



Dans une association ou de façon autonome, les femmes pratiquent davantage une activité physique et sportive dans les Pays de la Loire qu'en France. Avec l'âge, les femmes font moins de sport. L'équitation est le sport olympique le plus pratiqué dans les Pays de la Loire, comme en France. La région se distingue sur le basket, deuxième sport le plus choisi par les Ligériennes. Parmi les sports olympiques les plus pratiqués, le football et le volley-ball connaissent les croissances les plus fortes. A contrario, les sports de raquette sont délaissés par les Ligériennes. La parité est rarement atteinte dans le monde du sport, et les femmes sont encore moins représentées dans le domaine du parasport.

L'activité physique et sportive des femmes est plus élevée dans les Pays de la Loire : 78 % des femmes pratiquent au moins une activité occasionnelle ou régulière, contre 75 % en France

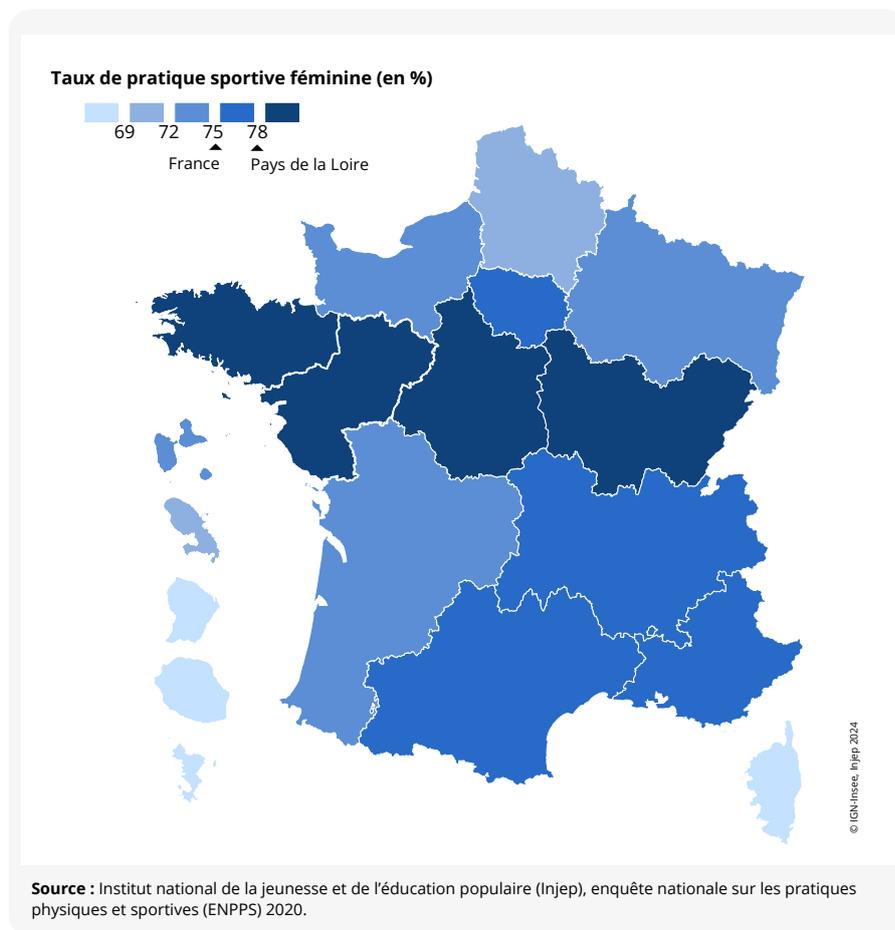
► **figure 1.** Parmi ces femmes, les trois quarts ont une pratique régulière, soit au moins une fois par semaine.

La pratique féminine, occasionnelle ou régulière, reste néanmoins inférieure à celle des hommes : 84 % dans les Pays de la Loire et 85 % en France. Malgré tout l'écart femmes-hommes est réduit dans la région. Il est le deuxième plus faible écart avec la Bretagne (6 points), et derrière la Martinique (3 points).

