

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	4
Artikel:	Qui sont les sportifs occasionnels?
Autor:	Stamm, Hanspeter / Lamprecht, Markus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998329

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

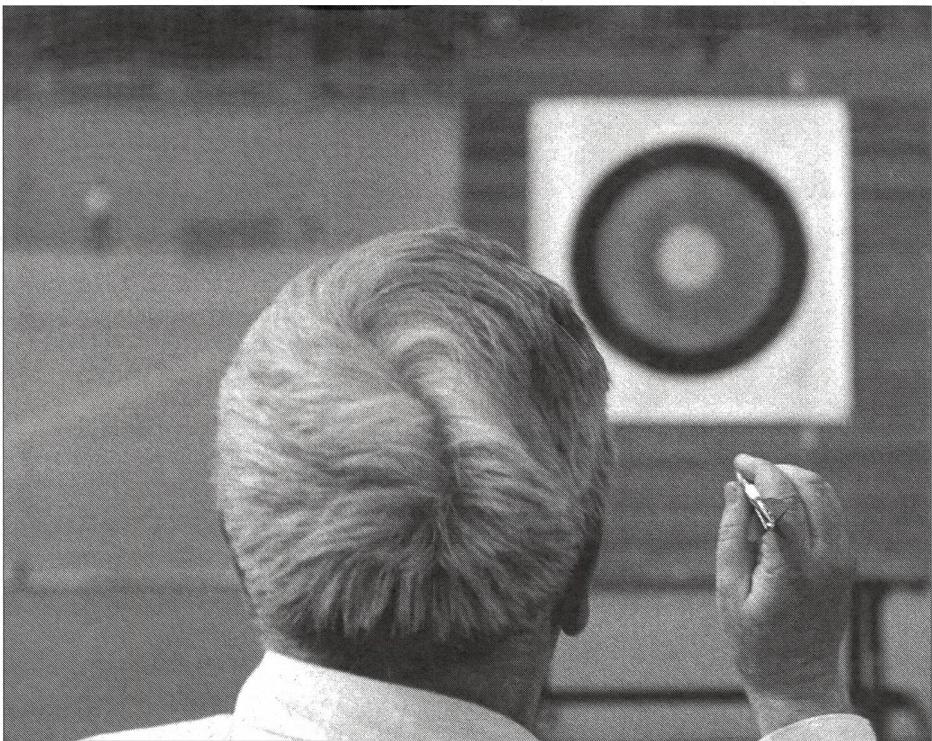
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 13.02.2026

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

Qui sont les sportifs occasionnels?

Hanspeter Stamm et Markus Lamprecht
Traduction: Patrick Pfister



Le sport est un des loisirs les plus populaires. Pratiqué de manière occasionnelle uniquement, il n'a aucune incidence sur la santé et la condition physique. Comment alors encourager les sportifs occasionnels à faire davantage de sport? Une enquête commanditée par l'Institut des sciences du sport de l'EFSM a apporté des éléments de réponse. (Ny)

Avec l'explosion des coûts de la santé, l'intérêt du public s'est porté sur la prévention de la maladie, dont le sport et l'activité physique sont devenus progressivement des éléments essentiels.

La pratique régulière d'un sport a des effets positifs pour la santé, la majeure partie de la population le sait bien. Pourtant, seule une minorité agit en conséquence, raison pour laquelle l'Institut des sciences du sport (ISS) de l'EFSM a commandité une étude pour chercher à connaître les causes du manque d'activité physique et développer des stratégies adéquates afin de promouvoir la pratique sportive. Le projet s'est intéressé à un groupe clé, celui des sportifs occasionnels. En effet, bien que ces derniers ne bénéficient pas davantage des effets positifs du sport sur la santé et la condition

physique que les non-sportifs, il n'en sont pas moins intéressés par le sport et sensibles à certains de ses aspects, au contraire de ces derniers, ce qui constituerait un bon point de départ pour la mise en place d'une campagne de sensibilisation efficace.

