

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'Éducation 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. **Ils sont désormais 68% à s'adonner à une activité physique régulière.** On note également que **le 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 l'état de santé / l'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 Performance : 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% des 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. A 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 événements sportifs ont un impact significatif sur leurs enfants dans la pratique d'une activité sportive et 61% des Français sont convaincus que ces événements sont un tremplin idéal pour inciter à faire davantage d'activités.

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.

Conférence autour des résultats du Baromètre Sport-Santé

Le jeudi 25 avril 2024 s'est tenue une conférence au CNOSF, organisée par la FFEPGV pour présenter les résultats de ce 13^e Baromètre Sport-Santé

Animée par Jérôme Sillon, commentateur et reporter à RMC Sport, cette conférence a réuni plusieurs intervenants dont Marine Lorphelin, ambassadrice de la FFEPGV et médecin généraliste, Marilyne Colombo, présidente de la FFEPV, Vincent Roger, délégué ministériel de la Grande Cause Nationale 2024 au ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le Professeur François Carré, cardiologie et médecin du sport.

[Cliquez ici pour visionner le replay](#)

Retrouvez la présentation des résultats de ce 13^e Baromètre en annexe de ce communiqué dès la page suivante.

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 licenciés, 15 000 Bénévoles dirigeants pour 4 700 clubs répartis sur tout le territoire. Les cours sont délivrés dans chaque club par plus de 6 500 animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : ffepgv.fr/

Contact presse : service-presse@ffepgv.fr

Christina Ly – Chargée de communication institutionnelle et relations presse - 01 41 72 26 35 / 06 58 51 42 26

Romain Godvin – Directeur Marketing, Communication et Événementiel

13^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ

de la FFEPGV (Fédération Française d'Éducation
Physique et de Gymnastique Volontaire) et IPSOS



Conférence autour des résultats du 13^e Baromètre Sport-Santé

Le jeudi 25 avril 2024, la FFEPGV a organisé une conférence animée par : Jérôme Sillon, commentateur reporter RMC Sport, **pour présenter les résultats de ce 13^e Baromètre, en présence de :**

Marine Lorphelin, ambassadrice de la FFEPGV et de la Grande Cause Nationale, chroniqueuse santé et médecin généraliste

Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV

Vincent Roger, délégué ministériel de la Grande Cause Nationale 2024, Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques

Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport, ambassadeur de la Grande Cause Nationale

Adeline Merceron, directrice des études Santé chez IPSOS

Emily Martineau, cadre technique national de la FFEPGV

[Cliquer ici pour regarder la conférence](#)

La méthodologie du baromètre

Un dispositif historique :
13 vagues d'enquêtes depuis 2011

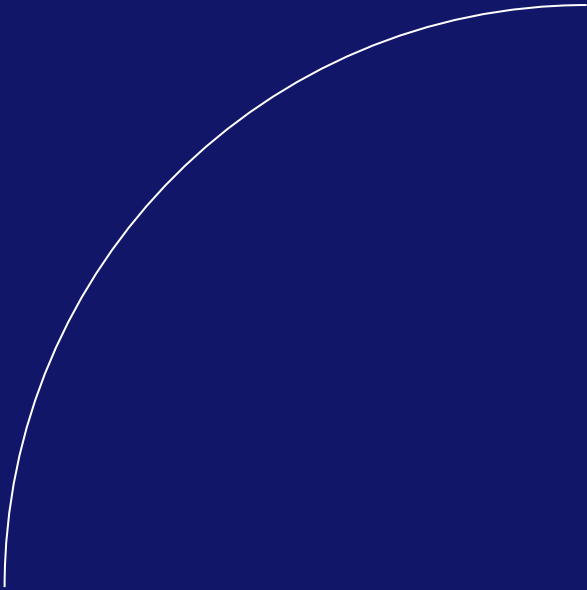


Une méthodologie identique à chaque enquête pour suivre les évolutions dans le temps

Echantillon : **2000 personnes** représentatives de la population française âgée de **16 ans et plus**, interrogées selon la méthode des quotas (genre, âge, CSP, catégorie d'agglomération, région) par questionnaire auto-administré en ligne, via le panel Ipsos.

