

---

## Motivations de pratiquants adultes d'activités physiques et sportives

Boubeker YAHIAOUI\*

---

Nous observons ces dernières années un accroissement de la pratique d'Activités Physiques et Sportives (A.P.S. en abrégé) durant le temps libre chez les adultes, hommes et femmes, dans les grandes villes. Les activités pratiquées apparaissent relativement variées (course à pied, gymnastique, musculation ...). Le choix d'activité est apparemment libre, les lieux fréquentés appartenant aux domaines publics ou privés (stades ou terrains en plein air, salles de gymnastique ou de musculation).

Nous nous sommes interrogés au sujet des **motivations des pratiquants**, avec l'hypothèse principale de réponse qu'il s'agirait pour eux essentiellement de *soigner l'image corporelle* (soucis d'ordre esthétique). Une petite enquête a été effectuée en fin d'année 2001 dans la ville d'Oran sous la forme d'un questionnaire très simple cherchant à connaître :

- Les A.P.S. pratiquées le plus souvent, en s'assurant d'une pratique plus ou moins régulière afin d'éviter des réponses fondées sur une expérience trop réduite ;
- Les motifs de la pratique, que nous avons demandés de classer par ordre d'importance, afin de faire ressortir les plus fréquemment cités et les plus valorisés.

Nous avons pu recueillir 195 protocoles de réponses auprès de 90 femmes et 105 hommes, âgés de 17 à 59 ans (moyenne d'âge de 33 ans pour l'ensemble), et fréquentant pour la plupart le stade « Les Castors » et deux salles de sport du quartier Seddikia.

---

\* Inspecteur d'Enseignement d'éducation physique, Oran.

## 1. Les activités physiques et sportives pratiquées

### 1.1. Choix d'activités selon l'âge et le sexe

Au fur et à mesure de l'exploitation des données de réponses, nous avons remarqué que le choix d'activité pouvait être lié à l'âge. C'est pourquoi nous avons réparti la population interrogée en deux groupes : « adultes jeunes » allant de 17 à 39 ans environ (soit 129 sur 195 personnes interrogées, dont 68 femmes et 61 hommes) et « adultes âgés » de 40 ans et plus (soit 66/195 dont 22 femmes et 44 hommes). La séparation en tranches d'âge nous a alors aidé à mieux faire apparaître les choix d'A.P.S. suivant l'âge mais aussi le sexe. Nous obtenons assez nettement les différenciations suivantes :

- En **gymnastique** « aérobic », prédominance de femmes, de tous les âges (71 sur les 90 interrogées); en sus de la gymnastique, quelques-unes font de temps en temps du footing (09/71) ou même de la musculation (08/71) ; le nombre de celles qui pratiquent le footing régulièrement est relativement réduit (15/68 parmi les plus jeunes, 04/22 chez les plus de 40 ans) ;

- En **footing**, prédominance d'hommes relativement âgés (40/44 hommes de plus de 40 ans) ; certains parlent de jogging sans qu'il y ait une différenciation avec le footing ; quelques-uns disent compléter le footing avec quelques exercices (gymniques, de souplesse ou de musculation) ou plus rarement une partie de foot-ball ;

- En **musculation**, prédominance d'hommes jeunes (46/61) ; quelques-uns pratiquent également, mais de façon irrégulière, un sport de combat, le footing ou un sport collectif (dominance du foot-ball).

Des informations relatives à l'activité professionnelle exercée nous donnent une idée sur les secteurs représentés :

- ✓62 fonctionnaires tous secteurs confondus (sauf enseignants) ;

- ✓39 étudiants toutes branches confondues ;

- ✓35 exercent une profession libérale (la plupart commerçants, 09 médecins) ;

- ✓28 enseignants, de tous niveaux, primaire, moyen, secondaire et universitaire ;

- ✓31 sans travail dont 23 femmes « au foyer ».

