



La pratique sportive des Français à l'ère du COVID-19

Sondage Ifop pour Fitness Magazine

Contact Ifop :

Jean-Philippe Dubrulle

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 72 34 95 45

nom.prenom@ifop.com

Mai 2020



1 | La méthodologie

Etude réalisée par l'Ifop pour [Fitness Magazine](#)

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 012** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 15 au 18 mai 2020.

2 | Les résultats de l'étude

A | La satisfaction à l'égard de son corps

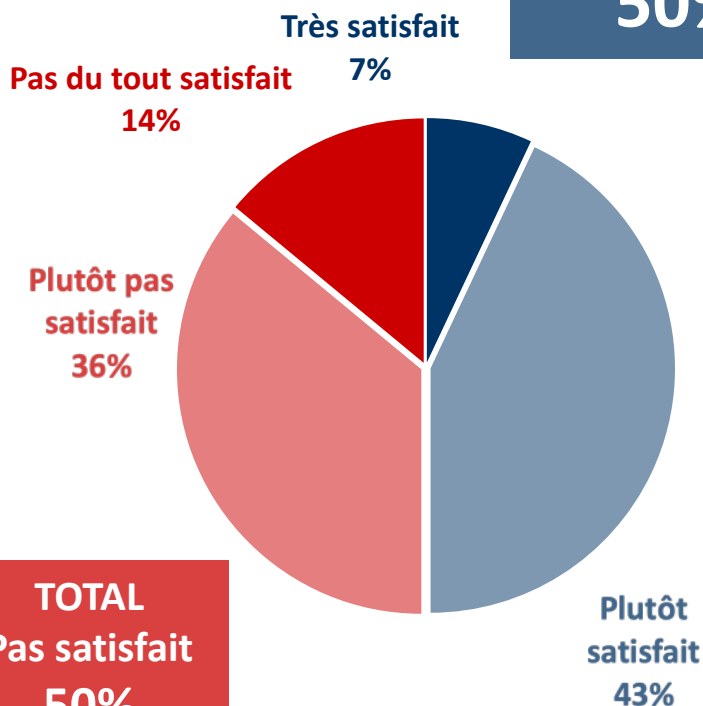
QUESTION : Au fond de vous-même, diriez-vous que vous actuellement satisfait ou pas satisfait... ?

Base : ensemble des Français.

De votre corpulence,
de votre niveau de poids



TOTAL Satisfait
50%

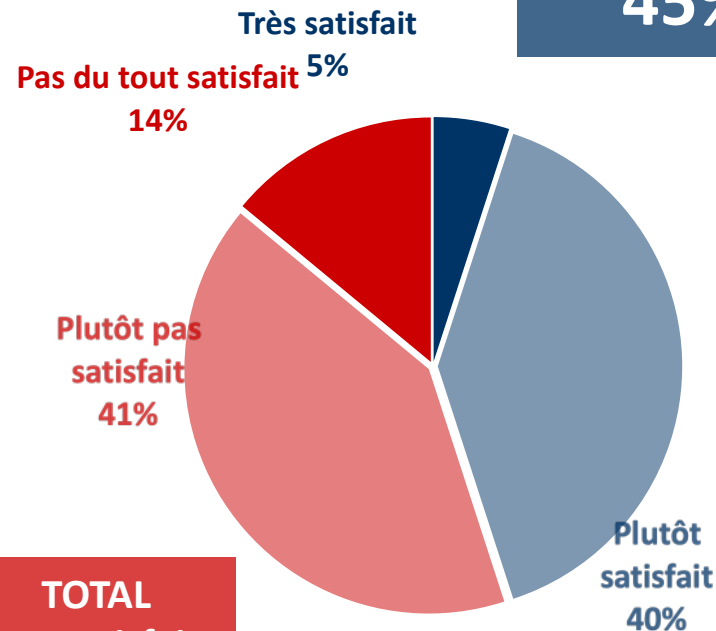


TOTAL
Pas satisfait
50%

De votre musculature,
du niveau de fermeté de votre corps



TOTAL Satisfait
45%



TOTAL
Pas satisfait
55%

La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur corpulence

Note de lecture : Parmi les hommes, 56% se déclarent satisfaits de leur corpulence, contre 44% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **50%**.



Sexe



Age



Profession



Statut familial



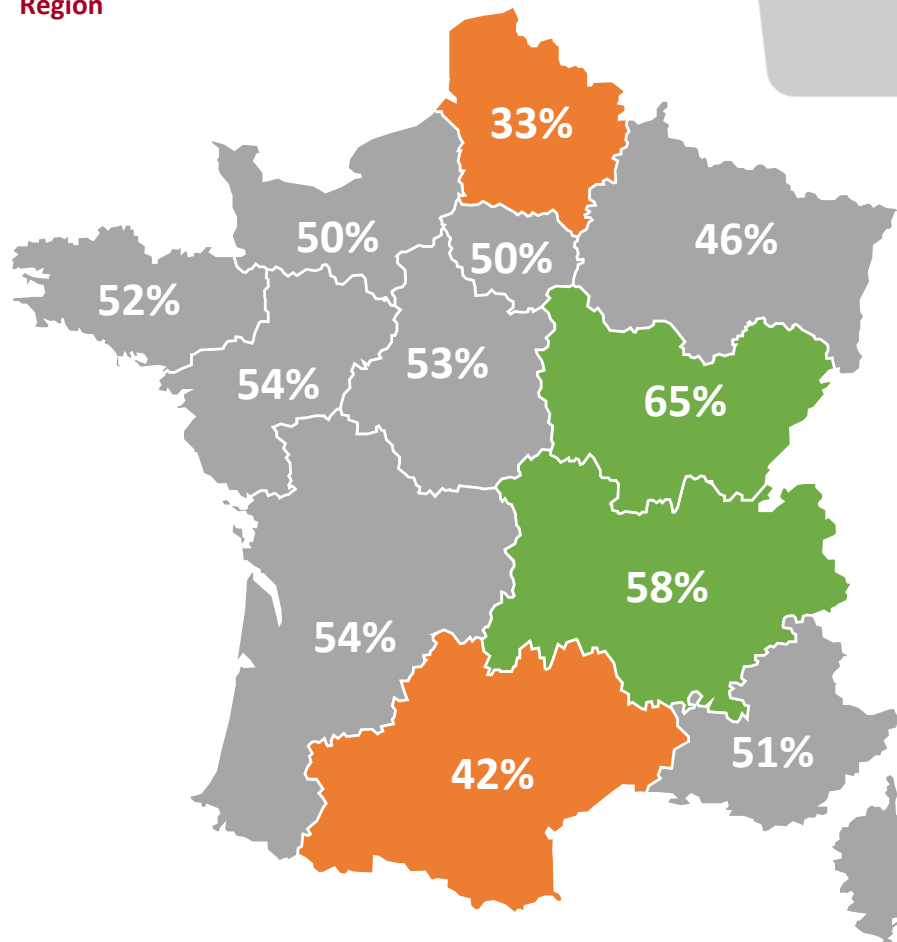
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur musculature

Note de lecture : Parmi les hommes, 52% se déclarent satisfaits de leur musculature, contre 39% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **45%**.

