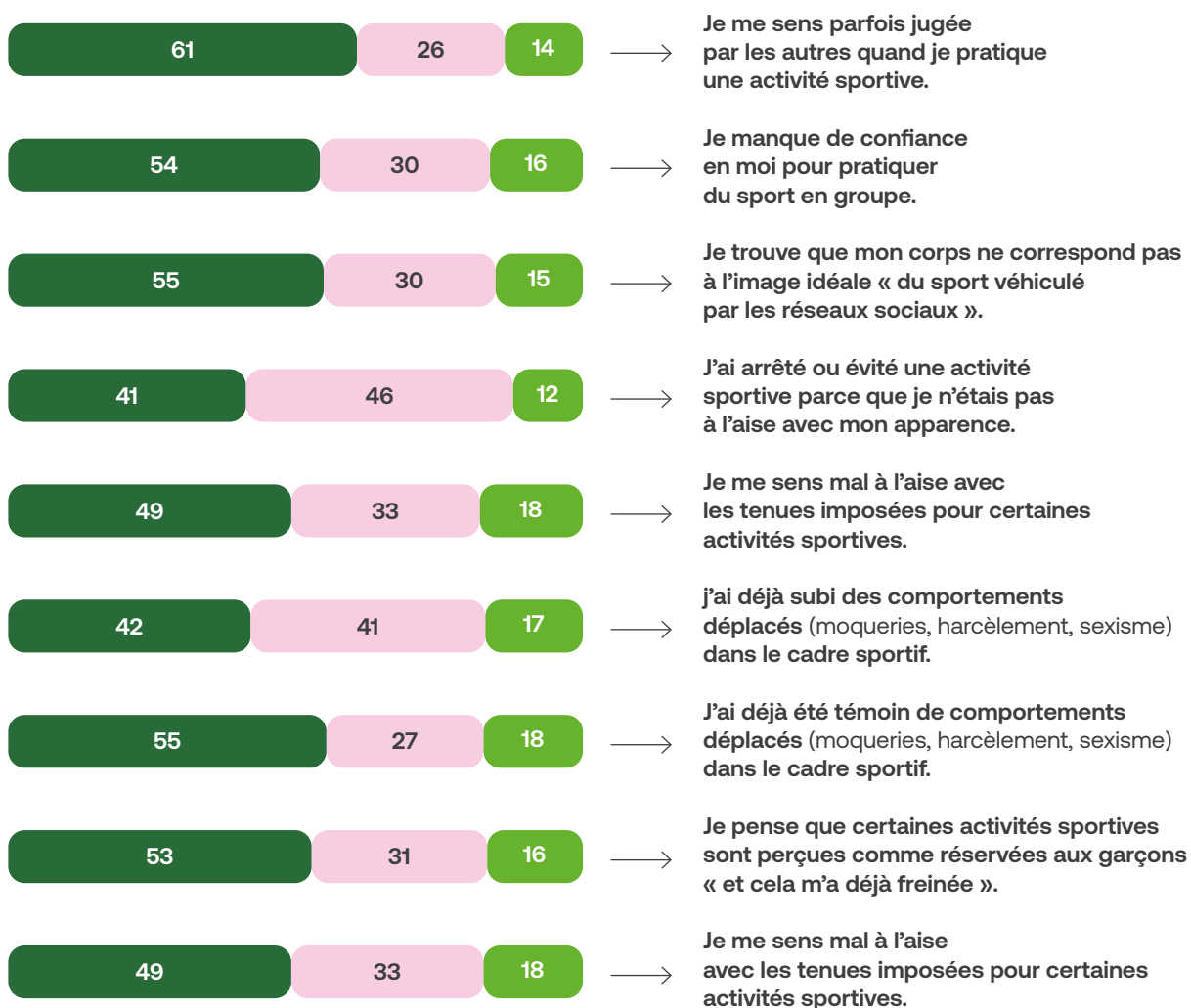


# Frein n°2

## Un milieu qui met les jeunes filles sous pression

Toutes les questions avec classement donné selon « l'acquiescement » 3/3

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »

# Frein 3

**Une pratique peu  
accessible  
pour les filles**

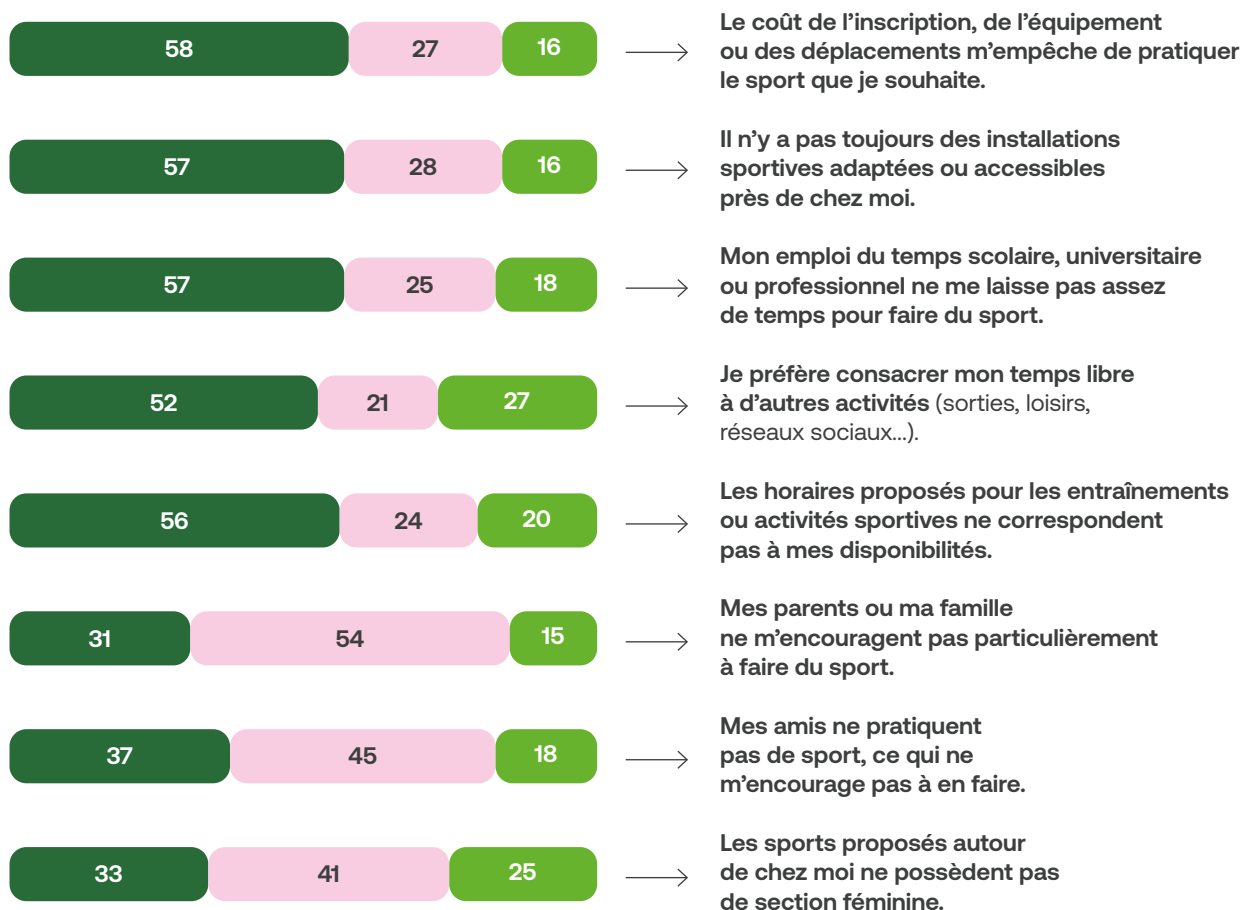


## Frein n°3

# Une pratique peu accessible pour les filles

Toutes les questions avec classement donné selon « l'acquiescement » 2/3

EN % ● D'ACCORD ● PAS D'ACCORD ● NI D'ACCORD, NI PAS D'ACCORD ● PAS CONCERNÉE



Base ensemble des répondantes (507)

\*« D'accord » = « Tout à fait d'accord » + « d'accord »

« Pas d'accord » = « pas d'accord » + « pas du tout d'accord »



**RÉSULTATS DÉTAILLÉS  
PAR QUESTION  
SELON LES DONNÉES  
SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES**

# Les effectifs par catégorie de répondantes

Il conviendra d'interpréter les résultats par catégorie socio-démographique avec prudence. Certaines catégories affichent un nombre de répondants peu élevé.

## LES EFFECTIFS :

### ACTIVITÉ DES INDIVIDUS :

Enseignement secondaire ou Prof. (328)  
Enseignement supérieur (124)  
Salariés (34)  
Inactives (21)

### PARIS/RÉGIONS :

Agglomération parisienne (125)  
Région (382)

### RÉGIONS :

Ile-de-France (125)  
Nord-Ouest (106)  
Nord-Est (109)  
Sud-Ouest (46)  
Sud-Est (121)

### TAILLE AGGLOMERATION :

Rural (85)  
Moins de 20 000 habitants (68)  
20 000 à 99 999 habitants (75)  
Plus de 100 000 habitants (160)  
Agglomération parisienne (119)

### CSP DU FOYER :

CSP+ (166)  
CSP- (197)  
Inactifs (76)

### AGE REGROUPÉ :

13-16 ans (243)  
17-18 ans (133)  
19-20 ans (131)

# Frein 1

**La non-prise en compte  
des spécificités  
du corps féminin**



## QUESTION

1

## Mes règles m'empêchent régulièrement de pratiquer une activité sportive.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	54,3	28,4	14
	17-18	57,9	15,8	21,1
	19-20	52,7	23,7	16,8
ÉDUCATION	Enseignement	57,6	24,1	14
	Enseignement secondaire	46	27,4	22,6
	Salariée	61,8	14,7	17,6
	Inactive	52,4	14,3	19,1
RÉGION	Ile-de-france	67,2	16,8	15,2
	Nord-Ouest	52,8	21,7	22,6
	Nord-Est	57,8	20,2	14,7
	Sud-Ouest	37	32,6	21,7
	Sud-Est	47,9	33,1	12,4
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	50,6	24,7	16,5
	Moins de 20 000 habitants	54,4	23,5	19,1
	20 000 à 99 999 habitants	46,7	25,3	20
	100 000 habitants et +	51,2	28,1	15,6
	Agglomération parisienne	68,1	16,8	14,3
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	67,2	16,8	15,2
	Agglos région	50,8	26,2	17
CSP du foyer	CSP +	56,6	24,7	13,9
	CSP -	56,4	26,4	14,2
	INACTIFS	47,4	22,4	19,7

## QUESTION

2

**Je ne me sens pas suffisamment informée ou équipée pour faire du sport pendant mes règles.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	54,3	25,5	16,9
	17-18	54,1	26,3	15
	19-20	49,6	27,5	13,7
ÉDUCATION	Enseignement	54,6	25,6	15,6
	Enseignement secondaire	47,6	30,6	13,7
	Salariée	55,9	20,6	20,6
	Inactive	57,1	19,1	19,1
RÉGION	Ile-de-france	59,2	25,6	12
	Nord-Ouest	50,9	20,8	23,6
	Nord-Est	56,9	25,7	13,8
	Sud-Ouest	43,5	32,6	21,7
	Sud-Est	48,8	29,8	11,6
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	48,2	27,1	18,8
	Moins de 20 000 habitants	63,2	14,7	13,2
	20 000 à 99 999 habitants	53,3	21,3	21,3
	100 000 habitants et +	47,5	33,1	14,4
	Agglomération parisienne	58	26,1	12,6
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	59,2	25,6	12
	Agglos région	51	26,4	16,8
CSP du foyer	CSP +	51,2	28,9	13,2
	CSP -	51,8	26,9	16,8
	INACTIFS	57,9	22,4	13,2

## QUESTION

3

**Les changements physiques liés à la puberté (poids, poitrine, croissance...) rendent le sport moins agréable pour moi.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	62,1	21,4	16,5
	17-18	68,4	18,8	12,8
	19-20	59,5	22,1	18,3
ÉDUCATION	Enseignement	63,1	22,3	14,6
	Enseignement secondaire	65,3	15,3	19,4
	Salariée	58,8	23,5	17,6
	Inactive	57,1	28,6	14,3
RÉGION	Ile-de-france	74,4	16,8	8,8
	Nord-Ouest	58,5	19,1	21,7
	Nord-Est	65,1	15,6	19,3
	Sud-Ouest	58,7	26,1	15,2
	Sud-Est	55,4	28,9	15,7
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	65,9	17,7	16,5
	Moins de 20 000 habitants	52,9	26,5	20,6
	20 000 à 99 999 habitants	62,7	18,7	18,7
	100 000 habitants et +	58,1	24,4	17,5
	Agglomération parisienne	74	16,8	9,2
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	74,4	16,8	8,8
	Agglos région	59,4	22,2	18,3
CSP du foyer	CSP +	60,2	25,3	14,5
	CSP -	64,5	19,3	16,2
	INACTIFS	60,5	15,8	23,7

