

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 8

Artikel: Un décalage entre la théorie et la réalité : l'inactivité sur le plan sportif chez les jeunes adultes

Autor: Pfeiffer-Karabin, Marijana

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997849>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un décalage entre la théorie et la réalité

L'inactivité sur le plan sportif chez les jeunes adultes

Marijana Pfeiffer-Karabin

Adaptation française: Dominique Müller



Cet article est tiré d'un travail de licence en philosophie présenté à l'Université de Zurich et a obtenu le 1^{er} prix du concours 1993 de l'Institut des sciences du sport de l'EFSP. L'auteur a cherché à savoir pourquoi, malgré l'image prestigieuse qu'a le sport dans notre société, il existe de grandes différences entre l'attitude et l'intérêt portés à son égard et la pratique effective. (Ny)

Le sport, dans la société actuelle, jouit d'une image prestigieuse (Köppe & Warsitz, 1989; Bachleitner, 1989). Les sondages aussi, menés dans les milieux les plus divers, foisonnent d'arguments en faveur d'un sport pratiqué dans toutes les couches de la société (Christen & Karabin, 1990). Il n'est dès lors pas étonnant que pouvoirs publics et institutions privées conjuguent leurs efforts pour encourager le sport populaire; par ailleurs, l'idée que tout un chacun pratique régulièrement une activité sportive est largement répandue. Affirmation d'autant plus difficile à remettre en question qu'à notre époque, tout ce qui touche au sport est à la mode, alors que l'inactivité sur le plan sportif est taxée de «ringarde» et s'oppose à l'image de la jeunesse (Köppe & Warsitz, 1989).

Les chiffres viennent pourtant démentir le prestige dont jouit le sport aux yeux du public: en effet, le pourcentage d'individus qui ne pratiquent pas, ou rarement, de sport, est extrêmement élevé (Abele & Brehm, 1990; Eichler, 1983; Jugendwerk der deutschen Shell, 1985; cit. de Bachleitner, 1989; Köppe & Warsitz, 1989).

” Termes du problème et méthode d'analyse ”

Il y a de grandes différences entre l'attitude et l'intérêt à l'égard du sport d'une part, et la pratique effective d'autre part (Bachleitner, 1989). C'est cette constatation qui a servi de point de départ à l'étude que nous présentons ici (Pfeiffer-Karabin, 1993).

Le but de notre travail consistait donc à déterminer les facteurs qui entravent la pratique du sport et qui expliquent ce décalage entre la popularité du sport et l'activité sportive telle qu'elle est pratiquée dans la réalité. Ce thème étant encore quasiment inexploré (Abele & Brehm, 1990; Bachleitner, 1989; Eichler, 1983; Köppe & Warsitz, 1989), nous avons choisi de procéder à une analyse qualitative.

La question principale était de savoir pourquoi une grande majorité d'individus, malgré la grande popularité dont jouit le sport, ne pratique pas du tout, ou très peu de sport.

La méthode utilisée reposait sur l'analyse d'une population testée. Nous

avons donc interrogé 19 jeunes adultes non sportifs, âgés de 20 à 33 ans. En nous inspirant des techniques d'entretien (Merton & Kendall, 1979), nous avons combiné des questions à développement (Schütze, 1977; Wiedemann, 1986) et des questions focalisées sur des points précis.

Le contenu de l'interview: nous avons interrogé ces 19 personnes sur les raisons de leur inactivité dans le domaine du sport; pour cela, nous avons essayé de retracer le vécu personnel de chacun, en prenant en considération les aspects suivants: l'influence exercée par le milieu familial, le sport à l'école, les clubs sportifs, le temps à disposition pour pratiquer du sport, le réseau social, la pression et la concurrence, la santé et les caractéristiques personnelles.

Cela nous a permis de mettre en évidence certains facteurs d'influence qui expliquent l'inactivité des sujets interviewés sur le plan sportif (Mayring, 1990; Miles & Hubermann, 1984).