Le sport fait l'objet de politiques publiques visant à donner plus de place aux femmes, dans toutes ses dimensions : développement de la pratique féminine à tous les âges de la vie, mesures en faveur des sportives professionnelles, féminisation des instances dirigeantes, etc. Dans ce paysage national, les Ligériens bénéficient d'un taux d'équipements sportifs élevé, propice à la pratique sportive.

Parmi le million de **licences sportives** en 2022 dans les Pays de la Loire, 39 % sont des licences féminines (427 000). Avec 214 licences pour 1 000 habitantes, les Pays de la Loire partagent le podium avec la Bretagne (218) et Auvergne-Rhône-Alpes (183). En France, le ratio s'élève à 165 licences pour 1 000 habitantes.

## ► 1. Taux de pratique sportive féminine par région en 2022



En partenariat avec :

L'épidémie de Covid-19 a fortement réduit le nombre de licences féminines, tant dans les Pays de la Loire où il passe de 406 000 en 2019 à 336 000 en 2021, qu'en France. Mais, comme pour les hommes, cette baisse est provisoire : le nombre de licences féminines dépasse en 2022 celui de 2019. Cette reprise est plus significative que celle observée au niveau national, où le nombre de licences en 2022 n'a pas atteint celui de 2019 (5 684 000, contre 5 839 000 en 2019).

### La pratique sportive baisse avec l'âge

La pratique sportive des femmes diminue avec l'âge, dans les Pays de la Loire comme en France. Dans la région, elle passe de 88 % pour les 15-29 ans à 83 % pour les 30-49 ans et 71 % pour les 50 ans ou plus. Les femmes de cette tranche d'âge contribuent à la plus forte pratique sportive de la région par rapport au niveau national (+7 points). Le nombre de licences pour 1 000 habitantes, parmi les femmes de 50 ans ou plus, est également plus élevé dans les Pays de la Loire (80 licences pour 1 000 habitantes dans la région contre 75 en France).

Pendant les années d'études, le sport scolaire et universitaire porte à lui seul un tiers des licences féminines régionales, contre 22 % en France. Cette spécificité s'explique par la forte présence de l'enseignement catholique, très implanté dans le nord-ouest de la France. À elles seules, les licences de la fédération sportive éducative de l'enseignement catholique représentent 54 licences pour 1 000 habitantes dans les Pays de la Loire, soit 25 % des licences contre

9 % en France. Sans les licences scolaires et universitaires, la région rétrograde de la deuxième à la quatrième place et se retrouve derrière Auvergne-Rhône Alpes et Nouvelle-Aquitaine ► **figure 2**.

La pratique sportive des femmes décroît fortement entre 25 et 35 ans. La maternité et la présence d'enfants en bas âge pourraient expliquer cette diminution [Didier M. et al., 2022]. La pratique s'érode jusqu'à la cinquantaine. Puis, jusqu'à 65 ans, les femmes pratiquent de nouveau davantage un sport. Les enfants à domicile qui grandissent et le passage à la retraite permettent probablement de dégager plus de temps. Après 65 ans, la pratique sportive diminue à nouveau, avec les conditions physiques et problèmes de santé inhérents à l'avancée en âge.

### Sports olympiques : équitation et basket en tête

Les sports olympiques sont particulièrement scrutés à l'occasion de Paris 2024. En 2022, les Pays de la Loire comptent 180 000 licences de fédérations olympiques pour 2 840 000 en France.

Le sport olympique le plus pratiqué par les Ligériennes est l'équitation (33 700 licences) ► **figure 3**. Il représente 19 % des licences de fédérations olympiques dans la région, contre 20 % au niveau national.

Trois sports collectifs suivent l'équitation : le basket-ball, le football et le handball (respectivement 26 400, 16 200 et 13 600 licenciées).

Parmi eux, le basket-ball constitue une spécificité ligérienne : il arrive au second rang des sports olympiques les plus pratiqués par les femmes dans les Pays de la Loire, alors qu'il se positionne au sixième rang français. Il représente 15 % des licences de fédérations olympiques, contre 6 % en France. Avec un ratio de 13 licences pour 1 000 habitantes, les Pays de la Loire se positionnent loin devant en tant que première région, suivis par la Bretagne (7 licences pour 1 000 habitantes). Cette popularité est à relier à la présence d'équipes féminines régionales au plus haut niveau en ligue féminine depuis plusieurs années : Angers et La Roche-sur-Yon.