## QUESTION

4

**Les entraîneurs, les coaches, le personnel encadrant ne prennent pas toujours en compte les besoins et ressentis des filles.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	50,6	23,5	25,9
	17-18	55,6	21,1	23,3
	19-20	55	24,4	20,6
ÉDUCATION	Enseignement	52,7	22,9	24,4
	Enseignement secondaire	57,3	21	21,8
	Salariée	50	26,5	23,5
	Inactive	38,1	33,3	28,6
RÉGION	Ile-de-france	61,6	16,8	21,6
	Nord-Ouest	52,8	17,9	29,2
	Nord-Est	54,1	25,7	20,2
	Sud-Ouest	34,8	32,6	32,6
	Sud-Est	50,4	28,1	21,5
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	52,9	24,7	22,4
	Moins de 20 000 habitants	55,9	22,1	22,1
	20 000 à 99 999 habitants	52	30,7	17,3
	100 000 habitants et +	45,6	23,8	30,6
	Agglomération parisienne	62,2	16,8	21
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	61,6	16,8	21,6
	Agglos région	50,3	25,1	24,6
CSP du foyer	CSP +	56,6	21,7	21,7
	CSP -	55,8	20,3	23,9
	INACTIFS	38,2	32,9	28,9

# Frein 2

**Un milieu qui  
met les jeunes filles  
sous pression**



## QUESTION

5

**Je me sens parfois jugée par les autres quand je pratique une activité sportive.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	57,2	29,2	13,6
	17-18	65,4	22,6	12
	19-20	61,8	22,9	15,3
ÉDUCATION	Enseignement	56,7	29,6	13,7
	Enseignement secondaire	66,1	19,4	14,5
	Salariée	73,5	14,7	11,8
	Inactive	66,7	23,8	9,5
RÉGION	Ile-de-france	64	22,4	13,6
	Nord-Ouest	58,5	26,4	15,1
	Nord-Est	68,8	19,3	11,9
	Sud-Ouest	54,4	28,3	17,4
	Sud-Est	53,7	33,9	12,4
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	65,9	20	14,1
	Moins de 20 000 habitants	57,4	32,4	10,3
	20 000 à 99 999 habitants	65,3	18,7	16
	100 000 habitants et +	55	31,9	13,1
	Agglomération parisienne	63	22,7	14,3
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	64	22,4	13,6
	Agglos région	59,4	27	13,6
CSP du foyer	CSP +	61,5	27,7	10,8
	CSP -	60,9	27,9	11,2
	INACTIFS	51,3	26,3	22,4

## QUESTION

6

## Je manque de confiance en moi pour pratiquer du sport en groupe.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	51,8	32,9	15,2
	17-18	54,9	30,1	15
	19-20	57,2	24,4	18,3
ÉDUCATION	Enseignement	52,1	34,2	13,7
	Enseignement secondaire	56,5	21,8	21,8
	Salariée	61,8	20,6	17,6
	Inactive	57,1	28,6	14,3
RÉGION	Ile-de-france	52	33,6	14,4
	Nord-Ouest	56,6	29,2	14,1
	Nord-Est	65,1	18,4	16,5
	Sud-Ouest	45,6	34,8	19,6
	Sud-Est	47,1	35,5	17,4
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	60	27,1	12,9
	Moins de 20 000 habitants	51,5	30,9	17,6
	20 000 à 99 999 habitants	61,3	24	14,7
	100 000 habitants et +	50,6	30,6	18,8
	Agglomération parisienne	51,3	34,4	14,3
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	52	33,6	14,4
	Agglos région	54,7	28,8	16,5
CSP du foyer	CSP +	53,6	31,3	15,1
	CSP -	53,3	30,5	16,2
	INACTIFS	50	31,6	18,4

## QUESTION

7

**Je trouve que mon corps ne correspond pas à l'image idéale du sport véhiculé par les réseaux sociaux.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	49	34,6	16,5
	17-18	57,9	28,6	13,5
	19-20	62,6	22,9	14,5
ÉDUCATION	Enseignement	50,3	34,8	14,9
	Enseignement secondaire	65,3	21	13,7
	Salariée	55,9	23,5	20,6
	Inactive	61,9	19,1	19,1
RÉGION	Ile-de-france	56,8	25,6	17,6
	Nord-Ouest	57,6	29,2	13,2
	Nord-Est	62,4	26,6	11
	Sud-Ouest	50	26,1	23,9
	Sud-Est	45,5	39,7	14,9
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	61,2	29,4	9,4
	Moins de 20 000 habitants	51,5	36,8	11,8
	20 000 à 99 999 habitants	54,7	26,7	18,7
	100 000 habitants et +	51,9	31,2	16,9
	Agglomération parisienne	56,3	26,9	16,8
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	56,8	25,6	17,6
	Agglos région	54,2	31,4	14,4
CSP du foyer	CSP +	48,2	38,6	13,2
	CSP -	54,3	28,4	17,3
	INACTIFS	60,5	22,4	17,1

## QUESTION

8

**J'ai arrêté ou évité une activité sportive parce que je n'étais pas à l'aise avec mon apparence.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	35,8	53,5	10,7
	17-18	44,4	42,1	13,5
	19-20	48,9	36,6	14,5
ÉDUCATION	Enseignement	38,4	51,5	10,1
	Enseignement secondaire	46	36,3	17,7
	Salariée	55,9	29,4	14,7
	Inactive	38,1	47,6	14,3
RÉGION	Ile-de-france	44,8	45,6	9,6
	Nord-Ouest	39,6	41,5	18,9
	Nord-Est	49,5	40,4	10,1
	Sud-Ouest	34,8	52,2	13
	Sud-Est	34,7	53,7	11,6
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	52,9	34,1	12,9
	Moins de 20 000 habitants	33,8	51,5	14,7
	20 000 à 99 999 habitants	42,7	41,3	16
	100 000 habitants et +	35,6	52,5	11,9
	Agglomération parisienne	44,5	46,2	9,2
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	44,8	45,6	9,6
	Agglos région	40,3	46,4	13,3
CSP du foyer	CSP +	33,7	54,8	11,4
	CSP -	44,7	44,1	11,2
	INACTIFS	44,4	42,1	14,5

