# 15e BAROMETRE Sport Santé

Entre enjeux de **santé mentale** et **élections municipales**, le sport sera-t-il un marqueur clé en 2026 ?

Fédération Française EPGV

Ipsos

bva

# 15E BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ RÉALISÉ PAR IPSOS BVA POUR LA FFEPGV

Étude inédite qui suit l'évolution de la pratique sportive des Français depuis 2012.

## ÉCHANTILLON

**2000 personnes** interrogées âgées de 16 ans et plus, représentatives de la population française

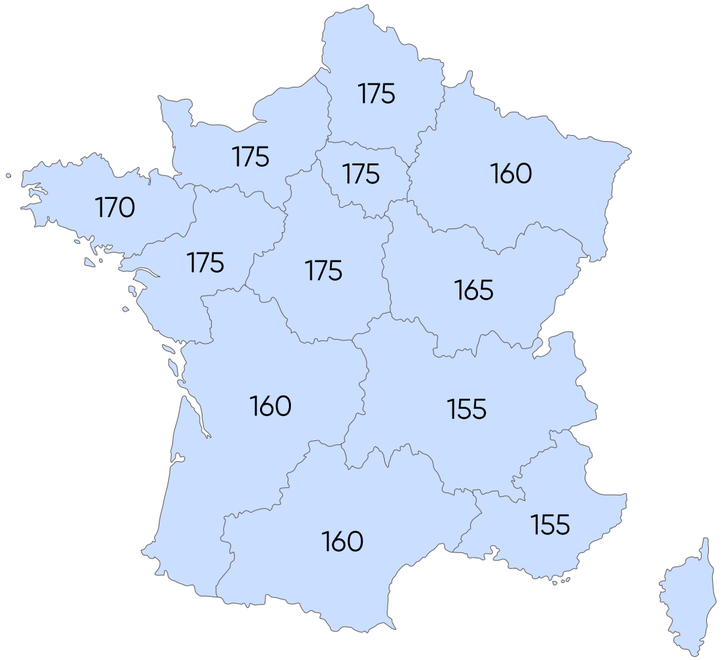
## DATES DE TERRAIN

Du 24 novembre au 1er décembre 2025

## MÉTHODOLOGIE

Échantillon interrogé par Internet via l'Access Panel Online d'Ipsos bva par la méthode des quotas *(sexe, âge, CSP, catégorie d'agglomération, région)*

**Nombre de répondants par région**




**L'échantillon a été raisonné pour bénéficier d'effectifs minimums dans chacune des régions.**
À l'issue du terrain, lors du traitement des données, chaque région a été remise à son poids réel.

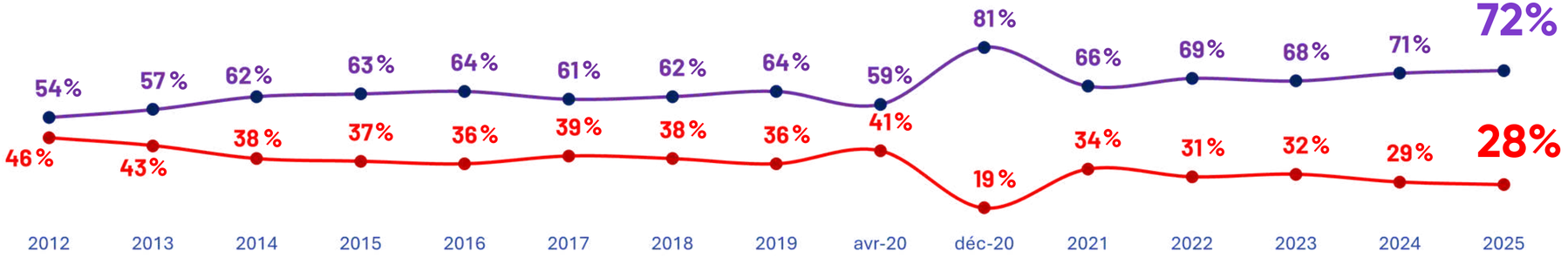
# DES FRANÇAIS ACTIFS QUI MAINTIENNENT UN CERTAIN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

FOCUS N°01

FOCUS N°01

FOCUS N°01

# PRÈS DE 3 FRANÇAIS SUR 4 DÉCLARENT FAIRE DU SPORT CETTE ANNÉE : UN RÉSULTAT EN PROGRESSION SUR PRÈS DE 15 ANS




**72 %**

**DES FRANÇAIS PRATIQUENT ACTUELLEMENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE**

▲ 1

PAR RAPPORT À 2024

**28 %**

**DES FRANÇAIS NE FONT PAS D'ACTIVITÉ SPORTIVE**

▼ 1

PAR RAPPORT À 2024

Question : Actuellement, en moyenne, combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité sportive ?

*Base : ensemble*

# DES FRANÇAIS QUI, EN 10 ANS, ONT QUASIMENT DOUBLÉ LE TEMPS QU'ILS CONSACRENT À LA PRATIQUE SPORTIVE

Temps consacré au sport

**2015**

**2h12 / semaine**

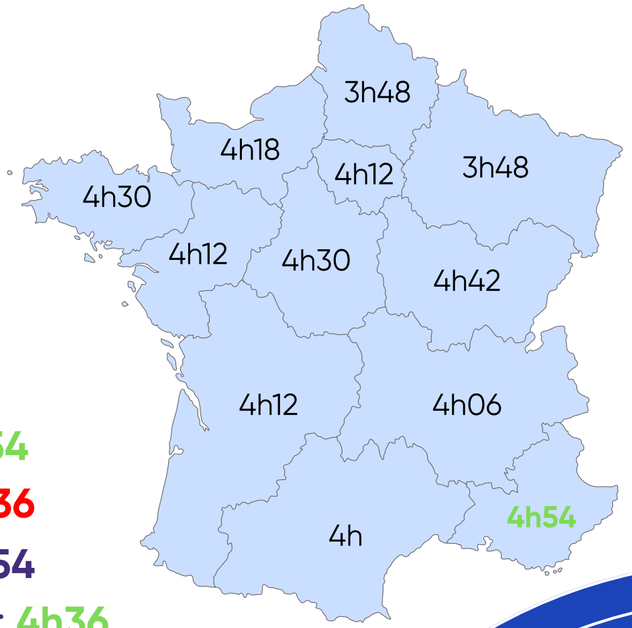
**2025**

**4h12 / semaine**

Homme : **4h48**
Femme : **3h36**

16-24 ans : **4h54**
25-34 ans : **3h36**
34-39 ans : **3h54**
60 ans et plus : **4h36**

