



# COMMENT FAIRE POUR AUGMENTER LE NOMBRE DE PRATIQUANTS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN FRANCE ?

Rapport final du diagnostic, des tests  
et des expérimentations

*Un travail collectif*

**Amer Sports + DECATHLON + Fédération Française de Basket Ball  
+ Fédération Française Sport pour Tous + Gymlib  
+ Groupe VYV + Le Five + Ministère des Sports + Sport Heroes  
+ Union Sport et Cycle + Wheelness + Withings**

**DECATHLON**



## RÉSUMÉ DU RAPPORT

Decathlon a porté conjointement avec une quinzaine d'acteurs du sport en France une étude qui a pour objectifs de comprendre les freins à la pratique de l'activité physique et d'identifier des leviers concrets pour mettre les Français à la pratique physique et sportive.

C'est aujourd'hui une certitude, les bénéfices concrets de la pratique d'une activité physique et sportive sont nombreux. Au delà des bienfaits pour la bonne santé des pratiquants réguliers (réduction des maladies cardio-vasculaires notamment), elle participe au bien-être ressenti, à la cohésion sociale, au bien vivre ensemble, à la réinsertion professionnelle, mais aussi sociale.

DECATHLON oeuvre pour rendre le sport accessible depuis plus de 40 ans. Le constat est le suivant : seulement 50% des français pratiquent une activité physique régulière et ce depuis plusieurs années. Mettre ou remettre les Français à l'activité physique et sportive est donc une priorité. DECATHLON est convaincu que cette problématique nécessite de l'innovation. C'est en comprenant bien la nature des freins à la mise à la pratique, qu'il sera possible par la suite d'imaginer les usages, les produits et les services qui permettront à tous de démarrer dans de bonnes conditions pour une pratique agréable et durable.

Bien sûr, cette ambition est immense et nécessite bien plus que les initiatives isolées d'un seul acteur. C'est pourquoi DECATHLON a intégré sa réflexion au sein de la Filière Économique du sport et a invité à la réflexion une quinzaine de participants qui partageaient les mêmes enjeux et la même volonté d'actions concrètes.

DECATHLON et l'ensemble des acteurs se sont réunis et ont mené cette étude sur une période de 1 an et en 5 grandes étapes dont voici les 3 enseignements majeurs:

- **Un besoin de transformation du sport à l'école.** Le rejet du sport pour une partie des personnes, tire sa source de mauvaises expériences sportives qui remontent à l'école et qui ont ancré dans leur esprit que la pratique sportive était une contrainte, sans plaisir et nécessairement compétitive.

En découle une connotation quasiment négative du mot "sport" : les non pratiquants culpabilisent de leur absence de pratique. S'ils en connaissent parfaitement les bénéfices, le mot renvoie pour eux à une logique de compétition, de concurrence, de comparaison qui leur est difficilement supportable.

- **Une offre multi-pratiques et par bénéfices adaptée aux adultes débutants.** L'étude a révélé une réelle difficulté pour un adulte débutant à trouver une pratique sportive qui correspond à ses envies, ses motivations. Les pratiques qui leur semblent spontanément accessibles (running, salle de sport, sport à la maison) ne sont peut être pas les plus accessibles pour de vrais débutants et pas nécessairement celles qui correspondent à leurs envies et leurs besoins. L'offre est souvent inadaptée en termes de niveau de pratique et d'adéquation avec l'organisation du quotidien familial et professionnel qui est la source de la difficulté à démarrer un sport à l'âge adulte. L'étude a notamment travaillé sur l'impossibilité de démarrer un sport collectif en étant adulte et débutant.

- **Un accompagnement nécessaire au démarrage d'une pratique.** Les premiers pas dans l'activité sportive pour les non-sportifs sont souvent synonyme d'échec. En effet la volonté d'arriver rapidement à des résultats visibles ou a minima tangibles de la pratique sportive sont une condition de maintien de l'activité dans la durée, en tout cas tant qu'il n'y a pas de découverte d'un plaisir à l'activité. L'accompagnement des premières semaines de pratique permet de rendre tangibles les bienfaits d'une activité.

De façon générale, il est effectivement possible d'augmenter le nombre de français qui pratiquent une activité physique régulière mais qu'il ne fait aucun doute sur **la nécessité absolue de conduire des transformations majeures du système scolaire et sportif français**. En effet, l'absence de pratique n'est pas systématiquement une problématique de faible motivation individuelle. C'est aussi et surtout une inadéquation de l'offre existante avec les aspirations des potentiels des pratiquants et de leur niveau réel.

Ces transformations devront être **collectives et coordonnées pour répondre aux motivations des utilisateurs**, quelle que soit la pratique vers laquelle ils s'orientent.

**Pour ce public là, il faut transformer la vision fédérale aujourd'hui verticale, par discipline sportive, et compétitive, pour adopter une lecture matricielle multi pratiques et plaisir.**

Les concepts expérimentés sont ouverts et à la disposition de tous, l'invitation est lancée aux institutions ou encore aux industriels intéressés de s'en saisir et de poursuivre ce travail pour développer des solutions. L'équipe reste à leur disposition pour transmettre en détail les apprentissages et recommandations.

## Table des matières

Pourquoi avoir initié ce projet ?	6
Objectifs	6
<b>LE PROJET</b>	<b>7</b>
Parti pris	7
Méthodologie globale	7
Limites de notre étude	8
Groupe projet, présentation des acteurs	9
Vidéo projet global	9
<b>DIAGNOSTIC</b>	<b>10</b>
Nos grands enseignements	10
Du sport à l'activité physique	10
Un frein majeur : le regard des autres	11
Un investissement dans le temps	11
Une attente de bénéfices visibles rapides	12
Les bénéfices de la pratique sportive sont nombreux et connus.	12
Le traumatisme du sport à l'école	12
La plus grande difficulté : trouver son sport	13
Démarrer un sport en tant qu'adulte	14
Une offre inadaptée	15
Restent les pratiques "autonomes"	15
Un parcours très contraint	17
Les défis à relever pour remettre les Français au sport	17
Premier défi	18
Deuxième défi	18
Troisième défi	18
Vidéo résumé des focus groupes	18
<b>CRÉATION ET TEST DES CONCEPTS</b>	<b>19</b>
Méthodologie de test : tests qualitatifs, recrutement, supports, etc.	19
LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT FAIRE POUR ÉTENDRE LE PANEL DES SPORTS QUE L'ON PEUT DÉMARRER À L'ÂGE ADULTE DANS UNE PRATIQUE LOISIR ?	20
CONCEPT 1 Un abonnement multi activités guidé pour identifier des couples de sports qui me correspondent.	20
Ce qui fonctionne	20
Conditions de réussite	21
Protocole d'expérimentation	21
Expérimentation "accompagnée"	22
Expérimentation "en autonomie"	23
Enseignements	24

CONCEPT 2 un espace physique en ville qui regroupe activité physique et espace social : café, restaurant, activités sociales...	25
Ce qui fonctionne	25
Conditions de réussite	25
Expérimentation	26
CONCEPT 3 Des cours de foot pour débutants adultes.	27
Expérimentation	27
Enseignements	28
CONCEPT 4 Plateforme du sport en entreprise	31
Définition du concept	31
Expérimentation	32
LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT FAIRE POUR RENDRE IMMÉDIATEMENT TANGIBLES LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?	34
CONCEPT 5 Une application "journal de bord" qui permet au sportif de prendre conscience de ses efforts et des bienfaits de la pratique dès les premières séances.	34
Ce qui fonctionne	34
Conditions de réussite	34
Expérimentation	35
LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT RÉINVENTER LA PRATIQUE DU SPORT À L'ÉCOLE ?	38
CONCEPT 6 Un guide d'exercices physiques à destination des élèves pour qu'ils puissent animer des séances courtes.	41
Ce qui fonctionne	41
Conditions de réussite	41
CONCEPT 7 Une application permettant d'organiser le "réseau" de pédibus à l'échelle d'une école.	43
Ce qui fonctionne	43
Conditions de réussite	43
<b>CONCLUSION</b>	<b>45</b>
Nos convictions	45
L'avis des membres du groupe de travail	45

# INTRODUCTION

## 1. Pourquoi avoir initié ce projet ?

C'est aujourd'hui une certitude, les bénéfices concrets de la pratique d'une activité physique et sportive sont nombreux. Au delà des bienfaits pour la bonne santé des pratiquants réguliers (réduction des maladies cardio-vasculaires notamment), elle participe au bien-être ressenti, à la cohésion sociale, au bien vivre ensemble, à la réinsertion professionnelle, mais aussi sociale.

DECATHLON oeuvre pour rendre le sport accessible depuis plus de 40 ans. Le constat est le suivant : seulement 50% des Français pratiquent une activité physique régulière depuis plusieurs années. Mettre ou remettre les Français à l'activité physique et sportive est donc une priorité.

Une volonté d'être utile donc, bien sûr. Mais aussi, en comprenant bien la nature des freins à la mise à la pratique, nous pourrions par la suite imaginer les usages, les produits et les services qui permettront à tous de démarrer dans de bonnes conditions pour une pratique agréable et durable.

Cette ambition est immense et nécessite bien plus que les initiatives isolées d'un seul acteur. C'est pourquoi DECATHLON a intégré sa réflexion au sein de la Filière Économique du sport et a invité à la concertation une quinzaine de participants. Ces derniers partagent les mêmes enjeux et la même volonté d'actions concrètes sur les 2 axes :

- accompagner les Français à débiter une activité physique et sportive,
- les aider à maintenir celle-ci dans le temps.

Enfin, en étant au contact quotidien des sportifs, nous pouvons mesurer à quel point la transformation digitale a touché notre secteur : on parlait de licence, on parle aujourd'hui d'abonnement. On parlait d'entraîneur, on observe aujourd'hui des programmes sportifs d'influenceurs. Et c'est encore plus vrai pour les jeunes générations.

Cette étude est donc aussi pour nous le moyen de mesurer à quel point la digitalisation doit faire évoluer le cadre de la pratique.

## 2. Objectifs

De nombreuses études quantitatives sont déjà disponibles sur ce sujet mais nous voulions aller au-delà de cette approche chiffrée, avec 4 objectifs principaux :

- a. Comprendre les freins à la pratique d'une activité sportive régulière et durable et identifier les défis à relever pour faciliter la pratique.  
Nous cherchons à comprendre pourquoi les non pratiquants ne débutent pas une activité, ou au contraire démarrent sans cesse, sans réussir à maintenir leur activité dans le temps et finalement, abandonnent.
- b. Imaginer des solutions pragmatiques qui permettraient de répondre aux défis clés posés par cette difficulté à débiter et faire perdurer une pratique d'activité physique.
- c. Prototyper et tester des concepts de solutions pour en évaluer le potentiel et l'efficacité dans un contexte réel.
- d. Identifier les concepts les plus forts, et leurs conditions de réussite pour un passage à l'échelle.

## LE PROJET

Nous insistons sur la dénomination "d'activité physique" et l'importance de se focaliser sur une acception large pour élargir le champ du "sport". Nous le verrons, c'est un levier important. Nous appelons "activité physique" toute activité volontaire qui implique un effort physique, même modéré, qu'il soit de force ou d'endurance. Même si nous ne doutons pas de leurs potentiels physiques, nous excluons de cette étude le jardinage, le bricolage...

Nous appelons "régulière" une activité physique qui peut être différente à chaque fois, mais avec une fréquence supérieure à 1 fois par semaine.

### 1. Parti pris

Plutôt qu'une étude spéculative sur la base d'un sondage qui viendrait mesurer des hypothèses, nous avons fait le choix d'un diagnostic qualitatif pour comprendre les causes des freins à la pratique et mené différents types d'expérimentations ad-hoc pour observer les résultats.

Notre objectif est de se confronter rapidement au terrain pour tester, apprendre, capitaliser et partager rapidement ces enseignements.

Ce document présente donc la synthèse de nos tests et expérimentations.

Si DECATHLON et le groupe projet ont initié ce travail, les résultats sont ici mis à la disposition de tous. Chacun pourra porter, s'il le souhaite, une de ces solutions si elle lui semble pertinente pour la mise à la pratique des Français et cohérente avec son activité et sa volonté.

### 2. Méthodologie globale

Nous avons mené cette étude sur une période de un an et demi et en 5 grandes étapes.

#### Etape 1: Diagnostic (1 mois)

La première étape consiste en un diagnostic pour bien comprendre les motivations et les freins à la pratique de profils variés.

Pour cela, quatre focus groupes ont été organisés à Rennes. (Nous cherchions une ville moyenne connue pour être relativement neutre en termes d'usages et de comportements.)

Groupe 1: huit "utilisateurs non sportifs" : ils ne pratiquent aucune activité physique et n'ont pas envie d'en pratiquer.

Groupe 2: huit "futurs sportifs": ils ne pratiquent pas d'activité physique mais ont envie de pratiquer.

Groupe 3: huit "sportifs": ils ont débuté ou repris récemment (en 2018) une activité physique.

Groupe 4: Les "abandonnistes" ils ont pratiqué une ou plusieurs activités physiques dans le passé, mais ont arrêté.

D'une durée de 3 heures, ces groupes nous ont permis de comprendre les freins majeurs au démarrage ou au maintien de la pratique.

#### Etape 2: Recherche créative (2 semaines)

A partir de ces enseignements, 3 "défis" ont été identifiés. Ils mettent en lumière les grandes problématiques rencontrées par les personnes ayant participé à l'étape 1.