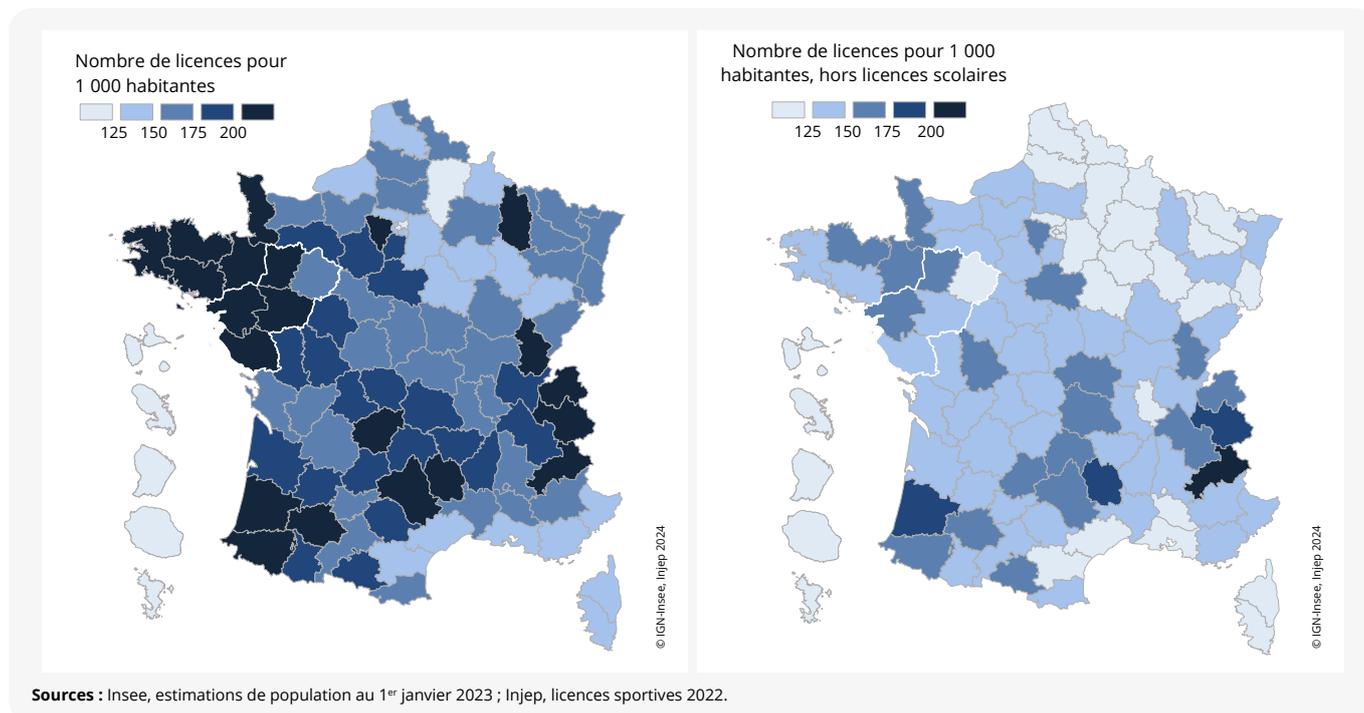
Derrière ces trois sports collectifs, des sports individuels aussi variés que le tennis, la gymnastique, l'athlétisme ou la natation, comptabilisent de 13 000 à 9 500 licences.

### Le football, le volley-ball, la natation et la voile ont le vent en poupe

Entre 2016 et 2022, l'évolution du nombre de licences est contrariée par l'épidémie de Covid-19. Elle affecte différemment les disciplines sportives, et bénéficie notamment aux sports pratiqués en extérieur, moins exposés aux risques de contagion.

Le football tire son épingle du jeu avec une dynamique très forte entre 2016 et 2022 (+11 % par an de licenciées). Sur la période, ses effectifs doublent, passant de 8 600 licenciées à 16 200.