Focus #1

Grandes manifestations sportives en France : Jeux Olympiques et Paralympiques, Coupe du monde rugby en 2023, Grande Cause Nationale 2024, quels impacts sur la pratique sportive des Français ?



L'impact des grands événements sportifs



Oui, tout à fait

Oui, plutôt

Inciter votre/vos enfant(s) à faire davantage d'activités physiques

Posé aux parents

23%

41%

64%

➤ **+15** en 1 an

Inciter les Français à faire davantage d'activités physiques

17%

44%

61%

➤ **+14** en 1 an

Vous permettre de **découvrir de nouvelles activités sportives**

15%

44%

59%

➤ **+15** en 1 an

Vous **inciter** à faire davantage d'activités physiques

13%

32%

45%

➤ **+15** en 1 an

Vous inciter à vous renseigner sur les associations sportives existantes proches de chez vous

12%

29%

41%

➤ **+14** en 1 an

Est-ce que l'organisation de grandes manifestations sportives en France, Jeux Olympiques, Jeux Paralympiques, Coupe du monde rugby en 2023 va ... ? – Le libellé de la question ayant été modifié entre les 2 éditions, les évolutions sont à interpréter avec prudence.

Grande cause nationale de 2024 : promouvoir l'activité physique et sportive



Très bonne idée

Plutôt bonne idée

53%

36%

89%

pensent que promouvoir l'activité physique en France est une bonne idée

+

Moins de 35 ans : **92%**
Sportifs : **94%**

Le gouvernement envisage de promouvoir l'activité physique en France comme Grande Cause Nationale de l'année 2024, en lien avec les Jeux Olympiques et Paralympiques. Cette initiative vise à encourager les Français à faire de l'activité physique et propose un objectif de 30 minutes d'exercice par jour. Que pensez-vous de cette recommandation ?

LES GRANDS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS EN FRANCE : un catalyseur pour la pratique d'activités physiques ?

64% +15% VS 2022

pensent que les événements sportifs ont un impact significatif sur leurs enfants dans la pratique d'une activité sportive



61%

des Français considèrent que ces grands événements vont les inciter à faire plus d'activités physiques



Focus #2

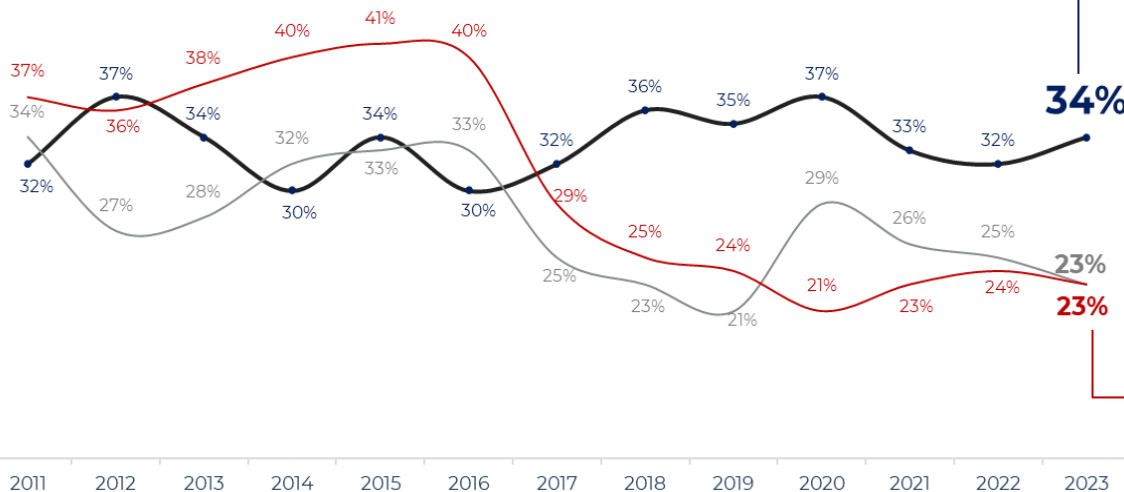
Résultats de la 13ème édition du Baromètre
menée avec l'IPSOS

réalisée du 6 au 12 décembre 2023



Le sport, 1^{ère} résolution des Français depuis 2017

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



34%

**Pratiquer une
activité physique
ou sportive**

23%

Passer plus de temps
avec vos amis, votre
famille

23%

Vous réserver de
vrais moments de
détente

Comment la crise sanitaire a impacté le rapport des Français à l'activité physique ?