##### Défi 1

Comment faire pour étendre le panel des sports que l'on peut démarrer à l'âge adulte dans un cadre loisir ?

## **Défi 2**

Comment faire pour rendre immédiatement tangibles les impacts (les bénéfiques, les bienfaits) du sport ?

## **Défi 3**

Comment réinventer la pratique du sport (activité physique / sportive) à l'école ?

Lors de cette étape, l'objectif était de trouver des réponses créatives aux défis lors d'un workshop de 2 jours regroupant l'intégralité du groupe projet. Mené par un facilitateur, cet atelier a permis d'imaginer 5 concepts.

### **Etape 3: Test des concepts (2 semaines)**

Avant de passer à la phase d'expérimentation, les 5 concepts ont été présentés lors de 2 focus groupe à Paris. L'objectif à cette étape était de vérifier que les 5 concepts imaginés étaient pertinents du point de vue des utilisateurs potentiels.

Après analyse des résultats, 6 concepts ont été consolidés.

#### **CONCEPT 1**

un **abonnement multi activités** guidé pour identifier des couples de sport affinitaires.

#### **CONCEPT 2**

une proposition de **cours de sports-co pour adultes débutants**.

#### **CONCEPT 3**

un **outil de mutualisation du sport en entreprise** : une offre sur mesure (activités et infrastructures) pour un groupement d'entreprises sur une zone géographique.

#### **CONCEPT 4**

un **"journal de bord"** qui permet au sportif s'exprimer sur son ressenti et ainsi de prendre conscience de ses efforts et des bienfaits de la pratique dès les premières séances.

#### **CONCEPT 5**

un **guide d'exercices physiques** à destination des élèves pour qu'ils puissent animer des séances d'exercices / d'étirements courtes au cours de la journée.

#### **CONCEPT 6**

une **nouvelle organisation du sport au collège** : 10 sports par année, les élèves votent pour les sports qu'ils vont pratiquer et décident sur quelles disciplines ils seront évalués.

### **Etape 4: Expérimentations (9 mois)**

L'objectif de cette étape d'expérimentations était de vérifier ce qui fonctionnait bien via des tests réels auprès d'un panel de non sportifs.

Ce prototypage s'est fait à petite échelle et "à la main", ce qui a permis de réaliser des ajustements en temps réel et de se forger des convictions sur le terrain.

### **Etape 5: Analyse et recommandations (1 mois)**

Au fur et à mesure des expérimentations c'est finalement 4 concepts qui ont permis d'adresser les différents défis identifiés. La matière issue de ces expérimentations a ensuite été analysée. Un rapport synthétise l'ensemble des enseignements et des recommandations à destination des industriels et pouvoirs publics concernés par la mise à la pratique des Français.

## **3. Limites de notre étude**

Nous ne sommes pas un institut. Pour mener cette étude, nous avons suivi les méthodologies que nous connaissons et avons éprouvées à de nombreuses reprises puisque nous les utilisons au quotidien pour concevoir nos produits sportifs.

Nous avons veillé à maintenir un cadre méthodologique robuste de manière à pouvoir analyser des données claires et comparables et ce, afin que chacun puisse en tirer des premiers éléments solides de conclusion et d'action.

Bien sûr, ayant travaillé avec un panel de pratiquants/non pratiquants restreint, nous pourrions discuter de la représentativité des enseignements du diagnostic ou des expérimentations vis à vis de la population française globale. L'ambition du groupe de travail est plutôt d'apporter un éclairage différent sur le diagnostic et d'éclairer des solutions désirables et visiblement efficaces.

#### **4. Groupe projet, présentation des acteurs**

Amer Sports, Mathias Bozza

DECATHLON, Emily Gladwin

FFBB, Raymond Bauriaud

FFST, Julien Grignon et Pascal Petrini

Five, Joseph Vieville

Fizix, Vincent Coutansais

Gymlib, Sébastien Bequart

Groupe VYV, Grégory Czaplicki

Ministère des Sports/ Filière, Vincent Massardier et Benjamin Carlier

Sport Heroes, Quentin Descours

UCPA, Sébastien Vieilledent

Union Sport et Cycle, Jean-Philippe Frey

Wheelness, Pierre Finot

Withings, Charlotte Puechmaille

#### **5. Vidéo projet global**

<https://youtu.be/mBZHv0imolq>

# DIAGNOSTIC

## 1. Nos grands enseignements

### Du sport à l'activité physique

Au-delà d'une vision plus large et inclusive de la pratique dès lors que l'on parle "d'activité physique" au lieu de "sport", les deux mots sont perçus de façon très différente par les utilisateurs interrogés. Et ce, quel que soit leur niveau de pratique ou l'absence de celle-ci.

Le sport est globalement associé à la compétition, à la performance. Il implique un effort supérieur voire une souffrance, que seul un entraînement régulier réussira à diminuer progressivement.

*"Le sport c'est la performance, le dépassement de soi même".*

De façon générale, le sport a une image plutôt négative pour les non sportifs. Il incarne une frustration issue du passé. La société entretient un rapport de culpabilisation vis à vis des non pratiquants qui finissent par rejeter l'idée de sport.

Au contraire, ils projettent sur l'activité physique des éléments plutôt positifs: le bien être, la liberté de pratiquer quand on le souhaite. Ils imaginent une démarche plus souple que la pratique sportive.

*"Une activité physique, c'est mettre son corps en mouvement".*

*"C'est moins de contrainte, moins difficile. C'est plus de bien être, et moins d'objectifs".*

Alors que le sport est une activité perçue comme contraignante, l'activité physique semble, dans l'esprit des utilisateurs que nous avons interrogés, s'intégrer plus facilement dans leur quotidien.

*"L'activité physique, on planifie pas".*

*"L'activité physique, c'est plusieurs choses au quotidien".*

Contrairement au sport qui est synonyme de compétition, l'activité physique est une pratique individuelle, qui, pour eux, consiste à augmenter de manière quasi indolore l'effort physique de plusieurs moments de la journée:

*"Je prends l'escalier".*

*"Je gare ma voiture plutôt un peu plus loin".*

*"Quand je vais faire les courses, je passe par le parc".*

C'est aussi quelque chose qu'ils ont tous l'impression de faire déjà. Le levier pour augmenter la pratique serait donc soit d'augmenter encore l'intensité ou la quantité des moments, soit de passer à la pratique d'un sport à proprement parler.

*"C'est pas du sport, mais on le fait tous". "De l'activité physique, on en fait tout le temps. Je marche des kilomètres par jour, quand je regarde sur mon portable le nombre de pas".*

Si on peut imaginer là une piste prometteuse : ne pas augmenter la pratique du sport, mais augmenter l'activité physique quotidienne, nous observons toutefois 3 freins:

- a. D'abord, la bataille du temps qui leur demande de préférer une solution à une autre. Leur quotidien étant bien chargé.  
*"J'ai 20 minutes aller/retour. Le matin, pour pas arriver en retard, je prends le bus. Le soir, je rentre à pieds".*
- b. L'absence de résultats visibles rapides, encore plus vraie que pour une activité sportive, qui renforce encore la tentation d'abandon.
- c. Cette intensification des efforts physiques quotidiens est sans contrainte ni cadre, elle est

donc très rapidement arrêtée.

## Un frein majeur : le regard des autres

Pour les utilisateurs non sportifs ou pour ceux qui voudraient démarrer, le regard des autres peut être douloureux, qu'il soit effectivement perçu ou simplement fantasmé.

Il est d'ailleurs très certainement une source majeure de freins au démarrage ou à la poursuite de la pratique. Il renforce le manque de confiance dans sa capacité à pratiquer correctement, dans le cadre et dans les codes du sport.

D'abord l'absence de pratique qui, pour les non sportifs, génère une forme de culpabilité. Rares sont ceux qui l'assument vraiment. Les autres cherchent des excuses pour se "justifier".

*"J'aime pas le regard des autres. Quand on me demande un sport, le fait de dire non, je me sens mal".*

*"On se trouve des excuses : il fait pas beau, il fait trop chaud, mon tee shirt est pas lavé. Pour s'excuser par rapport aux autres".*

Il peut également être question d'une comparaison dans l'équipement sportif, qui devient de plus en plus technique, esthétique, incarnant une forme de performance et qui visiblement donne le sentiment à nos utilisateurs "peu sportifs", qu'ils ne sont pas à leur place.

*"Le regard des autres posé sur l'équipement. Y a des salles à Rennes, je sais que j'irai jamais, parce que la compet, elle démarre dans les vestiaires".*

Ce que nous avons observé également, ce sont des phénomènes de compétition au sein même de la famille : des membres de la famille pratiquant à très bon niveau peuvent faire barrière à l'envie des moins aguerris de démarrer une pratique sportive :

*"J'ai l'impression qu'il y a des grands sportifs dans ma famille. Et il faut se dépasser, faire des supers bons temps... Et je vais forcément être plus nulle qu'eux".*

Enfin, et en complément, ces éléments s'exacerbent encore pour la pratique de certains sports, notamment les sports collectifs, qui leur semblent interdits !

*"Pour moi c'est forcément individuel. Quand on fait du sport en équipe, j'ai toujours eu peur d'être l'élément faible".*

## Un investissement dans le temps

La pratique d'une activité physique représente une forme d'investissement pour sa santé et son bien être, dans la durée. Or parmi les grandes mutations d'usage et de comportement de la société, on observe que la perception du temps a fondamentalement évoluée.

Quand pour les anciennes générations, on sacrifiait le temps présent dans l'espoir d'un avenir meilleur, aujourd'hui, on valorise le présent et les plaisirs immédiats.

Et donc d'une certaine façon, cet investissement est beaucoup plus difficile aujourd'hui, qui plus est dans l'époque actuelle où la course contre la montre et le manque de temps font rage et qu'une activité en remplace toujours immédiatement une autre.

À moins de résultats immédiatement visibles...

## Une attente de bénéfices visibles rapides

Une motivation forte à la pratique est la perte de poids, ou une transformation de la silhouette (plus svelte, plus musclée). Et ce, pour des raisons de santé ou esthétiques.

Les utilisateurs qui ont démarré une activité physique pour avoir des résultats visibles ont une patience très limitée. A partir de là, 2 issues sont possibles:

- Soit ils accrochent avec le plaisir de la pratique, et on peut espérer qu'ils poursuivent :  
*"Moi, c'est un investissement à long terme. C'est pour bien vieillir. Sinon je pourrai pas bouger correctement à 50 ans".*
- Soit ils n'ont pas la patience d'attendre, et décrochent:  
*"Faut le faire suffisamment longtemps pour ressentir du plaisir. Au début on est nul".*  
*"Pendant 6 mois, j'ai fait de la muscu. Et comme j'avais pas de résultat, j'ai arrêté".*

## Les bénéfices de la pratique sportive sont nombreux et connus.

On pourrait croire que c'est en communiquant sur les bienfaits de la pratique sportive, de l'activité physique au quotidien que l'on pourrait "convaincre" les non pratiquants de démarrer une pratique. La réalité, c'est que tout le monde connaît déjà très bien ces multiples bénéfices, y compris les non pratiquants et ceux qui ne veulent pas pratiquer.

- Les bénéfices sur la santé sont plutôt connus. Les chiffres peuvent être approximatifs mais globalement, pour tous, faire du sport c'est bon pour la santé :  
*"On attribue forcément le sport à une bonne santé : il faut faire du sport pour prévenir les maladies cardiovasculaires".*
- Beaucoup de bénéfices identifiés sont liés au bien être :  
*"Le sport, c'est se sentir bien dans sa peau"*  
*"C'est se réapproprier son corps dans l'effort".*
- L'espoir de se muscler, de perdre du poids.
- Ces bénéfices, ils les ressentent, pour ceux qui les ont expérimentés :  
*"J'étais satisfait parce que ça fait du bien au dos. Mais c'est pas mon sport préféré".*
- C'est aussi l'idée de reprendre le contrôle de son temps, de s'isoler du quotidien  
*"Le sport, c'est prendre un moment pour moi".*

Le frein à la pratique n'est donc pas la méconnaissance des bienfaits.

Les nombreuses opérations de communication ou de sensibilisation utilisant ces arguments sont donc vaines. Ils les trouvent même culpabilisantes et elles sont donc finalement contre productives:  
*"Être moralisateur vis à vis des Français, ça marche pas".*

## Le traumatisme du sport à l'école

Sur la trentaine d'utilisateurs rencontrés, nous avons couvert toutes les tranches d'âges. Les participants ont donc connu l'enseignement physique et sportif au collège et lycée à des époques différentes. Les plus jeunes interrogés étaient à l'université et sortaient donc "à peine" du cycle d'EPS

du secondaire.

Pour ceux qui n'avaient pas de pratique sportive hors du cadre scolaire étant enfant, les seuls souvenirs de sport sont ceux laissés par les cours d'EPS du collège. Et pour la très grande majorité d'entre eux, ce sont de mauvais souvenirs.

*"Le sport à l'école, c'était sans aucun plaisir"*

*"Faire du sport au collège, c'est faire un sport qu'on aime pas, avec des gens qu'on aime pas".*

Le choix des pratiques, d'abord, qui visiblement ne leur correspondait pas du tout. Dans leurs souvenirs, ils nous parlent surtout d'endurance, de montée à la corde pour les plus âgés, et de quelques sports collectifs qui sont tous associés à de mauvais moments.