Le sportif occasionnel sous la loupe du chercheur

Pour espérer toucher le sportif occasionnel, encore faudrait-il le connaître. C'est cet objectif que visait une évaluation systématique de plusieurs enquêtes déjà existantes en prenant en considération les données qu'elles fournissent non seulement sur les comportements en matière de sport, les besoins et motiva-

tions des sportifs occasionnels, mais aussi sur leur mode de vie et leurs loisirs. Pour ce qui est des enquêtes prises en compte, il s'agit du micro-recensement de l'Office fédéral de la statistique (1988), d'une enquête sur les personnes exerçant une activité professionnelle réalisée à Winterthour par les auteurs du présent article (1992), du questionnaire «Sport – activité physique – santé» de l'EFSM (1993) et de la dernière étude sur le sport publiée par l'ASS (1994). Bien entendu, ces enquêtes ne poursuivaient pas toutes les mêmes objectifs. Pourtant, de par la diversité de leur approche, leur analyse a permis, dans un second temps, de mettre en évidence certains traits significatifs de la nature des sportifs occasionnels.

Proportion de sportifs occasionnels

Les personnes pratiquant du sport moins d'une fois par semaine ont été considérées comme sportifs occasionnels. L'enquête ne permet pas d'établir si des sportifs réguliers ont une activité physique suffisante pour en ressentir des effets bénéfiques sur le plan de la santé; par contre, elle permet de les démarquer de ceux qui exercent une activité plutôt sporadique, démarcation d'importance dans la perspective de l'élaboration de stratégies de sensibilisation ciblées.

Bien que les quatre études analysées ne portent pas toutes la même attention aux questions liées à l'activité physique des personnes interrogées, les données qu'elles fournissent ont pu être homogénéisées de manière satisfaisante en prenant en compte les différents facteurs pertinents (fréquence de l'activité sportive en général, nombre d'heures de l'activité sportive, fréquence de pratique des différents sports, lieu de l'activité sportive). Même si les enquêtes ne se laissent que difficilement comparer, l'*illustration 1* établit de manière frappante que les différentes catégories de sportifs qui peuvent être esquissées sur la base des réponses fournies aux différentes enquêtes sont de taille relativement identique d'une enquête à l'autre. Ainsi, pour les quatre enquêtes, on arrive à un groupe d'environ 50 pour cent de sportifs réguliers, tandis que les sportifs occasionnels représentent grossièrement entre un quart et un tiers de la population et les non-sportifs – clairement minoritaires – entre 15 et 25 pour cent de celle-ci.

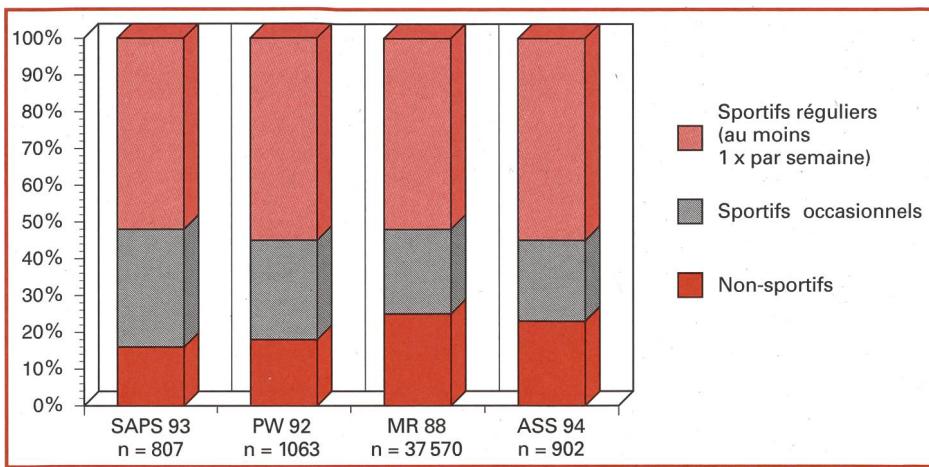


Illustration 1: Proportion (en pour-cent) des différents groupes.

(Enquêtes: SAPS 93: « Sport – activité physique – santé » (EFSM); PW 92: Personnes exerçant une activité professionnelle à Winterthour (Lamprecht et Stamm); MR 88: Micro-recensement (Office fédéral de la statistique); ASS 94: Etude sur le sport (ASS).)