” Résultats ”

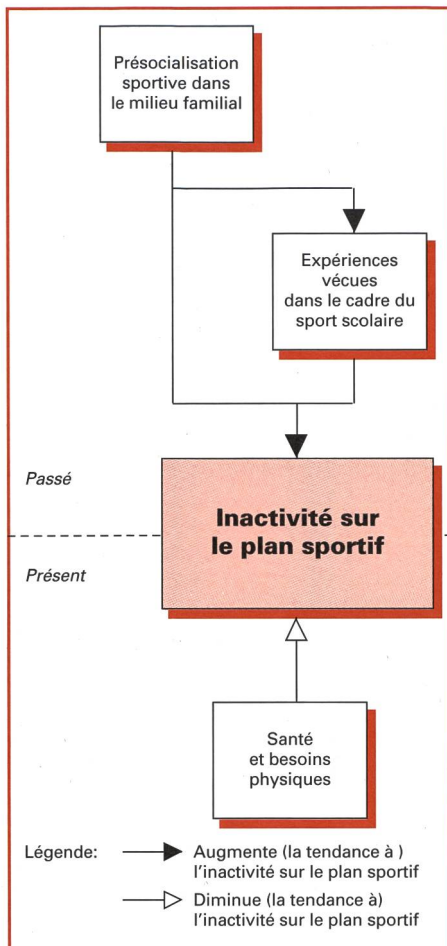
Le milieu familial: nous avons pu constater que la plupart des milieux familiaux concernés n'accordaient qu'une place minime à l'activité sportive; or, le milieu familial est déterminant pour les trois raisons suivantes:

- il est le lieu privilégié de la présocialisation sportive, qui est déterminante pour la pratique d'une activité sportive à long terme;
- les parents qui pratiquent eux-mêmes une activité sportive jouent un rôle de modèle;
- par le soutien concret qu'ils accordent à leurs enfants, ils contribuent à les stimuler dans leur activité sportive.

Le sport scolaire: celui-ci apparaît comme un véritable creuset pour la réalisation d'expériences sportives intenses. Mais curieusement, l'influence du sport scolaire, en tant que facteur influant sur la pratique sportive, reste limitée aux moins bons élèves. En effet, il exerce un effet inhibant sur des sportifs plutôt médiocres, mais il n'a pas une influence stimulante sur les individus moyens à bons sur le plan sportif.

Les clubs sportifs: un grand pourcentage de la population testée a exercé un sport dans le cadre d'une association. Bien que la majorité de ces dernières exprime des sentiments positifs à l'égard des clubs sportifs, celles-ci ne s'inscrivent qu'en troisième position des fac-

Adresse de l'auteur:
Marijana Pfeiffer-Karabin
Sandackerstrasse 16
8200 Schaffhouse



Ill. 1: Type inactif car défavorablement socialisé.

teurs de stimulation pour une pratique sportive à long terme. Leur rôle, et c'est étonnant, est donc relativement minime.

Certes, elles impliquent des facteurs contraignants: ainsi l'exigence d'une participation régulière est ressentie par presque toutes les personnes testées comme une limitation de leur liberté personnelle; vient ensuite la peur de ne pas pouvoir s'intégrer dans le groupe. Mais le sentiment général qui domine à l'égard des associations sportives est surtout l'indifférence.

En résumé, les associations n'exercent pas une influence inhibante sur l'activité sportive, mais elles ne contribuent pas non plus à enrayer l'inactivité sportive.

Le temps à disposition: le manque de temps a été souvent invoqué parmi les facteurs entravant l'inactivité sur le plan sportif; ce motif est justifié par des contraintes scolaires ou professionnelles (il ne s'agit pas là d'une simple excuse).

Le réseau social: il joue également un rôle, mais celui-ci est contradictoire.