**Détail en fonction de la région**

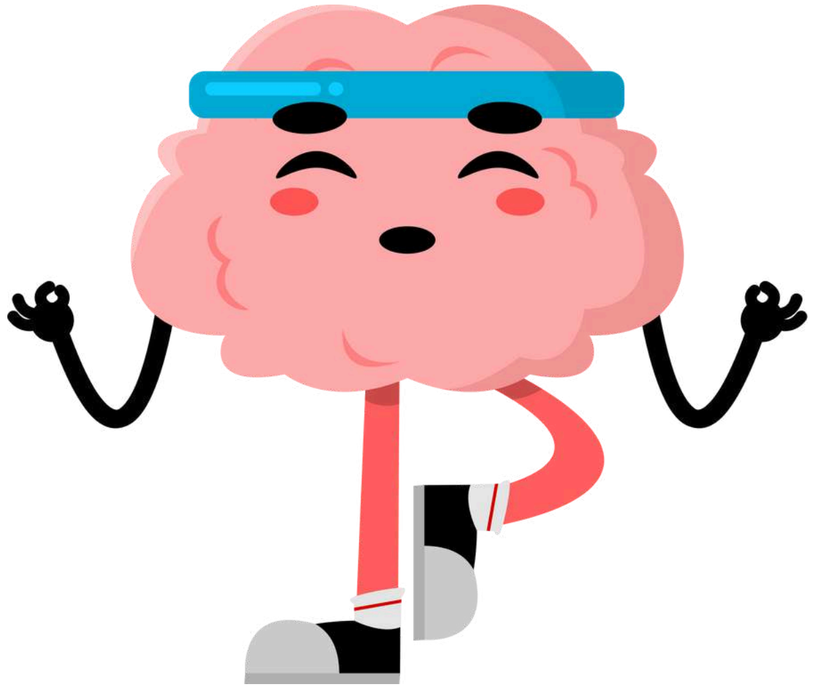



Question : Actuellement, en moyenne, combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité sportive ?

*Base : ensemble*

XX *Résultats significativement supérieurs à la moyenne*
XX *Résultats significativement inférieurs à la moyenne*

# DES FRANÇAIS QUI DEPUIS LE CONFINEMENT, PRATIQUENT MAJORITAIREMENT EN SOLO, MÊME SI LA PRATIQUE COLLECTIVE EST PLUS FRÉQUENTE



## Avec qui pratiquent-ils ?

**61%**

ont une pratique **individuelle** (intérieure ou extérieure)

▼1

2020 : **62%**

**33%**

ont une pratique **collective** (intérieure ou extérieure)

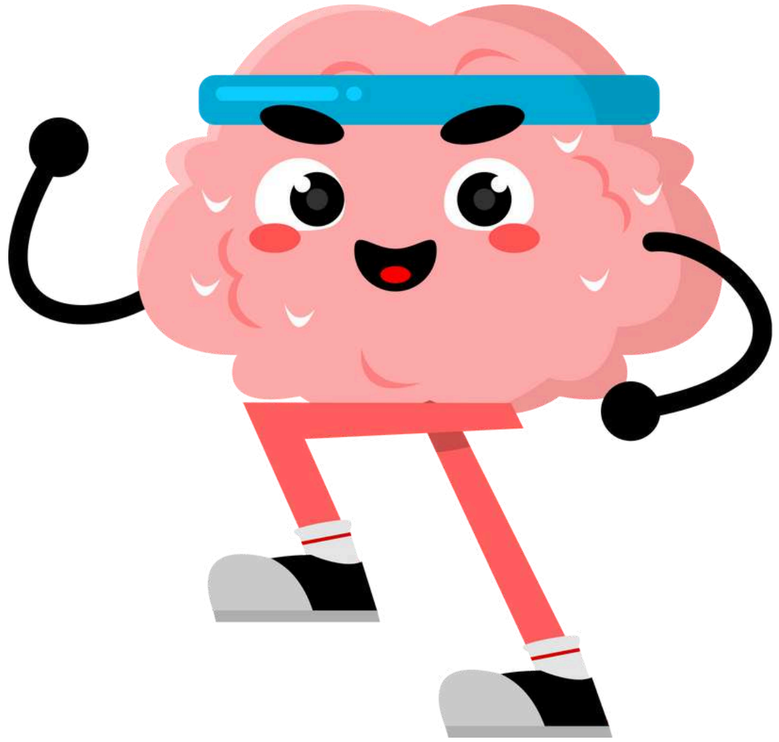
▲7

2020 : **26%**

Question : Parmi les moyens suivants qui permettent de pratiquer une activité sportive, quels sont tous ceux auxquels vous avez eu recours depuis la rentrée ?

*Base : ensemble*

# UNE PRATIQUE SPORTIVE QUI SE FAIT MAJORITAIREMENT À L'EXTÉRIEUR, MÊME SI LA PRATIQUE EN SALLE PROGRESSE



## Où pratiquent-ils ?

**61%**

ont une pratique **en extérieur** (individuelle ou collective)

▼5

2020 : **63%**

**44%**

ont une pratique **à domicile**

▼8

2020 : **52%**

**33%**

ont une pratique **en salle** (individuelle ou collective)

▲13

2020 : **20%**

**11%**

ont une pratique **sur internet**

▼8

2020 : **19%**

Question : Parmi les moyens suivants qui permettent de pratiquer une activité sportive, quels sont tous ceux auxquels vous avez eu recours depuis la rentrée ?
*Base : ensemble*

# DES PÉRIODES PLUS PROPICES QUE D'AUTRES POUR AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

FOCUS N°02

FOCUS N°02

FOCUS N°02

# 4 FRANÇAIS SUR 10 PROFITENT DE CERTAINES PÉRIODES DE L'ANNÉE POUR FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ (41%)