Caractéristiques du sportif occasionnel

A partir de cela, le groupe des sportifs occasionnels a été étudié de plus près. Le tableau 1 permet de se faire une idée sommaire de leur comportement sur les plans du sport, des activités physiques, de la santé et des loisirs.

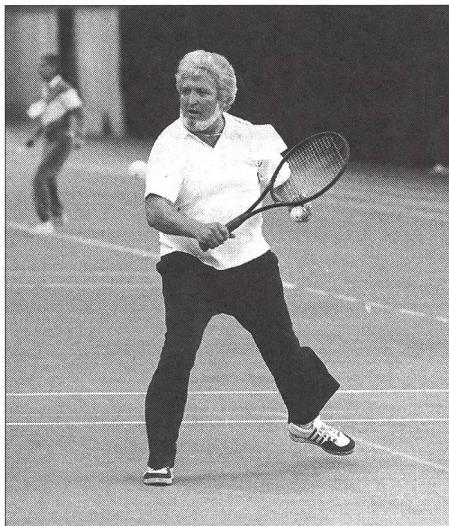
Première constatation, les sportifs occasionnels se distinguent des sportifs réguliers par le choix des sports qu'ils pratiquent et par l'endroit où ils les pratiquent: ils privilégient la pleine nature et les installations publiques pour des sports qui peuvent être pratiqués la vie durant et des activités ludiques qui ne demandent pas forcément de gros efforts. Par contre, ils reculent à se lancer dans des activités qui demandent un entraînement régulier, qui mènent à la compétition ou qui se pratiquent dans un cadre institutionnalisé. La santé constitue le principal facteur de motivation du sportif occasionnel. Pourtant, ce souci de la santé ne se concrétise guère dans son comportement, puisqu'il ne compense pas le manque d'activité physique par d'autres formes d'exercice et qu'il fume en moyenne plus souvent et se préoccupe moins de son alimentation qu'un sportif régulier.

Par ailleurs, le tableau nous permet de constater que, contrairement au sport actif, la consommation passive de sport est particulièrement appréciée du sportif occasionnel. Cet intérêt pour le sport et la conscience des bienfaits de l'exercice physique se traduit dans le souhait de la majorité d'entre eux de faire plus souvent du sport. Ce désir n'est pas aussi manifeste chez les sportifs réguliers et les non-sportifs.

Les différents groupes de sportifs occasionnels

L'étude a en outre cherché à établir si les sportifs occasionnels se distinguaient

des sportifs réguliers et des non-sportifs en raison de conditions de vie particulières. D'une manière générale, cela ne semble pas être le cas. Evidemment,



comme on le savait déjà, des facteurs tels que l'âge, le sexe et l'état civil conditionnent l'activité physique de la personne,

les personnes âgées, les femmes ainsi que les personnes mariées faisant un peu moins de sport que les autres. En outre, les comportements pourraient être différents d'une région linguistique à l'autre, les Suisses allemands semblant être un petit peu plus sportifs que leurs concitoyens tessinois ou romands. Mais, finalement, ces différents facteurs ne jouent qu'un rôle insignifiant, à l'exception toutefois de l'âge.

Une analyse plus fouillée a cependant montré que les sportifs occasionnels ne formaient pas un groupe homogène. Une classification automatique des données – procédé statistique permettant de différencier au sein d'un groupe les personnes partageant les mêmes caractéristiques et de les regrouper – a permis d'établir qu'il existe neuf groupes de sportifs occasionnels, qui se distinguent par leur situation socioprofessionnelle et par les motivations qui les conduisent à faire du sport (voir tableau 2).

Pour certains types, l'explication du caractère sporadique de l'activité sportive paraît assez évidente. Ainsi, on peut logiquement penser que les personnes qui ont à la fois une activité professionnelle à temps complet et des enfants (groupes 8 et 9) ont trop peu de temps à disposition pour se consacrer à des loisirs sportifs en dehors du cadre de la famille. Le caractère occasionnel de l'activité sportive des groupes 3 et 5 est, quant à lui, sans doute la conséquence de l'âge des personnes qui les forment.

