

Une étude



pour



## Le sport, accessible à tous ?

**Quel rapport les Français ont-ils au sport ? Dans quelle mesure attendent-ils des pouvoirs publics et des entreprises qu'ils facilitent l'activité physique ? Quel regard portent-ils sur l'émergence des technologies du fitness ?**

**Mars 2022**

**Jean-Daniel Lévy**, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

**Morgane Hauser**, Chef de groupe au Département Politique - Opinion

**Rosalie Ollivier**, Chargée d'études au Département Politique – Opinion



# Sommaire

<b>Méthodologie d'enquête</b>	<b>P.3</b>
<b>Principaux enseignements</b>	<b>P.5</b>
<b>Les Français face au miroir : quelle image de leur propre forme physique ?</b>	<b>P.7</b>
<b>La pratique sportive des Français : à la recherche du bien-être</b>	<b>P.14</b>
<b>L'activité physique après la crise sanitaire : une sédentarité renforcée mais une pratique sportive qui persiste</b>	<b>P.27</b>
<b>Des Français adeptes d'autonomie dans leur pratique et ouverts aux technologies du fitness</b>	<b>P.31</b>
<b>Une offre sportive suffisante aux yeux des Français ?</b>	<b>P.41</b>
<b>De réelles attentes envers les pouvoirs publics et les entreprises</b>	<b>P.49</b>

# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **14 au 18 février 2022**.



Échantillon de **2 028** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e)**.



## Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.
- Dans le cadre de ce rapport, les « sportifs réguliers » désignent les personnes qui indiquent avoir une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine.
- 3 tranches de revenus sont distinguées :
  - Revenus faibles* : revenus mensuels nets du foyer inférieurs à 2 000 €
  - Revenus moyens* : revenus mensuels nets du foyer compris entre 2 000€ et 4 000 €
  - Revenus élevés* : revenus mensuels nets du foyer supérieurs à 4 000 €

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4



# Principaux enseignements (1/2)

## Des Français en forme, notamment les plus sportifs

- ❖ Si les Français se jugent volontiers en **bonne forme**, cela s'applique légèrement davantage au **plan moral** (81%) qu'au **plan physique** (77%). En revanche, ils sont plus réticents à se qualifier de sportifs (56% seulement, dont 10% « très sportifs »).
- ❖ **Les Français pratiquant une activité physique hebdomadaire déclarent davantage être satisfaits de leur forme physique** que les autres : ainsi, pour évaluer leur forme physique sur une échelle de 10 points, ils donnent une note moyenne de 7,4 contre 5,9 chez les personnes moins sportives, et témoignent également d'une meilleure santé mentale (7,5 contre 6,8). Dans le détail, ils montrent une plus grande satisfaction quant à leurs capacités physiques (force, résistance à l'effort, énergie en général) et sont plus souvent satisfaits de leur corpulence (6,9 contre 5,7).

## Le sport, principalement associé à la santé et au bien-être

- ❖ En spontané comme en assisté, le sport est d'abord associé à la **santé** et au **bien-être**, et dans une moindre mesure au plaisir. Les notions de performance (compétition, excellence, précision) n'apparaissant qu'au second plan.
- ❖ Près de **2/3 des Français** (65%) indiquent avoir une activité physique **au moins une fois par semaine**, le plus souvent une activité « cardio » : 80% d'entre eux indiquent faire de la marche, du vélo, de la course à pied ou de la natation. Les sports de l'univers du fitness sont quant à eux mentionnés par 29% de cette population.
- ❖ Plus que la performance (43%) ou la fierté vis-à-vis des autres (28%), les Français recherchent davantage une **amélioration de leur santé** (79%) et **de leur bien-être mental** (74%) dans le sport. Des bénéfices qui leur semblent effectivement au rendez-vous lorsqu'ils pratiquent.
- ❖ Aux yeux des Français, les conséquences de la **crise sanitaire** se font sentir plus fortement au niveau du moral que sur le plan de la forme physique : 28% des Français s'estiment aujourd'hui « moins en forme » mentalement qu'avant la crise sanitaire, contre 18% « plus en forme » - une asymétrie qui n'apparaît pas à propos de la forme physique. Ils sont même plus nombreux à juger avoir augmenté leur activité sportive depuis le début de la crise qu'à l'avoir réduite.





# Principaux enseignements (2/2)

## Des sportifs adeptes de la pratique à domicile

- ❖ Parmi ceux qui pratiquent un sport au moins de temps en temps, **une moitié indique qu'il leur arrive de le faire à domicile** (52%), et plus de 4 sur 10 déclarent avoir déjà eu recours à une **application ou des vidéos en ligne** lors d'une séance de sport.
- ❖ Possibilité de pratiquer chez soi, liberté horaire, affranchissement du regard des autres... Les Français sont **sensibles aux bénéfices** qu'offrent les technologies du fitness (applications, suivi de performance, coaching en ligne...). Leur capacité à motiver apparaît comme l'élément le moins convaincant. Or le défaut de motivation, avec le manque d'intérêt plus généralement, forment les deux obstacles principaux identifiés par les Français réticents à la pratique du sport (42% manquent de motivation, 45% manquent d'intérêt). Même s'ils sont divisés sur la question, les Français estiment à une courte majorité (52%) que les technologies du fitness **se suffisent à elles-mêmes** pour amener les Français à pratiquer une activité sportive et ne forment pas qu'un complément à d'autres activités sportives.

## Une forte attente des Français pour les aider à pratiquer une activité sportive

- ❖ Globalement, les Français jugent le sport **relativement accessible**, mais nombreux sont ceux qui déclarent avoir déjà renoncé à certaines activités, soit à cause des horaires (52%), du coût (51%), ou encore de l'éloignement géographique (48%). Aussi, 58% indiquent qu'ils aimeraient faire **plus de sport au quotidien**.
- ❖ D'où de **fortes attentes** à l'égard de l'État, mais également des entreprises : en effet, 79% de la population jugent que le sport est un enjeu de santé publique, et 57% que les entreprises ne déploient pas suffisamment de moyens pour inciter leur collaborateurs à faire du sport. Aussi, les Français sont très majoritairement **favorables à certaines mesures obligeant les entreprises** à faciliter la pratique sportive des salariés (aides financières, espaces dédiés au sport). Alors que l'élection présidentielle approche, 60% des Français déplorent qu'on ne parle pas assez de sport pendant cette campagne électorale.





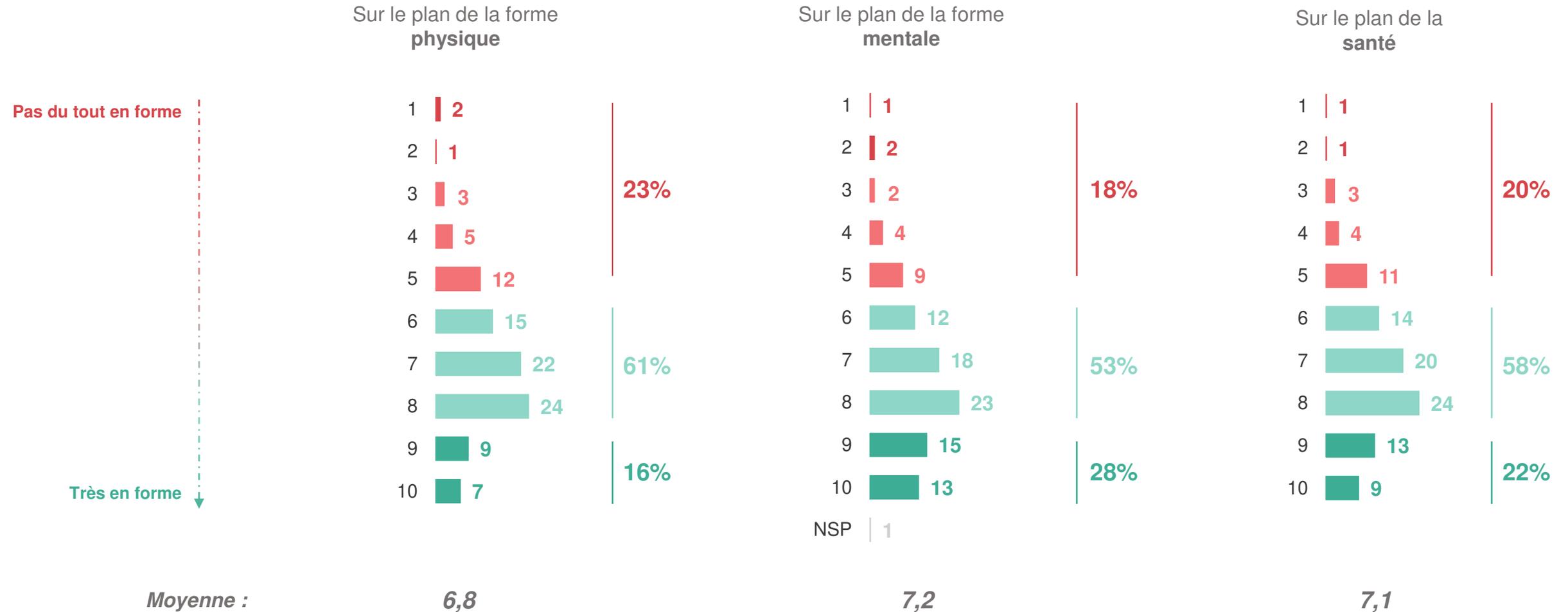
**Les Français face au miroir : quelle image de leur propre forme physique ?**

# Les Français se sentent d'une manière générale plutôt en forme, davantage quand ils considèrent leur état mental que lorsqu'ils se focalisent sur leur forme physique

Sur une échelle de 1 à 10, diriez-vous que vous vous sentez aujourd'hui en forme ou non...

1 signifiant que vous ne vous sentez pas du tout en forme sur cet aspect, 10 signifiant que vous vous sentez très en forme sur cet aspect, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement

- À tous, en % -

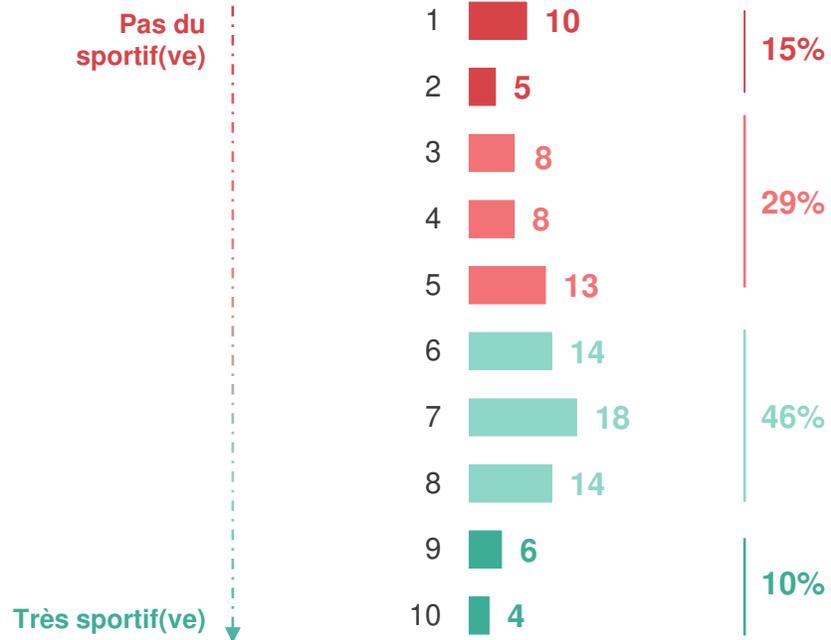


# S'ils s'estiment majoritairement en forme physiquement, les Français sont plus hésitants quant à se qualifier eux-mêmes de « sportifs »

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous estimez-vous personnellement « sportif(ve) » ?

1 signifiant que vous vous considérez comme pas du tout sportif(ve), 10 signifiant que vous vous considérez comme très sportif(ve), les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement

- À tous, en % -

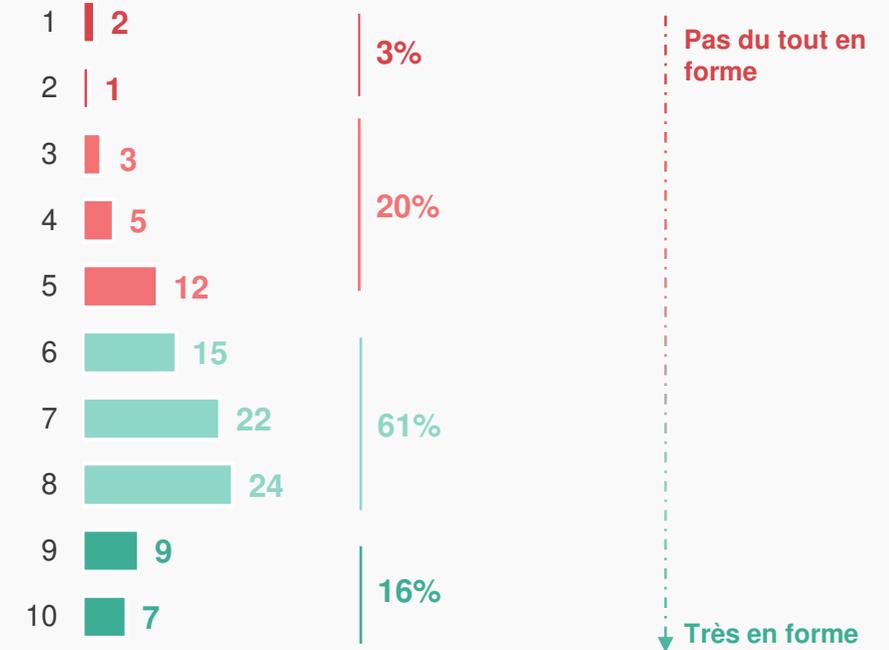


**Moyenne : 5,5**

Hommes : 6,0  
 Moins de 35 ans : 6,2  
 PCS+ : 6,1  
 Sportifs réguliers : 6,6

## Comparaison

Sur une échelle de 1 à 10, diriez-vous que vous vous sentez aujourd'hui en forme ou non sur le plan de la forme physique ?



**Moyenne : 6,8**

Hommes : 7,0

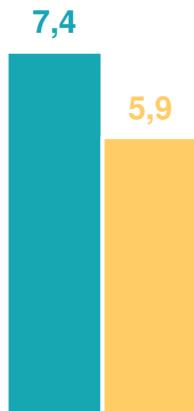
## Les sportifs réguliers (au moins une fois par semaine) se sentent en meilleure forme que les autres sur le plan physique, mais aussi mental, et ils s'attribuent nettement plus volontiers le qualificatif de « sportif »

Sur une échelle de 1 à 10, diriez-vous que vous vous sentez aujourd'hui en forme ou non sur le plan de la forme physique / forme mentale / santé ?

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous estimez-vous personnellement « sportif(ve) » ?

- À tous, en moyenne -

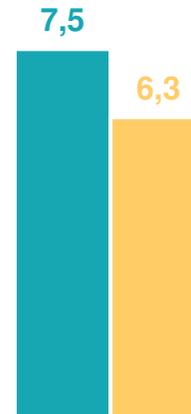
Forme physique



Forme mentale



Santé



Caractère sportif



● Sportifs réguliers

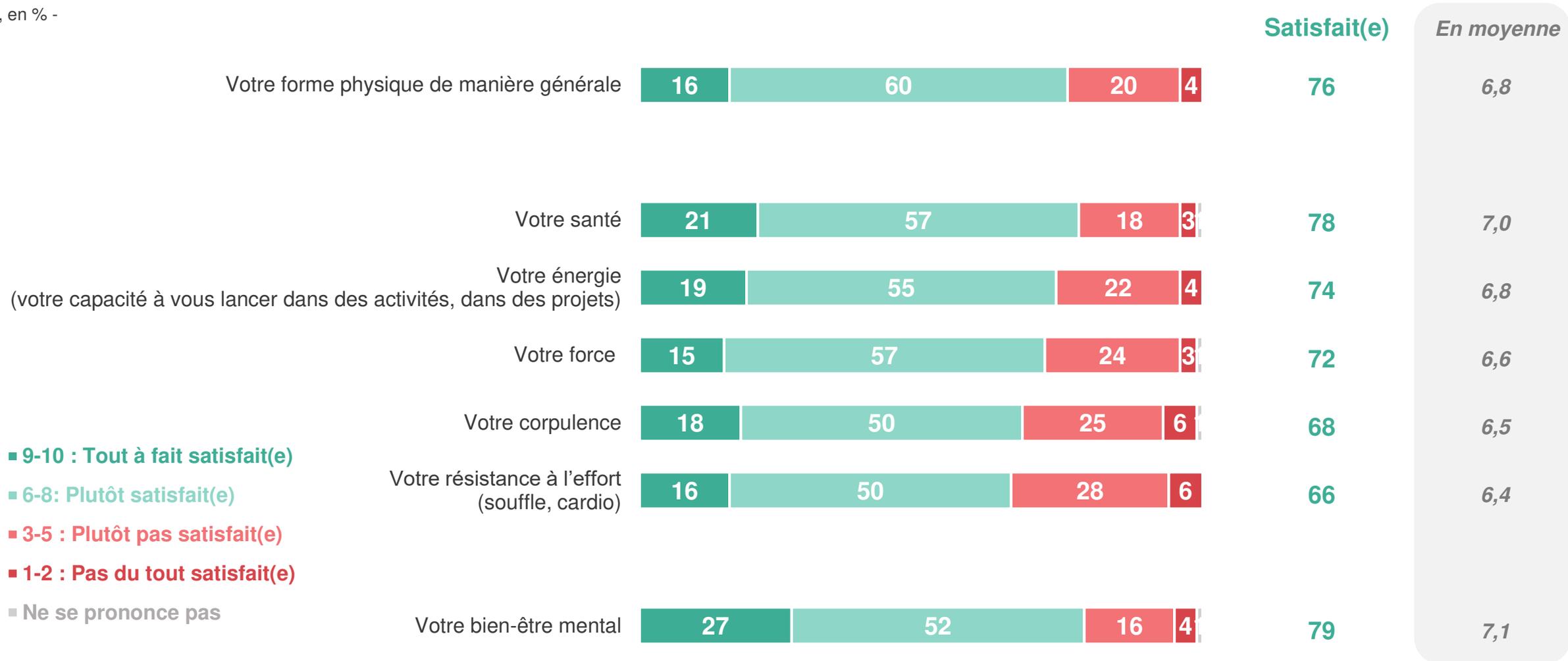
● Autres personnes

## Plus des ¾ des Français se montrent satisfaits de leur forme physique en général. Cependant, lorsqu'ils évaluent plus spécifiquement leur corpulence ou leur résistance à l'effort, certains sont moins assurés

Et plus précisément sur une échelle de 1 à 10, diriez-vous que vous êtes satisfait(e) ou pas satisfait(e) de chacun des aspects suivants chez vous ?

