

03

Les sports de montagne

« Beaucoup de sports depuis toujours. [...] La montagne, c'est avec la famille depuis tout petit. Les randonnées et l'escalade de blocs en forêt de Fontainebleau enfant. Le ski de fond l'hiver chez des amis de mes parents dans le Jura, les balades en forêt aussi. Et puis après plus grand, encore plus haut avec l'alpinisme, le ski de randonnée [...]. Pour l'entraînement, toujours de la grimpe en salle... J'ai même déménagé pour me rapprocher des montagnes. »

(Homme de 31 ans, de classe supérieure ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)



Méthodologie

Dans ce chapitre consacré aux pratiques de montagne en toutes saisons, sont étudiées les quatre familles « ski » (9 activités), « autres sports d'hiver » (7 activités), « escalade » (au sens large d'escalade et autres activités verticales, 7 activités) et « randonnée » (2 activités), soit au total 25 activités différentes identifiées par l'ENPPS 2020 (tableau ci-dessous). La randonnée pédestre - hors montagne - est exclue de la famille « randonnée », car présentée dans le chapitre consacré à la marche. Chacun de ces regroupements est abordé d'un point de vue démographique. Les principales disciplines sont détaillées : prépondérantes dans la composition des regroupements, elles influencent grandement les résultats.

Composition des quatre familles d'activités de montagne

Ski	Ski alpin ; ski de fond ; snowboard ; randonnée à ski ; autre type de ski ; biathlon ; ski à roulettes ; ski artistique/acrobatique ; véloski
Autres sports d'hiver	Luge ; patin à glace ; hockey sur glace ; patinage artistique ; patinage de vitesse ; motoneige ; curling
Escalade et autres activités verticales	Escalade en site naturel ; escalade en salle ; alpinisme ; accrobranche, via ferrata ou autre parcours en hauteur ; canyoning/randonnée aquatique ; spéléologie ; autre activité verticale
Randonnée	Randonnée en montagne ; raquettes à neige

* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP (www.injep.fr).

La famille des activités de montagne s'est massifiée en raison notamment de la plus grande diffusion des activités d'escalade (et autres activités verticales) et de la randonnée en montagne, mais aussi de la multipratique au sein de cette même famille. Malgré cette tendance, le marquage social reste fort. Bien qu'il s'agisse pour la plupart d'activités de vacances et saisonnières, familiales et peu institutionnalisées¹, elles sont le plus souvent l'apanage de sportifs multipratiquants, ayant de gros portefeuilles d'activités et un volume élevé de pratique, toutes activités physiques et sportives (APS) confondues.

Une progression marquée de la randonnée et de l'escalade

Les activités de montagne apparaissent en bonne place parmi les pratiques physiques et sportives les plus citées chez les personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Ces activités se sont massifiées et diversifiées². Un peu plus d'une personne sur quatre (13,9 millions) a pratiqué au moins une de ces activités au cours des douze mois précédant l'enquête (*tableau 1*). Par ordre décroissant d'importance, les skieurs sont les plus nombreux avec environ 7,2 millions de personnes, les randonneurs sont environ 6,4 millions, l'escalade et les autres activités verticales regroupent 3,7 millions de pratiquants et les autres sports d'hiver 2,6 millions.

La famille des randonneurs et celle des grimpeurs se sont particulièrement développées ces dix dernières années. Cette progression de l'effectif des randonneurs en montagne peut en partie être constatée avec la progression des licences annuelles de 19,7 % de la Fédération française des clubs alpins et de montagne³ ainsi qu'avec le passage de 6,4 % de randonneurs en montagne pour l'ENPPS 2010 à 10,7 % pour l'ENPPS 2020. De même concernant l'escalade, on note une progression des licences annuelles de la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) de 2010 à 2019 de 51,7 %³, corroborée sur le plan de l'offre par

1 Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

2 Attali M., 2007, « L'explosion des pratiques sportives : massification, diversification, différenciation (des années 1970 à nos jours) », in Tétart P. (dir.), *Histoire du sport en France. Tome 2. De la Libération à nos jours*, Paris, Vuibert ; Perrin-Malterre C., 2015, « Processus de diversification touristique autour des sports de nature dans une station de moyenne montagne », *Mondes du tourisme*, n° 11.

