

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Artikel: Un fait culturel
Autor: Donzel, Raphael / Martin, Brian / Lamprecht, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995582>

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](#)

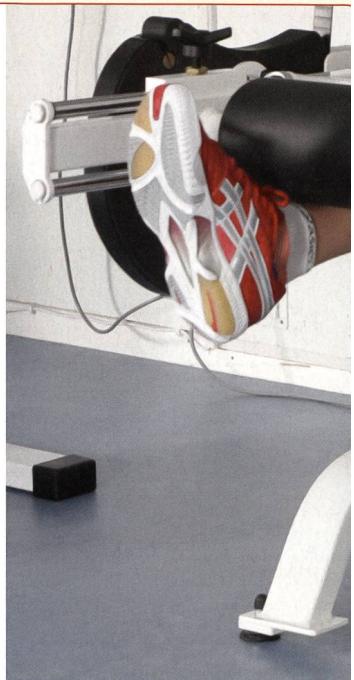
Download PDF: 06.02.2026

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

Un fait culturel

Le sexe, l'âge, la région, la nationalité, le degré d'instruction, le statut professionnel ou les valeurs sociales: autant de facteurs qui influencent le comportement sportif de chaque individu. Les explications de deux experts.

Texte: Raphael Donzel; photos: Daniel Käsermann



► L'entreprise «Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG», fondée par Markus Lamprecht et Hanspeter Stamm, a été mandatée par l'Office fédéral du sport pour diriger l'enquête «Sport Suisse 2008». Membre du groupe d'accompagnement de l'Observatoire Sport et activité physique Suisse, Brian Martin a participé à la dernière phase de ce projet, soit l'évaluation des résultats.

Définitions selon l'âge et le sexe

L'activité sportive n'est plus l'apanage des jeunes hommes. Elle s'adresse aussi aux femmes et aux aînés. En 2008, l'écart entre les sexes a presque disparu (voir fig. 1). Les femmes qui font du sport

plusieurs fois par semaine pendant trois heures ou plus (39%) ont quasiment rattrapé les hommes (41%).

Globalement, l'inactivité augmente avec l'âge. Cette évolution mérite toutefois d'être nuancée. Elle ne se vérifie pas dans toutes les classes d'âge prises séparément. Entre 15 et 24 ans, les hommes sont nettement plus engagés sur le plan sportif que les femmes. Entre 20 et 40 ans, l'activité sportive des hommes s'érode fortement tandis que celle des femmes subit d'abord une légère baisse avant de repartir à la hausse. Entre 35 et 54 ans, les femmes font autant de sport que lorsqu'elles étaient plus jeunes et dépassent même leurs homologues masculins du même âge. Enfin, nombre de personnes âgées de 65 à 74 ans pratiquent une discipline sportive plusieurs fois par semaine (femmes: 30%; hommes: 39%).

«mobile»: en Suisse, la femme est aujourd'hui presque égale à l'homme devant le sport. **Brian Martin:** c'est un phénomène encourageant qui a déjà pu être observé dans les pays scandinaves. Les barrières culturelles et sociales s'effacent. L'émergence d'activités sportives appréciées des femmes, comme le Nordic Walking, n'est pas non plus étrangère à cet équilibrage.

Une analyse plus fine nous oblige toutefois à pondérer ce constat. **Les jeunes gens entre 15 et 24 ans demeurent plus sportifs que les jeunes femmes.** **Markus Lamprecht:** à cet âge-là, les sports collectifs et de compétition prédominent. Près de 50% des jeunes gens sont membres d'un club; cette proportion n'atteint pas 30% pour leurs consœurs. Il manque un sport d'équipe féminin qui a le même potentiel de séduction que le football auprès des garçons.

Deuxième observation: les hommes sont nettement moins actifs à 40 ans qu'à l'adolescence alors que la courbe d'activité des femmes est relativement stable pendant cet intervalle. **Les hommes gèrent-ils moins bien leur passage dans la vie professionnelle et les changements familiaux?** **Brian Martin:** de nombreuses études ont été menées à ce sujet pour évaluer l'effet des événements de vie sur la pratique d'une activité sportive. Les conclusions sont contradictoires et ne peuvent justifier à elles seules ces différences.