Tous ont en tête un ensemble d'exemples qui montrent à quel point la pratique sportive en milieu scolaire était incompatible avec la période de leur enfance qui correspond à la construction de leur identité et de leur confiance en eux.

*"Moi je me faisais dispenser tout le temps".*

*"J'étais toujours la dernière à être choisie".*

*"À la piscine, se mettre en maillot de bain... l'horreur".*

Au-delà même du jugement entre pairs, qui, nous l'avons vu, peut être particulièrement difficile pour certains, la notation rajoute encore une dimension de comparaison, de compétition et éloigne plus que jamais le sport d'un quelconque plaisir:

*"Le sport, ça devrait être un plaisir, aller courir pour avoir une bonne note, je voyais pas l'intérêt".*

*"Cette comparaison avec les autres. Toujours une histoire de compétition que j'aime pas du tout".*

Finalement, pour ces publics là, l'école a créé une barrière évidente avec la pratique du sport : ils sont convaincus que le sport n'est pas pour eux.

## La plus grande difficulté : trouver son sport

Ce que nous comprenons par les entretiens, c'est que pour avoir une pratique durable, il faut "trouver son sport", c'est à dire une pratique qui corresponde au pratiquant, qui soit un plaisir et soit suffisamment stimulante pour être préférée à d'autres activités et qui apporte les bénéfices espérés.

*"On doit tous avoir un sport qui nous attend quelque part, mais faut le trouver".*

Pour les gens que nous avons rencontrés - qu'ils souhaitent démarrer une pratique ou qu'ils aient déjà abandonné - trouver son sport, c'est certainement l'étape la plus difficile notamment car l'enjeu à la clé est fort : c'est celui de l'adéquation parfaite.

*"Celui qui te correspond, qui va vider la tête, qui va faire plaisir".*

*"C'est dur de trouver quelque chose qui te plaît. Ce qui te va parfaitement"*

L'élément qui peut éventuellement faciliter la découverte de son sport, c'est de démarrer jeune. Tous les possibles sont encore ouverts puisque par définition, tout le monde est encore débutant. Et puis le matériel coûte sensiblement moins cher.

C'est donc en arrivant à l'âge adulte que la recherche devient plus difficile. Nous avons identifié 5 difficultés, et il en existe probablement encore davantage :

- Tester un sport en tant qu'adulte et débutant. Nous y reviendrons, cela ferme des pans entiers de possibilités. Notamment les sports collectifs.
- La difficulté de faire coïncider la pratique avec sa vie professionnelle, sa vie de famille ou ses

autres activités.

- L'adéquation d'une activité avec sa condition physique. C'est notamment le cas pour les gens qui reprennent une pratique après un temps de pause, alors qu'ils sont plus âgés, potentiellement moins souples, moins musclés, moins endurants...  
*"En danse y a souvent des jeunes. Déjà au niveau physique, ils sont plus performants. On se dit : mince, qu'est ce que je fais là? Je trouve que ça manque de groupes de personnes de mon âge, d'un niveau moyen".*
- L'identification d'un club, d'un groupe ou d'une association dont l'ambiance correspond à sa personnalité et à ses objectifs :  
*"Ce qui démotive, c'est quand une ou deux personnes du groupe ramènent une mauvaise ambiance".*  
*"Au karaté, les autres étaient à un niveau supérieur. Il fallait rattraper les niveaux, venir plusieurs fois par semaine, travailler chez soi..."*
- Les moyens financiers nécessaires à sa pratique : inscription, licence éventuelle, matériel à acheter et à renouveler... Et bien souvent, le budget alloué à la pratique l'est au détriment d'autres postes de dépense.  
*"Je comptais faire de la musique. J'ai choisi entre sport et musique".*

Il est intéressant de noter que les sportifs blessés se retrouvent également dans cette situation complexe. Ils connaissent leur sport, leur "identité sportive" et doivent trouver et découvrir un remplaçant. Cette expérience peut être vécue comme un renoncement et un retour à la case départ : l'expert devient le débutant désorienté qui cherche et peine à trouver l'activité compatible avec sa condition et son mode de vie..

*"Faudrait pouvoir les faire. Courir, tout ça, je peux plus. Peut être de la salle..."* (arthrose, 17% de la population française)

## Démarrer un sport en tant qu'adulte

Pour les adultes qui veulent reprendre une pratique encadrée, le démarrage est difficile.

Ceux qui n'ont pas fait de sport quand ils étaient enfant, ou qui souhaitent démarrer un nouveau sport, vont se confronter à de nombreux problèmes :

- D'abord, les sports collectifs leur sont quasiment interdits. La très grande majorité du temps les pratiquants adultes de ces sports sont des joueurs qui ont débuté étant enfant, et qui souhaitent continuer ou reprendre. Ils connaissent donc déjà les bases, les techniques, ont déjà joué. Les "vrais débutant" ne trouvent pas leur place.  
*"Le frein, c'est d'être avec des gens qui savent bien faire. Même dans les cours débutants y a du niveau".*  
*"Ma fille a voulu faire du basket à 20 ans. Elle n'a pas pu."*
- Dans les sports individuels mais qui se pratiquent en groupe, et même dans un groupe de débutants, les aptitudes de certains membres du groupe, issues de pratiques connexes ou ayant certaines "facilités" créent, pour ceux qui ont du mal à s'assumer, un vrai malaise :  
*"Y a plus vraiment de niveau débutant. Au bout de 5 minutes de chorégraphie, je suis larguée. On a l'air con".*
- En termes d'organisation, les modèles associatifs ou fédérés adoptés par de nombreuses pratiques semblent incompatibles avec une vie d'adulte actif. Les sports qui sont structurés sous la forme d'association, même s'ils sont souvent moins chers, ont une date d'inscription précise (en général pour la rentrée scolaire).

Pour ceux qui sont convaincus de vouloir s'inscrire, seul le manque de place ou le prix du matériel peuvent être un frein.

Pour ceux qui sont plus hésitants quant à leur choix de pratique et aimeraient en tester plusieurs pendant les 2 ou 3 premières séances, le créneau de l'inscription est souvent raté.

La rentrée représentant un moment clé lors duquel il faut se décider vite, l'impossibilité d'essayer plusieurs activités, une éventuelle incompatibilité avec l'animateur ou encore un écart de niveau perçu sont autant d'éléments qui aboutissent fréquemment à un abandon ou un détournement de l'activité.

*"Qu'est ce que vous attendez pour reprendre ? Moi je vais recommencer en septembre. C'est en septembre, l'inscription pour le karaté".*

*"Faut s'inscrire à une certaine date. Moi j'ai peut être envie de faire un truc en janvier".*

Enfin, tous les sports qui se pratiquent en groupe (pratique collective ou individuelle, mais en groupe) obligent à une régularité dans le suivi des cours, sous peine de ne pas progresser à la même vitesse que les autres, et donc de générer du découragement.

*"Le krav maga, on apprend à chaque cours un truc nouveau. Si tu rates un cours t'es foutu".*

## Une offre inadaptée

Les pratiques qui spontanément paraissent les plus accessibles sont les pratiques de salle : fitness, musculation, zumba, training, etc. :

- On peut effectivement les démarrer quand on le souhaite et à n'importe quel moment de l'année : il suffit de s'inscrire.
- Les salles sont très souvent ouvertes à des horaires étendus, 7 jours sur 7.
- Elles sont souvent plutôt bien équipées.
- Elles proposent souvent des pratiques "à la mode" dont les bénéfices sont largement communiqués ou relayés par des influenceurs.

*"On s'est mis au footing. Ensuite les salles de muscu ont ouvert. Maintenant on fait de la zumba..."*

Pour autant, l'ambiance, comme les sports qui y sont pratiqués, ne sont pas nécessairement en adéquation avec leurs envies. C'est souvent un choix par dépit. Un choix de praticité.

Parfois, par chance, ils trouvent du plaisir dans ce qui est proposé par la salle. Restera simplement à lever les freins de la motivation, de l'organisation et éventuellement du prix.

S'ils ne prennent aucun plaisir dans leur pratique, ils abandonnent très rapidement, une fois passée l'envie, teintée de culpabilité, qui les poussent à vouloir "rentabiliser" leur investissement financier.

Ce n'est bien sûr pas la seule offre à disposition de ces nouveaux sportifs. Ils peuvent également fréquenter les clubs.

Ils peuvent réduire, voir rattraper l'écart éventuel existant avec ceux qui ont démarré plus tôt.

Mais très vite (et c'est particulièrement vrai pour les jeunes), les clubs tendent à pousser à la pratique de la compétition. La pratique loisir "juste pour s'amuser" semble difficile.

*"La limite, c'est la compétition. Si vous êtes bien dans un sport, la structure vous demande de passer en compétition".*

## Restent les pratiques "autonomes"

Enfin, restent les pratiques qu'ils peuvent faire seuls : running, vélo, tennis, natation...

Ils sont alors dépendants des infrastructures et de l'accès qu'elles proposent aux personnes qui ne sont pas membres d'un club. Ces pratiques nécessitent d'être propriétaire de son propre matériel, mais également d'être le moteur individuel de sa propre pratique.

Les abonnements en salle apportent une forme de "contrainte" qui, pour certains, est un moteur : "je dois rentabiliser mon abonnement, donc j'y vais."

"Quand y a plus de contrainte, t'en fais plus".

Lorsqu'on pratique de manière autonome, il faut déployer une motivation individuelle forte qui ne se base pas sur des obligations extérieures (le coût, les partenaires, etc.). Bien souvent, les bonnes résolutions qui poussent à se tourner vers ce genre de pratique s'effritent avec le temps, plus ou moins rapidement. A titre d'exemple, la pratique à la maison est donc plus particulièrement adaptée aux personnes les plus motivées ou déjà "sportives".

"J'ai eu un banc de muscu. Je m'étais dit : je vais me faire du bien. Le type a qui je l'ai acheté m'a dit : c'est bien, vous me débarrassez. Quand je l'ai revendu, je me suis dit la même chose".

"J'ai acheté un vélo. J'aurais pas le plaisir de changer ses pneus".

Face aux difficultés décrites plus haut, les solutions de coaching digitales représentent une solution particulièrement pertinente. D'abord parce qu'il n'y a pas de contraintes horaires à respecter :

"Je peux choisir les horaires dans la journée. Hier j'ai fait dans la matinée. Je trouverai forcément un moment. Par contre les jours sont fixes. Un jour sur 2."

Ensuite, le pratiquant débutant n'a pas à supporter le regard des autres qui pourrait venir perturber sa pratique :

"A la maison les garçons se moquent de moi, alors je fais dans mon coin".

Ces pratiques autonomes nécessitent cependant un engagement régulier et une volonté ferme puisque par définition elles sont libres de toute contrainte.

"J'ai suivi le programme d'une nana sur instagram. C'est un programme de 12 semaines. Faut réussir à faire 2 fois 30 minutes par semaine. J'ai tenu 2 semaines"

Le COVID-19 nous a montré à quel point la pratique individuelle à la maison en coaching digital pouvait être efficace pour mettre les Français au sport. Cependant, rappelons que ces évolutions de pratique ont été observées dans un cadre extrêmement contraint, celui du confinement, lors duquel les utilisateurs étaient très disponibles et la possibilité de pratiquer d'autres activités était réduite. Par ailleurs, en soutien, beaucoup de ces offres de coaching ont été offertes gratuitement, supprimant ainsi certains freins d'accès aux programmes.

Nous avons observé que la levée de plusieurs freins (coût, accessibilité, manque de temps, etc.) et ce pendant une période longue a pu installer la pratique et faire en sorte qu'elle se maintienne dans le temps, y compris après le déconfinement.

Les quelques informations dont nous disposons sur le sujet via les programmes mis en place par DECATHLON nous montrent à la fois une augmentation du nombre de pratiquants, et visiblement un maintien de l'activité dans le temps, avec des coaching en ligne, montés pour l'occasion, et qui ne désespèrent pas.

L'application DECATHLON Coach a quadruplé son nombre d'utilisateurs (+875 000).

L'offre d'activités proposées à doublée (+2 700 000).



Les coachings live sur instagram ont rassemblé 1300 personnes par jour et ont été maintenus à la suite du confinement et ce, à la demande des participants.

## Un parcours très contraint

La pratique d'une activité physique est une expérience particulièrement contrainte. Elle nécessite de l'organisation et de la préparation pour un temps de pratique pure et donc de plaisir relativement court. Cette évaluation du ratio contrainte/plaisir explique souvent le renoncement à la pratique face à la bataille du temps et de la motivation.

*"Le sport, c'est plutôt une contrainte. J'ai pris les horaires que j'avais. C'est tard, c'est loin. Je finis à 23 heures, mais je fais avec".*

*"J'ai préparé à manger la veille. Ils n'ont plus qu'à réchauffer. C'est une routine à prendre. Et on est serein, du coup, pour aller au sport".*

Le poids des contraintes est d'autant plus fort lorsque le lieu de pratique est éloigné du domicile ou du lieu de travail. Pour de nombreuses personnes, l'effort à produire pour pratiquer devient alors rapidement plus grand que la motivation.

D'ailleurs, beaucoup préfèrent éviter de devoir repasser chez eux afin de ne pas céder à la tentation d'y rester, plutôt que d'aller pratiquer.

Pour rendre possible la pratique physique, l'enjeu est donc de parvenir à l'ancrer dans un quotidien déjà bien chargé. Ce sont les plus sportifs de nos groupes qui semblent avoir trouvé quelques solutions.