## 23% pratiquent davantage à certaines périodes de l'année...

**16%** Au **printemps** pour **se préparer à l'été**

**6%** À la **rentrée de septembre**, pour le "deuxième Nouvel An"

**6%** En **début d'année** pour les **bonnes résolutions**, mais ça ne tient pas longtemps

**3%** **Avant les vacances de fin d'année** pour **anticiper les excès** des fêtes

## ... d'autres pratiquent davantage à des moments plus spécifiques de leur vie

**18%** Pendant **les vacances** quand **ils ont plus de temps** pour eux, peu importe la saison

**12%** Pendant les périodes où **ils sont stressés pour évacuer**

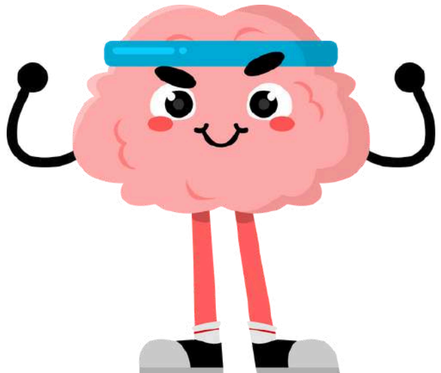
**11%** Après une **prise de conscience** sur leur **santé** *(recommandation du médecin, alerte physique)*

**4%** Pour préparer un **événement spécifique** (compétition, mariage, voyage...)

Question : Y a-t-t-il des périodes de l'année durant lesquelles vous faites davantage d'activités sportives qu'à d'autres ?

*Base : ensemble*

*Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles*



# ILS SONT AUSSI POUR BEAUCOUP INFLUENCÉS PAR LA MÉTÉO…

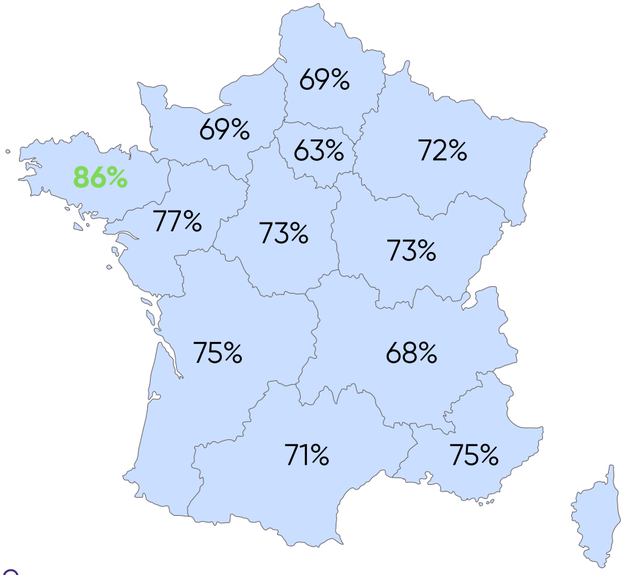
**% Oui**
[Tout à fait +Plutôt]

**71%**

**Par beau temps, ils prolongent leurs séances ou ajoutent des sorties en extérieur**

- Sportifs pratiquant en extérieur : **75%**
- Pas de différence selon la durée de la pratique

**Détail en fonction de la région**




Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

# … MÊME SI LES PLUS GRANDS SPORTIFS NE SE LAISSENT PAS DICTER LEUR PRATIQUE PAR LA MÉTÉO

**% Oui**
[Tout à fait +Plutôt]

**65%** **Une météo défavorable diminue leur motivation à faire du sport**

- Sportifs faisant du sport 1 fois / semaine : **73%**
- Sportifs faisant du sport 2 fois / semaine : **74%**
- Sportifs faisant du sport 3 fois / semaine et plus : **56%**
- Sportifs faisant du sport 5 fois / semaine et plus : **43%**

- Pas de différence selon les régions

**59%** **Quel que soit le temps, ils suivent leur programme prévu**

- Sportifs faisant du sport 1 fois / semaine : **46%**
- Sportifs faisant du sport 2 fois / semaine : **54%**
- Sportifs faisant du sport 3 fois / semaine et plus : **67%**
- Sportifs faisant du sport 5 fois / semaine et plus : **79%**

- Pas de différence selon les régions

Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

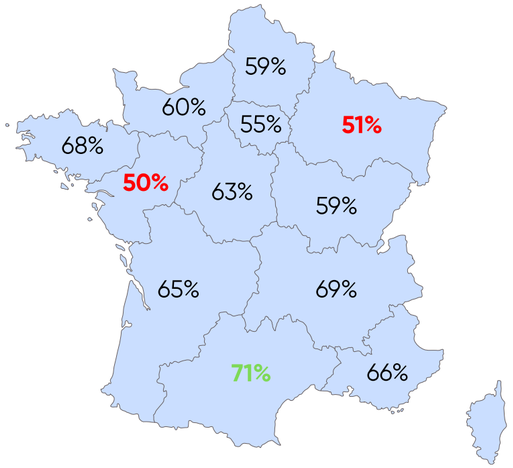
# ILS SONT NOMBREUX À S'ADAPTER AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

**61%** **En cas de météo défavorable, ils adaptent le type ou le lieu de pratique** *(souvent en intérieur)* **pour maintenir leur volume d'activité**

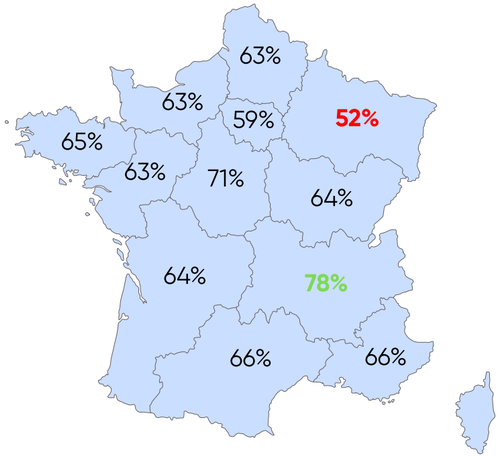
**64%** **Ils décalent l'horaire de leurs séances pour éviter les périodes les plus défavorables** *(chaleur, froid, vent, humidité)*

**% Oui**
[Tout à fait +Plutôt]

**Détail en fonction de la région**



**Détail en fonction de la région**




Ils disposent d'équipements adaptés *(pluie/froid/éclairage)* qui leur permettent de s'entraîner presque normalement malgré la météo **56%**

▶ Bretagne : **70%**

Ils tiennent compte de la qualité de l'air et des allergènes et ils reportent leur séance ou passent en intérieur quand les indices sont mauvais **35%**