## QUESTION

9

**Je ne me sens pas toujours en sécurité dans certains lieux de pratique sportive (vestiaires, trajets, terrains).**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	51	32,5	16,5
	17-18	54,9	33,1	12
	19-20	61,8	17,6	20,6
ÉDUCATION	Enseignement	49,4	34,8	15,8
	Enseignement secondaire	62,1	21	16,9
	Salariée	73,5	8,8	17,6
	Inactive	66,7	14,3	19,1
RÉGION	Ile-de-france	57,6	28	14,4
	Nord-Ouest	56,6	27,4	16
	Nord-Est	65,1	20,2	14,7
	Sud-Ouest	56,5	23,9	19,6
	Sud-Est	40,5	40,5	19
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	52,9	32,9	14,1
	Moins de 20 000 habitants	47,1	35,3	17,6
	20 000 à 99 999 habitants	66,7	13,3	20
	100 000 habitants et +	52,5	31,2	16,2
	Agglomération parisienne	56,3	28,6	15,1
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	57,6	28	14,4
	Agglos région	53,9	29,1	17
CSP du foyer	CSP +	55,4	30,1	14,5
	CSP -	51,3	30,5	18,3
	INACTIFS	57,9	21,1	21,1

## QUESTION

10

**J'ai déjà subi des comportements déplacés (moqueries, harcèlement, sexisme) dans le cadre sportif.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	37	44	18,9
	17-18	46,6	39,1	14,3
	19-20	47,3	36,6	16
ÉDUCATION	Enseignement	39	42,7	18,3
	Enseignement secondaire	47,6	39,5	12,9
	Salariée	52,9	32,4	14,7
	Inactive	42,9	33,3	23,8
RÉGION	Ile-de-france	47,2	34,4	18,4
	Nord-Ouest	37,7	42,4	19,8
	Nord-Est	50,5	36,7	12,8
	Sud-Ouest	37	41,3	21,7
	Sud-Est	35,5	49,6	14,9
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	40	45,9	14,1
	Moins de 20 000 habitants	39,7	45,6	14,7
	20 000 à 99 999 habitants	41,3	30,7	28
	100 000 habitants et +	40,6	45,6	13,8
	Agglomération parisienne	47,9	34,4	17,6
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	47,2	34,4	18,4
	Agglos région	40,6	42,9	16,5
CSP du foyer	CSP +	41	40,4	18,7
	CSP -	43,1	43,6	13,2
	INACTIFS	34,2	42,1	23,7

## QUESTION

11

**J'ai déjà été témoin de comportements déplacés (moqueries, harcèlement, sexisme) dans le cadre sportif.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	55,6	25,9	18,5
	17-18	51,9	30,1	18,1
	19-20	58	26,7	15,3
ÉDUCATION	Enseignement	54,6	28,7	16,8
	Enseignement secondaire	58,9	21,8	19,4
	Salariée	50	32,4	17,6
	Inactive	52,4	28,6	19,1
RÉGION	Ile-de-france	64	20,8	15,2
	Nord-Ouest	54,7	27,4	17,9
	Nord-Est	61,5	22	16,5
	Sud-Ouest	50	34,8	15,2
	Sud-Est	43	35,5	21,5
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	52,9	31,8	15,3
	Moins de 20 000 habitants	51,5	25	23,5
	20 000 à 99 999 habitants	56	24	20
	100 000 habitants et +	51,2	32,5	16,2
	Agglomération parisienne	63,9	20,2	16
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	64	20,8	15,2
	Agglos région	52,4	29,3	18,3
CSP du foyer	CSP +	56	30,7	13,2
	CSP -	55,8	25,4	18,8
	INACTIFS	48,7	28,9	22,4

## QUESTION

12

Je pense que **certaines activités sportives** sont perçues comme « réservées aux garçons » et cela m'a déjà freiné.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	50,6	29,2	20,2
	17-18	51,9	33,8	14,3
	19-20	58	30,5	11,5
ÉDUCATION	Enseignement	49,1	32	18,9
	Enseignement secondaire	62,1	26,6	11,3
	Salariée	55,9	23,5	20,6
	Inactive	52,4	47,6	
RÉGION	Ile-de-france	52	28,8	19,2
	Nord-Ouest	48,1	33	18,9
	Nord-Est	57,8	26,6	15,6
	Sud-Ouest	50	39,1	10,9
	Sud-Est	54,6	31,4	14,1
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	47,1	37,7	15,3
	Moins de 20 000 habitants	52,9	29,4	17,7
	20 000 à 99 999 habitants	50,7	30,7	18,7
	100 000 habitants et +	58,1	29,4	12,5
	Agglomération parisienne	51,3	28,6	20,2
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	52	28,8	19,2
	Agglos région	53,1	31,4	15,5
CSP du foyer	CSP +	53,1	30,7	15,7
	CSP -	50,8	32,5	16,8
	INACTIFS	48,7	31,6	19,7

## QUESTION

13

## Je me sens mal à l'aise avec les tenues imposées pour certaines activités sportives.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	47,3	35,4	17,3
	17-18	56,4	28,6	15
	19-20	45,8	32,8	21,4
ÉDUCATION	Enseignement	47,9	35,4	16,8
	Enseignement secondaire	56,5	26,6	16,9
	Salariée	38,2	29,4	32,4
	Inactive	47,6	38,1	14,3
RÉGION	Ile-de-france	56	28,8	15,2
	Nord-Ouest	41,5	32,1	26,4
	Nord-Est	57,8	28,4	13,8
	Sud-Ouest	37	45,6	17,4
	Sud-Est	46,3	37,2	16,5
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	44,7	32,9	22,4
	Moins de 20 000 habitants	45,6	35,3	19,1
	20 000 à 99 999 habitants	40	33,3	26,7
	100 000 habitants et +	52,5	35	12,5
	Agglomération parisienne	56,3	28,6	15,1
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	56	28,8	15,2
	Agglos région	47,1	34,3	18,6
CSP du foyer	CSP +	44	40,4	15,7
	CSP -	48,2	31,5	20,3
	INACTIFS	52,6	27,6	19,7

## QUESTION

14

**J'aurais aimé être davantage encadrée par des entraîneurs, coachs féminins dans le sport.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	56,4	14,8	28,8
	17-18	60,2	23,3	16,5
	19-20	68,7	10,7	20,6
ÉDUCATION	Enseignement	57,6	17,1	25,3
	Enseignement secondaire	71,8	13,7	14,5
	Salariée	61,8	14,7	23,5
	Inactive	38,1	14,3	47,6
RÉGION	Ile-de-france	69,6	11,2	19,2
	Nord-Ouest	52,8	18,9	28,3
	Nord-Est	65,1	11	23,8
	Sud-Ouest	54,4	19,6	26,1
	Sud-Est	56,2	21,5	22,3
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	54,1	14,1	31,8
	Moins de 20 000 habitants	55,9	17,6	26,5
	20 000 à 99 999 habitants	53,3	21,3	25,3
	100 000 habitants et +	63,1	16,9	20
	Agglomération parisienne	68,9	11,8	19,3
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	69,6	11,2	19,2
	Agglos région	57,6	17,5	24,9
CSP du foyer	CSP +	65,1	13,2	21,7
	CSP -	61,9	16,2	21,8
	INACTIFS	52,6	11,8	35,5

