

« Sport » et « Santé » : une lecture sociologique et politique

Didier Delignières

Résumé : Les pratiques physiques et sportives des Français sont principalement réalisées à domicile, en solitaire, et pour des motifs de santé. Les activités sportives traditionnelles, proposées par les clubs sportifs, semblent moins attractives. Les politiques publiques de lutte contre la sédentarité proposent de considérer l'activité physique comme « Grande Cause Nationale », à l'occasion de l'année olympique. Là aussi les sports traditionnels ne sont guère promus, le mot d'ordre de cette campagne est surtout d'inciter les individus à « bouger ». Ce texte propose une analyse de ces éléments, notamment au crible du concept d'hypermodernité, caractérisant les sociétés néolibérales. Le néolibéralisme induit notamment une centration sur l'individu et sa responsabilité, vis-à-vis de sa trajectoire académique et professionnelle et de sa santé, et tend à restreindre les solidarités collectives. L'hypermodernité renvoie aux modes de vies qui se développent dans ce contexte, cultivant la satisfaction des désirs et des aspirations individuelles. Elle suscite en effet dans le domaine des activités physiques une centration des individus sur eux-mêmes, sur leur santé, et leur développement personnel. Les pratiques actuelles et les politiques du gouvernement visent de manière exclusive la construction d'un corps en bonne santé, dans une définition individuelle et somatique du concept de santé. Le versant social de la santé, la capacité à vivre ensemble, à collaborer sont totalement occultés. D'autres formes de pratiques, collectives, solidaires et inclusives devraient être promues et favorisées.

Mots-clés : sport, activité physique, santé, hypermodernité

« Sport » and « Health » : a sociological and political analysis

Abstract : The physical and sporting activities of the French are mainly carried out at home, alone, and for health reasons. Traditional sporting activities, offered by sports clubs, seem less attractive. Public policies to combat a sedentary lifestyle suggest considering physical activity as a “Great National Cause” during the Olympic year. Here too, traditional sports are hardly promoted; the motto of this campaign is above all to encourage individuals to “move”. This text offers an analysis of these elements, particularly through the lens of the concept of hypermodernity, characterizing neoliberal societies. Neoliberalism notably induces a focus on the individual and their responsibility, with regard to their academic and professional trajectory and their health, and tends to restrict collective solidarity. Hypermodernity refers to the lifestyles that develop in this context, cultivating the satisfaction of individual desires and aspirations. In fact, in the field of physical activities, it encourages individuals to focus on themselves, on their health, and their personal development. Current practices and government policies aim exclusively at building a healthy body, within an individual and somatic definition of the concept of health. The social aspect of health, the ability to live together, to collaborate are completely hidden. Other forms of collective, solidary, and inclusive practices should be promoted and supported.

Key words : sport, physical activity, health, hypermodernity

De quoi parle-t-on exactement ? Les guillemets encadrant ces deux termes dans le titre de cet article soulignent les ambiguïtés des débats actuels et les incompréhensions qui les caractérisent. Le terme « sport » renvoie à des acceptions diverses : parle-t-on du sport de haut-niveau, des sports fédéraux, pratiqués dans les clubs locaux, des pratiques d'entretien ou de développement personnel (running, marche nordique, vélo, fitness, musculation, yoga), ou même des activités plus utilitaires (mobilités « douces », jardinage, ménage), parfois également assimilées au « sport ». La « santé » n'est pas en reste, et revêt çà et là des conceptions diverses, entre l'absence de maladie, ou la capacité à conserver toute possibilité d'initiative dans sa vie professionnelle, sociale, ou ses loisirs.

A l'heure où le « sport » est proclamé « grande cause nationale », à l'occasion des Jeux Olympiques 2024, et où la sédentarité est présentée comme une problématique majeure de santé publique, il est sans doute nécessaire d'analyser en profondeur les représentations et les pratiques, et leurs évolutions actuelles. Il ne s'agira pas de se limiter à un simple constat, mais de tenter de donner du sens à ces évolutions, dans une vision sociétale et politique de la problématique.

Les pratiques physiques et sportives des Français

L'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP) produit régulièrement les résultats d'un *Baromètre national des pratiques sportives*, qui permet de caractériser les pratiques physiques des Français, et leur évolution, tant quantitative que qualitative (pour la plus récente publication, voir [Müller, 2023](#)). On peut aussi se référer à l'enquête de *20 Minutes – OpinionWay* sur le rapport au sport des 18-30 ans ([Pignot, 2024](#)).