▶ Occitanie : **45%**

Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

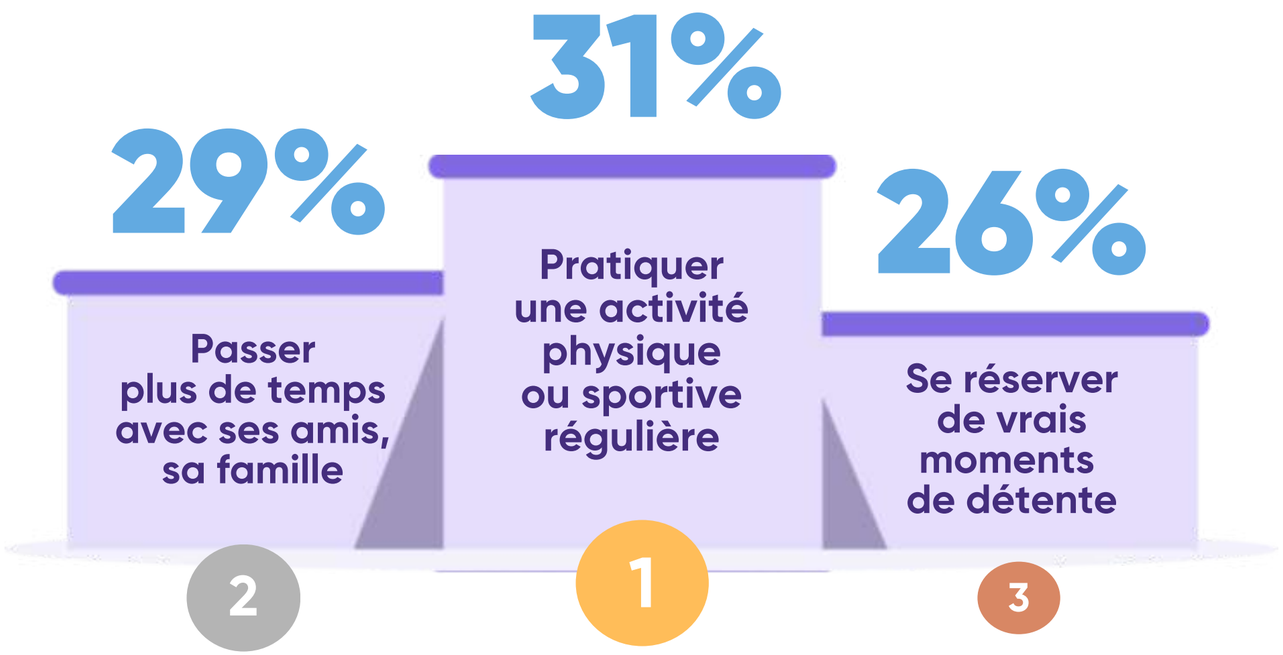
*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

# DES FRANÇAIS CONSCIENTS DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## FOCUS N°03

FOCUS N°03
FOCUS N°03

# LA PRATIQUE SPORTIVE : TOUJOURS PREMIÈRE RÉSOLUTION DES FRANÇAIS POUR L'ANNÉE 2026




## Suite du classement

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Prendre davantage soin de son corps | 22 % |
| 5 | Avoir un rythme de sommeil plus régulier | 19 % |
| 6 | S'alimenter de façon plus équilibrée | 18 % |
| 7 | Passer moins de temps devant un écran | 17 % |
| 8 | Faire un régime | 9 % |
| 9 | Arrêter de fumer | 8 % |
| 10 | Limiter sa consommation d'alcool | 5 % |

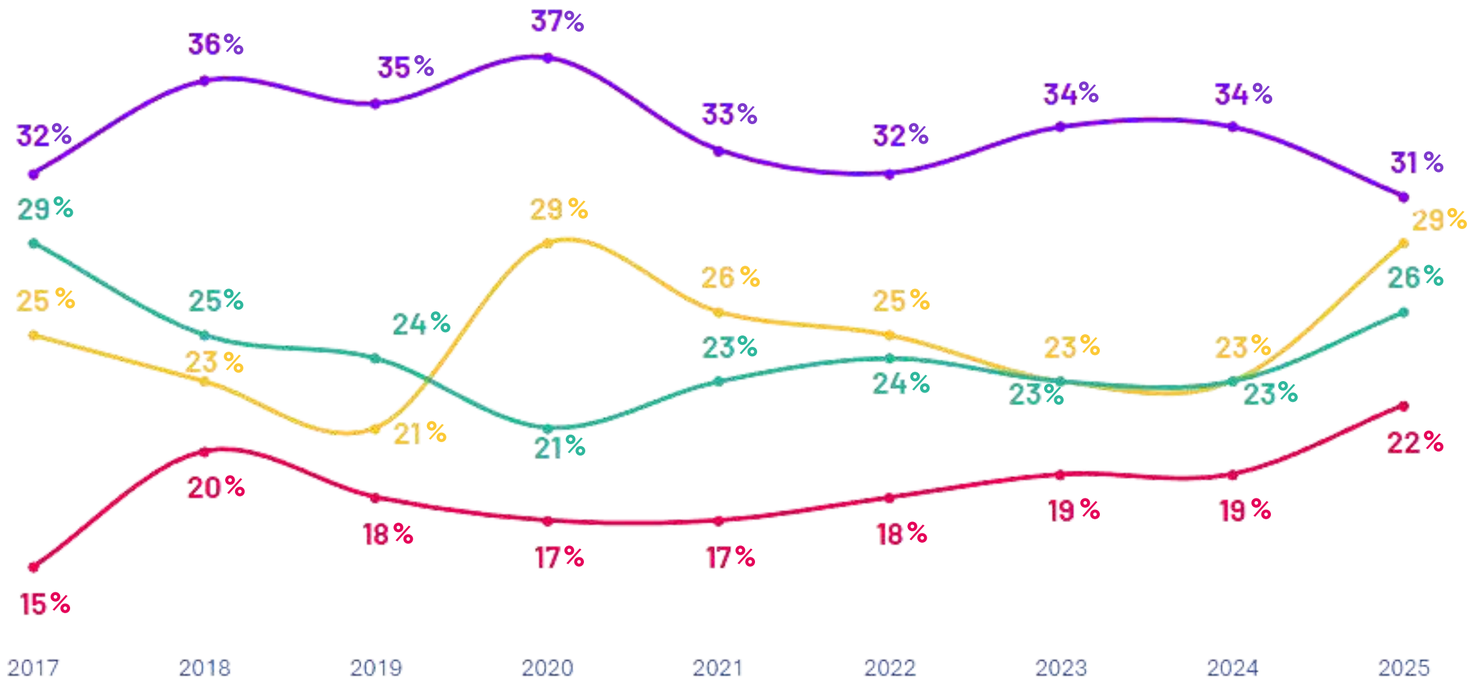
Question : Quelles sont, parmi les résolutions suivantes, les deux que vous souhaiteriez le plus prendre pour la nouvelle année à venir ?