3 « Recensement des clubs et des licences sportives », sur www.sports.gouv.fr.

une multiplication par 2,5 du nombre de structures artificielles commerciales de 2010 à 2017⁴. Plus largement, on assiste à une découverte de l'escalade et des autres activités verticales, cette famille étant environ trois fois moins importante en 2010⁵. L'escalade en salle et l'escalade en site naturel seront opportunément étudiées séparément. L'escalade a élargi son recrutement avec l'ouverture de nombreuses salles (à corde et « bloc » sans corde) : désormais, plus de la moitié des grimpeurs (55,4 %) pratiquent exclusivement en salle, tandis que la pratique exclusive en site naturel ne touche plus qu'un quart des pratiquants (24,3 %). Environ un cinquième (18,9 %) déclare avoir grimpé à la fois en falaise et en salle.

Tableau 1. Démographie des activités de montagne les plus représentées dans la population en 2020

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
Activités de montagne	25,1	13,9	2,9	1,6
Ski et activités liées	13,1	7,2	0,7	0,4
Dont ski alpin	11	6,1	0,5	0,3
Dont ski de fond	1,7	0,9	0,1	< 0,1
Dont snowboard	1,4	0,8	0,1	< 0,1
Dont ski de randonnée	1	0,5	0,1	< 0,1
Activités de randonnée	11,5	6,4	1,3	0,7
Dont randonnée en montagne	10,7	5,9	1,2	0,7
Dont raquettes à neige	2,3	1,3	0,1	< 0,1
Escalade et activités liées	6,7	3,7	0,9	0,5
Dont accrobranche, via ferrata ou autre parcours en hauteur	4,2	2,3	0	-
Dont escalade en salle (« indoor »)	1,9	1,1	0,7	0,4
Dont escalade en plein air (« outdoor »)	1,2	0,7	0,1	< 0,1
Autres activités de montagne	4,8	2,6	0,2	0,1
Dont luge	3	1,6	0	-
Dont patin à glace	1,8	1,0	0,1	< 0,1

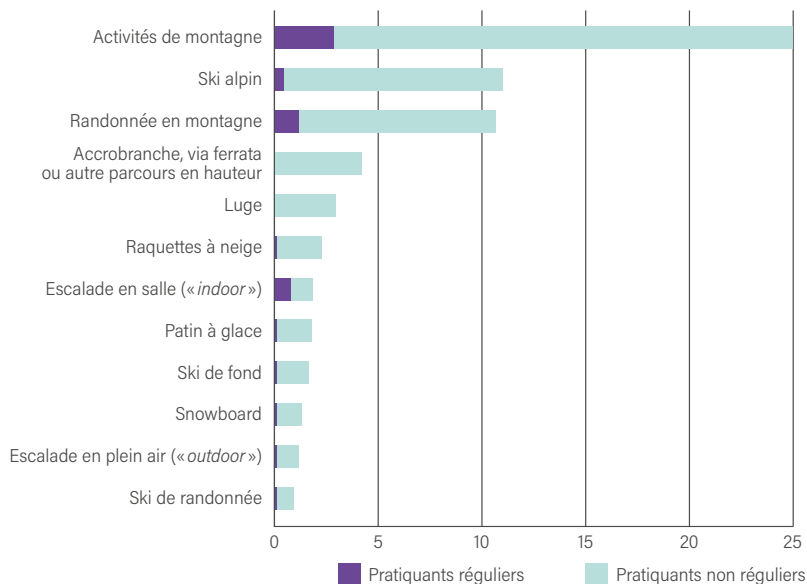
Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du ski alpin au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 6,1 millions de personnes, et 0,5 % déclarent l'avoir fait au moins une fois par semaine en moyenne (c'est-à-dire 52 fois dans l'année), soit environ 0,28 million de personnes.