LE CARACTÈRE ESSENTIEL DU SPORT MIS EN LUMIÈRE GRÂCE À LA CRISE SANITAIRE

DÉCEMBRE 2020

Pour **63%**

des Français, la crise sanitaire les a convaincus du rôle essentiel de la pratique sportive

66% déclaraient faire une activité sportive (au moins une fois/semaine) en période de confinement (hors balades)

Est-ce que l'épidémie de COVID-19 vous a convaincu ou non du rôle essentiel de la pratique sportive ?



DÉCEMBRE 2021

61%

des Français partageaient le constat qu'ils avaient adopté un mode de vie plus sédentaire après la crise ET constataient massivement les impacts négatifs sur :

- Leur vie sociale : **63%**
- Leur bien-être physique : **61%**
- Leur état de forme général : **60%**
- Leur bien être psychologique : **58%**

D'une manière générale, avez-vous l'impression d'avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise (vous sortez moins de votre domicile) ?

Retour sur 11 ans de pratique sportive

(1/2)



68%

des Français pratiquent actuellement une activité sportive

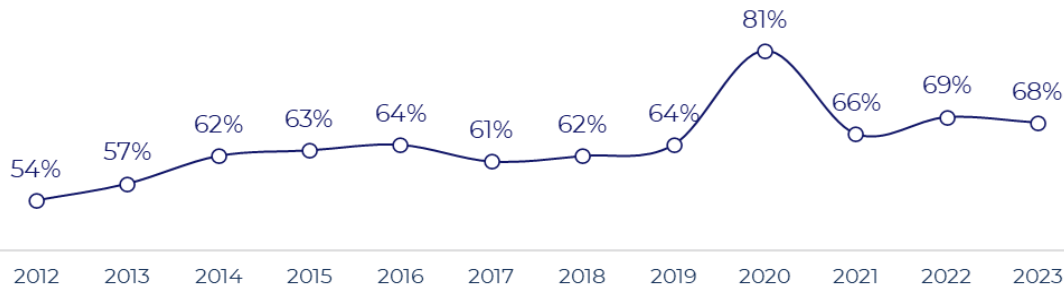
➤ +14 depuis 2012



Hommes :
72%

25-34 ans :
74%

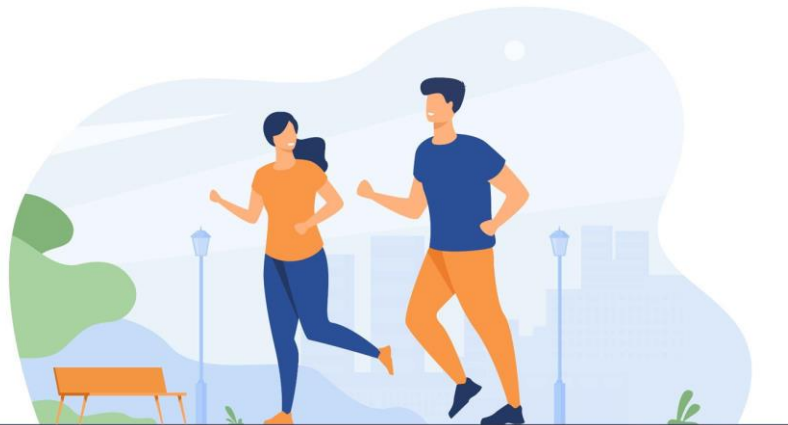
Cadres supérieurs :
84%



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

Retour sur 11 ans de pratique sportive

(2/2)