1 signifiant que vous n'êtes pas du tout satisfait(e) de cet aspect, 10 signifiant que vous êtes très satisfait(e) de cet aspect, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.

- À tous, en % -

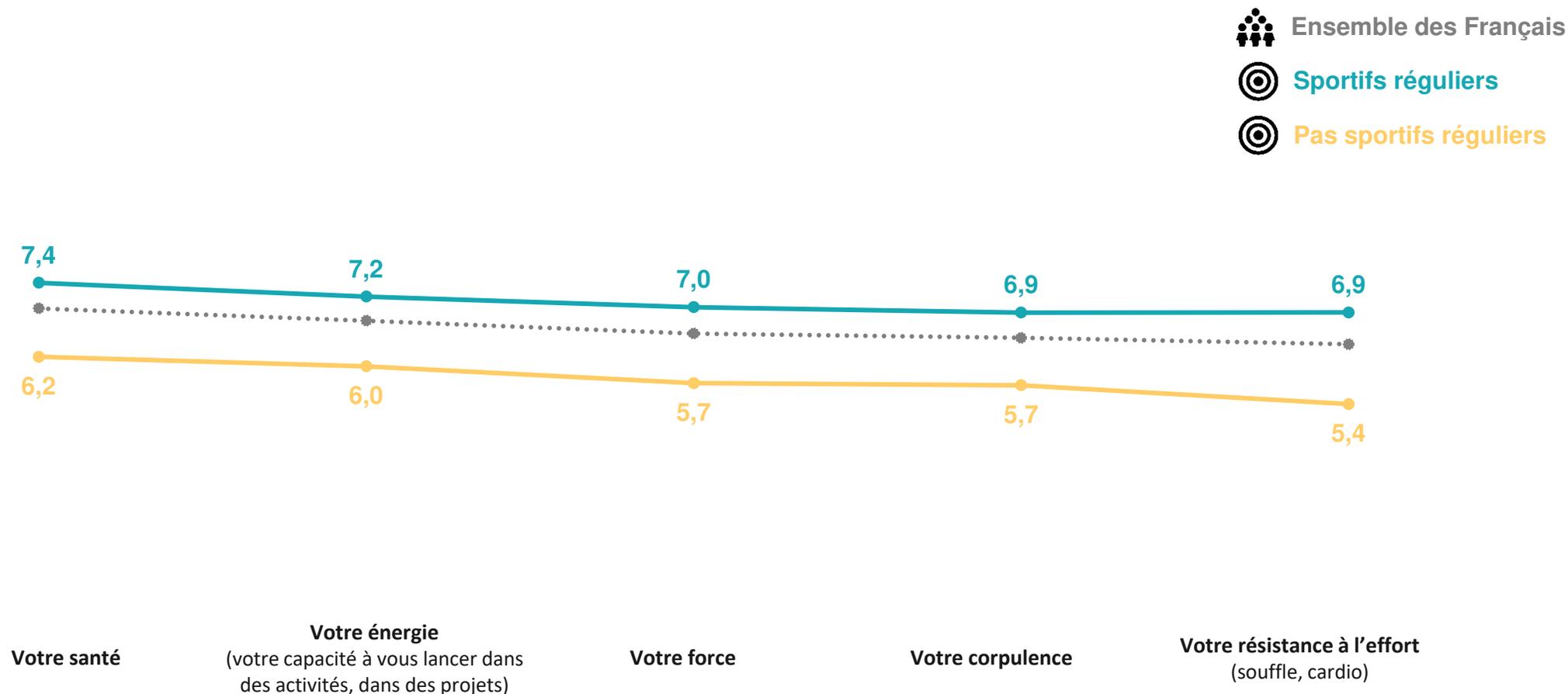


# Quel que soit l'aspect envisagé, les sportifs réguliers ont une meilleure perception de leur santé et de leurs capacités physiques

Et plus précisément sur une échelle de 1 à 10, diriez-vous que vous êtes satisfait(e) ou pas satisfait(e) de chacun des aspects suivants chez vous ?

1 signifiant que vous n'êtes pas du tout satisfait(e) de cet aspect, 10 signifiant que vous êtes très satisfait(e) de cet aspect, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.

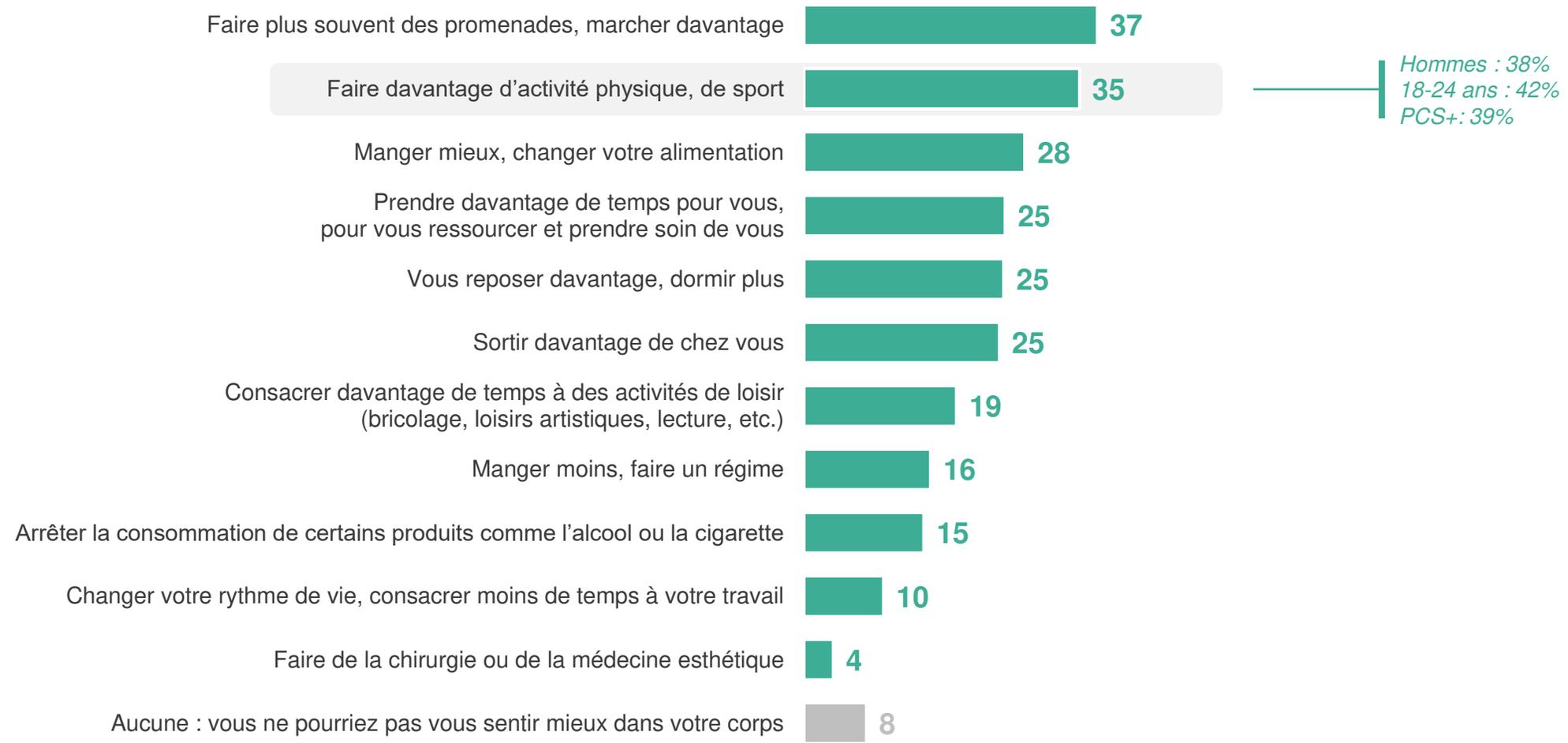
- À tous, en moyenne -



# Pour se sentir mieux dans leur corps et en meilleure santé, les Français privilégient l'activité physique (promenades, sport), mais aussi dans une moindre mesure l'attention portée à leur mode de vie (qualité de l'alimentation, sommeil, sorties)

Aujourd'hui, pour vous sentir (encore) mieux dans votre corps et en meilleure santé, quelles sont les différentes actions que vous aimeriez mener en priorité ?  
Trois réponses possibles

- À tous, en % -





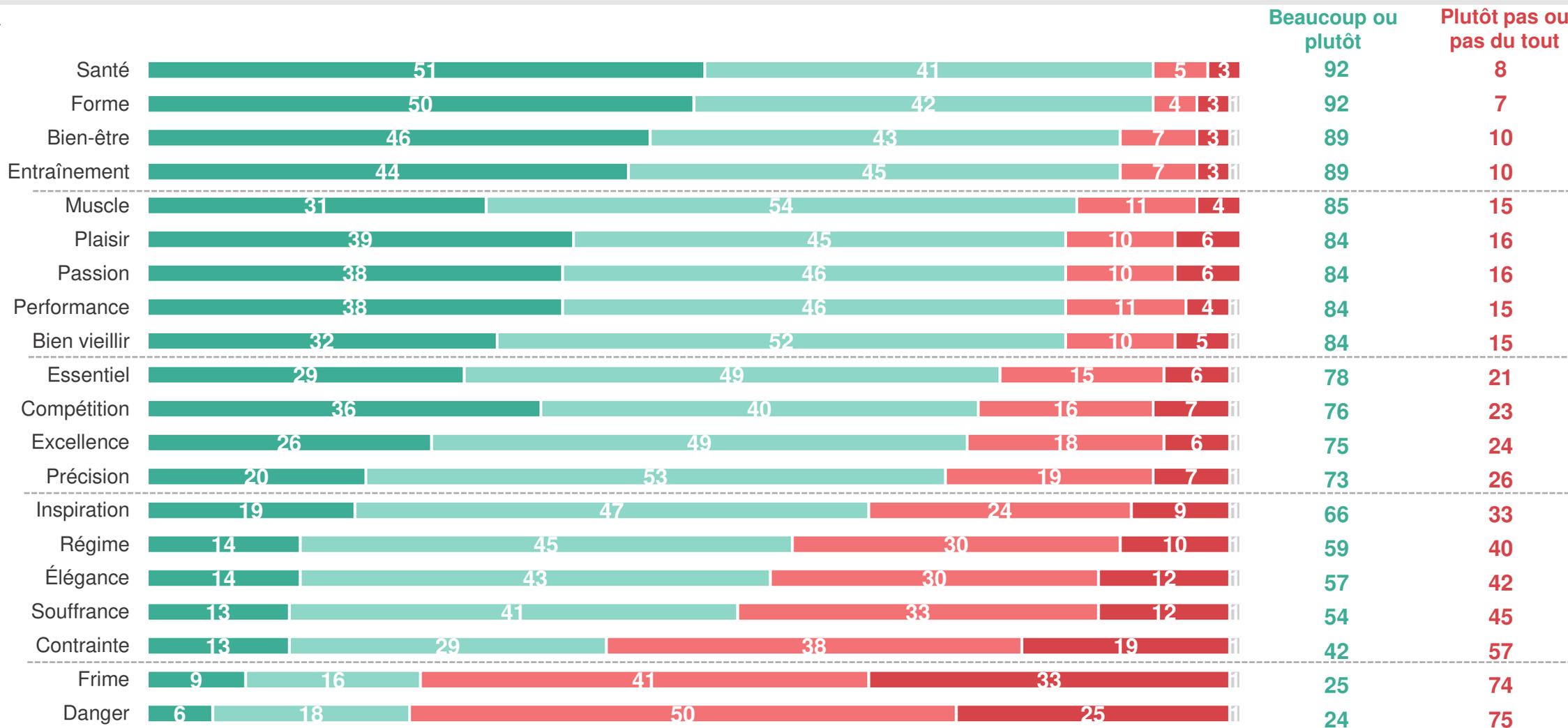
# La pratique sportive des Français : à la recherche du bien-être



## Nettement, les Français associent en premier lieu le sport à des évocations positives : la santé, la forme, mais également le bien-être, le plaisir ou la passion. Seule une minorité y associe des termes négatifs : la frime et le danger

Et personnellement, associez-vous beaucoup, plutôt, plutôt pas ou pas du tout le sport à chacun des termes et concepts suivants ?

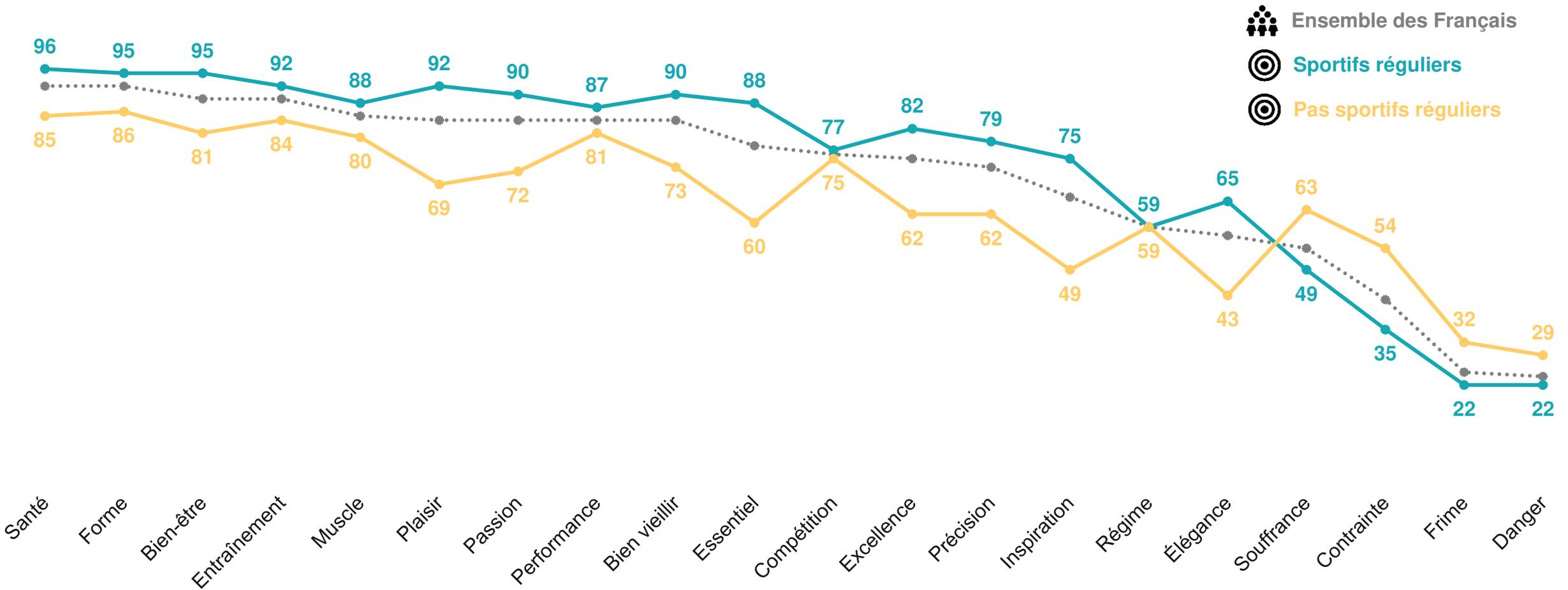
- À tous, en % -



# Les sportifs réguliers associent plus volontiers le sport aux divers bienfaits qu'il procure, mais également au plaisir, là où les autres mettent davantage l'accent sur la souffrance et la contrainte

Et personnellement, associez-vous beaucoup, plutôt, plutôt pas ou pas du tout le sport à chacun des termes et concepts suivants ?

- À tous, en % de réponses « Beaucoup ou plutôt » -



# La pratique du sport apparaît importante, voire très importante pour atteindre le bien-être – qu’il soit physique ou mental – dans l’esprit des Français, quasi unanimes sur la question

De l’expérience que vous en avez ou de l’idée que vous vous en faites, estimez-vous que le sport joue un rôle important ou non... ?