4 Aubel O., 2018, « Wall Market : Hype or Real Growth ? The Evolution of Climbing », Crolles, Symposium Petzl.

5 MEOS, INSEP, 2016, *La pratique des activités physiques et sportives en France. Résultats de l'enquête menée en 2010 par le ministère en charge des sports et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance*, Paris, INSEP [en ligne].

Profil général des activités et pratiquants

Graphique 1. Taux de pratique des activités de montagne (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 11 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait du ski alpin au moins une fois au cours des douze derniers mois ; 0,5 % déclarent pratiquer cette activité au moins une fois par semaine tandis que 10,5 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Des activités de vacances peu institutionnalisées, pratiquées entre amis ou en famille

Les sports d'hiver et activités de montagne estivales possèdent, en général, certaines caractéristiques communes, que cela soit du point de vue des modalités de pratique, du profil sportif global des pratiquants, de leurs raisons de pratique des APS en général ou de leur profil social.

Les pratiques sont le plus souvent autonomes, peu institutionnalisées (hormis l'escalade en salle) et de sociabilité amicale et familiale (tableau 2). Pour les adeptes, le sport fait partie de la culture familiale : ils avaient souvent dans leur jeunesse au moins un parent considéré comme sportif, voire très sportif (excepté les pratiquants de raquettes à neige).

Tableau 2. Modalités de pratique des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« indoor »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble des pratiques
Période					
Tout au long de l'année	16	35	50	25	55
Hors vacances exclusivement	3	3	27	5	10
En vacances exclusivement	80	63	22	70	35
Institutionnalisation					
Rassemblement	3	2	6	3	4
Compétition	1	0	4	0	3
Possède une licence	2	1	14	2	5
Pratique encadrée	7	4	26	8	13
Pratique en association	3	3	22	4	9
Niveau perçu					
Intermédiaire	41	46	34	36	27
Confirmé et expert	34	20	10	21	14
Sociabilité					
Pratique avec des amis	54	48	59	51	42
Pratique en famille ou en couple	80	76	38	72	50
Lieu					
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	6	0	97	14	28
En milieu naturel : dans une forêt, un bois, à la mer, sur un lac, à la montagne, à la campagne, etc.	95	99	3	87	53

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : la pratique du ski alpin s'est effectuée en vacances exclusivement dans 80 % des cas au cours des douze derniers mois. La différence avec l'ensemble des pratiques (hors pratiques exclusivement utilitaires) est importante : les pratiques de ski alpin ont une plus grande tendance que les autres pratiques à avoir lieu en vacances exclusivement.

Les activités de montagne s'exercent le plus souvent en milieu naturel, mais également dans des équipements plus urbains comme les structures artificielles d'escalade ou les patinoires, tendance provoquée par le mouvement global d'artificialisation et même « d'indoorisation » des activités de nature. Ces activités sont avant tout des activités de vacances et saisonnières – surtout en milieu naturel – donc d'un volume de pratique peu élevé (à l'exception de l'escalade en salle). Les traditionnelles vacances au ski en famille, transhumance hivernale perpétuée d'une génération à l'autre, en sont l'exemple type. Cette caractéristique induit pour ces activités des coûts culturels, économiques et temporels conséquents. Elle explique également le faible taux de déclaration spontanée, notamment pour la luge, les raquettes à neige, l'accrobranche ou le patin à glace, qui sont assimilés à des activités de loisir occasionnelles davantage qu'à du sport.

Des sportifs avérés en quête d'aventure et de performance

Les pratiquants d'une activité de montagne sont généralement des personnes appartenant au « noyau dur » des sportifs (*tableau 3*). Leur volume global de pratique d'APS est très élevé, sauf en luge où ce résultat est plus nuancé. De même, leur portefeuille de pratiques est très gros (douze pratiques et plus) : ce sont des multipratiquants « voraces⁶ ». Le niveau de santé perçu de cette population est bon ou très bon. Ils possèdent un niveau d'institutionnalisation plus élevé que les autres pratiquants avec plus d'affiliations à des clubs ou associations, plus de licences sportives et, logiquement, plus de compétitions et de rassemblements.