## ► 2. Nombre de licences féminines pour 1 000 habitantes, avec et sans licences scolaires en 2022



Auparavant septième sport féminin dans les Pays de la Loire, le football occupe dorénavant la troisième place.

Le volley-ball surmonte bien la baisse liée à l'épidémie et connaît également une belle dynamique depuis 2016 (+7 % par an en moyenne). Cette vitalité s'accompagne de performances notables au niveau professionnel avec le club féminin des Neptunes de Nantes qui vient de gagner la coupe de France 2024.

La natation et la voile, en huitième et dixième position des sports les plus pratiqués, connaissent également une progression importante entre 2016 et 2022 (+5 % par an en moyenne).

Le golf et l'équitation, sports individuels d'extérieur, bénéficient de l'épidémie de Covid-19, respectivement +3 % et +2 % par an entre 2016 et 2022. Contrairement à la plupart des sports, leur nombre de licenciées progresse entre 2020 et 2021. La gymnastique reprend aussi des couleurs (+2 % par an).

Le nombre de joueuses repart à la hausse après l'épidémie, sans retrouver toutefois son niveau de 2019.

Le handball connaît un vrai trou d'air en 2021 (-27 % entre 2020 et 2021). Il rebondit malgré tout fortement en 2022 (+54 % entre 2021 et 2022). Il est peut-être porté par l'exposition médiatique et les performances récentes des clubs nantais féminin (les Neptunes de Nantes) et masculin (HBC Nantes dit le « H »). L'athlétisme reste encore en retrait en 2022 par rapport à 2016.

### Les Ligériennes rangent les raquettes

Entre 2016 et 2022, les trois principaux sports de raquette, le tennis, le badminton et le tennis de table, connaissent une diminution du nombre de licenciées.

Le tennis de table est moribond (-6 % par an en moyenne dans la région et -7 % en France). Cette chute est d'autant plus spectaculaire que le tennis de table est davantage exposé depuis deux ans, avec l'émergence de sportifs de haut niveau : les sœurs Camille et Charlotte Lutz, Jia Nan Yuan, Pitrikha Pavade et les frères Alexis et Félix Lebrun.

Concernant le badminton et le tennis, l'évolution diverge entre les Pays de la Loire et la France. Dans la région, la pratique s'érode (-1 % par an pour ces deux sports) alors qu'elle se développe légèrement au niveau national (1 % par an).

### ► 3. Principales fédérations olympiques dans les Pays de la Loire en 2022 (plus de 2 000 licenciées)

Fédérations	Nombre de licences en 2022	Évolution moyenne annuelle 2016-2022 (en %)
Équitation	33 700	2
Basket-ball	26 400	-2
Football	16 200	11
Handball	13 600	-1
Tennis	13 000	-1
Gymnastique	12 700	2
Athlétisme	11 800	-1
Natation	9 500	5
Judo, jujitsu, kendo	8 200	0
Voile	7 200	5
Badminton	5 300	-1
Volley-ball	5 000	7
Golf	5 000	3
Tennis de table	2 100	-6

**Champ :** Fédérations sportives ayant un sport olympique depuis 2016 et dont le nombre de licences féminines est supérieur à 2 000 dans les Pays de la Loire en 2022.

**Source :** Injep, 2016-2022.

### Peu de sports où la parité est de mise

Les sports restent très genrés. Sur trente et une fédérations olympiques, seulement cinq se rapprochent de la parité dans les Pays de la Loire (entre 40 % et 60 % de licences féminines en 2022). Ainsi, dans la région comme en France, la natation (55 % de licences féminines), l'athlétisme (47 %),