- À tous, en % -

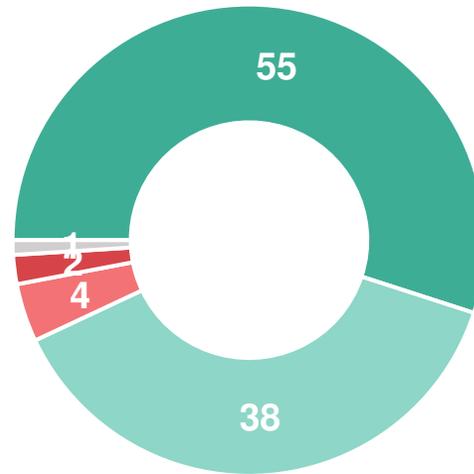
Dans le bien-être physique

Dans le bien-être mental

**Important : 93%**

*Sportifs réguliers : 98%*

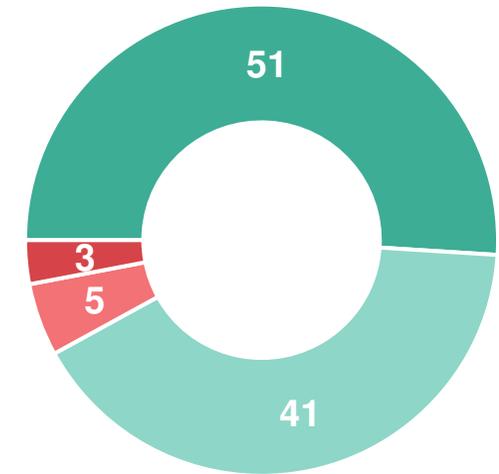
**Pas important : 6%**



**Important : 92%**

*Sportifs réguliers : 97%*

**Pas important : 8%**

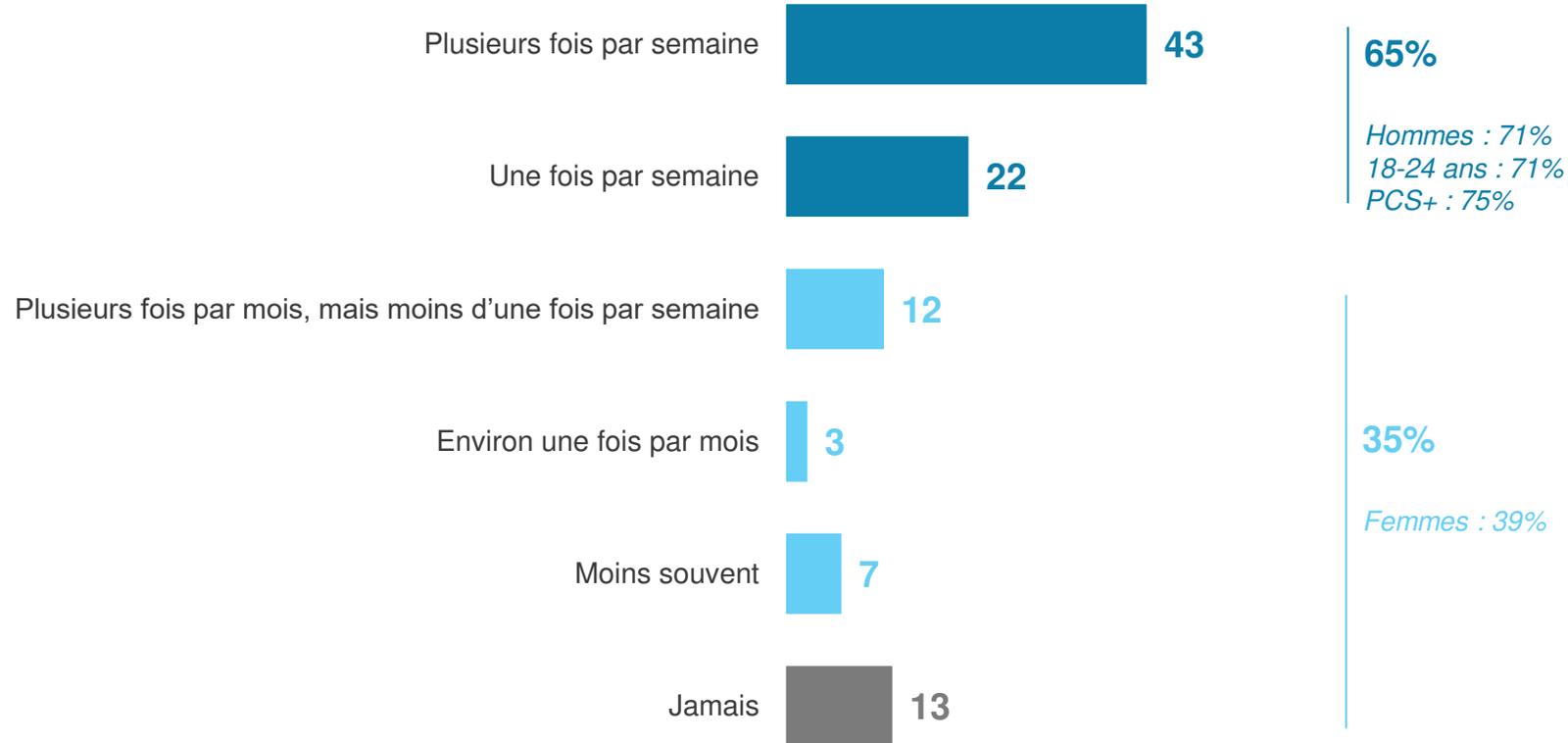


- Un rôle très important
- Un rôle plutôt important
- Un rôle plutôt pas important
- Un rôle pas du tout important / Aucun rôle
- Ne se prononce pas

# Une majorité de Français indiquent avoir une activité physique régulière, au moins une fois par semaine, en particulier chez les hommes, les jeunes et les catégories supérieures

Personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive (que ce soit dans le cadre d'un club, d'une association, de votre entreprise, ou d'une pratique libre en salle ou à l'extérieur, chez vous, etc.) ?

- À tous, en % -



# Chez les personnes qui indiquent avoir une activité physique au moins de temps en temps, il s'agit le plus souvent de sports de type « cardio » : marche à pied, vélo, natation ou encore course à pied... La musculation et les autres sports liés au fitness sont mentionnés par 29% d'entre eux

Quel(s) type(s) d'activité physique ou sportive pratiquez-vous ?

Plusieurs réponses possibles

- À ceux qui indiquent faire du sport au moins de temps en temps, en % -



## Sports « cardio » : 80%

(Natation, marche et course à pied, vélo)

## Musculation ou fitness : 29%

Femmes : 32%

Moins de 35 ans : 43%

Agglomération parisienne : 36%

### Sports les plus pratiqués par les sportifs réguliers



\*(boxe, lutte, judo, karaté, self-défense, etc.)

\*\* (roller, patin à roulettes, patin à glace, skateboard, etc.)

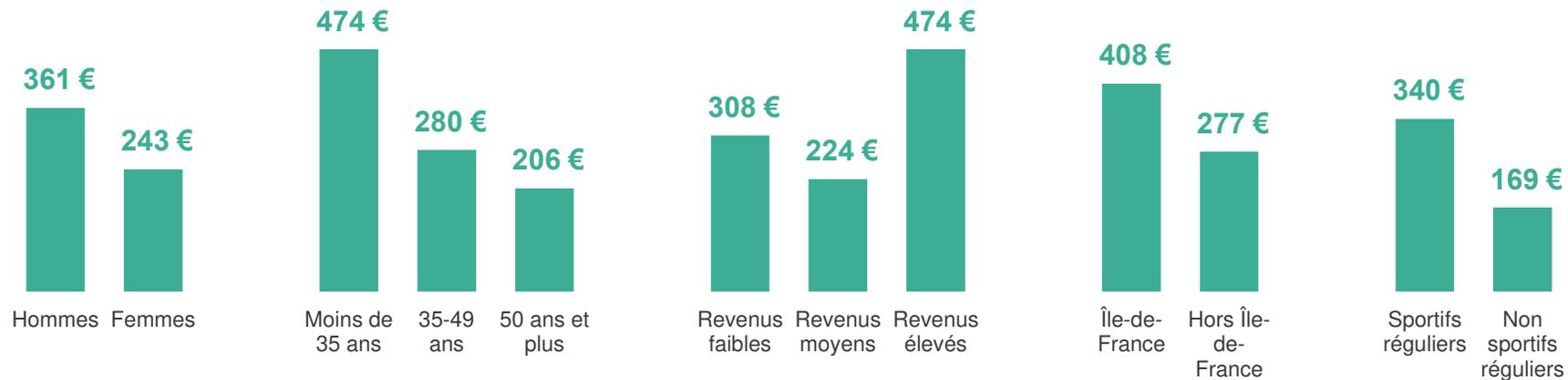
# Le budget moyen estimé des adeptes du sport est de 301 € annuels

Quel budget consacrez-vous en moyenne par an à la pratique de vos activités sportives pour vous personnellement (incluant éventuellement un abonnement, l'équipement...)?

- À ceux qui indiquent faire du sport au moins de temps en temps -

Les Français qui indiquent faire du sport au moins de temps en temps estiment consacrer en moyenne

**301 €** à leur pratique sportive (environ 25 € mensuels)



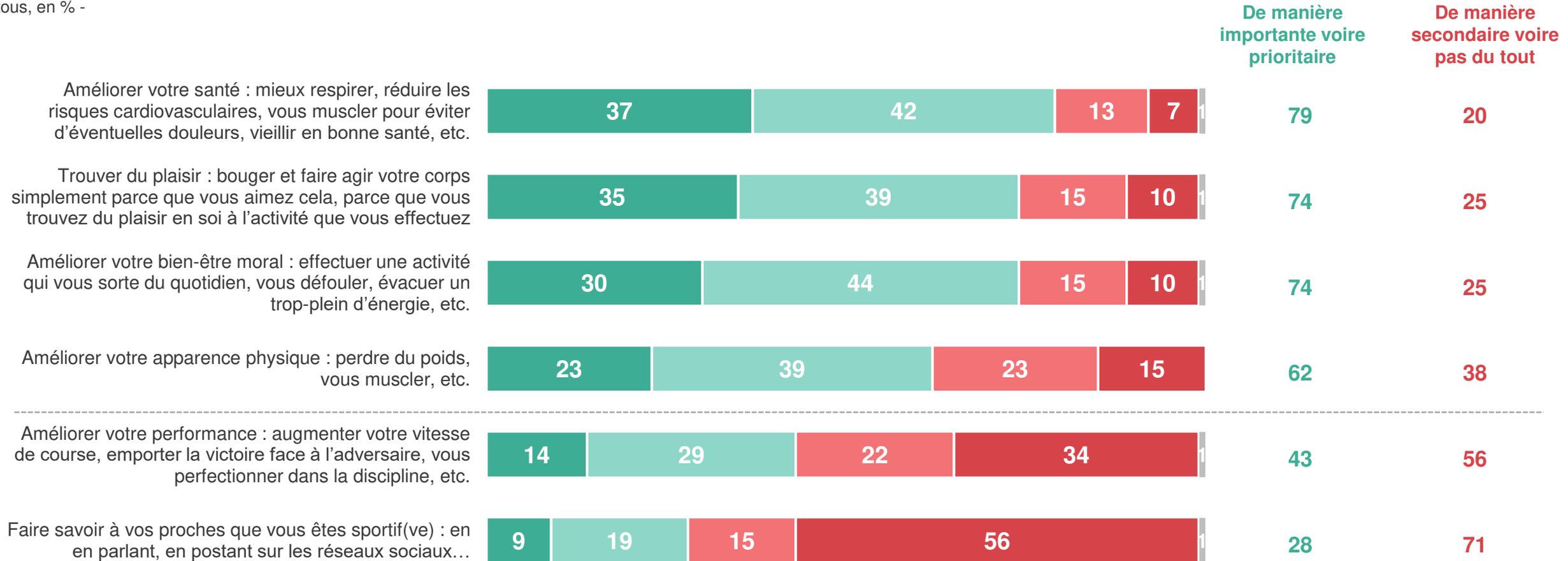
## Distribution détaillée



# À travers l'activité physique, les Français cherchent d'abord à améliorer leur santé et à trouver du plaisir ainsi qu'un bien-être moral dans la pratique. Les aspects de performance et de fierté sont minoritaires

Lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, poursuivez-vous chacun des objectifs suivants de manière prioritaire ou non ?

- À tous, en % -

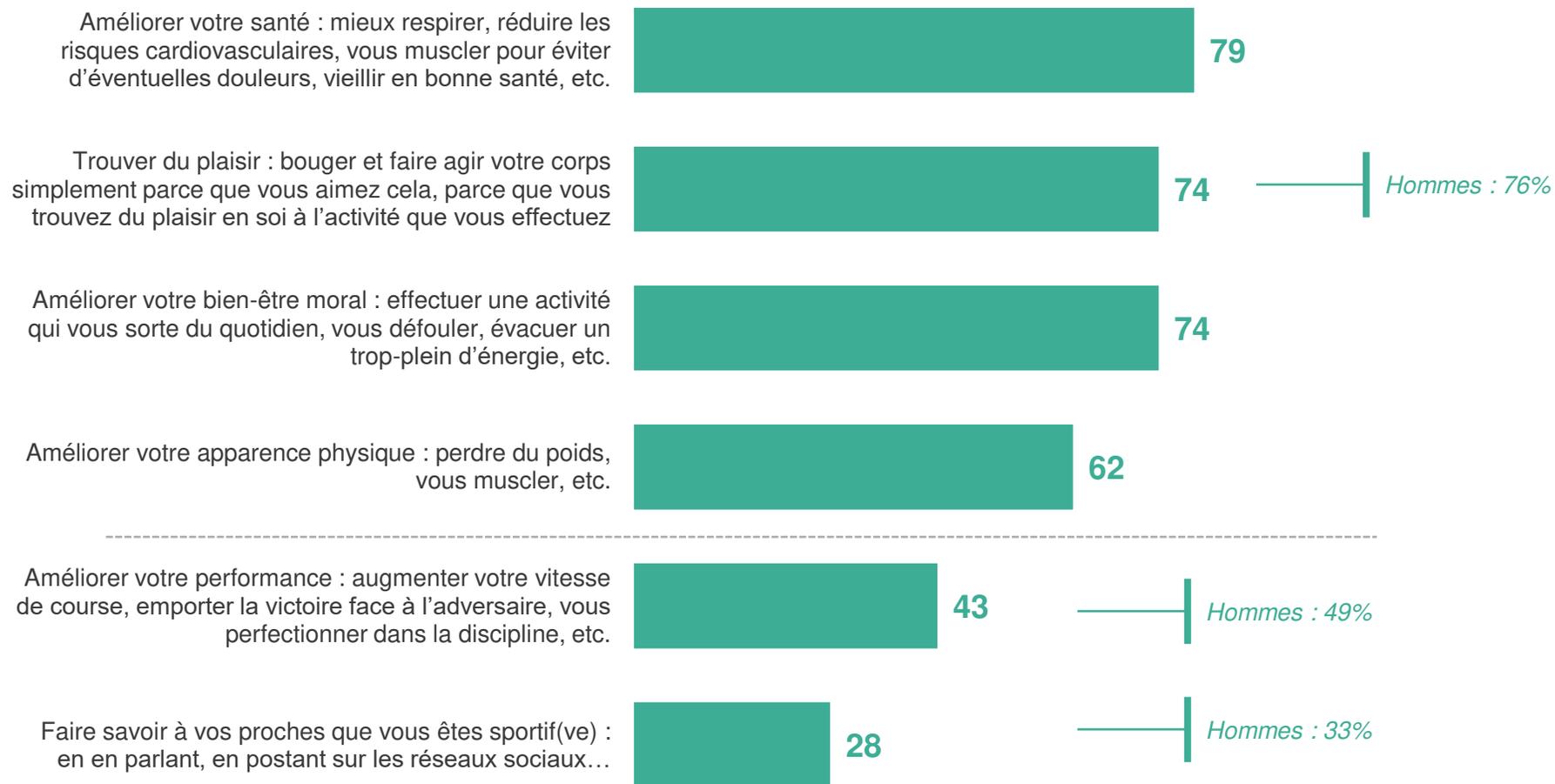


- **Oui, de manière prioritaire**
- **Oui, de manière importante mais pas prioritaire**
- **Oui, mais seulement de manière secondaire**
- **Non, vous ne poursuivez pas du tout cet objectif**
- **Ne se prononce pas**

# Quoique partagés par tous, les effets recherchés dans le sport varient à la marge selon l'âge et le sexe

Lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, poursuivez-vous chacun des objectifs suivants de manière prioritaire ou non ?

- À tous, en % de réponses « **De manière importante voire prioritaire** » -

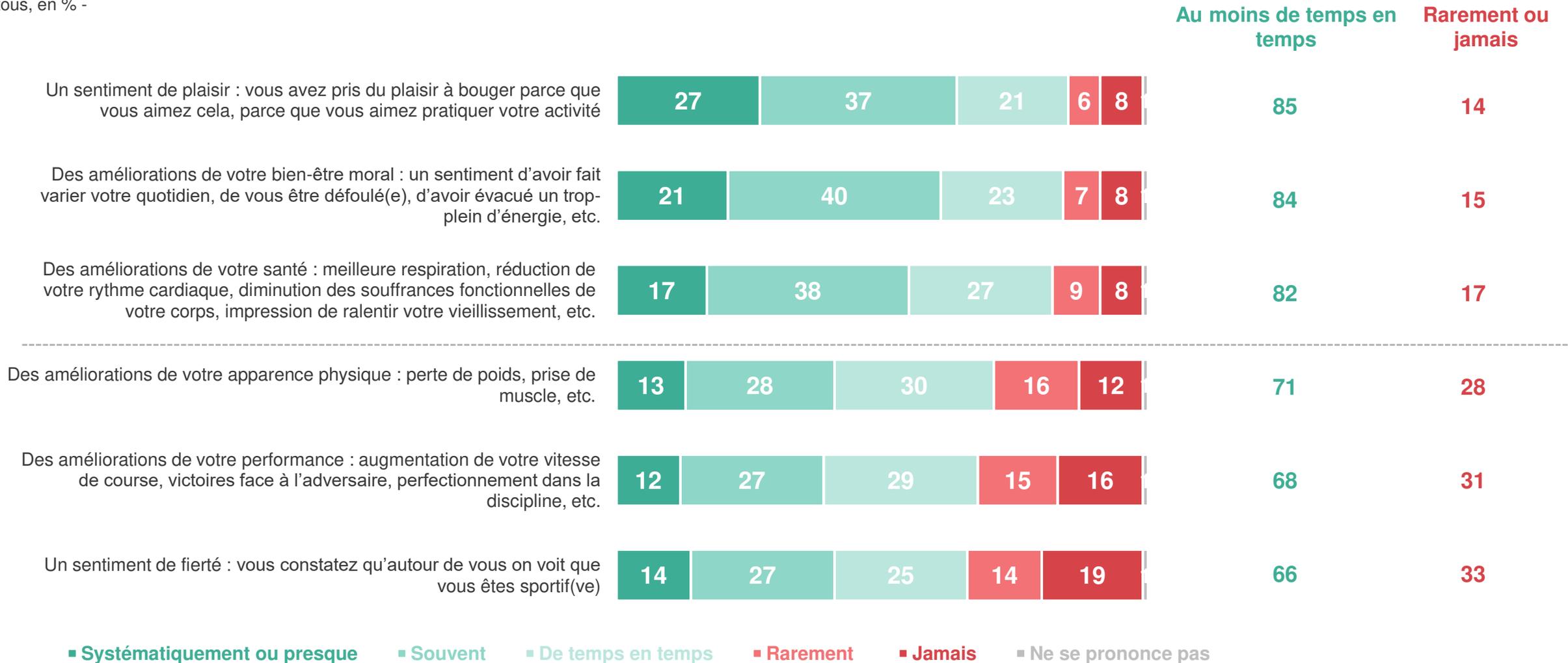


De manière générale, les **moins de 35 ans** recherchent davantage l'ensemble de ces effets. Le plaisir et la recherche d'une meilleure santé sont les 2 objectifs partagés par l'ensemble des générations.

# Lorsqu'ils font du sport, les Français perçoivent principalement les bénéfices qu'ils recherchent, à savoir le plaisir, le bien-être moral, et une amélioration de leur état de santé

Et, lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, observez-vous généralement chacun des effets suivants (à plus ou moins long terme) ?