*Base : ensemble*

*Total supérieur à 100, 2 réponses possibles*

# APRÈS AVOIR ATTEINT UN NIVEAU RECORD PENDANT LE CONFINEMENT EN 2020, CETTE RÉSOLUTION SPORTIVE DIMINUE SENSIBLEMENT, ET ENREGISTRE SON SCORE LE PLUS BAS DEPUIS 2017.

Au contraire, passer plus de temps avec ses proches est une résolution qui progresse nettement par rapport à l'année dernière, pour atteindre le même niveau qu'en 2020.




- Pratiquer une activité physique ou sportive régulière
- Passer plus de temps avec ses amis, sa famille
- Se réserver de vrais moments de détente
- Prendre davantage soin de son corps

Question : Quelles sont, parmi les résolutions suivantes, les deux que vous souhaiteriez le plus prendre pour la nouvelle année à venir ?

*Base : ensemble*

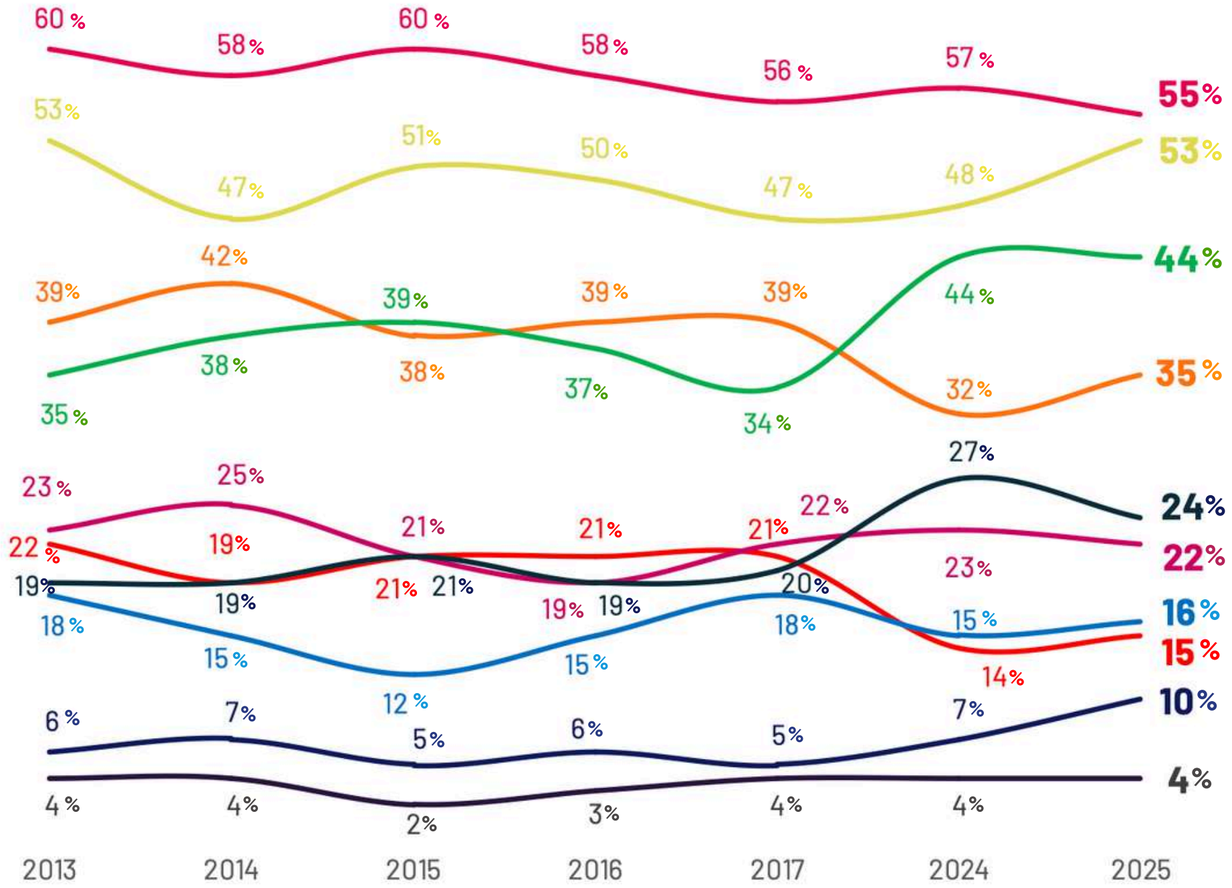
*Total supérieur à 100, 2 réponses possibles*

# QUE RECHERCHENT LES FRANÇAIS À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

## FOCUS N°04

FOCUS N°04
FOCUS N°04

# LE BIEN-ÊTRE (SE SENTIR BIEN, GARDER LA FORME) ET LA DIMENSION « SANTÉ » GAGNENT DU TERRAIN AU FIL DES ANNÉES.




Garder la forme

Se sentir bien

Être en bonne santé, ne pas tomber malade

Se défouler, se déstresser

Se muscler, sculpter son corps

Perdre du poids

Se divertir, s'occuper

Partager avec d'autres personnes un bon moment

Tester ses capacités, essayer de se dépasser

Faire de la compétition

Question : Parmi les raisons suivantes, quelles sont les trois qui vous motivent le plus à faire du sport ?

*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

# PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE : L'IMPACT POSITIF DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL EST PERÇU PAR 9 FRANÇAIS SUR 10 (PLUS ENCORE CHEZ LES SPORTIFS)

**IMPACT POSITIF 90%**

**46%** UN IMPACT **POSITIF TRÈS IMPORTANT**

**44%** UN IMPACT **POSITIF ASSEZ IMPORTANT**

- 60 ans et plus : **87%**
- Pratique une activité sportive : **96%**
- Ne pratique une activité sportive : **73%**