On peut d'abord pratiquer à l'heure du déjeuner. C'est la solution qui semble, pour tous, la meilleure. Elle nécessite cependant des infrastructures particulières (douches notamment). Pour les plus complexés, elle peut créer une comparaison supplémentaire qu'ils préfèrent éviter :

*"J'ai beaucoup de collègues qui me disent : viens courir avec nous. Mais j'ai pas le niveau"*

La solution la plus simple reviendrait à introduire de la marche dans ses activités quotidiennes, mais cette idée, pertinente à priori, n'est en fait adaptée qu'aux profils les plus sportifs. Pour maintenir cette pratique dans le temps, les moins sportifs devront y trouver un bénéfice supplémentaire.

*"La semaine je suis sur Paris. J'ai un compteur de pas et je suis amené à me déplacer 15000 pas, 3 fois par semaine".*

Au delà du fait qu'elle nécessite peu d'équipement, la pratique est certainement la plus accessible pour tous les niveaux, tous les âges.

*"Je vais à la boulangerie à pied, et je vais faire un tour un peu plus grand"*

## 2. Les défis à relever pour remettre les Français au sport

A l'issue de ce diagnostic, nous avons voulu répondre à 3 questions qui nous semblaient résumer les enjeux majeurs des difficultés des Français à démarrer puis maintenir une activité physique et sportive dans la durée.

L'objectif était de répondre à ces 3 questions par des solutions créatives que nous pourrions par la suite prototyper puis tester. Lors de ces tests, nous avons évalué grâce à un protocole établi, la pertinence puis l'efficacité des solutions, ce qui nous a permis d'en tirer de premiers enseignements utilisables par quiconque souhaiterait s'emparer par la suite de la solution, pour un éventuel

développement.

## Premier défi

### Comment faire pour étendre le panel des sports que l'on peut démarrer à l'âge adulte dans une pratique loisir ?

Nous l'avons vu, une fois le parcours scolaire secondaire terminé, plus rien "n'oblige" à pratiquer une activité physique et sportive. Tant et si bien que pour beaucoup, la période après l'école coïncide avec l'arrêt de la pratique.

De nombreuses personnes souhaitent donc démarrer leur pratique en étant adulte, ce qui se révèle particulièrement complexe : sports collectifs quasi impossibles en tant que débutant, horaires ou rythme d'inscription aux activités déconnectés de la vie professionnelle et de la réalité d'une vie d'adulte, etc.

## Deuxième défi

### Comment faire pour rendre immédiatement tangibles les bienfaits du sport ?

Quand on démarre une activité physique, c'est souvent moins pour répondre aux campagnes d'incitation que pour y trouver un bénéfice individuel : de ligne, musculaire, de santé, de mobilité, de bien être, etc.

Pour les profils sportifs, ces bénéfices et leur temporalité sont connus. Ils savent qu'ils ne seront "visibles" qu'au bout de quelques semaines, voire quelques mois de pratique.

Pour les non sportifs, c'est à dire ceux qui n'ont jamais pratiqué d'activité sportive choisie, durablement et par plaisir, cette "patience" est inconnue.

On ne peut pas avoir de résultats visibles sur son corps, mais on peut sûrement avoir des résultats "tangibles", que l'on peut observer et qui font prendre conscience que la pratique a du sens et des bénéfices réels.

## Troisième défi

### Comment réinventer la pratique du sport à l'école ?

C'est un des éléments forts que cette étude nous a révélé : pour certains, la pratique du sport à l'école a créé une distance voire une aversion pour l'activité physique et sportive. Ils sont désormais convaincus que le sport n'est définitivement pas pour eux.

Malgré le champ très vaste de cette problématique, nous avons cherché à imaginer de premières expérimentations simples, certainement perfectibles, mais qui permettent de tester les hypothèses qui semblent les plus justes dès lors que l'on écoute ces utilisateurs.

### 3. Vidéo résumé des focus groupes

<https://www.youtube.com/watch?v=YFvWxasRfE>

## CRÉATION ET TEST DES CONCEPTS

### **Méthodologie de test : tests qualitatifs, recrutement, supports, etc.**

En réunissant le groupe projet lors d'un atelier de recherche de solutions de 2 jours, nous avons consolidé 5 concepts qui nous semblaient répondre aux 3 défis énoncés précédemment.

L'objectif était de confronter très rapidement ces concepts à des utilisateurs potentiels, sous une forme permettant de se projeter simplement dans la solution de manière à en évaluer la pertinence.

Une fois les 5 concepts représentés sous la forme de storyboards, nous les avons présentés à 16 personnes, lors de 2 focus groupes, à Paris. Tous les participants étaient représentatifs du profil des "futurs sportifs", c'est à dire qu'ils ne pratiquent pas d'activité physique et sportive, qu'ils n'en ont quasiment jamais pratiqué, mais qu'ils souhaiteraient débiter.

Nous avons veillé, au sein du panel, à un équilibre juste des genres, classes d'âge, CSP, etc.

Après la tenue des focus groupes, et en travaillant à partir des réactions et remarques des participants aux focus groupes, nous avons modifié quelques concepts et en avons même formulé de nouveaux. Notre objectif était de les prototyper et de les tester dans un cadre relativement représentatif permettant de continuer à avancer dans une compréhension fine de la problématique et dans la définition de la solution et de ses conditions de réussite.

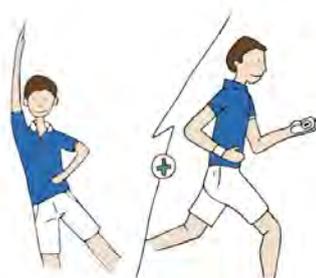
Tous les concepts n'ont pas pu être testés, nous le verrons. Mais nous avons systématiquement essayé de partager le meilleur niveau de la connaissance que nous avons acquise.

# LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT FAIRE POUR ÉTENDRE LE PANEL DES SPORTS QUE L'ON PEUT DÉMARRER À L'ÂGE ADULTE DANS UNE PRATIQUE LOISIR ?

## CONCEPT 1 Un abonnement multi activités guidé pour identifier des couples de sports qui me correspondent.



David a découvert le club local en inscrivant son fils. Ce club propose du multi activité. Il lui a suffi de renseigner ses envies, ses besoins, ses contraintes et le club lui a proposé une activité multisport qui lui correspond.



Il a été séduit et s'est inscrit pour une durée de 3 mois, renouvelable. Concrètement, il pratique 2 activités par séance: une en intérieur (stretching) et une autre en plein air (course d'orientation).



Au bout des 3 mois, le club lui a demandé son avis sur les activités. Et soit il se réinscrit sur la même activité, soit il indique ce qu'il aimerait de différent, et on lui propose une nouvelle formule. L'offre s'adapte à lui.

### 1. Ce qui fonctionne

Ce concept fait certainement partie des 2 concepts qui fonctionnent le mieux, parce qu'il répond à un grand nombre des freins énoncés spontanément :

*"J'ai l'impression qu'on répond à toutes les attentes que l'on a dit tout à l'heure".*

On trouve un sport ou une activité physique qui nous correspond, quand on est perdu au milieu de tout ce qu'il est possible de faire.

*"J'aime bien la salle de sport, par contre je ne sais pas quel sport je pourrais faire".*

Le moteur de recherche propose des pratiques qui correspondent à mes possibilités horaires et à mes contraintes logistiques, ce qui permet de simplifier la recherche de sa/ses pratiques.

L'engagement de courte durée et le fait de mixer 2 activités permet également aux utilisateurs de tester une grande variété de pratiques, sans se lasser.

*"Ca permet de découvrir des sports que l'on souhaite faire".*

Enfin, la possibilité de mutualiser sa pratique avec celles des enfants qui peuvent être différentes mais potentiellement sur un même lieu, les séduit.

## 2. Conditions de réussite

Pour autant, les utilisateurs font remonter une série d'inquiétudes auxquelles il peut être bon de répondre :

D'abord, la période d'engagement, originellement fixée à 3 mois et qu'ils ont voulu ramener à 1 mois. Cette diminution les rassure parce qu'elle permet de ne pas rester longtemps "coincé" avec une pratique qui ne leur plait pas tellement, sans pouvoir en changer :

*"Il peut pas se désengager, c'est 3 mois fermes".*

Ils sont conscients des impacts que ce raccourcissement peut avoir sur le prix, puisque c'est le fonctionnement des salles de sport : l'engagement dans la durée représente un coût au mois inférieur.

*"J'aurais préféré au mois peut être, mais ça sera plus cher".*

Ils questionnent également la capacité de réalisation de ce concept : peut-on effectivement proposer des activités variées et adaptées aux utilisateurs en fonction de leurs envies et besoins?

*"C'est plutôt un club local. Ça risque d'être assez restreint en terme d'offres".*

Ils ont notamment peur que la mise en relation se fasse au niveau des sports "fédérés" qui ne correspondent pas nécessairement à leurs envies du moment :

*"Ça va être des sports que l'on trouve dans les communes : judo, tennis..."*

Il est en tout cas certain que ce concept ne peut fonctionner qu'en mettant en relation tous les clubs, les infrastructures, les entraîneurs/éducateurs/coachs d'une zone géographique.

Il est alors nécessaire de se poser la question de l'intérêt qu'aurait chaque professionnel à mutualiser ses ressources, plutôt qu'à entretenir une forme de concurrence avec ses pairs.

Certains posent également la question du lieu de pratique, parce que beaucoup imaginent que toutes les pratiques intérieures auront lieu dans un même espace.

*" Ce qui me dérange c'est que ça soit un énorme truc. Un espace intérieur avec de la muscu... Ça implique d'avoir quelque chose d'assez volumineux".*

*"J'ai du mal à imaginer le lieu, mais le concept en soi est bien".*

A noter que s'ajoute également la contrainte du niveau des pratiquants dans les groupes constitués :

*"On parle beaucoup de sport, mais pas de niveau physique. On met des bons avec des mauvais. Y en a qui veulent être mélangés, et d'autres non".*

## 3. Protocole d'expérimentation

Sur ce concept, nous avons mené 2 expérimentations pour creuser 2 hypothèses de mise en place : accompagnée ou autonome.

Pour l'expérimentation accompagnée, le fonctionnement est le suivant :

Après un premier bilan permettant de croiser mes envies, mes horaires, mon niveau, on me propose 2 activités dans la semaine qui devraient me plaire.

Je teste ces activités pendant 1 mois :

- Soit ça me plait et je ne veux plus changer. Je continue alors dans ces 2 activités ou l'une des deux.
- Soit ça me plait mais je veux continuer à changer. Je précise ce que j'ai aimé dans ces activités, et on m'en propose 2 nouvelles.
- Soit ça ne me plait pas, mais je veux poursuivre et précise donc mes envies pour 2 nouvelles

activités plus adaptées.

- Soit ça ne me plaît pas et je veux arrêter.

Pour l'expérimentation, le sportif suivait le parcours suivant :

1. Le nouveau sportif est recruté par nos soins,
2. Il reçoit par mail contenant :
  - a. Un guide pour l'aider à trouver les activités qui semblent correspondre à ses envies,
  - b. Pour chaque activité, le contact du club à proximité qu'il peut contacter ainsi que l'emploi du temps de chaque activité
  - c. Une invitation à évaluer sa condition physique, pour l'aider dans son choix
  - d. Un "coupon" équivalent à une licence, assurance qu'il présentera lors de ses cours (sur son smartphone ou papier).
3. Il contacte le(s) club(s) et organise lui-même ses séances en se basant sur les créneaux "classiques" disponibles.
4. Il règle chaque séance (5€) auprès du club.
5. À la fin du mois, il reçoit à nouveau un mail de débrief.
6. Il échange avec le club qui l'intéresse pour poursuivre le(s) sport(s) qui l'intéresse.
7. Finalement, une partie des utilisateurs seront interrogés en quali, pour faire le bilan du concept et vérifier s'il répond à notre objectif.

---

Pour l'expérimentation en autonomie, l'idée est de proposer au futur sportif un guide entièrement digital pour sélectionner en autonomie les sports qui semblent le mieux correspondre à ses envies et sa motivation... C'est le même "corps" de guide que pour l'expérimentation accompagnée.

Pour cette expérimentation, nous avons recruté 333 utilisateurs sur le territoire national, correspondants au profil que nous cherchions : les "futurs sportifs", c'est à dire ceux qui n'ont jamais vraiment maintenu une pratique d'activité physique ou sportive mais qui ont envie de démarrer. Ils ont été recrutés sur les réseaux sociaux.

Le panel a été scindé en 2 : un groupe suivait le guidage, un autre groupe, témoin, était libre de ses activités.

#### **4. Expérimentation "accompagnée"**

Là encore, et parce que nous sommes dans le cadre d'une expérimentation, nous avons fait le choix d'une communication limitée aux seuls réseaux sociaux du magasin DECATHLON local. Aussi, si nous avons souvent plusieurs dizaines d'utilisateurs intéressés, nous n'avons eu finalement que 5 participants qui sont allés au bout de l'expérimentation.

De leurs retours, nous retenons 3 éléments principaux:

- Globalement un concept pertinent. Les utilisateurs ont remonté 3 bénéfices majeurs : le fait de pouvoir changer d'activité, le prix et le principe du guidage.
- Si le principe d'un questionnaire pour trouver une pratique qui correspond à ses envies et ses besoins est plutôt intéressant, il est clair qu'il n'est pas suffisant. Les limites et difficultés liées à des problèmes de santé et de condition physique devraient être intégrées.
- Le principe du multisport est très apprécié dans l'absolu. Mais dans le cadre de notre expérimentation, tous les cours étaient ouverts aux horaires habituels où ils se tiennent. C'est à dire qu'un changement de pratique nécessitait de la part de l'utilisateur un changement d'organisation et une adaptation pour se rendre disponible. Ce qui est

évidemment très complexe dans une vie d'adulte.