Les Français pratiquent une activité sportive en moyenne **4h par semaine**

➤ **+2,1** depuis 2012



Homme : **4,4h**

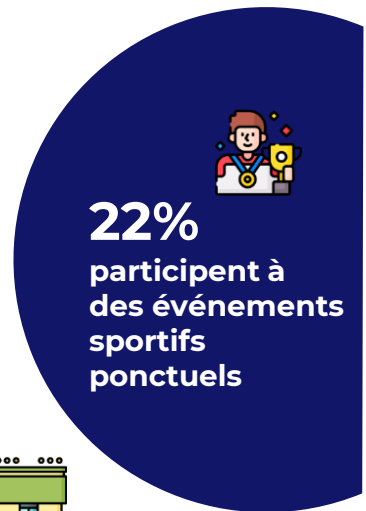
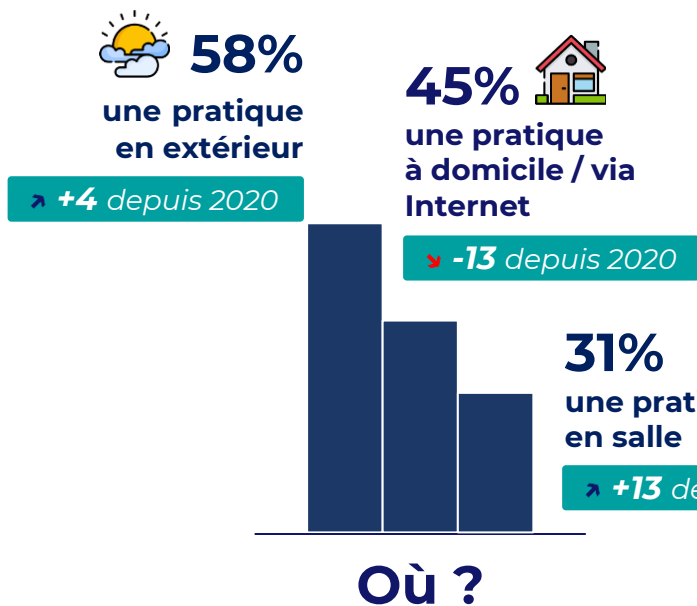
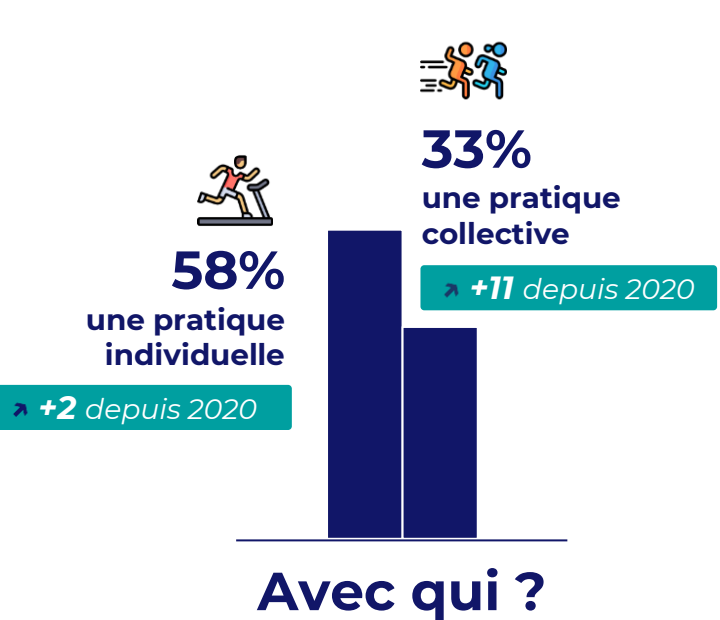
16-24 ans : **4,7h** / 60 ans et plus : **4,4h**

Pratiquants d'une activité intense : **4,5h**

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

Depuis la crise sanitaire

Quelle pratique sportive ?



Parmi les moyens suivants qui permettent de pratiquer une activité sportive, quels sont tous ceux auxquels vous avez eu recours depuis la rentrée ? [Question posée depuis décembre 2020]

ACTIFS

Télétravail et activité physique

65%

des actifs pratiquent une activité sportive en semaine (hors WE)



79% parmi ceux qui télétravaillent au moins un jour / semaine



Question posée aux actifs qui font une activité sportive et au moins un jour de télétravail / semaine