# Frein 3

**Une pratique peu  
accessible  
pour les filles**



## QUESTION

15

## Le coût de l'inscription, de l'équipement ou des déplacements m'empêche de pratiquer le sport que je souhaite

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	55,6	28	16,5
	17-18	62,4	25,6	12
	19-20	57,2	25,2	17,6
ÉDUCATION	Enseignement	57,3	27,1	15,6
	Enseignement secondaire	57,3	26,6	16,1
	Salariée	58,8	23,5	17,6
	Inactive	66,7	23,8	9,5
RÉGION	Ile-de-france	60,8	24	15,2
	Nord-Ouest	54,7	26,4	18,9
	Nord-Est	60,6	25,7	13,8
	Sud-Ouest	54,4	28,3	17,4
	Sud-Est	56,2	29,8	14,1
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	56,5	28,2	15,3
	Moins de 20 000 habitants	58,8	27,9	13,2
	20 000 à 99 999 habitants	62,7	21,3	16
	100 000 habitants et +	54,4	29,4	16,2
	Agglomération parisienne	59,7	24,4	16
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	60,8	24	15,2
	Agglos région	56,8	27,5	15,7
CSP du foyer	CSP +	51,8	30,7	17,5
	CSP -	59,9	23,4	16,8
	INACTIFS	56,6	28,9	14,5

## QUESTION

16

**Il n'y a pas toujours des installations sportives adaptées ou accessibles près de chez moi.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	54.7	29.2	16.1
	17-18	60.9	24.1	15
	19-20	58	25.2	16.9
ÉDUCATION	Enseignement	56.4	27.8	15.9
	Enseignement secondaire	59.7	25	15.3
	Salariée	55.9	15.7	26.5
	Inactive	57.1	38.1	4.8
RÉGION	Ile-de-france	50.4	33.6	16
	Nord-Ouest	59.4	22.6	17.9
	Nord-Est	66.1	22	11.9
	Sud-Ouest	52.2	32.6	15.2
	Sud-Est	56.2	25.6	18.2
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	65.9	15.3	18.8
	Moins de 20 000 habitants	57.4	27.9	14.7
	20 000 à 99 999 habitants	68	18.7	13.3
	100 000 habitants et +	52.5	31.3	16.3
	Agglomération parisienne	50.4	33.6	16
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	50.4	33.6	16
	Agglos région	59.4	24.6	16
CSP du foyer	CSP +	56.6	30.1	13.3
	CSP -	55.8	26.9	17.3
	INACTIFS	56.6	26.3	17.1

## QUESTION

17

**Mon emploi du temps scolaire, universitaire ou professionnel ne me laisse pas assez de temps pour faire du sport.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	54,3	27,2	18,5
	17-18	64,7	21,8	13,5
	19-20	54,2	25,9	19,9
ÉDUCATION	Enseignement	56,7	27,4	15,8
	Enseignement secondaire	62,9	20,2	16,9
	Salariée	61,8	17,6	20,6
	Inactive	19,1	38,1	42,9
RÉGION	Ile-de-france	62,4	23,2	14,4
	Nord-Ouest	50	31,1	18,9
	Nord-Est	66,1	14,7	19,3
	Sud-Ouest	50	28,3	21,7
	Sud-Est	52,1	31,4	16,5
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	55,3	23,5	21,2
	Moins de 20 000 habitants	52,9	36,8	10,3
	20 000 à 99 999 habitants	54,7	25,3	20
	100 000 habitants et +	56,9	22,5	20,6
	Agglomération parisienne	62,2	24,4	13,5
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	62,4	23,2	14,4
	Agglos région	55,2	26,2	18,6
CSP du foyer	CSP +	56,6	28,9	14,5
	CSP -	55,8	23,9	20,3
	INACTIFS	47,4	30,3	22,4

## QUESTION

18

**Je préfère consacrer mon temps libre à d'autres activités** (sorties, loisirs, réseaux sociaux...).

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	51,4	23,5	25,1
	17-18	51,9	16,5	31,6
	19-20	55	19,1	25,9
ÉDUCATION	Enseignement	53,7	22,9	23,5
	Enseignement secondaire	46	15,3	38,7
	Salariée	58,8	20,6	20,6
	Inactive	61,9	14,3	23,8
RÉGION	Ile-de-france	64	16	20
	Nord-Ouest	44,3	19,8	35,9
	Nord-Est	60,6	14,7	24,8
	Sud-Ouest	47,8	21,7	30,4
	Sud-Est	42,1	30,6	27,3
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	49,4	17,6	32,9
	Moins de 20 000 habitants	42,6	27,9	29,4
	20 000 à 99 999 habitants	52	18,7	29,3
	100 000 habitants et +	49,4	23,8	26,9
	Agglomération parisienne	64,7	15,1	20,2
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	64	16	20
	Agglos région	48,7	22	29,3
CSP du foyer	CSP +	45,8	25,9	28,3
	CSP -	56,9	19,3	23,9
	INACTIFS	57,9	18,4	23,7

## QUESTION

19

## Les horaires proposés pour les entraînements ou activités sportives ne correspondent pas à mes disponibilités.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	54,7	24,3	21
	17-18	65,4	19,6	15
	19-20	49,6	26,7	23,7
ÉDUCATION	Enseignement	57	24,4	18,6
	Enseignement secondaire	57,3	16,9	25,8
	Salariée	58,8	26,5	14,7
	Inactive	33,3	47,6	19,1
RÉGION	Ile-de-france	59,2	21,6	19,2
	Nord-Ouest	50	24,5	25,5
	Nord-Est	62,4	16,5	21,1
	Sud-Ouest	41,3	34,8	23,9
	Sud-Est	58,7	27,3	14,1
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	51,8	25,9	22,4
	Moins de 20 000 habitants	51,5	26,5	22,1
	20 000 à 99 999 habitants	57,3	21,3	21,3
	100 000 habitants et +	57,5	23,8	18,8
	Agglomération parisienne	59,7	21,9	18,5
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	59,2	21,6	19,2
	Agglos région	55,2	24,3	20,4
CSP du foyer	CSP +	53,6	24,1	22,3
	CSP -	57,9	22,8	19,3
	INACTIFS	50	28,9	21,1