*"J'adore le principe cela de permet de varier les activités"*

*"L'idée est bonne mais les horaires du soir sont assez rares"*

En conclusion, l'expérimentation accompagnée nous montre la pertinence de ce concept pour la mise à la pratique des utilisateurs en faisant varier régulièrement les activités, les groupes, les encadrants... jusqu'à trouver un système qui leur plaise.

Mais il apparaît aussi de façon évidente que cette solution ne peut fonctionner qu'à 2 conditions :

- D'abord, et c'est peut être le plus gros changement, à condition que toutes les structures d'activités sportives, publiques et privées, acceptent de jouer le jeu d'une entrée unique pour l'utilisateur et d'une mutualisation des espaces et moyens.

- Ensuite, en proposant aux utilisateurs de changer d'activité, mais pas de créneau horaire.

Concrètement, et tel que nous l'imaginons sur la base des enseignements des tests:

1. L'utilisateur se connecte à une plateforme locale d'activités sportives
2. Soit il connaît déjà sa pratique et s'y inscrit
3. Soit il suit un questionnaire plus détaillé qui lui permet d'identifier le groupe de pratiques qui semblent lui correspondre le mieux.
4. Il choisit un créneau qui lui convient et ce créneau restera maintenu, quelles que soient les futures pratiques qu'il voudra expérimenter. Quitte à ce que le lieu de pratique varie.

## **5. Expérimentation "en autonomie"**

Chaque utilisateur répondait à une série de 4 questions avant que l'algorithme ne leur propose une série d'activités correspondant à leurs envies. Nous observons finalement une forme de rejet des propositions en comparaison avec le groupe témoin.

Le groupe guidé a testé en moyenne 1,4 sports et le groupe témoin 1,7 sports.

On observe également un écart entre les sports recommandés et les sports effectivement démarrés. Par exemple la natation et le vélo sont très peu ressortis de l'algorithme, alors qu'ils ont pourtant été souvent pratiqués par les utilisateurs.

A contrario, la danse est la seconde recommandation en terme de fréquence et l'escalade est également souvent mise en avant dans les sports proposés. Pourtant, ces 2 pratiques sont très peu souvent démarrées. Certainement parce qu'elles véhiculent l'image d'activités difficiles à débiter. Et finalement beaucoup d'utilisateurs se tournent vers le running ou la marche, a priori facile d'accès, et pourtant très peu recommandées.

### **CORRÉLATION ENTRE LE GUIDE ET CE QUE JE TESTE (groupe guidé)**

MOIS 1 :

51% ont pratiqué au moins un sport recommandé.

25% ont testé un autre sport que celui recommandé.

MOIS 2 :

51% ont pratiqué au moins un sport recommandé.

14% ont testé un autre sport que celui recommandé.

### **CORRÉLATION ENTRE CE QUE JE DIS ET CE QUE JE FAIS (groupe témoin)**

MOIS 1 : 66% ont pratiqué au moins un sport qu'ils avaient prévu de pratiquer.

MOIS 2 : 64% ont pratiqué au moins un sport qu'ils avaient prévu de pratiquer.

## **6. Enseignements**

Finalement, pour le groupe guidé, les freins cités pour justifier l'absence de démarrage sont les mêmes, avant et après l'expérimentation. Ils n'ont pas évolués ou variés. Nous pouvons donc en déduire que la solution autonome ne fonctionne pas sur cette population.

Les recommandations du guide sont donc moins suivies que les volontés individuelles du groupe témoin, autonome. En cause, la défiance vis à vis d'un algorithme qui ne prend pas en compte le cas personnel (personne / santé / environnement) de chacun.

Cela ne veut pas dire que cette solution est inutile. Elle peut être pertinente comme première clé d'entrée dans un programme humain et personnalisé, comme nous pourrions le développer dans le cadre de l'application de suivi détaillée dans le rapport.

## CONCEPT 2 un espace physique en ville qui regroupe activité physique et espace social : café, restaurant, activités sociales...



Un nouvel espace vient d'ouvrir dans le quartier de Sophie. Il y a un espace de restauration, un bar, un espace détente et des espaces de sports.



Elle y va une première fois avec ses copines pour déjeuner. Conquise par l'atmosphère du lieu, elle s'inscrit à une séance d'initiation au Krav Maga.



Et elle adore. Elle qui ne faisait pas trop de sport, est ravie des bienfaits sur son quotidien.



Elle décide de s'impliquer régulièrement, en passant d'une activité à l'autre suivant ses envies. Et finit toujours ses séances avec un café au bar, en compagnie de ses collègues du jour.

### 1. Ce qui fonctionne

Ce concept fait partie des concepts très clivants: certains l'ont bien aimé, et d'autres l'ont rejeté. Ce qui fonctionne assez bien, c'est la possibilité d'avoir à proximité de son domicile, et donc ici en ville, un espace agréable permettant de pratiquer de nombreuses activités physiques. La pratique physique est associée à une dimension sociale, de rencontres et d'échanges avec d'autres membres du groupe. D'où la pertinence d'y intégrer un espace de convivialité : café, restauration, etc.

*"Au bout d'un moment, avec des activités régulières, on finit par faire des rencontres".*

Pour certains, la complémentarité de tous ces éléments pourrait représenter une forme de motivation à la pratique :

*"Ca me donnerait aussi envie d'y aller". "Ca me motive. Y a une forme de récompense, on est gratifiée: après je peux me faire plaisir".*

### 2. Conditions de réussite

Les rejets du concept portent sur 2 aspects en priorité:

D'abord, le sentiment que le lieu va devenir rapidement communautaire, et rassembler exclusivement des communautés de sportifs. Nos utilisateurs qui craignent le regard des autres risquent rapidement de ne plus "oser" y aller.

*"Je crains que ça soit trop communautaire. Que ça soit entre sportifs".*

Pour limiter cette problématique, 2 pistes seraient à étudier :

- Créer un lieu dont les codes sont à l'opposé des codes sportifs, aujourd'hui très tournés vers le corps et la performance ou très ancrés dans une discipline en particulier. C'est très difficile parce que c'est ce qui crée l'identité même d'un lieu.
- Limiter la période d'inscription : le club n'est ouvert qu'aux "non sportifs" pendant une durée limitée.

Le mélange des espaces de sport et de convivialité a pu en surprendre certains, même si cette tendance est très représentée dans les salles de sport urbaines.

*"Faut faire la part des choses entre salle de sport et le reste".*

Si le concept existe déjà à Paris, parfois à des tarifs très élevés, c'est dans les petites villes, ou dans les banlieues, là où l'offre est la plus restreinte, que les utilisateurs l'imaginent.

*"Dans les petites villes où y a pas grand chose, ça c'est génial pour moi".*

Par ailleurs, les utilisateurs interrogés se posaient la question des sports représentés, imaginant alors que tous les sports possibles devaient se retrouver sous un même toit.

Cette idée générerait soit des espaces immenses, soit des choix de sports très restreints. Dès lors que l'on imagine une très grande variété de sports, on bascule alors dans le premier concept : tous les sports disponibles, à proximité de son domicile.

### **3. Expérimentation**

Nous n'avons pas expérimenté ce concept. D'abord parce que nous avons pressenti lors de la séance des focus groupes que ce concept était surtout pertinent pour la frange la plus sportive des non sportifs, qui ne sont pas les profils utilisateurs qui nous intéressent le plus.

Pour autant, il est intéressant de noter que cette population spécifique est très intéressée par ce concept.

Ensuite, parce que certains y voyaient le bénéfice d'un "multi activités" dans un même espace géographique, ce qui le rapproche franchement du concept 1. Nous avons donc préféré nous concentrer sur le concept 1, plus global et "transformatif" du système actuel.

## CONCEPT 3 Des cours de foot pour débutants adultes.



Si ce concept n'a pas été retenu durant l'atelier créatif lors duquel nous avons, dans le cadre de la méthodologie, "forcé" la convergence vers un nombre réduit de concepts, il n'en reste pas moins pertinent. En adressant le sujet des sports collectifs, il nous permet de couvrir tout un pan des activités physiques particulièrement bouché pour les adultes aujourd'hui, alors même qu'ils sont très ludiques, conviviaux et avec des infrastructures potentiellement présentes sur tout le territoire national.

Le concept est simple : il s'agit de proposer des cours pour les adultes qui n'ont jamais fait de sport collectif -il s'agit de foot ici -et qui ne peuvent pas s'inscrire dans les structures traditionnelles ou qui n'ont pas un niveau suffisant pour se joindre à des amis pour la pratique à 5 sans se sentir en grande difficulté.

### 1. Expérimentation

<https://www.youtube.com/watch?v=9ryZSubW2ug>

N'ayant pas mené de table ronde pour en discuter avec de potentiels utilisateurs, nous avons 2 éléments principaux à tester autour de ce concept : sa pertinence et la posture de l'encadrement vis à vis de ces adultes totalement débutants.

Pour faciliter cette expérimentation, nous avons capitalisé sur les infrastructures et accompagnements disponibles dans l'écosystème DECATHLON et notamment autour du Kipstadium, le centre de conception des sports collectifs de DECATHLON, à Tourcoing.

Nous avons pu utiliser des terrains en heures creuses, ce qui est plutôt pertinent dans un premier temps pour des adultes qui ont peur d'être vus dans une pratique pour laquelle ils sont encore débutants. Mais aussi un "coach", Sylvio Breleur de la Kipsta Academy, spécialisé dans la pratique du football pour les enfants et du football adapté.

Notre première idée était de réaliser le recrutement des sportifs pour le test en nous basant uniquement sur les plateformes d'activités locales que nous connaissions: "DECATHLON Activités" et "On Va Sortir".

Mais sans communication autour de l'offre, nous n'avons eu que quelques inscrits, ce qui était insuffisant pour pouvoir "jouer" dans de bonnes conditions.

Aussi, nous avons finalement organisé un focus groupe "expérientiel" pour lequel nous avons recruté des utilisateurs qui n'avaient jamais joué au foot, ni en club, ni vraiment à l'école, et qui avaient envie de démarrer la pratique.

Le focus groupe était découpé en 2 parties :

- une première partie de pratique, pour tester l'offre en elle même, avec l'accompagnement spécifique du coach.
- une deuxième partie de focus groupe pour revenir sur leurs motivations, l'offre, et ses conditions de réussite.

## **2. Enseignements**

La reprise d'une pratique sportive ou d'une activité physique, est un désir qui s'accompagne d'un certain nombre de conditions. Si une seule de ces conditions manque, c'est l'engagement global qui risque de se fragiliser.

Parmi ces conditions de réussite, une est à la fois partagée par le plus grand nombre (l'ensemble des personnes de la table ronde), et sans concession possible. Il s'agit de la liberté de pratiquer quand je veux et sans contrainte ni obligation liées à la pratique en club : récurrence des entraînements, rencontres locales, régionales, événements le week end, etc.

Pour tous ces utilisateurs intéressés par la pratique, mais pas par son aspect "fédéral", ces deux contraintes sont de véritables freins, en plus bien sûr, de leur absence de niveau qui rend l'inscription quasi impossible. Ils ne sont plus dans le contexte de leur jeunesse, et leur travail, leurs relations sociales, ou simplement la vie familiale, ne leur permettent pas de mobiliser ni week ends ni plages horaires fixes.

Ce qui est également rejeté dans l'idée de s'inscrire dans un club c'est l'obligation de progresser dans sa pratique, alors qu'il s'agit de se remettre à un sport pour un bénéfice de bien-être et de plaisir, mais jamais de progression et de compétition.

Le club est également associé à un engagement sur le long terme, qui est relatif à 3 aspects :

- L'acquisition d'une licence qui est valable 1 an (ce qui ne correspond pas à l'échelle de temps des personnes souhaitant reprendre une pratique sportive).
- Un calendrier de rencontres (souvent les week ends), qui s'étale également sur une période longue.
- Et le corollaire : pour être performant lors des rencontres, la nécessité d'être présent à chaque entraînement pour travailler en collectif.

Pour toutes ces raisons, l'ensemble des personnes présentes aux tables rondes expriment l'envie d'une pratique qu'ils qualifient de « loisir ».

Qu'est-ce qu'une « pratique Sportive Loisir » selon eux ?

- Une pratique sans engagement (ou avec un engagement d'un à six mois pour garder une motivation d'y aller) ce qui permet de tester plein de sports différents sans se lier à une licence.
- Une pratique sans obligation de rencontres ou de compétitions avec d'autres clubs ou

pratiquants.

- Une pratique encadrée par un professionnel qui les guide pour progresser avec bienveillance, sans pression et surtout sans se faire mal.
- Des moments de partage et de convivialité.

En quelques mots : du plaisir avant la performance !

*« C'est la différence qu'il y a entre un sport quand tu es jeune et quand tu es adulte! Jeune, tu envisages le sport dans un but de compétition et de progrès, alors que quand tu es adulte et que tu souhaites t'y remettre tu ne cherches plus la compétition, car cela veut également dire risque de blessures !! mais du plaisir, de la remise en forme voir de tester plusieurs sports... »*

Cette approche ne veut pas dire absence de sensations! Ils y vont également pour tester leurs limites, éprouver des sensations de bonne fatigue.