Les pratiquants de ces activités de montagne déclarent souvent l'aventure et la performance personnelle comme raisons de leur pratique physique et sportive. Sont également avancés de façon secondaire la nature ainsi que le risque. Deux activités s'en démarquent : le snowboard et l'escalade en site naturel. Les motivations de leurs pratiquants sont d'ailleurs proches, et recourent plus généralement les motivations caractéristiques des jeunes hommes. Outre la performance personnelle, l'aventure et le risque, le snowboarder recherche la dépense physique et le grimpeur *outdoor*, le plaisir. On remarquera également que la nature est plus souvent invoquée par les pratiquants des activités impliquant peu d'infrastructures artificielles (ski de randonnée, randonnée en montagne et raquettes à neige).

6 Sullivan O., Katz-Gerro T., 2006, « The omnivore thesis revisited : voracious cultural consumers », *European Sociological Review*, n° 2, vol. 23, p. 123-137.

Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« indoor »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble des pratiquants
Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)					
Moins d'une fois/semaine	20	22	13	24	26
Une fois/semaine	23	18	17	21	19
Deux fois/semaine ou plus	58	60	70	56	55
État de santé perçue					
Assez bon	15	18	11	17	24
Bon ou très bon	84	80	86	80	69
Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)					
Compétition/Rassemblement	35	31	45	30	18
Possède une licence	38	29	48	31	20
Club/Association	59	51	78	53	38
Sportivité des parents					
Mère sportive	35	31	52	32	23
Père sportif	56	51	65	51	41
Nombre d'APS pratiquées					
Nombre moyen d'APS pratiquées dans l'année	11	11	14	10	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : 58 % des pratiquants de ski alpin ont pratiqué une activité physique ou sportive (pratiques utilitaires incluses) deux fois par semaine ou plus au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants qui ne sont que 55 % dans le même cas.

Des activités plébiscitées par les jeunes et les actifs des classes moyennes et supérieures

Au niveau sociodémographique (*tableau 4*), ces activités ont tendance à concerner les fractions les plus jeunes de la population (surreprésentation des moins de 50 ans), hormis dans le cas des fondeurs et des randonneurs à raquettes. On relève une surreprésentation de la présence d'enfant(s) dans le logement pour les skieurs alpins, l'accrobranche/via ferrata, la luge et le patin à glace, à mettre en relation avec une pratique souvent familiale ou en couple de l'activité, à l'exception

Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de montagne (en %) en 2020

	Ski alpin	Randonnée en montagne	Escalade en salle (« indoor »)	Univers des pratiques de montagne	Ensemble de la population
Sexe					
Femme	46	46	44	47	52
Homme	54	54	56	53	48
Âge					
15 à 29 ans	32	25	59	31	21
30 à 49 ans	41	36	35	38	31
Diplôme					
Supérieur au bac	49	48	44	43	29
Catégorie sociale					
Moins favorisée ou défavorisée	30	37	35	38	53
Moyenne	34	33	30	33	29
Favorisée ou très favorisée	36	30	35	29	17
Situation financière perçue					
À l'aise, correcte	79	74	73	73	64
Difficile	5	5	6	7	12

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.
 Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.
 Lecture : 54 % des pratiquants de ski alpin sont des hommes. Ils sont donc surreprésentés dans la pratique du ski alpin par rapport à l'ensemble de la population où l'on compte 48 % d'hommes.

de l'escalade en salle. Les pratiquants des activités de montagne sont plutôt des personnes actives, ainsi que des élèves ou des étudiants (sauf dans le cas du ski de fond), appartenant majoritairement aux classes moyennes et supérieures, sans problème financier, et souvent diplômées de l'enseignement supérieur. Les personnes habitant en quartier prioritaire de la ville (QPV) sont aussi plus rares en ski alpin, randonnée en montagne, raquettes à neige, accrobranche et luge que dans la population des 15 ans et plus, ce résultat étant à relier à des freins économiques et socioculturels.