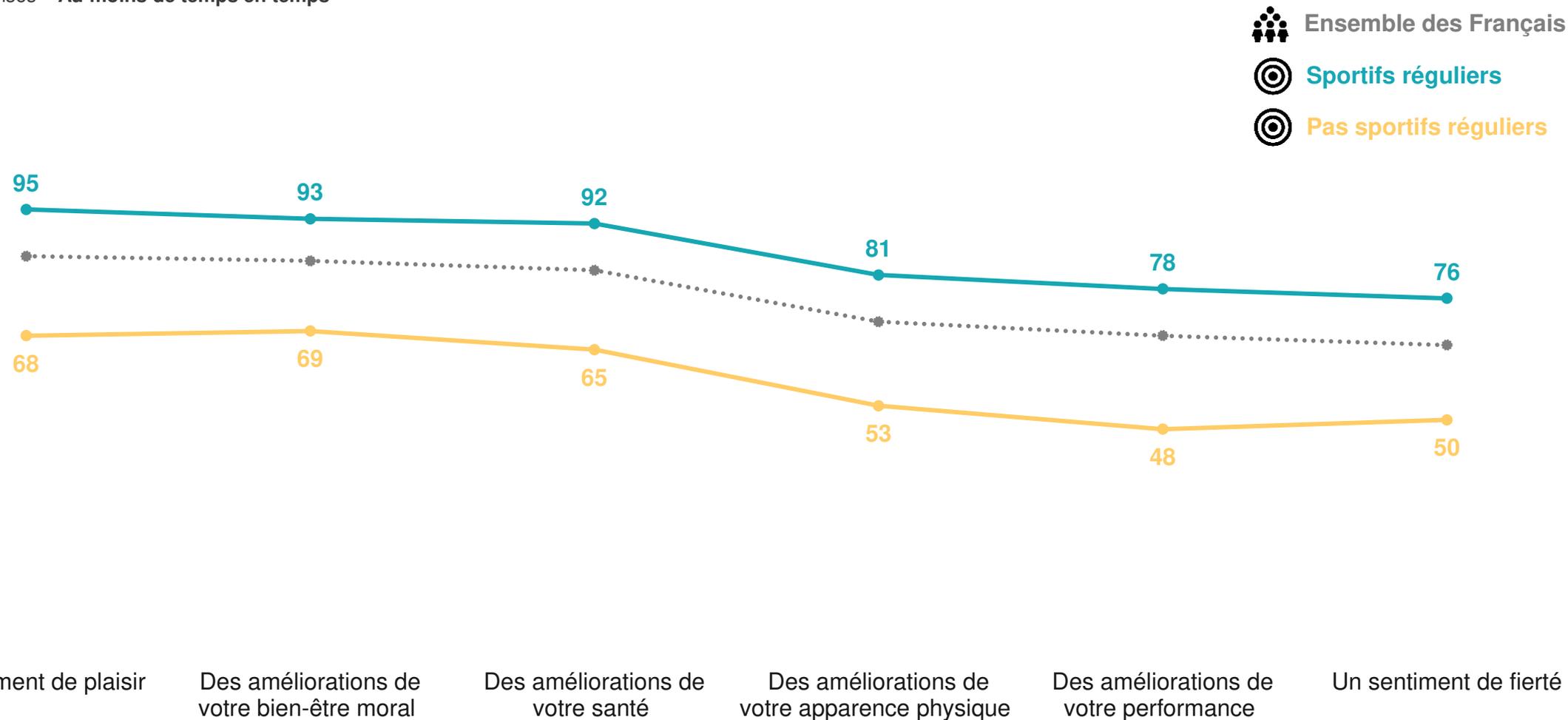
- À tous, en % -



# Des bienfaits plus particulièrement perçus chez les personnes qui pratiquent une activité sportive de manière régulière

Et, lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, observez-vous généralement chacun des effets suivants (à plus ou moins long terme) ?

- À tous, en % de réponses « Au moins de temps en temps » -



# Les différents bienfaits du sport ressentis par les Français correspondent aux effets qu'ils recherchent à travers la pratique (santé, plaisir et bien-être, mais aussi amélioration de l'apparence physique dans une moindre mesure). Le sport leur procure de surcroît des bénéfices qu'ils n'attendaient pas toujours (performances améliorées, sentiment de fierté)

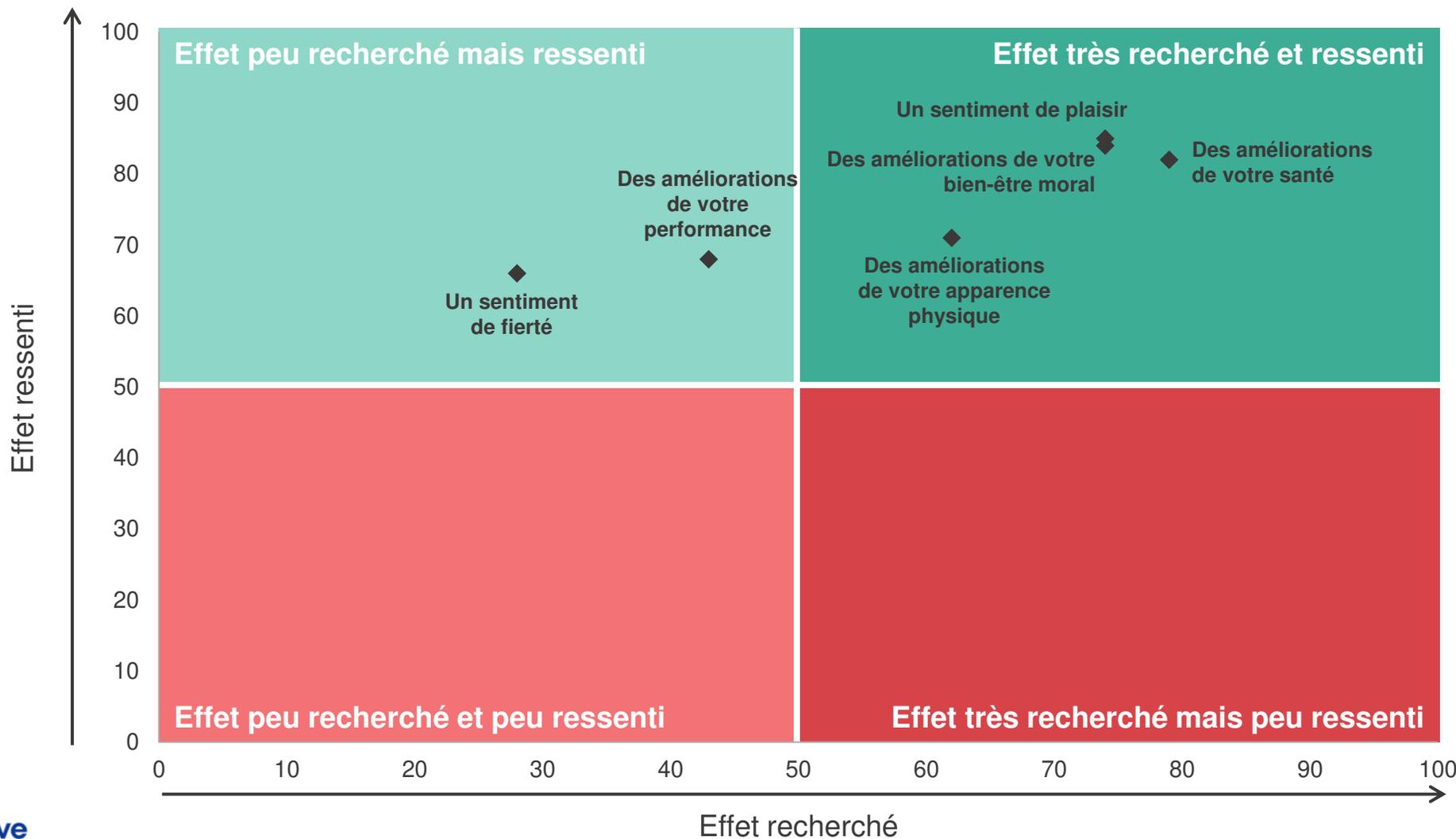
Lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, poursuivez-vous chacun des objectifs suivants de manière prioritaire ou non ?

En % de réponses « Oui, de manière importante voire prioritaire »

Et, lorsqu'il vous arrive de pratiquer une activité physique ou sportive, observez-vous généralement chacun des effets suivants (à plus ou moins long terme) ?

En % de réponses « Au moins de temps en temps »

- À tous -



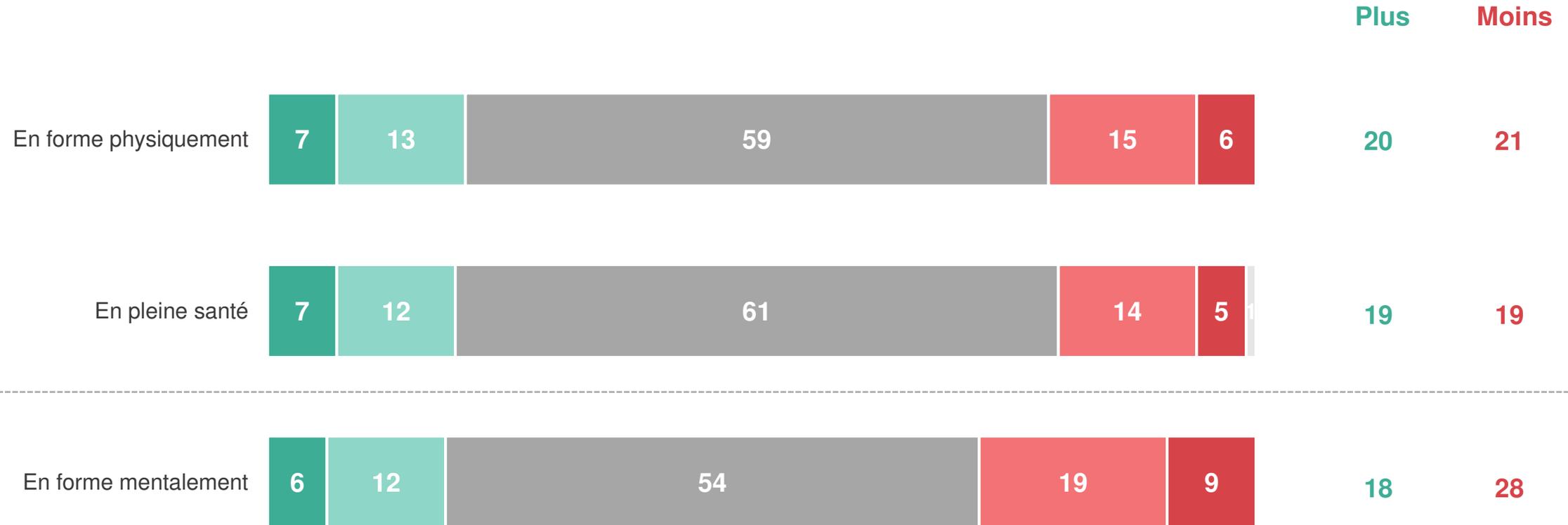


**L'activité physique après la crise sanitaire : une  
sédentarité renforcée mais une pratique sportive qui  
persiste**

# Une majorité de Français ne perçoit pas de changement dû à la crise sanitaire sur le plan physique ou de la santé. Du point de vue de la santé mentale en revanche, une part non négligeable de la population (entre un quart et un tiers) indique se sentir moins bien aujourd'hui

Par rapport à avant la crise sanitaire (c'est-à-dire avant mars 2020), diriez-vous qu'aujourd'hui vous vous sentez... ?

- À tous, en % -

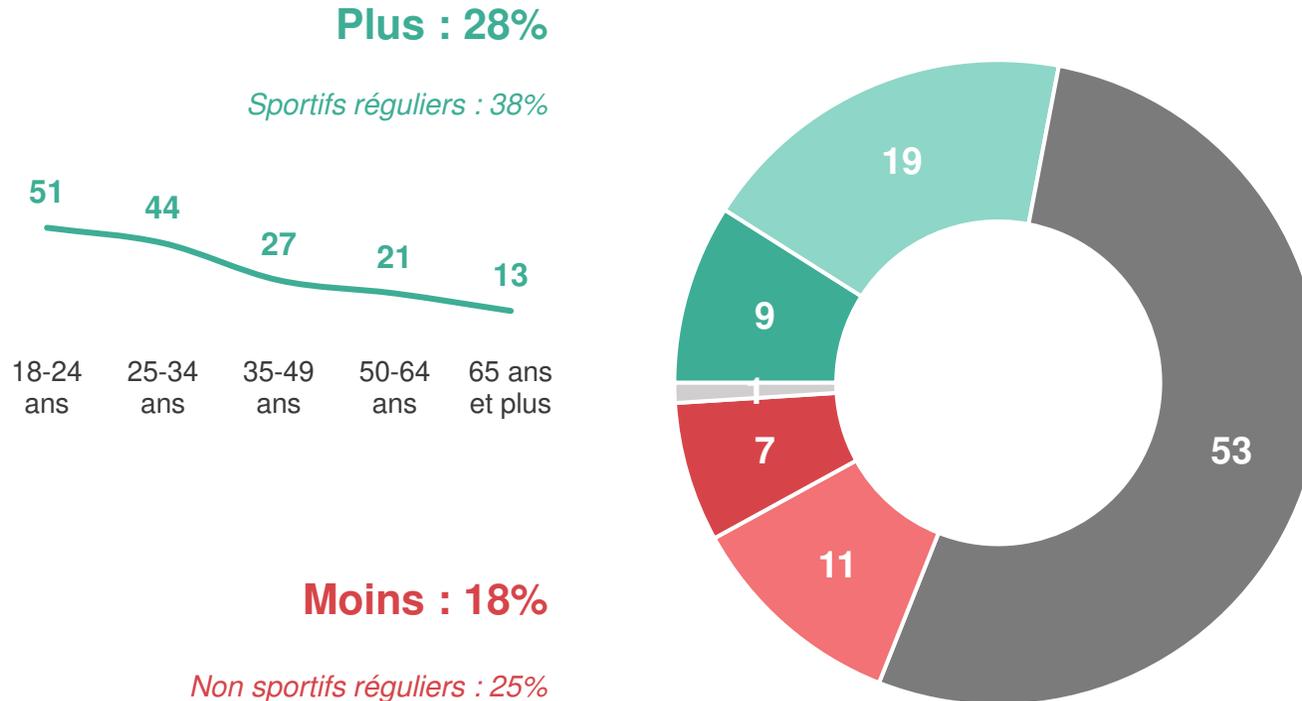


- Beaucoup plus qu'avant la crise
- Un peu plus qu'avant la crise
- Ni plus ni moins qu'avant la crise
- Un peu moins qu'avant la crise
- Beaucoup moins qu'avant la crise
- Ne se prononce pas

# La crise sanitaire, déclencheur de vocations ? Plus d'1/4 des Français estiment faire aujourd'hui plus de sport qu'avant la crise sanitaire, essentiellement les plus jeunes

Et personnellement, avez-vous le sentiment de faire aujourd'hui plus, moins ou ni plus ni moins de sport qu'avant la crise sanitaire ?

- À tous, en % -

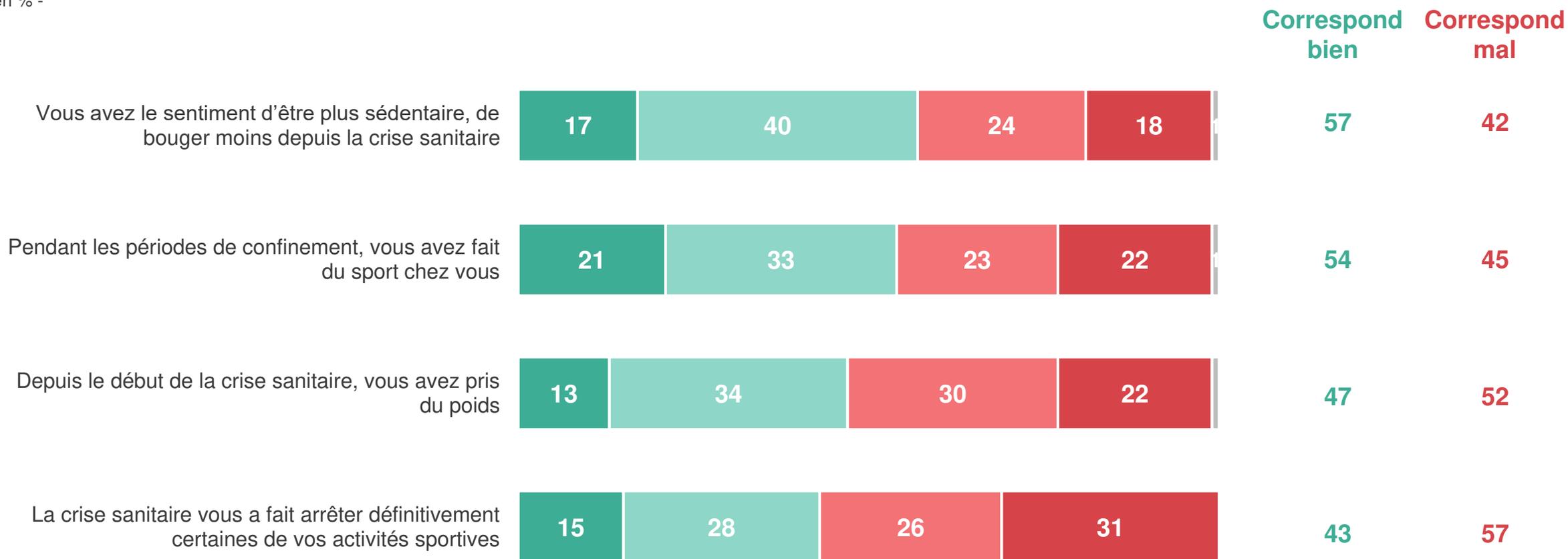


- Beaucoup plus de sport qu'avant la crise
- Un peu plus de sport qu'avant la crise
- Ni plus ni moins de sport qu'avant la crise
- Un peu moins de sport qu'avant la crise
- Beaucoup moins de sport qu'avant la crise
- Ne se prononce pas

# Malgré l'impression qu'ont certains de faire davantage de sport aujourd'hui, une majorité de Français estime bouger globalement moins depuis le début de la crise sanitaire, un effet dont on peut penser qu'il est lié à la généralisation du distanciel et du télétravail dans certains secteurs

Chacune des affirmations suivantes correspond-elle bien ou mal à votre situation concernant l'évolution de votre pratique face à la crise sanitaire ?

