

INJEP NOTES & RAPPORTS

RAPPORT d'ETUDE

- Décembre 2023
- INJEPR-2023/15

# Baromètre national des pratiques sportives 2023

**CRÉDOC**

- Jörg MÜLLER

## SOMMAIRE

- 3** Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives
- 8** Principaux résultats
- 13** Évolution des principaux indicateurs
- 16** Un taux de pratique sportive qui se stabilise à un niveau supérieur à celui de 2018
- 26** Un tassement de la pratique sportive dans certaines catégories de la population en 2023
- 34** La pratique sportive dans la plupart des univers sportifs est plutôt stable par rapport à 2022
- 40** La façon de pratiquer évolue : le sport en plein air prédomine, les installations sportives davantage prisées
- 49** Sport en association ou en club
- 52** L'envie de faire du sport reste bridée
- 59** Focus: télétravail et sport en entreprise
- 65** Focus: coût de la pratique et aides financières

1

# Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives

## Les objectifs du baromètre national des pratiques sportives

- Mesurer la pratique sportive en France en 2023, par grands univers sportifs et selon les caractéristiques des personnes
- Suivre les évolutions à intervalles réguliers (2018, 2020, 2022, 2023) et mesurer les évolutions en termes de pratique, de motifs et de freins à la pratique
- Comprendre les raisons de la pratique et de la non-pratique
- Faire un focus spécifique sur l'impact du télétravail et des dispositifs mis en œuvre en faveur du sport en entreprise sur la pratique sportive

Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

## Les moyens

- Via une enquête par quotas auprès de la population de 15 ans et plus :
  - Enquête en ligne en France métropolitaine (05 – 17 juillet 2023)
  - Enquête par téléphone en outremer (03 juillet – 26 juillet 2023)
- Échantillon de 4 000 personnes environ, représentatif des personnes résidant en France métropolitaine et dans les cinq départements et régions d'outremer
- Échantillon stratifié par région, représentatif au niveau régional pour l'indicateur de la pratique sportive
- Enquête à méthodologie et à champ constants par rapport à 2018, 2020 et 2022
- En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population peuvent ne pas être statistiquement significatives.

Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)



# 4258

**personnes interrogées sur  
l'ensemble du territoire  
(France métropolitaine et DROM)**



Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

## Définitions et aides à la lecture

- **La pratique sportive** : les activités physiques ou sportives (APS) vont de la pratique récréative occasionnelle à la plus compétitive. Une personne considérée comme ayant ou ayant eu une pratique physique et sportive lorsqu'elle déclare avoir pratiqué au moins une activité parmi une liste de 106 disciplines sportives, au cours des 12 derniers mois. Ainsi, « le sport » est entendu dans une acception large qui recouvre à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition. Pour mémoire, l'estimation de la part de pratiquants sportifs dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête.
- **Un pratiquant régulier** est une personne qui déclare avoir réalisé 52 séances d'APS ou plus au cours des douze derniers mois, soit une fois par semaine en moyenne
- **Un pratiquant occasionnel** est une personne qui comptabilise moins de 52 séances d'activité physique et sportive sur l'année.
- Le baromètre sport permet de décrire la façon de pratiquer une activité physique et sportive :
  - **la fréquence de la pratique** (nombre de séances déclarées et classement dans les catégories sportif régulier, sportif occasionnel, etc.),
  - **la régularité de la pratique** (tout au long de l'année, seulement le week-end, uniquement pendant les vacances, etc.),
  - **l'intensité de la pratique** (mesure du ressenti par rapport à l'intensité de l'effort physique fourni) et **la durée des séances**.

2

## Principaux résultats



- En 2023, **59 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive régulière (en moyenne une fois par semaine au moins au cours des 12 derniers mois)**. La pratique sportive régulière est en forte hausse sur plus longue période et s'établit à un niveau nettement supérieur à celui mesuré avant la crise sanitaire liée au Covid19 (+5 pts par rapport à 2018).
- En tenant compte des pratiques occasionnelles, **70 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois**, soit 2 pts de moins qu'en 2022, mais 4 pts de plus qu'en 2018.
- En prenant en compte le mode de déplacement principal du quotidien (à pied, à vélo ou en trottinette), 79 % des Français ont pratiqué une APS au moins une fois au cours des 12 derniers mois, en hausse de 4 points par rapport à 2018.