Une pratique en hausse

Le Baromètre de l'INJEP révèle une hausse significative de la pratique, par rapport aux données collectées précédemment. En 2022, 60 % des Français de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité physique et sportive régulière (au moins une séance hebdomadaire), soit 6 points de plus qu'en 2018. En tenant compte des pratiques plus occasionnelles, on arrive à 72 % (+6 points qu'en 2018). Enfin si l'on prend en compte le mode de déplacement principal (à pied, à vélo ou en trottinette), on peut considérer que 81 % des Français ont pratiqué une activité physique au moins une fois au cours des 12 derniers mois (+6 points par rapport à 2018). On ne peut évidemment que se féliciter quand on connaît les méfaits de la sédentarité. D'un autre côté, l'incitation à l'activité physique est tellement répétée, que ce soit par les messages gouvernementaux que par les publicités de certains annonceurs, que la sédentarité doit finir par faire peser une certaine culpabilité chez ses adeptes...

Quelles pratiques ?

Cette hausse de la pratique ne renvoie cependant pas à un réinvestissement des sports « traditionnels », « olympiques » ou « fédéraux ». Elle est surtout portée par le développement de la marche et de la randonnée (47% des pratiquants, +7 points par rapport à 2018), et des activités d'entretien et de forme (26% des pratiquants, +4 points par rapport à 2018). Il semble clair que les « sports traditionnels », institutionnalisés au sein de fédérations, règlementés, organisés, ne constituent qu'une portion congrue des pratiques actuelles.

De fait, 47% des pratiquants s'adonnent avant tout à leur activité en solitaire. Pour la moitié des pratiquants, l'activité physique est donc centrée sur son corps, ses sensations, son apparence, et l'interaction avec autrui n'est pas jugée nécessaire. Cette pratique se fait par ailleurs souvent à domicile (24% des pratiquants, +6 points par rapport à 2018), par exemple dans son salon en suivant un tutoriel sur internet. Seuls 21% des pratiquants rejoignent clubs et associations (-3 points par rapport à 2018) et 11% une structure commerciale (centre de remise en forme, salle de fitness, +3 points par rapport à 2018).

Un émiettement des pratiques

L'étude met également en avant un certain émiettement des pratiques : plus de quatre pratiquants sur dix s'adonnent à plusieurs activités, souvent très différentes. Ce phénomène de « *zapping sportif* » avait déjà été identifié voici quelques années par les sociologues du sport (voir par exemple Duret, 2008) : si au XXème siècle l'investissement des individus était caractérisé par la mono-pratique, principalement orientée vers la compétition et la performance, plus récemment c'est un modèle de multi-pratique qui s'est développé, surtout chez les jeunes. A la passion pour une activité emplissant la vie des pratiquants pour une longue période succède une sorte de papillonnage, une quête incessante de nouveauté. Il s'agit souvent de s'affranchir des contraintes d'assiduité, d'apprentissage et d'entraînement : on préfère multiplier les expériences suscitant une satisfaction immédiate que de s'astreindre à une pratique approfondie. Cet émiettement des pratiques mérite d'être questionné, au regard de ses possibles influences sur la pérennité de l'engagement des individus.

Une évolution des motifs

En termes de motifs de pratique, c'est avant tout des préoccupations de santé qui sont mises en avant (52%, +6 points par rapport à 2018). L'enquête de *20 Minutes – OpinionWay* avance des chiffres encore plus étonnants : 72% des répondants affirment pratiquer le « sport » pour entretenir leur corps, leur forme ou leur santé, et seulement 21% disant le pratiquer par passion ([Pignot, 2024](#)). Ces données sont assez surprenantes, si l'on se réfère par exemple à l'étude de Perrin (1993), qui montrait que ce qui sous-tendait voici 30 ans la pratique sportive chez les adultes, et surtout sa persistance, ne résidait pas dans l'application raisonnable de préceptes hygiéniques, mais plutôt dans le plaisir qu'ils tiraient de cette pratique. A l'inverse, ceux qui mettaient en avant la nécessité médicale de l'exercice physique, comme « *devoir de santé* », ne le pratiquaient pas. On a là en effet une évolution majeure des motifs, qu'il conviendrait d'analyser plus en profondeur.

Une pratique connectée

Une autre tendance forte d'évolution renvoie à l'exploitation du numérique et des réseaux sociaux. C'est tout d'abord l'utilisation de tutoriels en ligne, ou d'applications proposant des séances-type d'exercices physiques ou des programmations d'entraînement (12% des pratiquants, +4 points par rapport à 2018). L'étude révèle aussi une utilisation régulière d'instruments de mesure (chronomètres, montres connectées ou applications sur smartphone ; 43% des pratiquants, +6 points par rapport à 2020). C'est enfin l'utilisation des réseaux sociaux pour afficher ses performances et ses exploits, son apparence physique et son évolution. Le rapport à l'autre d'effectue de manière distanciée, virtuelle.

