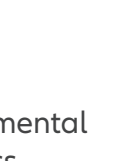


Une vraie prise de conscience des Français de l'importance de la pratique d'une activité physique et sportive.

84% des Français accordent une grande importance à l'activité physique.

64% des Français y allouent au moins 30 min / jour 

Les Français en perçoivent très nettement les bienfaits sur leur santé.

93%

citent des bienfaits liés à leur bien-être physique

et

69%

des bienfaits liés à leur bien-être mental et/ou à la diminution du stress.

69%

Bien-être mental

63%

L'amélioration de la santé cardio-vasculaire

63%

Le renforcement musculaire et osseux

61%

Le contrôle du poids/ de la silhouette

55%

Entretien/améliorer ma mobilité/mon équilibre

54%

Bien vieillir

Pour faciliter leur pratique, les Français adoptent des gestes simples dans leur quotidien :



74% privilégient les escaliers



69% font les trajets à pied



60% font du Jardinage/bricolage

Quel bilan de l'activité physique ou sportive des Français ?

24%

n'ont aucune activité, ni physique ni sportive

15%

ont une activité physique mais pas sportive

61%

ont une activité physique et sportive

 Zoom sur l'activité sportive

Pour la majorité des sportifs, la pratique reste un plaisir.

63%

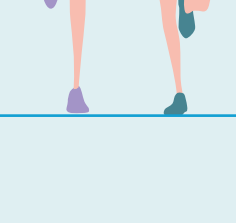
Un plaisir

45%

Un besoin

9%

Une contrainte



Lorsque les Français pratiquent une activité sportive, ils s'y investissent :

86% font des séances de 1 heure ou plus

72% pratiquent plusieurs fois par semaine

Quel sport pratiquent les Français ?

Marche/marche nordique **25%**

Musculation et Fitness **14%**

Course à pied/footing **11%**

Pour autant, l'activité sportive peut être source de difficultés : 30% des Français qui font du sport déclarent rencontrer au moins une contrainte.

14%

De temps

46%

32%

10%

Liée aux déplacements

31%

10%

Financière

21%

C'est essentiellement par manque de motivation et de temps que les Français ne pratiquent pas régulièrement une activité sportive.

Le manque de motivation



42%

Le manque de temps

35%



24% des Français ne pratiquent ni activité physique, ni activité sportive et perçoivent des impacts négatifs sur leur ...

63% santé physique

prise de poids, perte de mobilité/souplesse, problèmes de dos, etc.

23% bien-être mental

augmentation du stress, altération de la santé mentale, etc.

22% exposition à certaines pathologies

insomnie, maladies chroniques, etc.

Une incitation croissante et bénéfique à la pratique sportive dès le plus jeune âge

Une pratique du sport portée par un effet générationnel et stimulée par la pratique des parents.

Âge de la 1ère pratique sportive

1ère pratique avant 7 ans

69% pour les enfants

24% pour les parents



Une première pratique sportive dès la petite enfance (entre 4 et 6 ans) favorise une activité sur le long terme en l'ancrant profondément dans les habitudes.

Taux plus important de « continuité »



* Note de lecture : parmi les Français qui ont pratiqué un sport pour la 1ère fois à 5 ans, 44% ont toujours continué depuis.

Une influence de la pratique sportive au sein du foyer :



69%

des enfants dont au moins un des parents fait du sport, en pratiquent un aussi.

43%

des enfants dont aucun des parents ne fait du sport, en pratiquent un.

Football **14%**

Danse **10%**

Notation **9%**

Basket-ball



Les grands-parents qui s'investissent dans la pratique de leurs petits-enfants sont incités à reprendre le sport.

9%

des enfants sont accompagnés au sport par leurs grands-parents

Est-ce que cela impacte la pratique sportive des grands parents ?

23% se mettent / remettent au sport

La pratique sportive des Français n'est pas constante : certaines étapes de la vie peuvent la favoriser ou la stopper

La période des études et l'entrée dans la vie active jouent un rôle de frein (déménagement, etc.), mais aussi de « booster » (autonomie, etc.).

1ère période de changement
Etudes / Entrée dans la vie active

2ème période de changement
Les enfants

3ème période de changement
La retraite

Un ralentissement est observé à l'arrivée des enfants,

alors que la retraite est un moment propice à la reprise.

Pour 9 Français sur 10, il n'y a pas de limite d'âge pour se mettre au sport.

72%

Commencer plus jeune est gage de vie sportive dans la durée

91%

Possible de se (re)mettre au sport à tout âge

Quel rôle les entreprises peuvent-elles jouer pour inciter leurs collaborateurs à pratiquer une activité physique ou sportive ?

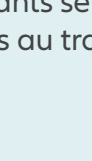
Les entreprises peuvent changer la donne en mettant en place certains dispositifs :

Actions proposées par l'entreprise



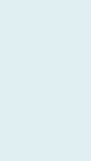
47%

La mise à disposition de vestiaires / douches dans l'entreprise



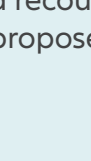
34%

Le forfait de Mobilité Durable



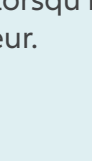
31%

La proposition de subventions



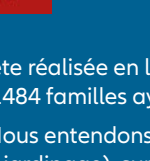
30%

Des événements sportifs collectifs



21%

La mise à disposition d'une salle de sport au sein de l'entreprise



72% des répondants se sentent plus performants au travail.

1/2

a recours à ces dispositifs lorsqu'ils sont proposés par son employeur.