Oui, tout à fait

Oui, plutôt

Faire du **sport de manière plus régulière**

29%

44%

73%

Faire **plus d'activités sportives** que par le passé

27%

42%

69%

Faire du **sport avant votre journée de travail** le matin

22%

26%

48%

Faire du **sport à la pause déjeuner**

19%

24%

43%

ACTIFS

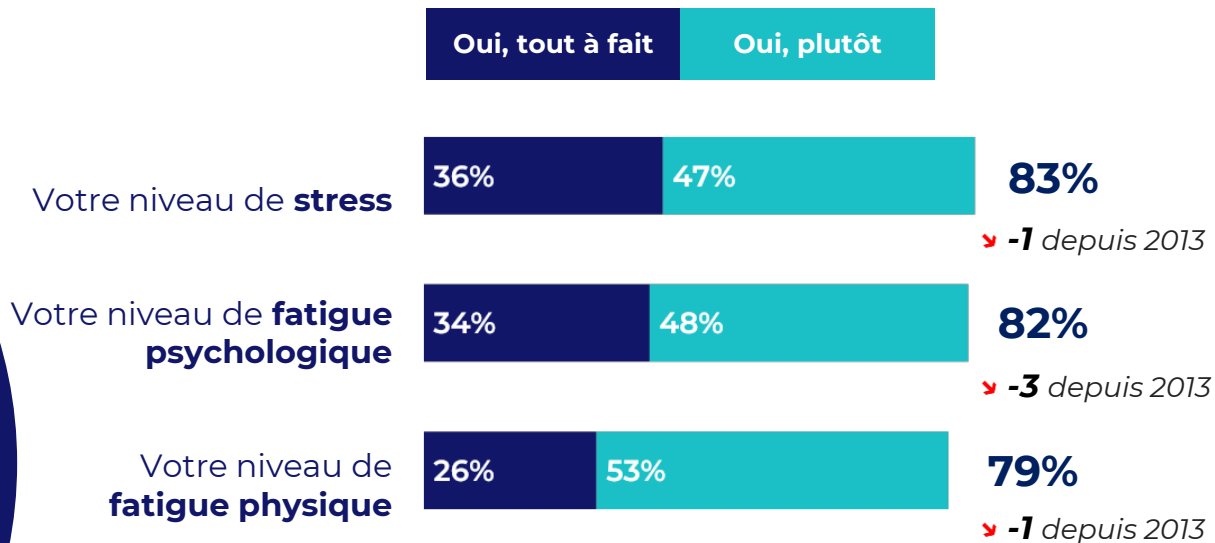
Les effets bénéfiques de l'activité physique



Question posée
aux actifs

Pour **90%**

des actifs, pratiquer une
activité physique régulière
permet d'agir sur leur
stress ou leur fatigue
psychologique ou
physique



Si vous disposiez de plus de temps dans la semaine pour pouvoir pratiquer une activité physique ou sportive régulière qui vous plaise, est-ce que cela vous permettrait de diminuer... ?



LE SPORT, DE PLUS EN PLUS PLÉBISCITÉ PAR LES FRANÇAIS

68%



des Français déclarent
pratiquer une activité
physique

soit **4h par
semaine**

2x plus qu'en 2012

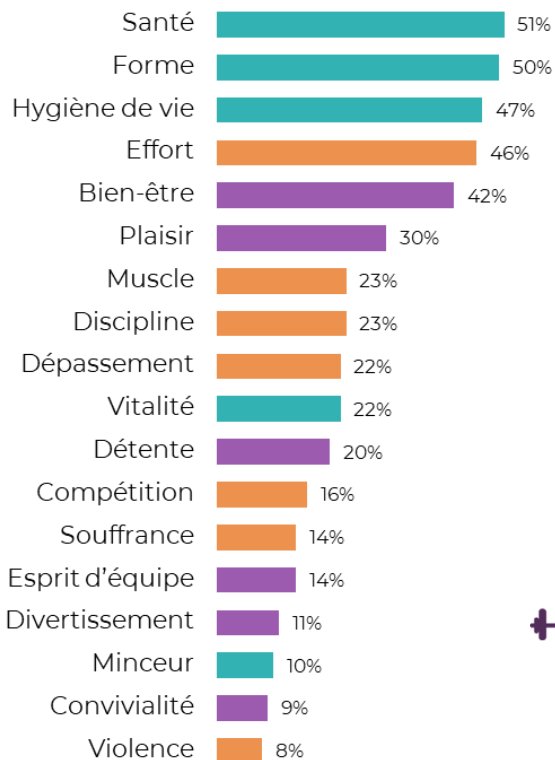


Focus #3

2013/2023 : 10 années de pratique sportive des Français,
quelles évolutions dans les perceptions associées au sport
?

Santé versus Performance : un changement de prisme
s'opère-t-il ?