En résumé, ce tableau des pratiques physiques et sportives des Français fait apparaître des tendances majeures d'évolution : une pratique de plus en plus solitaire, autonome, centrée sur des problématiques hygiéniques et de développement personnel.

Les politiques « sport-santé » du gouvernement

La problématique de la sédentarité des modes de vie, et de ses corrélats en termes de surpoids et d'obésité, a profondément marqué les débats ces dernières années. On évoque à ce titre un « *tsunami d'inactivité physique et de sédentarité* », avec des risques associés de morbidité et de mortalité précoces ([Pour une France en Forme, 2023](#)). La panacée, vis-à-vis de ce fléau, est exprimée par un mot d'ordre simple, repris à l'envi par les instances de santé, de sport et d'éducation : il faut inciter les individus, à domicile, au travail, à l'école, dans leurs déplacements, dans leurs loisirs, à « bouger ».

Le gouvernement a ainsi fait de l'activité physique et sportive la grande cause nationale de l'année 2024, affirmant « *profiter de l'élan olympique pour inciter les Français à bouger* » ([Gouvernement, 2023](#)). Malgré cette référence au sport et à l'olympisme, la préoccupation centrale reste l'activité physique, définie de manière assez âpre comme « *tout mouvement volontaire produit par les muscles du corps humain qui requiert une dépense d'énergie* ».

Par une évolution sémantique étonnante, « *faire du sport* » semble de plus en plus renvoyer à cette idée d'une mobilisation du corps, principalement pilotée par la recherche d'une dépense énergétique, qu'à la pratique d'une discipline sportive supposant apprentissages techniques, astreinte disciplinaire et investissement dans un collectif. L'INJEP reconnaît d'ailleurs que dans ses enquêtes « *le sport* » s'entend dans son acception la plus large, recouvrant « *à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition* » ([Müller, 2023](#)). C'est d'ailleurs cet élargissement conceptuel qui permet d'afficher les chiffres particulièrement optimistes détaillés précédemment.

Cette idéologie du *bouger à tout prix* a été explicitement à la base du lancement, dans le cadre scolaire, du dispositif « *30 minutes d'activité physique quotidienne* » en 2021, pour les élèves des écoles primaires et l'expérimentation « *2 heures de sport au collège* », en 2022. Propulsés par des annonces tonitruantes à propos de la « *construction d'une Nation sportive* », dans la dynamique des Jeux Olympiques, mais principalement centrés sur des problématiques de santé publique, ces dispositifs sont tous deux présentés comme des « *compléments* » aux enseignements scolaires d'Éducation Physique et Sportive.

Les conceptions du gouvernement actuel semblent donc essentiellement centrées sur la lutte contre la sédentarité, avec une centration sur une définition cardio-vasculaire de la santé. Les interventions préconisées ne relèvent pas d'un enseignement : il ne s'agit que d'ouvrir des plages et des espaces de « *gesticulation* » ([Delignières, 2021a](#)), d'essayer d'y motiver les élèves, en espérant qu'ils construisent à cette occasion des habitudes durables. Les préconisations du ministère insistent sur le côté ludique de ces activités : pas d'apprentissage difficile, une approche essentiellement ludique, du plaisir avant tout...

On peut évidemment être étonné de l'exploitation d'un événement tel que les Jeux Olympiques, essentiellement élitistes et compétitifs, pour tenter de soutenir et développer une politique sanitaire de lutte contre la sédentarité. Ceux qui connaissent un tant soit peu ces deux mondes admettront qu'il s'agit peu ou prou du mariage de la carpe et du lapin... D'un autre côté, on pourrait aussi saluer la clairvoyance des pouvoirs publics, qui tentent de coller aux évolutions de la « *pratique sportive* » des individus en proposant des dispositifs reprenant les nouveaux motifs de pratique que les études révèlent.

Une analyse politique et sociologique

A ce point du récit, on serait de ne voir dans les tendances d'évolution des pratiques physiques et sportives du public qu'une simple modification des goûts et des aspirations. L'INJEP avance l'hypothèse des effets de la crise sanitaire pour expliquer le développement des activités pratiquées à domicile, en solitaire, et centrées sur des préoccupations de santé, et évoque aussi celle du développement du télétravail.

Il semble cependant nécessaire, et plus heuristique, d'aller plus loin que ces hypothèses ponctuelles, afin de donner un sens plus profond à ces évolutions, et d'en élucider les déterminants et les possibles dérives. Je vais tenter de développer ici une grille de lecture liant les phénomènes précédemment décrits à l'idéologie néolibérale qui formate depuis quelques années les sociétés occidentales, et à son corolaire, la mentalité hypermoderne qui structure de manière profonde les modes de vie (Lipovetsky, 2006).

