



Mieux connaître les personnes déficientes visuelles en France

Cahier thématique : Sports (loisirs, santé, bien-être)

À propos de l'enquête Homère

- Un questionnaire coconstruit grâce à une cinquantaine de contributeurs : personnes déficientes visuelles, proches et professionnels qui les accompagnent.
- Une collecte par Internet et téléphone entre février 2021 et juin 2022 en France métropolitaine, auprès de parents d'enfants déficients visuels de moins de 16 ans et de personnes déficientes visuelles de 16 ans et plus.
- Des redressements réalisés sur les données de l'échantillon, à partir des résultats de l'enquête EHIS (European Health Interview Survey) 2019 2020, destinés à faire correspondre la répartition par âge et par sexe des répondants de l'enquête Homère avec celle de la population atteinte d'une limitation sévère de la fonction visuelle, de l'enquête EHIS.
- Les résultats portent sur 1865 répondants, dont 46 % sont aveugles, 24 % malvoyants sévères et 30 % malvoyants moyens. Ils sont disponibles ici.

Les porteurs de l'étude



Le consortium de recherche



Les partenaires



Enseignement 1 : les répondants, dont près des deux-tiers adhèrent à une association de personnes déficientes visuelles, sont aussi assidus à la pratique sportive que l'ensemble du grand public.

- Parmi les 1 376 personnes de 16 ans et plus intéressées par les activités de loisirs, sportives ou culturelles, près de 6 sur 10 exercent une activité sportive régulière au moins une fois par semaine. Et plus des trois quarts en pratiquent au moins plusieurs fois par an.
- Ce résultat est cohérent avec les données recueillies au sein des Français de 15 ans et plus, dans le cadre du baromètre des pratiques sportives INJEP – CREDOC 2022 (dont la collecte a eu lieu un an après la fin de la collecte Homère). À noter : cette étude précise que le premier levier de pratique chez les Français est l'impact du sport sur la santé, cité par un répondant sur deux.

Enseignement 2 : il y a des spécificités dans la pratique des sports exercés, avec une sur-représentation des activités de marche / randonnée, des activités de forme et de natation.

- Les 1 083 répondants pratiquant du sport au moins quelques fois par an citent en moyenne plus de deux activités dans une liste suggérée. Près des trois quarts des répondants citent la marche / randonnée, plus précisément 85 % de ceux qui ont un chien-guide et 71 % de ceux qui n'en ont pas, alors qu'au sein du grand public, 47 % pratiquent la marche / randonnée au moins une fois par an (source : baromètre INJEP – CREDOC 2022). Les activités de gymnastique et de forme (danse, yoga, pilates, musculation...) sont citées par 42 % des répondants, contre 26 % au sein du grand public. La natation est citée par 28 % et, associée aux sports nautiques, par 29 % des répondants, contre 19 % dans le baromètre.
- La part des répondants qui pratiquent le vélo (23 %) notamment en tandem, ou via un vélo elliptique ou d'appartement, la course à pied et l'athlétisme (10 %), les sports d'hiver type ski, luge, randonnée (10 %) est comparable à celle du grand public. Les autres activités proposées sont citées respectivement par moins de 5 % des répondants (activités de cible, arts martiaux, activités équestres, sports de raquette, d'équipe...).
- Le genre est une variable déterminante, comme au sein du grand public : les hommes déficients visuels apprécient particulièrement le vélo et la musculation ; les femmes plébiscitent davantage les activités de forme (hors musculation) et de gymnastique.
- En complément, d'autres activités ont été citées spontanément. Il s'agit souvent de pratiques sportives adaptées, dont certaines seront proposées dans le cadre des jeux paralympiques 2024 : « Torball, handisport d'équipe », « Showdown, handisport individuel de raquette », « Baskin, basket inclusif », « Biathlon sonore », « Boccia », « Goalball » ...

Enseignement 3 : du chemin reste à parcourir dans l'accès à tous les sports.