On peut se demander si ce dernier chiffre ne cache pas d'activité non déclarée ? En tout cas, il est intéressant de remarquer la pratique d'activité physique chez un effectif aussi important de femmes sans occupation professionnelle régulière. Elles s'offrent au moins cette

possibilité de sortir... mais ne préjugeons pas des motifs qu'elles invoquent elles-mêmes, rapportés plus loin.

## **1.2. Caractéristiques des A.P.S. pratiquées**

Nous avons noté au moins deux caractéristiques spécifiques à ces activités physiques :

- Elles apparaissent comme étant relativement nouvelles, ou du moins « renouvelées » sous l'angle de leur dénomination ou même des pratiques : gymnastique « aérobic » utilisant la musique et les mouvements collectifs, musculation utilisant des appareillages variés de plus en plus sophistiqués, footing ou jogging, les deux termes étant utilisés indifféremment par les enquêtés pour désigner la même activité en fait, une course à pied d'allure modérée. On remarquera que ces activités ont été popularisées aux U.S.A. surtout, avant de l'être par média interposés à travers le monde. S'agit-il alors d'un effet de mode ?

- Ces activités sont à caractère plus individuel que collectif, et semblent s'orienter ainsi vers la valorisation de la personne au plan corporel ; d'ailleurs les A.P.S. de type compétitif (sports collectifs et sports de combat notamment ) sont apparues très peu dans les choix, si l'on excepte des hommes jeunes qui font de la musculation en complémentarité parfois avec un sport d'opposition ; ils semblent ainsi être à la recherche de l'affirmation de soi, en somme une autre manière de mettre en valeur sa personne, en alliant la beauté et la force. Mais voyons plutôt ce que répondent les intéressés eux-mêmes ?

## **2. Motifs de pratique évoqués par les personnes interrogées**

L'analyse de contenu des **réponses-motifs** et le décompte fréquentiel, sous forme d'unités d'enregistrement différenciées par le sens, nous a donné un score total de 561 unités, soit une moyenne de 03 motifs cités par personne. La synthèse en catégories rassemblant les unités par proximité de sens a donné **07 catégories de motifs** plus ou moins différenciées (voir Tableau en annexe) dont nous allons évaluer l'importance quantitative et qualitative pour l'ensemble de la population interrogée puis par sexe.

### **2.1. Résultats d'ensemble**

Le score total relativement élevé des unités d'enregistrement (soit 561) et la moyenne de 03 motifs cités par personne indiquent déjà la fréquence élevée et la variété des motivations qui poussent les sujets adultes interrogés à pratiquer des A.P.S. telles que la gymnastique « aérobic », le footing ou la musculation. Voyons plus précisément les

différentes catégories de motifs et leur place par rapport à l'ensemble des réponses.

### **2.1.1. Classement des catégories par ordre d'importance quantitative**

Le décompte fréquentiel des réponses-motifs a donné le classement suivant (voir détails au Tableau en annexe) :

**1ère position** : Catégorie de réponses « *utile à la santé* » dont le score est de 120 unités ;

**2ème** : « *bon pour le moral* » au score de 108 unités du genre « combattre le stress » ;

**3ème** : « *beauté du corps* », 94 unités, les plus fréquentes étant : « avoir une belle taille, garder la ligne » ... données surtout par les dames ;

**4ème** : « *pour le plaisir* », 91 unités du type : « loisir agréable, amour pour le sport, détente, contacts humains »...

**5ème** : « *Garder la forme* », 67 unités relatives au maintien de la condition physique en général ;

**6ème** : *Développer des capacités ou qualités*, physiques ou mentales : 61 unités de réponses plus ou moins bien spécifiées, comme la force, la volonté ...

**7ème** : *Eviter les pratiques malsaines telles* que boire, fumer, se droguer, ou éviter des endroits tels les cafés, la rue (20 unités de réponses données surtout par des hommes jeunes) ...