L'idéologie néolibérale

Il convient tout d'abord de définir ce que l'on entend par néolibéralisme, et surtout de le distinguer du libéralisme originel. Classiquement, le libéralisme économique renvoie à l'idée d'une restriction des interventions des États sur le fonctionnement des marchés : la doctrine essentielle est le « laisser faire » : laisser fonctionner librement la concurrence, la logique de l'offre et de la demande.

Ce que l'on appelle le néo-libéralisme relève d'une autre logique, et suppose au contraire une intervention délibérée de l'État pour mettre en place « *une redoutable logique qui transforme toutes les institutions et tous les champs sociaux pour les plier à la norme de la concurrence et de la performance* » (Dardot & Laval, 2014). Les effets de cette politique se font notamment sentir dans la gestion des services publics, avec une gestion managériale de plus en plus stricte des administrations, des hôpitaux, des écoles et des universités. Ces services publics auxquels il est dès lors davantage demandé d'être plus rentables qu'efficaces, où les usagers deviennent de plus en plus des clients.

Cette rationalité économique s'étend à l'ensemble du champ social, y compris aux secteurs d'activité qui ne sont pas directement marchands, et au-delà des institutions, aux individus eux-mêmes, chacun devenant un « *entrepreneur* » de soi-même (Hache, 2007). Dans cette logique, l'individu est pensé comme essentiellement responsable : responsable de sa vie, de sa santé, de son orientation, de son employabilité, et l'ensemble de ses choix sont supposés pilotés par des décisions rationnelles. Patrick Trefois s'inquiète de l'installation de cette nouvelle norme dans le domaine de la santé : « *Que penser de ces discours invoquant la responsabilisation de l'individu vis-à-vis de sa santé ? [...] Aurons-nous, nous ou nos enfants, le devoir de veiller à rester des outils performants pour nous-mêmes et pour la vie économique ? Serons-nous considérés comme des individus totalement maîtres de notre santé et capables de gérer notre bien-être – et notre efficacité au travail – indépendamment des conditions de notre environnement ?* » (Trefois, 2008). Cette évolution touche aussi le système scolaire, qui met de plus en plus l'accent sur la responsabilité et l'autonomie des élèves, dans la construction de leurs projets personnels, de leur orientation et de leur devenir professionnel. Comme si tout à coup les déterminismes sociaux n'existaient plus, et que les individus devaient être les seuls responsables de leur trajectoire de vie.

L'hypermodernité

Le néolibéralisme génère aussi une évolution marquée des mentalités et des modes de vie, caractérisée par ce que Lipovetsky (2006) a qualifié d'*hypermodernité* : des sociétés « *emportées par l'escalade du toujours plus, toujours plus vite, toujours plus extrême dans toutes les sphères de la vie sociale et individuelle* ». L'auteur évoque surtout l'*hyperconsommation*, une quête effrénée de changements, d'innovations et d'expériences émotionnelles. Cette quête concerne évidemment des objets (matériels informatiques, de communication, matériels électro-ménagers, véhicules, objets de décoration, etc.), mais aussi des produits culturels (musiques, vidéos, séries), des pratiques de loisir (notamment « sportif »), des produits et pratiques de santé, etc.

Cette hypothèse présente des contours complexes, qu'il importe d'élucider. L'hyperconsommation est apparue à partir des années 1980, et doit être distinguée de la consommation de masse qui a marqué les années précédentes. Dans le cadre de l'hyperconsommation, il ne s'agit plus simplement d'accéder à un confort matériel, mais surtout de stimuler l'imaginaire. Consommer revient avant tout à chercher à rompre la routine quotidienne, à intensifier et revivifier son présent, à le bousculer par de la nouveauté, un parfum d'aventure. On n'achète pas des vêtements mais des marques, on n'achète pas un véhicule mais les expériences et sensations qu'il pourra procurer.

Selon Lipovetsky, l'hyperconsommation s'est affranchie des normes de classe, que Bourdieu (1979) avait théorisées au travers du concept d'habitus. Dans la perspective bourdieusienne, les goûts et la consommation renvoyaient à une logique de distinction, de revendication identitaire de classe. Cette hypothèse a par exemple été développée par Boltanski (1971), en ce qui concerne les comportements liés à la santé, à l'hygiène et à l'alimentation, et par Pociello (1981) à propos de la distribution sociale des pratiques sportives. Lipovetsky affirme que les barrières de la distinction se sont atténuées, libérant l'exploration de l'offre marchande. La consommation devient une démarche essentiellement individuelle : il s'agit avant tout de viser des satisfactions privées, hédonistes, ludiques, expérientielles. Les goûts et désirs des individus deviennent de ce fait beaucoup moins prévisibles : l'hyperconsommateur est erratique et inconstant, il zappe d'un objet à l'autre, d'une pratique à l'autre, au gré des tentations et des perspectives de satisfaction.