## QUESTION

20

## Mes parents ou ma famille ne m'encouragent pas particulièrement à faire du sport.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	28,8	60,1	11,1
	17-18	28,6	50,4	21,1
	19-20	35,9	48,1	16
ÉDUCATION	Enseignement	28,7	59,2	12,2
	Enseignement secondaire	34,7	47,6	17,7
	Salariée	32,4	44,1	23,5
	Inactive	33,3	38,1	28,6
RÉGION	Ile-de-france	36	56,8	7,2
	Nord-Ouest	30,2	49,1	20,8
	Nord-Est	34,9	45,9	19,3
	Sud-Ouest	23,9	60,9	15,2
	Sud-Est	24	62	14,1
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	31,8	50,6	17,6
	Moins de 20 000 habitants	23,5	66,2	10,3
	20 000 à 99 999 habitants	28	50,7	21,3
	100 000 habitants et +	31,9	50	18,1
	Agglomération parisienne	33,6	58,8	7,6
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	36	56,8	7,2
	Agglos région	28,8	53,7	17,5
CSP du foyer	CSP +	28,3	59	12,7
	CSP -	31,5	55,8	12,7
	INACTIFS	31,6	48,7	19,7

## QUESTION

21

**Mes amis ne pratiquent pas de sport, ce qui ne m'encourage pas à en faire.**

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	35,8	45,3	18,9
	17-18	41,4	39,1	19,6
	19-20	35,1	49,6	15,3
ÉDUCATION	Enseignement	37,2	45,4	17,4
	Enseignement secondaire	37,9	46,8	15,3
	Salariée	32,4	35,3	32,4
	Inactive	38,1	38,1	23,8
RÉGION	Ile-de-france	43,2	44,8	12
	Nord-Ouest	43,4	39,6	17
	Nord-Est	44,8	41,3	23,8
	Sud-Ouest	23,9	54,4	21,7
	Sud-Est	32,2	48,8	19
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	40	38,8	21,2
	Moins de 20 000 habitants	32,4	50	17,6
	20 000 à 99 999 habitants	34,7	45,3	20
	100 000 habitants et +	33,8	45	21,2
	Agglomération parisienne	43,7	45,4	10,9
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	43,2	44,8	12
	Agglos région	35,1	44,8	20,2
CSP du foyer	CSP +	30,1	49,4	20,5
	CSP -	40,1	45,2	14,7
	INACTIFS	35,5	43,4	21,1

## QUESTION

## 22

Les sports proposés autour de chez moi ne possèdent pas de section féminine.

CATÉGORIE	SEGMENT	D'ACCORD [net] %	PAS D'ACCORD [net] %	NI D'ACCORD NI PAS D'ACCORD [net] %
ÂGE	13-16	36,6	39,1	24,3
	17-18	28,6	44,4	27,1
	19-20	32,1	42	25,9
ÉDUCATION	Enseignement	33,8	41,5	24,7
	Enseignement secondaire	35,5	39,5	25
	Salariée	26,5	47,1	26,5
	Inactive	23,8	38,1	38,1
RÉGION	Ile-de-france	44	35,2	20,8
	Nord-Ouest	27,4	39,6	33
	Nord-Est	36,7	40,4	22,9
	Sud-Ouest	23,9	47,8	28,3
	Sud-Est	28,1	47,1	24,8
TAILLE AGGLOMÉRATION	Rural	40	40	20
	Moins de 20 000 habitants	26,5	50	23,5
	20 000 à 99 999 habitants	22,7	40	37,3
	100 000 habitants et +	30	42,5	27,5
	Agglomération parisienne	43,7	36,1	20,2
TAILLE AGGLOMÉRATION 2	Agglos Paris	44	35,2	20,8
	Agglos région	29,8	43,2	27
CSP du foyer	CSP +	31,9	39,8	28,3
	CSP -	36	40,1	23,9
	INACTIFS	28,9	47,4	23,7



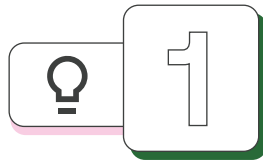
# RECOMMANDATIONS

## Et maintenant, comment agir ?

Dans la continuité de l'étude quantitative, la phase qualitative nous a permis d'ouvrir un espace de dialogue avec les adolescentes. Notre objectif : imaginer avec elles des solutions concrètes pour dépasser les freins identifiés.

**Les recommandations qui suivent sont leurs paroles, leurs idées, leurs propositions.**





# Normaliser le cycle menstruel dans le sport

## Une opportunité pour détabouiser le sujet

- > **Considérer le cycle menstruel comme une réalité sportive** : intégrer ces notions dans l'entraînement en expliquant les impacts physiologiques - ex. la fatigue, les crampes.
- > **Profiter de la journée internationale des droits des femmes** : intégrer des initiatives dans le programme sportif ex. collaborations avec associations, séminaires, tutoriels sur l'égalité.
- > **Former des coachs à l'écoute** : leur apprendre à aborder les sujets féminins sans tabou ni discrimination - ex. hormones, bien-être féminin, nutrition, sommeil
- > **Mettre en place des moments de discussion confidentiels** : permettre aux jeunes filles d'échanger librement avec des coachs sans peur du jugement.
- > **Aborder la question des tenues** : accorder plus de souplesse dans le choix de la tenue - ex. (combinaisons, shorts plus amples et longs), assouplir l'obligation du justaucorps en respectant les contraintes des disciplines.
- > **Assouplir les programmes** : tenir compte des cycles menstruels et des fluctuations d'énergie - ex. micro-séances de 30/45 minutes, pauses supplémentaires, activités douces comme le stretching et yoga.



## Créer des environnements bienveillants

### S'assurer que les jeunes filles se sentent à l'aise

- > **Communiquer sur cette ambiance** : valoriser l'idée que la participation compte davantage que la performance.
- > **Mettre en avant les valeurs clés** : respect, entraide et encouragement portés par tous les acteurs du club ex. le Président.e, les entraîneurs.
- > **Repenser la pédagogie** : sensibiliser les entraîneurs à l'importance de l'écoute et les former, via les CREPS, à la création des conditions au dialogue et aux pratiques inclusives et positives.
- > **Garantir l'égalité de traitement** : appliquer les règles claires contre le sexisme et promouvoir l'inclusion.
- > **Introduire un système de parrainage** :
  - Favoriser le parrainage pour créer des binômes de même niveau afin de guider les nouvelles arrivantes : se donner mutuellement des retours pour se motiver entre « paires » (relation horizontale), en plus de la motivation et de l'enseignement du coach (relation verticale).
  - Proposer l'option « amener une amie » à des cours pour encourager la participation.
- > **Créer une ambiance détendue et chaleureuse** : utiliser la musique et l'éclairage pour concevoir un environnement accueillant et inspirant.