En s'interrogeant sur l'attitude face au sport des sportifs occasionnels (*partie droite du tableau 2*), on peut mettre en évidence des tendances qui pourraient également servir de point de départ à des campagnes destinées à encourager les gens à faire davantage de sport. Quatre groupes parmi les neuf aimeraient faire davantage de sport: deux d'entre eux (groupes 7 et 8) ne peuvent en faire plus régulièrement sans doute pour des questions de temps; quant aux deux autres

Sports favoris:

- sports qui peuvent être pratiqués la vie durant (marche, cyclisme, natation)
- activités ludiques (golf sur piste, jeu de quilles, jeux de plage, etc.)

Lieux préférés pour la pratique du sport:

- installations publiques
- en pleine nature

Motivation principale:

- la santé

Activité physique:

- le manque d'exercice n'est pas compensé par d'autres formes d'activités physiques

Comportement en matière de santé:

- la prise de conscience est réelle (tabac, alimentation) mais se concrétise moins dans les faits que chez les sportifs réguliers

Intérêt pour le sport:

- très élevé en moyenne

Envie de faire du sport:

- plus élevée que la moyenne

Tableau 1: Les traits caractéristiques du sportif occasionnel.

Groupe	Caractéristiques du groupe	Traits spécifiques
Groupe N° 1 (8,5%)	Jeunes adultes actifs occupés vivant avec un partenaire	+ Intérêt pour le sport + Manifestations sportives
Groupe N° 2 (6,3%)	Jeunes adultes d'un niveau de formation supérieur (n'ayant généralement pas encore achevé leurs études)	+ Envie de faire du sport - Intérêt pour le sport «intérêts extra-sportifs»
Groupe N° 3 (8,3%)	Hommes actifs occupés relativement âgés et d'un niveau de formation supérieur	+ Envie de faire du sport - Intérêt pour le sport «intérêts extra-sportifs»
Groupe N° 4 (15,5%)	Femmes (au foyer) mariées et assez jeunes	- Intérêt pour le sport
Groupe N° 5 (10,8%)	Personnes à la retraite (en majorité de sexe féminin)	- Envie de faire du sport - Intérêt pour le sport Loisirs «actifs»
Groupe N° 6 (8,4%)	Hommes actifs occupés d'âge moyen et ayant une bonne situation	- Envie de faire du sport + Intérêt pour le sport
Groupe N° 7 (15,1%)	Jeunes adultes célibataires d'un niveau de formation moyen	+ Envie de faire du sport - Intérêt pour le sport «intérêts extra-sportifs»
Groupe N° 8 (11,6%)	Hommes d'âge moyen mariés, d'un niveau de formation supérieur et ayant une bonne situation	+ Envie de faire du sport + Intérêt pour le sport
Groupe N° 9 (15,4%)	Hommes d'âge moyen mariés d'un niveau de formation moyen	+ Intérêt pour le sport

Tableau 2: Les différents groupes de sportifs occasionnels.

(Remarque: classification automatique des données du micro-recensement 1988 de l'OFS (n=8263); +/- significatif par rapport à la valeur moyenne d'après une analyse de variance pour un facteur.)

(groupes 2 et 3), s'ils souhaitent faire plus de sport, ils manifestent un intérêt plutôt timide pour ce domaine tout en ayant des activités de loisirs («intérêts extra-sportifs») plus importantes que la moyenne, activités auxquelles ils accordent sans doute plus d'importance qu'à l'exercice physique. Les groupes 5 et 6 n'ont pas particulièrement envie de faire davantage de sport: les seconds ne semblent pas ressentir le besoin de pratiquer davantage d'exercice physique; les premiers, en revanche, se démarquent de tous les autres par le fait qu'ils sont les seuls à avoir d'autres activités de loisirs actives qui pourraient être apparentées au sport (prendre l'air, promener son chien, etc.).

Enfin, des différences sur le plan de la consommation passive de sport peuvent être également constatées. Quatre groupes manifestent un grand intérêt pour le sport, dont trois (6, 8, 9) sont sans doute composés de sportifs en pantoufles, tandis que le quatrième (1) se distingue par sa propension à se rendre à des manifestations sportives importantes.