Il faut également évoquer l'impact du développement du numérique, de l'internet et des réseaux sociaux, qui jouent un rôle central dans cette hyperconsommation. Le numérique permet de diffuser l'offre, d'en faire une promotion agressive ou plus subtile (notamment par les publicités ciblées, en fonction des navigations antérieures, ou par le biais des influenceurs), et de donner l'impression de pouvoir comparer et faire des choix rationnels. Les réseaux sociaux sont aussi un lieu où chacun peut faire l'étalage de son hyperconsommation, en dévoilant au jour le jour ses coups de cœur, ses états d'âme, ses achats et ses pratiques.

On pourrait penser cette culture hypermoderne comme autonome, simplement concomitante des orientations néolibérales. Tapia (2012) estime au contraire qu'elle « *remplit une fonction facilitatrice au profit de l'idéologie néolibérale en exaltant l'individualisme et en faisant des individus des calculateurs, des stratèges attentifs à maximiser la rentabilité de leurs choix, enfin des gestionnaires de leurs jouissances* ». Dans ce vertige d'hyperconsommation, l'individu conçoit l'accomplissement d'une vie réussie dans la consommation à outrance, le divertissement et la réalisation de soi, au grand bénéfice de la croissance des marchés.

La psychologie de l'individu hypermoderne

Cette évolution des modes de vie induit une structuration psychologique particulière de l'individu hypermoderne. L'hyperconsommation entretient chez chacun le développement « *du goût des nouveautés, de la promotion du futile et du frivole, du culte de l'épanouissement personnel et du bien-être, bref de l'idéologie individualiste hédoniste* » (Charles, 2005). Citot (2004) est plus direct en affirmant que cette égocentration génère « *un hédonisme naïf, individualiste, et à une revalorisation du présent dont il convient de jouir autant que possible* ». Taylor (2015) a également évoqué dans son analyse de la modernité l'émergence d'une culture du narcissisme, orientant les individus vers la quête du bien-être, du plaisir et de la jouissance, sans guère de considération pour le déficit de valeurs collectives qui pourrait en résulter. Il déplore la disparition des « horizons moraux », fixant les individus dans le présent et dans une incapacité à se projeter dans un quelconque avenir. Tapia avance un tableau assez radical de la psychologie hypermoderne : « *superfrivolité, rétrécissement intérieur, fragmentation ou perte du sentiment d'existence du moi, manque de sensibilité à autrui, blocage de la réflexion, désengagement politique et moral, rétrécissement enfin de la conscience* » (Tapia, 2012). Centré sur soi et sur le présent, l'individu hypermoderne se montre rétif à l'approfondissement, à la réflexion sur les causes et les conséquences, aux éclairages que pourraient apporter les argumentaires philosophiques ou politiques.

L'hyperconsommation génère également un certain type de rapport aux choses : l'idée que le monde est un libre-service, que les motivations peuvent être versatiles et les engagements précaires, que les choix personnels reposent essentiellement sur une estimation individualiste des coûts et des bénéfices, et que l'on peut à loisir instrumentaliser de manière utilitariste les

personnes et les institutions. Ceci renvoie également à un argument développé par Taylor (2015), suggérant que la raison émancipatrice s'est transformée en raison instrumentale, imposant la logique des moyens appropriés, l'efficacité, la rentabilité, au mépris de toute interrogation sur les finalités. Au-delà de la consommation des biens, cette attitude formate le rapport à l'École, à l'université, au travail, au syndicalisme et à la politique, et aussi les relations, amicales, amoureuses et familiales.

Enfin les préoccupations de l'individu hypermoderne induisent évidemment un rapport au soi et au corps particulier, faisant la part belle *« au management sophistiqué de soi, à l'esthétisation de son image corporelle, au traitement des manques et des frustrations par des procédés diversifiés englobant le coaching, la méditation, le yoga, divers soins de beauté, etc. »* (Tapia, 2012). On conçoit aisément l'influence de ce rapport au corps dans l'évolution des pratiques investies par les individus. On pourra trouver dans l'ouvrage de Zineb Fhasi (2023) une analyse particulièrement convaincante sur le développement actuel du Yoga, comme « Cheval de Troie » du néolibéralisme.