Sexe



Age



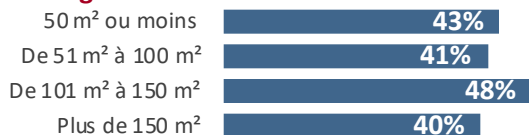
Profession



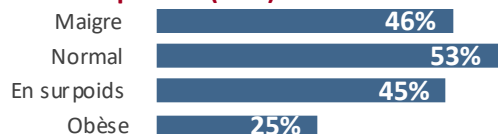
Statut familial



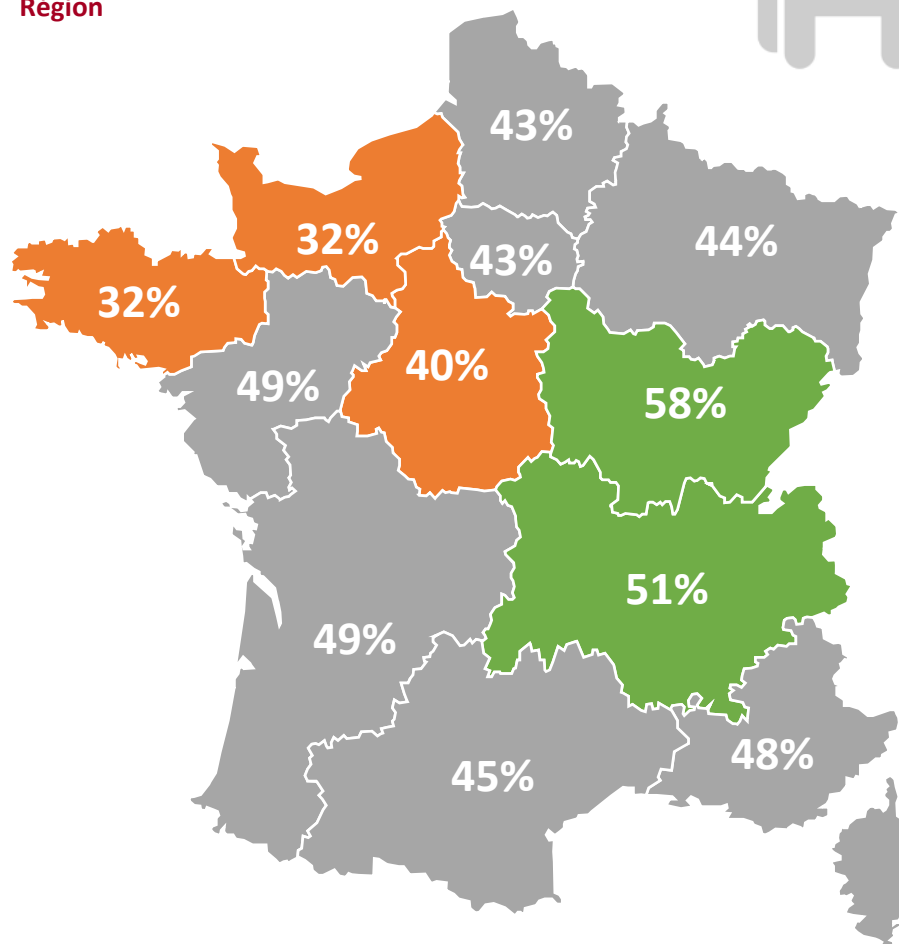
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région

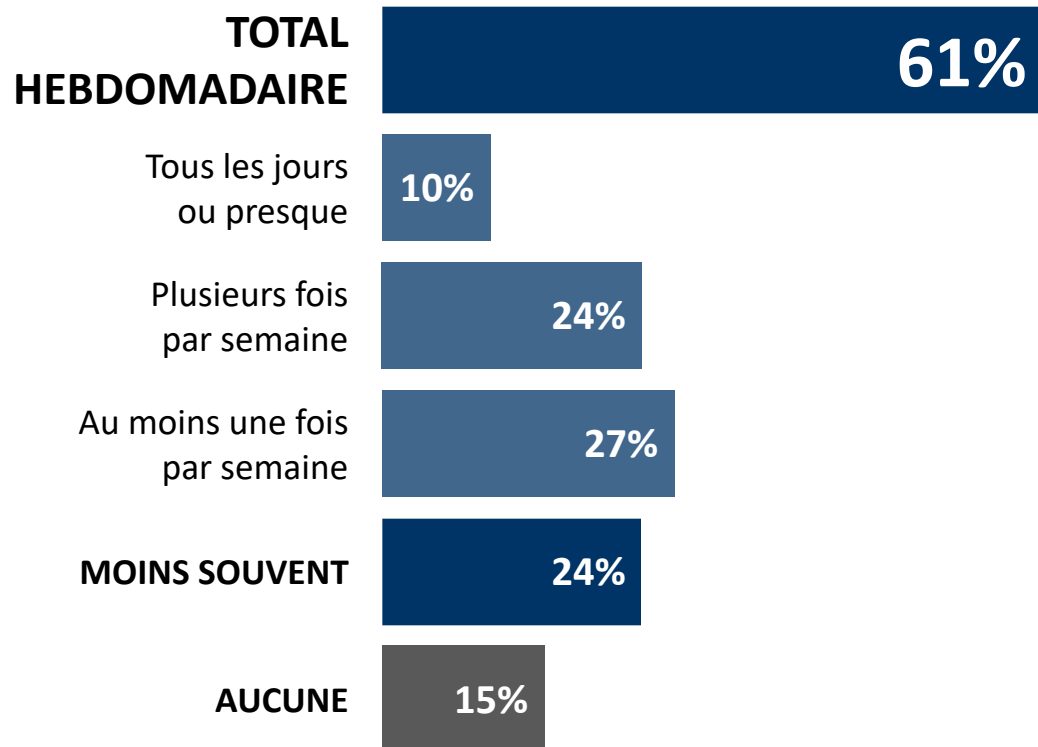


B | La pratique sportive pendant le confinement

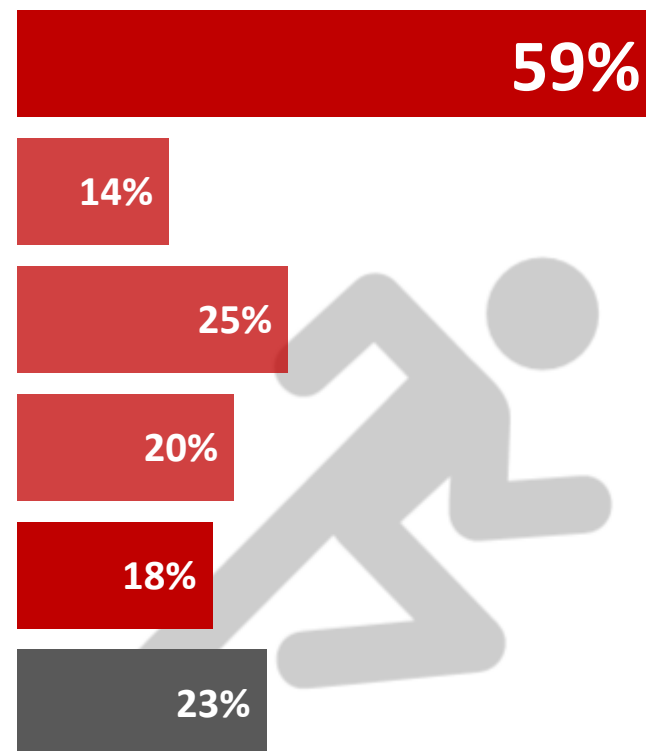
QUESTION : Vous personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ?

Base : ensemble des Français.

Avant le confinement (juin 2019¹)



Depuis le confinement (mai 2020)



¹ Sondage Ifop pour Muscle-up.fr réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 13 juin 2019 auprès d'un échantillon de 1 008 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La fréquence de pratique d'une activité physique : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

Note de lecture : Parmi les hommes, 63% déclarent pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine, contre 54% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 59%.