En 2024, quelles perceptions associées au sport ?



SOUS TOTAL

Santé

85%

SOUS TOTAL
Challenge
76%

SOUS TOTAL
Bien-être
73%



1^{er} mot associé au sport par :

Hommes : **Forme**

Femmes **Santé**

16-24 ans : **Effort**

25-34 ans : **Santé**

35-59 ans : **Forme**

60 ans et plus : **Hygiène de vie**

Sportifs : **Santé**

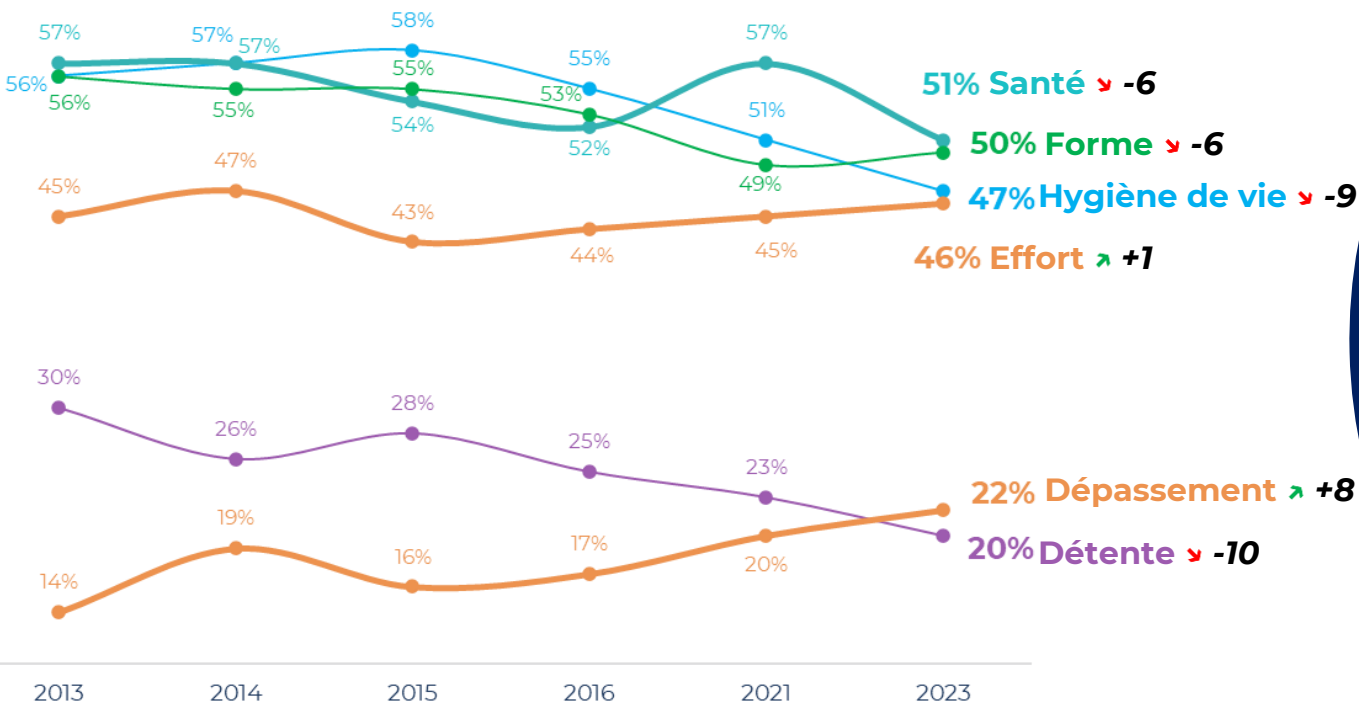
Non-sportifs : **Effort**

Pratiquants d'une activité
intense : **Hygiène de vie**

Pratiquants d'une activité mixte
ou douce : **Santé**

Quels sont, parmi les suivants, les 5 mots que vous associez le plus au mot « sport » ?

Quelles évolutions depuis 10 ans ?



Santé
85%

↘ -7

(92% en 2013)



Challenge
76%

□ +9

(67% en 2013)



Bien-être
73%

↘ -3

(76% en 2013)

Quels sont, parmi les suivants, les 5 mots que vous associez le plus au mot « sport » ?

Quelles activités sportives pratiquées ?