L'individualisme prôné par l'hypermodernité tend aussi à restreindre les préoccupations liées au politique, aux projets de construction de la société. Claude Tapia évoque *« l'acceptation d'une société ne définissant ni fins collectives, ni ordre, livrée en quelque sorte à un spontanéisme du présent... »* (Tapia, 2012). Ceci induit logiquement une déliquescence de l'idée même de coopération et du souci du collectif. Les solidarités anciennes, qu'elles relèvent des sphères religieuses, familiales, politiques, syndicales, associatives ou professionnelles, qui assuraient la cohésion sociale et la sécurité des personnes, tendent à se déliter, laissant les individus isolés dans la maîtrise de leur destin. Si le collectif existe encore, c'est souvent pour des motifs extérieurs à la coopération et la solidarité : *« l'origine du social ne réside plus dans la réunion des volontés, mais dans la rencontre des intérêts »* (Fœssel, 2008).

Un fond d'inquiétude

Cette quête effrénée du bonheur ne se fait cependant pas dans un optimisme sans nuage. L'hypermodernité est apparue dans un contexte marqué par l'inquiétude : *« C'est la peur qui l'emporte et qui domine face à un avenir incertain, une logique de la mondialisation qui s'exerce indépendamment des individus, une compétition libérale exacerbée, un creusement des inégalités, un développement effréné des technologies de l'information, une précarisation de l'emploi et une stagnation inquiétante du chômage à un taux élevé. Tout inquiète et effraie »* (Charles, 2005). La recherche du plaisir n'est donc pas si sereine : *« c'est un présent tendu vers le futur immédiat de la rentabilité, un présent sous le signe de l'urgence, de la consommation frénétique et de l'investissement »* (Citot, 2004). L'obsession de la santé et de la longévité oriente particulièrement la quête de l'hyperconsommateur et l'offre marchande qui s'efforce d'y répondre, notamment dans les domaines des loisirs, du sport, de l'habitat, du logement, de la cosmétique, ou de l'alimentation.

L'hypermodernité comme idéologie

Il ne faudrait pas s'imaginer que l'adhésion à ce mode de vie relève de choix rationnels. L'hypermodernité prospère en tant qu'idéologie, au sens de Canguilhem (1977), selon lequel *"l'idéologie se donne pour l'expression de ce que sont les choses, alors qu'elle n'est que le moyen de protection et de défense d'une situation, d'un système de rapports des hommes entre eux ou des hommes aux choses"*. Cette définition met en lumière les fonctions mystificatrice et protectrice de l'idéologie. L'hypermodernité flatte les individus sous des incitations au plaisir, à la consommation, à l'insouciance du moment. Mais en sous cape c'est bien un modèle néolibéral de société, posant l'individu en majesté, seul responsable de sa santé, de son employabilité, limitant l'action de l'État pour la réduction des inégalités, dans les services publics d'éducation ou de santé, préservant à l'inverse les privilèges et la reproduction des

élites, limitant l'influence des collectifs citoyens, anesthésiant enfin les individus par la promotion d'une consommation hédonique et superficielle.

Face au « sport » hypermoderne

Alors en effet le « sport », au sens où il tend à se développer actuellement, peut être considéré comme l'un des avatars de cette idéologie qui peu à peu formate les représentations et les pensées, et qui à leur insu fait des individus les promoteurs zélés de ses principes fondateurs. Il aurait d'ailleurs été surprenant que les loisirs physiques et sportifs, vu l'importance qu'ils ont pris dans les modes de vie, n'évoluent dans la ligne de cette émergence de l'hypermodernité. L'avenir verra sans doute un développement important du eSport, une pratique compétitive des jeux vidéo, et du métasport, qui permettra au pratiquant de s'immerger dans un monde virtuel.

Je me suis récemment également inquiété de la manière dont cette idéologie hypermoderne tendait à imprégner l'enseignement de l'Éducation Physique et Sportive, dans les établissements scolaires ([Delignières, 2021b](#)). On peut noter en effet un certain nombre d'évolutions dans l'enseignement de cette discipline : la quête permanente d'activités nouvelles, l'exploitation massive du numérique et des objets connectés, la valorisation du plaisir immédiat, la centration sur l'individu, sur ses envies et ses aspirations, sur des pratiques d'entretien du corps et de développement personnel, évolutions qui semblent totalement en phase avec cette société néolibérale, hypermoderne, dans laquelle nous sommes plongés.

On peut évidemment se contenter de constater ces évolutions, en se disant qu'il va bien falloir s'y adapter. C'est de manière générale l'attitude des structures commerciales (salles de fitness notamment), qui tentent de satisfaire les aspirations de leur public ou de leur clientèle. On ne saurait guère leur en faire grief, pour des entreprises jouant leur survie et cherchant à attirer et fidéliser leurs clients. Les fédérations et clubs sportifs tentent également d'élargir leur offre, au-delà des activités traditionnelles, vers des pratiques moins astreignantes, plus ludiques, mixtes, inclusives.