- Il exerce un effet stimulant à deux niveaux: d'une part par la motivation que procurent les amis, mais aussi parce que le sport offre la possibilité d'agrandir son cercle d'amis.
- Il a un effet inhibant, parce que de nombreuses personnes testées se plaignent du manque de partenaires avec qui ils auraient la possibilité de faire du sport,

et parce qu'il subsiste la peur, à cause des rapports de forces engendrés par la compétition, de se voir dévalorisé en raison de ses mauvaises performances et d'être ainsi socialement marginalisé.

La pression et la concurrence: le stress engendré par le sport intervient également parmi les facteurs inhibants. Ces contraintes ont conduit un grand nombre d'individus à vouloir déterminer leurs limites personnelles d'après leurs propres capacités. Du fait qu'elles rejettent en bloc la pression de la performance, ce refus a contribué à les éloigner de la pratique sportive.

La santé: bien que les bienfaits du sport pour la santé soient unanimement reconnus, cet argument n'est pas suffisamment ancré dans les consciences pour représenter vraiment un facteur de stimulation. A l'inverse, les troubles ou handicaps physiques ne représentent pas un facteur déterminant pour l'inactivité sportive.

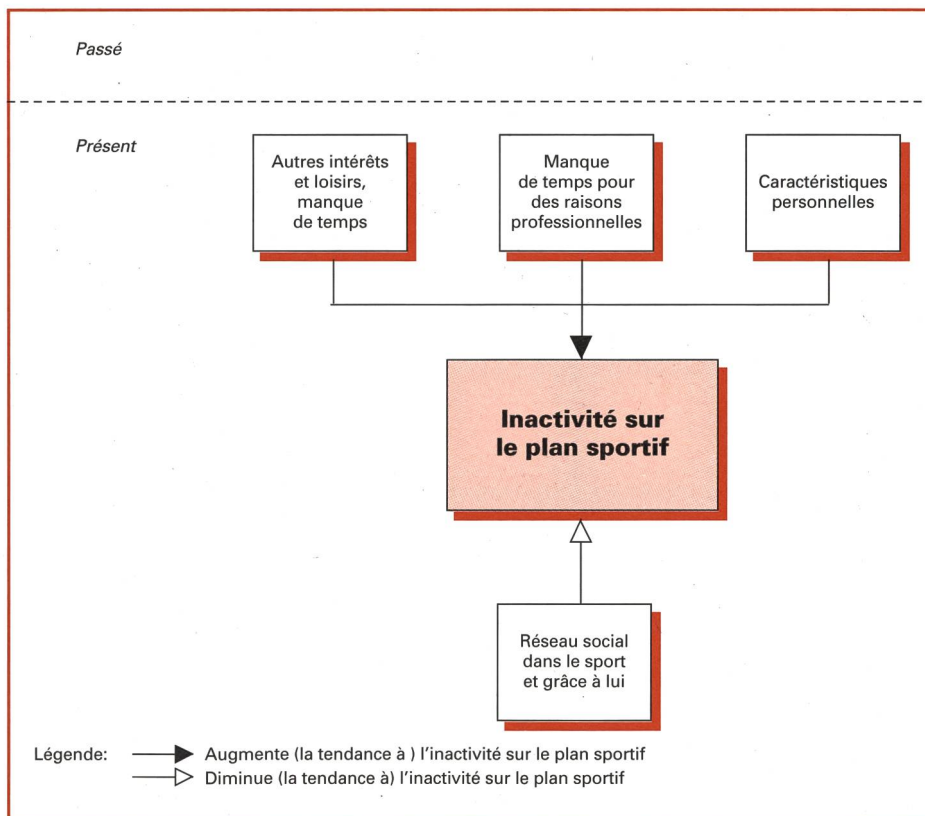
Les caractéristiques personnelles: en plus des facteurs externes susceptibles de freiner l'activité sportive, les personnes interrogées ont aussi recherché les causes internes de leur passivité à l'égard du sport. Il est ainsi ressorti que la plupart d'entre elles se décrivent comme «molles», casanières et paresseuses; elles se plaignent de n'être pas capables de fournir un effort pour pratiquer du sport. L'enquête ne permet toutefois pas de déterminer si ces caractéristiques personnelles doivent être considérées comme des facteurs à part entière pour expliquer l'inactivité sur le plan sportif ou si

elles ne sont pas plutôt les conséquences d'expériences négatives dans ce domaine.

