

**Université  
de Rennes**

École normale supérieure de Rennes  
Département Sciences du sport et éducation physique

Diplôme de l'ENS – 1<sup>ère</sup> année  
Année universitaire 2024-2025  
Discipline : STAPS

*Mémoire en Sciences Humaines et Sociales*

---

# Les déterminants sociaux et moraux de l'activité physique régulière

Une opérationnalisation des régimes d'engagement

---

**Présenté par :**  
Romain MARTINIE & Léonine ROUANET

**Encadrant :**  
Jean-Nicolas RENAUD (ENS, département 2SEP)



# Remerciements

Nous remercions sincèrement notre tuteur, Jean-Nicolas Renaud, pour son accompagnement tout au long de l'année, son intérêt pour notre travail et sa disponibilité.

Merci également à Germain Faity et Pauline Caille pour leurs conseils, ainsi qu'à l'équipe SHS du département 2SEP.

Enfin, nous exprimons notre gratitude à toutes les personnes ayant pris le temps de répondre à notre questionnaire et contribué à sa diffusion.

# Attestation sur l'honneur

Nous, Romain MARTINIE et Léonine ROUANET, attestons sur l'honneur que ce mémoire de recherche est le résultat d'un travail personnel. La rédaction de ce travail a été effectuée avec l'aide d'intelligence artificielle (modèles GPT4o et Claude 3.7 Sonnet : assistance mineure dans les formulations, correction de la langue et aide au code).

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Revue de littérature</b>	<b>2</b>
2.1	L'activité physique régulière . . . . .	2
2.1.1	Vous en faites plus souvent que vous ne le pensez . . . . .	2
2.1.2	Inactivité physique et sédentarité : quelle distinction ? . . . . .	2
2.2	La socialisation . . . . .	3
2.2.1	Fabrique d'individus pluriels . . . . .	3
2.2.2	Les variables sociologiques : ancrage de la construction sociale . . . . .	3
2.2.3	Les représentations sociales : filtre de nos actions . . . . .	3
2.3	L'engagement dans une activité physique régulière . . . . .	5
2.3.1	Déterminants sociaux : entre contraintes et dispositions . . . . .	5
	Lien direct : quand le social délimite le possible . . . . .	5
	Lien indirect : le social intériorisé . . . . .	6
2.3.2	Déterminants moraux : vers un engagement multifactoriel . . . . .	7
	Une lecture pragmatique : pourquoi le cadre oriente la méthode . . . . .	7
	Les régimes d'engagement . . . . .	8
<b>3</b>	<b>Problématique, objectifs et hypothèses</b>	<b>11</b>
3.1	Problématique . . . . .	11
3.2	Objectifs . . . . .	11
3.3	Hypothèses . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Matériel et Méthodes</b>	<b>13</b>
4.1	Recueil des données . . . . .	13
4.2	Population . . . . .	16
4.3	Analyse des données . . . . .	17
4.4	Analyse Statistique . . . . .	18
<b>5</b>	<b>Résultats</b>	<b>19</b>
5.1	Différence entre groupe marche/course . . . . .	19
5.2	Statistiques descriptives . . . . .	19
5.3	Distribution sociale des régimes d'engagement . . . . .	21

5.4 Association entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence d'AP réelle déclarée . . . . .	21
<b>6 Discussion</b>	<b>23</b>
6.1 Comprendre l'engagement à partir de l'activité proposée . . . . .	23
6.2 Distribution sociale des régimes d'engagement . . . . .	24
6.2.1 Régimes d'engagement : entre structure sociale et autonomie . . . . .	24
6.2.2 Quid de la validité du questionnaire ? . . . . .	25
6.2.3 Ce que l'absence de corrélation révèle sur les raisons de pratiquer . . . . .	26
6.2.4 Repenser les facteurs de l'engagement des individus dans une APR . . . . .	27
6.3 Association entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence d'AP réelle déclarée . . . . .	28
6.3.1 Fréquence de pratique : quelle place pour les raisons morales ? . . . . .	29
6.3.2 L'importance du contexte dans la mobilisation des régimes d'engagement . . . . .	29
6.3.3 Intérêt d'une approche contextuelle des politiques de promotion de l'APR . . . . .	29
6.4 Limites et perspectives . . . . .	29
<b>7 Conclusion</b>	<b>31</b>

# Table des figures

2.1	Interaction des facteurs sociologiques influençant l'engagement des individus dans une APR. . . . .	9
4.1	Structure du questionnaire . . . . .	13
5.1	Contribution des variables au plan pour le scénario course . . . . .	22
5.2	Contribution des variables au plan pour le scénario marche . . . . .	22
6.1	Interaction des facteurs sociologiques influençant l'engagement des individus dans une APR <i>a posteriori</i> . . . . .	28

# Liste des tableaux

4.1	Catégorisation de l'âge, de la perception de la pratique physique des proches et de la perception de l'accessibilité des infrastructures sportives à proximité . . . .	17
4.2	Catégorisation de la taille de la commune de résidence . . . . .	18
4.3	Catégorisation des niveaux de diplôme . . . . .	18
5.1	Comparaisons des variables entre les groupes marche/course . . . . .	19
5.2	Table de contingence pour le genre . . . . .	20
5.3	Table de contingence pour la CSP . . . . .	20
5.4	Table de contingence pour le diplôme . . . . .	20
5.5	Table de contingence pour les revenus annuels . . . . .	20
5.6	Table de contingence pour la taille de commune de résidence . . . . .	20
5.7	Table de contingence pour le régime d'engagement selon le scénario . . . . .	21
5.8	Moyennes et écarts-types des variables quantitatives . . . . .	21
5.9	Répartition de la fréquence d'engagement par régime d'engagement et scénario .	21



# 1 Introduction

L'inactivité physique est aujourd'hui la quatrième cause de mortalité dans le monde ([OMS, 2024b](#)). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique soutenue, ou une combinaison équivalente des deux. Cette pratique doit être complétée par du renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, afin d'en retirer des bénéfices substantiels pour la santé ([OMS, 2024a](#)). On pourrait donc s'attendre à ce qu'une majorité de personnes suive ou tente de suivre ces recommandations.

Pour autant, ce n'est pas le cas puisqu'en France, en 2023, 41% des personnes âgées de 15 ans et plus n'ont pas pratiqué une activité physique régulière ([INJEP, 2023](#)). Par ailleurs, le baromètre national de l'INJEP définit un pratiquant régulier comme une personne déclarant pratiquer une activité physique en moyenne une fois par semaine. Ce pratiquant régulier n'atteint donc lui-même pas forcément ni les recommandations de l'OMS, ni la pratique qu'il déclare.

Cette situation interroge non seulement sur la perception des recommandations en matière de santé, mais aussi sur les représentations sociales qui entourent l'activité physique. En effet, on peut penser que la connaissance des bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé dépend de déterminants sociaux tout comme sa pratique même et la possibilité de s'y engager. La promotion d'une activité physique régulière s'inscrit dans des dispositifs institutionnels variés, allant de politiques scolaires à des programmes municipaux, en passant par des actions de prévention en entreprise. Comprendre les mécanismes sous-jacents à l'engagement ou non des individus dans une activité physique régulière permettrait ainsi de mieux cibler ces interventions et d'en améliorer l'efficacité.

Dans ce mémoire, après une revue de littérature définissant l'activité physique régulière et ses déterminants sociaux, nous préciserons notre cadre théorique. Ce dernier, ancré dans la sociologie pragmatique, nous permettra alors d'appréhender les raisons morales de l'engagement des individus dans une activité physique régulière. Nous poserons ensuite notre problématique, nos hypothèses et nos objectifs de recherche avant de détailler la méthodologie adoptée. Enfin, la présentation de nos résultats nous conduira à discuter des implications sociologiques de nos observations et de leurs répercussions possibles en matière de politiques publiques.

## 2 Revue de littérature

### 2.1 L'activité physique régulière

#### 2.1.1 Vous en faites plus souvent que vous ne le pensez

Nous définirons l'activité physique (AP) comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie » (OMS, 2024a). L'AP est donc entendue dans une acceptation large qui peut recouvrir les activités sportives dans un cadre fédéral ou non, compétitif ou récréatif, mais aussi des tâches ménagères, des jeux ou encore des moyens de locomotion actifs comme la marche ou le vélo.

L'activité physique régulière (APR) sera ici définie comme une activité physique réalisée au moins une fois par semaine en moyenne dans l'année (INJEP, 2023). Les pratiques sportives sont socialement différenciées, reflétant les positions sociales des individus et les habitus de classe (Pociello, 1981, p.236, Defrance, 2012, p.43-46). Ainsi, l'engagement dans une activité physique régulière s'avère marqué par des facteurs sociaux tels que le capital économique, culturel et social.

#### 2.1.2 Inactivité physique et sédentarité : quelle distinction ?

La sédentarité fait référence à « toute période de faible dépense d'énergie pendant la veille, comme le temps passé en position assise, allongée ou couchée » (OMS, 2024b). Nous définirons l'inactivité physique comme une activité physique insuffisante pour en retirer des bienfaits pour la santé. Bien que la sédentarité et l'inactivité physique soient souvent corrélées, elles restent des concepts distincts. Dans ce mémoire, nous nous concentrerons sur l'inactivité physique, car à niveau équivalent d'activité physique, la sédentarité ne semble pas constituer un facteur de risque indépendant pour les pathologies cardiovasculaires ou métaboliques (Maher et al., 2014). Il y a néanmoins une différenciation de ces pathologies en fonction des variables sociologiques des individus comme le sexe ou les caractéristiques socio-économiques. Cette différenciation met en lumière l'importance du processus de socialisation dans la construction des comportements liés à la santé, y compris l'activité physique. L'activité physique régulière s'inscrit ainsi *a priori* dans un habitus de santé, où normes et dispositions acquises influencent durablement les pratiques.

## 2.2 La socialisation

### 2.2.1 Fabrique d'individus pluriels

La socialisation peut être définie comme « l'ensemble des processus par lesquels l'individu est construit [...] par la société globale et locale dans laquelle il vit, processus au cours desquels l'individu acquiert [...] des façons de faire, de penser et d'être qui sont situées socialement » (Darmon, 2023, p.8). Ces processus de socialisation ont une action continue « tout au long du cycle de la vie » (Darmon, 2023, p.10). Cependant, bien que la socialisation façonne les individus en leur inculquant des dispositions et des habitudes, elle n'oriente pas leurs actions de manière mécanique ou prévisible. Nous adoptons ici une approche probabiliste plutôt que déterministe : « il importe de noter que les concepts dispositionnels, s'ils ne décrivent pas l'action, contribuent en revanche à la rendre partiellement prévisible et explicable » (Barthe et al., 2013, p.193).

Dans cette même perspective épistémologique, nous reconnaissons également « le caractère pluriel et potentiellement contradictoire » (Barthe et al., 2013, p.191) de l'action et des dispositions. Ce cadre conceptuel rejoint le courant dispositionnaliste, qui affirme que « rien de ce que nous sommes amenés à faire, à sentir et à penser n'est réductible à ce que nous avons incorporé » (Lahire, 1998a, p.423). Effectivement, si la socialisation définit des valeurs d'ancrage social, les individus vivent également des expériences socialisatrices hétérogènes et contradictoires (Lahire, 1998b, p.60). Par conséquent, les variables sociologiques des individus vont en partie conditionner leurs comportements.

### 2.2.2 Les variables sociologiques : ancrage de la construction sociale

Ainsi, la probabilité de réaliser telle ou telle action pour un individu dépend de sa socialisation. Son rapport au monde, à l'espace et au temps est différent en fonction de ses variables sociologiques. Nous considérerons une liste non exhaustive au sein de laquelle figurent : l'âge, le genre (ainsi que le sexe et l'orientation sexuelle), les facteurs socio-économiques (catégorie socio-professionnelle, revenus, niveau de diplôme), ainsi que l'environnement culturel et social (influence des pairs, de la famille) et l'environnement physique (accessibilité aux infrastructures, qualité des espaces disponibles). Ces variables sociologiques, à l'origine du processus de socialisation, agissent donc comme de véritables marqueurs et ce, dans une dynamique intersectionnelle, les unes parfois conjuguées aux autres. Cependant, nous savons que ces variables n'ont pas un effet immédiat sur la socialisation des individus (Darmon, 2023, p.10), raison pour laquelle nous pouvons penser que leurs représentations sociales constituent une étape intermédiaire entre ces variables et leurs comportements.

### 2.2.3 Les représentations sociales : filtre de nos actions

Nous définirons les représentations sociales comme « des schèmes cognitifs élaborés et partagés par un groupe qui permettent à ses membres de penser, de se représenter le monde environnant, d'orienter et d'organiser les comportements, souvent en prescrivant ou en interdisant des

objets ou des pratiques » (Mannoni, 2016, p.4). Ces représentations sociales sont construites au cours du processus de socialisation et dépendent des variables sociologiques propres à chaque groupe social. De manière analogue à ces variables, nous nous concentrerons sur certaines représentations spécifiques : le rapport à la santé, au corps, au temps libre et à la compétition. Le choix de ces quatre représentations repose tout d’abord sur leur récurrence dans la littérature traitant de l’activité physique régulière, mais aussi sur leur transversalité. En effet, le rapport à la santé, au corps, au temps libre et à la compétition concerne l’ensemble des individus, quelles que soient les variables sociologiques les définissant. Le caractère relativement large de ces représentations sociales permet une visée de généralisation, là où des représentations plus précises ou plus ciblées sont moins universelles dans leur portée sociale.