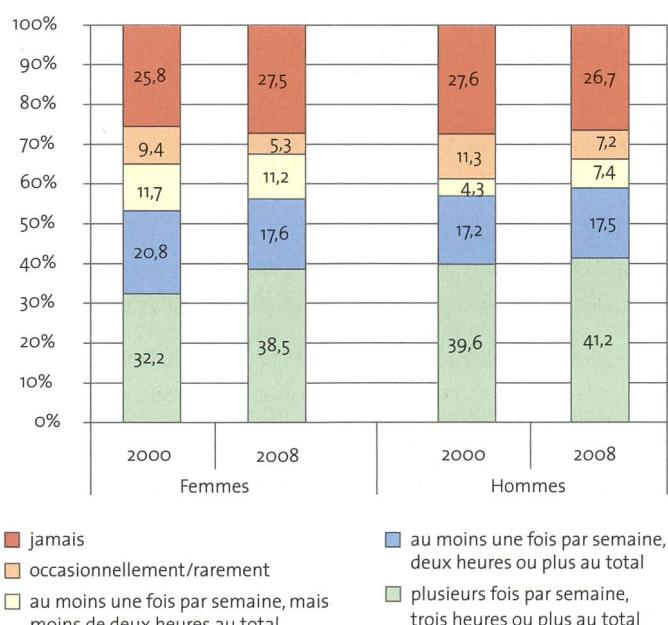


Figure 1: Activité sportive selon le sexe en 2000 et en 2008.



Où se nichent alors les raisons? Markus Lamprecht: au niveau de l'approche du sport. Les jeunes hommes s'adonnent essentiellement à des sports collectifs (football, handball, unihockey, hockey sur glace, basketball) marqués du sceau de la performance. Ils s'entraînent de deux à trois fois par semaine et disputent un match le week-end. Entre 30 et 40 ans, cet engouement s'estompe. Les efforts à consentir sont trop élevés et l'apogée sportive est derrière eux. Les hommes mettent alors quelques années pour redéfinir leurs motivations et porter leur intérêt sur d'autres sports (jogging, cyclisme, natation, etc.). Cette rupture n'a pas lieu chez les femmes. La santé, le fitness, la détente sont des motivations déjà centrales à l'adolescence.

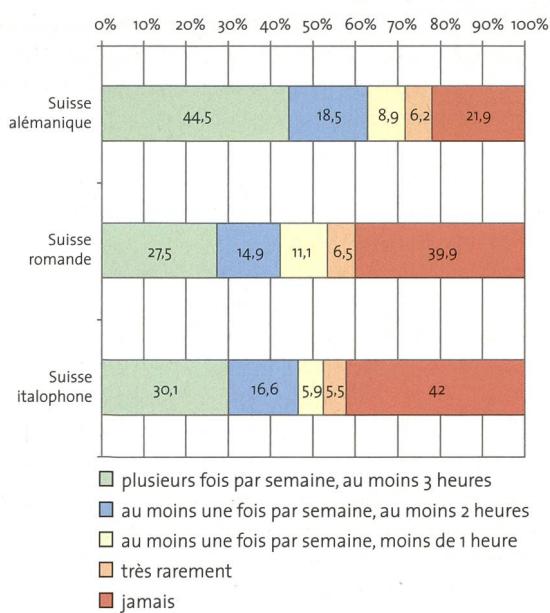


Figure 2: Activité sportive dans les trois régions linguistiques (en 2008).

Dernier point: la retraite. Elle agit différemment sur les hommes que sur les femmes, les premiers connaissant un regain d'activité sportive. **Brian Martin:** il s'agit probablement d'un effet de cohorte. L'arrière-plan culturel des hommes et des femmes qui ont actuellement plus de 60 ans n'est pas identique. Pour cette génération-là, le sport ne se décline pas au féminin. Il est probable que cette observation ne sera plus de mise dans dix ou vingt ans et que la courbe des femmes tendra aussi vers une hausse après 60 ans. Cette population féminine aura en effet grandi avec le sport.

Markus Lamprecht: la transition vers la retraite est aussi moins radicale pour les femmes, car nombre d'entre elles ont un emploi à temps partiel et continuent de s'occuper des activités ménagères après 64 ans.

Différences régionales

Le comportement sportif présente de nettes différences selon les régions linguistiques: la proportion de personnes pratiquant un sport plusieurs fois par semaine, à raison de plus de trois heures hebdomadaires, est nettement supérieure en Suisse alémanique (45%) qu'en Suisse romande (28%) et en Suisse italophone (30%) (voir fig. 2).