Il existe également une différenciation sexuée des pratiques : les skieurs alpins, snowboardeurs, randonneurs en montagne et grimpeurs en extérieur sont souvent des hommes tandis que le patin à glace et la luge sont préférentiellement pratiqués par les femmes. Concernant la taille d'unité urbaine, seules les personnes grimpant en salle sont plutôt issues des grandes villes, les structures marchandes s'étant développées essentiellement dans les grands centres urbains. Les adeptes des autres APS de montagne ne se distinguent pas sur ce critère. *In fine*, on notera que les pratiquants de randonnée à ski et de ski de fond ont le profil sociodémographique qui se rapproche le plus de celui de l'ensemble des enquêtés.

Une prégnance du filtre économique pour les pratiques de glisse

Dans la famille du ski, historiquement très diversifiée, neuf activités ont été déclarées. Ce sont par ordre décroissant d'importance le ski alpin (11 %), le ski de fond (1,7 %), le snowboard (1,4 %), la randonnée à ski (1 %) et, de façon plus anecdotique, le biathlon, le ski à roulettes, le ski artistique/ski acrobatique, le véloski et d'autres types de ski. 13,1 % des 15 ans et plus ont déclaré au moins une discipline de ce regroupement, soit une population d'environ 7,2 millions de personnes ([tableau 1](#)). Au sein de ce groupe, le ski alpin est la discipline la plus répandue avec 6,1 millions de personnes, suivi par le ski de fond à 0,9 million de personnes.

Comme pour les autres APS de montagne, le ski alpin est souvent pratiqué lors de vacances en famille et la pratique est fort peu institutionnalisée (affiliation, compétition et encadrement sont peu répandus). Parmi les motivations sportives générales du skieur alpin figure la motivation la plus caractéristique des sports de montagne qu'est l'aventure.

Quand on lui demande d'évaluer son niveau de pratique, le skieur alpin a tendance à se considérer comme bon, voire très bon pratiquant, tout comme le snowboarder. Le fondeur, quant à lui, avance les mêmes motivations que les autres pratiquants. Il est en revanche plus en retrait que le skieur alpin concernant son niveau perçu.

Le ski alpin étant la principale activité du groupe d'activités ski, les résultats socio-démographiques relatifs au groupe sont similaires à ceux du ski alpin, révélant un marquage social toujours prégnant depuis la première enquête décennale en 2000, qui peut être rapproché du coût financier élevé de la pratique.

Les conditions déterminant l'accès au ski alpin sont le genre masculin et la jeunesse ainsi que la détention d'un diplôme du supérieur et d'un haut niveau de revenus. Les personnes habitant en QPV sont logiquement fortement sous-représentées chez les skieurs alpins. Des activités de montagne étudiées, le ski alpin réunit, avec la randonnée en montagne, les pratiquants au profil social le plus marqué. En comparaison, le fondeur ou le randonneur à ski se démarquent moins du Français moyen.

En parallèle du ski, d'autres sports d'hiver participent au paysage sportif de la montagne, correspondant à 4,8 % de la population considérée, soit, en extrapolant, approximativement 2,6 millions de personnes. Ce sont tout d'abord la luge (3 % soit 1,6 million), puis le patin à glace (1,8 % soit 1,0 million) et, avec un moindre poids, le patinage artistique, le patinage de vitesse, le hockey sur glace, la motoneige et le curling. Sur le plan des raisons de pratique des APS, le lugeur ne se distingue pas par des motivations particulières tandis que les patineurs sont plus axés sur leur performance personnelle. Cette famille se distingue par une forte féminisation et une sous-représentation des habitants de QPV (similaire au ski). Le patin à glace recrute quant à lui davantage chez les plus jeunes (15 à 30 ans). Notons enfin que pour ces activités, souvent considérées comme des loisirs, le niveau perçu de pratique est bas.