### **2.1.2. Classement qualitatif ou par priorité effectué par les sujets eux-mêmes**

En prenant en considération seulement les trois premières positions attribuées par les sujets (pour respecter la moyenne des réponses de 03 motifs cités par personne), nous obtenons :

- 1 - **La santé** citée 64 fois en première position ;

- 2 - **La forme** ou condition physique, citée 49 fois en première position ;

- 3 - **Le moral** cité 36 fois en première position.

Les résultats des deux classements précédents montrent à l'évidence la place prépondérante qu'occupe **la santé** comme motif le plus courant et le plus valorisé de la pratique physique et sportive chez des adultes dont la moyenne d'âge se situe autour de 33 ans. Il faut remarquer que la catégorie « *utile à la santé* » regroupe des réponses qui spécifient ou peuvent sous-entendre les aspects physique et mental (voir les exemples d'unités d'enregistrement au Tableau en annexe) ; et dans la mesure où la catégorie « *bon pour le moral* » regroupe en fait des réponses relatives

à la santé mentale de manière plus spécifique, l'addition des scores de ces deux catégories confirme et précise **l'importance chez les sujets interrogés de la pratique des A.P.S. pour la santé physique et mentale.**

Les autres catégories ont des scores très rapprochés, ce qui rend toute comparaison trop subjective. Par contre, nous remarquerons à travers les fréquences élevées de réponses que d'autres dimensions sont valorisées :

- **La dimension éducative** des A.P.S. à travers les catégories classées en 5ème, 6ème et 7ème position (garder la forme ou condition physique générale, développer des qualités ou capacités particulières, éviter les pratiques et les endroits malsains) ;

- **La dimension esthétique** représentée surtout par la catégorie « *beauté du corps* » classée en 3ème position ;

- **L'activité de loisir** que constituent les A.P.S. et représentée par la catégorie « *pour le plaisir* ».

## 2.2. Résultats par sexe

### 2.2.1. Chez les femmes

Le classement des catégories en fonction des fréquences de réponses place très nettement chez les femmes le souci de préserver ou d'améliorer la « *beauté du corps* » en première position (68 unités de réponse insistant par exemple sur : « la beauté ou la fermeté du corps, avoir une belle taille, garder la ligne, maigrir »...).

Cependant l'addition des scores des deux catégories « *utile à la santé* » et « *bon pour le moral* » place toujours la santé physique et mentale en première position. Toujours est-il que le classement par priorité effectué par les femmes elles-mêmes donne les résultats suivants :

- 1 - **La beauté** citée 33 fois en première position ;
- 2 - **La santé** citée 31 fois en première position ;
- 3 - **Le moral** cité 25 fois en première position.

### 2.2.2. Chez les hommes

Le classement par fréquences chez les sujets masculins donne nettement la catégorie « *utile à la santé* » en première position (avec 61 unités de réponse). La catégorie « *pour le plaisir* » vient supplanter en deuxième position (52 unités) la catégorie « *bon pour le moral* », qui recule ici par rapport aux résultats d'ensemble à la troisième position (46 unités) mais reste très proche de la précédente.

Le classement par priorité effectué par les sujets eux-mêmes donne :

- 1 - **La forme** (être en forme, en bonne condition physique...) citée 37 fois en première position ;

- 2 - **La santé** citée 33 fois en première position ;
- 3 - **Le moral** cité 08 fois seulement en première position.

Il faut croire en conséquence de ces remarques que la santé et la forme physiques sont primordiaux chez les hommes.