## Faire du sport un vecteur de bonne santé mentale

### Mettre l'accent sur le bien-être psychologique

- > **Promouvoir la santé mentale** : valoriser le lien entre sport et équilibre psychologique, notamment en période de stress ou d'examen ex. gérer ses émotions, rencontrer des gens, sortir de chez soi.
- > **Communiquer sur les bienfaits du sport** : intégrer cette dimension dans la formation des entraîneurs via les CREPS ex. décompression, gestion du stress.
- > **Inclure l'importance de la santé mentale dans la communication globale** : campagnes qui valorisent le sport comme outil de gestion du stress et de confiance en soi.
- > **Promouvoir les sports axés sur le bien-être** : introduire des pratiques comme le pilates et le yoga, accessibles aux moins de 18 ans.
- > **Intégrer des ateliers sports & bien-être** : ajouter des activités physiques douces au programme ou à la fin des séances avec des techniques de relaxation ex. respiration, stretching, méditation.
- > **Organiser des entretiens avec des athlètes** : sensibiliser les jeunes à l'importance de la santé mentale grâce aux témoignages et astuces partagées par des professionnelles.



## Permettre la flexibilité

### Faciliter la participation plutôt que créer des barrières

- > **Proposer des groupes par niveau plutôt que par âge** : encourager les débutantes et les pratiquantes, qui sont revenues après une absence, à s'intégrer / se réintégrer facilement.
- > **Proposer une pratique sans compétition** : permettre une progression personnelle dans un cadre non compétitif et axé sur le plaisir et le bien-être.
- > **Introduire des formats courts** :
  - Durée : séances plus courtes ex. 45 minutes à 1H
  - Intensité : adapter l'intensité à l'état de forme physique et mental des sportives
  - Lieu : proposer des abonnements hybrides combinant présentiel et digital pour une meilleure facilité d'accès
- > **Offrir des options à la carte** : supprimer les obligations pour permettre aux jeunes filles de concilier études et sport.
- > **Assouplir l'engagement annuel** : proposer des formules souples sans pénalité d'absence ex. (inscription trimestrielle, à la séance...).
- > **S'adapter aux périodes de stress ou d'examen** : proposer des cours en ligne pour maintenir la continuité.
- > **Simplifier l'accès et réduire les contraintes** : organiser des solutions de transport comme des navettes, covoiturage entre parents, surtout en zone rurale.



## Faciliter la découverte

### Encourager les jeunes filles à **tester différents sports pour trouver celui qui leur correspond**

- > **Introduire des ateliers multidisciplinaires** : formats ludiques (comme des ateliers dans le CrossFit) permettant de découvrir plusieurs sports (ballon, raquette, individuel, collectif).
- > **Créer des PassDécouverte multi-sport** : offrir la possibilité d'essayer plusieurs disciplines sur une période courte sans engagement.
- > **Créer des partenariats avec des athlètes ou influenceurs** : pour inspirer et inciter à découvrir des disciplines variées ex. l'escalade, l'escrime.
- > **Mettre en place un système de parrainage, « gardienne »** : créer des binômes au sein du club pour accompagner et motiver les jeunes filles à participer.
- > **Produire du contenu sur YouTube** : coachs en ligne, tutoriels en collaboration avec des athlètes pour faire découvrir d'autres sports.
- > **Fluidifier le planning** : proposer des horaires flexibles et des options variées pour faciliter l'accès.
- > **Offrir une option en ligne** : permettre de tester certains sports en toute tranquillité, sans peur du regard des autres ex. yoga, pilates, musculation.
- > **Communiquer sur l'idée de « le bon sport pour moi »** : encourager la curiosité et la persévérance chez les jeunes filles.



## Favoriser une mixité positive

### Créer les conditions d'une mixité réussie et non subie

- > **Former les coaches à la gestion de la mixité** : assurer un encadrement bienveillant et équitable pour tous les participants.
- > **Mettre en place une ouverture progressive à la mixité** :
  - **Introduire la mixité par étape** : pour éviter toute approche dogmatique ou stigmatisante.
  - **Maintenir des groupes 100% filles** : offrir cette option pour ne pas imposer la mixité et renforcer la confiance.
  - **Introduire des formats ludiques** : organiser des mini-jeux mixtes pour encourager la rencontre sans pression.
  - **Mettre en avant le côté ludique plutôt que la performance** : organiser des activités mixtes sans la pression de la compétition.
- > **Communiquer sur les valeurs d'égalité dans les clubs** : mettre en places des règles claire contre le sexisme et promouvoir le respect et le fair-play.
- > **Valoriser les bénéfices respectifs** :
  - **Pour les participantes** : un cadre collaboratif et respectueux
  - **Pour les clubs** : une image positive et inclusive



## Valoriser les athlètes féminines

### Faire rayonner le sport féminin au quotidien

- > **Mettre en avant des modèles inspirants** : portraits d'athlètes dans les outils de communication (newsletters, affichage...).
- > **Renforcer la présence sur les réseaux sociaux** : créer des contenus inspirants (stories, réels, interviews) mettant en avant des parcours féminins.
- > **Lancer des chaînes YouTube** : diffuser des tutoriels, des vlogs sportifs et des témoignages pour inspirer les jeunes filles.
- > **Former des collaborations avec des créateurs et influenceurs** : produire des mini-séries ou documentaires sur des héroïnes du sport pour toucher un public plus large ex. ARTE, MyCanal.
- > **Développer des campagnes de sponsorings inclusifs** : être présent dans la publicité pour valoriser la diversité et l'égalité dans le sport ex. handball, basketball, cyclisme.
- > **Promouvoir des partenariats avec des clubs féminins** : mettre en lumière un club différent chaque mois pour donner la parole aux équipes et partager leurs réussites.



# MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

# Mise en place de l'étude quantitative, réalisée par le cabinet KANTAR

L'étude quantitative repose sur un **questionnaire administré en ligne**, une méthode qui a permis de toucher rapidement un large nombre de répondantes.

**507** interviews

jeunes filles de

**13 à 20** ans

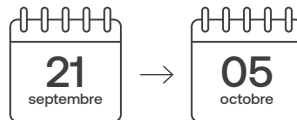
Au total, **507 interviews complètes** ont été réalisées auprès de **jeunes filles âgées de 13 à 20 ans**, réparties en deux sous-groupes distincts selon leur âge.

