

À LA UNE
SPORT-SANTÉ

Le sport à l'épreuve de l'adolescence : un décrochage massif

Publié le 9 avril 2026, le dernier rapport de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire dresse un constat préoccupant sur la pratique sportive des jeunes en France. L'étude met en lumière un décrochage net à l'adolescence, période charnière où les habitudes se transforment et où les contraintes se multiplient. Entre 14 et 18 ans, la part des jeunes déclarant pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine chute ainsi de 82 % à 69 %, révélant une baisse significative de l'engagement régulier.

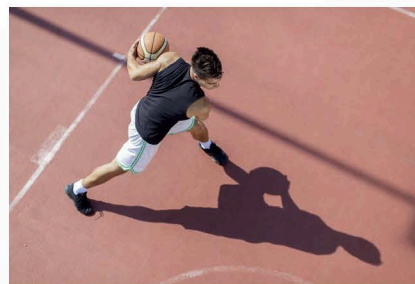
Dans le détail, 26 % des jeunes qui pratiquaient régulièrement à 14 ans, que ce soit en club ou de manière informelle, abandonnent cette habitude quatre ans plus tard. Ce phénomène ne correspond pas toujours à un arrêt total, mais traduit un désengagement marqué vis-à-vis de la pratique encadrée. L'évolution est particulièrement frappante du côté des clubs sportifs : les inscriptions passent de 47 % à seulement 8 % chez ces jeunes, signe d'un recul massif des pratiques structurées au profit d'activités plus occasionnelles, voire d'une inactivité.

Le rapport met également en évidence de fortes inégalités dans les profils des jeunes concernés par ce décrochage. Le genre apparaît comme le facteur le plus discriminant : les filles sont deux fois plus nombreuses que les garçons à abandonner une pratique régulière, avec des taux spec-

tifs de 34 % contre 18 %. La trajectoire scolaire joue aussi un rôle déterminant. Les lycéens de filière générale décrochent moins (21 %) que ceux de la voie professionnelle (30 %), les apprentis (31 %) ou les jeunes sortis du système éducatif (36 %). L'origine sociale accentue encore ces écarts : un tiers des enfants issus de milieux populaires cessent leur pratique, contre seulement un sur cinq parmi les enfants de cadres.

L'entourage familial apparaît comme un levier majeur pour maintenir l'activité sportive. Les jeunes ayant pratiqué avec leurs parents durant l'enfance décrochent deux fois moins que les autres. La pratique sportive de la mère, en particulier, joue un rôle protecteur significatif, tandis qu'aucun lien statistique notable n'est observé avec celle du père. Ce résultat souligne l'importance de modèles et d'encouragements précoces dans la construction d'habitudes durables.

Enfin, les raisons avancées par les jeunes pour expliquer cet abandon mêlent désaffection et contraintes concrètes. Près de 28 % déclarent ne plus éprouver d'intérêt pour le sport à 18 ans, tandis que 48 % évoquent le manque de plaisir à pratiquer seuls, révélant une difficulté à maintenir une dynamique collective. À cela s'ajoutent des obstacles matériels croissants : manque de temps lié à la pression scolaire, éloignement des équipements et coût financier.



© Boggy

Au total, le rapport souligne que le maintien d'une pratique sportive à l'adolescence repose sur un équilibre fragile entre motivation personnelle, soutien familial et accessibilité des infrastructures. Il appelle à repenser les politiques publiques pour enrayer ce décrochage et favoriser une continuité des pratiques au moment où les jeunes entrent dans l'âge adulte, en adaptant notamment l'offre sportive aux nouveaux rythmes de vie et aux attentes des adolescents.

P.B.

[<https://injep.fr>]