Tout d’abord, le rapport à la santé renvoie à « un ensemble de dispositions socialement acquises [...] susceptibles de s’actualiser dans des pratiques de santé comprises comme l’ensemble des dimensions du style de vie en tant qu’elles sont subjectivement investies comme participant, pour partie au moins, du recouvrement, du maintien ou de l’amélioration de l’état de santé » (Longchamp, 2009, p.46). Ensuite, le rapport au corps est « progressivement incorporé » et fait référence à « une manière globale de tenir son corps, de le présenter aux autres » (Bourdieu, 1977). Le temps libre quant à lui équivaut au « temps qui est libre de tout travail professionnel ». « Dans nos sociétés, seule une partie de ce temps libre est consacrée aux loisirs » au sens d’une « occupation choisie librement et non rémunérée, choisie aussi essentiellement parce qu’elle est agréable en elle-même » (Elias and Duning, 1986a, p. 90). La pratique d’une APR ne se limite pas au seul cercle des loisirs, puisque, par définition, elle peut correspondre également à des « actions routinières de temps libre » ou des « activités de temps libre intermédiaires » (Elias and Duning, 1986b, p. 131). Ce temps libre est alors investi dans des activités qui, tout en échappant aux logiques du travail, restent valorisées dans le cadre d’une gestion rationnelle et productive du temps, reflet de l’esprit du capitalisme. C’est pourquoi nous considérons bien ici le rapport au temps libre, la gestion et l’utilisation du temps disponible en dehors des obligations professionnelles. Enfin, le rapport à la compétition correspond à la manière dont les individus perçoivent et participent à des activités compétitives, qu’elles soient sportives ou non. Bien que la compétition puisse parfois être pratiquée dans le cadre du temps libre ou comme loisir, elle répond à des logiques spécifiques d’enjeu, de performance et de reconnaissance sociale qui ne se limitent pas à la gestion du temps disponible.

Alors, le rapport à la santé des individus peut être influencé par des facteurs socio-économiques (Lombrail and Pascal, 2005; Nicaise et al., 2020), l’âge (Idler, 1993), le genre (Gonzalez et al., 2002) ainsi que l’environnement physique (Lombrail and Pascal, 2005). Par ailleurs, les représentations corporelles peuvent varier en fonction de l’orientation sexuelle (Alessandrin and Toulze, 2019; Swami and Tovée, 2006), des facteurs socio-économiques (Boltanski, 1971; Marcellini et al., 2016, Pociello, 1981, p. 236) ou de l’environnement culturel et social (Louveau, 1981). Le rapport au temps libre peut également être influencé par des facteurs socio-économiques (Elias and Duning, 1986b; INSEE, 2023), le genre (Champagne et al., 2015), l’âge (Ricroch and Roumier, 2011) ou l’environnement physique (Blanchard et al., 2021). Enfin, l’attrait pour

la compétition peut être affecté par des facteurs socio-économiques (Bertrand and Menneson, 2023), le genre (Bertrand et al., 2014; Gleizes and Pénicaud, 2017) ou l'âge (Gleizes and Pénicaud, 2017).

## 2.3 L'engagement dans une activité physique régulière

En observant le décalage entre les recommandations de l'OMS et les pratiques des Français, nous avons pu voir que l'argument de la santé ne semblait pas suffisant pour favoriser l'engagement dans une APR. C'est pour cela que nous souhaitons dans ce mémoire nous intéresser aux causes susceptibles de pousser l'individu à s'engager. Bien qu'influencé par des facteurs psychologiques, voire issus de mécanismes bio-évolutifs – tels que les comportements de minimisation de l'effort hérités de l'évolution humaine (Cheval and Boigontier, 2021) – l'engagement dans une APR peut également être expliqué en partie par des facteurs sociaux. Il est alors légitime de se demander pourquoi certains groupes sociaux semblent plus enclins à s'engager dans une activité physique régulière que d'autres. Aussi, les différences observées selon les variables sociologiques sont-elles des freins structurels à l'engagement ou des disparités liées aux représentations sociales des individus ?

### 2.3.1 Déterminants sociaux : entre contraintes et dispositions

Par déterminants sociaux, nous entendons ici à la fois l'influence des variables sociologiques et celle des représentations sociales sur l'engagement dans une APR.

#### Lien direct : quand le social délimite le possible

Nous avons constaté que le processus de socialisation diffère en fonction des variables sociologiques propres à l'individu et que la socialisation influence aussi l'action. Ainsi, nous pouvons retrouver une corrélation directe entre lesdites variables et l'action de s'engager dans une APR. En effet, on observe une différence d'engagement en fonction du genre. Les hommes ont généralement tendance à plus pratiquer une AP – régulière ou non – que les femmes (Guérandel, 2010, 2017; INJEP, 2023; Luiggi et al., 2018). De même, les variables socio-économiques jouent un rôle sur l'engagement dans une APR : les individus issus de milieux plus favorisés bénéficient souvent de meilleures conditions pour s'engager (Andersen and Bakken, 2019; Guérandel, 2017; INJEP, 2023; Marcellini et al., 2016). L'âge influence également la pratique : les plus jeunes pratiquent plus d'AP et d'APR que leurs aînés (INJEP, 2023). Enfin, l'environnement social – à travers le soutien familial notamment – (Gatouillat et al., 2020; Brustad, 1993) et l'environnement physique – via l'accès aux infrastructures par exemple – (Gatouillat et al., 2020; Guérandel, 2010; Johns and Ha, 1999) ont un effet sur l'engagement. Les variables sociologiques mentionnées ont donc un effet direct sur l'engagement dans une APR.

Cependant, cet effet s'inscrit dans un système d'influences où les différentes variables sociologiques mentionnées peuvent s'entremêler et se renforcer mutuellement. Le genre module par

exemple l'effet du milieu socio-économique : les femmes issues de milieux défavorisés cumulent ainsi les obstacles à la pratique (Guérandel, 2017). Si ces variables sociologiques exercent une influence directe sur l'engagement dans une APR, elles opèrent également de manière plus subtile à travers la construction des représentations sociales qui orientent la pratique.

### **Lien indirect : le social intériorisé**

Nous avons vu précédemment que ces variables influencent les représentations sociales. Ces dernières peuvent, à leur tour, favoriser ou freiner la pratique d'une APR. En effet, le rapport à la santé peut différer en fonction des facteurs socio-économiques et prendre en compte ou non des pratiques préventives comme l'AP (Nicaise et al., 2020). Le rapport au corps a un effet sur l'engagement : des personnes en situation d'obésité peuvent être moins enclines à s'engager dans une AP en raison de normes corporelles intériorisées (Marcellini et al., 2016). Le rapport au temps libre peut aussi influencer la pratique d'une AP. Chez des personnes âgées, le temps libre peut être responsable de 50% du temps passé en situation de sédentarité (Leask et al., 2015). Enfin, la dimension compétitive peut agir soit pour favoriser l'engagement (Croutte et al., 2019) soit pour le freiner (Gatouillat et al., 2020) en fonction de la manière dont les individus perçoivent la compétition. Ainsi, les variables sociologiques ont également un effet indirect sur l'APR, puisque les représentations sociales qu'elles façonnent peuvent augmenter ou diminuer l'engagement dans une APR.

L'analyse de l'influence des variables sociologiques et des représentations sociales associées révèle donc la profondeur du processus de socialisation à l'APR. La construction genrée du rapport à la compétition illustre particulièrement bien cette complexité : les filles, socialisées dès leur plus jeune âge à valoriser la coopération plutôt que l'opposition (Davisse, 2006, p.294), peuvent développer une appréhension face aux situations compétitives, même lorsqu'elles disposent des ressources matérielles et du soutien familial nécessaires à la pratique. Ainsi, au-delà de l'effet direct du genre sur l'engagement, c'est tout un système de représentations qui s'élabore et influence la relation à l'APR.

Si certains résultats attribués au lien direct peuvent s'expliquer par la construction de représentations sociales, ce qui relèverait alors du lien indirect, ce n'est pas toujours le cas. Par exemple, l'environnement physique constitue un déterminant dont l'effet est manifestement direct : la présence ou l'absence de pistes cyclables conditionne immédiatement la possibilité de se déplacer en vélo. Afin d'affiner notre analyse et d'éviter toute confusion, nous proposons donc de renommer ces liens. Ce que nous appelions lien direct devient lien structurel, car il désigne l'ensemble des conditions matérielles et institutionnelles influençant l'engagement dans une APR, sans nécessiter l'intervention du processus de socialisation (ex. accessibilité des infrastructures, coût de la pratique, différenciation de l'offre sportive selon l'âge ou le genre). À l'inverse, ce que nous désignons comme lien indirect est maintenant qualifié de lien dispositionnel, puisqu'il recouvre les effets des variables sociologiques par la formation continue de représentations sociales au fil de la socialisation. Ces deux dynamiques ne fonctionnent

pas indépendamment : une même variable peut produire des effets à la fois structurels et dispositionnels, et c'est bien leur interaction qui façonne les inégalités d'engagement dans une APR.

### 2.3.2 Déterminants moraux : vers un engagement multifactoriel

L'analyse de la littérature nous permet d'avancer que l'engagement dans une APR est socialement situé. Néanmoins, les déterminants de cet engagement ou non apparaissent majoritairement comme descriptifs. Notre intention est d'identifier les raisons morales qui pousseraient concrètement les individus à s'engager dans une APR.

On peut définir la morale comme la catégorisation des intentions, décisions et actions telles que bonnes ou mauvaises. Nous adopterons cette définition de la morale car elle s'étend au champ sociologique. En effet, Boltanski et Thévenot définissent le sens de la justice comme le modèle que les individus mettent en œuvre « pour s'arrêter sur un jugement qui permettrait d'ordonner les questions et les êtres impliqués au regard d'une définition d'un bien commun » (Boltanski and Thévenot, 2023, p.II).

Ainsi, on s'intéressera aux raisons qui entraînent les individus à penser qu'il est bon de s'engager dans une APR. Une approche rationnelle, pouvant être exprimée par l'objectif de santé, ne suffit pas pour favoriser la pratique d'une APR (Maltagliati et al., 2023) et n'apparaît pas non plus comme raison unique de l'engagement. Il est donc essentiel de considérer l'engagement dans une APR comme un phénomène multifactoriel, où se croisent variables sociologiques, représentations sociales et raisons morales. Ces trois dimensions, loin d'agir indépendamment, se combinent pour structurer les pratiques des individus.

#### Une lecture pragmatique : pourquoi le cadre oriente la méthode

Dans l'optique de mettre en évidence les raisons morales qui pousseraient les individus à s'engager dans une APR, nous utiliserons le cadre de la sociologie pragmatique. En effet, ce courant postule qu'« une action, quelle qu'elle soit, n'est jamais dépourvue de raisons » (Barthe et al., 2013, p.188) et qu'en raison d'une considération sociale de ses actions, l'acteur est à même de donner à connaître ses raisons, quel que soit le degré de sincérité de la justification apportée.

Par ailleurs, selon cette approche, il s'agit « de décrire au mieux l'action en situation, ce qui permettra par là même d'identifier les dispositions qui s'y manifestent – démarche qui s'oppose à celle consistant à déduire l'action des dispositions que l'on prête par ailleurs à l'agent » (Barthe et al., 2013, p.191). Dans la mesure où nous refusons à la disposition le statut de concept descriptif, nous ne préjugeons pas ce dont les individus sont capables. Autrement dit, bien que les individus ne disposent pas tous des mêmes possibilités d'engagement dans une APR au regard de leurs variables sociologiques et représentations sociales, nous ne saurons déterminer à cet égard leur engagement dans une APR *a priori*. Ce principe méthodologique de non-supposition des compétences des acteurs nous permettra, en accord avec notre objet, d'identifier les raisons morales des individus avant de les corrélérer à leurs caractéristiques sociologiques. En ce sens, cette approche pragmatique oriente notre objet d'étude en nous invitant à analyser d'abord les



justifications des individus en tant qu'acteurs sociaux, avant de les relier aux structures sociales qui les influencent. Nous pourrions alors analyser comment s'articulent les déterminants moraux avec les déterminants sociaux de l'engagement dans une APR.

L'analyse des justifications formulées par les individus ne peut être dissociée des contextes dans lesquels elles prennent sens. Notre intention est certes d'analyser les ressorts intra-individuels et intergroupes de l'action, mais également d'articuler ces justifications à des cadres plus larges d'action, intégrant à la fois les variables sociologiques des individus, leurs représentations sociales, leurs raisons morales et les dispositifs institutionnels. Nous envisageons donc l'engagement dans une APR comme une pratique située socialement et moralement. Alors, une approche sociologique permet d'adopter une lecture macro-sociale de l'engagement pour appréhender des pratiques inscrites à l'intersection de trajectoires individuelles et de cadres sociaux plus étendus.