- À tous, en % -



- Correspond très bien
- Correspond plutôt bien
- Correspond plutôt mal
- Correspond très mal
- Ne se prononce pas



*De manière générale, les moins de 35 ans et les habitants de la région parisienne se sentent davantage concernés par l'ensemble de ces situations.*



**Des Français adeptes d'autonomie dans leur pratique et ouverts aux technologies du fitness**

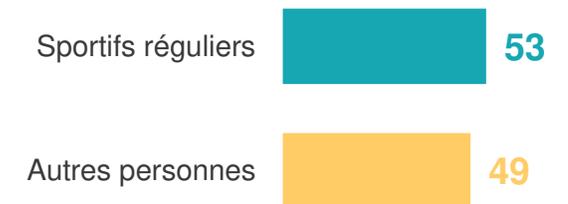
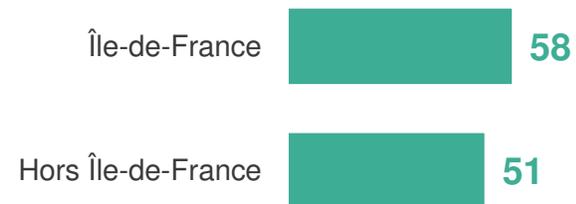
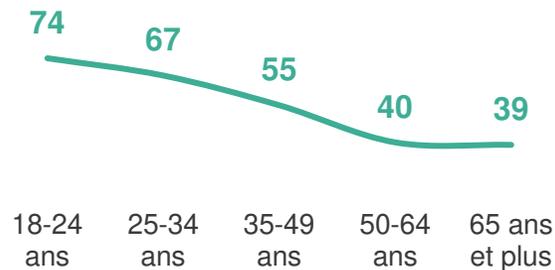
# Sur l'ensemble des Français qui indiquent pratiquer au moins occasionnellement une activité sportive, près de la moitié indiquent la pratiquer – au moins de temps en temps ou au moins en partie – à domicile

Vous avez indiqué pratiquer une activité physique ou sportive au moins de temps en temps. Plus précisément, pratiquez-vous cette activité... ?

Plusieurs réponses possibles

- À ceux qui indiquent faire du sport au moins de temps en temps, en % -

**52%** des personnes qui déclarent faire du sport le pratiquent au moins de temps en temps à domicile



# Une activité chez soi est encore davantage renforcée si l'on se concentre sur certaines activités comme le fitness ou la musculation, pratiqués le plus souvent à domicile

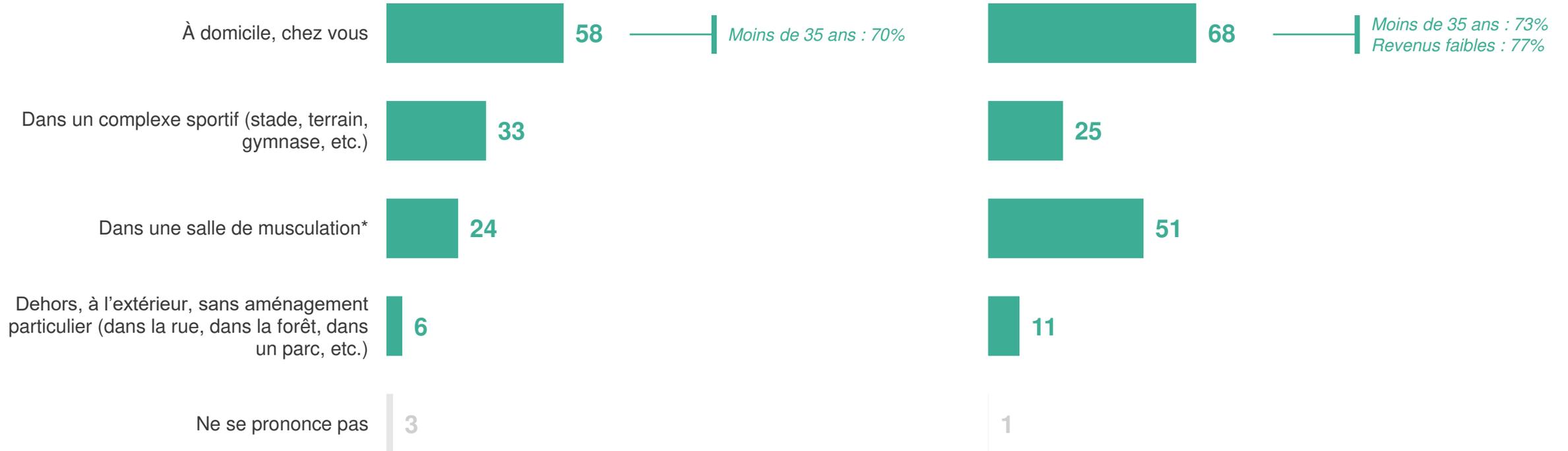
Vous avez indiqué pratiquer une activité physique ou sportive au moins de temps en temps. Plus précisément, pratiquez-vous cette activité... ?

Plusieurs réponses possibles

- À ceux qui indiquent pratiquer ce sport, en % -

## Le yoga / le pilates / une autre pratique de fitness

## La musculation



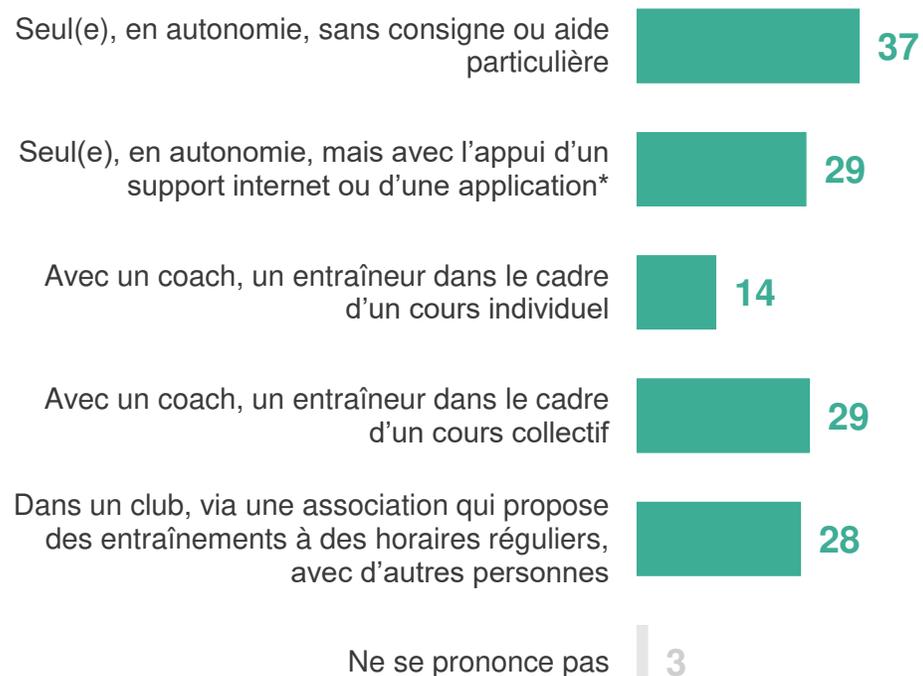
# Fitness et musculation sont plus souvent pratiqués seul qu'avec l'aide d'un coach ou d'un professeur, mais les sportifs ont souvent recours à l'appui d'un support trouvé sur Internet pour les guider

Vous avez indiqué pratiquer une activité physique ou sportive au moins de temps en temps. Plus précisément, pratiquez-vous cette activité... ?

Plusieurs réponses possibles

- À ceux qui indiquent pratiquer ce sport, en % -

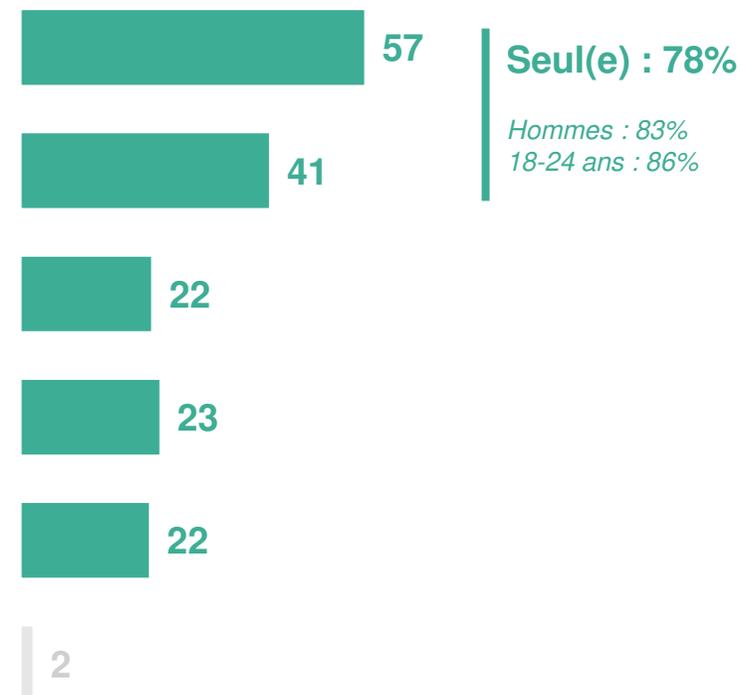
## Le yoga / le pilates / une autre pratique de fitness



**Seul(e) : 56%**

Hommes : 71%  
Moins de 35 ans : 72%

## La musculation



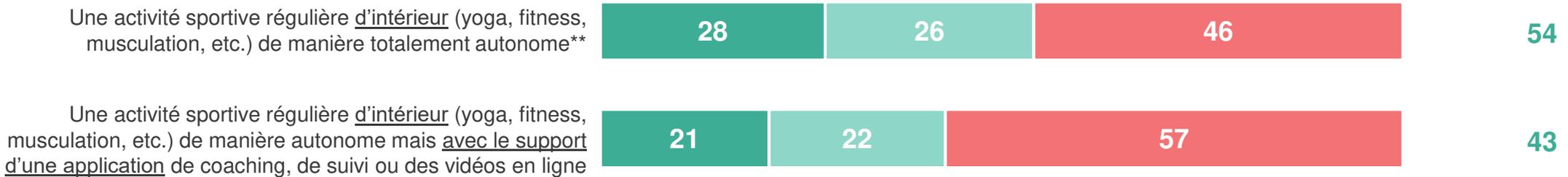
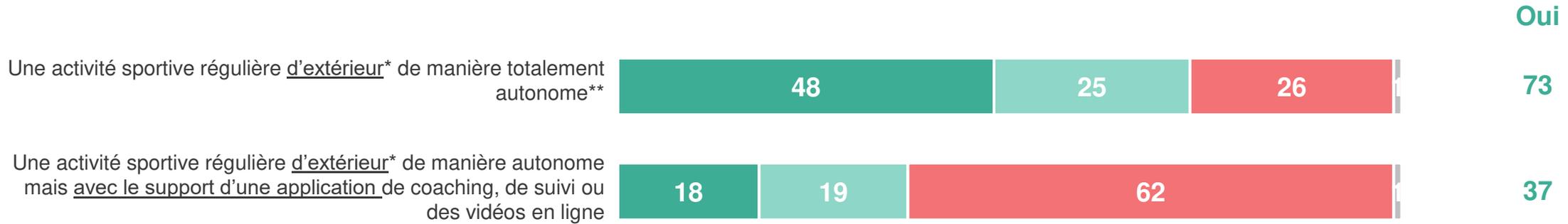
**Seul(e) : 78%**

Hommes : 83%  
18-24 ans : 86%

## Si les activités d'intérieur semblent moins fréquentes que le sport d'extérieur chez les Français, en revanche ces activités s'accompagnent relativement plus souvent d'une application ou de vidéos en ligne

Que vous le fassiez ou non aujourd'hui, avez-vous déjà pratiqué... ?

- À tous, en % -



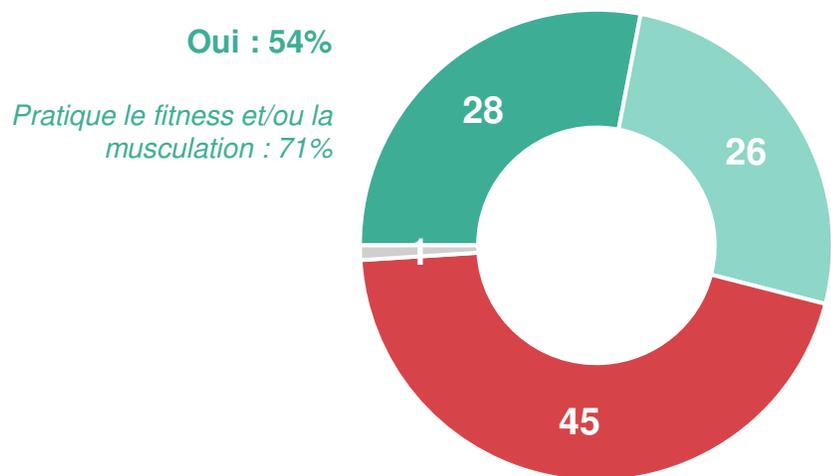
- **Oui, et vous le faites toujours aujourd'hui**
- **Oui, mais vous ne le faites plus aujourd'hui**
- **Non, vous ne l'avez jamais fait**
- Ne se prononce pas

## Plus de la moitié des Français indiquent avoir déjà pratiqué un sport à domicile à l'aide d'un équipement sportif

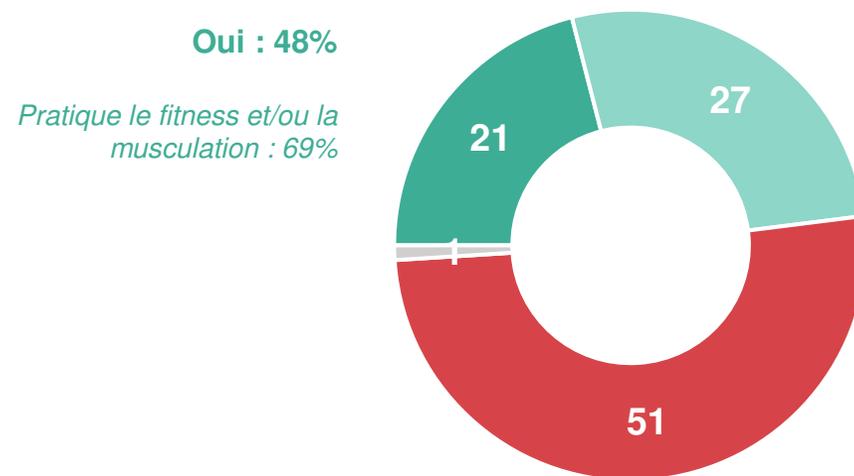
Que vous le fassiez ou non aujourd'hui, avez-vous déjà pratiqué des activités sportives avec des équipements permettant de pratiquer un sport d'extérieur à l'intérieur (tapis de course, rameur, banc de musculation, vélo elliptique, etc.)... ?

- À tous, en % -

À domicile, parce que vous avez/aviez acheté ce type d'équipement pour chez vous



Au sein d'une salle de sport



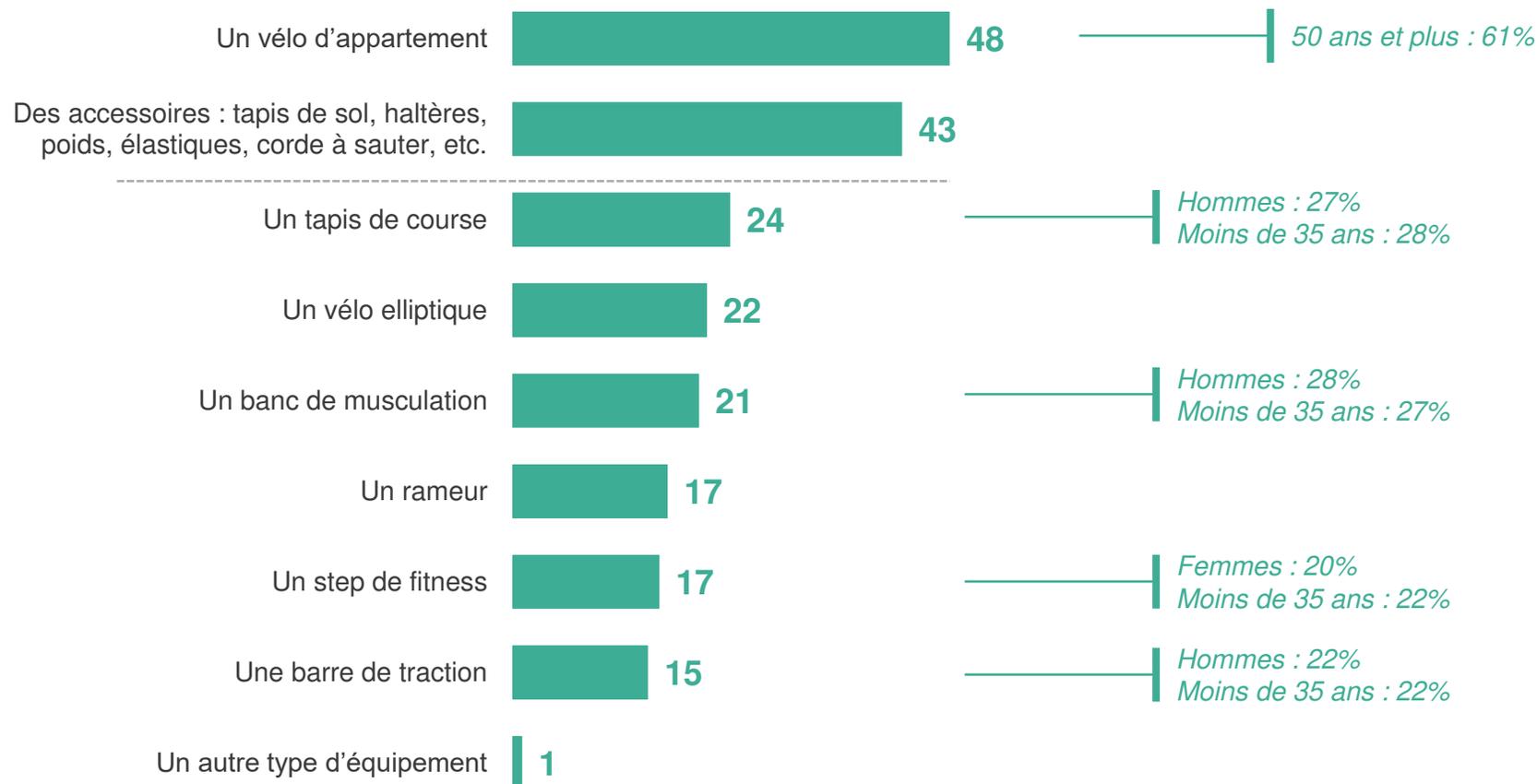
- Oui, et vous le faites toujours aujourd'hui
- Oui, mais vous ne le faites plus aujourd'hui
- Non, vous ne l'avez jamais fait
- Ne se prononce pas

# Le vélo d'appartement apparaît comme l'équipement le plus utilisé, mais surtout par les plus âgés. Tapis de course, vélo elliptique et banc de musculation semblent un peu moins utilisés

Vous avez déclaré avoir déjà utilisé un ou des équipement(s) sportif(s) à votre domicile. De quel(s) type(s) d'équipement s'agit-il / s'agissait-il ?