Sexe



Age



Profession



Statut familial



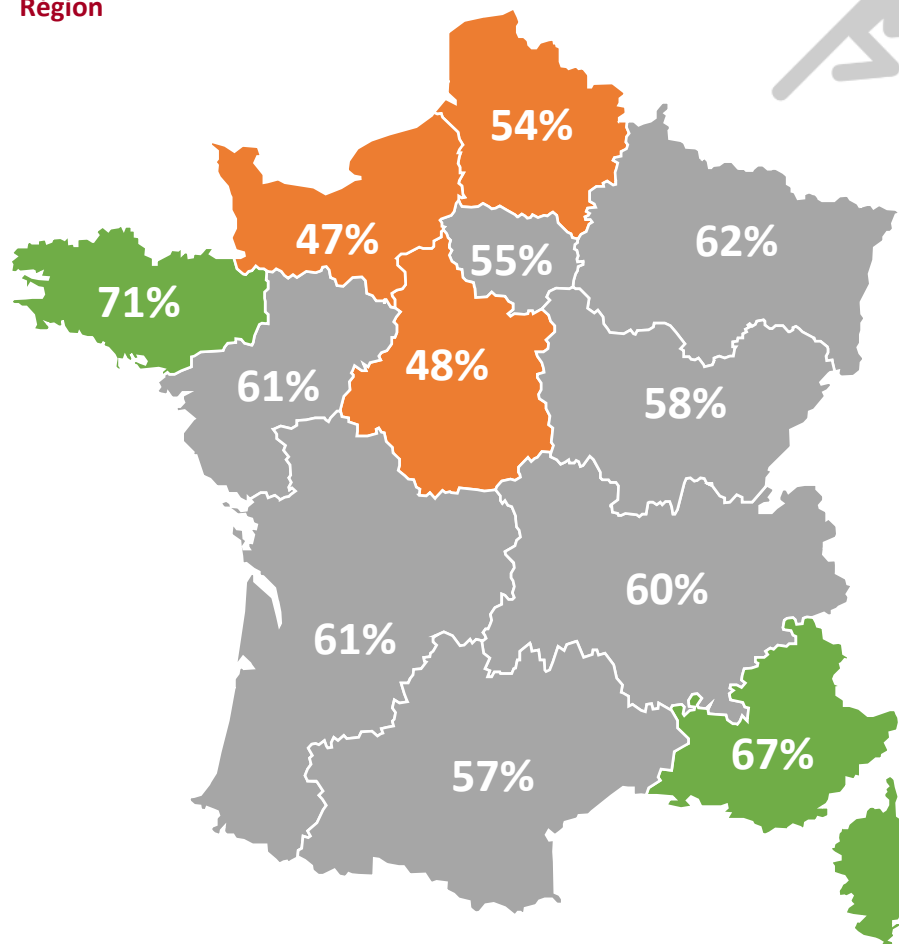
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



QUESTION : Durant le confinement, avez-vous suivi des cours de sport, fitness ou musculation en ligne (vidéos sur YouTube, etc.) ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.

Non

76%

Oui, et c'était
la première fois
que vous le faisiez

15%

Oui, et vous le faisiez
déjà avant
le confinement

9%

24% des Français
ont suivi des cours de sport
en ligne
durant le confinement



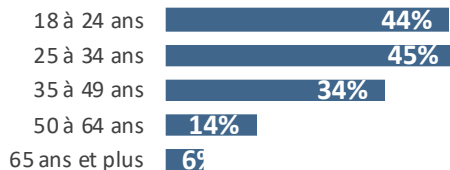
Le suivi de cours de sport en ligne pendant le confinement : le profil des personnes ayant suivi des cours en ligne

Note de lecture : Parmi les hommes, 15% déclarent avoir suivi des cours de sport en ligne depuis le début du confinement, contre 35% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **24%**.

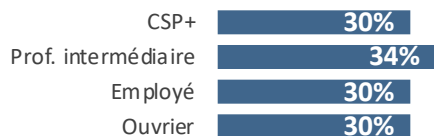
Sexe



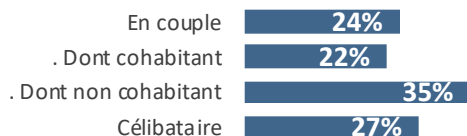
Age



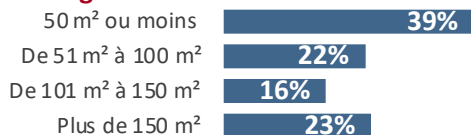
Profession



Statut familial



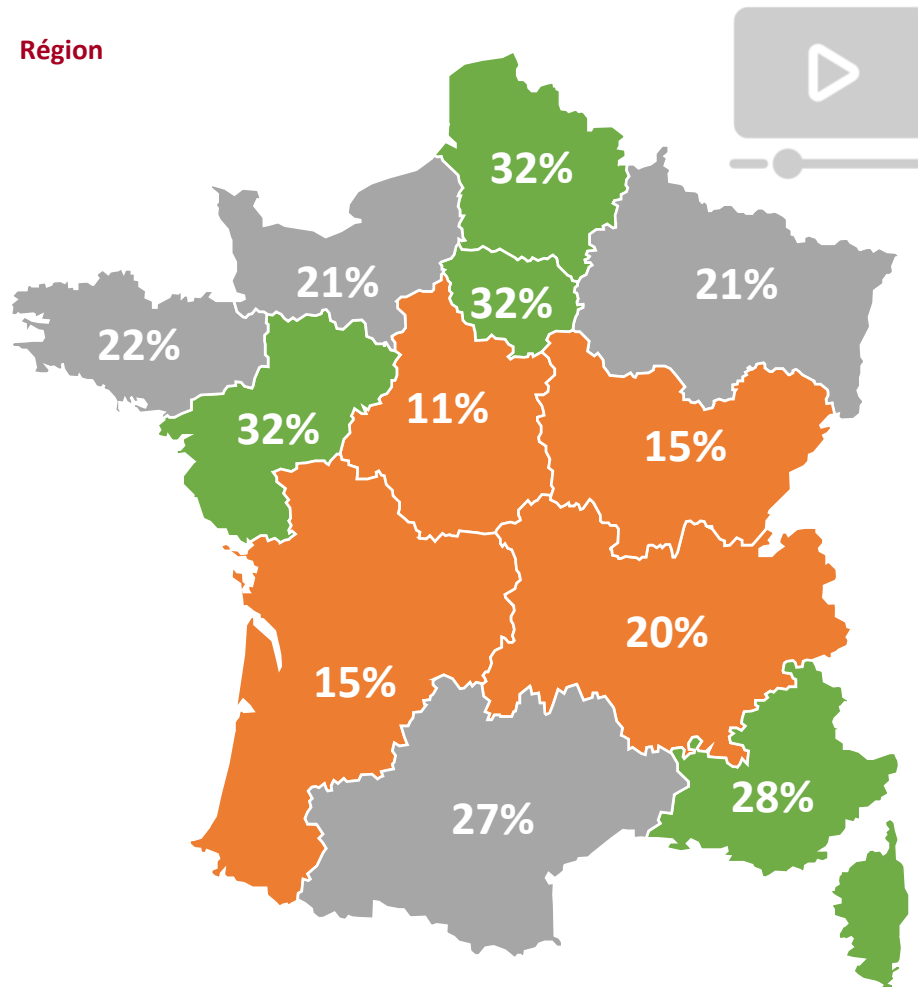
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