*"J'étais au bout du rouleau, mais c'est ça qui était bien également"*

Le plaisir et la convivialité sont des facteurs qui leur permettent de prolonger la pratique. Tous ont déclaré avoir regretté que la séance de foot d'une heure n'ait pas pu se poursuivre au moins une demi-heure, car ils étaient bien, et se faisaient plaisir... Ils privilégient les sensations régulières sur un temps long plutôt que des efforts intenses sur un temps court.

### **Seul ou accompagnés ?**

L'une des clés de réussite de la séance de Foot à 5 qu'ils venaient de faire (avant la table ronde) c'est l'accompagnement par un coach bienveillant et très professionnel. Cette présence, non seulement rassure, mais fait en sorte de ne pas trop révéler les différences de niveaux... de fait, ils se sentent mieux intégrés au groupe.

*« on est pas là pour se faire engueuler mais pour juste pratiquer. »,*

*« un moment donné le coach nous a demandé de ralentir durant 5 mn... c'était pour faire récupérer l'un d'entre nous, et personne ne s'en est rendu compte ! »*

### **Sports collectifs : plus difficiles ?**

La notion d'engagement est globalement rejetée quand il s'agit d'inscription dans un club. Elle se pose pourtant dès lors que l'on pratique un sport collectif, au moins vis-à-vis de ses coéquipiers !

Dans une éventuelle pratique loisir, cette grille d'évaluation "classique", ces obligations de tenir son poste n'existent potentiellement plus : peu importe si ce ne sont pas toujours les mêmes personnes avec qui je pratique dès lors qu'ils ont le même objectif que moi !

*"Je n'ai jamais fait de sports Co "loisirs", j'ai fait du sport co en club, et on choisissait son niveau... là, ce n'est pas la question, il faut que l'on ait le même objectif ; découvrir, se faire plaisir avec des gens de tous niveaux"*

Bien entendu, ils ne sont pas insensibles à la convivialité qui s'est construite avec les personnes rencontrées pour ce premier match de foot à 5, et cela va être une motivation supplémentaire pour pratiquer ensemble (trouver des créneaux commun) mais cela est plus perçu comme une bonne surprise que comme un indispensable.

*« ça s'est super bien passé ce soir, il n'y a pas de raison que ça se passe moins bien les autres fois, avec d'autres ! »*

## **Accessibilité**

L'accessibilité est également évoquée, et peut être un critère de maintien de la pratique.

L'amplitude horaire est nécessaire pour que la pratique s'installe parfaitement dans leur agenda d'adulte. Il faut au choix que l'activité démarre tôt, se tienne entre midi et deux, ou le soir après le travail.

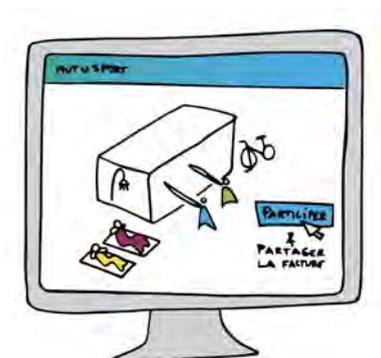
L'accessibilité relative au prix est un sujet moins important, sauf lorsqu'il s'agit d'un engagement sur le long terme. Les abonnements longs sont rejetés au profit du paiement à la pratique (chaque moment de pratique) ou bien à la semaine ou au mois. L'abonnement au mois serait peut être à favoriser car il permet d'inciter à une pratique plus régulière, sans les projeter trop loin dans le temps.

En conclusion, ce qu'il ressort de façon forte, c'est le concept de sport "loisir", avec trois conditions de réussite :

- Rassembler des personnes qui ont le même objectif (plaisir mais pas compétition)
- Un accompagnement par un coach professionnel adapté qui guide dans la pratique sans pression
- Des plages horaires variées pour s'adapter au public

*"nous on ne veut pas aller chercher une évolution avec des matchs tous les we! on veut un sport loisir!"*

## CONCEPT 4 Plateforme du sport en entreprise



Ce concept a été travaillé lors de l'atelier sans être testé lors des focus groupes. Pourtant, il peut être particulièrement pertinent pour répondre à la remise à la pratique physique ou sportive régulière des adultes.

### 1. Définition du concept

Rendre possible la pratique du sport sur le temps de travail et à proximité du lieu de travail est un levier majeur de retour au sport. Seulement, ce sont surtout les grandes entreprises qui ont la capacité et les moyens de mettre à disposition les infrastructures et les conditions de cette pratique (cf. étude Union Sport et Cycles + MEDEF).

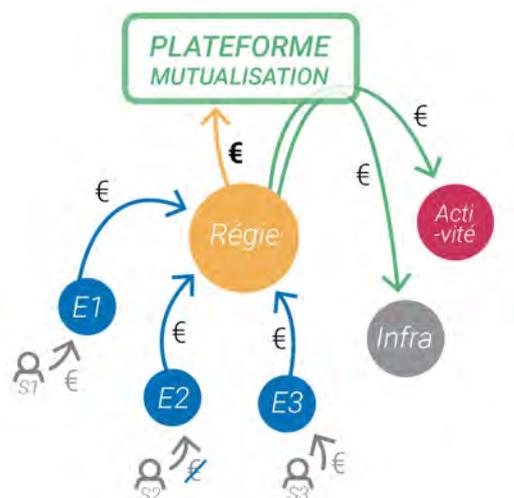
Pour les TPE et les PME, qui représentent 96% des entreprises en France, et qui ont aujourd'hui le plus de difficultés à s'équiper et à proposer des activités à leurs salariés, nous proposons de créer une plateforme de mutualisation des moyens : infrastructures, matériel, coach, au plus près des entreprises, à petite échelle.

*"Le super compromis, c'est la salle de sport sur le lieu de travail".*

Concrètement, nous imaginons proposer un pack aux entreprises ou au régisseur d'une zone industrielle / commerciale / artisanale. Il s'agirait d'un pack comprenant :

- une plateforme de mise en relation des salariés de la zone pour des activités sportives : entre eux ou avec des coaches.
- une mise à disposition d'infrastructures : douches / vestiaires / matériels sous la forme de containers aménagés.

Le pack est payant et son coût dépend du nombre de salariés. Chaque entreprise ou le régisseur décide de re-facturer ou non tout ou partie de ce pack aux salariés.



## 2. Expérimentation

L'expérimentation que nous avons imaginée devait nous permettre d'évaluer l'appétit des utilisateurs pour le concept, les pratiques les plus désirables pour installer une telle offre et vérifier sa rentabilité dans l'usage.

Nous avons effectivement trouvé une zone qui a priori était disposée à jouer le jeu. Une quinzaine d'entreprises, parmi les entreprises interrogées - soit quasiment 200 salariés - étaient intéressées pour démarrer avec nous cette expérimentation.



Sans rentrer dans le détail du business plan que nous avons toutefois écrit pour le prototype, il semble facile de maintenir un tarif mensuel par salarié en dessous de la barre des 5 euros, incluant 2 heures de coaching par semaine et l'accès aux infrastructures. Et ce, même si seulement 30% des salariés participent.

Mais malgré un travail important pour faire réussir l'expérimentation, nous ne sommes pas parvenus à mettre la solution en place.

Notamment, et cela été notre frein principal : aucun acteur n'a souhaité prendre la responsabilité d'installer chez lui la structure physique accueillant la pratique sportive.

Ce qui nous aurait paru logique, c'est que ce soit au régisseur de la structure, qu'elle soit privée ou publique de mettre à disposition l'espace et les moyens de connexion du dispositif pour permettre à l'intégralité du parc de profiter des activités et des infrastructures.

Il peut s'agir soit du gérant du parc d'activité comme dans notre cas, soit de la commune.

Cela n'est pas impossible, une expérimentation de douches uniquement a déjà été réalisée par DECATHLON et Euratechnologies.

La complémentarité d'infrastructures et de plateforme de coaching, pourtant pertinente et désirable sur le papier est difficile à mettre en oeuvre, malgré sa très grande souplesse : prix bas, démontable, etc.

Pour accélérer le déploiement de pareilles infrastructures, un système d'incitation pour les accueillants pourrait être imaginé, notamment pour les TPE et PME qui ont par ailleurs des revenus moindres.

Nous avons identifié, avec Wheelness avec qui nous avons travaillé ce concept, 2 autres

enseignements.

D'abord, si nous savons maintenir un prix bas pour les entreprises, le risque de désengagement progressif des utilisateurs est réel sans engagement financier de leur part. Même si l'entreprise décide d'abonder pour couvrir les 5 euros mensuels, il peut être pertinent de demander au salarié de participer.

Enfin, nous l'avons vu lors des tables rondes, le regard des autres est un sujet particulièrement sensible chez les non sportifs. C'est peut être exacerbé davantage avec ses collègues de bureau. Il est donc certainement nécessaire d'apporter une attention particulière quant à l'organisation de l'activité: avec qui, quand, comment... Ce sera la condition de réussite pour embarquer les non-sportifs dans cette proposition et ne pas "simplement" amplifier l'activité des sportifs.

# LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT FAIRE POUR RENDRE IMMÉDIATEMENT TANGIBLES LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

**CONCEPT 5 Une application "journal de bord" qui permet au sportif de prendre conscience de ses efforts et des bienfaits de la pratique dès les premières séances.**



## 1. Ce qui fonctionne

Là encore, le concept ne fonctionne qu'avec une cible particulière (mais qui est celle qui nous intéresse), celle des utilisateurs non sportifs qui n'ont jamais pratiqué.

La prise de conscience de son activité, de ses efforts et des bienfaits ressentis sont perçus et impactent véritablement la motivation :

*"Voir notre progression. Notre reconnaissance vis à vis de nous même". "Je trouve ça intéressant, motivant. C'est le côté cercle vertueux qui est intéressant".*

Pour les plus sportifs de nos groupes, qui ont déjà pratiqué une activité sur une durée suffisamment longue pour en connaître les bienfaits, l'application est incomplète. Ils regrettent l'absence d'éléments mesurables, plus précis et suivis dans le temps, qui pourraient leur permettre d'observer une performance.

*"Faudrait carrément avec des données médicales, le rythme cardiaque, le souffle..."*

De façon générale, le concept semble particulièrement adapté et désirable pour les premières semaines de pratique, quand il n'y a pas encore eu de bénéfices visibles et qu'ils n'ont pas encore "l'envie" de pratiquer régulièrement.

## 2. Conditions de réussite

Il est évident que la qualité de conception de l'application est une condition de réussite majeure du

concept : la simplicité de remplissage, le juste choix des questions, la qualité des retours d'information qui sont faits aux utilisateurs, les équivalences à imaginer qui ont du sens pour ces utilisateurs...

*"Si elle est bien faite, que c'est facile à remplir, je trouve que c'est une très bonne idée".*

Il pourra être intéressant également d'imaginer la progression de l'application au fur et à mesure de l'ancrage dans la/les pratique(s).

### 3. Expérimentation

<https://www.youtube.com/watch?v=9XfdQFe5lpU>

Pour progresser dans la conception de cette solution et pour tester la performance du concept dans la réalité de son usage, nous avons fait le choix de faire "à la main" tout ce qu'une application aurait fait de manière automatisée.

Nous cherchons à savoir si effectivement, le fait de décrire sa pratique, ses sensations, d'en faire un suivi régulier permet d'ancrer plus durablement la pratique.

D'un point de vue du protocole, nous voulions comparer l'évolution des comportements et l'ancrage de la pratique chez nos utilisateurs. Nous avons donc réuni 3 groupes de 15 personnes, au profil motivationnel identique : Ils n'ont quasiment jamais fait de sport, ou en tout cas pas intensément, et souhaitent démarrer dans les jours ou semaines à venir.

Notre premier groupe est un groupe témoin. Nous les interrogeons chaque semaine pour savoir s'ils ont ou non atteints leurs objectifs.

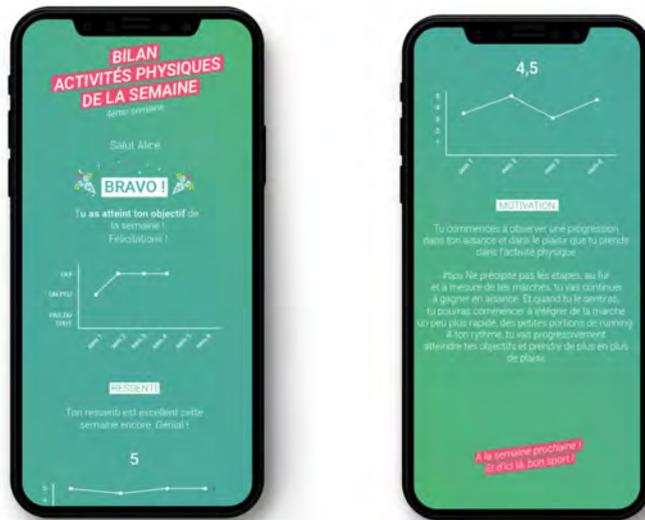
Notre deuxième groupe va utiliser notre fausse application de suivi, avec un questionnaire et un debrief hebdomadaire.

Le troisième groupe est identique au groupe 2, mais nous leur donnons une montre et une balance connectées pour rajouter une dimension "quantitative" à leur progression. Potentiellement, cette dotation a pu influencer sur l'engagement des utilisateurs, sans pouvoir être mesuré quantitativement. L'expérimentation a duré 2 mois et les utilisateurs n'étaient pas rémunérés.