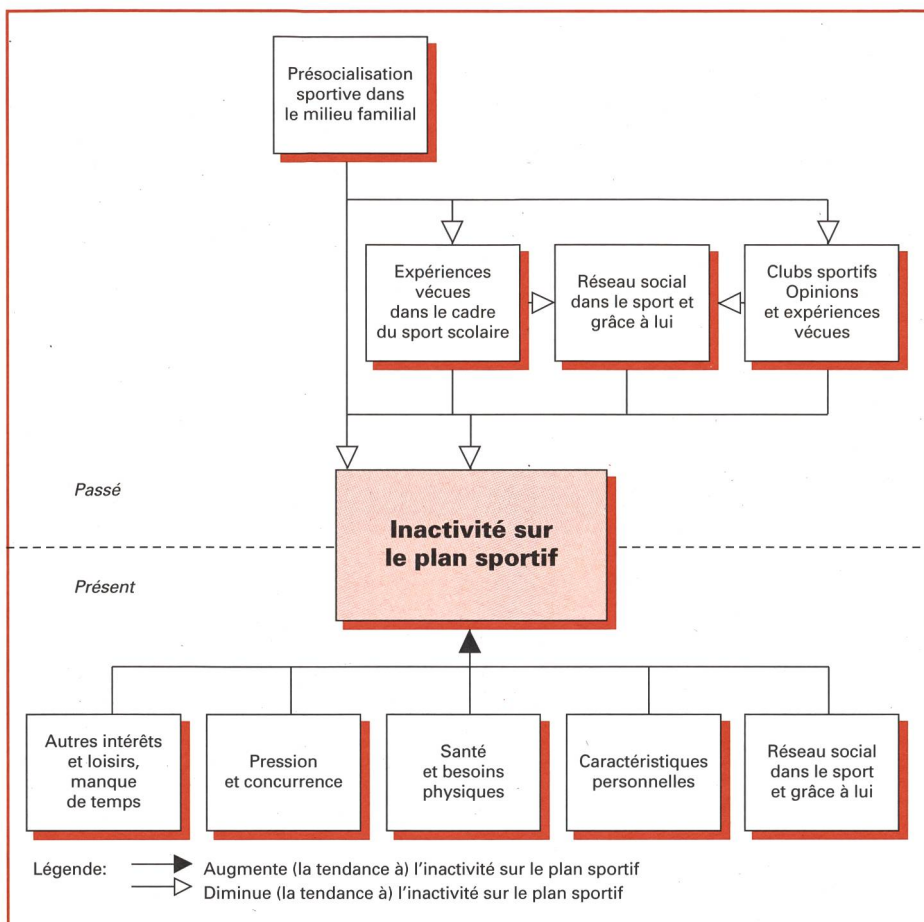
Les autres loisirs: ces mêmes personnes se déclarent engagées et très occupées par d'autres activités, mais elles avouent n'accorder qu'une place minime au sport, car il n'est pas associé à la notion de «plaisir» et n'est pas non plus ressenti comme loisir.