Une analyse plus approfondie selon le sexe et l'âge met en évidence que la proportion de femmes très sportives est nettement plus élevée en Suisse alémanique que dans les deux autres régions linguistiques quel que soit l'âge. Chez les hommes, l'écart se creuse en revanche seulement après 45 ans. La proportion des plus de 60 ans qui pratiquent une activité physique sportive plusieurs fois par semaine, au moins trois heures au total, est finalement deux fois plus élevée en Suisse alémanique qu'en Suisse latine.

Aucune différence n'existe selon que les personnes habitent en ville ou à la campagne. Des disparités apparaissent cependant en fonction des types de communes: les communes touristiques, pendulaires rurales et à revenu élevé comptent plus de personnes très sportives que la moyenne.

«mobile»: il y a 50% de plus de très bons sportifs en Suisse alémanique que dans les deux autres régions linguistiques! **Brian Martin:** de tels écarts sont également relevés au niveau européen: les enquêtes brossent un portrait du Portugais qui bouge peu et celui du Finlandais très actif. Mais le fossé n'est pas aussi grand. Dans l'«Enquête suisse sur la santé 2002», la différence entre les personnes «entraînées» selon les régions linguistiques est moindre. Elle est de l'ordre de grandeur de 30% en faveur de la Suisse alémanique, ce qui me semble plus réaliste.

Les Romands et les Tessinois sont tout de même moins enclins à pratiquer une activité sportive. Comment peut-on expliquer cela? **Brian Martin:** en Suisse alémanique plane le spectre du «Turnvater Jahn». La pression sociale est si forte qu'elle peut pousser les gens à se dire plus actives qu'elles ne le sont réellement. En Suisse latine, en revanche, avouer ne rien faire n'est pas une honte.

Markus Lamprecht: la conception du sport diffère également selon la région linguistique. Alors que le football est considéré par tous comme un sport, la marche ne jouit pas forcément du même statut en Suisse romande et en Suisse italophone. Il existe aussi des différences au niveau des loisirs et de la culture du sport d'une région à l'autre.