## Les régimes d'engagement

Nous mobiliserons la théorie de l'action de Thévenot, qui distingue trois régimes d'engagement (Thévenot, 2006a). Ces régimes d'engagement peuvent être définis comme trois familles de modes de conduite qui permettent de « distinguer des façons de saisir et de conduire l'action au regard de leur inégale préparation à la mise en commun » (Thévenot, 2006a, p. 7). Plutôt que de s'intéresser aux motifs individuels de chacun quant à l'engagement dans une APR (santé, détente, apparence, amusements, nature, rencontres, etc. (Croutte et al., 2019; Gatouillat et al., 2020)), nous porterons notre attention, à travers ces régimes d'engagement, sur les orientations générales elles-mêmes à l'origine de ces motifs précis.

Le premier régime d'engagement est le régime **de justification**. Dans ce modèle d'action, « les personnes et les choses engagées dans l'action justifiable sont qualifiées selon des ordres de grandeur qui permettent des évaluations adossées à des biens communs » (Thévenot, 2006a, p. 14). En d'autres termes, les conduites de l'individu sont ici réfléchies non pas de manière arbitraire, mais d'après une « grammaire du bien commun qui exprime le sens ordinaire du juste et de l'injuste » (Thévenot, 2006a, p. 9). Le deuxième régime d'engagement est celui **du plan**. « La personne est traitée comme un individu autonome et clairement détaché de son environnement, porteuse d'un plan d'action qui définit l'évaluation de ce qui importe » (Thévenot, 2006a, p. 14). Cette deuxième famille de modèles d'action « met en avant l'individu, dans son autonomie, ses choix, ses décisions, ses projets, ses stratégies, sa rationalité, ses intérêts » (Thévenot, 2006a, p. 9) et peut alors considérer cet individu comme un agent rationnel. Le troisième régime d'engagement est le régime **de familiarité**. Les actions que ce troisième régime caractérise le sont en opposition avec le précédent « sous le rapport de la réflexion, du choix, et même de la conscience » (Thévenot, 2006a, p. 10). En effet, « la personne et ses entours sont engagés selon des attaches particulières, leur accommodement étant évalué comme une aise qui demeure primordiale au maintien d'une personnalité. » Ainsi, les activités sont, dans ce troisième régime d'engagement, apparentées à des « habitudes irréfléchies et incorporées » (Thévenot, 2006a, p. 10).

Le régime d'engagement préférentiel des individus apparaît donc comme un facteur sup-



plémentaire, s'ajoutant aux variables sociologiques et représentations sociales, à prendre en compte dans l'analyse de l'engagement dans une APR (fig. 2.1). Nous notons que le régime d'engagement préférentiel des individus n'est pas nécessairement conscientisé par ceux-ci et qu'il ne peut être identifié qu'*a posteriori*, à partir des actions observées.

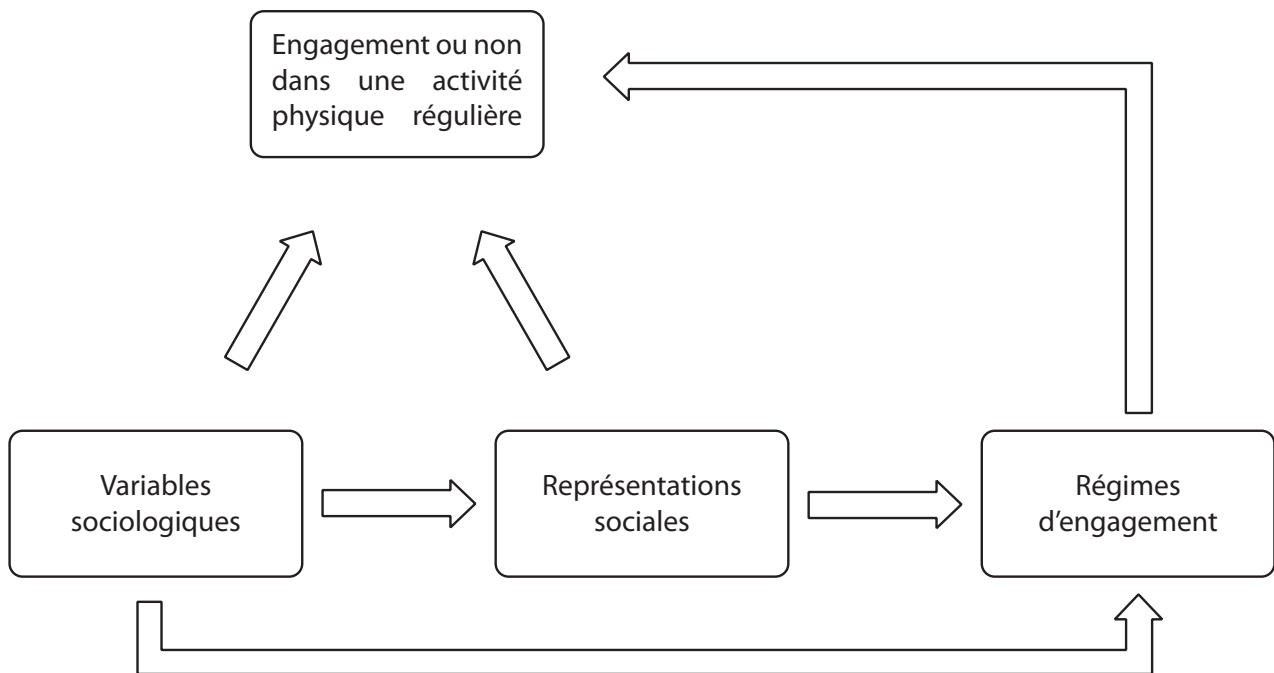


FIGURE 2.1 – Interaction des facteurs sociologiques influençant l'engagement des individus dans une APR.

En outre, il importe de ne pas adopter une vision trop exclusive des régimes les uns par rapport aux autres : ils peuvent coexister ou s'influencer mutuellement (Thévenot, 2006b, p.24). À cet égard, il convient de s'interroger sur les liens qui existent entre ces régimes d'engagement et les déterminants sociaux de l'engagement dans une APR. On peut aussi se demander si certains régimes d'engagement permettent un engagement réel plus important que d'autres.

Alors, selon le régime d'engagement majoritaire régissant la conduite d'un individu, l'orientation générale de ses motifs quant à la pratique d'une APR sera différente. Il s'engagera ou non pour le bien commun, pour son propre intérêt ou selon ses habitudes. Notre intention est, afin d'identifier les raisons morales qui pousseraient concrètement les individus à s'engager dans une APR, d'établir, au regard de leurs actions, leur régime d'engagement préférentiel. Nous pourrions alors vérifier s'il y a un effet des variables sociologiques sur le régime d'engagement préférentiel.

Nous faisons le choix d'utiliser le cadre théorique proposé par Thévenot dans *L'action au pluriel* (Thévenot, 2006b), en continuité mais aussi en rupture avec l'approche développée dans *De la justification* (Boltanski and Thévenot, 1991). Si cette dernière postulait une grammaire morale de l'action à travers des cités, c'est-à-dire des mondes justifiables selon des principes de grandeur partagés, dans *L'action au pluriel*, il ne s'agit plus seulement d'analyser les moments où les acteurs justifient leur conduite dans des situations de controverse publique, mais bien de saisir l'ensemble des modalités d'engagement, y compris celles qui échappent à toute

justification explicite. En adoptant une logique plus englobante, Thévenot dans *L'action au pluriel* introduit les régimes d'engagement — de justification, du plan et de familiarité — qui permettent de comprendre des conduites moins visibles, plus routinières ou incorporées, mais tout aussi structurantes. Ce cadre théorique ouvre alors à une exploration des ressorts moraux de l'action, y compris dans des contextes ordinaires comme celui de la pratique d'une APR.

Nos résultats pourraient avoir des implications concrètes quant à la promotion de l'APR dans les politiques publiques. Les approches actuelles, majoritairement influencées par une perspective déterministe, ciblent souvent des publics spécifiques avec des contenus standardisés, supposés convenir aux besoins de ces publics. Cette homogénéisation peut involontairement entraîner des discriminations, par exemple envers les jeunes filles issues de milieux défavorisés (Guérandel, 2017). La connaissance d'une possible corrélation entre régimes d'engagement et groupe social permettrait aux politiques publiques de présenter un contenu adapté dans sa spécificité ou sa diversité. Ainsi, une lecture pragmatique présente l'intérêt d'intégrer ces politiques dans l'analyse même de l'action, en les considérant non pas comme des contextes extérieurs neutres, mais comme des dispositifs normatifs qui influencent les formes d'engagement valorisées. En ce sens, comprendre les logiques sociales et morales à l'œuvre dans l'engagement dans une APR favoriserait l'élaboration de politiques publiques plus sensibles à la diversité des formes de justification et aux situations sociales des individus.

## 3 Problématique, objectifs et hypothèses

### 3.1 Problématique

Bien que les bienfaits sanitaires de la pratique d'une APR soient reconnus publiquement, l'argument de la santé n'apparaît pas comme une raison suffisante à l'engagement des Français au regard de leur pratique. Nous avons montré que l'engagement des individus dans une APR est socialement situé. Cet engagement peut dépendre directement de leurs variables sociologiques, mais aussi être influencé de manière indirecte par leurs représentations sociales, construites au cours du processus de socialisation.

Dans une approche pragmatique, nous nous intéresserons aux raisons concrètes qui poussent les individus à s'engager dans une activité physique régulière. Plutôt que de considérer les raisons individuelles de chacun, nous mettrons en évidence les orientations générales de leur comportement à travers les 3 régimes d'engagement proposés par Thévenot dans *L'Action au pluriel* (Thévenot, 2006a).

Nous allons voir si l'engagement dans une APR dépend du régime d'engagement préférentiel d'un individu. Ce régime d'engagement peut être influencé par les variables sociologiques de l'individu directement, ou bien de manière indirecte par la construction de représentations sociales associées à ses variables.

### 3.2 Objectifs

Nous récolterons des données relatives à l'engagement des individus dans une APR afin d'identifier leur régime d'engagement préférentiel.

Nous rechercherons s'il y a une corrélation entre leurs variables sociologiques et leur régime d'engagement préférentiel, afin d'envisager ces variables sociologiques comme un facteur d'influence sur le régime d'engagement préférentiel. Nous nous intéresserons dans ce mémoire au lien direct entre variables sociologiques et régime d'engagement préférentiel, puisque si celui-ci est vérifié, alors le lien indirect paraîtra l'être par la même occasion. En effet, dans le cas où seul le lien direct agirait, les variables sociologiques étant relativement stables dans le temps, le régime préférentiel d'un individu le serait également. Or, la plausibilité de cette affirmation semble plus faible que d'admettre qu'un lien indirect soit à l'œuvre via l'évolution constante des représentations sociales au cours de la socialisation continue, car le cadre théorique mobilisé suppose une pluralité des engagements (Thévenot, 2006b, p.242).

Nous étudierons également s'il y a corrélation entre l'engagement réel des individus et leur régime d'engagement préférentiel, pour en déduire de même une relation d'influence de leur régime d'engagement préférentiel sur leur engagement réel.

Une application concrète de notre étude réside dans l'élaboration des politiques publiques de promotion de l'APR. Ces politiques pourront, à des fins de santé publique, s'appuyer sur nos résultats pour, au-delà de s'adresser à un public spécifique, lui proposer un contenu adapté plus à même de le conduire à s'engager dans une APR.

### **3.3 Hypothèses**

Nous proposons deux hypothèses. D'une part, la distribution des régimes d'engagement préférentiels dans la population varie en fonction des variables sociologiques des individus. D'autre part, à variables sociologiques égales, la proportion d'engagement dans une activité physique régulière diffère selon le régime d'engagement préférentiel.

## 4 Matériel et Méthodes

### 4.1 Recueil des données

Dans la perspective d'examiner la distribution des régimes d'engagement préférentiel sur la population et leur influence sur la pratique d'une activité physique régulière (APR), nous avons utilisé un questionnaire en ligne basé sur la méthode des scénarios via la plateforme LimeSurvey (Schmitz, 2012). Nous avons adapté le même scénario en 3 déclinaisons, avec chacune de ces dernières qui renvoyait à un régime d'engagement différent.

La forme générale du questionnaire était telle que décrite par la figure 4.1. La structure du questionnaire sous format .lss est disponible à l'adresse suivante : [https://github.com/rmartinie/1A\\_memoire\\_SHS](https://github.com/rmartinie/1A_memoire_SHS). De plus, la structure des scénarios était la suivante : une contrainte suivie d'une proposition d'engagement dans une APR.