Cette analyse nous a permis de classer les personnes testées en trois types caractéristiques d'inactifs:

- **Le type inactif car défavorablement socialisé** (voir ill. 1): l'individu qui appartient à ce groupe n'a vécu que des expériences négatives à tous les niveaux de son éducation sportive, c'est-à-dire surtout dans son milieu familial et à l'école. Pour lui, l'activité sportive est génératrice de complexes, d'angoisses et de contraintes. Ces mêmes personnes revendiquent toutefois un besoin d'activité sportive, motivé par les bienfaits exercés par l'activité physique sur la santé.
- **Le type inactif car investi dans d'autres priorités** (voir ill. 2): les individus classés dans cette catégorie ont vécu des expériences nettement meilleures, non seulement à tous les niveaux éducatifs, mais aussi au niveau des performances, qui s'avèrent également plus élevées. C'est pourquoi, il est difficile, pour ce groupe testé, d'attribuer les angoisses et les contraintes à l'activité sportive. Toutefois, les individus classés dans ce groupe n'expriment pas le besoin d'exercer une activité sportive



Ill. 2: Type inactif car investi dans d'autres priorités.



Ill. 3: Type inactif car saturé de sport.

et ne font aucun effort – surtout en raison du manque d'intérêt –, pour réserver un peu de temps au sport dans leur programme déjà bien chargé par ailleurs.

• *Le type inactif car saturé de sport* (voir ill. 3): les individus de ce groupe se distinguent par une grande expérience sportive ponctuée d'excellentes performances. L'activité sportive a occupé une place prépondérante pendant une longue période de leur vie. Après avoir perdu le goût des exigences imposées par l'engagement et les performances, ces anciens sportifs se sont tournés vers d'autres activités et n'expriment plus désormais le besoin de faire du sport.

” Conclusions ”

A l'examen des différents aspects, il apparaît clairement que les neuf facteurs analysés se divisent en deux niveaux différents, le premier regroupant ceux liés à l'éducation, le second ceux liés à la personne même (voir ill. 4).

Grâce à la classification des résultats en thèmes et à la typicité qui en ressort (voir ill. 1, 2 et 3), on peut tirer certaines conclusions permettant d'expliquer l'inactivité sur le plan sportif.

Il apparaît ainsi clairement que l'individu défavorablement socialisé est par-

L'individu qui s'investit dans d'autres activités posséderait quant à lui les aptitudes nécessaires, mais il lui manque l'enthousiasme ainsi que la conscience des effets bénéfiques générés par le sport sur la santé.

