

Comment la mutuelle MGEN analyse les raisons du manque de pratique sportive des adolescentes ?

L'article rend compte d'une étude* nationale menée par la MGEN avec Kantar qui analyse les causes du décrochage sportif des adolescentes âgées de 13 à 20 ans. Il montre que l'abandon de la pratique sportive est largement lié à des contraintes sociales, puisque près d'une adolescente sur deux cesse le sport sous l'effet de la pression sociale, des normes esthétiques et d'un environnement peu inclusif. La puberté apparaît comme un moment clé de rupture : de nombreuses jeunes filles expliquent que les transformations corporelles rendent la pratique moins agréable et que les règles constituent un frein important, des réalités encore insuffisamment prises en compte par l'encadrement sportif.

L'étude souligne que plus de la moitié des adolescentes estiment que les structures et les professionnels du sport ne répondent pas à leurs besoins spécifiques. La pratique sportive est en outre vécue comme un espace d'exposition au regard des autres, marqué par des expériences de moqueries, de harcèlement ou de sexisme, un sentiment d'insécurité et un malaise lié à des tenues imposées jugées inconfortables ou sexualisées. Les réseaux sociaux renforcent ces difficultés en diffusant des normes corporelles idéalisées, qui alimentent le sentiment de ne pas correspondre à l'image attendue et conduisent certaines jeunes filles à abandonner le sport par manque de confiance en leur apparence.

Au-delà des dimensions sociales et culturelles, l'article met en évidence des freins matériels et organisationnels importants. L'offre sportive féminine reste insuffisante, notamment lorsque la pratique devient non mixte, et l'accès aux clubs est inégal selon les territoires. Les coûts financiers liés aux inscriptions, aux équipements et aux déplacements, ainsi que la charge scolaire, constituent également des obstacles majeurs à une pratique régulière.

À travers cette étude, la MGEN appelle implicitement à repenser l'organisation et l'encadrement du sport pour mieux intégrer les réalités corporelles, sociales et économiques des adolescentes et favoriser une pratique fondée sur le bien-être, la sécurité et l'inclusion.

**Étude quantitative réalisée auprès de 507 jeunes filles de France métropolitaine du 21 au 5 octobre 2025. L'étude qualitative menée sous la forme de 8 focus groupe de 6 jeunes filles et 1 focus groupe de 6 jeunes garçons a été réalisée du 20 au 27 octobre 2025*