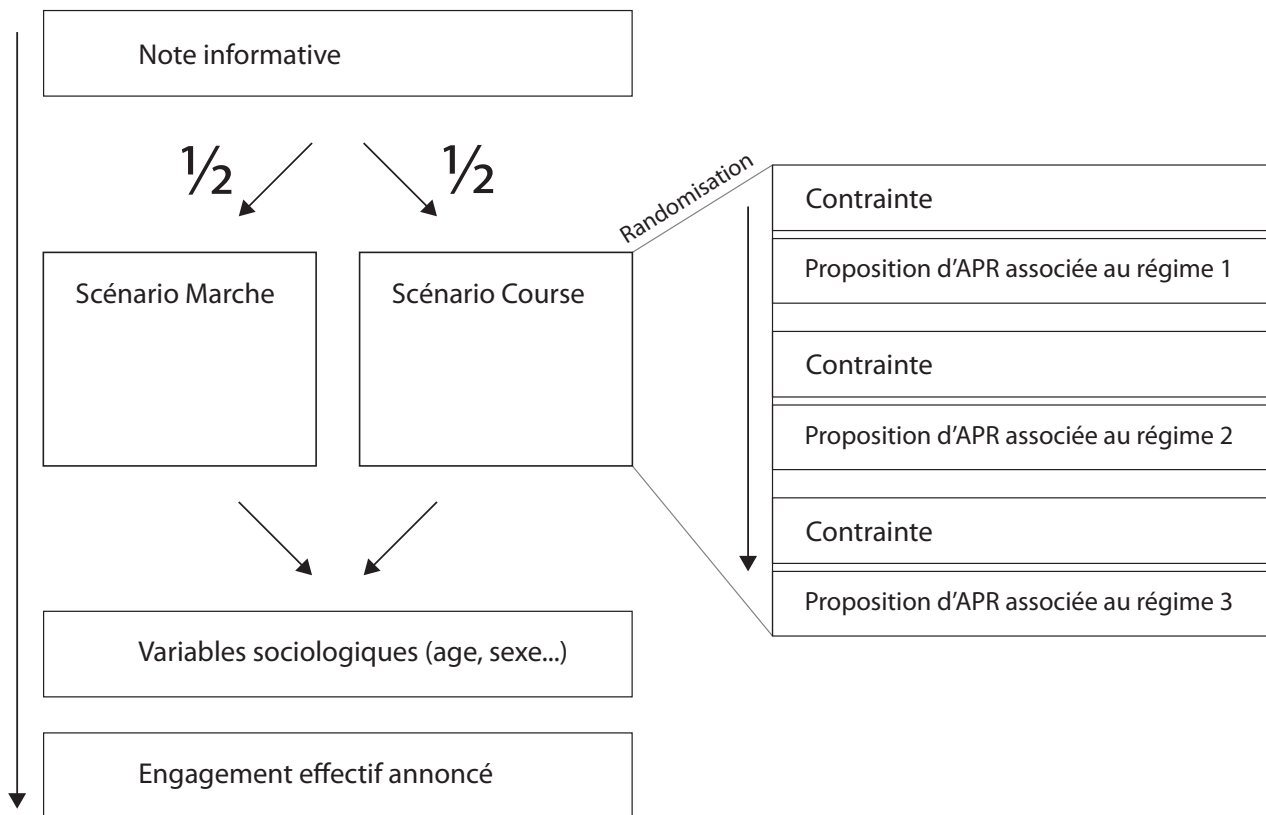


FIGURE 4.1 – Structure du questionnaire. Après la note informative, les participants étaient aléatoirement dirigés vers les scénarios "marche" ou "course". Les trois propositions d'APR renvoyaient à un régime d'engagement et les questions étaient randomisées.

La contrainte utilisée était la suivante :

*Ces dernières semaines ont été intenses : vous ressentez une baisse d'énergie et un manque de sommeil. Vous êtes épuisé(e) après cette période très chargée ce qui vous laisse peu de motivation pour entreprendre une activité exigeante.*

Par ailleurs, les trois déclinaisons de proposition d'APR du groupe marche étaient :

*Cependant, vous marchez deux fois par semaine dans le quartier pour sortir votre animal de compagnie. C'est une routine quotidienne qui fait partie de votre vie depuis des années, mais ces derniers temps vous avez arrêté. Vous pourriez décider de reprendre ces promenades.*

*Cependant, vous savez que marcher régulièrement diminue de 50% le risque de maladies cardiovasculaires. Vous pourriez marcher 2 fois par semaine pour protéger votre santé.*

*Cependant, un proche âgé de votre entourage a besoin de marcher régulièrement pour maintenir sa santé. Vous avez la possibilité de l'accompagner deux fois par semaine pour l'aider à rester actif.*

Celles du groupe course étaient :

*Cependant, vous avez la possibilité de pratiquer la course à pied comme loisir. Cette activité vous plait, car cela vous détend et vous permet de passer du temps à réfléchir et à profiter de l'extérieur. Vous pourriez aller courir deux fois par semaine.*

*Cependant, depuis que vous êtes petit(e), votre famille court deux fois par semaine dans un parc proche de chez vous. Vous avez grandi en suivant cette tradition, mais vous avez arrêté ces dernières années. Vous pourriez décider de reprendre cette habitude familiale.*

*Cependant, une organisation caritative à côté de chez vous organise dans 6 mois une course pour financer la recherche contre la leucémie (cancer des cellules de la moelle osseuse souvent rencontré chez les enfants). Vous êtes invité(e) à participer à cette course quel que soit votre niveau et pouvez profiter d'un groupe d'entraînement pour vous préparer à votre rythme, deux fois par semaine.*

Voici la consigne donnée aux participants :

*Dans les 3 questions suivantes, vous serez confronté(e) à des situations hypothétiques impliquant une activité physique régulière. Imaginez que ces situations s'appliquent à vous et répondez en évaluant les chances que vous vous engagiez dans chaque activité, comme si vous étiez*

*réellement confronté(e) à ces choix. Supposez que vous n'êtes pas limité(e) financièrement, matériellement, ou physiquement dans votre capacité à participer à ces activités.*

Alors, les participants répondaient avec un curseur qui leur permettait d'évaluer leur probabilité d'engagement de 0 à 100. Ce curseur a été choisi pour quantifier finement la probabilité d'engagement et ainsi classer les régimes d'engagement au sein d'un individu, afin d'identifier son régime préférentiel. Nous avons préféré ce format à un classement ordinal des scénarios, dans le but de favoriser une évaluation spontanée et représentative de l'intention réelle d'engagement des participants, sans les contraindre à une hiérarchisation artificielle. Il était demandé aux participants d'évaluer leurs chances d'engagement plutôt que la probabilité de leur engagement afin d'éviter toute connotation mathématique qui aurait pu rebuter certains répondants. Ce choix terminologique visait à garantir une meilleure accessibilité du questionnaire et à s'assurer que l'ensemble des participants puisse répondre de manière intuitive et objective.

L'utilisation de la méthode des scénarios permettait de contrôler le contexte des situations proposées et d'explorer l'engagement dans une APR des répondants sans les exposer à des situations personnelles directes qui risqueraient de les pousser à ne pas répondre la stricte vérité. Le biais de désirabilité sociale était toujours présent, mais il semblait minimisé. En effet, en présentant des situations hypothétiques et standardisées plutôt qu'en interrogeant directement les participants sur leurs pratiques réelles, nous réduisions le risque qu'ils ajustent leurs réponses en fonction de normes sociales, jugements extérieurs ou de leurs propres expériences personnelles.

Nous avons veillé à ce que les scénarios respectent 3 critères. D'une part, qu'ils soient en adéquation avec le régime auquel ils renvoient : c'est-à-dire que chaque proposition reflète sans aucune ambiguïté le régime d'engagement correspondant. D'autre part, que ces scénarios soient le plus neutres sociologiquement : les propositions ne devaient pas nécessiter de ressources économiques élevées, être en lien avec des activités traditionnellement genrées ou demander des compétences spécifiques, ni un environnement physique ou culturel particulier. Enfin, ces scénarios devaient minimiser les liens avec les représentations sociales, c'est-à-dire que les propositions ne valorisent ou ne concernent pas un certain rapport à la santé, au corps, au temps libre ou à la compétition. En effet, l'objectif était que les réponses des participants dépendent uniquement du régime d'engagement reflété par la question et ne soient pas influencées par d'autres facteurs.

Afin de limiter les biais éventuels liés à la familiarité des participants avec certains scénarios, nous avons réalisé 2 groupes : 1 groupe marche et 1 groupe course. Ainsi, les participants étaient attribués aléatoirement à un groupe ou à l'autre. De plus, l'ordre d'apparition des 3 scénarios était également randomisé pour éviter tout effet d'ordre. Nous avons également recueilli les variables sociologiques suivantes *a posteriori* :

- Âge
- Genre
- Catégorie socio-professionnelle

- Niveau de diplôme
- Taille de la commune de résidence
- Perception de la pratique physique de leurs proches
- Perception de l’accessibilité des infrastructures sportives à proximité

Ces deux dernières variables sociologiques (perception de la pratique physique des proches et de l’accessibilité des infrastructures) ont également été recueillies via un curseur, pour les mêmes raisons que les scénarios : obtenir des informations plus précises et nuancées. En revanche, pour les autres variables sociologiques, nous avons privilégié des listes déroulantes plutôt que des champs d’écriture afin d’accélérer le remplissage du questionnaire, facilitant ainsi la participation d’un grand nombre de répondants tout en standardisant les réponses pour l’analyse statistique.

Aussi, les participants devaient indiquer la fréquence hebdomadaire de leur pratique effective d’activité physique dans la vie quotidienne. Enfin, une dernière question facultative était proposée aux participants :

*Avez-vous des informations supplémentaires à nous communiquer qui pourraient nous aider à mieux comprendre votre rapport à l’activité physique régulière ?*

Cette question visait à affiner l’analyse de l’engagement effectif en offrant aux participants la possibilité de mentionner d’éventuelles contraintes personnelles influençant leur pratique (ex. : limitations physiques ou handicap non évoqués dans les variables sociologiques recueillies précédemment). Par ailleurs, elle permettra également une analyse qualitative exploratoire dans le but d’estimer la fiabilité de l’identification des régimes d’engagement préférentiels via le questionnaire.

## 4.2 Population

Nous avons cherché à couvrir le spectre social le plus large possible afin de garantir la représentativité de l’échantillon. Nous n’avons pas imposé de quotas de répondants pour privilégier une collecte de données importante. Toutefois, nous avons ciblé des organismes diversifiés pour anticiper le manque de données éventuel auquel nous aurions pu être confrontés chez certains groupes sociaux, notamment les personnes âgées et les personnes issues de milieux défavorisés.

Le critère d’inclusion retenu était l’âge, avec une participation ouverte aux individus majeurs (18 ans et plus). Les critères d’exclusion concernaient les personnes ne disposant d’aucun accès à un outil numérique permettant de répondre au questionnaire en ligne, ainsi que celles n’ayant pas la capacité de répondre de manière autonome.

La diffusion du questionnaire a été effectuée via les réseaux sociaux (Instagram, Facebook, WhatsApp, Reddit, Discord et LinkedIn) ainsi que par l’intermédiaire de nos proches sur ces mêmes plateformes. Par ailleurs, des affiches ont été placées dans des établissements scolaires



et des clubs sportifs et divers lieux publics dans l’optique de toucher des profils variés et de renforcer la représentativité de l’échantillon.

Les réponses traitées ici ont été collectées du 13 janvier 2025 au 26 février 2025.

## 4.3 Analyse des données

Tout le traitement des données et les analyses statistiques ont été réalisés à l’aide du logiciel RStudio [version 2024.12.0 (Build 467)] (Posit team, 2024). Les données brutes et le code utilisé pour le traitement et l’analyse des données sont disponibles en open-source à l’adresse suivante : [https://github.com/rmartinie/1A\\_memoire\\_SHS](https://github.com/rmartinie/1A_memoire_SHS).

Après avoir importé les données, le régime d’engagement préférentiel a été identifié sur la base des réponses au questionnaire. Pour chaque répondant, le régime correspondant à la proposition d’APR dont la valeur était la plus grande a été retenu comme le régime préférentiel. Les cas où plusieurs régimes étaient égaux ont été écartés. Les groupes marche/course n’ont pas pu être fusionnés puisque les deux groupes étaient statistiquement différents pour la variable correspondant au régime d’engagement (voir section 5.1). De plus, les réponses ouvertes saisies dans la catégorie "autre" ont été extraites pour une analyse qualitative complémentaire.

Un nettoyage des données a été réalisé en supprimant les lignes contenant des valeurs manquantes ou extrêmes. Les variables âge, perception de la pratique physique des proches, perception de l’accessibilité des infrastructures sportives, taille de la commune de résidence, diplôme, ont été recodées sous forme de catégories pour permettre la réalisation des analyses des correspondances multiples (ACM) (voir tables 4.1, 4.2 et 4.3). Ces groupes ont été effectués *a posteriori* pour permettre une meilleure lisibilité des ACM. Concernant la taille de la commune, les catégories ont été construites de façon à assurer une répartition homogène du nombre de répondants dans chaque groupe. Pour l’âge, une logique similaire a été suivie, tout en respectant une certaine cohérence sociologique malgré les contraintes de l’échantillon (les plus de 65 ans ont ainsi été conservés en catégorie distincte malgré leur effectif réduit). Enfin, les niveaux de diplôme ont été hiérarchisés selon un découpage usuel pour permettre une lecture claire de leur distribution au sein de l’échantillon.