Plusieurs réponses possibles

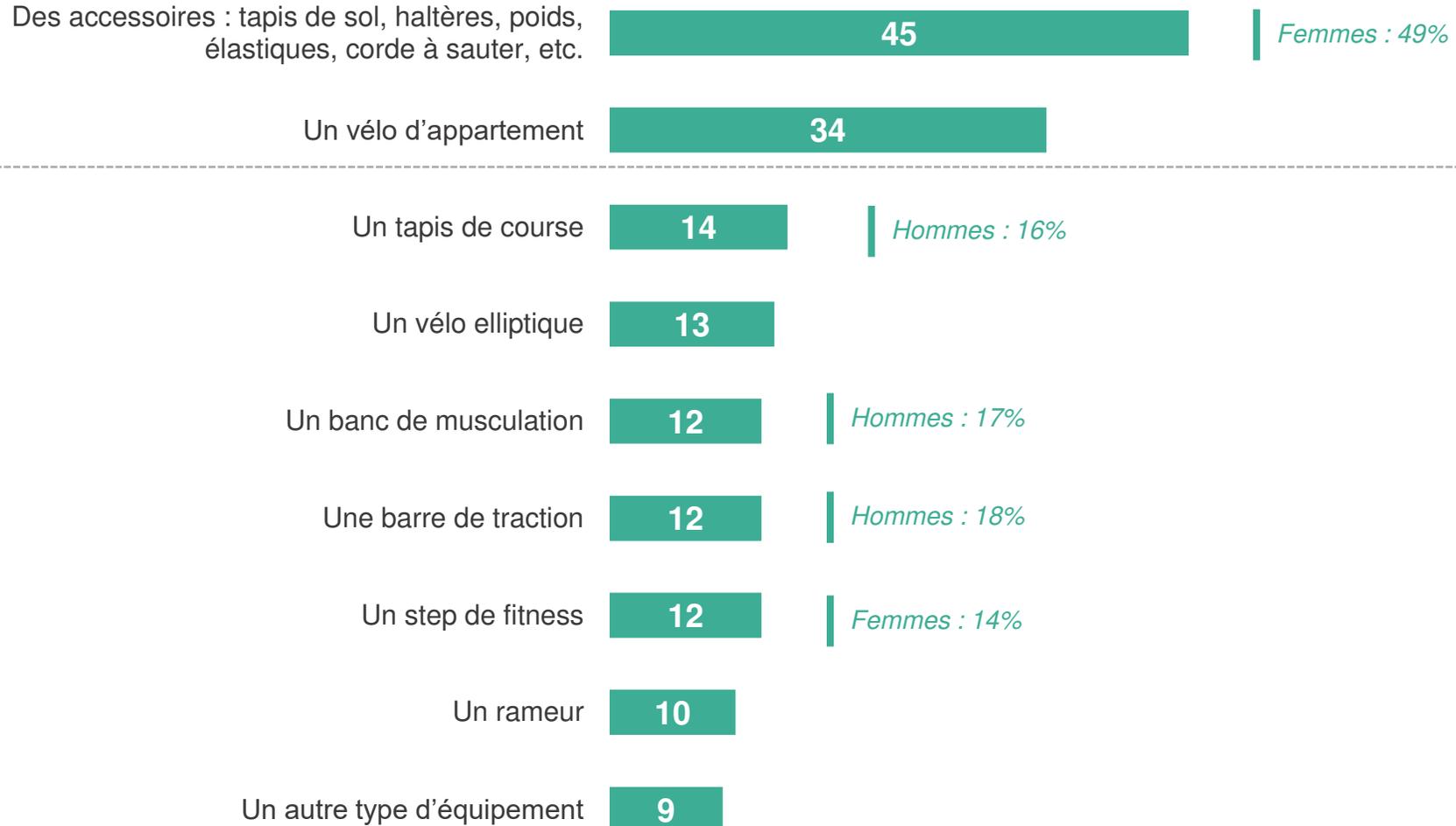
- À ceux qui déclarent avoir déjà utilisé des équipements à domicile, en % -



# Outre les accessoires (comme le tapis de sol, les haltères, les poids, etc.), le vélo d'appartement semble l'équipement le plus répandu dans les foyers français

Que vous l'utilisiez ou non, êtes-vous équipé(e) chez vous de chacun de ces éléments ?

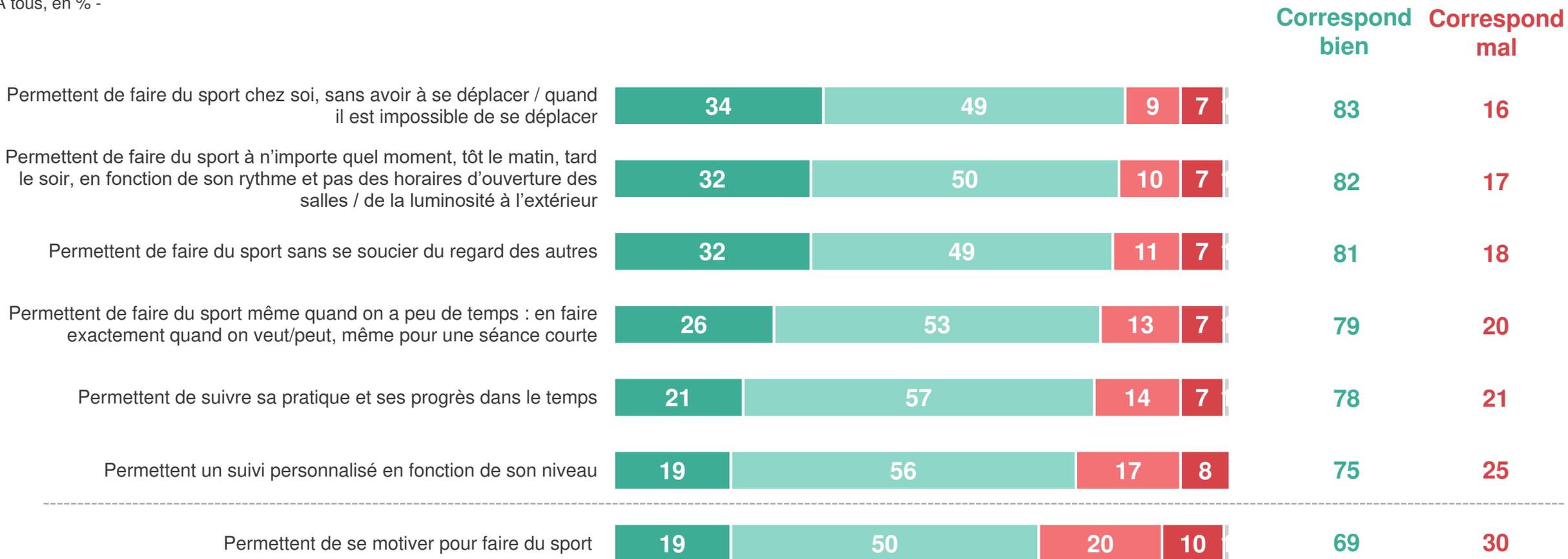
- À tous, en % de réponses « Oui » -



## Au moins ¾ des Français reconnaissent chacun des bénéfices évoqués des technologies du fitness : praticité, flexibilité, personnalisation... Ils sont légèrement moins nombreux à juger ces technologies favorables à la motivation (69%)

Personnellement, chacune des affirmations suivantes correspond-elle bien ou mal à la perception que vous avez des technologies du fitness (équipements à domicile comme les vélos elliptiques et les rameurs, applications qui proposent des entraînements, du coaching, du suivi de sa pratique, etc.) pour permettre de faire du sport en autonomie ?

- À tous, en % -



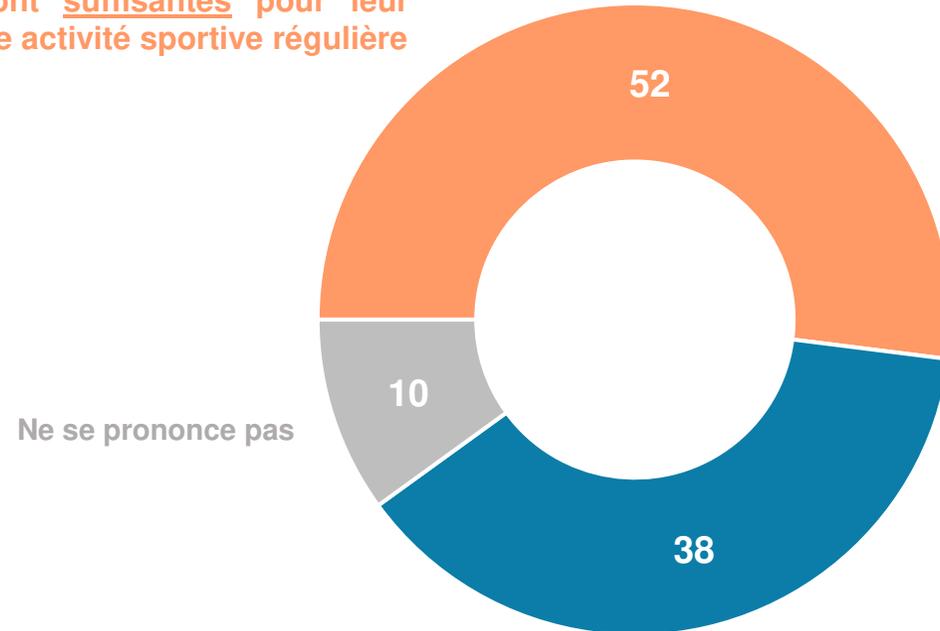
- Correspond très bien
- Correspond plutôt bien
- Correspond plutôt mal
- Correspond très mal
- Ne se prononce pas

# Les Français se montrent assez divisés au sujet de la fonction première des applications de fitness : suffisantes en elles-mêmes aux yeux d'une courte majorité (52%), elles servent surtout à compléter à une pratique sportive déjà régulière pour 38%, tandis que 10% n'expriment pas d'avis sur la question

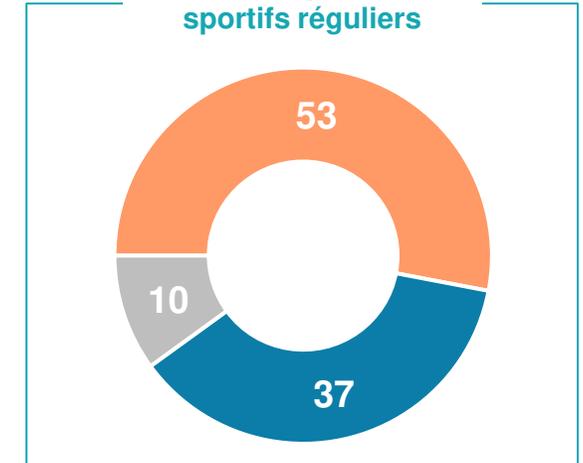
De l'expérience que vous en avez ou l'idée que vous vous en faites, les applications qui proposent des entraînements, du coaching, du suivi de sa pratique... ?

- À tous, en % -

Permettent d'accompagner les personnes qui font du sport et sont suffisantes pour leur permettre d'établir une activité sportive régulière



Focus auprès des sportifs réguliers



Existent avant tout en complément d'autres activités sportives, pour les diversifier (faire une activité, mais travailler d'autres capacités via l'application), permettre de compenser les semaines/mois ou les autres activités ne sont pas disponibles, etc.



**Une offre sportive suffisante aux yeux des Français ?**

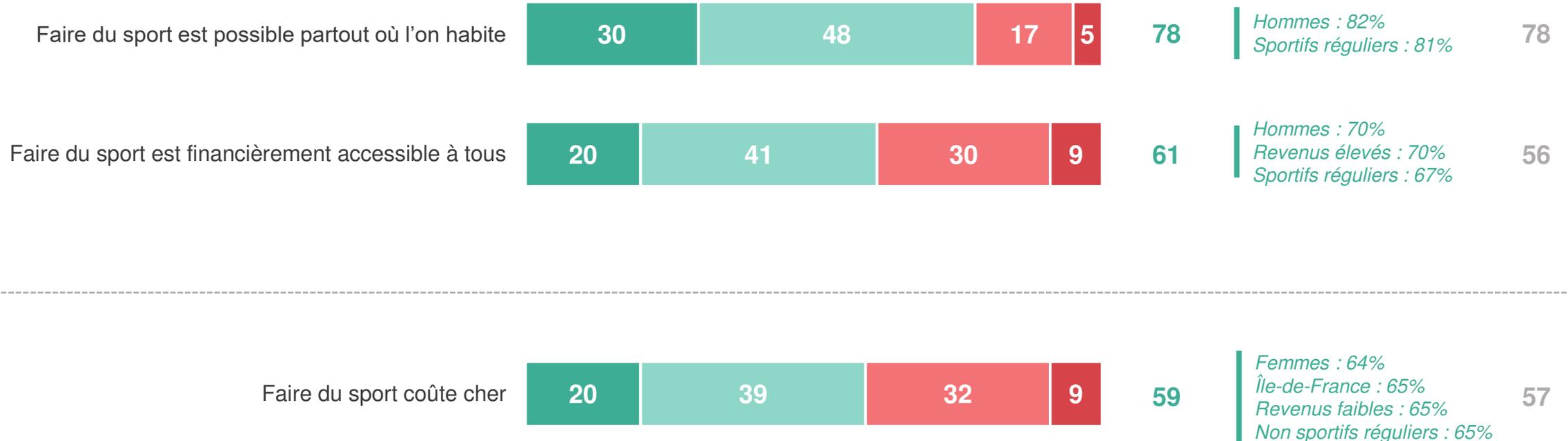
# Pour une nette majorité de Français, le sport est accessible à tous quel que soit son lieu de vie. En revanche, seuls 6 Français sur 10 estiment que le sport est accessible à tous du point de vue financier, et une proportion similaire jugent que le sport est un hobby cher

De manière générale, trouvez-vous qu'en France... ?

- À tous, en % -

Oui

Evolutions  
2017\*



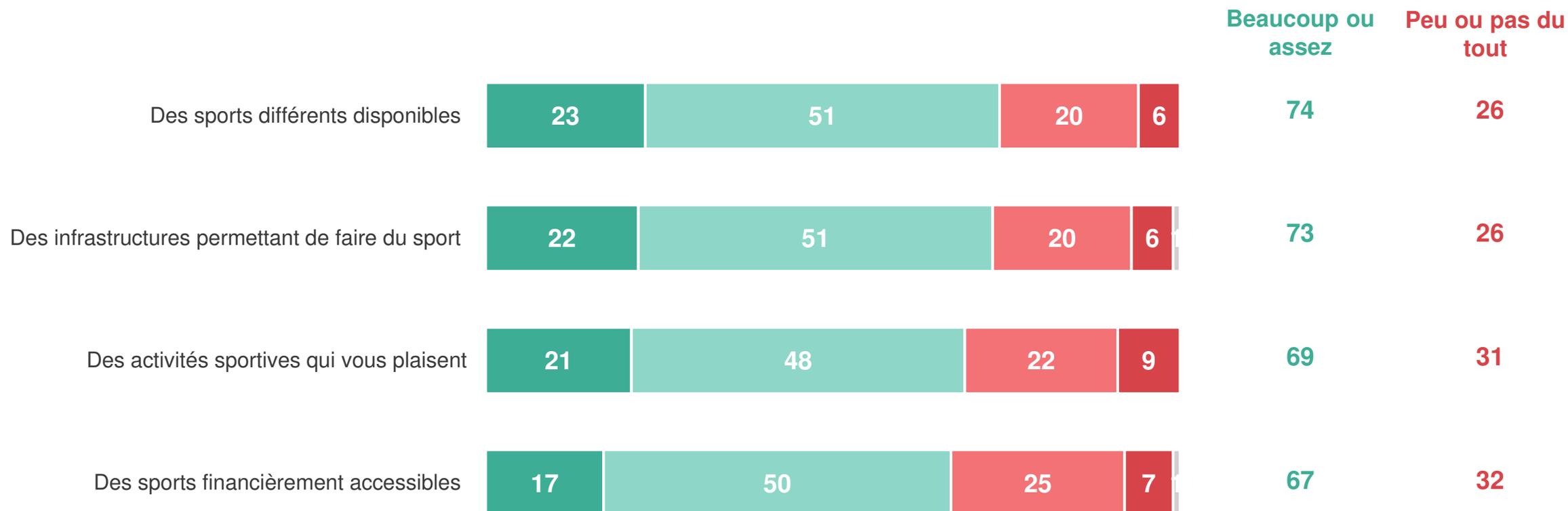
- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout

\* Evolutions relatives à l'enquête « Le sport, à quel prix ? » réalisée par Harris Interactive pour les Zooms de l'Observatoire Cetelem. Etude réalisée en ligne du 5 au 7 décembre 2017 auprès d'un échantillon de 1008 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.

## Les Français se montrent dans l'ensemble plutôt satisfaits de l'offre sportive à leur disposition, notamment en termes de diversité – mais un peu moins en termes d'accessibilité financière

Diriez-vous aujourd'hui qu'il y a près de chez vous... ?