Pour les 13-15 ans, une autorisation parentale était requise pour participer à l'enquête, avec la possibilité d'être accompagnées. Les 16-20 ans pouvaient quant à elles répondre librement, conformément à la législation sur les études d'opinion.

**2 984 000**  
jeunes filles en France



En l'absence de données démographiques précises de l'INSEE pour les moins de 16 ans, aucun quota statistique n'a pu être appliqué. Cependant, selon les estimations de Kantar Media, la population concernée par cette tranche d'âge représente environ **2 984 000 jeunes filles en France**.



Le terrain d'enquête s'est déroulé du 21 septembre au 5 octobre 2025.

# Le questionnaire

Le questionnaire utilisé dans l'enquête reposait sur une série d'affirmations évaluées via une échelle fermée de 1 à 5, permettant de mesurer le niveau d'adhésion ou de désaccord des répondantes de façon nuancée.

L'échelle était la suivante :



Avant d'entrer dans le coeur du questionnaire, une question filtre permettait de cibler uniquement les jeunes filles concernées par un abandon sportif :

« Au cours des deux dernières années, avez-vous eu une activité sportive en dehors de l'école que vous ne pratiquez plus actuellement ? »

“

Seules les répondantes ayant répondu « oui » à cette question ont poursuivi le questionnaire. Les autres ont été exclues de l'analyse.

# Rappel du questionnaire

## Confiance en soi & image corporelle

- 1 - Je me sens parfois jugée par les autres quand je pratique une activité sportive.
- 2 - Je manque de confiance en moi pour pratiquer du sport en groupe.
- 3 - Je trouve que mon corps ne correspond pas à l'image idéale « du sport véhiculé par les réseaux sociaux ».
- 4 - J'ai arrêté ou évité une activité sportive parce que je n'étais pas à l'aise avec mon apparence.

## Santé, menstruations & changements physiques

- 5 - Mes règles m'empêchent régulièrement de pratiquer une activité sportive.
- 6 - Je ne me sens pas suffisamment informée ou équipée pour faire du sport pendant mes règles.
- 7 - Les changements physiques liés à la puberté (poids, poitrine, croissance...) rendent le sport moins agréable pour moi.

## Relations sociales & sécurité

- 8 - Je ne me sens pas toujours en sécurité dans certains lieux de pratique sportive (vestiaires, trajets, terrains).
- 9 - J'ai déjà subi des comportements déplacés (moqueries, harcèlement, sexisme) dans le cadre sportif.
- 10 - J'ai déjà été témoin de comportements déplacés (moqueries, harcèlement, sexisme) dans le cadre sportif.
- 11 - Je pense que certaines activités sportives sont perçues comme réservées aux garçons et cela m'a déjà freiné.

## Contraintes liées à la pratique

- 12 - Je me sens mal à l'aise avec les tenues imposées pour certaines activités sportives.

## Contraintes financières & matérielles

- 14 - Le coût de l'inscription, de l'équipement ou des déplacements m'empêche de pratiquer le sport que je souhaite.
- 15 - Il n'y a pas toujours des installations sportives adaptées ou accessibles près de chez moi.

## Organisation, emploi du temps & priorités

- 16 - Mon emploi du temps scolaire, universitaire ou professionnel ne me laisse pas assez de temps pour faire du sport.
- 17 - Les horaires proposés pour les entraînements ou activités sportives ne correspondent pas à mes disponibilités.
- 18 - Mes parents ou ma famille ne m'encouragent pas particulièrement à faire du sport.
- 19 - Mes amis ne pratiquent pas de sport, ce qui ne m'encourage pas à en faire.

## Encadrement & expérience sportive

- 20 - Les entraîneurs, les coaches, le personnel encadrant ne prennent pas toujours en compte les besoins et ressentis des filles.
- 21 - Les sports proposés autour de chez moi ne possèdent pas de section féminine.
- 22 - J'aurais aimé être davantage encadrée par des entraîneurs et des coaches féminins dans le sport.

## Question additionnelle

- 23 - Pensez-vous avoir arrêté le sport malgré un intérêt pour ce sport, indépendamment de votre volonté ?  
Oui / Non

# Mise en place de l'étude qualitative

## OBJECTIFS

L'étude qualitative, réalisée par le cabinet Kantar, avait pour objectifs :

- Creuser les raisons d'abandon et permettre de comprendre en finesse les enjeux derrière les raisons d'abandon identifiées par la mesure Quanti.
- Faire émerger les leviers de fidélisation des activités sportives sur la cible investiguée.
- Donner des informations de contexte pour mieux comprendre les résultats Quanti.

—> **Type d'interview** : 9 focus groupes - des discussions on-line de 2h30 avec la présence d'un modérateur pour driver les échanges.

—> **Echantillon** :

- G1 : 6 filles de 13-16 ans / pratiquante sport / habitant dans une grande ville
- G2 : 6 filles de 13-16 ans / pratiquantes / petite ville ou ruralité
- G3 : 6 jeunes femmes de 17-20 ans / pratiquantes / grande ville
- G4 : 6 jeunes femmes de 17-20 ans / pratiquantes / petite ville ou ruralité
- G5 : 6 filles de 13-16 ans / ayant abandonné le sport / grande ville
- G6 : 6 filles de 13-16 ans / ayant abandonné le sport / petite ville ou ruralité
- G7 : 6 jeunes femmes de 17-20 ans / abandonnistes / grande ville
- G8 : 6 jeunes femmes de 17-20 ans / abandonnistes / petite ville ou ruralité
- G9 : 6 jeunes hommes 17-20 ans / pratiquants

—> **Territoire** : France entière, dont Martinique et Guyane (DROM avec mêmes fuseaux horaires)

—> **Calendrier** : du 20 au 27 octobre 2025

## DEROULE DES FOCUS GROUPES

- **Partie 1** : introduction et ice-breaker (10 minutes)
- **Partie 2** : leur pratique sportive (30 minutes)
- **Partie 3** : leur histoire avec le sport (15 minutes)
- **Partie 4** : approfondissement des motivations et freins à la pratique et identification des leviers de fidélisation (45 minutes)
- **Partie 5** : co-construire des solutions (25 minutes)



Rédaction : Kantar, MGEN et Publicis Sport - Conception graphique : Publicis Sport - Crédits photos : Getty Images - Publication : janvier 2026

Toute représentation ou production intégrale ou partielle faite sans le consentement des auteurs est interdite.  
Pensez à l'environnement, n'imprimez ce document que si vous en avez vraiment besoin.