**1%** UN IMPACT **NÉGATIF ASSEZ IMPORTANT**

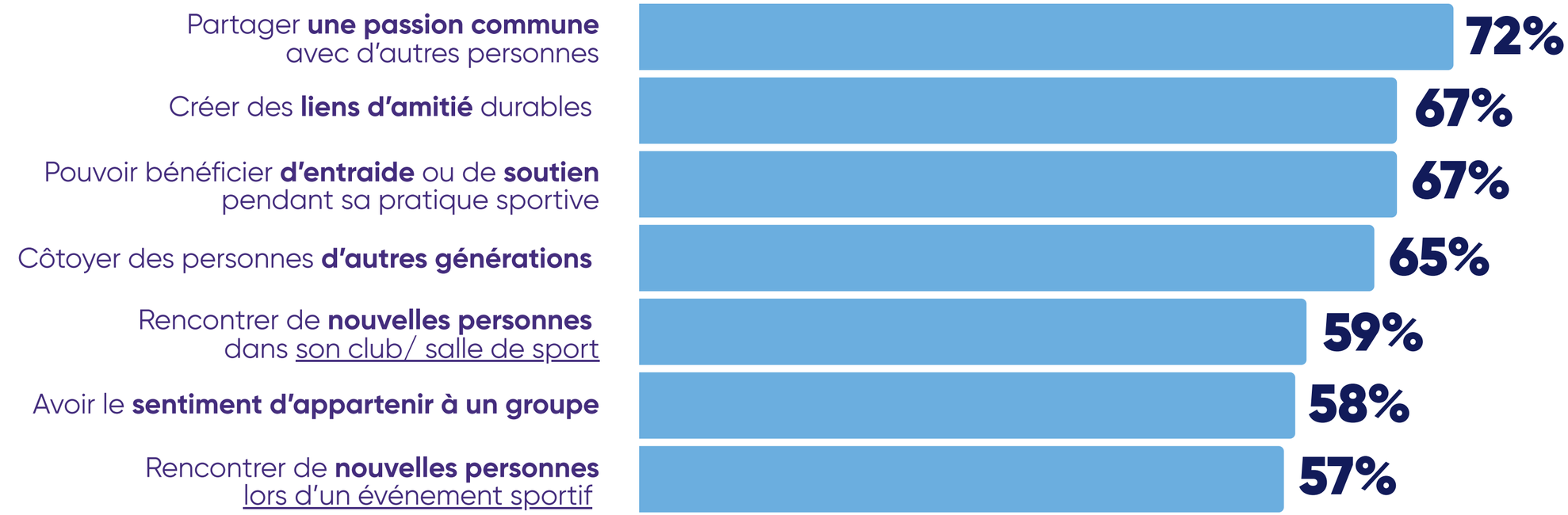
**0%** UN IMPACT **NÉGATIF TRÈS IMPORTANT**

**9%** AUCUN IMPACT PARTICULIER

Question : D'après ce que vous en savez, diriez-vous que l'activité physique a un impact sur le bien-être mental ?

*Base : ensemble*

# LA RECHERCHE DU COLLECTIF : LA DIMENSION SOCIALE DU SPORT, FACTEUR NON NÉGLIGEABLE QUI PARTICIPE À LA MOTIVATION DE LA MAJORITÉ DES SPORTIFS




**% Motivant**
[Très motivant +Plutôt motivant]

Question : Pour chacun des critères suivants, diriez-vous que c'est un critère motivant ou non dans votre pratique sportive ?

*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

# DES FRANÇAIS CONSCIENTS DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## QUAND ILS ARRÊTENT OU DIMINUENT LEUR PRATIQUE, LES CONSÉQUENCES SONT IMMÉDIATES ET NOMBREUSES

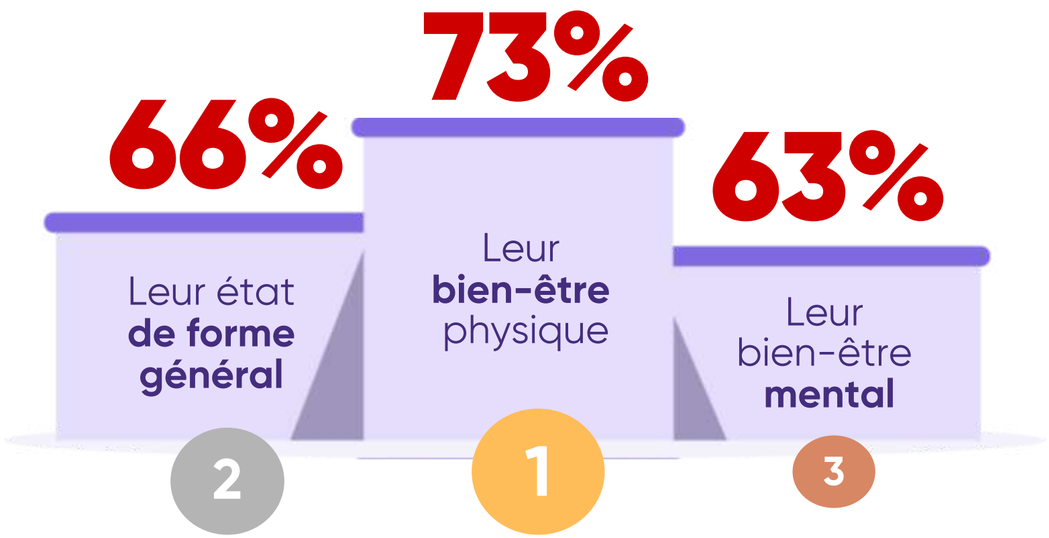
**FOCUS N°05**

FOCUS N°05

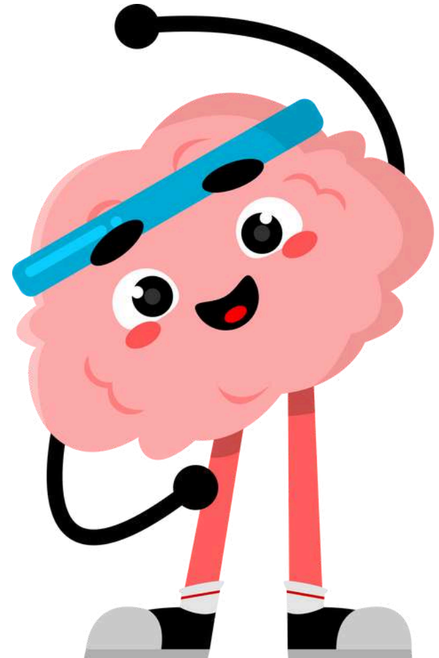
FOCUS N°05

# LORSQU'ILS NE PEUVENT PAS FAIRE AUTANT DE SPORT QU'ILS LE SOUHAITENT, LES SPORTIFS EN SOUFFRENT. ILS TÉMOIGNENT D'IMPACTS MULTIPLES QUE CE SOIT DANS LEUR CORPS, DANS LEUR TÊTE ET DANS LEUR VIE DE TOUS LES JOURS.