Variable	Catégories
Âge	18–25
	26–45
	46–65
	65+
Perception de la pratique physique des proches et perception de l’accessibilité des infrastructures	0 à 25 %
	26 à 50 %
	51 à 75 %
	76 à 100 %

TABLE 4.1 – Catégorisation de l’âge, de la perception de la pratique physique des proches et de la perception de l’accessibilité des infrastructures sportives à proximité

Catégorie	Description
Rural	Village ou bourg (moins de 5 000 hab.)
Petite ville	5 000 à 20 000 habitants
Ville moyenne	20 000 à 200 000 habitants
Métropole	Plus de 200 000 habitants

TABLE 4.2 – Catégorisation de la taille de la commune de résidence

Catégorie	Diplômes correspondants
Sans diplôme	Aucun diplôme
Niveau 3/4	CAP, BEP, Bac (général ou équivalent)
Niveau 5/6	Bac +2 (BTS, DUT), Bac +3 (Licence, BUT)
Niveau 6/7/8	Bac +4 (Maîtrise), Master, Doctorat

TABLE 4.3 – Catégorisation des niveaux de diplôme

## 4.4 Analyse Statistique

Afin d'observer s'il était possible de regrouper les participants des scénarios "marche" et "course" en un seul groupe, une série de comparaisons statistiques a été réalisée pour s'assurer de l'absence de différences significatives entre les deux sous-groupes. Les comparaisons ont été réalisées à l'aide du test de Wilcoxon–Mann–Whitney pour les variables quantitatives, après avoir vérifié la normalité des données via le test de Shapiro-Wilk. Pour les variables qualitatives, un test du Chi2 a été utilisé lorsque les effectifs théoriques étaient suffisants (toutes les cases  $> 5$ ) ; sinon, un test exact de Fisher a été appliqué.

Pour répondre à l'hypothèse de la distribution des régimes d'engagement dans l'espace social, nous avons réalisé une Analyse des Correspondances Multiples (ACM) par groupe de scénario. Les variables incluses dans la projection sont : genre, âge, catégorie socioprofessionnelle (CSP), niveau de diplôme, revenus annuels, perception de l'activité physique par les proches, perception de l'accessibilité des infrastructures, et taille de la commune.

Enfin, l'association entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence d'engagement réelle déclarée a été testée par groupe de scénario à l'aide d'un test du Chi2 pour le groupe course et à l'aide du test exact de Fisher pour le groupe marche, étant donné la condition minimale de 5 occurrences par case dans le tableau de contingence. Nous avons recodé la fréquence d'engagement en catégories : "2 ou moins", "3 à 4", "5 à 6", "7 ou plus".

## 5 Résultats

### 5.1 Différence entre groupe marche/course

Aucune des variables sociologiques comparées entre les groupes "marche" et "course" n'a montré de différence statistiquement significative (voir table 5.1). Cependant, une association significative a été observée entre le régime d'engagement et le scénario marche ou course,  $\chi^2(2) = 14.974$ ,  $p < .001$ ,  $V$  de Cramer = .22. Le régime d'engagement de justification est plus fréquemment associé au scénario marche, tandis que le régime du plan est plus souvent associé au scénario course.

Variable	Test utilisé	p-value
Âge	Wilcoxon	.6672
Perception de la pratique physique de leurs proches	Wilcoxon	.2820
Perception de l'accessibilité des infrastructures	Wilcoxon	.7987
Fréquence d'engagement réel	Wilcoxon	.4115
Taille de la commune de résidence	Khi <sup>2</sup>	.8316
Genre	Test exact de Fisher	.7247
Diplôme	Test exact de Fisher	.2558
Revenus annuels	Test exact de Fisher	.7198
CSP	Test exact de Fisher	.9441

TABLE 5.1 – Comparaisons des variables entre les groupes marche/course

### 5.2 Statistiques descriptives

Les caractéristiques des participants sont présentées sous forme de table de contingence pour les variables qualitatives dans les tableaux 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 et 5.7 respectivement pour le genre, la CSP, le niveau de diplôme, les revenus annuels, la taille de la commune de résidence et le régime d'engagement préférentiel identifié. Les variables quantitatives sont présentées sous forme moyenne  $\pm$  écart-type dans la table 5.8. Enfin, la fréquence hebdomadaire d'engagement dans une AP en fonction du scénario et du régime préférentiel identifié est présentée en table 5.9.

<b>Genre</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
Autre / Préfère ne pas répondre	4	1.3
Femme	185	59.5
Homme	122	39.2

TABLE 5.2 – Table de contingence pour le genre

<b>CSP</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
Artisans / Artisanes, commerçants / commerçantes et chefs / cheffes d'entreprise	15	4.8
Autre	9	2.9
Cadres et professions intellectuelles supérieures	113	36.3
Employé(e)s	39	12.5
Etudiant(e)s	85	27.3
Ouvriers / Ouvrières	1	0.3
Professions intermédiaires	25	8.0
Retraité(e)s	24	7.7

TABLE 5.3 – Table de contingence pour la CSP

<b>Niveau de diplôme</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
Autre	2	0.6
Sans diplôme	2	0.6
CAP, BEP	8	2.6
Bac (Baccalauréat, DAEU, Capacité en droit, DSP)	34	10.9
Bac + 2 (DEUG, BTS, DUT, DEUST)	40	12.9
Bac + 3 (Licence, Licence LMD, licence professionnelle, BUT)	66	21.2
Bac + 4 (Maîtrise)	26	8.4
Bac + 5 (Master, DEA, DESS, diplôme d'ingénieur)	108	34.7
Bac + 8 (Doctorat, habilitation à diriger des recherches)	25	8.0

TABLE 5.4 – Table de contingence pour le diplôme

<b>Revenus annuels</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
- de 15 000€	93	29.9
15 000 - 30 000€	97	31.2
30 000 - 60 000€	99	31.8
60 000 - 90 000€	17	5.5
+ de 90 000 €	5	1.6

TABLE 5.5 – Table de contingence pour les revenus annuels

<b>Commune de résidence</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
Village : moins de 2 000 habitants	54	17.4
Bourg : de 2 000 à 5 000 habitants	44	14.1
Petite ville : de 5 000 à 20 000 habitants	84	27.0
Ville moyenne : de 20 000 à 50 000 habitants	36	11.6
Grande ville : de 50 000 à 200 000 habitants	33	10.6
Métropole : plus de 200 000 habitants	60	19.3

TABLE 5.6 – Table de contingence pour la taille de commune de résidence

Scénario	Régime d'engagement	Fréquence	Pourcentage
Course	Familiarités	39	27.7
	Justification	55	39.0
	Plan	47	33.3
Marche	Familiarités	28	24.3
	Justification	68	59.1
	Plan	19	16.5

TABLE 5.7 – Table de contingence pour le régime d'engagement selon le scénario

Variable	Moyenne $\pm$ Ecart-type
Age	38.59 $\pm$ 16.35
Perception de la pratique physique de leurs proches (0 à 100)	63.05 $\pm$ 23.89
Perception de l'accessibilité des infrastructures sportives à proximité (0 à 100)	75.82 $\pm$ 22.05
Fréquence d'engagement réel déclaré	3.95 $\pm$ 2.26

TABLE 5.8 – Moyennes et écarts-types des variables quantitatives

Scénario	Régime d'engagement	2-	3-4	5-6	7+
Course	Familiarités	13 (33,3%)	12 (30,8%)	7 (17,9%)	7 (17,9%)
	Justification	18 (32,7%)	19 (34,5%)	8 (14,5%)	10 (18,2%)
	Plan	16 (34,0%)	10 (21,3%)	14 (29,8%)	7 (14,9%)
Marche	Familiarités	7 (25,0%)	10 (35,7%)	10 (35,7%)	1 (3,6%)
	Justification	22 (32,4%)	26 (38,2%)	11 (16,2%)	9 (13,2%)
	Plan	1 (5,3%)	8 (42,1%)	6 (31,6%)	4 (21,1%)

TABLE 5.9 – Répartition de la fréquence d'engagement par régime d'engagement et scénario selon les catégories 2-, 3-4, 5-6, et 7+ par semaine

### 5.3 Distribution sociale des régimes d'engagement

La représentation des variables montre la contribution des variables actives à la formation des deux premières dimensions, qui expliquent respectivement 11.16% et 8.00% de la variance totale pour le groupe "course" (figure 5.1) et 11.90% et 8.94% pour le groupe "marche" (figure 5.2). Dans les deux cas, les variables CSP et âge apparaissent comme les plus contributives aux deux principales dimensions. La variable capital économique semble contributive à la dimension 1. De plus, la variable régime d'engagement est située proche de l'origine du graphique.

### 5.4 Association entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence d'AP réelle déclarée

Aucune association significative n'a été observée entre le régime d'engagement et la fréquence d'AP par semaine déclarée ni pour le scénario course,  $\chi^2(6) = 4.831$ ,  $p = .57$ ,  $V$  de Cramer = .13 ni pour le scénario marche,  $p = .057$  (test exact de Fisher). Le type de régime d'engagement n'est donc pas associé à une certaine fréquence de pratique d'AP.

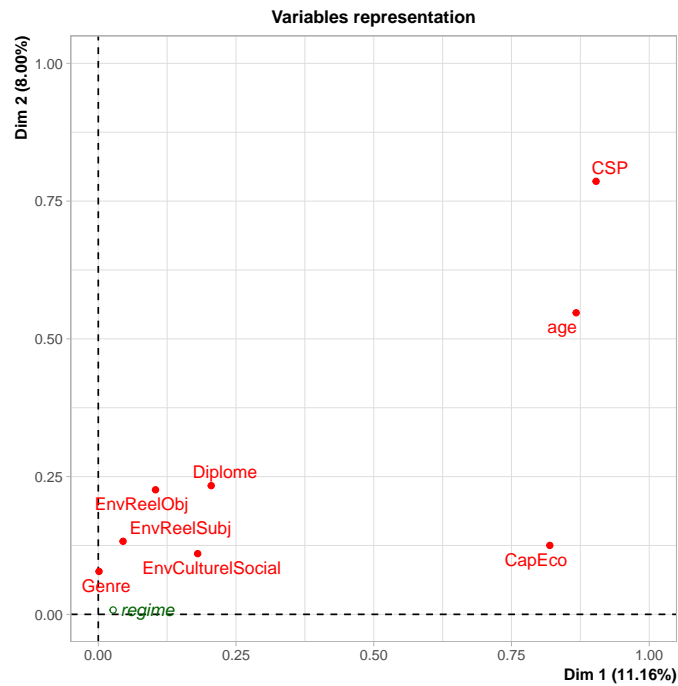


FIGURE 5.1 – Contribution des variables aux dimensions 1 et 2 de l’Analyse des correspondances multiples (ACM) pour le scénario course. Plus une variable est à droite plus elle contribue à la dimension 1. Plus une variable est en haut plus elle contribue à la dimension 2. Les pourcentages de variances expliqués par les dimensions sont de 11.16% pour la dimension 1 et 8.00% pour la dimension 2.

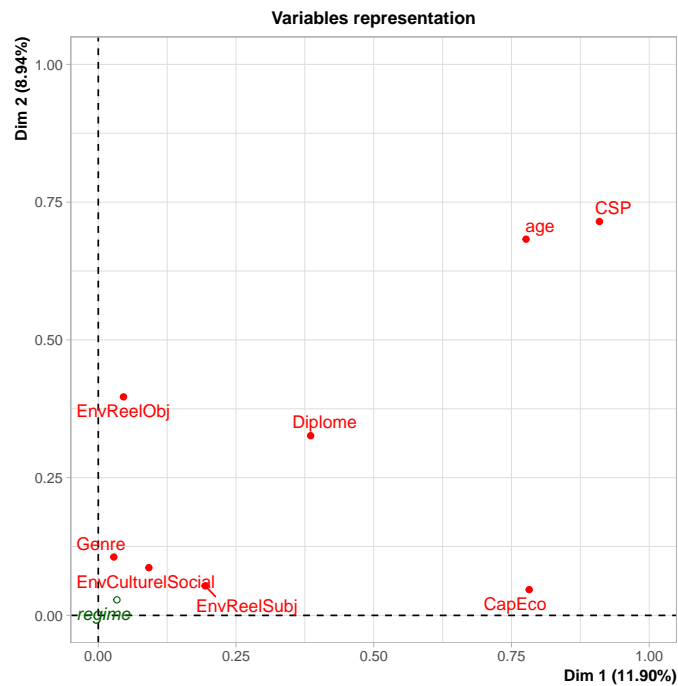


FIGURE 5.2 – Contribution des variables aux dimensions 1 et 2 de l’Analyse des correspondances multiples (ACM) pour le scénario marche. Plus une variable est à droite plus elle contribue à la dimension 1. Plus une variable est en haut plus elle contribue à la dimension 2. Les pourcentages de variances expliqués par les dimensions sont de 11.90% pour la dimension 1 et 8.94% pour la dimension 2.