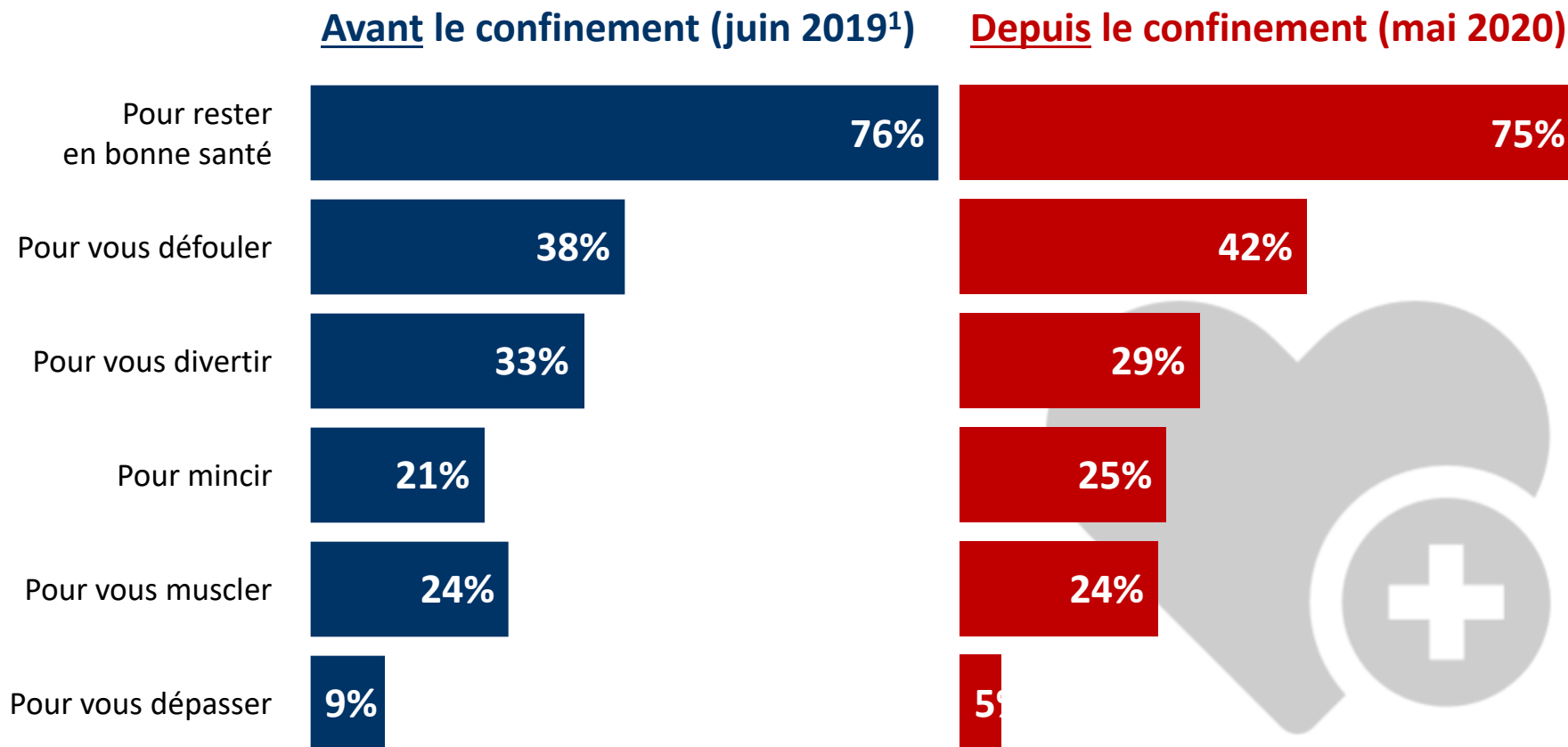
Région



QUESTION : Pour quelle raison principale pratiquez-vous une activité physique depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ? En premier? Et en second?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.

Total des citations



* Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner jusqu'à deux réponses.

Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour se défouler

Note de lecture : Parmi les hommes, 43% déclarent avoir fait du sport pour se défouler, contre 42% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **42%**.

Sexe

Homme	43%
Femme	42%

Age

18 à 24 ans	33%
25 à 34 ans	45%
35 à 49 ans	39%
50 à 64 ans	46%
65 ans et plus	44%

Profession

CSP+	45%
Prof. intermédiaire	51%
Employé	39%
Ouvrier	34%

Statut familial

En couple	42%
. Dont cohabitant	41%
. Dont non cohabitant	48%
Célibataire	43%

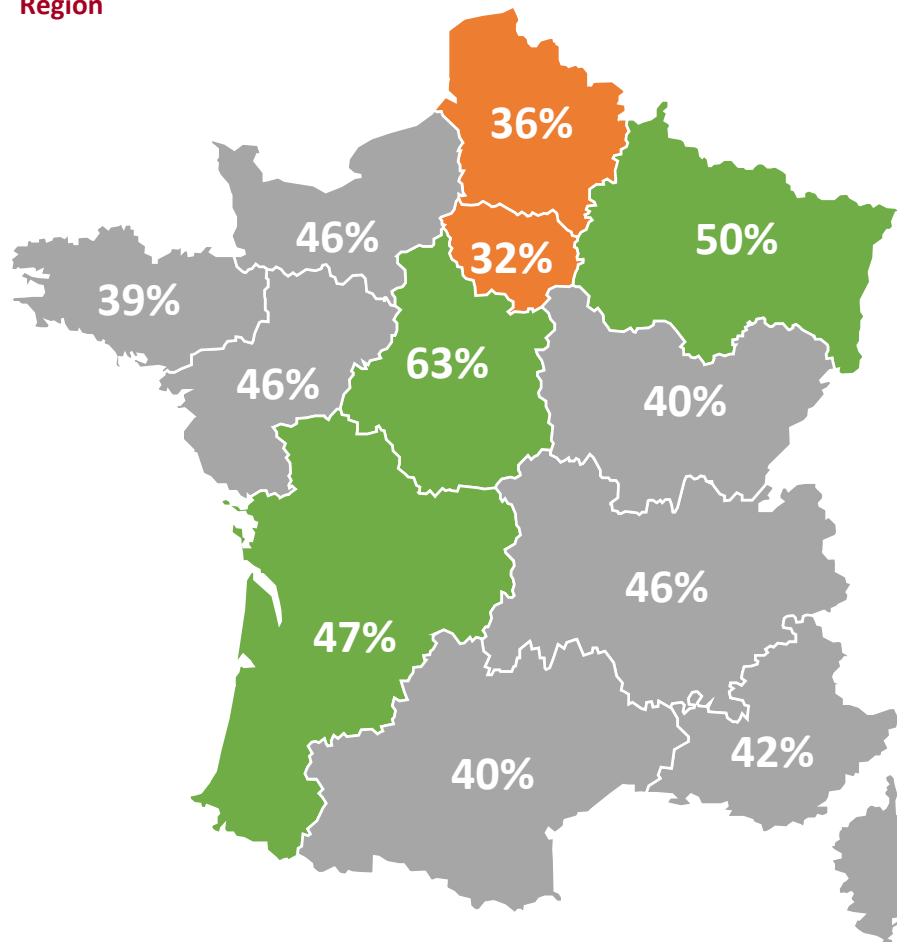
Taille du logement

50 m² ou moins	47%
De 51 m² à 100 m²	41%
De 101 m² à 150 m²	44%
Plus de 150 m²	32%

Indice de masse corporelle (IMC)

Maigre	46%
Normal	37%
En surpoids	49%
Obèse	40%

Région



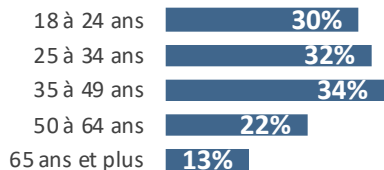
Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour mincir

Note de lecture : Parmi les hommes, 21% déclarent avoir fait du sport pour mincir, contre 29% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à 25%.