Chaque semaine, nous avons interrogé les utilisateurs des groupes 2 et 3, au travers d'un questionnaire court :

- As-tu atteint ton objectif de la semaine? (un objectif de nombre de séances qu'ils ont fixé eux-même au début de l'expérimentation)
  - Si oui : Super ! détaille moi ce qui t'a permis de réussir.
  - Si non : mince. Détaille moi ce qui t'a bloqué ou empêché de réussir.
- As-tu pu réaliser au moins une activité ?
- Comment se sont passées tes séances cette semaine ? (note)
- Explique-moi les détails de ce qui ne t'a pas plu.
- Quel était ton niveau de motivation pour ta séance ? (note)
  - Si note >3: Excellent. Quelque chose en particulier t'a motivé ?
  - Si note <3: Pour quelles raisons, ce manque de motivation ?
- Comment te sens-tu après cette séance ? (note)
  - Si note <3 Dommage, pour quelles raisons tu ne t'es pas senti bien ?

Ensuite, nous analysons leurs réponses et créons une image sur ordinateur que nous leur transmettons sur leur mobile. D'une certaine façon, nous mimons donc le comportement d'une notification qui serait envoyée aux utilisateurs.



D'un point de vue quantitatif, il est bien sûr difficile d'obtenir des statistiques fiables avec un nombre de répondants si restreint. Les écarts sont selon nous trop faibles, avec un panel trop restreint pour pouvoir faire une analyse fine de résultats.

Ce qui est très intéressant cependant, c'est que dans les groupes 2 et 3, 80% des utilisateurs, qui ne faisaient pas de sport auparavant, maintiennent une activité physique à au moins une séance par semaine, après 2 mois.

Après 2 mois, on peut considérer que cette pratique est durablement ancrée. D'abord parce qu'ils continuent effectivement à pratiquer. Ensuite parce qu'ils ont dû aménager leur emploi du temps pour trouver un créneau et installer la pratique dans leur quotidien. Enfin parce qu'ils ont trouvé une pratique qui leur plaît, mais aussi et surtout, ils ont identifié les bénéfices connexes à la pratique régulière qui font que la pratique devient un vrai plaisir : un groupe sympa, le sentiment de prendre un moment pour soi, se défouler après une semaine chargée, se sentir plus à l'aise dans les efforts physiques du quotidien, etc.

D'un point de vue qualitatif, nous pouvons tirer des enseignements plus complets sur le concept en lui-même.

Interrogés sur leur expériences, les retours des utilisateurs des groupes 2 et 3 sont très bons. Pour le groupe 2, comme pour le groupe 3, le suivi a été utile à hauteur de 4,3 / 5.

D'après eux, l'application de suivi a effectivement joué un rôle important dans le maintien de l'activité, pour la majorité d'entre eux, au moins 2 mois.

*"Au départ ça m'a mis une petite pression pour bien assister à mes entraînements. Une fois ou deux ça a même été ma motivation. Et plus j'ai pris de plaisir à ma pratique sportive plus c'était agréable d'en parler et de raconter comment ça a évolué".*

*"J'ai considérablement augmenté mon activité physique (nombre de pas journalier, nombre de séances de sport dans la semaine...). J'ai particulièrement apprécié le suivi, qui m'a permis de me dépasser un peu plus de semaines en semaines."*

Leurs retours nous permettent d'identifier un certain nombre de conditions de réussite qui seront indispensables pour s'assurer de répondre au mieux aux besoins des utilisateurs et les aider ainsi à ancrer durablement la pratique dans leur quotidien.

### **Une réponse "personnalisée"**

Si le questionnaire peut, dans un premier temps, être identique pour tous, il est absolument nécessaire de "personnaliser" les réponses. C'est à dire d'apporter la piste de réflexion parfaitement adaptée à la problématique soulevée par l'utilisateur.

*"J'ai aimé les petits conseils, les coups de boost, ils m'ont aidée à trouver des solutions quand mes séances étaient bousculées par le planning familial"*

*"C'était vraiment sympa d'être suivi, les commentaires étaient toujours bienveillants et encourageants et les conseils personnalisés et utiles."*

Ce qui est intéressant, c'est que lors des suivis que nous avons fait, nous n'avons jamais apporté de "réponse" parce que leurs réflexions sont souvent imprécises, subjectives et très larges. Tout ce que nous pouvions apporter, c'était d'autres questions : "Peut-être peux-tu essayer d'autres pratiques qui pourraient mieux convenir à tes envies?". "Tu n'as pas eu le temps de pratiquer cette semaine, peut-être peux-tu faire une séance de sport à la maison en suivant "telle vidéo"".

Mais lorsque les questions tombent juste et mettent en réflexion l'utilisateur, elles contribuent à aider le pratiquant dans son cheminement et à l'ancrer dans le processus qui le mène à la pratique.

### **Le ton est important**

*"Ce que j'ai aimé ? Pas de jugement, que de l'encouragement".*

Alors que les premières semaines sont décisives, il semble indispensable d'encourager à la pratique, même lorsqu'elle est faible, pour engager l'utilisateur dans le prochain pas.

Nous avons fait le choix de ne pas être dans le registre du "surpassement de soi", mais plutôt dans la recherche de solutions concrètes pour démarrer, changer de pratique, trouver une place dans son agenda, maintenir l'activité... en empathie avec les difficultés d'organisation ou de motivation de notre utilisateur.

### **Faire évoluer le questionnaire**

Il y a certainement 3 ou 4 grandes phases dans le démarrage de l'activité physique.

Première phase : l'utilisateur est très motivé, même si les séances sont dures. La motivation l'emporte.

Deuxième phase : l'utilisateur qui n'a pas encore trouvé "l'envie de pratiquer" se force à pratiquer, avec des séances qui peuvent être difficiles alors qu'il débute encore.

C'est potentiellement là que s'arrête la très grande majorité des utilisateurs.

Troisième phase: que ce soit parce que la forme est retrouvée, parce que le collectif lui plaît, parce qu'il a trouvé une pratique qui lui correspond... l'utilisateur commence à prendre du plaisir dans son activité.

C'est au moins à cette troisième phase que nous devons conduire les utilisateurs si nous souhaitons qu'ils maintiennent leur pratique.

Quatrième étape : l'utilisateur s'ouvre à d'autres activités physiques tout en gardant une activité centrale : son sport.

A ces 4 grandes étapes correspondent potentiellement des séquences différentes d'accompagnement.

Aussi, si le tronc commun des questions peut rester identique puisqu'il peut à tout moment être nécessaire d'avoir un miroir sur son activité, une partie du questionnaire peut évoluer.

Pour certains utilisateurs, le côté très statique a peut être gêné.

*"Ce qui serait mieux ? Que les questions varient, enfin, évoluent avec le temps".*

A noter que tous les utilisateurs du groupe 2 et du groupe 3 que nous avons interrogés auraient aimé poursuivre le programme en l'adaptant un peu, notamment vers encore plus de personnalisation des commentaires et des questions.

### **Une "base de données" de conseils qui se construit au fur et à mesure**

Lors des 8 semaines d'expérimentation, nous avons imaginé et inscrit environ 240 conseils en réponse aux retours des utilisateurs.

Et rapidement, des motifs récurrents sont apparus. Nous pouvions répondre plus facilement à un utilisateur en récupérant des éléments envoyés à un autre qui aurait rencontré la même problématique et aurait trouvé une solution pertinente pour lui.

Il semble donc tout à fait possible de constituer progressivement une base de données de conseils, en évaluant même leur performance d'une semaine sur l'autre, qui peuvent être dispensés aux nouveaux utilisateurs.

*"Je me suis aussi rendue compte qu'il me faut absolument un horaire fixe de sport car sinon je n'arrive pas du tout à me motiver. Bloquer un horaire dans mon emploi du temps avec un cours me permet de m'organiser en fonction de cette séance".*

### **Un objectif: trouver sa motivation au-delà même de la pratique du sport.**

Ce que nous ont permis de vérifier les expérimentations et particulièrement celle-ci, c'est à quel point les motivations de la pratique d'une activité sportive sont exogènes aux pratiques elles-mêmes. C'est bien souvent le cadre de la pratique, les bénéfices ou un détail de la pratique qui font accrocher le pratiquant.

*"Ça m'a vraiment motivé à d'abord chercher et trouver une activité qui me plaît, puis à maintenir mon objectif de persévérer dans cette activité. J'espère que ça va continuer mais pour l'instant c'est bien parti !"*

*"Plus j'ai pris de plaisir à ma pratique sportive plus c'était agréable d'en parler et de raconter comment ça a évolué".*

Pour la majorité des utilisateurs du groupe 3, les objets connectés ont eu un impact positif sur leur mise à la pratique sportive, avec 2 éléments qui reviennent la plupart du temps :

- Le fait de pouvoir compter ses pas et tenter d'atteindre un objectif chaque jour.
- La balance, qui pour certains est devenu un réflexe, avec une pesée par jour pour suivre l'évolution de son poids.

Ils permettent par contre, sans aucun doute, d'étendre la durée de l'accompagnement au delà des premières semaines.

Pour autant, nous retrouvons globalement des résultats identiques entre les groupes lors de cette première phase de mise à la pratique. Il serait intéressant de poursuivre l'étude sur les semaines, les mois suivants, et de vérifier si l'écart se creuse ou non entre le panel des personnes équipées d'objets et celles qui ne le sont pas. La volonté, chez certains, d'observer l'évolution d'indicateurs de performance les pousseraient-ils à poursuivre plus durablement une pratique?

## **LES RÉPONSES AU DÉFI : COMMENT RÉINVENTER LA PRATIQUE DU SPORT À L'ÉCOLE ?**

Nota bene : nous n'avons pas expérimenté les concepts liés à l'école, bien que nous ayons observé que la pratique sportive dans le secondaire a un impact majeur sur l'absence de pratique sportive ultérieure pour certains.

Cette hypothèse est apparue au cours des entretiens sans que nous imaginions alors son importance. Après avoir échangé avec l'Education Nationale, il semble y avoir un écart important entre ce que nous rapportent les utilisateurs interrogés et la pratique telle qu'elle devrait être enseignée aujourd'hui. Tant et si bien que le diagnostic devrait être poussé sur cet angle là pour mesurer si la pratique sportive en secondaire est effectivement plus inclusive et "motivante" que ce que nous ont rapporté la majorité des utilisateurs interrogés.

Pour autant, il nous semblait important de détailler les concepts imaginés autour de ce sujet et de partager les premiers éléments que nous avons malgré tout réussi à collecter.

#### Des premiers éléments

En parallèle de notre étude, l'Union Sport et Cycle a lancé une étude avec l'institut de sondage IPSOS visant à évaluer la relation des générations Z avec la pratique sportive.

Sans pouvoir réellement évaluer les solutions que nous avons collectivement imaginées, cette étude nous apporte de premiers éléments de réponse.

D'abord, nous retrouvons les éléments observés lors des tables rondes :

31% des jeunes, soit quasiment le tiers d'entre eux ne sont pas satisfaits par la pratique sportive à l'école. Et 39% d'entre eux souhaiteraient qu'il y en ait moins.

Élément plus interpellant encore, pour 45% des jeunes, la pratique sportive à l'école ne donne pas envie de faire du sport en dehors de l'école, sur leur temps libre.

En rentrant dans le détail, nous comprenons que c'est à partir du collège que l'appréciation se dégrade, notamment en fonction du genre, avec une appréciation encore plus mauvaise chez les filles :

44% de mauvaise opinion chez les filles de 13 à 15 ans.

42% de mauvaise opinion chez les filles de 16 à 18 ans.

En cause, et ce dès 13 ans, c'est le regard des autres pour 46% des filles.

A partir de 16 ans, le jugement est en cause pour 56% des jeunes filles. Et surtout les écarts de niveau pour 67% d'entre elles.

Si les difficultés scolaires n'ont pas d'impact significatif sur l'appréciation de la pratique sportive à l'école pour les Gen Z, la corpulence a un impact:

46% des enfants en surpoids ont une mauvaise appréciation du sport à l'école.

Nous comprenons également que la pratique sportive à l'école est plus appréciée chez les élèves qui ont déjà une pratique sportive en dehors des cours:

73% d'entre eux ont une bonne opinion de la pratique du sport à l'école

Jusqu'à 80% de bonne opinion pour ceux qui pratiquent + de 10 heures par semaine

76% de bonne opinion pour les élèves qui pratiquent en compétition

71% de bonne opinion pour les élèves qui ont des parents sportifs

De façon générale, les raisons du désamour des pratiques sportives sont :

65% "les sports pratiqués ne me plaisent pas"

37% "je n'ai pas l'impression d'apprendre quelque chose"

37% "je ne m'amuse pas assez"

26% "je n'ai pas un niveau assez bon en sport"

Viennent ensuite les écarts niveau, le regard des autres, l'esprit de compétition (21%)...

Les quelques hypothèses de "solutions" proposées lors de l'enquête tendent à renforcer ces premiers éléments.

Une notation qui prend en compte le niveau dans un sport souhaité par les garçons plus que par les filles (53%).

Des jeux sans arbitrage préférés au matchs par les enfants en surpoids, les enfants qui ne pratiquent pas de sport en dehors de l'école, qui ont une opinion plus négative du sport à l'école, et les filles à partir de 13 ans.