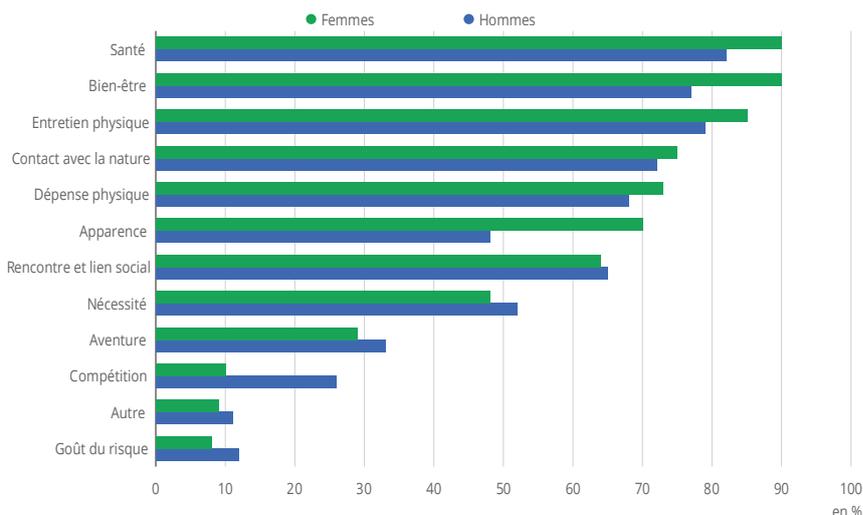
le volley-ball (44 %) et l'aviron (43 %) sont proches de la parité. La région se distingue sur le basket-ball, proche de la parité (43 % de licences féminines) alors qu'il reste majoritairement masculin en France (34 %).

L'équitation, la gymnastique, les sports de glace sont particulièrement féminisés (plus de 80 % dans les Pays de la Loire comme

### ► Encadré 1 – Santé, bien-être et entretien physique, moteurs de la pratique sportive des femmes

Santé et bien-être motivent avant tout les femmes à faire du sport (90 % des pratiquantes). L'entretien physique est également un moteur puissant. Ensuite, le contact avec la nature et la dépense physique peuvent inciter les femmes à pratiquer un sport. Si cette motivation est aussi partagée par les hommes, l'apparence est davantage un moteur pour les femmes (70 % d'entre elles contre 48 % des hommes). Elles se démarquent également des hommes sur la compétition : moins d'une femme sur dix la cite comme motivation, contre un quart des hommes.

### Motivations pour la pratique sportive, en 2022 dans les Pays de la Loire



**Source :** Injep, enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2022 (ENPPS).

Les Françaises qui ne pratiquent pas de sport mettent en avant les problèmes de santé (66 % contre 43 %). Le deuxième motif chez les femmes est le manque d'appétence pour le sport (46 %). Autre frein puissant, le fait d'avoir un métier physiquement dur réfrène femmes et hommes (respectivement 37 % et 41 %). Enfin, le fait de ne pas « arriver à s'y mettre » et l'aspect pécuniaire dissuadent les femmes à pratiquer un sport (respectivement 34 % et 30 %).

en France). À l'autre bout du spectre, le cyclisme, le football et le rugby restent très masculins (10 % de licences féminines).

En matière d'évolution, le statu quo domine. Les sports féminins restent féminins (sports de glace, équitation, danse, gymnastique). Certains sports masculins se féminisent mais, comme ils étaient très peu pratiqués par des femmes, la part de ces dernières est marginale. Ainsi, entre 2016 et 2022, la part de licences féminines passe de 5 % à 10 % dans le football, et de 6 % à 11 % dans le rugby.

## Parasport : les femmes moins présentes

Deux fédérations sont dédiées au parasport, la pratique du sport pour les personnes en situation de handicap. La fédération française handisport s'occupe de la pratique sportive pour les personnes avec un handicap physique ou sensoriel alors que la fédération française du sport adapté pilote les sports pour les personnes présentant une déficience intellectuelle (handicap mental) ou un trouble psychique.

Dans le parasport, la part de licences féminines est moins élevée que dans l'ensemble des fédérations sportives. Dans les Pays de la Loire, comme au niveau national, un tiers des licences adaptées concernent des femmes. Dans la fédération française handisport, seulement un quart des licences ligériennes sont féminines contre un tiers au niveau national.

Toutefois, depuis 2017, de nombreux handisports, présents notamment en disciplines paralympiques, sont délégués aux fédérations par discipline sportive. Les sportifs en situation de handicap ne sont donc pas systématiquement identifiés en tant que licenciés handisport. Ainsi, sur les vingt-deux disciplines paralympiques, la fédération ne détient la délégation que de la moitié des disciplines. Les effectifs de la fédération française handisport sont stables depuis 2016 : 400 licences dans les Pays de la Loire et un peu plus de 8 000 en France.

