

LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS

# & physiques & sportives

à La Réunion<sup>(1)</sup>

## Les premiers résultats de l'enquête régionale sur les pratiques physiques et sportives à La Réunion

Crédit photo : © M. Emmanuel Schmitt pour ses photographies  
Maquettage : Mme Alice Bennoun pour Run Concept

(1) Source : Enquête régionale sur les pratiques  
physiques et sportives à La Réunion 2021,  
Conseil Régional/Université de La Réunion.  
Champ : individus âgés de 15 ans et  
plus résidant à La Réunion.



**Espace DEV**  
OBSERVATION SPATIALE, MODÈLES  
& SCIENCE IMPLIQUÉE

**UR** UNIVERSITÉ  
DE LA RÉUNION



# 81%

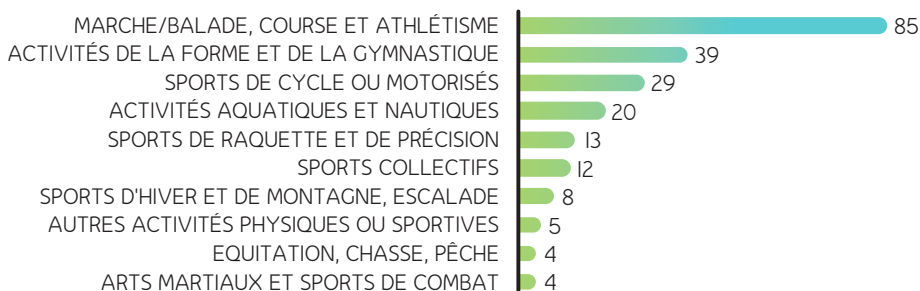
Des personnes de 15 ans et plus résidant à La Réunion déclarent pratiquer une APS.

En 2021, 81% des personnes de 15 ans et plus résidant sur l'île déclarent avoir pratiqué au moins une activité physique et sportive (APS) au cours des 12 derniers mois. Ce taux comptabilise également les personnes déclarant avoir pratiqué une APS uniquement pendant leurs vacances (5%)

## L'UNIVERS DES ACTIVITÉS DE MARCHÉ ET DE COURSE LE PLUS LARGEMENT DÉCLARÉ

L'univers d'APS le plus déclaré est celui de la marche/balade, course et athlétisme. C'est cet univers d'activités qui, aujourd'hui, est majoritaire sur l'île, puisqu'il est pratiqué par 85% des personnes de 15 ans et plus qui déclarent faire une APS.

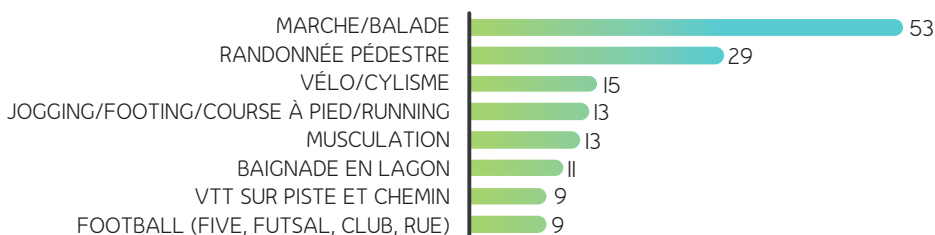
### Taux de pratique pour les principaux univers d'activités déclarés, en %



## LA MARCHÉ/BALADE COMME L'ACTIVITÉ LA PLUS PRATIQUÉE

L'APS la plus populaire est la marche/balade. Elle est suivie par la randonnée pédestre (29% des pratiquants), le vélo (15% des pratiquants), le jogging/ footing/ course à pied/ running (13% des pratiquants), et la musculation (13% des pratiquants).

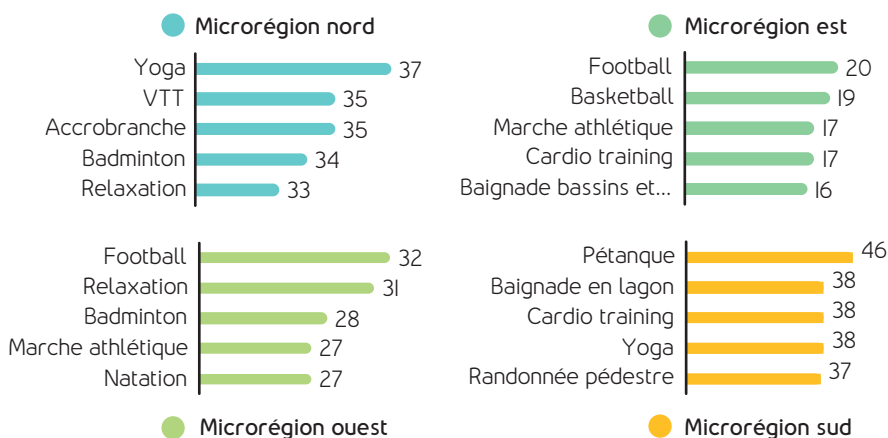
### Taux de pratique sportive pour les principales APS déclarées, en%



# 53%

des pratiquants qui déclarent une activité physique et sportive font de la marche/balade.