Finalement, ces résultats semblent confirmer ce que nous avons entendu lors des tables rondes : une pratique sportive à l'école qui est adaptée aux jeunes qui ont déjà une pratique sportive ou pour qui le sport n'est pas une découverte et qui se sentent bien dans leurs corps. En somme, une éducation physique et sportive pour les sportifs.

Autrement dit, les enfants qui n'ont pas dans leur entourage familial l'occasion de pratiquer une activité physique ne la découvriront pas à l'école, ou alors pas dans des conditions qui leur permettront d'y trouver du plaisir. Pire encore, ces expériences scolaires les feront peut être associer ces pratiques à un imaginaire négatif.

C'est donc sans surprise qu'une fois adultes, ils sont convaincus que l'activité physique et sportive, "ce n'est pas pour eux".

Les premières propositions issues du groupe de travail sont donc une possibilité de réponse. D'autres sont à imaginer. Mais dans tous les cas, il ne fait aucun doute sur la nécessité de repenser la pratique de l'EPS à l'école pour qu'elle soit au service de la découverte de l'activité physique et sportive et donne envie à tous d'intégrer l'activité physique et sportive dans leur vie.

## CONCEPT 6 Un guide d'exercices physiques à destination des élèves pour qu'ils puissent animer des séances courtes.

Les parents de la petite Julie ont été invités par l'école en début d'année pour leur présenter le programme activité santé qu'ils vont déployer.



Plusieurs fois par jour, les élèves vont préparer et animer des activités de bien-être de 5 / 10 minutes pendant les cours pour s'étirer, se relaxer, réveiller ses muscles...  
Pour les aider à imaginer des séquences, ils recevront des fiches outils pédagogiques.



Régulièrement, l'insti fait un bilan avec les élèves: qu'est-ce que vous avez bien aimé ? Qu'est-ce que vous aimeriez qu'on fasse ? Qui veut porter ce projet ?



Tous les soirs, Julie fait une démonstration à ses parents, et ils refont ensemble les activités de la journée.

### 1. Ce qui fonctionne

Il s'agit du deuxième concept qui a le mieux fonctionné avec nos 2 groupes d'utilisateurs.

*"Je serais agréablement surprise". "Moi je suis preneur. Ça devrait être obligatoire dans l'éducation nationale"*

Ils y trouvent de nombreux bénéfices. D'abord la pratique plus régulière d'exercices de respiration, d'étirements, ou de posture diffusés au cours de la journée qui pourraient avoir un effet sur leur bien-être.

*"C'est très intéressant pour eux, pour déstresser".*

Et l'émergence, très tôt dans la vie de l'enfant, d'une appétence pour l'activité physique.

*"J'aurais peut-être gardé des automatismes".*

*"Sur des temps à l'école, on crée cette culture là".*

Le fait que ça soit aux élèves de s'emparer des exercices pour les animer et les dispenser à leurs camarades permet de les responsabiliser, tout en gardant une dimension très ludique.

*"Je trouve ça génial, ça les rends responsables". "Ils vont se prendre au jeu".*

Enfin, une telle approche apporterait également des bénéfices secondaires sur l'enseignement, car des "pauses" régulières, notamment en début de journée et d'après midi, permettraient aux enfants de se recentrer avant les phases d'enseignements et donc d'être plus disponibles pour celles-ci.

*"Ça optimiserait leurs performances. Les profs finissent pas le programme parce que les enfants sont trop dissipés".*

### 2. Conditions de réussite

Pour être pertinent et exploiter au mieux le temps disponible, il est indispensable que ces séquences se déroulent dans la salle de cours.

*"Que ça soit pas quelque chose dans une autre salle".*

Les utilisateurs se sont également posé la question de l'âge limite à partir duquel les élèves seraient moins enclins à animer et participer à ces séances. Au-delà de leur volonté, la question de l'organisation est également un point à observer pour les éventuelles expérimentations. Alors qu'en

primaire l'enseignant est le même tout au long de la semaine, dès le collège, le professeur varie à chaque cours. Peut être cela aurait-il un impact sur le concept?

*"Au collège, est ce qu'ils vont vouloir s'y plier ?".*

*"CM2, c'est un prof toute la semaine. Après, en collège, ils changent tout le temps".*

De façon générale, leurs retours renforcent la nécessité de construire le guide en collaboration avec le corps enseignant. A la fois pour adapter les exercices aux espaces, mais aussi et surtout pour définir les bonnes pratiques de mise en application du guide dans la journée.

## CONCEPT 7 Une application permettant d'organiser le "réseau" de pédibus à l'échelle d'une école.



### 1. Ce qui fonctionne

Nous avons une minorité de parents dans les groupes interrogés (6 sur les 16 participants).

Globalement le concept reçoit un accueil plutôt mitigé par les utilisateurs.

Ils perçoivent 2 bénéfices majeurs au principe même de pédibus. D'abord l'idée de réduire son empreinte écologique tout en faisant une activité physique.

*"Le but c'est de faire faire du sport aux enfants et aux parents".*

*"Ça permet d'abandonner la voiture".*

Mais aussi une simplification de la logistique : chacun, à son tour, accompagne les enfants ou les ramène, ce qui laisse plus de temps aux parents.

*"C'est une solidarité entre parents".*

*"Le temps que les gens me le ramènent, j'aurais le temps d'arriver chez moi".*

C'est plutôt l'application qui est remise en question. Si elle permet d'augmenter les possibilités en mettant en relation une communauté plus grande (une école VS la classe de son enfant), les plus sceptiques n'ont pas suffisamment confiance pour confier leurs enfants à des adultes qu'ils n'ont jamais rencontrés. La communauté devient peut être trop grande.

*"A part les enfants de la classe de mon fils, je ne connais pas les parents. Pourtant y en a beaucoup qui vont à pied, ça fait une plus grande communauté".*

*"Si je ne connais pas les gens, je ne vais pas le faire".*

### 2. Conditions de réussite

Le service est plutôt apprécié sur le principe mais c'est la mise en place de conditions nécessaires à la confiance qui seront incontournables pour le rendre utilisable. Plusieurs pistes sont envisageables : confier les déplacements à des personnes de l'école, travailler sur de petites communautés dans un premier temps et augmenter progressivement leur nombre en les croisant ou augmenter le nombre de parents accompagnants pour rassurer.

Concernant la solution de "pedibus", nos recherches suite aux ateliers et tables rondes montrent que de nombreuses start-up se sont emparées du sujet et ont trouvé des solutions pragmatiques pour

répondre aux conditions de réussite identifiées lors de nos entretiens. Elles restent, bien sûr, des solutions pertinentes pour l'intégration d'une activité physique régulière et quotidienne chez les enfants et les parents accompagnants, mais nous n'avons que peu de choses à apporter aux solutions déjà existantes, type PetitBus.

# CONCLUSION

## 1. Nos convictions

Le protocole que nous avons collectivement conduit pour identifier des leviers concrets de mise à la pratique d'activité physique a abouti à la conception de concepts de solutions permettant de faire découvrir et d'engager les Français dans une ou des activités physiques et sportives.

Ce compte rendu vient éclairer les conditions de réussite de chacun des concepts et ouvre vers de nouveaux champs de réflexion pour continuer à comprendre les motivations et freins des non sportifs.

Pour répondre à ce sujet, nous n'avons aucun doute sur le fait qu'il faut conduire des transformations majeures du système éducatif et sportif français. L'absence de pratique ne peut pas se réduire à une supposée absence de motivation. C'est aussi et surtout l'offre existante qui est en totale inadéquation avec les aspirations, les contraintes et le niveau réel des non pratiquants.

Ces transformations devront être collectives et coordonnées pour répondre aux motivations des utilisateurs, peu importe la pratique: *"je recherche du bien être", "je veux m'amuser", "je veux découvrir la nature autour de chez moi"*.

Pour ce public là, il faut transformer la vision fédérale aujourd'hui verticale et tournée vers la performance et la compétition, en une lecture matricielle multi pratiques et plaisir.

Cette transformation doit être globale et questionne, l'accompagnement, les conditions d'accès, les infrastructures, les services de santé etc, qu'ils soient publics ou privés pour espérer embarquer autant d'utilisateurs.

C'est possible. Notre groupe de travail le montre : nous tous, acteurs du sport, de la santé, citoyens, avons à gagner, collectivement et individuellement d'une mise à la pratique sportive des Français.

## 2. L'avis des membres du groupe de travail

### **Grégory CZAPLICKI, Responsable de Projets, Direction Santé Prévention, Groupe VYV**

*La méthodologie employée est très pertinente car elle met en situation puis recueille des avis. Cela change des questionnaires auto administrés allant tous dans le même sens mais ne pouvant pas recueillir de données qualitatives/ verbatims.*

*Ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est que les travaux dans ce domaine sont généralement le fait d'une entité (ex : Universités, consultants, centre d'expertise...) alors que le groupe de travail piloté par DECATHLON a justement démontré qu'il est plus pertinent de répondre à plusieurs à cet enjeu sociétal. Plutôt que se battre pour une grosse part d'un petit « camembert », ce groupe a démontré que l'enjeu réside plutôt de diversifier les offres (donc les parts) en augmentant de façon considérable la taille du camembert ! De plus, l'animation par DECATHLON fut très appréciée et renforce le fait qu'il s'agit de l'entreprise préférée des Français, justement parce qu'elle répond à leurs besoins en mélangeant de l'innovation, du dynamisme, de l'écoute des clients...*

*Je retiendrai que les leçons tirées de l'enquête sont semblables à celles du rapport de Kino-Québec : diversifier les activités, accompagner les pratiquants, interroger les besoins, orienter vers les offres locales les plus adaptées.*

**Quentin DESCOURS, Directeur des Opérations "Brands", Sport Heroes**

*Merci pour ce moment privilégié de réflexion sur un sujet aussi important que celui de la pratique sportive. Nous sommes tous issus de la filière sport et pourtant très concentrés sur les enjeux liés aux entreprises dans lesquelles nous travaillons.*

*Ce projet était l'occasion de nous rassembler autour d'un sujet de société dont nous sommes convaincus des bienfaits mais sur lequel nous partageons le même constat : la pratique du sport en France n'est pas assez développée.*

*J'ai été impressionné par l'organisation du projet. Entre la méthodologie, les focus group, les brainstormings, les restitutions, ... et surtout autant d'acteurs du secteur réunis en même temps. Le sujet reste vaste et il y aura probablement beaucoup d'étapes pour y parvenir mais j'espère que nous réussirons à mettre plus de sport dans la vie des Français.*

**Jean-Phillipe FREY, Responsable du pôle intelligence économique, Union Sport et Cycle**

*Développer l'activité physique des Français est un objectif aussi stimulant que complexe. L'étude fut un formidable laboratoire d'échanges et de propositions, ayant permis à nos idées de se matérialiser en expérimentations concrètes. Certaines de ces dernières se sont heurtées au réel, tandis que d'autres esquissent des pistes prometteuses. A titre personnel, je retiens l'importance de l'école et de l'enseignement, comme multiplicateur potentiel de la pratique sportive, pour toutes et tous en France.*

**Emily GLADWIN, Directrice des partenariats institutionnels, DECATHLON**

*Cette étude est un point de départ nécessaire pour nous tous. Elle nous a permis de mieux connaître les non-sportifs mais surtout d'expérimenter des idées pour mettre ces personnes au sport qui étaient jusque-là restées sur le papier. J'étais convaincue que le travail décroisé, collectif et ouvert était indispensable et la richesse des résultats le prouve !*

**Pascal PETRINI, DTN, Sports pour Tous**

*Merci à DECATHLON de nous avoir associé à cette démarche expérimentale qui nous permet aujourd'hui de vérifier que les oubliés du sport sont toujours là et que les intentions de la Fédération sont toujours d'actualité. Cette étude nous donne des pistes de réflexions pour que le sport soit demain ouvert aux non pratiquants et qu'il ne soit pas qu'objectif de performance et de dépassement de soi mais davantage source de plaisir et de jeu.*

*Se retrouver autour de la même table avec des acteurs du sport de différents horizons fut également un moment important de la démarche de nature à créer de nouvelles synergies. La mission 80 nous a embarqué mais a surtout permis de commencer à comprendre ce que le non pratiquant voit du sport, et nous invite à sortir du prescriptif pour aller vers la personne, à voir le « no sport » autrement. Enfin, ce fut également l'occasion de créer une relation nouvelle avec les associations fédérales qui ont démontré encore une fois leur capacité à s'enthousiasmer sur des projets communs.*

**Charlotte PUECHMAILLE, Directrice de la Stratégie Santé, Withings**

*Tester en vie réelle le concept de Application de Suivi et l'impact des objets connectés pour les personnes non-sportives s'est révélé fort enrichissant.*

*Cela a confirmé l'importance de l'accompagnement personnalisé et de l'automesure pour conscientiser ses progrès lors du démarrage d'une nouvelle activité.*

**Emily GLADWIN, Directrice des Partenariats Institutionnels, DECATHLON**

*Cette étude est un point de départ nécessaire pour nous tous. Elle nous a permis de mieux connaître les non-sportifs mais surtout d'expérimenter des idées pour mettre des personnes au sport qui étaient jusque-là restées sur le papier. J'étais convaincue que le travail décroisé, collectif et ouvert était indispensable et la richesse des résultats le prouve ! DECATHLON va à présent s'inspirer de ces résultats et des connexions qui sont nés de ce travail pour continuer à rendre le sport accessible.*