La délégation est peu présente en sport adapté où la fédération dédiée gère la majeure partie des parasports adaptés, notamment les trois disciplines paralympiques : para athlétisme adapté, para natation adaptée et para tennis de table adapté. En 2022, le nombre

## ► Encadré 2 - Une participation minoritaire des femmes aux associations sportives

Dans les Pays de la Loire, les femmes s'engagent moins dans les associations sportives que dans d'autres domaines associatifs : 39 % des personnes engagées, contre 47 % dans l'ensemble des associations. En France, 45 % des femmes s'engagent dans les associations sportives. À l'échelon national, certains facteurs socio-économiques jouent favorablement en faveur de l'engagement des femmes dans les associations sportives : avoir fait des études supérieures, être en couple, avoir des enfants à domicile et avoir des revenus supérieurs au revenu net médian [Didier M., 2023].

En 2022, dans les associations sportives ligériennes, les femmes sont minoritaires dans la fonction de présidente (19 %). La danse sportive et la gymnastique, sports pratiqués majoritairement par des femmes, sont les seules disciplines où les présidentes sont majoritaires (respectivement 67 % et 64 %). Mais, même dans les disciplines où les femmes représentent plus de 80 % de licenciées, comme l'équitation ou les sports de glace, la part de présidentes reste minoritaire. Ainsi, l'équitation compte 34 % de présidentes.

À l'inverse, les sports très masculinisés sont majoritairement présidés par des hommes. Ainsi, seulement 3 % des femmes sont présidentes d'associations de football (pour 10 % de femmes licenciées en 2022), et 7 % dans le rugby et le cyclisme (pour respectivement 11 % et 8 % de licenciées).

Les autorités cherchent à encourager la féminisation des instances dirigeantes sportives. Ainsi la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France impose une parité dans les bureaux des instances nationales à partir de 2024. Cette obligation est étendue aux instances régionales à partir de 2028. En écho à cette obligation, le taux de femmes présidentes semble progresser ces dernières années : dans les déclarations récentes de 2021 à 2023 au Répertoire national des associations (RNA), la part de femmes parmi les présidents d'associations sportives s'élève à 28 %.

de licences féminines dans la fédération française du sport adapté s'élève à 1 300 dans les Pays de la Loire et 18 000 à l'échelon national. ●

David Morineau, Samuel Trivière (Insee)

Retrouvez les données en téléchargement sur [www.insee.fr](http://www.insee.fr)

## ► Définitions

Les **activités physiques ou sportives (APS)** incluent la pratique récréative occasionnelle et la compétition. Avoir une pratique régulière signifie réaliser au moins une APS par semaine. En dessous, la pratique est dite occasionnelle.

Les **licences sportives** correspondent aux adhésions à une fédération donnant lieu à une cotisation annuelle. Dans l'étude, toutes les fédérations sont prises en compte y compris les fédérations scolaires.

## ► Sources

L'**enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives (ENPPS)** est conduite par l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (Injep) tous les 10 ans depuis 2000. Elle décrit précisément les pratiques physiques et sportives.

Le **recensement des licences** est réalisé annuellement auprès des fédérations sportives agréées par le ministère en charge des sports. Celles-ci fournissent des données sur les licences qu'elles délivrent et sur les clubs qui lui sont affiliés.

L'**enquête nationale sur l'engagement associatif et les dons (ENEAD)** permet d'évaluer l'engagement associatif et de connaître l'ensemble des dons effectués.

## Pour en savoir plus

- Lefèvre B., Raffin V., « Les pratiques physiques et sportives en France », Injep, mars 2023.
- Didier M., « Deux tiers des Français impliqués dans la vie associative », Injep n° 64, janvier 2023.
- Didier M. et al., « Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020 », France portrait social, Insee Références, édition 2022.
- Lefèvre B., Raffin V., « Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes », Injep n° 52, novembre 2021.