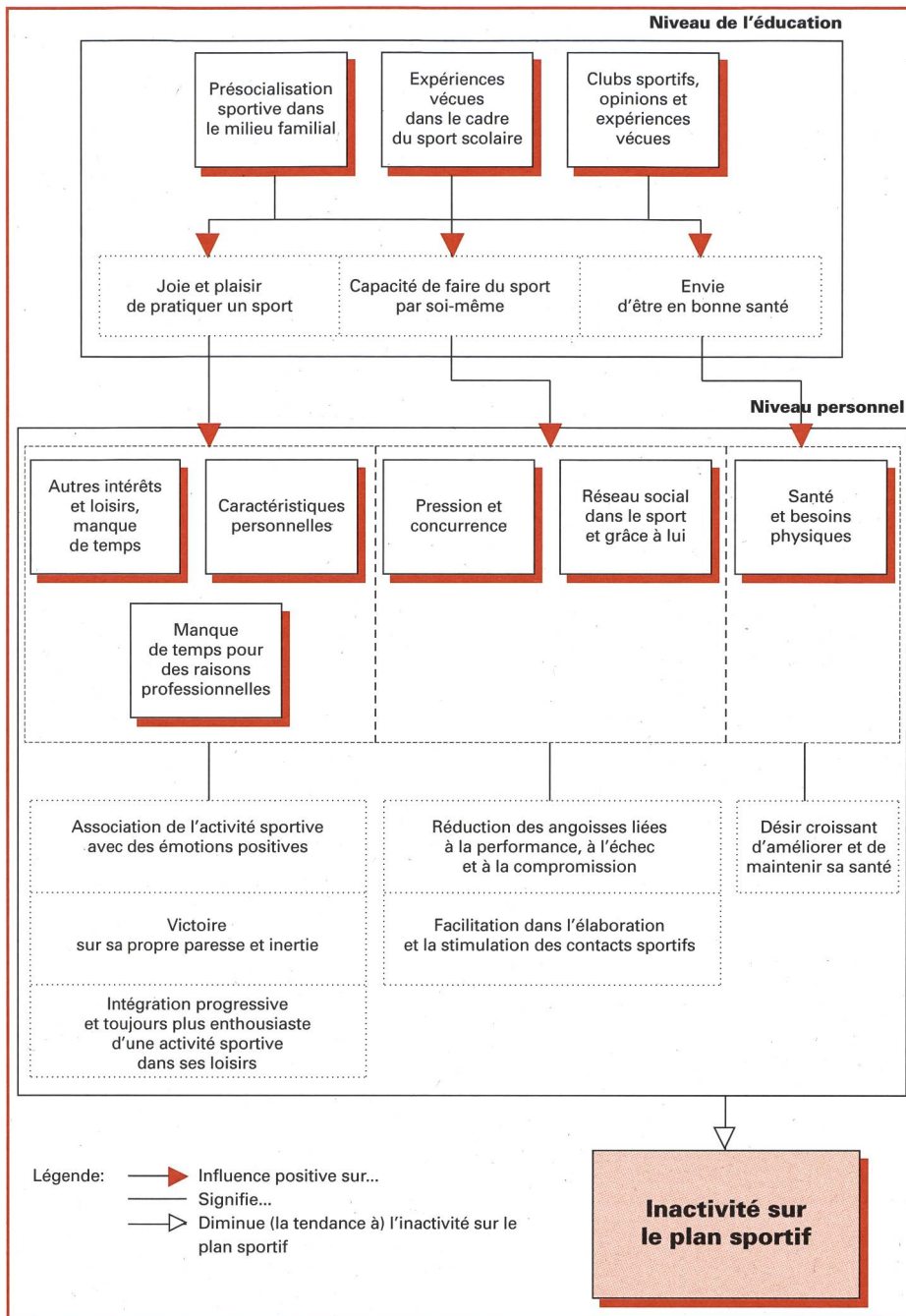
Finalement, il est intéressant de constater que l'individu saturé de sport – bien que possédant le plus de références en matière d'expériences sportives par rapport aux deux autres – n'a pratiquement pas conscience des effets bénéfiques engendrés par le sport sur la santé. Son enthousiasme pour l'activité physique a complètement disparu. On peut même en déduire qu'il n'est pas en mesure de pratiquer de manière autonome une activité physique consciemment gérée, puisqu'il n'a pas réussi à diminuer consciemment les exigences imposées par les performances et à les adapter à ses besoins actuels.

Ces conclusions ont permis d'élaborer des recommandations visant à développer et à ancrer l'activité sportive à long terme dans de larges couches de la population (voir ill. 4).

Ce modèle fait apparaître qu'au «niveau de l'éducation», il convient de poursuivre, auprès des enfants et des jeunes, dans la famille, à l'école et dans les clubs sportifs, les trois objectifs suivants:

- éveiller et entretenir le plaisir et la joie de pratiquer une activité sportive;
- renforcer la confiance en soi en évitant de placer l'enfant dans des situations d'échecs, en encourageant ses capacités individuelles et en stimulant la pratique autonome d'un sport adapté à ses compétences;





Ill. 4: Recommandations visant à encourager et à ancrer l'activité sportive à long terme.

- développer la conscience pour la santé, et faire en sorte que la santé elle-même soit un motif à part entière pour encourager la pratique d'un sport.