Il en va différemment pour les pouvoirs publics, qui devraient interroger avec un peu plus de profondeur les conséquences à long terme de leurs orientations politiques, au-delà des bénéfices immédiats des effets d'annonce. On peut évoquer deux pistes principales, l'une liée à la « santé », et l'autre au « sport ».

Revenir à une définition plus holistique de la santé

Comme on l'a évoqué précédemment, l'évolution des pratiques physiques et des injonctions gouvernementales visant à les promouvoir mettent en scène une conception strictement somatique de la santé. Il convient sans doute de rappeler la position affichée par l'Organisation Mondiale de la Santé, définissant la santé non pas seulement comme une absence de maladie ou d'infirmité, mais comme un état de complet bien-être physique, mental et social. Si les idées de « santé physique » et de « santé mentale » ne posent pas trop de problèmes de définition, la « santé sociale » reste sans doute plus difficile à circonscrire.

L'idée selon laquelle la santé dépasse l'absence de maladie ouvre la voie à de nouvelles conceptions, considérant la santé comme la capacité à aller de l'avant, à avoir des projets, à entreprendre. C'est ce type de conception qu'a développé Canguilhem (1966), qui définissait la santé comme la capacité à dépasser ses normes comportementales actuelles. On retrouve aussi plus récemment cette idée dans la théorie de la *santé positive* de Nordenfelt (2012), définissant la santé comme la capacité de réaliser des actions permettant à chacun de réaliser ses projets de vie.

Ces approches permettent de mieux concevoir la dimension sociale que peut contenir le concept de santé. La santé sociale peut être définie comme la capacité à s'engager de manière positive

dans des projets communautaires, reposant sur un partage librement consenti des tâches, et une solidarité entre les membres du groupe. J'ajouterais volontiers qu'une société qui fonctionne est une société dans laquelle des individus parviennent à s'associer durablement sur la base de projets communs. On aura compris que cette « santé sociale » est le parent pauvre des évolutions actuelles des pratiques physiques et sportives. Alors que le gouvernement prône la construction d'une « Nation », le « réarmement civique » des individus, le développement de l'empathie et du vivre ensemble, il ne s'inquiète guère de voir se développer des activités physiques pratiquées le plus souvent en solitaire, sans aucune interaction sociale.

Une conception plus sociale du sport

Nous avons détaillé dans la première partie de ce texte les profondes mutations des pratiques « sportives » dans nos sociétés. Bien sûr il existe un autre sport. Un sport où l'on pratique des activités dont on ne fait pas le tour en quelques séances, mais qui donnent matière à un long travail d'entraînement et de perfectionnement. Un sport susceptible non pas de combler quelques frustrations passagères, mais de remplir une vie de passion. Un sport qui ne se pratique pas dans la solitude de son appartement, mais au sein de collectifs (clubs, équipes, troupes, etc.), sollicitant cohésion de groupe, intérêt à l'autre, inclusion et solidarité. Un sport où l'on est encadré par des éducateurs compétents, et pas par un tutoriel vidéo. Un sport où l'on est dans le réel, et pas dans la virtualité des environnements numériques. Un sport où l'on ne se contente pas d'une gesticulation hygiénique, mais où l'on cherche à progresser, à élever son niveau de maîtrise dans l'activité pratiquée. Un sport où l'on ne passe pas son temps à soigner sa silhouette, mais à développer des compétences, individuelles et collectives. Un sport qui ne repose pas sur des « activités nouvelles », essentiellement ludiques et au destin fugace, mais sur un patrimoine culturel construit pas des générations de pratiquants (sports collectifs, sports de raquette, sports de combat, activités athlétiques, activités gymniques, activités aquatiques, activités de pleine nature, danse, etc.). Je ne parle pas ici du sport de haut-niveau, qui possède sa logique propre, mais du sport qui se pratique dans la constellation des clubs et des associations implantées localement, dans chaque commune. Ces structures ne sont pas uniquement des lieux de pratique, mais aussi des lieux de vie et de convivialité. Elles participent au renforcement du tissu social, à la construction de l'identité des individus.

Comme indiqué précédemment, le rapport de l'INJEP montre que ce type de pratique ne séduit guère qu'un cinquième des « pratiquants ». Ce sont pourtant ces pratiques qui pourraient contribuer à l'installation de cette santé globale, physique, mentale et sociale, dont nous parlions précédemment. A condition évidemment d'être soutenues et promues par les politiques sportives, au niveau national mais aussi à tous les niveaux des collectivités locales. C'est aussi ce type de pratique que l'École, et l'Éducation Physique et Sportive, devraient chercher à inscrire dans les modes de vie des futurs adultes.