- À tous, en % -

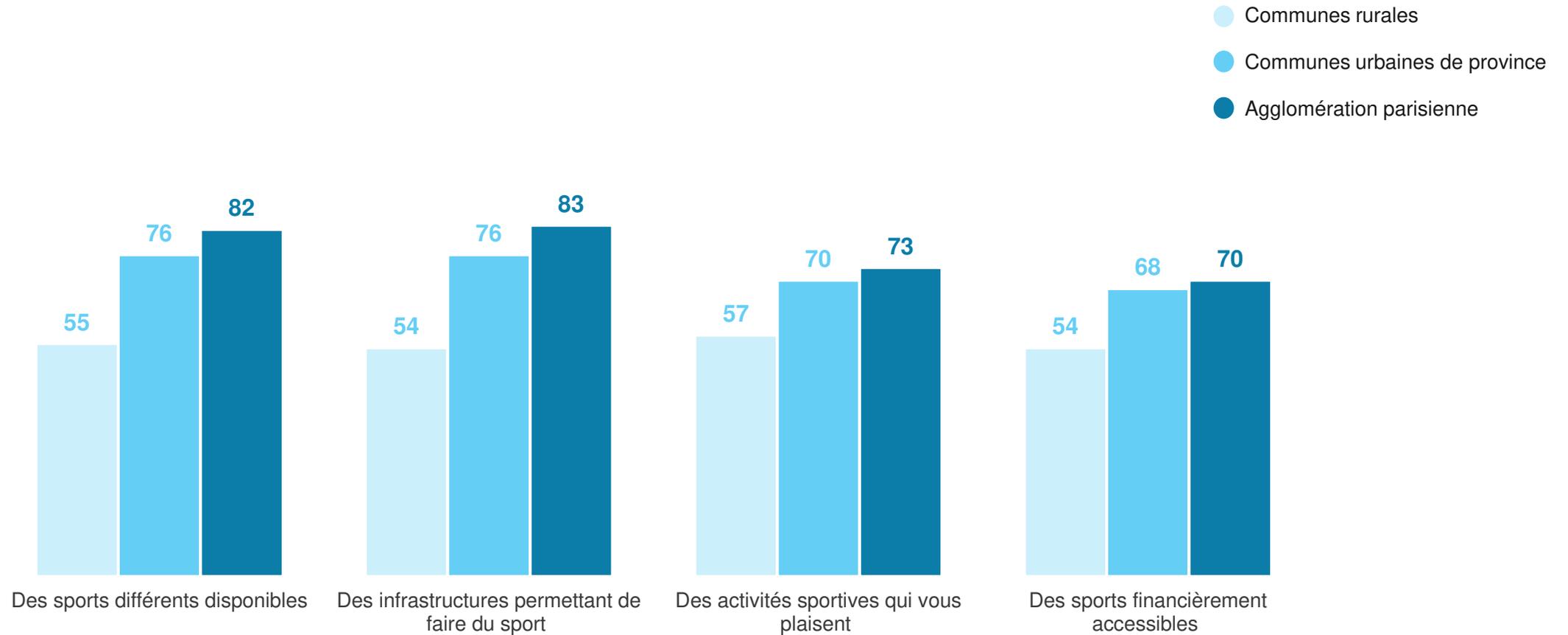


- Beaucoup
- Assez
- Peu
- Pas du tout
- Ne se prononce pas

## Cependant, les habitants de zones moins denses se sentent nettement moins bien pourvus : un clivage centre-périphérie qui s'exerce fortement dans la perception des Français quant à la mise à disposition des infrastructures sportives

Diriez-vous aujourd'hui qu'il y a près de chez vous... ?

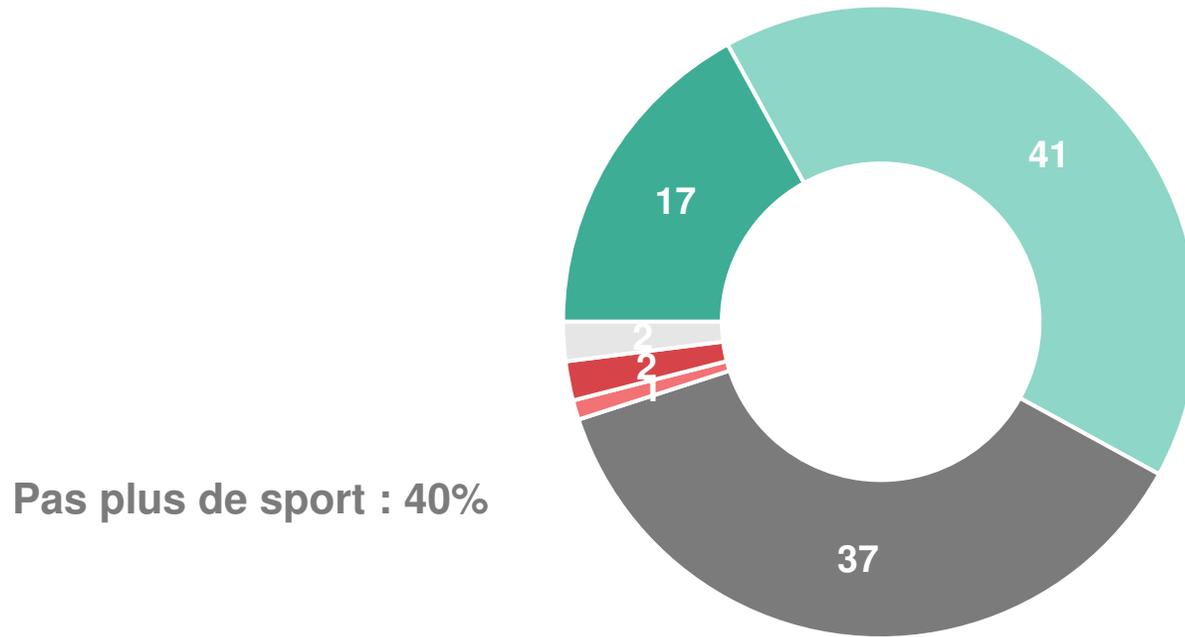
- À tous, en % de réponses « **Beaucoup ou assez** » -



# Une majorité de Français (58%) aimeraient faire davantage de sport au quotidien, un désir nettement plus marqué chez les moins de 35 ans (70%)

Personnellement, diriez-vous aujourd'hui que vous aimeriez faire plus, moins ou ni plus ni moins de sport au quotidien ?

- À tous, en % -

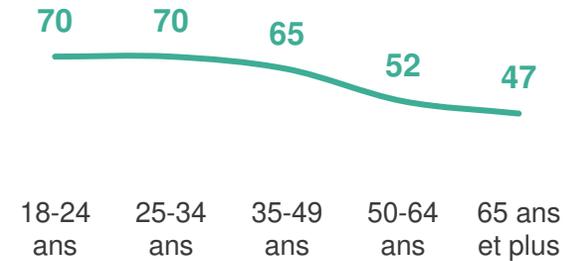


Pas plus de sport : 40%

- Beaucoup plus
- Un peu plus
- Ni plus ni moins
- Un peu moins
- Beaucoup moins
- Ne se prononce pas

Plus de sport : 58%

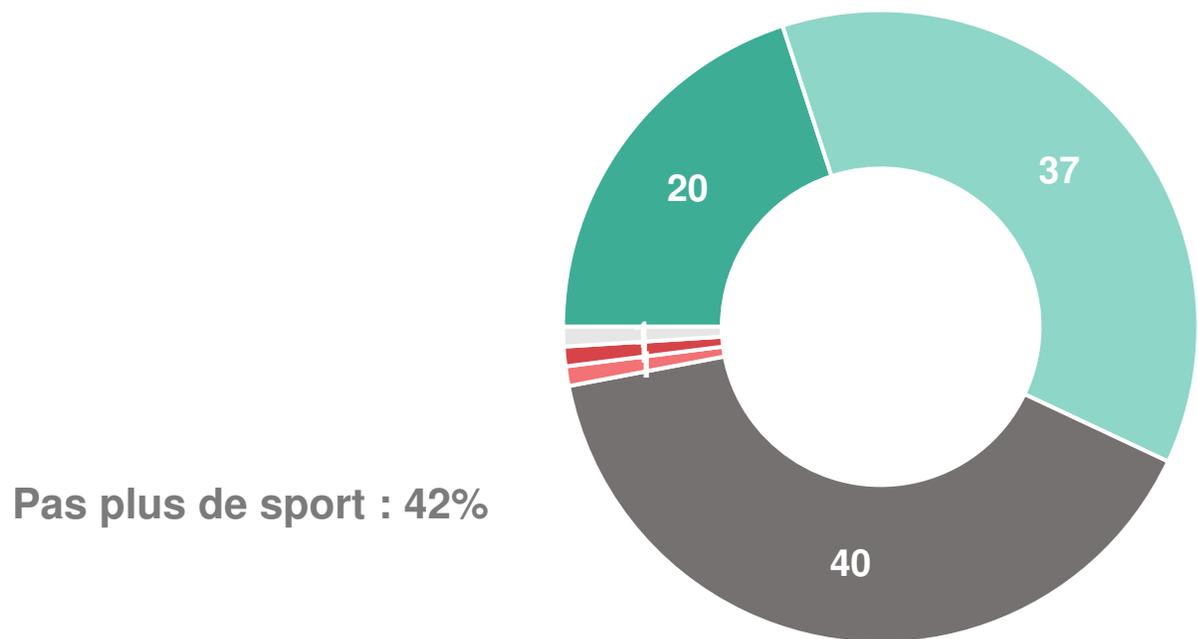
Sportifs réguliers : 63%



## Aussi, une proportion similaire (57%) estiment qu'ils feraient effectivement davantage de sport s'ils étaient libérés de toutes contraintes (financières, de temps, d'accessibilité, etc.)

Et si vous n'aviez pas de contraintes (financières, de temps, d'accessibilité, etc.), estimez-vous que vous feriez plus, moins, ou ni plus ni moins de sport qu'aujourd'hui ?

- À tous, en % -

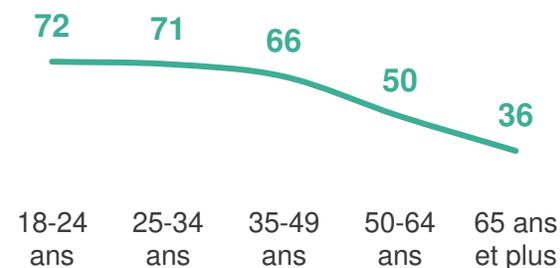


Pas plus de sport : 42%

- Beaucoup plus
- Un peu plus
- Ni plus ni moins
- Un peu moins
- Beaucoup moins
- Ne se prononce pas

Plus de sport : 57%

*Sportifs réguliers : 61%*

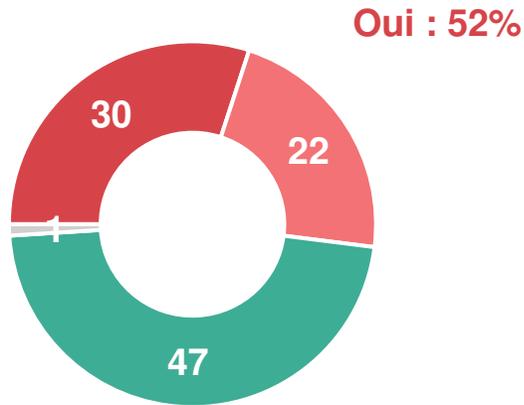


# Près de 2/3 des Français indiquent avoir déjà renoncé à un sport du fait de contraintes d'accès (horaires, coût ou éloignement)

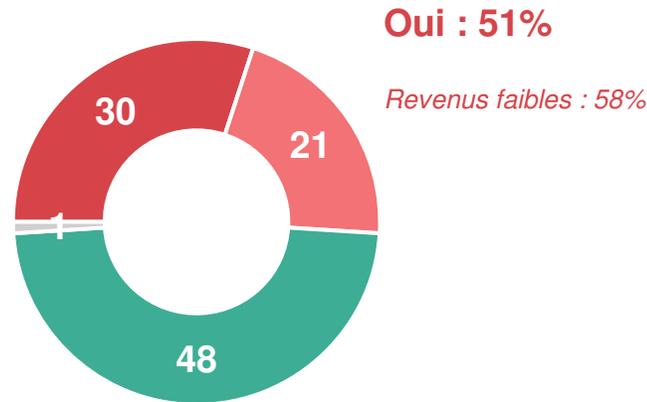
Et diriez-vous qu'au cours de votre vie vous avez déjà renoncé à pratiquer un sport parce que ... ?

- À tous, en % -

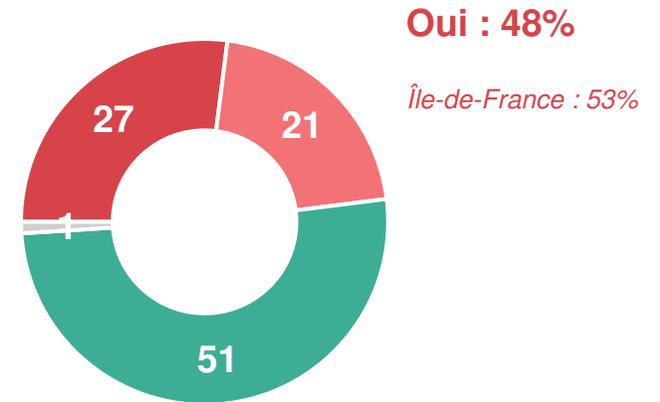
Les horaires proposés ne vous convenaient pas



Cela coûtait trop cher

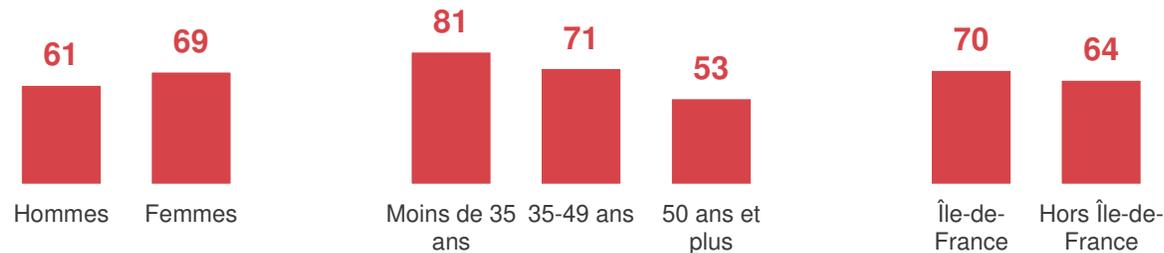


Les cours proposés étaient trop loin de chez vous



**65%** des Français indiquent avoir déjà renoncé à pratiquer un sport pour l'une de ces raisons

- Oui, plusieurs fois
- Oui, une fois
- Non
- Ne se prononce pas

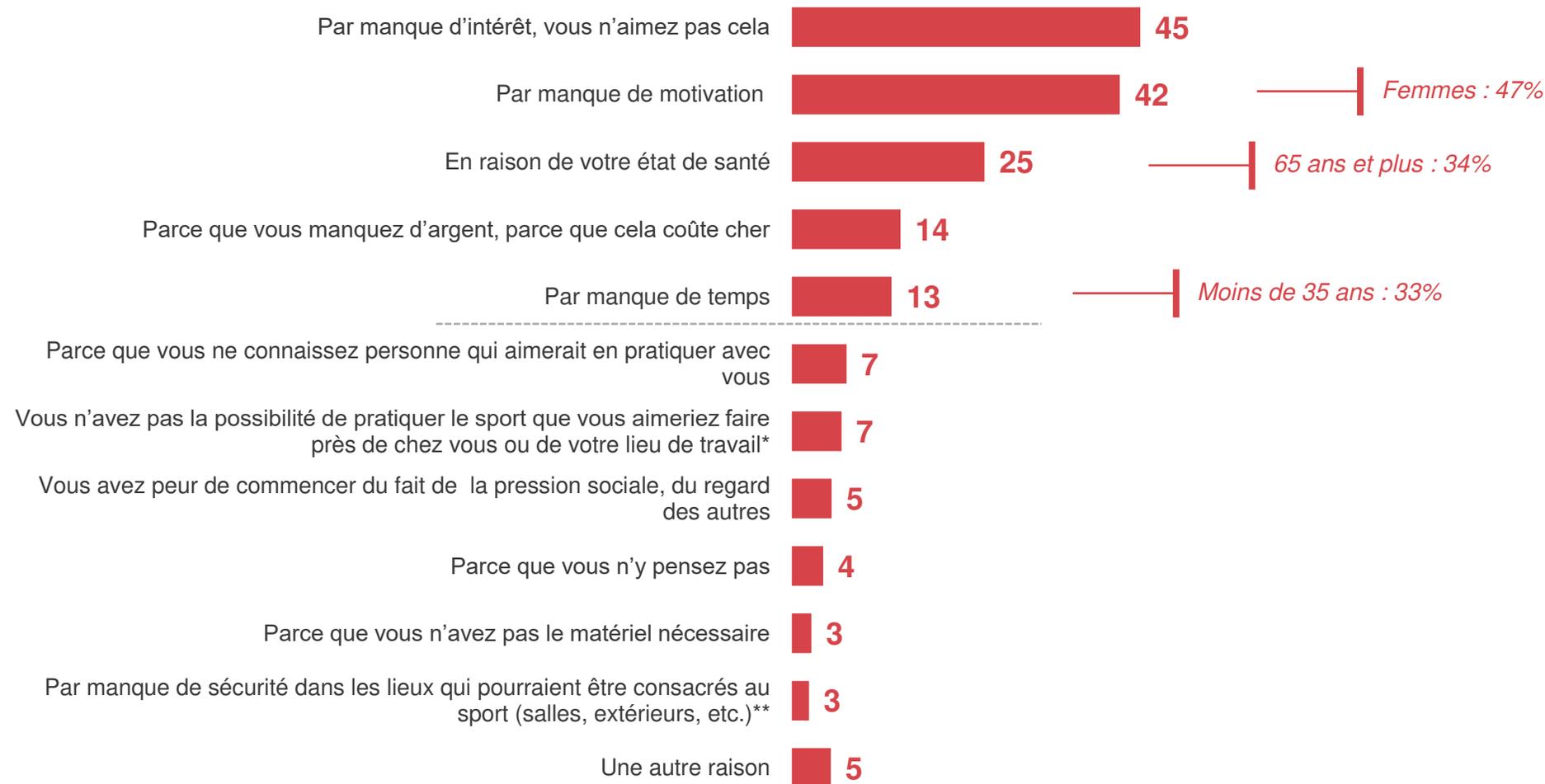


## Malgré les contraintes qui existent ou ont pu exister chez les Français, l'accessibilité (argent, temps, infrastructure) est loin d'être le premier frein à la pratique sportive des Français : ceux qui ne font jamais de sport indiquent plutôt un manque d'intérêt personnel ou de motivation

Pour quelle(s) raison(s) ne faites-vous pas du tout de sport, d'activité sportive régulière ?