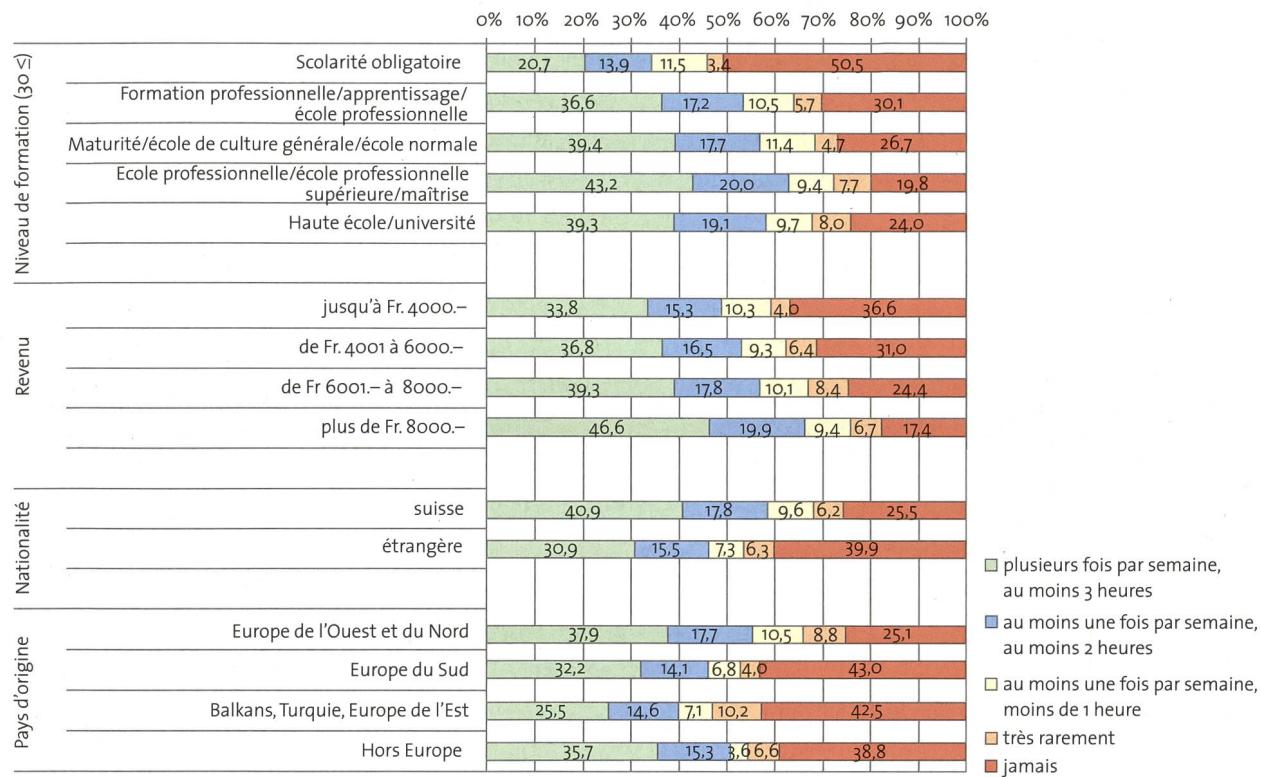


Figure 3: • Activité sportive en fonction du niveau de formation, du revenu et de la nationalité (en 2008).
(30≤: personnes âgées de 30 ans et plus uniquement).

C'est-à-dire? Markus Lamprecht: Romands et Tessinois conjuguent plus volontiers le sport avec les notions de compétition et de performance. Prenons l'exemple du cyclisme, un des cinq sports majeurs en Suisse (CHA: 40%, CHR: 22%, CHI: 21%): la proportion de personnes pratiquant cette discipline dans un but de performance est semblable partout en Suisse. En revanche, rouler à vélo pour le plaisir et la santé est un segment bien plus présent en Suisse alémanique. L'analyse de l'activité sportive globale des hommes selon l'âge et la région linguistique confirme ce constat. La proportion de per-

sonnes très sportives ne cesse de diminuer en Suisse romande et en Suisse italophone alors qu'elle augmente de nouveau après 40 ans en Suisse alémanique.

Differences sociales

Le comportement sportif reflète aussi les disparités sociales. Plus le niveau de formation, le statut socio-professionnel et le revenu d'une personne sont élevés, plus celle-ci fait du sport. La nationalité est également un facteur d'influence de l'engagement sportif. Les étrangers vivant en Suisse sont moins actifs que les Suisses sur le plan sportif. Le pays d'origine joue à cet égard un rôle très important. On constate que le comportement des personnes originaires des pays d'Europe de l'Ouest et du Nord ne diffère guère de celui des Suisses, tandis que l'on observe des divergences notables pour les personnes originaires d'Europe du Sud et de l'Est (y compris les Balkans et la Turquie) (voir fig. 3).

«mobile»: pourquoi le statut social influence-t-il le comportement sportif? Markus Lamprecht: trois axes permettent de justifier cette relation. Premièrement, c'est une question d'argent et de temps. L'accès à certains sports est limité par leur coût. En outre, les personnes dont le statut social est plus élevé ont des horaires plus flexibles et les moyens d'acheter du temps (baby-sitting, femme de ménage, etc.). Deuxièmement, plus la formation est longue, plus les personnes seront sensibilisées à la thématique de la promotion de la santé et apprendront à connaître des activités variées. Enfin, les valeurs de vie diffèrent selon le statut social. Le corps n'est pas perçu de la même manière. Il n'est souvent qu'un instrument de travail pour les personnes qui n'ont suivi qu'une scolarité obligatoire tandis qu'il fait l'objet d'un soin particulier pour celles dont le niveau de formation est élevé.

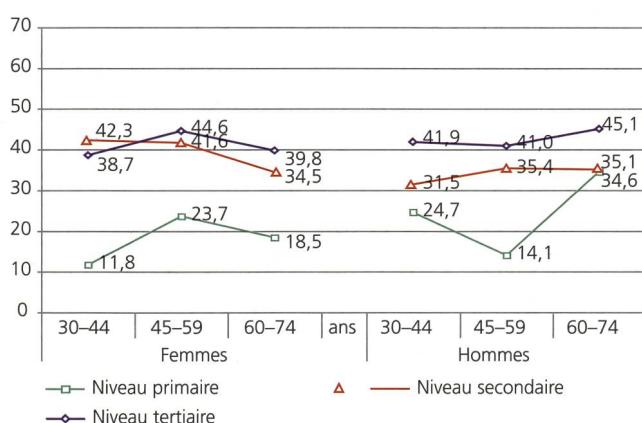


Figure 4: Nombre de personnes interrogées (personnes âgées de 30 ans et plus uniquement): 7577; niveau primaire: 678, secondaire: 4237, tertiaire: 2662.

