



Adolescentes et sport, l'inégalité révélée

Une étude MGEN / Kantar met en lumière un phénomène sociétal majeur : près d'une adolescente sur deux abandonne le sport avant 15 ans, non par choix mais sous l'effet de freins physiques, sociaux et culturels, ce qui creuse une inégalité d'accès aux bénéfices du sport entre filles et garçons. Ce décrochage précoce n'est pas un phénomène isolé : il contribue à une sédentarité durable à l'âge adulte.

L'étude se base sur une enquête nationale auprès de 507 jeunes filles âgées de 13 à 20 ans, complétée par des focus groupes qualitatifs. Son objectif est de comprendre pourquoi les adolescentes arrêtent le sport et identifier les principaux obstacles à leur pratique sportive.

Les principaux freins identifiés sont les suivants :

1. La non-prise en compte des spécificités du corps féminin

Une majorité de répondantes estime que ces aspects ne sont pas suffisamment pris en compte dans les pratiques sportives : changements physiques liés à la puberté, inconfort, règles et manque d'adaptation pédagogique ou infrastructurelle.

2. Les pressions sociales et regards externes

Le sport est parfois perçu comme « réservé aux garçons » ou associé à une image corporelle irréaliste. Les normes d'apparence, la peur du jugement, ainsi que les stéréotypes de genre renforcent l'abandon du sport masculinisé.

3. Accessibilité réduite

Des obstacles renforcent l'inégalité d'accès entre les filles et les garçons : difficultés logistiques (horaires, transport, coût), manque d'encadrement spécifique et infrastructures non adaptées.

4. Culture de performance dominante

Un environnement plus bienveillant et diversifié pourrait réduire le décrochage. En effet, une logique compétitive trop forte et peu axée sur le plaisir et l'inclusion peut décourager les jeunes filles.

Au-delà d'un simple manque d'envie, l'abandon du sport reflète des contraintes structurelles et sociales. Le frein est souvent le cadre dans lequel le sport est proposé : il manque une culture sportive inclusive, adaptée et attentive aux réalités physiques et sociales des adolescentes.

La pratique sportive est pourtant un levier crucial pour la santé physique et mentale, la confiance en soi et l'égalité dans les parcours de vie. Ce décrochage n'est pas neutre : il contribue à pérenniser des inégalités persistantes entre femmes et hommes tout au long de la vie.

Au final, l'étude encourage à repenser l'offre sportive (adaptée aux corps changeants des adolescentes) : former les encadrant·es à la diversité des expériences, promouvoir une culture inclusive et non compétitive et valoriser des modèles variés de pratique sportive. Ces pistes constituent des leviers concrets pour réduire l'inégalité d'accès au sport et renforcer l'émancipation des jeunes filles.



Photographie : pch.vector / Freepik

Source : Étude MGEN / Kantar 2026 — "Le grand décrochage"

Etude complète : https://www.mgen.fr/fileadmin/user_upload/MGEN_KANTAR_2026_A4_PORTRAIT_1001.pdf