## 6 Discussion

Les objectifs de ce mémoire étaient de rechercher s'il existait une corrélation entre les variables sociologiques des individus et leur régime d'engagement préférentiel par un questionnaire utilisant la méthode des scénarios, afin d'envisager un effet de ces variables sur le régime d'engagement préférentiel. De plus, nous avons cherché à observer une éventuelle corrélation entre l'engagement réel déclaré par les individus et leur régime d'engagement préférentiel, pour inférer une relation de cause à effet du type d'engagement vers la pratique d'une APR.

### 6.1 Comprendre l'engagement à partir de l'activité proposée

L'analyse descriptive de l'échantillon met en évidence une différence significative pour la variable du régime d'engagement préférentiel entre les groupes de participants ayant répondu aux scénarios "marche" et "course" (cf. section 5.1). Ils n'ont alors pas pu être regroupés dans une même catégorie pour les analyses statistiques. Cette différence ne semble pas liée aux variables sociologiques des participants, puisque celles-ci ne présentaient pas de variations significatives entre les deux groupes (voir table 5.1).

La nature de l'activité proposée pourrait donc constituer un facteur explicatif de cette variation. On peut supposer que, dans les deux cas, puisque les groupes sont homogènes sociologiquement, une part importante des participants exprimerait une préférence pour la course à pied de par notre entourage social. Cela pourrait favoriser dans ce cas l'augmentation de la préférence du régime du plan (33% contre 17%).

L'échantillon présente également certaines limites en termes de représentativité. Certaines catégories sociales sont peu représentées (par exemple, les ouvriers), tandis que d'autres sont surreprésentées, notamment les étudiants (27%) ou les individus titulaires d'un doctorat (8%). Cette composition peut limiter la généralisation des résultats à l'ensemble de la population et doit être prise en compte dans l'interprétation des données.

Enfin, la présence d'une différence significative entre les groupes sur la variable du régime d'engagement, en l'absence de différences sociologiques notables, invite à envisager plusieurs hypothèses. Elle peut refléter un effet lié à la nature de l'activité proposée, mais pourrait également résulter de certains biais liés à la formulation des scénarios. Ces éléments seront examinés plus en détail dans les sections suivantes.

Ces résultats suggèrent que la nature de l'activité proposée — ici la marche ou la course

— peut activer chez les individus des façons différentes de s’y projeter et donc entraîner la mobilisation de certaines raisons morales plutôt que d’autres. L’engagement dans une APR ne se réduirait ainsi pas uniquement à des caractéristiques sociales, mais s’inscrirait aussi dans des formes sensibles de rapport à l’action, façonnées par les expériences, les normes ou les représentations attachées à chaque type d’activité et pas seulement aux individus en particulier.

## 6.2 Distribution sociale des régimes d’engagement

Les ACM menées séparément sur les groupes "course" et "marche" révèlent une configuration relativement similaire : les deux premières dimensions expliquent une part modeste de la variance totale (respectivement 19,16% pour la course et 20,89% pour la marche).

Dans les deux configurations, la variable illustrative "régime" apparaît très proche de l’origine du plan. Cette position indique qu’elle n’est pas significativement corrélée aux principales dimensions d’analyse. Ainsi, que ce soit pour les personnes ayant été confrontées aux scénarios "course" ou "marche", le régime d’engagement préférentiel ne semble pas corrélé selon les variables sociologiques mobilisées dans ce mémoire.

Les variables CSP, âge et capital économique apparaissent relativement discriminantes sur l’axe 1 dans les deux groupes. Leur éloignement du point régime suggère toutefois qu’elles contribuent à structurer l’espace factoriel indépendamment du régime d’engagement préférentiel. À l’inverse, des variables telles que le genre, le niveau de diplôme, ou encore l’environnement, sont proches de l’origine dans les deux cas, ce qui indique une contribution limitée à la structuration des axes principaux.

L’analyse des deux sous-échantillons ne met donc pas en évidence de différences dans la distribution sociale des régimes d’engagement préférentiels. En d’autres termes, le type d’activité utilisée dans le scénario (marche ou course) ne semble pas modifier significativement l’association entre le régime d’engagement préférentiel et les variables sociologiques.

Les résultats des ACM révèlent ainsi l’absence d’association entre régime d’engagement préférentiel et variables sociologiques des individus, qu’il s’agisse de la marche ou de la course. Cela renforce l’idée que ces régimes pourraient ne pas être simplement l’expression directe de variables sociologiques, mais qu’ils pourraient aussi dépendre de la nature de l’activité envisagée et des rapports que les individus entretiennent avec elle.

### 6.2.1 Régimes d’engagement : entre structure sociale et autonomie

Les résultats des ACM ne permettent donc pas de conclure quant à une distribution socialement différenciée des régimes d’engagement préférentiel dans la population. Alors, l’orientation générale des motifs à l’origine de la pratique ou non d’une APR – qu’elle soit tournée vers le bien commun, l’intérêt personnel ou les habitudes – ne semble pas être corrélée aux variables sociologiques relevées. Nous savons que l’interaction de facteurs structurels et dispositionnels conditionne l’engagement des individus dans une APR (fig. 2.1). En effet, l’influence des va-



riables sociologiques et des représentations sociales sur l'engagement effectif dans une APR est largement documentée (voir section 2.3.1). En revanche, les raisons invoquées pour justifier cet engagement, dimension plus subjective, sont, à notre connaissance, moins systématiquement étudiées, bien que des travaux récents en esquissent les contours. Ces motivations varient par exemple selon l'âge : elles sont davantage tournées vers la santé chez les seniors, quand elles le sont plutôt vers le plaisir chez les jeunes. Le genre a également un effet sur les raisons de pratiquer une APR, puisque les femmes mentionnent plus souvent l'esthétique ou le bien-être que leurs homologues masculins. La catégorie socioprofessionnelle joue aussi un rôle : les cadres recherchent à travers leur pratique la rentabilisation de leur temps, tandis que les autres CSP privilégient la dimension relationnelle (Michot, 2021). De même, les raisons d'éviter la pratique varient selon l'âge, le genre et la situation socio-économique (Lefèvre and Raffin, 2021; Gatouillat et al., 2020). En outre, le rapport à la santé, au corps, au temps libre et à la compétition, socialement situés, orientent les registres discursifs dans lesquels les individus expriment leurs raisons d'agir.

Ainsi, bien que les variables sociologiques semblent n'avoir d'après nos résultats pas d'effet automatique sur les raisons d'engagement dans une APR, elles conditionnent les contextes de justification mobilisables et crédibles dans l'espace social. Cela rejoint les conceptions selon lesquelles les actions sont le fruit de configurations multiples, évolutives et souvent contradictoires, plutôt que l'expression linéaire de dispositions fixes (Lahire, 1998b, p.60). En conséquence, l'absence de différenciation pourrait indiquer, non pas une absence d'influence sociale sur le régime d'engagement préférentiel, mais une plasticité des justifications qui rendrait l'effet sociologique plus difficile à capter en dehors de contextes situés.

### 6.2.2 Quid de la validité du questionnaire ?

Une piste explicative des résultats des ACM, caractérisée par une distribution sociale non différenciée des régimes d'engagement préférentiel, pourrait résider dans une limite méthodologique liée à la conception du questionnaire. En effet, malgré les précautions prises pour élaborer des scénarios représentatifs de chacun des trois régimes d'engagement décrit par Thévenot (Thévenot, 2006a), il est possible que ces scénarios n'aient pas permis d'identifier rigoureusement le régime d'engagement préférentiel des individus.

Afin d'estimer la validité de notre questionnaire pour déterminer le régime d'engagement préférentiel, nous avons mené une analyse exploratoire sur un total de 43 jugements indépendants par deux juges sur la base des réponses "autre" qui permettaient d'identifier le régime d'engagement. Parmi ceux-ci, 22 jugements ont été considérés comme des succès, c'est-à-dire des cas où le régime d'engagement identifié par les juges concordait avec le régime d'engagement identifié par la méthode des scénarios.

Dans l'hypothèse nulle ( $H_0$ ) d'une absence de concordance systématique entre la méthode des scénarios et l'estimation du régime d'engagement par l'analyse qualitative, autrement dit, si le questionnaire sélectionnait un régime préférentiel de manière purement aléatoire, le nombre

de succès suivrait une loi binomiale de paramètre  $p = \frac{1}{3}$ . Sous cette hypothèse, la probabilité d'observer au moins 22 succès sur 43 essais  $P(X \geq 22)$  est égale à  $p = .012$ .

Cette probabilité relativement faible suggère que la concordance observée entre l'évaluation par analyse qualitative et le questionnaire n'est vraisemblablement pas le fruit du hasard et ce malgré une analyse qualitative post hoc s'appuyant sur un nombre de données limitées. Ainsi, bien que le taux de concordance soit relativement faible, cette analyse qualitative réalisée à titre exploratoire ne suggère pas de biais manifeste dans l'identification quantitative du régime d'engagement préférentiel des individus.

### 6.2.3 Ce que l'absence de corrélation révèle sur les raisons de pratiquer

Alors, les résultats des ACM semblent bien suggérer que la distribution des régimes d'engagement préférentiels ne varie pas selon les variables sociologiques des individus. Ce constat, contraire à notre première hypothèse, invite à s'interroger sur les raisons de cette absence de corrélation. Or, si les régimes d'engagement ne semblent pas socialement distribués, ils diffèrent en revanche selon la nature de l'activité proposée (cf. table 5.7). Deux interprétations sont alors envisageables : soit l'activité proposée détermine le régime d'engagement mobilisé, soit le régime d'engagement préférentiel de l'individu en question oriente son engagement dans une activité ou une autre. Cette seconde option signifierait qu'un individu possède un régime d'engagement préférentiel défini *a priori* et se heurte en conséquence à deux limites. D'une part, intervient un souci de rigueur méthodologique, puisque, dans une perspective pragmatique, le régime d'engagement préférentiel des individus ne peut être identifié qu'*a posteriori*, à partir des actions observées. D'autre part, par cohérence épistémologique avec le cadre théorique défini par Thévenot, il importe de ne pas adopter une vision trop exclusive des régimes les uns par rapport aux autres : ils peuvent coexister ou s'influencer mutuellement (Thévenot, 2006b, p.24). L'auteur insiste sur « la pluralité des engagements de la personne » et « invite à une décomposition de la personnalité » en mettant en évidence la fonction des conditions contextuelles et des ressources disponibles dans la construction de l'action (Thévenot, 2006b, p.242). Ainsi, bien que nous ayons choisi d'identifier le régime préférentiel, celui-ci ne doit pas être considéré comme rigide ou unique. Ce n'est donc pas le régime d'engagement préférentiel qui détermine l'engagement dans une activité particulière, mais bien l'activité qui oriente la mobilisation d'un régime plutôt qu'un autre. On peut alors comprendre les résultats de la table 5.7. Un répondant ayant été affecté au groupe "course" et peu enclin à cette activité aura par exemple certainement davantage recours au régime de justification ou des familiarités qu'au régime du plan. Il y a bien un effet de l'activité sur le régime d'engagement mobilisé.

Seulement, nous savons que les variables sociologiques des individus définissent les activités dans lesquelles ils s'engagent (Pociello, 1981, p.236). Bien que le système des sports proposé par Pociello soit aujourd'hui à relativiser à l'égard de certaines conclusions notamment parce que les pratiques informationnelles ne s'opposent plus strictement aux pratiques énergétiques, mais aussi en raison de l'essor de la multipratique (Duret, 2024, p.21-24), les variables sociologiques

continuent de définir et d'orienter les types d'activités physiques dans lesquelles les individus s'engagent (Defrance, 2012, p.37,44,45, Duret, 2024, p.17,18). Si l'activité façonne le régime d'engagement mobilisé et que les variables sociologiques orientent elles-mêmes ces activités, alors, par implication logique, nous pouvons affirmer que les variables sociologiques influencent le régime d'engagement. Pourtant, ce n'est pas ce que révèlent nos résultats. Cette apparente contradiction s'explique par le choix méthodologique de proposer des activités neutres sociologiquement dans les scénarios, afin de limiter l'effet des variables sociales et des représentations sur les réponses. Les résultats des ACM traduisent cette neutralisation : les six propositions d'APR testées apparaissent indépendantes des déterminants sociaux, esquisant un espace d'activités non différencié socialement. Il est donc cohérent de ne pas observer de lien entre les variables sociologiques et le régime d'engagement. Ce résultat, allant à l'encontre de notre hypothèse initiale, semble donc être en adéquation avec les fondements théoriques mobilisés et confirme l'intérêt d'une lecture contextuelle et non déterministe de l'engagement des individus dans une APR.