- L'univers de la marche et de la course est de loin le plus prisé, et c'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018 : **en 2023, 47 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année**, qu'il s'agisse de marche ou de course à pied contre 40 % en 2018.
- Si les plus jeunes sont les plus sportifs (71 % de sportifs réguliers chez les 15-24 ans, contre 64 % chez les 25-39 ans et 55 % chez les 40 ans ou plus), **les écarts de niveaux de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018** : entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus, l'écart atteignait 19 points en 2018 et il n'est plus que de 12 points en 2023.
- Particulièrement développée pendant la crise sanitaire (47 % des pratiquants en 2020), la pratique à domicile a largement reflué en 2022 et 2023, mais reste à un niveau supérieur à celui de 2018 (22 %, soit +4 points par rapport à 2018).
- **Améliorer sa santé reste la principale motivation à faire du sport.** La dimension « plaisir et amusement » a gagné également en importance par rapport à 2022.

- **Le télétravail continue de favoriser la pratique sportive.** 39% des télétravailleurs sportifs estiment que le télétravail leur a permis d'augmenter leur pratique physique et sportive.
- **Concernant le sport en entreprise**, au total 12 % des salariés déclarent avoir bénéficié d'au moins une aide de l'employeur, 8 % de deux aides et 6 % de trois aides ou plus.
- Quant aux freins à la pratique sportive, **les coûts financiers liés à la pratique sportive figurent parmi les trois raisons les plus fréquemment citées empêchant les Français de pratiquer.** Plus d'une personne sur dix a dû renoncer à une activité sportive ou un achat en lien avec leur pratique (équipement) parce que c'était trop cher. Néanmoins, les freins liés aux contraintes personnelles et familiales progressent nettement en 2023 et constituent de loin le principal obstacle à la pratique sportive des pratiquants.

## PUBLICATION

Retrouvez la **FICHE Repères**

sur le site [www.injep.fr](http://www.injep.fr)

➡➡➡ <https://injep.fr/publication/les-pratiques-sportives-en-france-en-2023/>

The image shows the cover of a report titled 'Les pratiques sportives en France en 2023' from the 'Fiches Repères' series by INJEP. The cover features the French Republic logo and the INJEP logo. A teal box at the top contains a summary of the findings. Below this, there are sections for 'encadré' (enclosed text) and 'L'UNIVERS DE LA MARCHÉ ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISE'. The text is in French and discusses the stability of sports participation rates in 2023 compared to 2022 and 2018, and the specific trends in walking and running.

**Les pratiques sportives en France en 2023**

Après la forte hausse observée entre 2018 et 2022, la pratique sportive se stabilise en 2023 : 59 % des personnes âgées de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive régulière et 11 % de façon occasionnelle, taux proches de ceux observés en 2022. Le taux de pratique régulière est supérieur de cinq points par rapport à 2018. Ce regain d'appétence sportive est porté en particulier par l'univers de la marche et de la course à pied. Il résulte également de changements multiples : un rattrapage de la pratique des plus de 40 ans notamment, ainsi qu'une progression de certaines modalités de pratiques (cours en ligne, applications et sport à domicile). Enfin, la pratique sportive régulière reste très marquée socialement (21 pts d'écart entre ouvriers et cadres) et en fonction du genre (8 pts d'écart entre femmes et hommes).

**encadré**  
**Baromètre national de la pratique sportive**  
**Mesurer les activités sportives**

Les données présentées dans cette fiche sont issues de la 4<sup>e</sup> vague du Baromètre des pratiques sportives des Français dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des 12 mois précédents. Le terrain (collecte par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer (DROM)) de cette enquête a duré du 3 au 26 juillet 2023 et permis d'interroger 4 298 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus. Il s'agit d'une enquête par quotas (sexe, âge, catégories socio-professionnelles), l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des quatre éditions (2018, 2020, 2022, 2023) comportent plusieurs blocs de questions identiques permettant d'établir des comparaisons dans le temps ainsi que des blocs thématiques annuels. Elles ont été menées selon une méthodologie constante par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) à la demande de l'INJEP et du ministère chargé des sports. En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population (par exemple les hommes) peuvent ne pas être statistiquement significatives.

**UN Taux DE PRATIQUE QUI SE STABILISE À UN NIVEAU PLUS HAUT QU'AVANT LA CRISE SANITAIRE**

En 2023, 59 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine) au cours des 12 mois, contre 54 % en 2018 et 60 % en 2022. La pratique sportive régulière se stabilise donc à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire.

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 70 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois, soit 2 points de moins qu'en 2022, mais 4 points de plus qu'en 2018.