Implications

Cette étude tire plusieurs conclusions intéressantes pour l'élaboration de projets encourageant l'activité physique et le

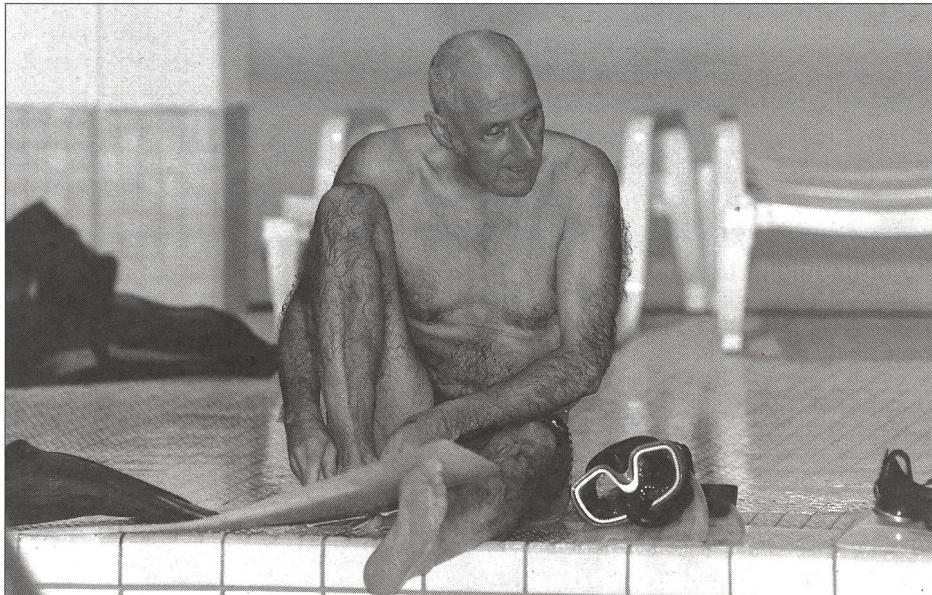
sport destinés plus particulièrement aux sportifs occasionnels.

Premièrement, il semble que les sportifs occasionnels représentent effecti-

Markus Lamprecht et Hanspeter Stamm ont fait depuis plusieurs années des loisirs et du sport populaire le terrain privilégié de leurs enquêtes sociologiques. Ils dirigent un bureau d'études indépendant à Zurich.

rêt pour ce dernier. Toutefois, on ne pourra pas se contenter d'une stratégie unique pour sensibiliser les sportifs occasionnels, bien qu'il soit vrai – et d'autres études l'ont également établi –, que les femmes, les personnes d'un certain âge et les hommes qui ont des enfants se distinguent par une activité sportive au-dessous de la moyenne et qu'ils constituent des groupes qui devraient être particulièrement visés par des mesures d'encouragement.

Mis à part ces groupes connus, les raisons d'une activité sportive irrégulière varient d'un individu à l'autre. Cela signifie que seule une stratégie différenciée, modulée en fonction des besoins et de la situation spécifique de chaque type de sportif occasionnel, a des chances d'être couronnée de succès. Les résultats obtenus montrent que pour plusieurs types une pratique régulière du sport est rendue difficile en raison du manque de temps à disposition – à cause des activités professionnelles, de la famille, ou d'autres activités de loisir. En ce qui les concerne, des offres très souples aux niveaux de l'heure ou du lieu, et avantageuses du point de vue financier pourraient s'avérer extrêmement prometteuses. D'autres catégories de sportifs occasionnels, par contre, ne manifestent qu'un intérêt assez restreint pour le sport, notamment



ment un groupe cible intéressant. En effet, non seulement leur désir de faire davantage de sport est supérieur à la moyenne, mais en plus ils sont conscients de l'utilité du sport sur le plan de la santé et font preuve, en général, de beaucoup d'inté-

parce qu'ils ont d'autres centres d'intérêt: pour ceux-ci, il serait plus approprié de mettre en valeur d'autres formes d'activités physiques bénéfiques pour la santé et susceptibles de compenser jusqu'à un certain point le manque de sport. ■