Question posée à ceux qui font une activité sportive

Une activité intense
de type course à pied, sport collectif, vélo



Une activité mixte
(douce et intense)



Une activité douce
(yoga, stretching, Pilates...)



Parmi les mots qu'ils associent le plus au sport :

- Dépassement : **50%**
- Compétition : **55%**
- Esprit d'équipe : **47%**

- Muscle : **49%**
- Esprit d'équipe : **33%**

- Violence : **53%**
- Convivialité : **40%**
- Esprit d'équipe : **40%**

SANTÉ VERSUS CHALLENGE : UN CHANGEMENT DE PRISME S'OPÈRE



LE SPORT EST ASSOCIÉ À :



SANTÉ

85%

-7PTS VS 2013



CHALLENGE

76%

+9PTS VS 2013



BIEN-ÊTRE

73%

-3 PTS VS 2013



Focus #4

Le sport sur ordonnance



LA RECOMMANDATION par un professionnel de santé

➤ +9 depuis 2015

40%

des Français se sont vus **conseiller** par leur médecin la pratique régulière d'une **activité sportive**

EN PARTICULIER,

adaptée à leur condition physique et à leur état de santé pour qu'ils se sentent mieux

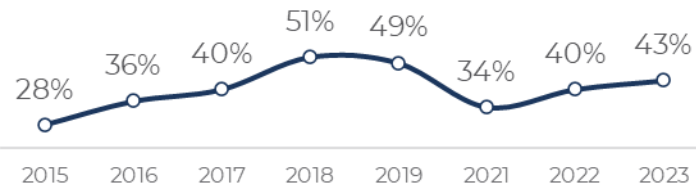


➤ +15 depuis 2015

43%

des Français se sont vus **conseiller** par leur médecin la pratique régulière d'une **activité sportive**

adaptée à leur condition physique et à leur état de santé pour qu'ils se sentent mieux **MAIS SANS LEUR PRÉCISER LAQUELLE**

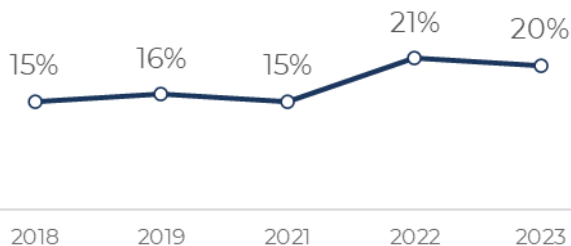


Est-ce que votre médecin a déjà fait les choses suivantes ?

LA PRESCRIPTION par un professionnel de santé

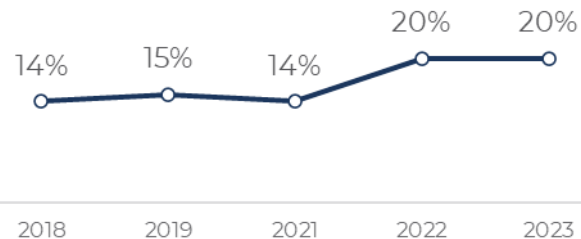
20% ➤ +5 depuis 2018

Vous prescrire par ordonnance la pratique régulière d'une activité sportive **EN PARTICULIER**, adaptée à votre condition physique et à votre état de santé pour que vous vous sentiez mieux



20% ➤ +6 depuis 2018

Vous prescrire par ordonnance la pratique régulière d'une activité sportive adaptée à votre condition physique et à votre état de santé pour que vous vous sentiez mieux mais **SANS VOUS PRÉCISER LAQUELLE**



Est-ce que votre médecin a déjà fait les choses suivantes ?

Le souhait d'informations de la part d'un professionnel de santé

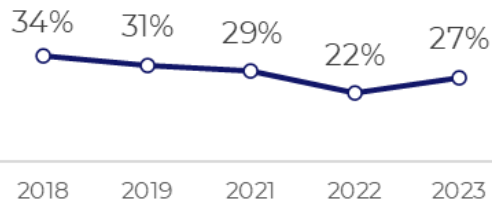
QUESTION POSÉE À CEUX DONT LE MÉDECIN NE CONSEILLE PAS D'ACTIVITÉ SPORTIVE EN PARTICULIER