**86%** des sportifs rapportent au moins un impact négatif lorsqu'ils doivent réduire leur activité physique




| | | |
|---|---|---|
| 4 | Leur niveau de **stress** | 54% |
| 5 | Leur niveau de **motivation** | 53% |
| 6 | Leur **poids** | 52% |
| 7 | Leur qualité de **sommeil** | 49% |
| 8 | Leur **confiance** en soi | 42% |
| 9 | Leur vie **sociale** | 30% |
| 10 | Les relations avec leur **entourage** | 26% |



Question : Quand vous n'êtes pas en capacité de faire autant de sport que vous le souhaitez, est-ce que cela a un impact négatif sur…?

*Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive*

# DE NOMBREUX FRANÇAIS JUGENT SATISFAISANTE L'OFFRE EN ÉQUIPEMENTS ET EN ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ EUX

FOCUS N°06

FOCUS N°06

FOCUS N°06

# PRÈS DE 3 FRANÇAIS SUR 4 DÉCLARENT AVOIR DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES PRÈS DE CHEZ EUX. UNE PERCEPTION EN HAUSSE DEPUIS LES DERNIÈRES ÉLECTIONS MUNICIPALES

**74%** ▲7

considérent qu'ils ont des infrastructures près de chez eux

2018 : **67%** 2021 : **67%**

**58%** ASSEZ PROCHES

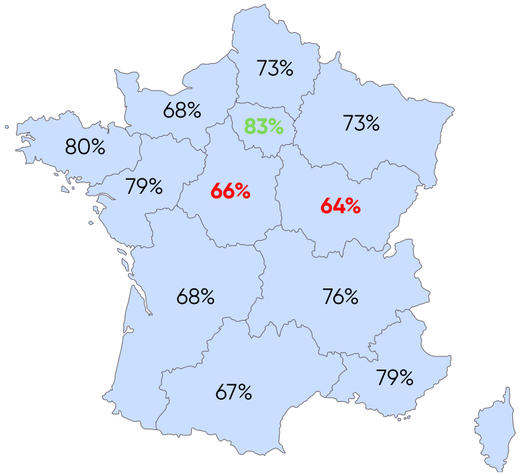
**16%** TRÈS PROCHES

**19%** ASSEZ ÉLOIGNÉES

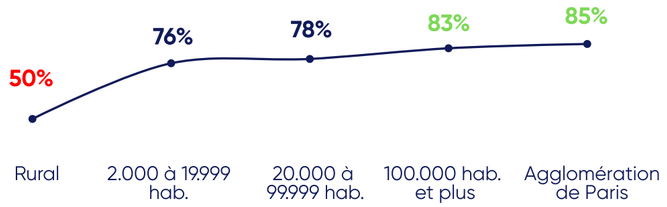
**7%** TRÈS ÉLOIGNÉES

## % Proches

### Détail en fonction de la région



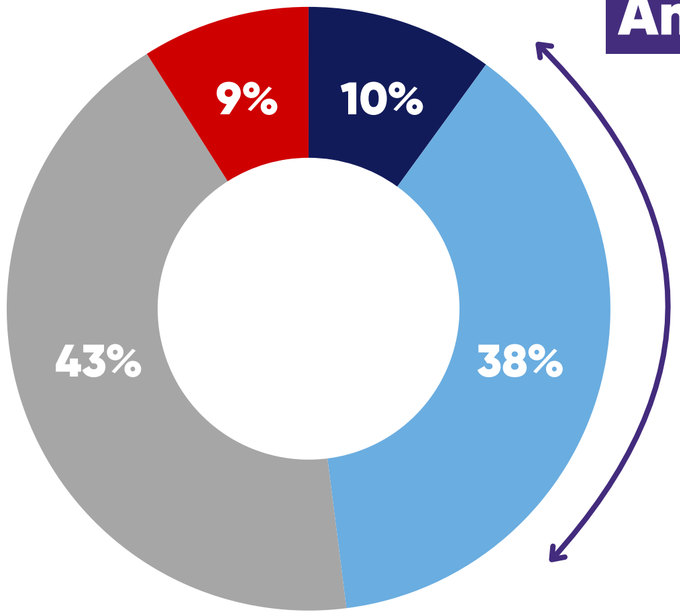

### Détail en fonction de la catégorie d'agglomération




Question : Diriez-vous que les installations, lieux ou espaces publics au sein desquels vous pratiquez ou pourriez pratiquer des activités sportives sont proches ou éloignés de chez vous ?
*Base : ensemble*

# DEPUIS LES DERNIÈRES ÉLECTIONS MUNICIPALES DE 2020, PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 2 A NOTÉ DES AMÉLIORATIONS DANS LEUR COMMUNE CONCERNANT LES ÉQUIPEMENTS, L'OFFRE SPORTIVE ET LES ANIMATIONS

## Améliorations




**48%**

OUI, IL Y A EU DE NOMBREUSES AMÉLIORATIONS

OUI, IL Y A EU QUELQUES AMÉLIORATIONS

NON, IL N'Y A PAS EU DE CHANGEMENT

NON, LA SITUATION S'EST DÉGRADÉE

## Quelles améliorations ?

"aménagement de pistes cyclables"

"construction de nouveaux équipements"

"équipements sportifs extérieurs (parcours de santé)"

"diversification de l'offre"

"rénovation de la salle de sport"

"aménagement des espaces verts"

"nouvelles associations"

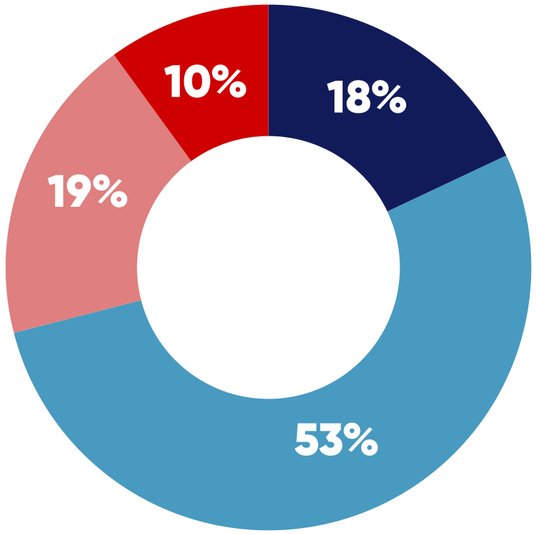
"construction d'un gymnase"

Question : Depuis les dernières élections municipales de 2020, avez-vous observé des changements dans votre commune concernant les activités sportives (équipements, offre sportive, animations…) ?
*Base : ensemble*

Question : Quelles sont les améliorations liées au sport que vous avez observées dans votre commune depuis les élections municipales de 2020 ? Qu'est-ce qui a changé positivement ?
*Base : Ceux qui ont observé des améliorations depuis les dernières élections*

# AUJOURD'HUI, PLUS DE 2/3 DES FRANÇAIS SONT SATISFAITS DE L'OFFRE D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS DANS LEUR COMMUNE, DES CHIFFRES EN NETTE AUGMENTATION PAR RAPPORT À 2012.