### Les APS les plus déclarées par microrégion, en%



Par ailleurs, les APS sont aussi localisées et participent à différencier les microrégions de l'île.

Lecture : Parmi les pratiquants de yoga, 37% habitent la microrégion nord.

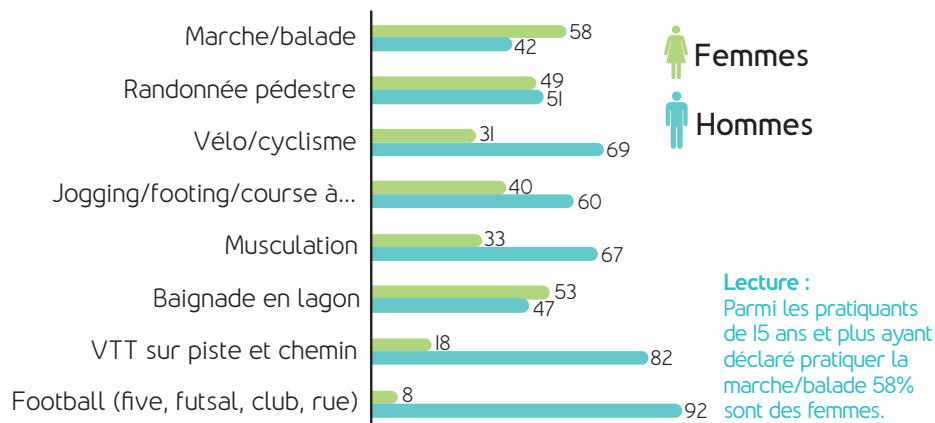
76% des femmes déclarent avoir pratiqué au moins une activité physique et sportive (APS) au cours des 12 derniers mois, soit 10 points de moins que les hommes (86%).

# 51%

Des pratiquants déclarés sont des femmes.

## DES APS INFLUENCÉES PAR LE SEXE

### Taux de pratique des 8 activités les plus déclarées selon le sexe, en%



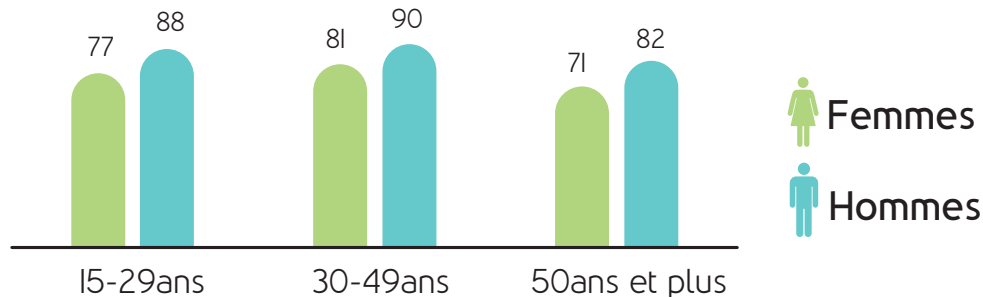
Par ailleurs, parmi les 20 APS les plus déclarées, celles les plus investies par les femmes sont la fitness (dont aérobic, zumba, step, etc.) (88%), la relaxation (86%), le yoga (85%) et le vélo d'intérieur/d'appartement (68%).

De même, parmi les 20 APS les plus déclarées, celles les plus investies par les hommes sont le football (92%), le VTT (82%), la pétanque (81%), et le basketball (73%).

## UN TAUX DE PRATIQUE PAR ÂGE ET PAR SEXE

### Taux de pratique déclaré d'une APS\* selon l'âge et le sexe, en%

\*Hors marche utilitaire



77% des femmes de 15-29 ans déclarent pratiquer une APS, pour respectivement 88% des hommes de la même classe d'âge, soit un écart de 11 points.

## UNE PART IMPORTANTE DE PRATIQUANTS D'APS RÉGULIERS

73% des pratiquants qui ont déclaré une APS la font tout au long de l'année, et 7% des pratiquants d'une APS déclarent s'y consacrer exclusivement pendant les vacances.

