

# Typologie de la pratique sportive des femmes en Fédération Wallonie-Bruxelles

## Sommaire

Freins et motivations de la pratique sportive féminine en bref .....	2
1. Typologie des femmes pratiquant une activité sportive.....	3
1.1. Le type A.....	3
1.2. Le type B.....	3
1.3. Le type C.....	3
1.4. Le type D.....	3
1.5. Le type E.....	4
2. Typologie des femmes ne pratiquant pas une activité sportive .....	4
2.1. Le type A.....	4
2.2. Le type B.....	4
2.3. Le type C.....	4
2.4. Le type D.....	5
2.5. Le type E.....	5

## Freins et motivations de la pratique sportive féminine en bref

La différence de pratique sportive entre les femmes et les hommes réside dans plusieurs freins et sources de motivation.

Les principaux freins à la pratique sportive féminine sont le coût et le manque de temps. La mixité des installations est également un frein notable mais qui concerne surtout les plus jeunes et les plus âgées.

La dimension sociale est récurrente dans les motivations à la pratique féminine des 18-30 ans, qu'il s'agisse de pratique entre amis, en équipe ou conjointement avec les enfants pour des facilités horaires. Au-delà de cette tranche d'âge, c'est la pratique seule qui prévaut.

Celles qui privilégient la pratique organisée (dans un club, par exemple) sont attentives au fait que les infrastructures soient fréquentées par leurs proches, qu'elles soient à proximité et qu'elles disposent d'un bon niveau d'encadrement, avec une attention portée à la non-mixité.

Celles qui optent pour la pratique libre y trouvent une liberté d'organisation, un coût faible et une pratique plus respectueuse de l'environnement.

Enfin, la compétition n'est pas une motivation prioritaire contrairement au bien-être et à la remise en forme.

Les informations présentées dans cette typologie sont issues d'une étude complète portant sur l'[Etat des lieux des pratiques d'activités physiques et sportives en Fédération Wallonie-Bruxelles](#).

# 1. Typologie des femmes pratiquant une activité sportive

## 1.1. Le type A

Ce type représente 4% de l'échantillon total des sportives, soit 20 femmes.

**Description :** Jeunes, sans enfants et qui sont encore étudiantes.

**Motivations à la pratique :** L'encadrement, l'affiliation à une fédération sportive, sport qui se pratique entre amis, plutôt en équipe, qui ne coûte pas trop cher, qui respecte l'environnement, avec ou sans compétition. La possibilité d'y inclure des membres de la famille est également dominante au sein de ce profil. La pratique est plutôt intense, à raison de 3 fois par semaine ou plus et le plus souvent en semaine. Lors de pratique au sein d'un club, les éléments recherchés sont entre autres le fait que des amis, membres de la famille fréquentent déjà le club, la proximité du domicile et le niveau du club. Elles privilégient aussi le caractère non-mixte.

## 1.2. Le type B

Ce type représente 12% de l'échantillon total des sportives, soit 62 femmes.

**Description :** On retrouve ici soit des très jeunes (18-24 ans), soit les plus âgées (plus de 70 ans).

**Motivations à la pratique :** L'encadrement et la présence de proche (cercle amical ou familial). Les sports les plus souvent pratiqués sont la gymnastique, l'athlétisme et les sports de combat/défense et se pratiquent davantage dans un club avec un encadrement, choisi pour sa proximité. La pratique avoisine les 1 à 2 fois par semaine et est jugée comme très importante par les individus de ce profil.

## 1.3. Le type C

Ce type représente 48% de l'échantillon total des sportives, soit 323 femmes.

**Description :** Très peu de variables discriminantes par rapport aux femmes sportives en général. Ce profil est constitué de plus de femmes de nationalité belge et vivant moins en milieu péri-urbain.

**Motivations à la pratique :** Aucun critère de choix n'a été mis en évidence, ni aucun sport spécifique.

## 1.4. Le type D

Ce type représente 18% de l'échantillon total des sportives, soit 119 femmes.