On peut toujours décrire les évolutions des mentalités et des pratiques en se contentant de les considérer comme des états de faits auxquels il convient de s'adapter. C'est peut-être une attitude que l'on peut comprendre dans une logique libérale : ces évolutions font émerger de nouveaux besoins, de nouveaux marchés, et donc des opportunités d'activités économiques innovantes et lucratives. Il est peut-être nécessaire de tenter de décrypter les racines de ces évolutions, de mettre à jour ce qu'elles peuvent cacher, et la maltraitance sociale qu'elles peuvent générer. Les « crises » qui émaillent l'actualité (le dérèglement climatique, les problèmes migratoires, les échecs du système éducatif, etc.) doivent ainsi être analysées dans leur genèse, au crible des idéologies politiques et économiques qui ont autorisé leur émergence, faute de quoi il faudra se contenter de solutions ponctuelles, législatives ou technologiques, qui n'apporteront sans doute que quelques satisfactions à court terme.

J'ai tenté dans ce texte de proposer une grille de lecture à la « crise » de l'évolution des pratiques physiques et sportives, comme résultante des idéologies néolibérale et hypermoderne. On pourrait reprocher à ces analyses de dramatiser de manière outrancière ce qui ne relève que de simples activités de loisir. Je pense au contraire que la manière dont les individus investissent ces pratiques en dit long sur l'état de la société. Les tendances d'évolution des pratiques physiques et sportives me paraissent singulièrement délétères, aux antipodes des valeurs de solidarité, de coopération, qu'il me paraît essentiel de développer.

Références

- Boltanski, L. (1971). Les usages sociaux du corps. *Les Annales*, 1, 205-233.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris : Éditions de Minuit.
- Canguilhem, G. (1966). *Le normal et le pathologique*. Paris : PUF.
- Canguilhem, G. (1977). *Idéologie et rationalité dans l'histoire des sciences de la vie*. Paris : Vrin.
- Charles, S. (2005). [De la postmodernité à l'hypermodernité](#). *Argument*, 8, 1.
- Citot, V. (2004). [Les temps hypermodernes, de Gilles Lipovetsky](#). *Le Philosophoire*, 22(1), 184-188.
- Dardot, P. & Laval, C. (2014). [Ultralibéralisme, libéralisme et néolibéralisme](#). Blog Médiapart, 12 avril 2014.
- Delignières, D. (2021a). [30 minutes de gesticulation par jour](#). Site personnel, le 3 février 2021.
- Delignières, D. (2021b). [Une EPS hypermoderne](#). Site personnel, 5 mai 2021.
- Duret, P. (2008). *Sociologie du Sport*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Fahsi, Z. (2023). *Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme*. Paris : Éditions Textuel.
- Fœssel, M. (2008). [Néolibéralisme versus libéralisme ?](#) *Esprit*, 11, 78-97.
- Gouvernement (2023). [30 minutes d'activité physique quotidienne](#). Dossier de presse, 6 février 2023.
- Hache, E. (2007). [Néolibéralisme et responsabilité](#). *Raisons politiques*, 28, 5-9.
- Lipovetsky, G. (2006). *Le Bonheur paradoxal*. Paris : Gallimard.
- Müller, J. (2023). [Baromètre national des pratiques sportives 2022](#). Rapport d'étude de l'INJEP, mars 2023.
- Nordenfelt L. (2012). Action, capacité et santé. In E. Giroux & M. Lemoine (Eds.), *Philosophie de la médecine II* (pp.271-272). Paris : Vrin.
- Perrin, C. (1993). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. *STAPS*, 31, 21-30.
- Pignot, M. (2024). [« Sans la salle, je meurs »... Mais c'est quoi le sport pour les 18-30 ans ?](#) 20 Minutes, le 26 février 2024.
- Pociello, C. (1981). *Sports et société : approche socioculturelle des pratiques*. Paris : Vigot.
- Pour une France en Forme (2023). [Nous sommes face à un tsunami d'inactivité physique et de sédentarité](#). Site « Pour une France en Forme ».
- Tapia, C. (2012). [Modernité, postmodernité, hypermodernité](#). *Connexions*, 97, 15-25.

Taylor, Ch. (2015). *Le malaise de la modernité*. Paris : Cerf.

Trefois, P. (2008). [Introduction](#). In A. Cherbonnier (Ed.), *Actes du colloque « les normes de santé »* (pp. 5-8), Centre culturel d'Auderghem.