Ces résultats pourraient ne pas forcément remettre en cause l'influence des variables sociologiques sur les régimes d'engagement, mais inviter à nuancer leur rôle dans le cadre spécifique de notre enquête. L'engagement dans une APR pourrait alors être pensé comme le produit de l'interaction entre déterminants sociaux et moraux, mais aussi contextes d'actions, plutôt que comme une traduction linéaire des appartenances sociales.

#### **6.2.4 Repenser les facteurs de l'engagement des individus dans une APR**

Nous avons pu mettre en évidence que le régime d'engagement préférentiel mobilisé par les individus dépend de l'activité qui leur est proposée. Alors, d'un point de vue théorique, nous pouvons proposer une modification du schéma modélisant l'interaction des facteurs influençant l'engagement des individus dans une APR (voir fig 2.1 et fig 6.1). L'interaction entre les variables sociologiques, les représentations sociales et l'engagement ou non dans une activité régulière était connue et n'est pas modifiée. L'effet des variables sociologiques et des représentations sociales sur les régimes d'engagement n'a pas pu être démontré ici. Néanmoins, apparaît un nouveau facteur : l'activité proposée. Cette dernière conditionne le régime d'engagement mis en jeu par l'individu. Etant donné que l'on connaît le rôle des variables sociologiques et des représentations sociales sur le choix d'une activité ou d'une autre, nous pouvons avancer que, contrairement à ce que montrent les résultats de nos ACM, les variables sociologiques auraient bien un effet sur les régimes d'engagement. Quant aux résultats des ACM, nous pouvons les comprendre du fait du choix méthodologique de proposer des activités neutres sociologiquement.

D'un point de vue pratique, l'élaboration des politiques publiques de promotion de l'APR semble pouvoir s'adresser à un public spécifique mais aussi proposer une activité physique en adéquation avec le régime d'engagement auquel renvoie la proposition de pratique. Par exemple, d'après les résultats indiqués dans la table 5.7, une proposition d'engagement dans une activité physique régulière comme la marche entraînerait en majorité la mobilisation du régime de

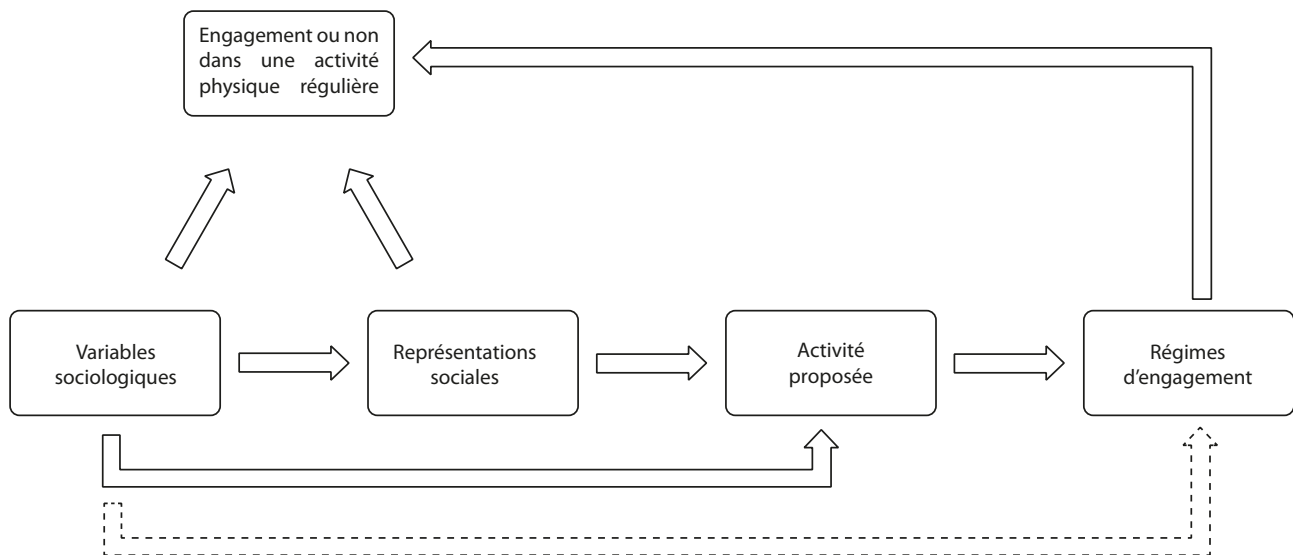


FIGURE 6.1 – Interaction des facteurs sociologiques influençant l'engagement des individus dans une APR *a posteriori*, en prenant en compte la nature de l'activité.

justification. Alors, bien que notre première hypothèse s'intéresse uniquement à la mobilisation d'un régime ou d'un autre et non pas à l'engagement effectif, on peut imaginer que les individus seraient plus enclins à s'engager dans une APR si la proposition d'activité qui est faite renvoie à des raisons qui auraient plus de chances de les motiver.

### 6.3 Association entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence d'AP réelle déclarée

L'analyse statistique ne met en évidence aucune association significative entre le régime d'engagement préférentiel et la fréquence hebdomadaire d'activité physique déclarée, que ce soit dans le scénario "course" ( $p = .57$ ) ou dans le scénario "marche" ( $p = .057$ ). Toutefois, dans le cas du scénario "marche", une tendance se distingue. Le régime du plan, par exemple, paraît davantage associé à une fréquence de pratique plus élevée, tandis que le régime de familiarité tend à se retrouver plus souvent chez des individus déclarant une pratique moins fréquente. Bien qu'il ne soit pas possible de conclure statistiquement à une corrélation, cette tendance suggère l'existence d'un effet d'interaction entre l'activité proposée et le régime d'engagement mobilisé dans la prévision de la fréquence d'AP.

Cette hypothèse rejoint les résultats précédents. En effet, nous avons montré que l'activité proposée influence le régime d'engagement préférentiel mobilisé par l'individu. Alors, si ce régime avait un effet sur la fréquence de pratique d'AP, cet effet serait le résultat de l'interaction entre les variables sociologiques des individus, leurs représentations sociales et la nature de l'activité proposée (cf. fig 6.1). Cela laisse penser que la manière dont les individus s'engagent dans une APR dépend à la fois du sens qu'ils attribuent à cette activité et de la façon dont elle s'inscrit dans leur quotidien. Le régime d'engagement ne semble donc pas agir isolément, mais plutôt en interaction avec l'activité elle-même et les représentations qui y sont associées.

### 6.3.1 Fréquence de pratique : quelle place pour les raisons morales ?

La corrélation entre les raisons d’engagement dans une APR évoquées par les individus et leur fréquence réelle de pratique n’a, à notre connaissance, pas été étudiée dans la littérature. Nous avons vu précédemment que l’on pouvait éventuellement supposer que le régime d’engagement préférentiel des individus dépend de leurs variables sociologiques. Par ailleurs, nous savons que la fréquence de pratique d’AP est modulée par ces mêmes variables (voir section 2.3.1), ce qui pourrait laisser la possibilité de croire que le régime d’engagement préférentiel puisse avoir un effet sur la pratique effective d’AP. Cependant, nous ne pouvons pas ici conclure. Nos résultats indiquent seulement que le régime d’engagement préférentiel ne saurait être considéré comme une cause unique de la fréquence de pratique.

### 6.3.2 L’importance du contexte dans la mobilisation des régimes d’engagement

Un élément explicatif du fait qu’aucune association significative entre le régime d’engagement préférentiel et la fréquence hebdomadaire d’activité physique déclarée ne soit observée pourrait être dû au fait que nous comparons ici la fréquence d’activité réelle déclarée, au régime d’engagement préférentiel identifié via la méthode des scénarios. Dès lors, il est possible que les raisons effectivement mobilisées dans la vie réelle diffèrent de celles exprimées dans les scénarios proposés, d’autant plus que nous savons qu’un individu ne possède pas un régime d’engagement préférentiel unique et défini *a priori*.

### 6.3.3 Intérêt d’une approche contextuelle des politiques de promotion de l’APR

Sur le plan théorique, ces résultats sont cohérents avec notre cadre de référence : si les raisons exprimées à travers les scénarios ne permettent pas d’expliquer la fréquence réelle de pratique, c’est certainement que les facteurs structurels, neutralisés dans le questionnaire, constituent les déterminants premiers du comportement des individus.

Sur le plan pratique, la non-validation de notre seconde hypothèse ne permet pas de formuler de recommandations nouvelles. Toutefois, la tendance observée en ce qui concerne le groupe marche invite à considérer l’intérêt d’une adéquation renforcée entre la nature de l’activité proposée et le type de régime d’engagement qu’elle mobilise préférentiellement, quant à la maximisation des probabilités d’engagement effectif de la population.

## 6.4 Limites et perspectives

L’opérationnalisation des régimes d’engagement permet de dépasser une approche centrée sur les motivations individuelles pour proposer une lecture plus macrosociologique de l’engagement dans une activité physique régulière (APR). En ce sens, ce mémoire contribue à

une première validation empirique des apports de la sociologie pragmatique, en mobilisant le cadre théorique des régimes d'engagement développé par Thévenot. Il s'agit également, à notre connaissance, de la première fois que le lien spécifique entre les raisons sous-tendant l'engagement dans une APR et la fréquence déclarée de cette pratique a tenté d'être observé, ce qui ouvre de nouvelles perspectives de recherche sur cette interaction.

La taille de l'échantillon constitue une autre force ( $n=441$  avant filtrage), toutefois, cet échantillon présente un biais de représentativité important. Certaines catégories sociales sont sous-représentées, comme les ouvriers, tandis que d'autres, notamment les étudiants et les titulaires d'un doctorat, sont surreprésentées. Cette composition limite la généralisation des résultats à l'ensemble de la population, et appelle à la prudence dans l'interprétation des données.

Par ailleurs, une limite méthodologique réside dans la conception du curseur utilisé pour recueillir les réponses aux scénarios, bien que la taille de l'échantillon ait permis de limiter l'impact de cette difficulté. L'étiquette visible sur le curseur semble avoir induit un effet d'ancrage, conduisant à une surreprésentation de certaines positions (notamment 50, 75, 100) et des égalités.

Une autre limite concerne la méthode de détermination du régime d'engagement préférentiel. Malgré les précautions prises dans la construction des scénarios, il reste possible que ceux-ci n'aient pas permis de distinguer de manière suffisamment fine les régimes d'engagement, en particulier dans des cas complexes qui relèveraient d'engagements pluriels. Si une analyse qualitative exploratoire a permis de confirmer une certaine validité de la méthode employée, celle-ci reste à approfondir. À ce titre, une perspective pour de futures recherches serait de renforcer la validité de l'outil utilisé pour identifier les régimes d'engagement. Cela pourrait passer par une analyse qualitative plus poussée comme mesure de référence, notamment au travers d'entretiens semi-directifs.

De plus, une piste de recherche complémentaire consisterait à étudier plus en détail la relation entre les types d'activités proposées et les régimes d'engagement mobilisés.

Enfin, au regard de la méthodologie employée ici qui ne permettait pas forcément d'identifier un effet des variables sociologiques sur le régime d'engagement préférentiel mobilisé par les individus, il serait intéressant de mener un protocole similaire en observant l'effet conjoint de la nature de l'activité et des variables sociologiques sur le régime d'engagement. Un tel travail pourrait mettre en lumière une distribution des régimes d'engagement préférentiel dans la population socialement différenciée, ou le cas échéant, inviterait à considérer le cadre théorique mobilisé sous un nouvel angle.

## 7 Conclusion

Ce mémoire visait à explorer les déterminants des régimes d’engagement préférentiel pour la pratique d’une APR et leur lien avec la pratique effective. Les résultats montrent que le régime d’engagement mobilisé dépend de la nature de l’activité proposée (ici marche ou course), mais pas des variables sociologiques des individus, invalidant ainsi l’hypothèse d’une distribution sociale différenciée des régimes au sein d’une même activité. Par ailleurs, aucune corrélation significative n’a été identifiée entre le régime d’engagement préférentiel et la fréquence réelle déclarée de pratique, bien qu’une tendance suggère que le régime du plan soit associé à une pratique plus fréquente dans le cas de la marche.

Ces résultats confirment le rôle du contexte (ici, l’activité proposée) quant à la mobilisation d’un régime d’engagement plutôt que d’un autre et ne permettent pas de conclure sur l’effet ou non des déterminants sociaux.

Dans le cadre de l’élaboration de politiques publiques pour la promotion de l’APR, proposer une activité physique en adéquation avec le régime d’engagement auquel renvoie la proposition de pratique pourrait encourager davantage la population à pratiquer. Cependant, la non-représentativité de l’échantillon et les biais méthodologiques potentiels (ex. : ancrage du curseur) invitent à reproduire l’étude avec par exemple des outils qualitatifs complémentaires comme des entretiens.

En conclusion, ce travail illustre l’intérêt d’une approche située et non déterministe de l’engagement dans les APR, où le contexte d’action prime sur les variables sociologiques.