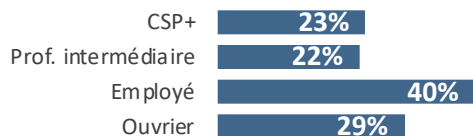
Sexe



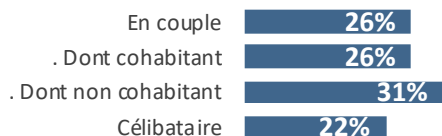
Age



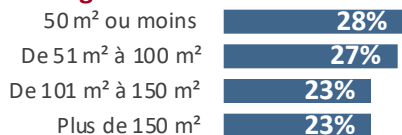
Profession



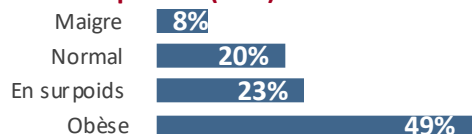
Statut familial



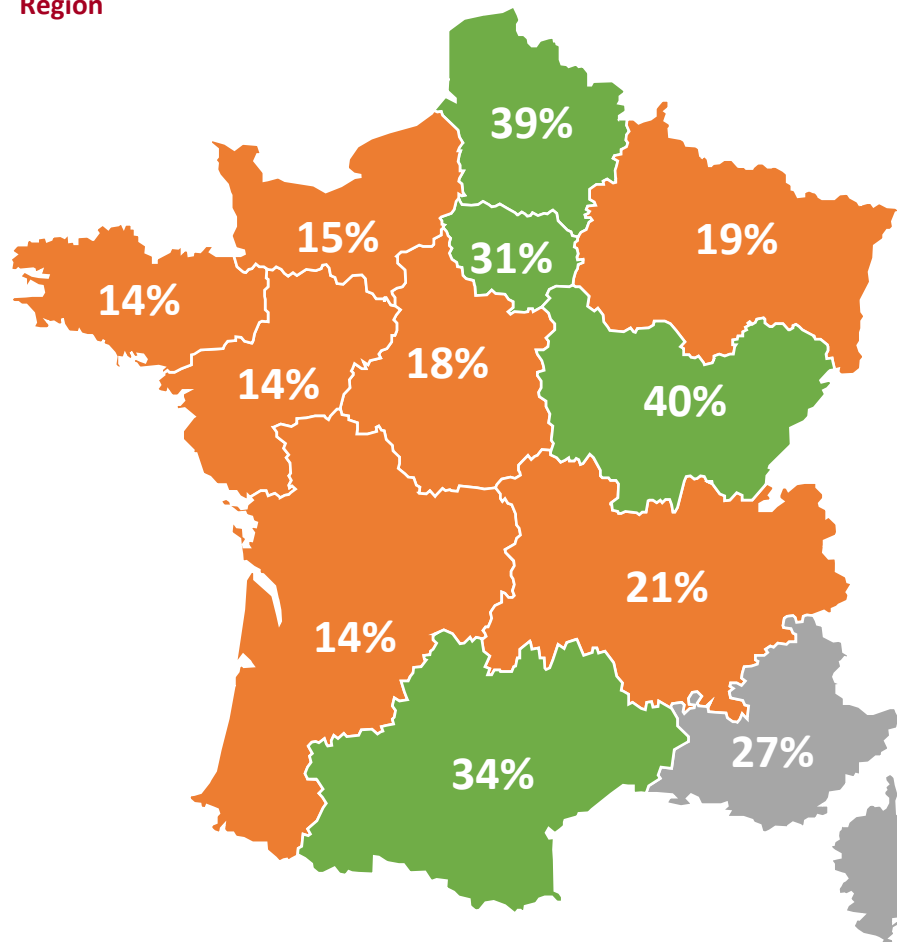
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)

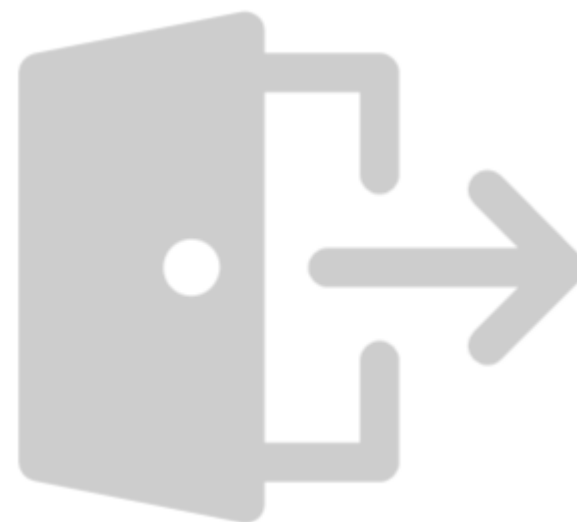
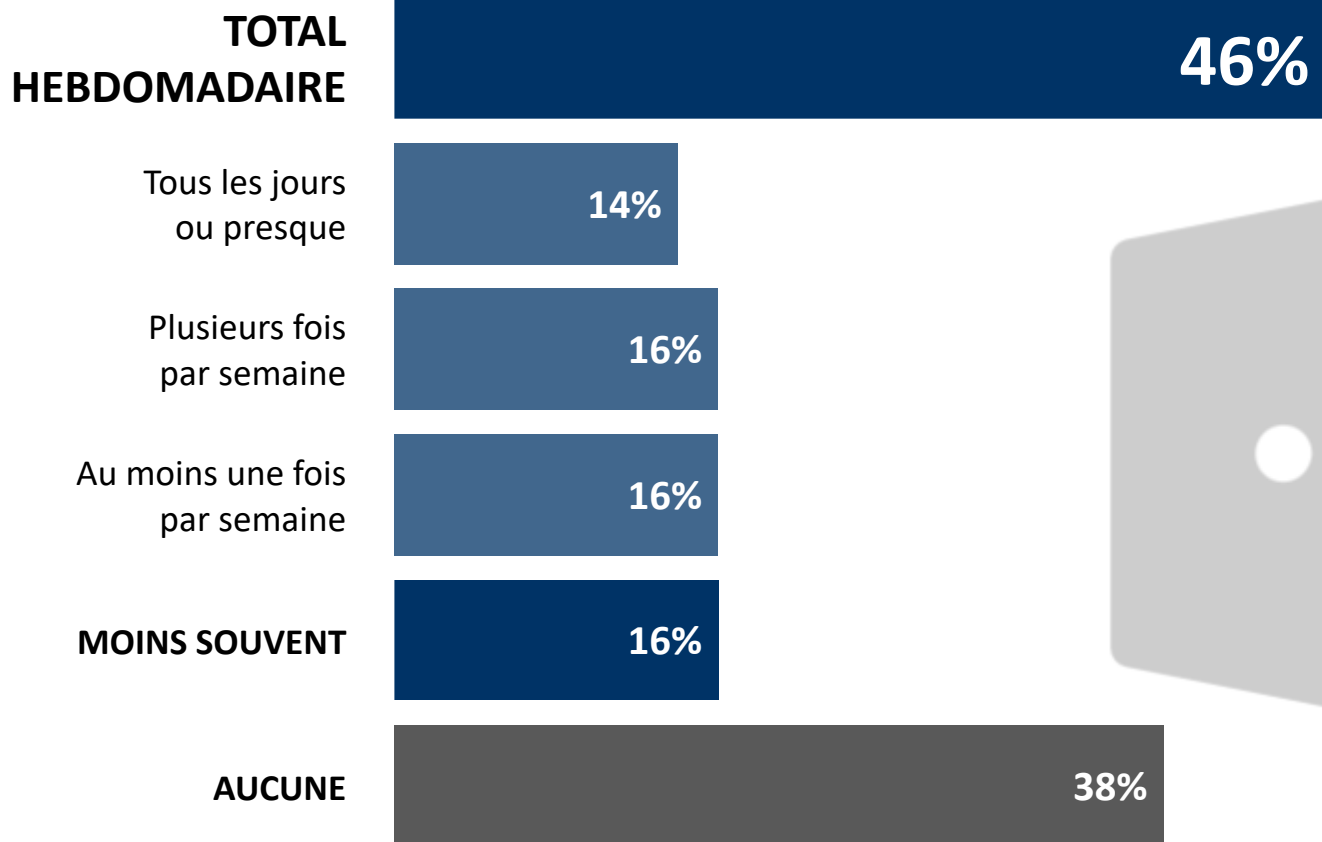


Région



QUESTION : Depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020), avez-vous pratiqué une activité physique à l'extérieur du logement où vous étiez confiné ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.



La fréquence de pratique d'une activité physique en extérieur : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

Note de lecture : Parmi les hommes, 52% déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive en extérieur au moins une fois par semaine, contre 40% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **46%**.