Trois réponses possibles

- À ceux qui indiquent ne jamais faire de sport, en %



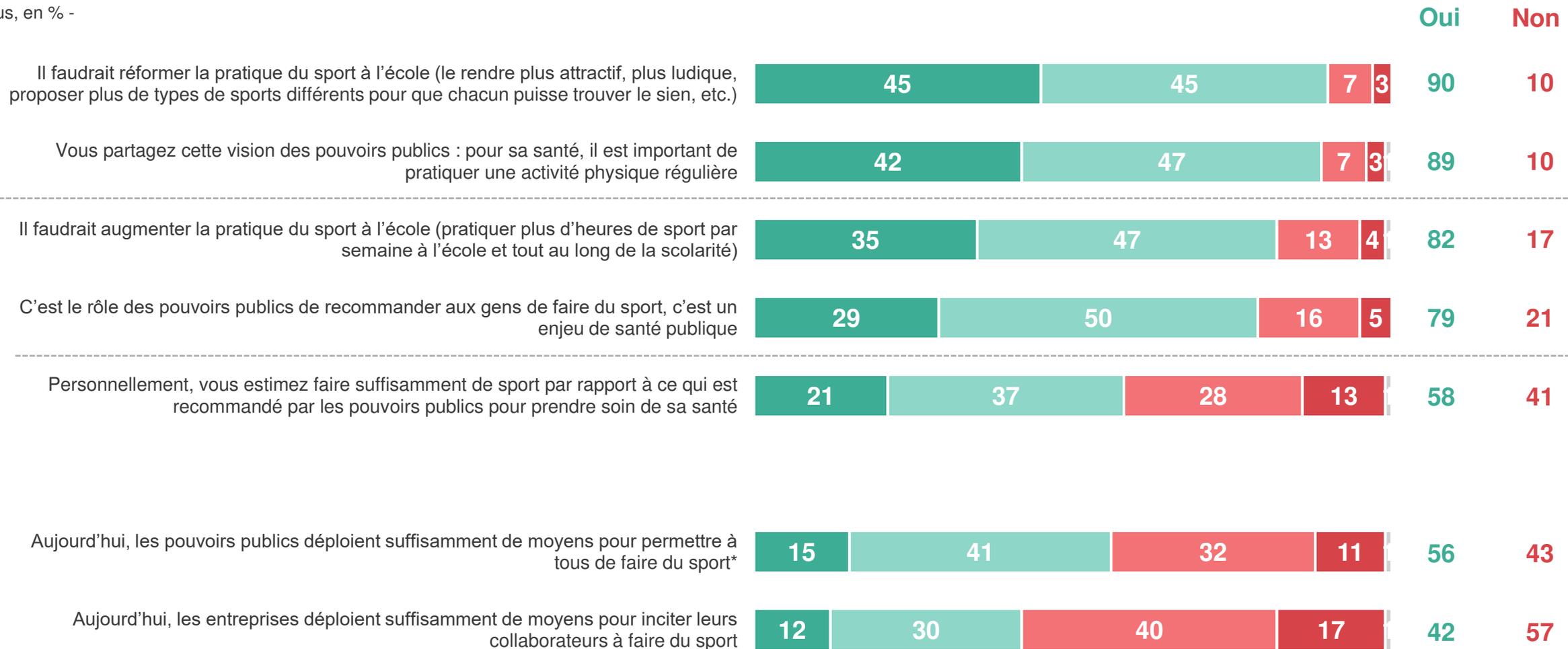


# De réelles attentes envers les pouvoirs publics et les entreprises

# Conscients du rôle de l'activité physique dans la santé, les Français sont favorables à ce que les pouvoirs publics et les entreprises se saisissent davantage du sujet qu'elles ne le font aujourd'hui. En particulier, ils appellent à réformer la pratique du sport à l'école

Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics incitent les Français à pratiquer une activité physique régulière. Personnellement diriez-vous que... ?

- À tous, en % -

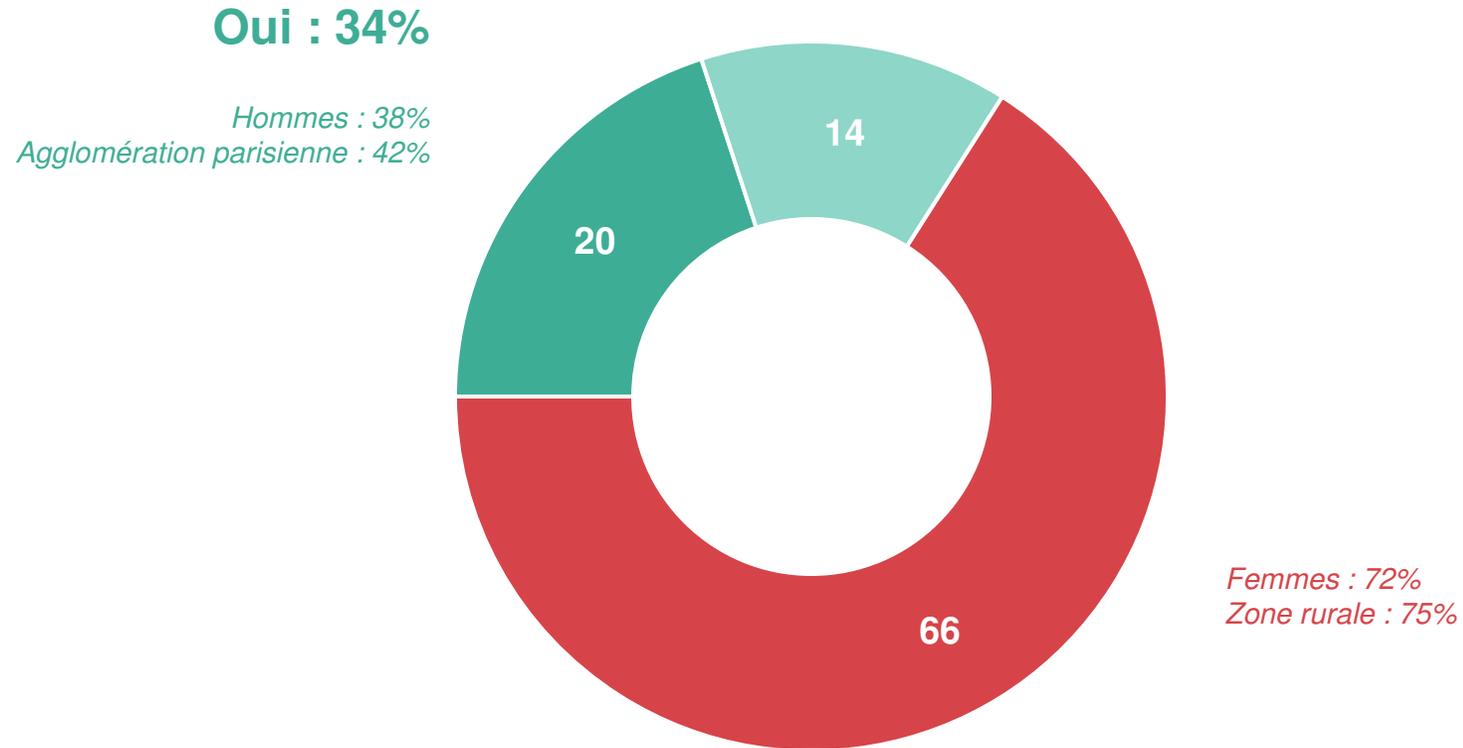


■ **Oui, tout à fait**
■ **Oui, plutôt**
■ **Non, plutôt pas**
■ **Non, pas du tout**
■ **Ne se prononce pas**

## Plus d'1/3 des actifs en poste indiquent avoir la possibilité de faire du sport sur leur lieu de travail, ou grâce à leur travail, une proportion qui atteint 46% dans l'agglomération parisienne

Personnellement, avez-vous la possibilité de pratiquer une activité sportive sur votre lieu de travail ou grâce à votre travail (salle de sport d'entreprise ou partenaire de l'entreprise, équipe de sport d'entreprise, vestiaires et/ou douches accessibles dans l'entreprise, etc.)

- Aux actifs occupés, en % -



- Oui, et vous pratiquez une activité sportive dans le cadre de votre entreprise grâce à ces aménagements
- Oui, mais vous ne pratiquez pas d'activité sportive dans le cadre de votre entreprise grâce à ces aménagements
- Non, votre entreprise n'offre pas ces aménagements

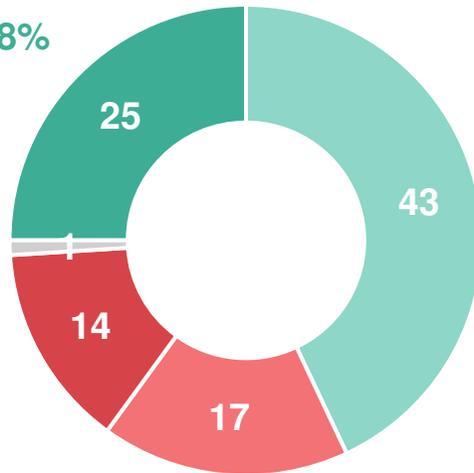
# Assez nettement, les actifs n'ayant pas d'accès au sport via leur entreprise se montrent favorable à ce qu'elle développe cette opportunité, la percevant comme un facteur de motivation à faire personnellement plus de sport

Et personnellement, chacune des affirmations suivantes concernant le sport dans les entreprises correspond-elle bien ou mal à votre point de vue ?

- Aux actifs occupés dont l'entreprise ne propose pas de tels aménagements et aux demandeurs d'emploi, en % -

Personnellement, vous seriez **favorable** à ce que votre entreprise propose des facilités pour faire du sport sur votre lieu de travail ou grâce à votre travail\*

Correspond bien : 68%

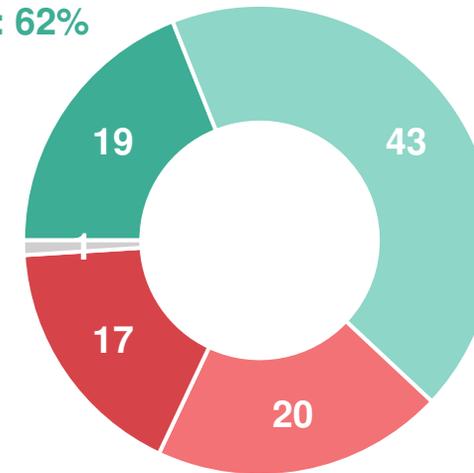


Correspond mal : 31%



Personnellement, vous pensez que **vous feriez davantage de sport** si votre entreprise proposait des facilités pour faire du sport sur votre lieu de travail ou grâce à votre travail\*

Correspond bien : 62%



Correspond mal : 37%



De manière générale, les **moins de 35 ans** accueillent plus favorablement l'idée d'une offre de facilités d'accès au sport par leur entreprise.

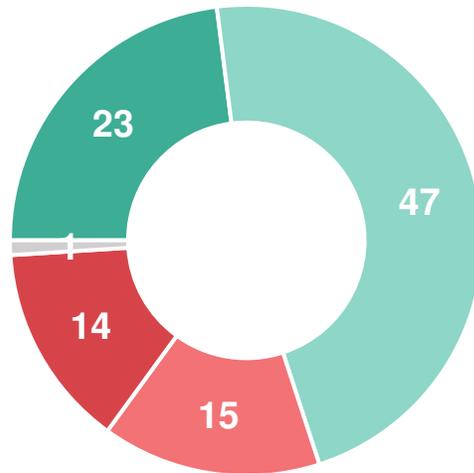
# 7 Français sur 10 jugent qu'une entreprise proposant des facilités d'accès au sport est plus attractive, tant pour recruter de nouveaux salariés que pour les garder

Et personnellement, chacune des affirmations suivantes concernant le sport dans les entreprises correspond-elle bien ou mal à votre point de vue ?

- À tous, en % -

D'une manière générale, une entreprise qui propose des facilités pour faire du sport sur son lieu de travail ou grâce à son travail\* est plus attractive pour le **recrutement de nouveaux salariés**

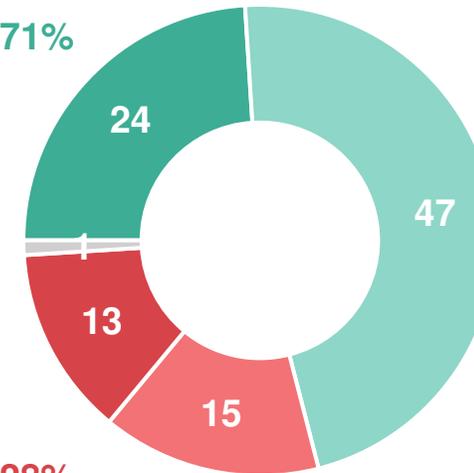
Correspond bien : 70%



Correspond mal : 29%

D'une manière générale, une entreprise qui propose des facilités pour faire du sport son lieu de travail ou grâce à son travail\* est plus attractive à long terme pour **garder ses salariés**

Correspond bien : 71%



Correspond mal : 28%

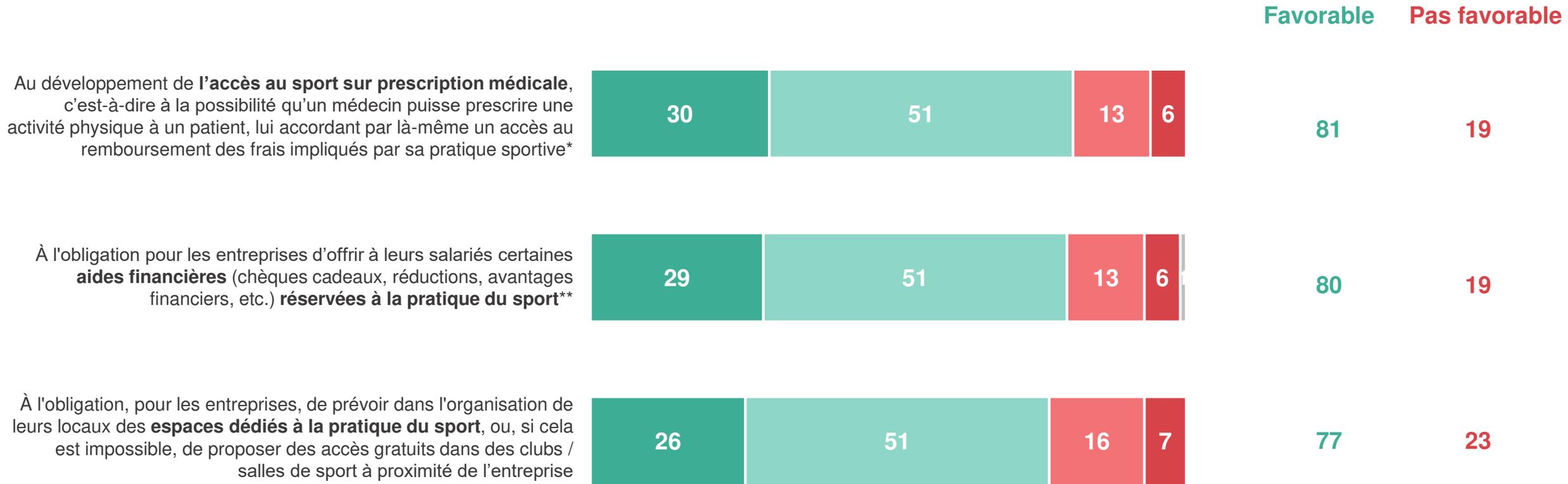
- Correspond très bien
- Correspond plutôt bien
- Correspond plutôt mal
- Correspond très mal
- Ne se prononce pas

 De manière générale, les **moins de 50 ans** sont plus souvent d'avis que les facilités d'accès au sport sont un facteur d'attractivité pour les entreprises

# Favorables à ce que les pouvoirs publics et les entreprises encouragent davantage la pratique d'activités sportives, les Français soutiennent nettement des solutions permettant de faciliter l'accès au sport

Personnellement, pour favoriser l'accès de tous et tout au long de la vie au sport, seriez-vous favorable ou non... ?

- À tous, en % -



■ Tout à fait favorable
 ■ Plutôt favorable
 ■ Plutôt pas favorable
 ■ Pas du tout favorable
 ■ Ne se prononce pas

De manière générale, les sportifs réguliers sont favorables que les autres à ces différentes mesures.

\*(dans le cadre de certaines limites, de certaines activités)

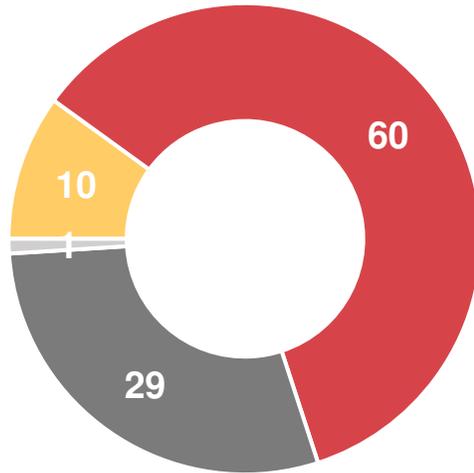
\*\* (pour inciter les salariés à acheter du matériel sportif, à se déplacer à vélo par exemple, etc.)

# 60% des Français estiment que les candidats à l'élection présidentielle n'abordent pas assez la question du sport. Les avis sont plus mitigés au sujet de la place des prochains Jeux Olympiques dans le débat

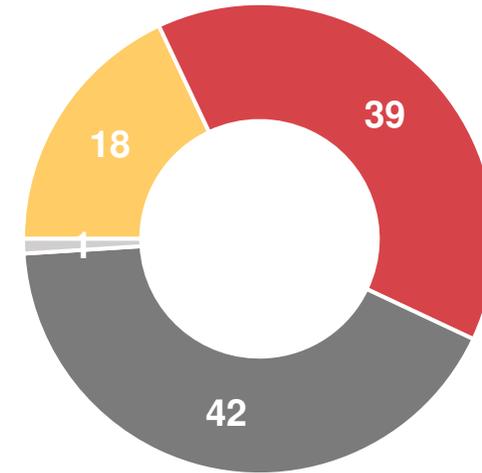
Personnellement, estimez-vous aujourd'hui que les candidats à l'élection présidentielle parlent trop, pas assez ou ni trop ni pas assez de chacun des sujets suivants ?

- À tous, en % -

**La pratique du sport en général :**  
son rôle dans la santé, le bien-être, les actions de l'État pour faciliter l'accès au sport, etc.



**Les Jeux Olympiques de 2024 qui auront lieu en France,**  
ainsi que leurs conséquences sociales, politiques, économiques, etc.



# Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

---

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



[www.harris-interactive.com](http://www.harris-interactive.com)



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

---

## Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – [jdlevy@harrisinteractive.fr](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)