# Bibliographie

- Alessandrin, A. and Toulze, M. (2019). Minorités sexuelles et rapport au corps : une recherche quantitative. *Santé Publique*, 31(5) :657–661. Publisher : S.F.S.P. Section : Sociologie.
- Andersen, P. L. and Bakken, A. (2019). Social class differences in youths’ participation in organized sports : What are the mechanisms ? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8) :921–937. Publisher : SAGE Publications Ltd.
- Barthe, Y., Blic, D. d., Heurtin, J.-P., Lagneau, E., Lemieux, C., Linhardt, D., Bellaing, C. M. d., Rémy, C., and Trom, D. (2013). Sociologie pragmatique : mode d’emploi. *Politix*, 103(3) :175–204. Publisher : De Boeck Supérieur.
- Bertrand, J. and Mennesson, C. (2023). S’engager dans une activité sportive ou physique : des pratiques socialement situées dès l’enfance. *Sciences sociales et sport*, 21(1) :35–70. Publisher : L’Harmattan.
- Bertrand, J., Mennesson, C., and Court, M. (2014). Des garçons qui n’entrent pas dans le jeu de la compétition sportive : les conditions familiales d’une atypie de genre. *Recherches familiales*, 11(1) :85–95. Publisher : Union nationale des associations familiales Section : Sociologie.
- Blanchard, S., Estebanez, J., and Ripoll, F. (2021). Les espaces du temps libre. In *Géographie sociale Approches, concepts, exemples*, pages 111–126. Armand Colin. Publisher : Armand Colin Section : Sciences de l’éducation.
- Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. Publisher : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS.
- Boltanski, L. and Thévenot, L. (2023). Préface. Critiques et justification de de la justification. *Tel*, pages I–LXXIX.
- Boltanski, L. and Thévenot, L. (1991). *De la justification : Les économies de la grandeur*. Gallimard, Paris.
- Bourdieu, P. (1977). Remarques provisoires sur la perception sociale du corps. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 14(1) :51–54. Company : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS Distributor : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS Institution : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS Label : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS Publisher : Maison des sciences de l’homme.
- Brustad, R. J. (1993). Who Will Go Out and Play ? Parental and Psychological Influences on Children’s Attraction to Physical Activity. Section : Pediatric Exercise Science.
- Champagne, C., Pailhé, A., and Solaz, A. (2015). Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d’évolutions en 25 ans ? Publisher : Persée - Portail des revues scientifiques en SHS.
- Cheval, B. and Boisgontier, M. P. (2021). The Theory of Effort Minimization in Physical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 49(3) :168.



- Crouette, P., Müller, J., and Dietsch, B. (2019). La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives.
- Darmon, M. (2023). Introduction. In *La socialisation - 4e éd.*, pages 7–11. Armand Colin.
- Davisse, A. (2006). Filles et garçons dans les activités physiques et sportives : de grands changements et de fortes permanences. In Dafflon Novelle, A., editor, *Filles et garçons : socialisation différenciée ?*, pages 287–302. Presses Universitaires de Grenoble.
- Defrance, J. (2012). Stratifications sportives et structures sociales. In *Sociologie du sport*, Que sais-je ? / Repères, chapter 2, pages 26–49. La Découverte.
- Duret, P. (2024). Chapitre premier. Les pratiques sportives des Français. In *Sociologie du sport*, volume 5 of *Que sais-je ?*, pages 7–29. Presses Universitaires de France.
- Elias, N. and Duning, E. (1986a). La quête du plaisir dans les loisirs. In *Sport et civilisation la violence maîtrisée*, pages 83–121.
- Elias, N. and Duning, E. (1986b). Les loisirs dans le spectre du temps libre. In *Sport et civilisation la violence maîtrisée*, pages 123–170.
- Gatouillat, C., Griffet, J., and Travert, M. (2020). Navigating the circles of social life : understanding pathways to sport drop-out among French teenagers. *Sport, Education and Society*, 25(6) :654–666. Publisher : Routledge \_eprint.
- Gleizes, F. and Pénicaud, E. (2017). Pratiques physiques ou sportives des femmes et des hommes : des rapprochements mais aussi des différences qui persistent - Insee Première - 1675.
- Gonzalez, J. S., Chapman, G. B., and Leventhal, H. (2002). Gender differences in the factors that affect self-assessments of health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(2) :133–155. Place : US Publisher : Bellwether Publishing.
- Guérandel, C. (2010). Politiques sportives locales et jeunes des quartiers : un désintérêt marqué pour le public féminin. In *Sport et discriminations en Europe*, pages 43–50. Conseil de l'Europe. ISSN : 2413-6778 Section : Sociologie.
- Guérandel, C. (2017). Une nouvelle catégorie des politiques d'« intégration par le sport » : les « filles de cités ». *Sciences sociales et sport*, 10(1) :79–111. Publisher : L'Harmattan Section : Sociologie.
- Idler, E. L. (1993). Age Differences in Self-Assessments of Health : Age Changes, Cohort Differences, or Survivorship? *Journal of Gerontology*, 48(6) :S289–S300.
- INJEP (2023). Baromètre national des pratiques sportives 2023. <https://injep.fr/publication/barometre-national-des-pratiques-sportives-2023/>.
- INSEE (2023). Durée et conditions de travail - France, portrait social. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/7666851?sommaire=7666953>.
- Johns, D. P. and Ha, A. y. S. (1999). Home and recess physical activity of Hong Kong children. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(3). Publisher : Res Q Exerc Sport.
- Lahire, B. (1998a). *La pluralité de l'acteur et les ouvertures du présent*, pages 60–63. Nathan.
- Lahire, B. (1998b). *L'Homme pluriel. Les ressorts de l'action*. Nathan.
- Leask, C. F., Harvey, J. A., Skelton, D. A., and Chastin, S. F. (2015). Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *European Review of Aging and Physical Activity*, 12(1) :4.

- Lefèvre, B. and Raffin, V. (2021). Les freins à la pratique des français peu ou non sportifs : des situations hétérogènes. *Analyses & synthèses* 52, INJEP. Mis à jour le 19/11/2021.
- Lombrail, P. and Pascal, J. (2005). Inégalités sociales de santé et accès aux soins. *Les Tribunes de la santé*, 8(3) :31–39. Publisher : Presses de Sciences Po Section : Santé publique.
- Longchamp, P. (2009). Des infirmières scolaires dans l'espace social. *Carnets de bord en sciences humaines*, (16) :45–66.
- Louveau, C. (1981). "La forme, pas les formes!". Simulacres et équivoques dans les pratiques physiques féminines. In *Sports et société, approche socio culturelle des pratiques*, pages 303–318.
- Luigi, M., Travert, M., and Griffet, J. (2018). Temporal Trends in Sports Participation among Adolescents between 2001 and 2015 : A French School- and Territory-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7) :1335. Number : 7 Publisher : Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Maher, C., Olds, T., Mire, E., and Katzmarzyk, P. T. (2014). Reconsidering the Sedentary Behaviour Paradigm. *PLOS ONE*, 9(1) :e86403. Publisher : Public Library of Science.
- Maltagliati, S., Cheval, B., Fessler, L., Lebreton, M., and Sarrazin, P. (2023). Pourquoi mettre en avant ses bénéfices pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique régulière\* : *Bulletin Infirmier du Cancer*, 23(3) :137–140.
- Mannoni, P. (2016). Introduction. In *Les représentations sociales*, volume 7 of *Que sais-je ?*, pages 3–6. Presses Universitaires de France. ISBN : 9782130736769 Publisher : Presses Universitaires de France Section : Sociologie.
- Marcellini, A., Perera, E., Rodhain, A., and Ferez, S. (2016). Rapport au corps et engagement dans les activités physiques chez les personnes en situation d'obésité. *Santé Publique*, 1(HS) :117–125. Publisher : S.F.S.P. Section : Sociologie.
- Michot, T. (2021). La pratique d'activités physiques et sportives en france. revue de la littérature et des données statistiques. Notes & rapports / revue de littérature, INJEP.
- Nicaise, S., Mennesson, C., and Bertrand, J. (2020). Les inégalités sociales de santé dès la petite enfance : le rôle du sport. *Empan*, 118(2) :22–31. Publisher : Érès.
- OMS (2024a). Activité physique. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- OMS (2024b). Sédentarité. <http://www.emro.who.int/fr/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html>.
- Pociello, C. (1981). "La force, l'énergie, la grâce et les réflexes". Le jeu complexe des dispositions culturelles et sportives. In *Sports et société, approche socio culturelle des pratiques*, pages 171–237.
- Posit team (2024). *RStudio : Integrated Development Environment for R*. Posit Software, PBC, Boston, MA.
- Ricroch, L. and Roumier, B. (2011). Depuis 11 ans, moins de tâches ménagères, plus d'Internet - Insee Première - 1377.
- Schmitz, L. P. T. . C. (2012). *LimeSurvey : An Open Source survey tool*. LimeSurvey Project, Hamburg, Germany.
- Swami, V. and Tovée, M. J. (2006). The Influence of Body Mass Index on the Physical Attractiveness Preferences of Feminist and Nonfeminist Heterosexual Women and Lesbians. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3) :252–257. Publisher : SAGE Publications Inc.

Thévenot, L. (2006a). Introduction. In *L'action au pluriel*, pages 5–21. La Découverte. ISBN : 9782707146403 Publisher : La Découverte Section : Philosophie.

Thévenot, L. (2006b). *L'action au pluriel. Sociologie des régimes d'engagement*. La Découverte.

# Les déterminants sociaux et moraux de l'activité physique régulière : Une opérationnalisation des régimes d'engagement

*Présenté par : Romain MARTINIE & Léonine ROUANET*

*Sous la direction de : Jean-Nicolas RENAUD (ENS, département 2SEP)*

## RÉSUMÉ

**Objectif :** Ce mémoire vise à comprendre les déterminants sociaux et moraux de l'engagement dans une activité physique régulière (APR) à travers les 3 régimes d'engagement (plan, justification, familiarité) définis par Thévenot en 2006 dans *L'Action au pluriel*. Nous supposons que la distribution des régimes d'engagement préférentiels dans la population varie en fonction des variables sociologiques des individus et qu'à variables sociologiques égales, la proportion d'engagement dans une APR diffère selon le régime d'engagement préférentiel.

**Méthode :** Un questionnaire en ligne basé sur la méthode des scénarios a été réalisé par des personnes majeures (n=441), aléatoirement affectées à un groupe "marche" ou "course". Chaque participant évaluait sa probabilité d'engagement (0-100) pour trois propositions d'APR correspondant aux différents régimes d'engagement. En suivant, des variables sociologiques et la fréquence hebdomadaire de pratique effective ont été recueillies. Les analyses incluaient des tests d'indépendance et des Analyses des Correspondances Multiples.

**Résultats :** Une association significative a été observée entre le type d'activité proposée dans le scénario et le régime d'engagement préférentiel ( $\chi^2(2)=14.97$ ,  $p<.001$ ). Aucune association significative n'a été identifiée entre les variables sociologiques et le régime préférentiel, ni entre ce dernier et la fréquence d'APR déclarée.

**Discussion et conclusion :** Les résultats suggèrent que les régimes d'engagement dans une APR sont davantage influencés par le contexte de proposition de pratique que par les déterminants sociaux. Les variables sociologiques n'influenceraient les raisons morales de l'engagement qu'à travers la nature de l'activité proposée, illustrant l'intérêt d'une approche située et non déterministe de l'analyse de l'engagement dans une APR.

**Mots-clés :** Sociologie pragmatique ; Régime d'engagement ; Activité Physique Régulière ; Analyse des correspondances multiples

## ABSTRACT

**Objective :** To understand the social and moral determinants of engagement in regular physical activity (RPA) through the 3 *regimes of engagement* (plan, justification, familiarity) defined by Thévenot in 2006 in *L'Action au pluriel*. We hypothesize that the distribution of preferential *regimes of engagement* in the population varies according to individuals' sociological variables and that, with equal sociological variables, the proportion of engagement in RPA differs according to the preferential *regime of engagement*.

**Method :** An online questionnaire based on the scenario method was completed by adults (n=441), randomly assigned to a "walking" or "running" group. Each participant evaluated their probability of engagement (0-100) for three RPA proposals corresponding to the different *regimes of engagement*. Subsequently, sociological variables and the actual weekly frequency of practice were collected. Analyses included independence tests and Multiple Correspondence Analyses.

**Results :** A significant association was observed between the type of activity proposed in the scenario and the preferential *regime of engagement* ( $\chi^2(2)=14.97$ ,  $p<.001$ ). No significant association was identified between sociological variables and the preferential *regime*, nor between the latter and the reported frequency of RPA.

**Discussion and conclusion :** The results suggest that the *regimes of engagement* in RPA are more influenced by the context in which the practice is proposed than by social determinants. Sociological variables would influence the moral reasons for engagement only through the nature of the proposed activity, illustrating the value of a situated and non-deterministic approach to analyzing engagement in RPA.

**Keywords :** Pragmatic sociology ; Regime of engagement ; Regular Physical Activity ; Multiple Correspondence Analysis