Sexe



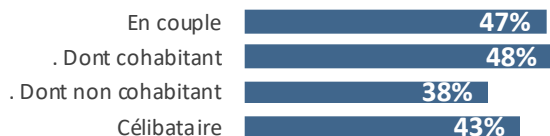
Age



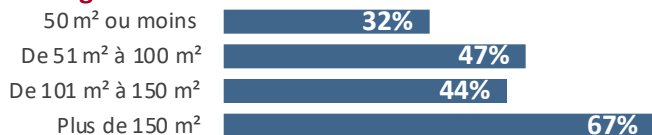
Profession



Statut familial



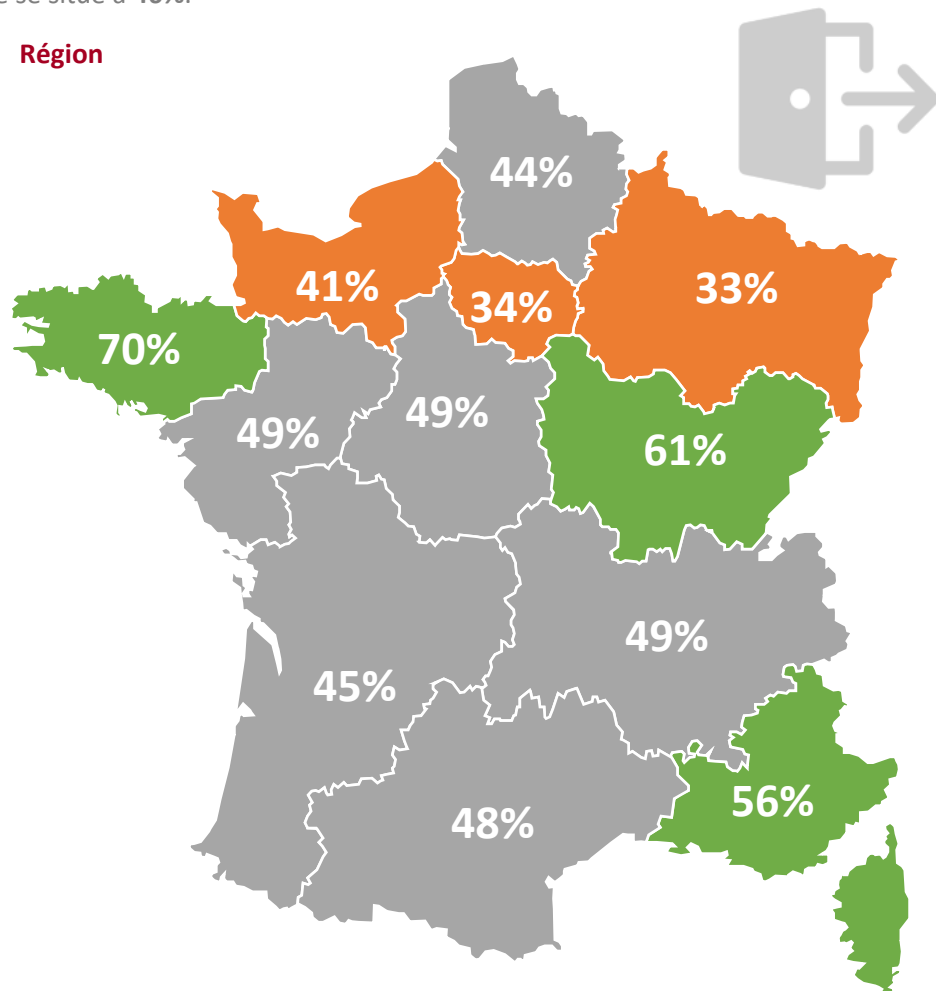
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



QUESTION : Et vous est-il arrivé de sortir à l'extérieur du logement où vous étiez confiné sous prétexte de faire de l'activité physique alors que vous le faisiez surtout pour un autre motif ?

Base : ensemble des Français.

Non, jamais

76%

Oui, surtout pour le plaisir
de sortir de chez vous /
prendre l'air

18%

Oui, surtout pour le plaisir
de retrouver des proches
ou des connaissances
quelque part

2%

Oui, pour d'autres motifs

4%

**24% des Français
ont utilisé le sport
comme prétexte
pour sortir de chez eux
durant le confinement**



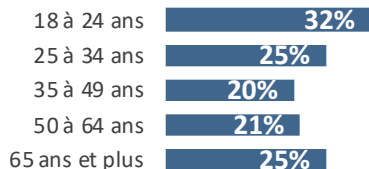
L'expérience d'une sortie sous le faux prétexte d'une activité physique : le profil des personnes étant sorties sous un faux prétexte

Note de lecture : Parmi les hommes, 26% déclarent avoir utilisé le sport comme prétexte pour sortir de chez eux pendant le confinement, contre 22% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **24%**.

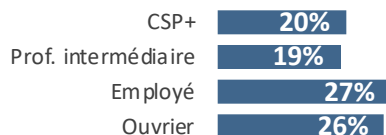
Sexe



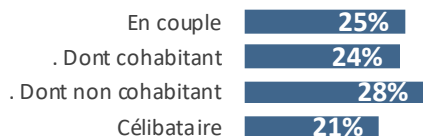
Age



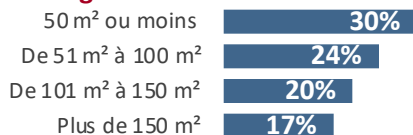
Profession



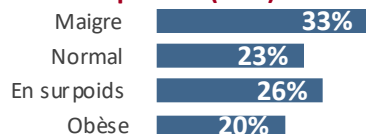
Statut familial



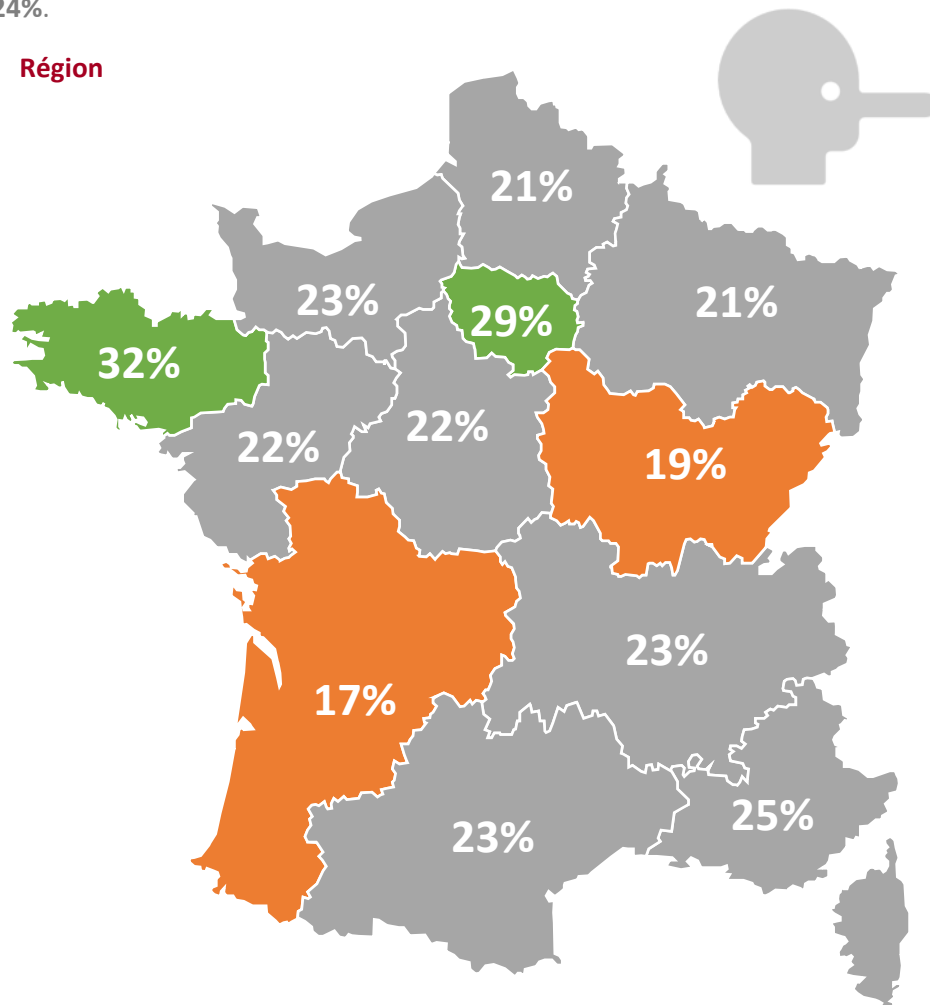
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