- Près de 10 % des 1 376 répondants de 16 ans et plus intéressés ne peuvent pas pratiquer une activité physique et sportive à cause des fragilités oculaires liées à la déficience visuelle. Ce taux s'élève à 17 % chez les personnes vivant en milieu rural. Chez les 1 267 sportifs pratiquants, ou non pratiquants du fait de leur déficience visuelle, plus des deux tiers ont été freinés dans leur pratique. La part est de 80 % chez ceux ayant un revenu modeste et près des trois quarts chez les personnes partiellement autonomes dans leurs trajets.
- Parmi les freins cités, ceux liés à l'offre ressortent en premier : difficultés d'accès aux lieux des pratiques, en lien avec les transports ou la voirie, pour 31 % des répondants, impliquant une organisation spécifique et un temps de trajet plus long ; accessibilité insuffisante des infrastructures avec du matériel non adapté ou l'absence d'aménagement pour 26 % des répondants (32 % des malvoyants sévères), manque de formation du personnel d'encadrement... En termes de lieu, deux tiers des 1 083 sportifs réguliers ou occasionnels privilégient le cadre privé (contre 57 % au sein du grand public), un quart un club sportif ordinaire et 13 % la salle de sport ; 2 répondants sur 10 pratiquent au moins une activité en club sportif spécialisé.
- D'autres freins d'ordre psychologique ou humain émergent : l'autocensure pour 23 % des répondants (35 % des malvoyants moyens) en lien avec l'estimation du risque perçu et la confiance en soi, un sentiment d'embarras vis-à-vis du coach ou des autres participants pour 15 %, voire un refus d'accès pour 9 %. Le coût est cité par 11 %, avec par exemple l'éventuelle obligation de prendre un coach privé pour compenser le problème visuel. Autre frein sous-jacent dans l'étude : l'accès à l'information, que compensent en partie le bouche-à-oreille, les mails et les réseaux sociaux.

Enseignement 4 : l'âge est un critère structurant dans la pratique sportive et les freins rencontrés.

- Les 60 ans et plus paraissent un peu plus réguliers (contrairement au grand public) : 63 % d'entre eux pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine, contre 58 % des 30-59 ans et 52 % des 16-29 ans, mais ces derniers compensent par une pratique occasionnelle. Notons que parmi les 225 parents d'enfants de 3 à 15 ans, la moitié indiquent que leur enfant pratique au moins une activité sportive extrascolaire. Les trois quarts la pratiquent en milieu ordinaire uniquement (dont 46 % sans aide humaine et 31 % avec), plus de 10 % en milieu adapté, et une même proportion en milieu ordinaire ou adapté selon l'activité.
- Concernant le type de sports pratiqués : les répondants de 16 à 29 ans pratiquent davantage que les autres tranches d'âge la musculation (40 %),

l'escalade (17 %), les activités de cible et de précision (14 %), les sports d'équipe (14 %), les activités équestres (12 %), les sports urbains type rollers et skateboard (9 %) ; les 30-59 ans citent également davantage la natation (36 %), le vélo (29 %), la course à pied / l'athlétisme (17 %) et les sports d'hiver (16 %) ; les 60 ans et plus citent davantage la marche / randonnée (76 % contre 55 % chez les moins de 30 ans).

- Parmi les moins de 60 ans, plus de 8 répondants sur 10 ont déjà rencontré des obstacles à la pratique sportive, contre 6 sur 10 chez les 60 ans et plus. La nature des freins perçus varie : les moins de 30 ans citent le déficit d'aménagement des lieux de pratique (36 %), la difficulté d'accès du fait des transports, au même niveau que l'autocensure (26 %), le refus d'accès (22 %) suivi de l'embarras ressenti (19 %), du coût financier (15 %), de la peur des proches (8 %). Les 30-59 ans mettent davantage en évidence les difficultés d'accès au lieu de pratique (40 %) et l'autocensure (29 %).

Conclusion :

La pratique d'activités sportives est ancrée dans les habitudes d'une majorité des personnes déficientes visuelles qui ont été interrogées, d'abord dans le cadre privé, puis en structure ordinaire. Outre ses bienfaits classiques, le sport apporte une meilleure maîtrise du schéma corporel et de la structuration spatiale, un meilleur équilibre. Il favorise une meilleure estime de soi et le développement des compétences sociales et relationnelles. Mais les obstacles restent nombreux : manque d'autonomie et de prise en charge pour accéder aux lieux de pratique, en lien avec les transports et la mobilité, manque d'adaptation technique et humaine du fait d'une méconnaissance chez certains professionnels des capacités et besoins des personnes aveugles et malvoyantes, barrières et limites psychologiques, coût financier et possible méconnaissance des aides existantes...

Préconisations :

Il apparaît essentiel d'encourager et faciliter la pratique sportive régulière en apportant des conseils adaptés et personnalisés, en particulier chez les plus jeunes, en visant notamment à :

- ✓ Favoriser l'articulation de sports pratiqués en environnement adapté et en milieu ordinaire ; développer une meilleure accessibilité des infrastructures et équipements, et des possibilités de transport jusqu'aux lieux de pratique sur le territoire national ; solliciter l'expertise d'usage pour tester l'offre.
- ✓ Former et sensibiliser les intervenants au sein des infrastructures de droit commun, en insistant sur la pédagogie et le juste guidage relatif aux postures et attitudes corporelles.

- ✓ Informer de façon centralisée sur l'offre d'activités accessibles, dans le sillon de la plateforme <https://trouvetonparasport.france-paralympique.fr>
- ✓ Dans le cadre des jeux paralympiques 2024, informer le grand public sur les disciplines adaptées à la déficience visuelle.