Par ailleurs, 29% des pratiquants déclarés sont des monopratiquants, et 60% des pratiquants déclarés font entre 2 et 4 APS.

### Fréquence de pratique déclarée d'une APS, en%



● Plus d'une fois/semaine ● Une fois/semaine  
● Moins d'une fois/semaine

**Lecture :** 73% des pratiquants de 15 ans et plus déclarent pratiquer une APS plus d'une fois par semaine

### Nombre d'activités sportives déclarées, en%



● 1 pratique ● De 2 à 4 pratiques  
● Au moins 5 pratiques

**Lecture :** Parmi les pratiquants ayant déclaré une APS, 29% sont des monopratiquants.



# 83%

des pratiquants déclarés de 15 ans et plus disent avoir une activité physique et sportive au moins 1 fois par semaine.

## DES APS PRATIQUÉES MAJORITAIREMENT DE MANIÈRE AUTO-ORGANISÉE

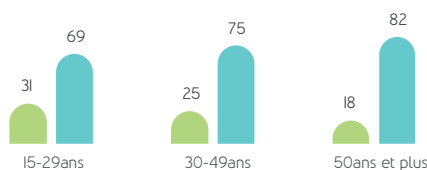
# 89%

des pratiquants déclarent ne pas avoir de licence fédérale.

23% des personnes qui déclarent une APS disent être affiliées à une structure sportive publique ou privée. Par ailleurs, seulement 11% des pratiquants déclarent posséder une licence fédérale, parmi eux la majorité sont des hommes (72%).

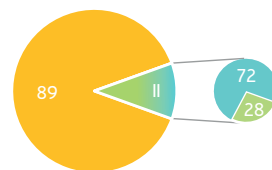
### Adhésion\* à une structure sportive par âge, en%

\*Hors marche utilitaire



● En structure ● Hors structure

### Possession d'une licence par sexe, en%



● Non licencié ● Femme licenciée ● Homme licencié

**Lecture :** Parmi les pratiquants déclarés de 15-29 ans, 31% disent être affiliés à une structure sportive.

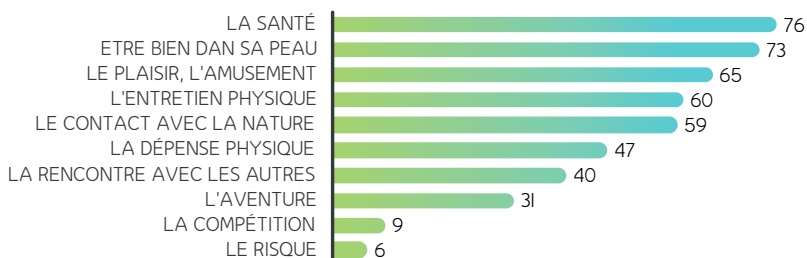
## LA SANTÉ, MOTIVATION PRINCIPALE MAIS AUSSI L'UN DES PREMIERS FREINS DÉCLARÉ À LA PRATIQUE D'UNE APS

# 76%

des pratiquants de 15 ans et plus déclarent pratiquer une APS pour la santé.

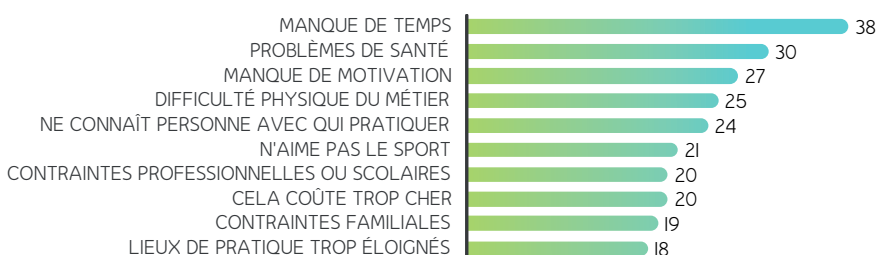
La majorité des pratiquants déclare que la santé (76%) et le bien-être (73%) sont les motivations principales à la pratique d'une APS. La dépense physique n'est citée que par 47% des pratiquants et la compétition par seulement 9% des pratiquants.

### Les motivations déclarées à la pratique d'une APS, en %



38% des non-pratiquants disent que le manque de temps est le frein principal à la pratique d'une APS. Les trois autres raisons les plus citées sont les problèmes de santé (30%), le manque de motivation (27%), et la difficulté physique liée au métier (25%).

### Freins à la pratique d'une APS cités par les non-pratiquants, en%



# 19%

des personnes de 15 ans et plus résidant sur l'île déclarent ne pas pratiquer d'APS.