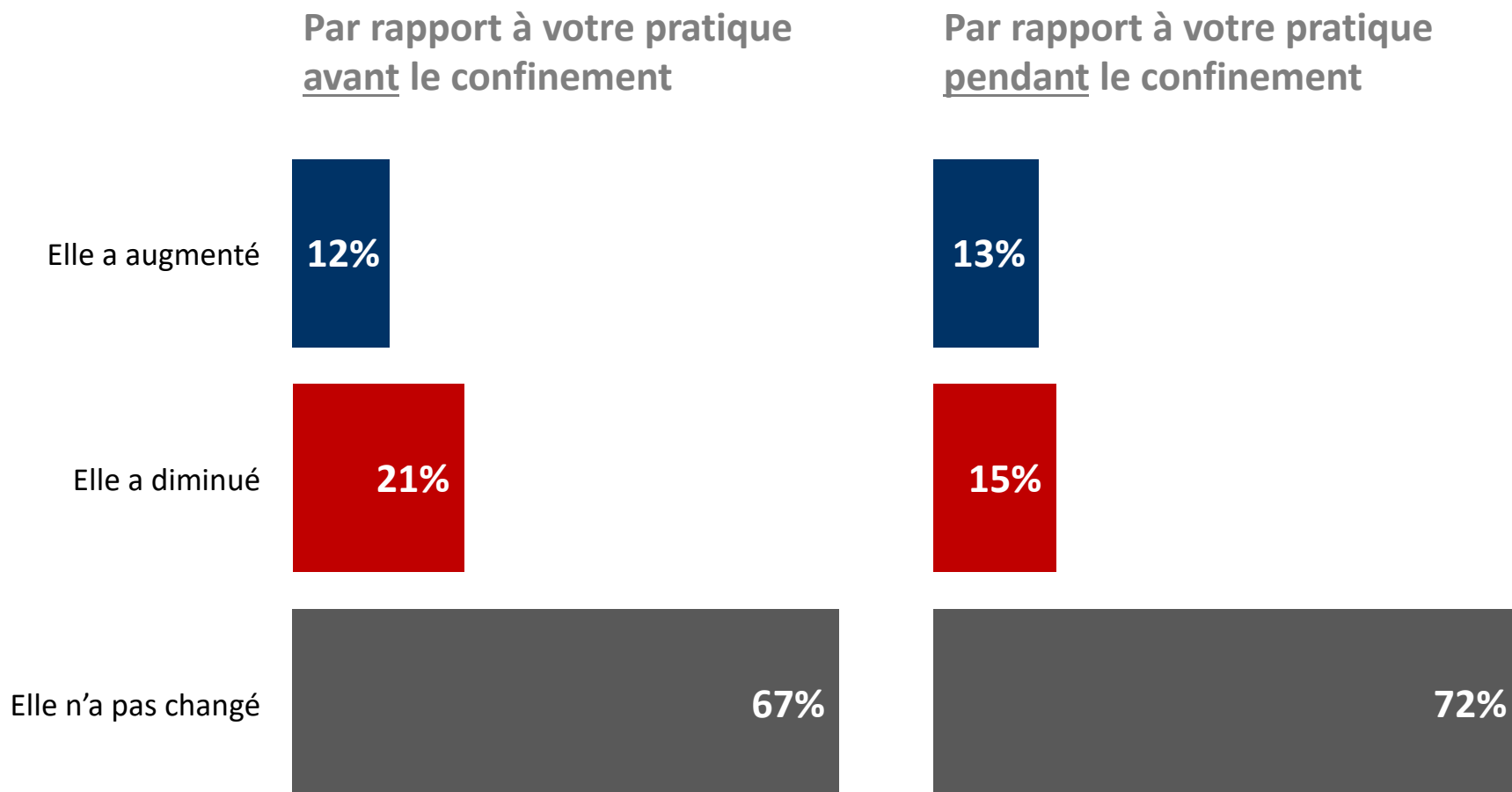
Région



C | La pratique sportive après le déconfinement

QUESTION : Le déconfinement a été initié le lundi 11 mai en France. Depuis cette date, diriez-vous que votre activité physique ou sportive a augmenté, diminué ou n'a pas changé... ?

Base : ensemble des Français.