## L'offre en matière d'activités sportives

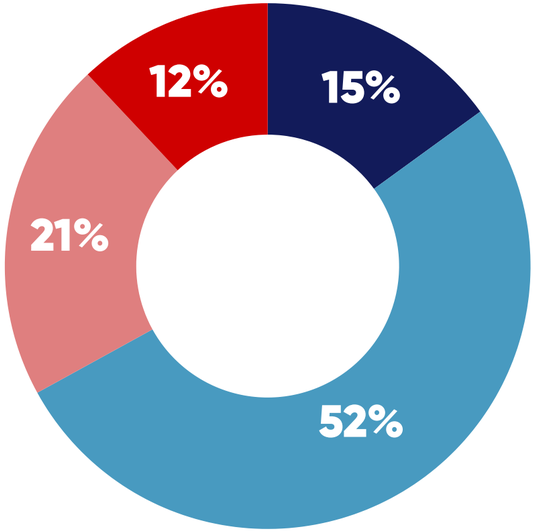



**SATISFAIT**

**71%** ▲14

2012 : **57%**

## Les équipements sportifs




**SATISFAIT**

**67%** ▲12

2012 : **55%**

TRÈS SATISFAIT
PLUTÔT SATISFAIT
PLUTÔT PAS SATISFAIT
PAS DU TOUT SATISFAIT

Question : Dans votre commune, diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout satisfait des éléments suivants ?

*Base : ensemble*

# POUR LES ÉLECTIONS MUNICIPALES 2026, LE SPORT SERA UN SUJET QUI COMPTERA POUR PRÈS DE 2/3 DES FRANÇAIS ET IRA JUSQU'À INFLUENCER LE CHOIX ÉLECTORAL DE PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 5.

| | | Sujet important | Sujet qui influencera leur choix électoral |
|---|---|---|---|
| 1 | La santé | 90% | 55% |
| 2 | La sécurité publique | 88% | 52% |
| 3 | L'environnement | 86% | 45% |
| 12 | Le sport | 64% | 18% |

| Reste du classement | Sujet important | Sujet qui influencera leur choix électoral |
|---|---|---|
| 4 L'économie locale | 90% | 42% |
| 5 L'éducation | 80% | 42% |
| 6 Les mobilités | 82% | 34% |
| 7 L'action sociale | 77% | 32% |
| 8 L'aménagement urbain | 82% | 30% |
| 9 Le logement | 70% | 29% |
| 10 Les services municipaux | 80% | 28% |
| 11 La culture | 73% | 22% |

Question : Les prochaines élections municipales auront lieu les 15 et 22 mars 2026. Quelle importance allez-vous accorder aux sujets suivants dans les programmes des candidats au point d'influencer votre vote ?

*Base : ensemble*

# COMMENT AUJOURD'HUI, DONNER ENCORE PLUS DE PLACE AU SPORT DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS ET RÉDUIRE LA PART DE "NON SPORTIFS" ?

FOCUS N°07

FOCUS N°07

FOCUS N°07

# EN TRAVAILLANT SUR L'OFFRE LOCALE : MOINS CHÈRE, PLUS IMPORTANTE, PLUS VARIÉE...

**68%** des Français évoquent au moins un frein à la pratique sportive dans leur commune

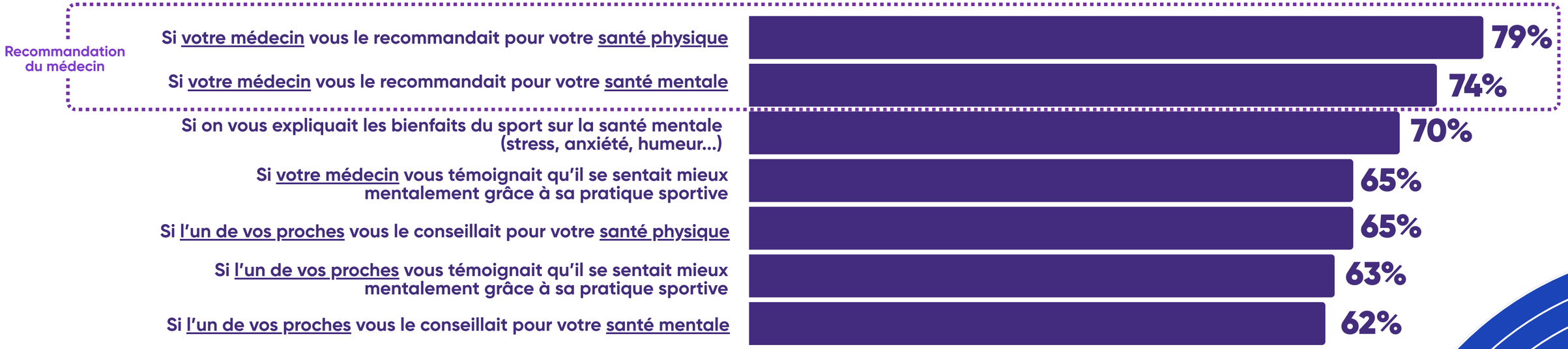
Question : Quels sont aujourd'hui, dans votre commune, les freins les plus importants pour commencer ou augmenter votre pratique d'une activité sportive ?

*Base : ensemble*

*Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles*

# ... ET EN EMBARQUANT LE CORPS MÉDICAL, PAR EXEMPLE EN TRAVAILLANT SUR LA RECOMMANDATION PAR LES MÉDECINS ET LEUR EXEMPLARITÉ.

**83%** des Français seraient motivés à pratiquer une activité physique s'ils devaient suivre la recommandation de leur médecin




**% Motivant**
[Très motivant +Plutôt motivant]

Question : Pour chacune des situations suivantes diriez-vous qu'elle pourrait vous inciter à pratiquer plus ou plus souvent une activité physique ?

*Base : ensemble*