

En 2020, plus d'un tiers des personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans n'ont pas pratiqué d'activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois, soit deux fois et demie de plus que la moyenne nationale.

Une pratique sportive moins fréquente

Que ce soit de manière occasionnelle, régulière ou assidue, les personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans (au sens du [GALI](#)) déclarent moins souvent avoir pratiqué une **activité physique ou sportive (APS)**¹ au cours des douze derniers mois² que l'ensemble de la population du même âge. En 2020, 64 % d'entre elles déclarent avoir eu une activité au moins une fois dans l'année (hors balade, baignade et relaxation) et 43 % une fois par semaine en moyenne (hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire), contre respectivement 86 % et 70 % de l'ensemble des personnes âgées de 15 à 64 ans ([tableau 1](#)).

La pratique recule avec l'âge : le taux de pratique au cours des 12 derniers mois atteint 80 % parmi les personnes handicapées de 15 à 34 ans mais décroît ensuite rapidement pour atteindre 55 % entre 50 et 64 ans et n'est plus que de 29 % parmi les personnes handicapées de 65 ans ou plus (respectivement 91 %, 79 % et 60 % dans l'ensemble de la population). La pratique régulière (une fois par semaine en moyenne) passe de 61 % pour les personnes handicapées de 15 à 34 ans à 37 % parmi les 50-64 ans et 21 % après 65 ans, contre 78 % à 61 % et 49 % pour l'ensemble de la population.

Ainsi, 36 % des personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans ne déclarent aucune pratique physique et sportive de loisir au cours de l'année, et 21 % déclarent pratiquer moins d'une fois par semaine (respectivement 71 % et 8 % chez les personnes handicapées de 65 ans ou plus).

Des différences très marquées selon le sexe et le niveau de diplôme

Les personnes handicapées qui pratiquent une activité physique et sportive en moyenne une fois par

semaine sont plus souvent des hommes et des diplômés. En 2020, 48 % des hommes handicapés entre 15 et 64 ans ont eu une pratique régulière, contre 39 % des femmes handicapées (respectivement 35 % et 14 % après 65 ans). La pratique régulière est également d'autant plus fréquente que le niveau de diplôme est élevé, pour les personnes handicapées comme pour l'ensemble des 15-64 ans : 50 % des personnes handicapées de cette tranche d'âge titulaires du baccalauréat ou d'un diplôme de niveau supérieur pratiquent régulièrement, contre 39 % de celles n'ayant pas le niveau du bac (respectivement 75 % et 64 % dans l'ensemble de la population).

Des activités physiques et sportives de plus faible intensité

Les trois APS les plus pratiquées par les personnes handicapées de 15 à 64 ans sont la natation (18 %), la pétanque (14 %) et le vélo de ville (12 %) ([tableau 2](#)). Ce sont des activités de faible intensité alors que pour l'ensemble des personnes de 15 à 64 ans, la course à pied se classe en deuxième position, juste avant la musculation. Les dix APS les plus souvent déclarées par les personnes handicapées se recoupent en grande partie avec celles de l'ensemble des 15-64 ans, mais avec des taux de pratique inférieurs³.

Activité de loisir ou de bien-être située à la périphérie de la sphère physique et sportive, la balade est pratiquée au moins une fois dans l'année par 60 % des personnes handicapées de 15-64 ans (67 % sur l'ensemble des 15-64 ans). ■

Pour en savoir plus

- > **Mauroux, A., Raffin, V., Zimmer, C. (2024).** *La pratique sportive des personnes en situation de handicap, état de la connaissance statistique*. Injep, Notes et Rapports, 2024.
- > **Insee (2022).** *Deux tiers des 15 ans ou plus ont une activité physique ou sportive régulière en 2020*. Dans Insee, *France, portrait social*. Paris, France : Insee, coll. Insee Références.

¹ Les **activités physiques ou sportives (APS)** vont de la pratique récréative occasionnelle à la plus compétitive. Les disciplines « para » ne figurent pas directement dans la liste des APS qui sont proposées à l'enquête. La consigne est « renseignez la discipline la plus proche », par ex. football pour cécifoot.

² On parle de « taux de pratique ». Il s'agit des 12 derniers mois hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire pour l'année 2020.

³ Le sport collectif le plus pratiqué au moins une fois dans l'année par les personnes handicapées est le football (4 %) ; le second est le basket-ball (2 %).

Tableau 1 Pratique d'activités physiques ou sportives au cours de l'année, selon la situation vis-à-vis du handicap et l'âge

En %

	Personnes handicapées ¹			Ensemble de la population		
	15-64 ans	65 ans et plus	Ensemble	15-64 ans	65 ans et plus	Ensemble
Pratique d'activité sportive de loisir au moins une fois dans l'année	64	29	47	86	60	80
<i>Au moins une fois par semaine</i>	43	21	32	70	49	65
<i>Moins d'une fois par semaine</i>	21	8	14	16	11	15
Pas de pratique d'activité sportive de loisir au cours de l'année	36	71	53	14	40	20
<i>Pratique exclusivement utilitaire</i>	6	3	4	2	3	2
<i>Pratique exclusive de balade, baignade, relaxation</i>	15	21	18	7	18	10
<i>Aucune pratique physique ou sportive</i>	15	47	31	5	19	8

1. Personnes handicapées au sens du GALI.
Lecture > En 2020, hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire, 64 % des personnes handicapées âgées de 15 à 64 ans résidant en France ont déclaré avoir pratiqué au moins une activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois (hors pratiques exclusivement utilitaires et balade, baignade, relaxation).
Champ > Personnes âgées de 15 ans ou plus et résidant en France.
Source > Injep/Medes, Direction des sports, ENPPS 2020.

Tableau 2 Taux de pratique des dix principales activités physiques ou sportives des 15-64 ans, selon la situation vis-à-vis du handicap

	Taux de pratique (en %) parmi...		Rang de l'APS pour...	
	... les personnes handicapées ¹	... l'ensemble de la population	... les personnes handicapées ¹	... l'ensemble de la population
Natation	18	29	1	1
Pétanque	14	21	2	4
Vélo de ville	12	17	3	7
Musculation	11	23	4	3
Randonnée pédestre	10	20	5	5
Fitness	9	15	6	8
Pêche	8	8	7	15
VTT	8	20	8	6
Marche sportive	8	11	9	12
Jogging, footing, course à pied, running	7	24	10	2

1. Personnes handicapées au sens du GALI.
Lecture > En 2020, hors périodes de confinement liées à la crise sanitaire, 18 % des personnes handicapées âgées entre 15 et 64 ans et plus résidant en France ont pratiqué la natation, 14 % la pétanque. Les taux indiqués excluent les pratiques à des fins exclusivement utilitaires.
Champ > Personnes âgées de 15 à 64 ans et résidant en France.
Source > Injep/Medes, Direction des sports, ENPPS 2020.