L'activité des personnes est relativement stable entre 30 et 59 ans quels que soient le sexe et le niveau de formation. **Une seule exception: les hommes du niveau primaire sont nettement moins actifs entre 45 et 59 ans** (voir fig. 4). **Markus Lamprecht:** cette diminution trouve son explication dans le troisième point de ma réponse précédente. Il s'agit de personnes dont l'activité professionnelle est physiquement exigeante et qui ont peu d'énergie et de temps pour faire du sport. Arrivée à la retraite, ces personnes renouent avec une activité sportive.

Les étrangers vivant en Suisse ne présentent pas le même profil sportif selon leur nationalité. **Markus Lamprecht:** les étrangers de l'Europe du Nord et de l'Ouest qui résident dans notre pays ont en règle générale un statut social plus élevé que ceux de l'Europe du Sud et de l'Est. Ils ont également une culture du sport proche de celle des Suisses. Ils privilégiennent la dimension «santé et détente». Les motivations des personnes originaires de l'Europe du Sud ou de l'Est sont plutôt calquées sur l'ancien modèle: le sport est avant tout l'affaire des jeunes hommes souhaitant poursuivre des objectifs de performances et se mesurer aux autres.

➤ **Markus Lamprecht** est docteur en sociologie du sport et co-fondateur de l'entreprise «Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG».

➤ **Brian Martin** est médecin spécialiste en prévention et santé publique et médecin du sport. Il travaille à l'unité Activité physique et santé à la Haute école fédérale de sport. Contact: brian.martin@baspo.admin.ch



Résultats en bref

- Les raisons prédominantes de la pratique d'une activité sportive sont la «santé» et le «plaisir». Ces deux motivations sont citées par plus de 95% des personnes interrogées comme étant (très) importantes.
- La population suisse s'adonne à quelque 200 disciplines sportives différentes. Le cyclisme (35%), la randonnée/le walking (34%), la natation (25%), le ski (22%), le jogging (17%), le fitness (14%) et la gymnastique (12%) figurent parmi les six activités les plus populaires, suivis par le football (7%) comme principal sport collectif.
- La plupart des non-sportifs n'émettent aucune réserve concernant le sport. C'est principalement par manque de temps (42%) qu'ils ne pratiquent aucune activité sportive. L'absence d'envie et de plaisir (17%) et les raisons de santé (15%) sont également évoquées.
- En Suisse, le sport se pratique souvent en plein air (chemins de randonnée, montagnes, piscines, pistes cyclables) et en dehors de structures formelles. L'association sportive reste cependant le principal prestataire sportif: environ un quart de la population est membre d'un club. Avec 14% de la population inscrite dans leurs établissements, les centres de fitness jouent également un rôle important.
- Le sport n'est pas seulement une activité que l'on pratique tôt le matin, après le travail ou le week-end. Plus d'un tiers des personnes interrogées

déclare avoir consacré une semaine de vacances au sport au cours des cinq dernières années. Les activités plébiscitées sont le ski, la randonnée et le cyclisme.

- La pratique d'un sport est souvent motivée par des raisons de santé. Revers de la médaille: 12% des personnes interrogées déclarent s'être blessées au cours de l'année écoulée en faisant du sport. Un quart des blessés a été incapable de travailler pendant au moins une journée.
- Le sport jouit d'une image extrêmement positive: 98% des personnes interrogées estiment que le sport est bénéfique au développement des enfants. Un peu plus de la majorité est favorable à la mise en œuvre d'autres mesures de promotion dans ce domaine. Les handicapés, les aînés et les femmes sont aussi des segments qui devraient être encouragés.
- L'enthousiasme de la population pour le sport ne lui fait pas oublier ses dérives: dopage (32%), commercialisation (28%) et hooliganisme (12%) sont les trois principaux problèmes affectant le monde sportif.

➤ **La rapport complet de l'enquête peut être téléchargé gratuitement sur le site internet de l'Office fédéral du sport: www.ofspo.ch**