Enfin, le taux de pratique atteint 79 % si l'on comptabilise aussi les activités sportives de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette<sup>1</sup>), en recul de 2 points par rapport à 2022 mais en hausse de 4 points par rapport à 2018.

**L'UNIVERS DE LA MARCHÉ ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISE**

L'univers de la marche et de la course est de loin le plus prisé. C'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018. Tableau : en 2023, 47 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année, qu'il s'agisse de marche

1. Ces pratiques pour se déplacer, dites « utilitaires », ne sont pas prises en compte dans la suite de la fiche.

3

## Évolution des principaux indicateurs

## Synthèse des principaux indicateurs sur les pratiquants réguliers

Évolutions 2018 - 2023



**59 % (+5)**

De pratiquants sportifs réguliers



**55 % (+4)**

De pratiquantes régulières  
parmi les femmes

## Synthèse principaux indicateurs sur l'ensemble de la pratique (y c. occasionnelle)

Evolutions 2018-2023



**70 % (+4)**

De pratiquants sportifs  
(y compris occasionnels)



**79 % (+4)**

De pratiquants sportifs  
y compris les modes de transports actifs



**66 % (+3)**

De pratiquantes sportives  
parmi les femmes



**24 % (+4)**

De non-pratiquants  
Souhaitant pratiquer une activité

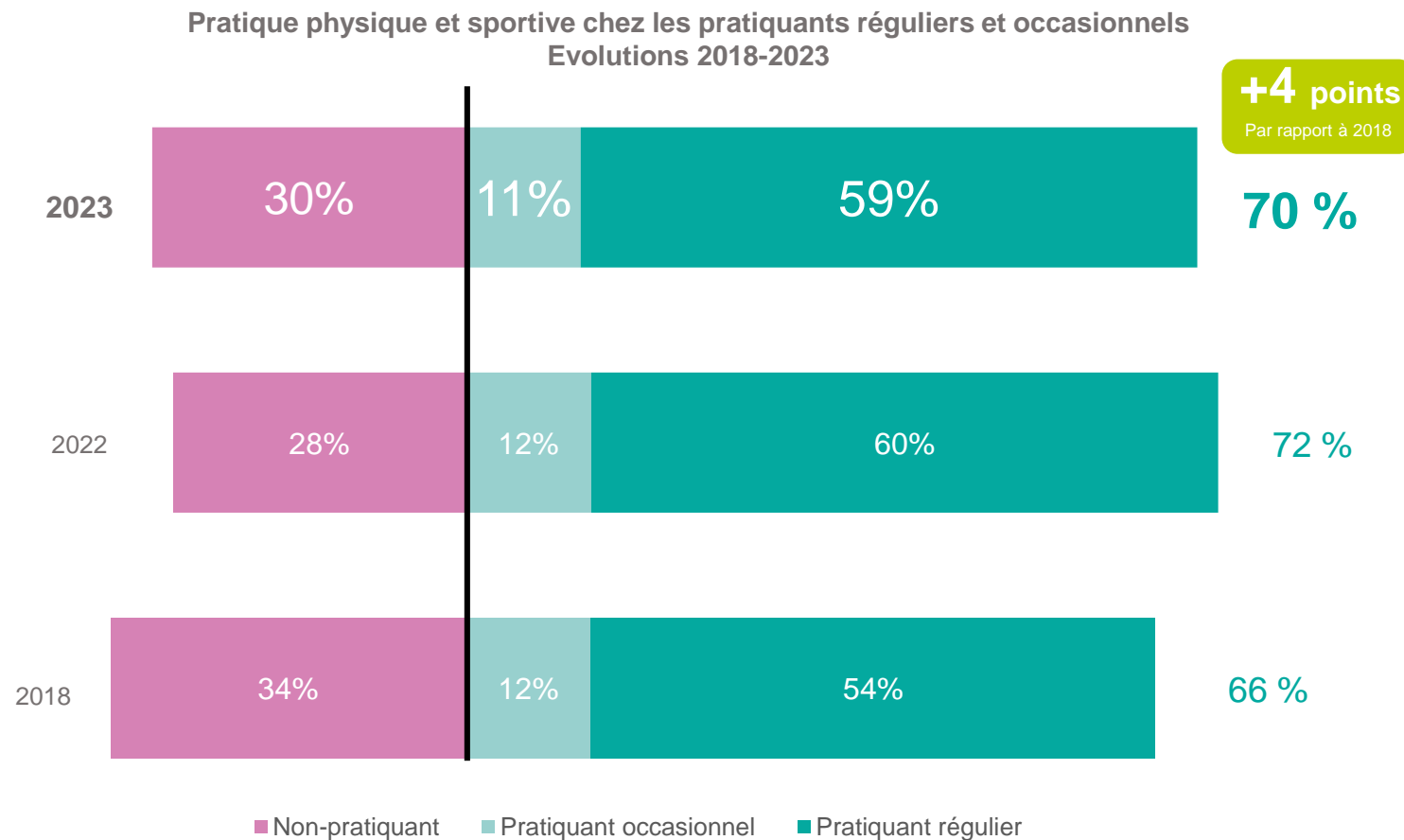
**4**

**Un taux de pratique sportive qui se stabilise à un niveau supérieur à celui de 2018**



## Un taux de pratique régulière en très léger recul

Près de **six Français sur dix** ont pratiqué une activité physique et sportive une fois par semaine en moyenne au cours des 12 derniers mois, contre 54 % en 2018.



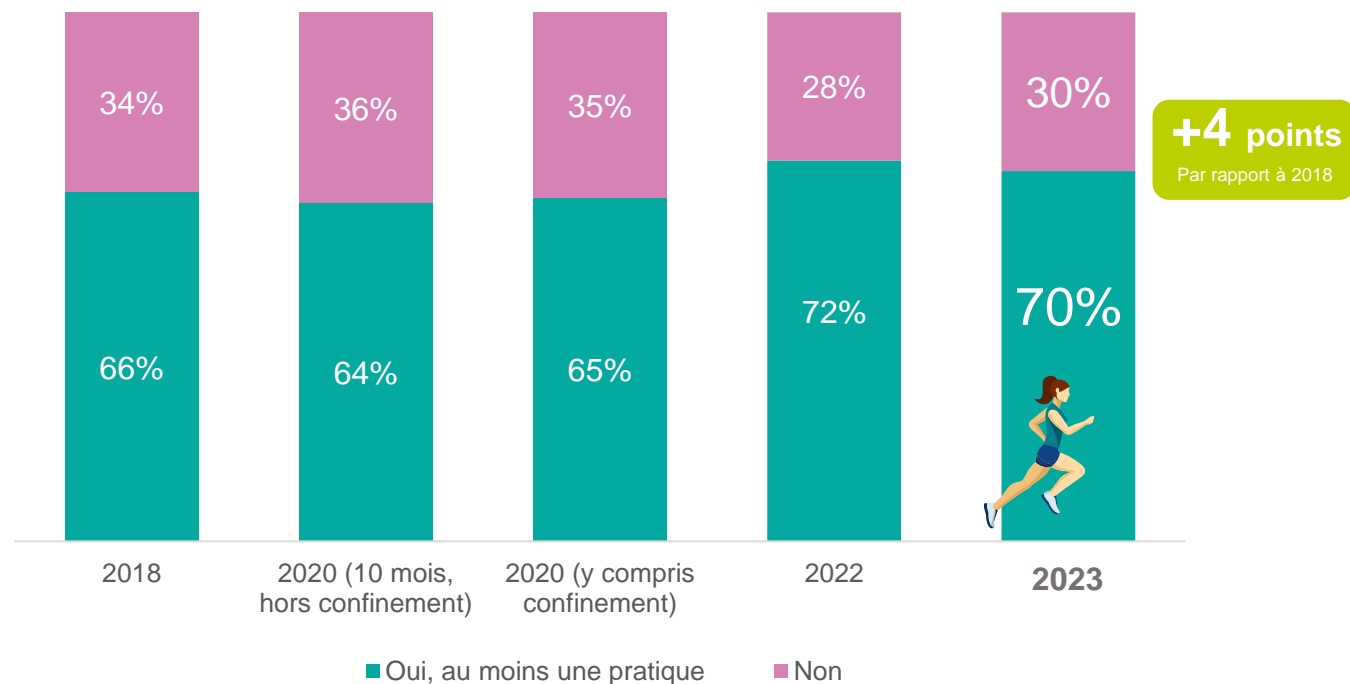
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

**En incluant la pratique occasionnelle, sept Français sur dix ont pratiqué une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois.**

La proportion de pratiquants augmente de 6 pts par rapport à 2020 (hors confinement) et de 4 pts par rapport à 2018, mais diminue légèrement (-2 pts) par rapport à 2022.

Toutefois, en 2023 comme en 2022, les taux de pratique se situent nettement au-dessus des niveaux enregistrés dans les enquêtes avant la pandémie.