Sexe	Région
------	--------

Région

Femme **12%**

Région

25 à 34 ans **15%**

50 à 64 ans **12%**

65 ans et plus **9%**

Région

Prof. intermédiaire 6°

Employé	18%
---------	-----

Ouvrier 18%

Région

, Dont cohabitant **11%**

. Dont non cohabitant **18%**

Célibataire **15%**

Région

De 51 m² à 100 m² **12%**

De 101 m² à 150 m² **11%**

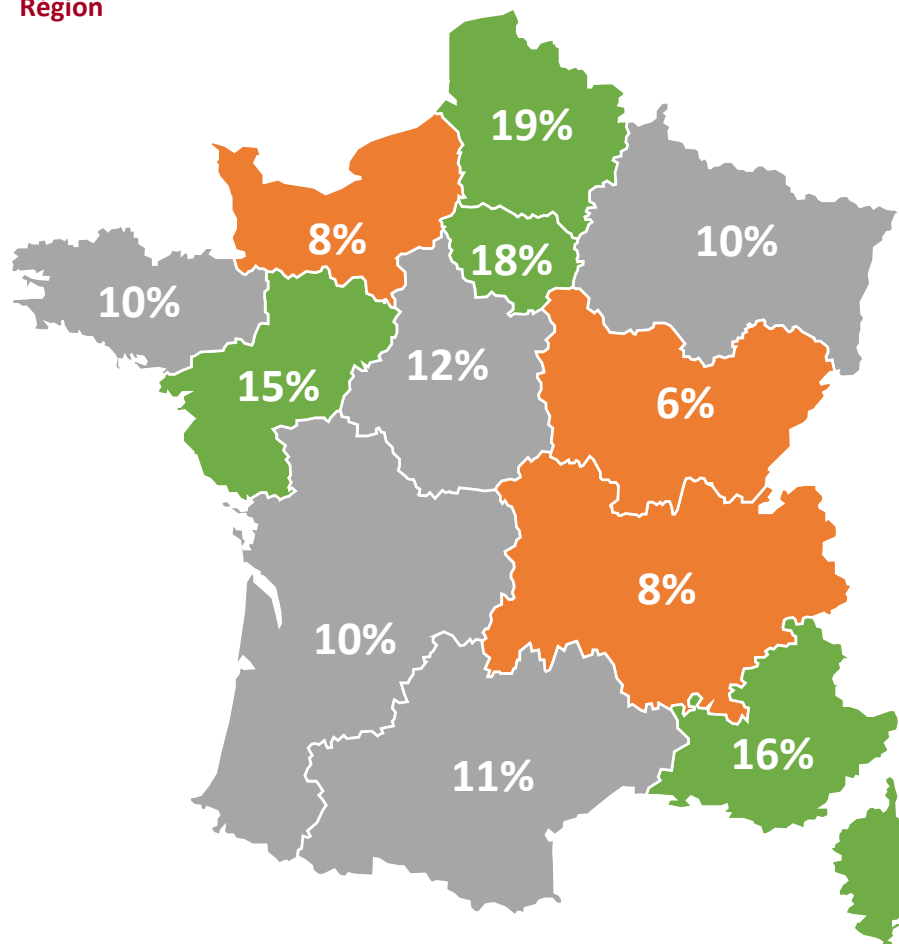
Plus de 150 m² **13%**

Région

Normal	12%
--------	-----

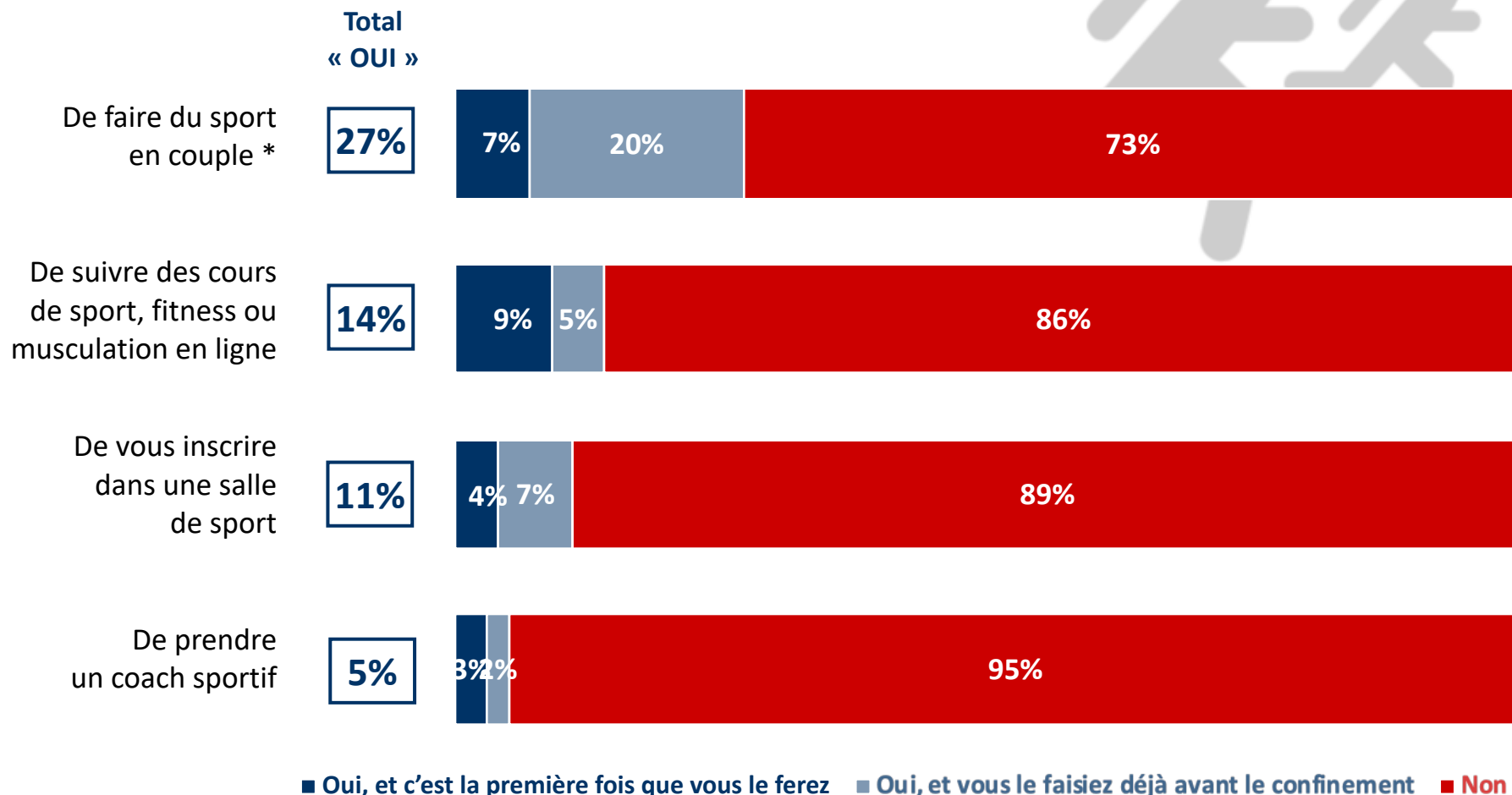
En sur poids **13%**

Obèse 14%



QUESTION : Dans les prochaines semaines, avez-vous l'intention... ?

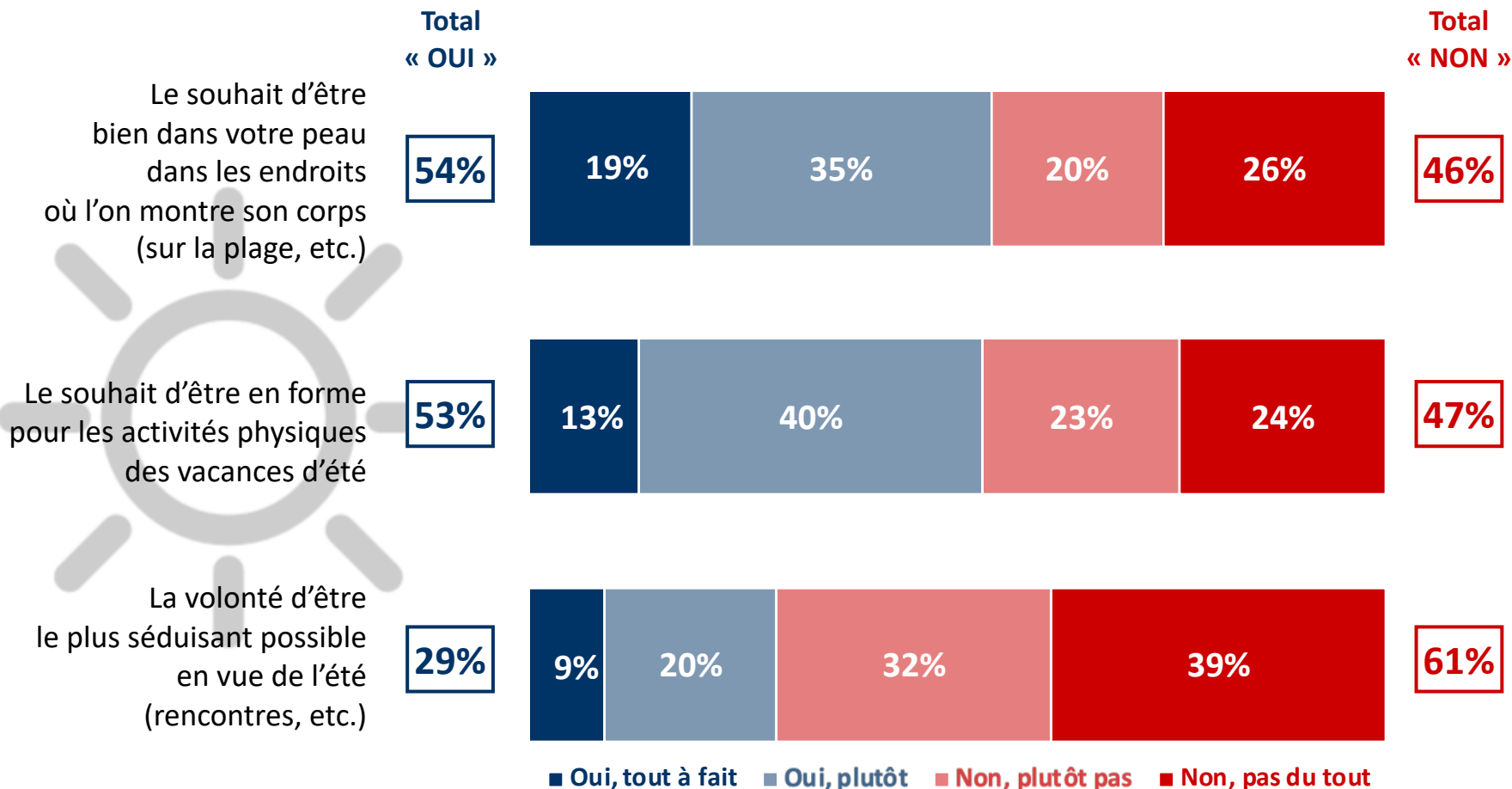
Base : ensemble des Français.



* Item proposé uniquement aux personnes ayant déclaré être en couple.

QUESTION : Diriez-vous que votre pratique actuelle d'une activité physique ou sportive est motivée par... ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.



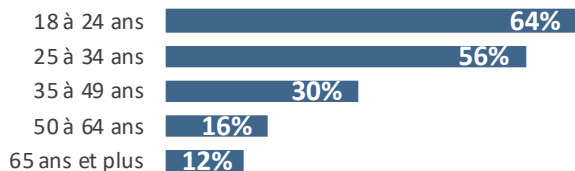
Pratique sportive et perspectives estivales : le profil des personnes faisant plus de sport pour séduire cet été

Note de lecture : Parmi les hommes, 27% déclarent faire du sport en vue d'être séduisants cet été, contre 32% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **29%**.

Sexe



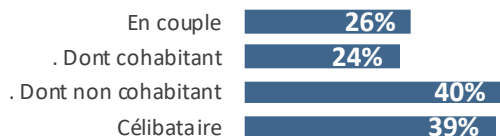
Age



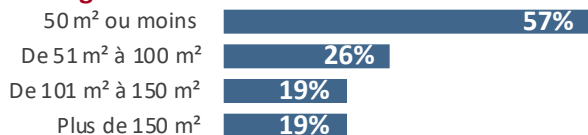
Profession



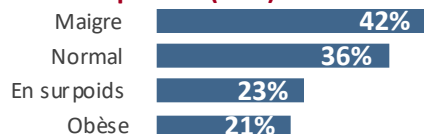
Statut familial



Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région