Le pratiquant d'escalade et autres activités verticales : un sportif assidu

Cette famille des activités dites à corde, qui a beaucoup progressé ces dernières années, combine sept activités : l'accrobranche et via ferrata ou autre parcours en hauteur (4,2 % des 15 ans et plus, 2,3 millions), l'escalade en salle (1,9 % des 15 ans et plus, 1,1 million), l'escalade en falaise (1,2 % des 15 ans et plus, 0,7 million), loin devant l'alpinisme, le canyoning, la spéléologie et les autres activités verticales.

Plus que les autres activités de montagne, l'escalade en salle est une activité pratiquée en dehors des vacances avec une fréquence élevée et un fort niveau d'institutionnalisation : affiliation à un club, détention d'une licence et recours à un encadrement adapté aux risques inhérents à l'activité. La nouvelle prédominance de la pratique *indoor* peut être rapprochée du fort développement de salles en France, notamment de salles de bloc qui rendent l'activité plus ludique et accessible (en réduisant les contraintes liées à la sécurité). Par ailleurs, elle est moins pratiquée

en famille ou en couple que les autres APS. L'institutionnalisation de l'escalade ces dernières années et le développement de la compétition (avec et sans corde) sont concomitants d'une offre croissante de structures artificielles d'escalade.

Les grimpeurs en salle ont souvent un vaste portefeuille de pratiques physiques et sportives ; les enquêtes fédérales sur les licenciés confirment d'ailleurs ce résultat de l'ENPPS. Ce qui distingue clairement le grimpeur en site naturel du grimpeur en salle est la dimension contre-culturelle de sa pratique physique et sportive avec la recherche du risque et du plaisir, typique des activités dites « libres » et « *funs* » (à l'image du vol libre, du free-ride, du surf, du windsurf, etc.). Au niveau du profil social, les femmes sont sous-représentées parmi ce type particulier de grimpeurs, ce qui peut en partie s'expliquer par un risque perçu accru en *outdoor*.

La randonnée : une famille contrastée

Cette famille ne comprend que la randonnée en montagne et la randonnée en raquettes. La randonnée en terrain montagneux est une activité « qui monte », partagée par 10,7 % des 15 ans et plus, soit approximativement 5,9 millions d'individus. Les raquettes à neige sont pratiquées quant à elles par 2,3 % des 15 ans et plus, soit 1,3 million de personnes. Cette famille comporte plutôt des pratiques vacancières, en famille et en couple.

La randonnée en raquettes, comparativement aux autres activités de montagne, est souvent une forme plus « douce » de pratique. Ses adeptes ont un profil social peu différent de l'ensemble des pratiquants. La randonnée en montagne, plus exigeante, concerne des fractions plus jeunes. Si le randonneur en montagne se considère bon, voire très bon pratiquant, l'amateur de raquettes à neige est plus modeste. Nature et aventure sont des raisons de pratique importantes pour ces pratiquants.

Conclusion

Malgré la diffusion importante des pratiques de montagne dans la population, le marquage social reste fort, avec une surreprésentation des diplômés du supérieur et des revenus les plus hauts, traits caractéristiques des pratiques de nature, qui recrutent plutôt dans les ménages aux revenus élevés. À titre d'exemple, il y a dans la pratique du ski alpin un frein économique (transport et hébergement en station, équipement et accès aux infrastructures), ainsi que des filtres culturels, techniques et physiques. Par ailleurs, avec leurs prérequis physiques et leur caractère risqué, ces activités attirent pour la plupart les couches les plus jeunes de la population.

On comprend à travers ces quelques résultats que les profils des pratiquants des différentes activités de montagne sont proches. Cette proximité est en partie due au cumul des différents types de pratique, notamment de montagne, propres aux catégories moyennes et supérieures.

In fine, les deux évolutions majeures que l'on peut souligner sont la massification de l'escalade en salle – et plus encore de la dimension verticale du paysage sportif – et la progression de la randonnée en montagne, qui était déjà solidement implantée.

Auteurs

Brice Lefèvre, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

Olivier Aubel, maître de conférences en sociologie du sport, Laboratoire interdisciplinaire en études culturelles (LINCS), université de Strasbourg.

Mathilde Didier, chargée d'études statistiques, INJEP.