

Principaux résultats du volet quantitatif « Enquête nationale sur la pratique d'activités physiques et la sédentarité des adultes en situation de handicap vivant à domicile en France »



Un pourcentage de non-pratiquants conséquent

34% C'est le pourcentage de personnes en situation de handicap ayant répondu à notre enquête qui ne pratiquent aucune activité physique ou sportive. Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile



Une pratique structurée peu représentée

Il y a peu, nous vous parlions du pourcentage important de personnes en situation de handicap ne pratiquant pas d'activités physiques et sportives au sein de notre étude. Mais saviez-vous que seuls 14% de nos répondants pratiquent de manière structurée, c'est-à-dire en club, en structure privée, en association ou avec un coach ?

14%
des personnes en situation de handicap* pratiquent en club, association ou avec un coach

ENQUÊTE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LA SÉDENTARITÉ DES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP VIVANT À DOMICILE
RÉSULTATS À RETROUVER SUR FNORS.ORG ET ONAPS.FR



* Échantillon de l'étude : 656 répondants - Juin 2023



Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile

Une pratique marquée par la fréquence des déplacements

Parmi les personnes en situation de handicap ayant répondu à notre étude, le temps hebdomadaire de pratique s'élève à 4h30 (toutes intensités confondues), dont près de 50% s'effectue via les déplacements.

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile

ENQUÊTE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LA SÉDENTARITÉ DES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP VIVANT À DOMICILE
RÉSULTATS À RETROUVER SUR FNORS.ORG ET ONAPS.FR

4h30 heures
C'est la durée moyenne hebdomadaire de pratique d'activités physiques et sportives (toutes intensités confondues) des personnes en situation de handicap*



* Échantillon de l'étude : 656 répondants - Juin 2023



Des leviers à la pratique identifiés

Si nous vous parlions en début de semaine des freins à la pratique d'activités physiques et sportives rencontrés par les personnes en situation de handicap, il est aujourd'hui temps de parler des leviers à cette pratique.

À ce sujet, les répondants de notre étude ont identifié, en priorité, le plaisir procuré par l'activité physique ou sportive (32,5%) et l'évacuation du stress et de l'anxiété (31,9%).

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile



La période d'acquisition du handicap : un déterminant à la pratique ?

Cette étude, résultat d'un partenariat entre la Fnors et l'Onaps, a révélé que la période d'acquisition du handicap a une influence sur la pratique d'activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap. En effet, plus le handicap est acquis tard, moins les personnes en situation de handicap ont tendance à pratiquer.

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile



Le type de handicap : un déterminant à la pratique ?

Nous avons déjà évoqué le fait que la période d'acquisition du handicap pouvait influencer la pratique d'activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap. Mais saviez-vous que le type de handicap lui-même peut également déterminer cette pratique ?

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile



Des freins à la pratique identifiés

Dans le cadre de la sortie de notre étude menée avec l'[Onaps](#) sur la pratique d'activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap, nous vous avons notamment parlé des contextes de pratique. Mais qu'en est-il des freins à la pratique ? Si la fatigue et les douleurs arrivent en tête, saviez-vous que le manque d'informations sur les équipements sportifs et offres adaptées, les lieux de pratique trop éloignés et le coût de la pratique encadrée trop élevé figurent également parmi les freins les plus souvent évoqués ?

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : personnes en situation de handicap PSH vivant à domicile



Des différences observées selon le sexe

Nous avons récemment évoqué le type de handicap comme déterminant de la pratique des personnes en situation de handicap vivant à domicile. Pour autant, existe-t-il des différences selon le sexe ? C'est justement ce que montre notre étude parmi laquelle 73% des femmes estiment avoir des freins à la pratique d'APS contre 59% des hommes. Les hommes identifient également moins de freins que les femmes.

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile



Quel profil est le plus à risque de ne pratiquer aucune AP ?

Depuis plusieurs semaines, nous vous présentons les résultats de notre étude, mais qu'en est-il quand nous adoptons une vision plus globale ? Nous avons identifié le profil d'individus les plus à risque de ne pas pratiquer d'activité physique. Ce sont ceux qui réunissent le plus de caractéristiques suivantes (par ordre d'importance) : avoir un handicap moteur, avoir un handicap acquis après 18 ans, être âgés de 40 à 49 ans, être une femme.

Source : enquête APS-PSH, 2023, échantillon : 656 personnes en situation de handicap vivant à domicile