**Pour conclure**, il est heureux de constater que des adultes de plus en plus nombreux fréquentent les stades et salles de sport, et reconnaissent aux A.P.S. des vertus variées. Encore faut-il qu'ils soient aidés car ils pratiquent souvent dans des conditions médiocres, voire dangereuses : absence ou faiblesse de suivi médical, d'encadrement pédagogique, d'hygiène et de structures d'accueil adéquates. La population adulte étant par excellence la population arrivée à maturité, active et productive de biens culturels et matériels, elle devrait être mieux prise en charge dans ces activités physiques et sportives, dans un souci de préservation de la santé et du rendement individuel et collectif. Les services de l'Etat qui s'occupent de la promotion des A.P.S. continuent malheureusement à être perçus sous un angle réducteur d'institutions au service de la jeunesse uniquement et de la compétition sportive ( voir la dénomination même de « Ministère de la Jeunesse et des Sports ») . Or dans des pays développés, comme le Canada, la Finlande ou la France par exemple, on s'intéresse de plus en plus à la condition physique des adultes, plus particulièrement des personnes avancées en âge afin de préserver leurs expériences et capacités professionnelles en raison notamment de l'allongement de l'espérance de vie.

## Annexe

*Tableau des catégories de motifs classées par ordre de fréquence*

Ordre	CATEGORIES DE MOTIFS	Exemples de réponses détaillées	Fréquence des unités d'enregistrement :		
			Chez 90 femmes	Chez 105 hommes	Score total
1	<b>UTILE A LA SANTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la santé, utile à la santé, être en bonne santé ;</li> <li>- corps sain, sain de corps et d'esprit ;</li> <li>- éviter ou prévenir maladies, préserver la santé ;</li> <li>- combattre certaines maladies : cardio vasculaires, rhumatisme, diabète, HTA, obésité.</li> </ul>	59	61	120
2	<b>BON POUR LE MORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- garder le moral, bon pour le moral, esprit sain ;</li> <li>- éliminer, combattre, lutter contre le stress ;</li> <li>- se soulager, se défouler, alléger l'être, se libérer des idées noires, calmer nerfs, reposer l'esprit ;</li> <li>- se débarrasser, oublier, dominer les problèmes.</li> </ul>	62	46	108
3	<b>BEAUTE DU CORPS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir une belle taille, garder la ligne, être mince ;</li> <li>- beau corps, garder un</li> </ul>	68	26	94

		<p>corps gracieux, beauté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- modeler, entretenir, raffermir son corps ;</li> <li>- maigrir, perdre du poids, éviter de grossir,</li> <li>- rester jeune, ne pas vieillir, se conserver.</li> </ul>			
<b>4</b>	<b>POUR LE PLAISIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- par plaisir ou pour le plaisir, loisir agréable ;</li> <li>- par amour pour le sport ou l'activité physique ;</li> <li>- détente, distraction, changer les idées ;</li> <li>- trouver le repos, se relaxer, se sentir bien ;</li> <li>- contacts humains, rencontres, ambiance, changer de milieu par rapport au travail.</li> </ul>	<b>39</b>	52	<b>91</b>
<b>5</b>	<b>GARDER LA FORME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- garder ou maintenir la forme, se sentir en forme ;</li> <li>- entretenir la forme physique, la condition physique ;</li> <li>- conserver la résistance du corps, la force physique et mentale, tenir debout.</li> </ul>	<b>24</b>	43	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>DEVELOPPER DES CAPACITES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- développer des qualités ou capacités physiques et mentales : souplesse, force, résistance, volonté, confiance en soi ... ;</li> <li>- stimuler l'activité physiologique, améliorer le coeur, la respiration</li> <li>- rester actif, dynamique, vitalité.</li> </ul>	<b>18</b>	43	<b>61</b>



7	<b>EVITER LES PRATIQUES MALSAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- éviter de boire, ou fumer, ou se droguer, jeux de hasard ou de cartes ;</li> <li>- éviter les mauvais endroits : café, rue... ;</li> <li>- éviter de rester à la maison ou de s'énerver.</li> </ul>	<b>00</b>	20	<b>20</b>
Total des unités d'enregistrement			<b>270</b>	291	<b>561</b>
Nombre moyen de motifs par personne			<b>03</b>	03	<b>03</b>