Proportion de Français ayant pratiqué une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois

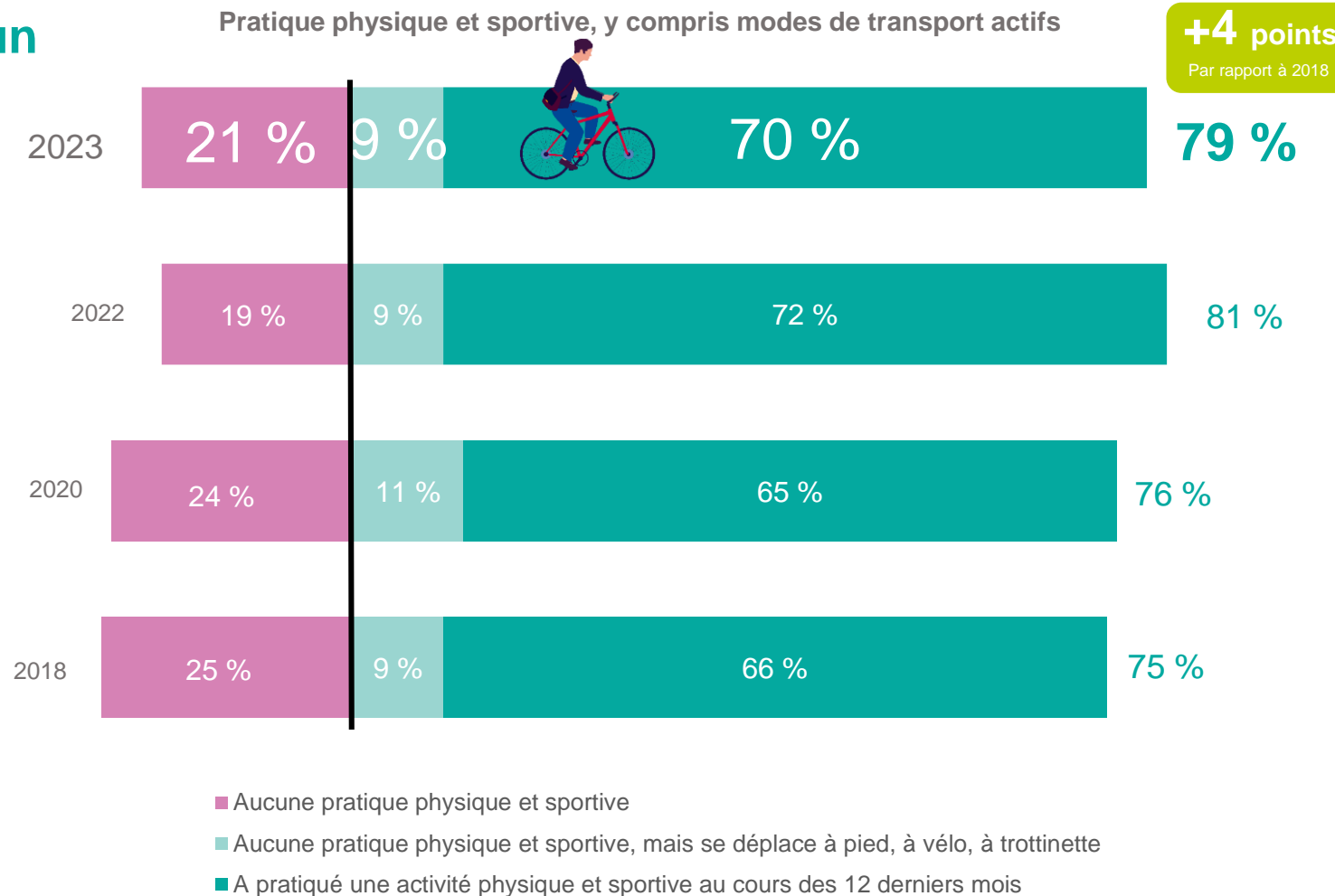


## Des mobilités douces stables et un taux de pratique globale yc. pratique occasionnelle qui reste supérieur au niveau d'avant crise

Lorsqu'on prend en compte le mode de déplacement principal pour les trajets du quotidien et que l'on considère que ceux qui se déplacent à pied, à vélo ou en trottinette (y compris trottinette électrique) pratiquent une activité physique, la proportion de pratiquants au moins une fois dans l'année atteint 79 %, soit -2 pts par rapport à 2022 mais +4 pts par rapport à 2018.