27%

↗ +5 depuis 2023

↘ -7 depuis 2018

souhaiteraient que leur médecin leur conseille la pratique régulière d'une activité sportive **en particulier**, adaptée à leur condition physique et à leur état de santé pour qu'ils se sentent mieux



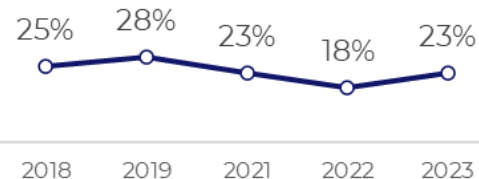
QUESTION POSÉE À CEUX DONT LE MÉDECIN NE PRESCRIT PAS D'ACTIVITÉ SPORTIVE EN PARTICULIER

23%

↗ +5 depuis 2023

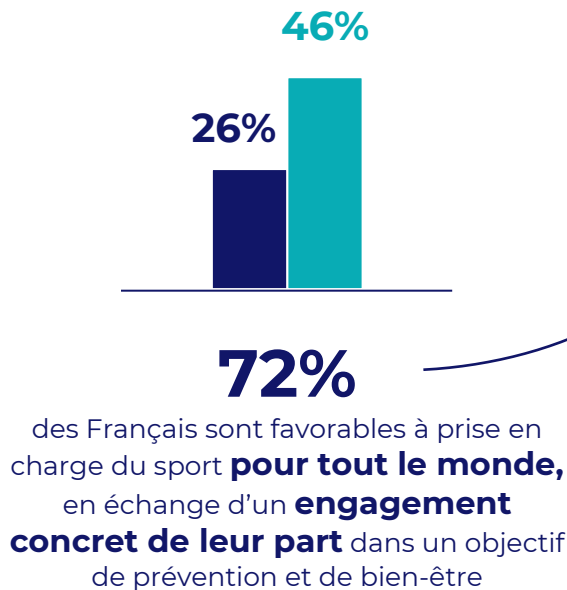
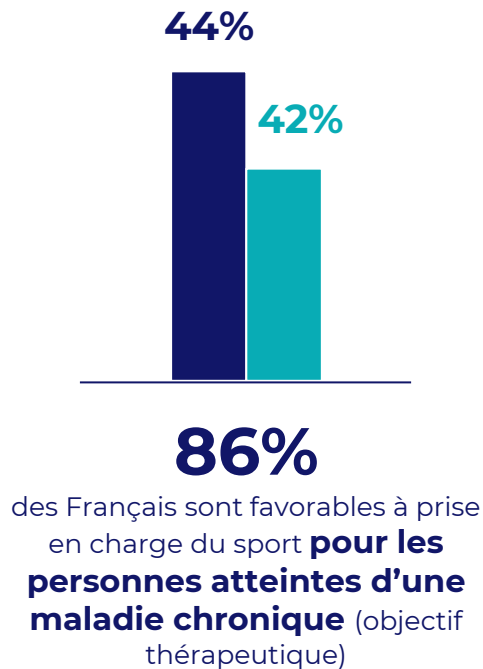
↗ +2 depuis 2018

souhaiteraient que leur médecin leur prescrive par ordonnance la pratique régulière d'une activité sportive **en particulier**, adaptée à leur condition physique et à leur état de santé pour qu'ils se sentent mieux



Et est-ce que vous aimeriez que votre médecin fasse les choses suivantes ?

La prise en charge de séances de sport par la Sécurité sociale



+ Moins de 35 ans : **80%**
Sportifs : **76%**

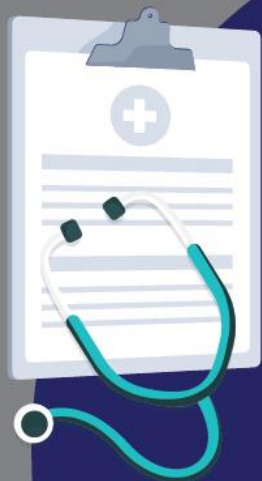
- 60 ans et plus : **67%**
Non sportifs : **64%**

Très favorable

Plutôt favorable



SPORT SUR ORDONNANCE



1 Français sur 5

a reçu une prescription
médicale sur la pratique
d'une activité sportive.



86%

des Français sont favorables
à la prise en charge financière
de séances de sport pour les
personnes souffrant de
maladies chroniques.