Ces objectifs sont absolument fondamentaux si l'on veut réussir à fidéliser le public pour une activité physique à long terme. Mais sachant qu'il est difficile d'imposer ce rôle à la famille, cette tâche incombe principalement aux institutions publiques, et partant, à des professionnels. Ceux-ci doivent acquérir une formation qui leur permette d'intégrer consciemment les trois objectifs susmentionnés. Ils veilleront donc, dans le cadre de leur travail:

- à diminuer les expériences négatives et à favoriser les expériences positives;
- à créer une bonne ambiance au sein du groupe;

- à proposer un niveau d'exigences adapté aux capacités de l'enfant;
- à motiver leurs élèves en leur faisant comprendre que par la pratique d'un sport, ils amélioreront leur bien-être physique et psychique.

En tenant compte de ces points, les enseignants seront capables d'élaborer un programme sportif vraiment adapté à leurs élèves qui les incitera à pratiquer du sport de leur propre initiative.

Ces recommandations auraient également des répercussions positives sur le niveau personnel. En effet:

- un individu qui prend davantage et plus souvent de plaisir à pratiquer du sport parviendra plus facilement à vaincre sa paresse et à intégrer avec un élan plus grand une activité physique dans le cadre de ses loisirs;

- un individu qui acquiert de la confiance en lui et qui est capable de fixer lui-même ses objectifs sportifs parviendra à diminuer l'anxiété engendrée par la pression et la peur de l'échec, ce qui facilite aussi son intégration dans un groupe sportif;
- enfin, la prise de conscience de l'augmentation de son bien-être psychique et physique ne peut que stimuler un individu à pratiquer une activité sportive.

Cette étude, qui a contribué à faire connaître ce phénomène de l'inactivité sportive sur le plan de la recherche scientifique, permet aussi de tirer cette conclusion très terre à terre: si l'on veut parvenir à fidéliser une grande partie de la population à la pratique d'une activité sportive, il faut développer la joie et le plaisir de pratiquer un sport, la capacité de le faire par soi-même ainsi que l'envie d'être en bonne santé. Ce n'est qu'en accordant à ces trois points l'importance qu'ils méritent que l'on pourra donner l'envie aux gens d'exercer une activité sportive durable.

Bibliographie

- Abele, A. & Brehm, W.: Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In: R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie (pp. 121 à 150). Göttingen, Dr. C. J. Hogrefe, 1990.
- Bachleitner, R.: Sport, nein danke. Überlegungen zum Phänomen der Sportverweigerung. Sportpädagogik 13 (pp. 7 à 12), 1989.
- Christen, S. & Karabin, M.: Motive zum aktiven Sport. Travail non publié, Institut de psychologie de l'Université de Zurich, section de psychologie appliquée, 1990.
- Eichler, G.: Sportpassivität. In: H.-J. Schulke (Hrsg.), Kritische Stichwörter zum Sport (pp. 209 à 217). München, Wilhelm Fink, 1983.
- Köppe, G. & Warsitz, K.: Sportabstinenz bei Jugendlichen: Deutungsmuster, Interpretationen, Schlussfolgerungen. Köln, Sport und Buch Strauss, 1989.
- Mayring, P.: Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken. (2^e éd.). Weinheim, Beltz, 1990.
- Merton, R. K. & Kendall, P. L.: Das fokussierte Interview. In: C. Hopf & E. Weingarten (Hrsg.), Qualitative Sozialforschung (pp. 171 à 204). Stuttgart, Klett-Cotta, 1979.
- Miles, M.B. & Huberman, A. M.: Qualitative data analysis. A sourcebook of new methods. London, Sage, 1984.
- Pfeiffer-Karabin, M.: Sportpassivität bei jungen Erwachsenen. Eine qualitative Analyse. Travail non publié, Institut de psychologie de l'Université de Zurich, section de psychologie appliquée, Zurich, 1993.
- Schütze, F.: Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen. Comptes rendus de travaux et matériel de recherche, Université de Bielefeld, faculté de sociologie, 1977.
- Wiedemann, P. M.: Erzählte Wirklichkeit. Zur Theorie und Auswertung narrativer Interviews. Weinheim, Psychologie Verlagsunion, 1986. ■