Communiqué de presse
Paris, le 25 avril 2024

Baromètre 2024 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire X Ipsos

Retour sur plus de 10 ans de pratique sportive des Français

- Aujourd'hui, **plus de 2 Français sur 3 pratiquent une activité sportive (68%**), une augmentation de 14 points en 12 ans.
- **Le temps consacré au sport par les Français a quant à lui doublé**. L'essor du télétravail en est très certainement une des explications récentes pour les actifs.
- Le baromètre livre également **les raisons évoquées par les Français qui ne font pas de sport.**

La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) et Ipsos publient leur baromètre annuel sur les Français et le Sport.

Avec plus de 10 années de recul, ces données permettent de décrypter les évolutions concernant les pratiques sportives des Français : quelles sont leurs motivations, leurs habitudes, la perception qu'ils ont du sport…

Le sport, de plus en plus plébiscité : plus de 2 Français sur 3 pratiquent une activité sportive

C'est un des principaux enseignements de cette rétrospective du baromètre : le nombre de Français qui pratiquent un sport a augmenté de 14 points depuis 2012, date du premier Baromètre. I**ls sont désormais 68% à s'adonner à une activité physique régulière.** On note également que l**e temps qu'ils y consacrent chaque semaine a été multiplié par 2 depuis 2012, passant de 1,9 heure à 4 heures actuellement.** Dans le détail, 38% des personnes interrogées y consacrent 3 heures et plus, 17% : 2 heures et 13% : 1 heure.

Quant à la fréquence, la moitié des répondants qui pratiquent une activité sportive le font entre une et deux fois par semaine (52%), 31% entre 3 ou 4 fois par semaine et 17% 5 fois par semaine et plus.

Autre point notable, cette fois-ci du côté de ceux qui ne font pas de sport : celui des raisons évoquées. Ces personnes se cachent moins derrière des prétextes et assument davantage le

fait de ne pas aimer faire du sport (45%). Un chiffre en progression de 12 points par rapport à 2012. Un manque de temps n'est désormais cité que par 28% des sondés, en baisse de 23 points par rapport à 2012. Viennent ensuite un état de santé ou un âge qui ne le permet pas (28%, +11 pts), l'aspect contraignant (24%, -8 pts), le coût (22%, +3 pts), le manque d'accompagnement ou encadrement (11%, -2 pts) et le manque d'information sur les activités proches de chez eux (4%, -1 pt)

Santé versus Challenge : un changement de prisme s'opère

Tout comme il y a 10 ans, **le sport est associé majoritairement (85%) à l'univers de la santé, au maintien d'une « bonne forme »**. Cependant, cette notion régresse de 7 points (vs 2013) au profit de celle du sport « challenge » illustrant le dépassement de soi. C'est cette idée qui progresse le plus dans l'esprit des Français quand on leur parle aujourd'hui de sport (76%, +9 points vs 2013). Vient ensuite la notion de bien-être, citée par 73% des répondants (-3 pts vs 2013).

Ces chiffres pourraient en partie expliquer les raisons pour lesquelles les activités physiques dites "intenses" (de type course à pied, sport collectif, vélo) et "mixtes" (douce et intense) sont les plus pratiquées par ceux qui font du sport, avec respectivement 43% et 44% de pratiquants. Les activités "douces" (yoga, stretching, Pilates…) le sont, elles, par 34% des sportifs.

Concernant les pratiques sur l'année 2023, les Français déclarent avoir eu recours à : 58% à une pratique individuelle, 33% à une pratique collective. À propos des lieux de la pratique sportive, 58% des Français ont eu une pratique en extérieur, 45% une pratique à domicile ou par Internet, et 31% une pratique en salle. Enfin, plus d'un Français sur cinq a participé à un événement sportif (22%) qu'il soit à finalité caritative ou de performance.

De nouveaux modes de vie qui influent sur la pratique sportive

Près de 2 actifs sur 3 (65%) pratiquent désormais une activité sportive pendant leur semaine de travail. Un chiffre en hausse de 9 points par rapport à 2015.

L'essor du télétravail apparaît clairement comme un facilitateur de la pratique sportive. Ainsi, près de 2/3 des actifs qui travaillent à domicile (61%) déclarent faire du sport pendant la journée. Et grâce au travail à domicile, ils sont 73% à faire du sport de manière plus régulière, 69% à faire plus d'activités sportives que par le passé, 48% à faire du sport avant leur journée de travail le matin et 43% à le faire à la pause déjeuner.

Autre tendance qui contribue à la pratique sportive, celle de la recommandation de la pratique sportive par son médecin. 2 Français sur 5 se sont en effet vu conseiller la pratique d'une activité sportive précise par leur médecin (40%), tandis que 43% ont été conseillés sur une pratique sportive de façon plus générale. **D'autre part, 1 Français sur 5 a reçu une prescription médicale sur la pratique d'une activité sportive. On note également que la grande majorité des Français (86%) sont favorables à la prise en charge financière de séances de sport pour les personnes souffrant de maladies chroniques.**

Les grands événements sportifs en France : un catalyseur pour la pratique d'activités physiques ?

La réception d'un événement sportif amplifie le sentiment de fierté et d'appartenance à une communauté.

Pour les Français, l'organisation de grandes manifestations sportives est un levier fort pour inciter les enfants comme les adultes à pratiquer davantage d'activités physiques.

En plus de fournir un spectacle inoubliable pour les amateurs de sport, phénomène de société et un enjeu national, le sport et l'engouement médiatique autour de ces grands événements sportifs (Jeux Olympiques et Paralympiques, Coupe du monde de Rugby, Grand Cause Nationale, etc.) offrent une grande visibilité et attirent à chaque fois de nouveaux adeptes.

En effet, 64% des parents (+15 points vs 2022) pensent que les évènements sportifs ont un impact significatif sur leurs enfants dans la pratique d'une activité sportive et 61% des Français sont convaincus que ces évènements sont un tremplin idéal pour inciter à faire davantage d'activités.

Cliquez ici pour visionner le replay

Méthodologie : enquête réalisée en ligne du 6 au 12 décembre 2023 auprès d'un échantillon représentatif de la population française de 2 000 personnes âgées de 16 ans et plus. Interrogés selon la méthode des quotas (genre, âge, profession du répondant, région, catégorie d'agglomération) par questionnaire auto-administré en ligne, via le panel Ipsos.

Pour rappel, la FFEPGV est aujourd'hui la 1ère Fédération sportive non compétitive et la 7e Fédération tous sports confondus en nombre de licenciés. Elle est engagée depuis 25 ans pour le sport santé. Cette pratique du sport vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les publics.

Si vous souhaitez plus des éléments complémentaires ou être mis en relation avec un porte-parole, n'hésitez pas à contacter Oxygen

À propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. Première fédération non-compétitive, elle a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près de 430 000 de licenciés, 15 000 Bénévoles dirigeants pour 4 700 clubs répartis sur tout le territoire. Les cours sont délivrés dans chaque club par plus 6 500 animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.
Pour information : ffepgv.fr/

Contact presse : Agence Oxygen
Audrey Pizard - 06 35 54 45 96 - audrey.p@oxygen-rp.com