**Description :** Pas de critère sociodémographique spécifique mis en évidence. Ces femmes sont plus attentives à leur poids.

**Motivation à la pratique** : Le fait de pouvoir pratiquer seul, librement, à un prix abordable, à l'intérieur et sans compétition. Les sports pratiqués sont surtout le fitness, la marche, la natation et les sports axés sur le bien-être (yoga, pilates, Tai Chi...). La majorité d'entre elles pratiquent en dehors d'un club de sport par simplicité au niveau de l'organisation et pour des raisons économiques.

## 1.5. Le type E

Ce type représente 18% de l'échantillon total des sportives, soit 125 femmes.

**Description** : Majorité de femmes de 51-60 ans. Celles qui ont déjà des petits-enfants s'en occupent de manière régulière. On retrouve plus de femmes résidant en milieu péri-urbain.

**Motivation à la pratique** : Pratique libre, le respect de l'environnement, le prix démocratique, la pratique à l'extérieur, seul et l'absence de compétition. La pratique avec l'entourage familial est également prédominante. Les sports les plus plébiscités sont la marche, la natation, la salle (mais significativement moins que dans les autres groupes) et le jogging. Plus de la moitié de ces sportives s'adonnent à leur activité depuis plus de 10 ans et c'est ici qu'on retrouve le plus de femmes faisant au moins 5 heures par semaine d'exercice. La grande majorité d'entre elles pratiquent librement, sans club ni encadrement. Enfin, pratiquer une activité sportive est considéré plus souvent comme très important.

## 2. Typologie des femmes ne pratiquant pas une activité sportive

### 2.1. Le type A

Ce type représente 3% de l'échantillon total des femmes non sportives, soit 8 femmes.

**Description** : Très jeunes (presque toutes ont entre 18-24 ans) et sont encore aux études. Elles sont plus souvent d'origine étrangère et ont un entourage familial constitué de sportifs irréguliers.

**Freins à la pratique** : Problèmes de compatibilité des horaires, la mixité et le manque d'installation à proximité. Pour elles, faire du sport c'est surtout pour se retrouver avec ses amis (sans dépenser trop d'argent).

### 2.2. Le type B

Ce type représente (9% de l'échantillon total des femmes non sportives, soit 50 femmes.

**Description** : Différentes classes d'âge avec une surreprésentation des plus âgées et de femmes résidant en milieu urbain.

**Freins à la pratique** : Sentiment de fatigue, coût élevé, éléments d'insécurité, risque de maltraitance, manque ou la vétusté des installations et le caractère mixte.

### 2.3. Le type C

Ce type représente 20% de l'échantillon total des femmes non sportives, soit 136 femmes.

**Description** : Majorité des 61-70 ans, sans enfants à domiciles, retraitées et attentives à leur poids.

**Freins à la pratique** : Blessures et raisons de santé. Bien qu'elles ne pratiquent pas/plus d'activité sportive actuellement, elles sont conscientes de son importance.

## 2.4. Le type D

Ce type représente 34% de l'échantillon total des femmes non sportives, soit 216 femmes.

**Description** : Trentenaires et moins jeunes qui ont des enfants à domicile, travaillent, vivent en milieu rural et ont dans la famille le plus de sportifs réguliers. Elles sont plus nombreuses à ne pas avoir de problème de poids.

**Freins à la pratique** : Elles n'aiment plus le sport, sont trop fatiguées, ont trop d'activités, s'occupent de leurs enfants, ou encore le coût est trop élevé. En cas de pratique elles sont motivées par un prix démocratique, l'absence de compétition et la pratique conjointe avec les enfants.

## 2.5. Le type E

Ce type représente 34% de l'échantillon total des femmes non sportives, soit 181 femmes.

**Description** : Jeunes de 18-24 ans, étudiantes, qui n'ont pas d'enfant, d'origine étrangère, habitant à Bruxelles ou dans un milieu urbain, qui n'ont pas de sportif dans leur entourage familial.

**Freins à la pratique** : Aucun frein spécifique n'a été mis en avant.