Restent 21 % (+2 pts par rapport à 2022) de Français qui ne pratiquent aucune activité physique et sportive même pour se déplacer au quotidien.

Pratique physique et sportive, y compris modes de transport actifs



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## 26% des pratiquants ont une pratique régulière pour la première activité déclarée

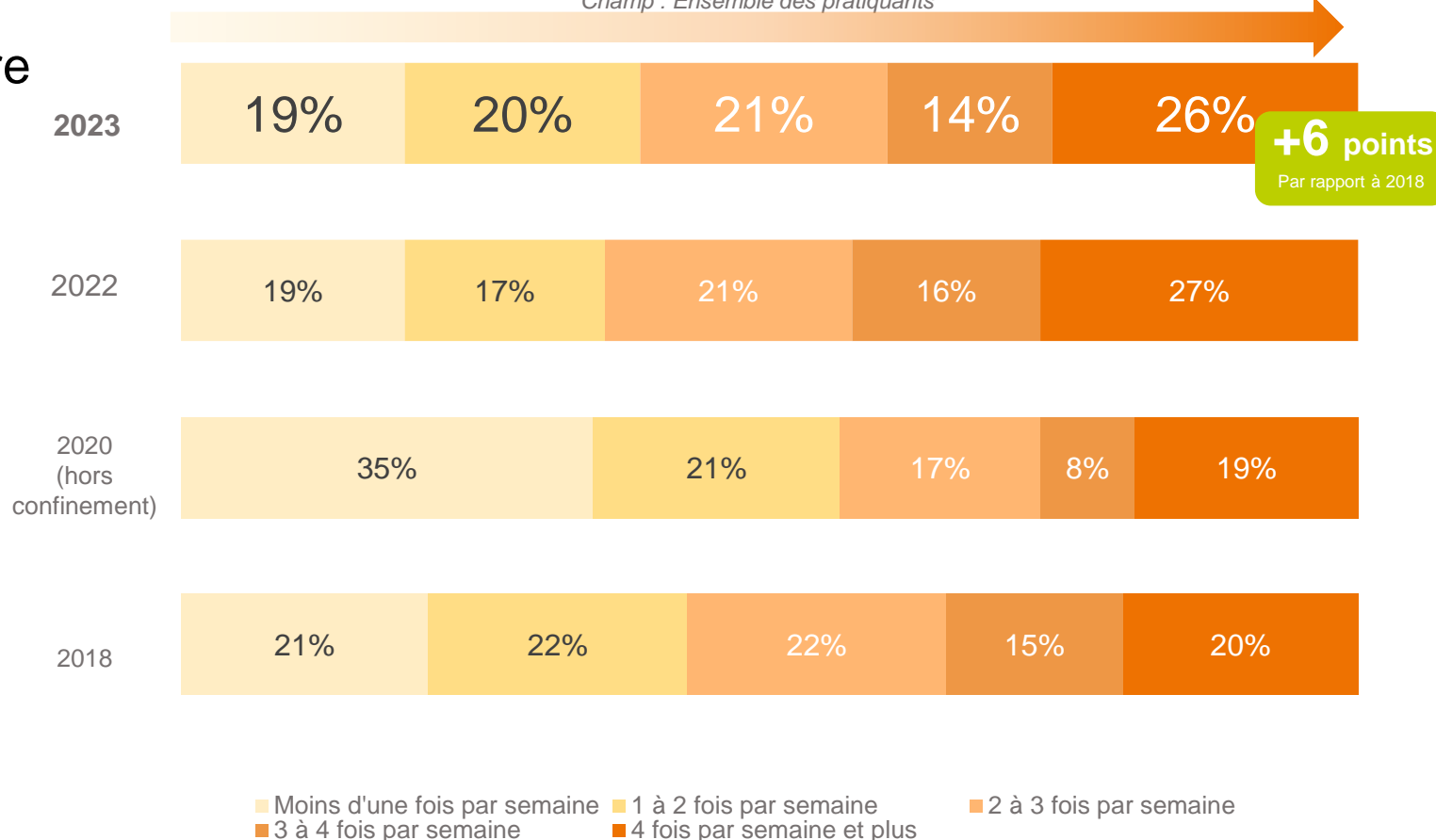
Les personnes qui pratiquent leur sport principal (activité de rang n° 1) deux fois ou plus par semaine représentent la proportion la plus importante des pratiquants avec 61 % (-3 pts par rapport à 2022). 20 % (+3 pts) déclarent avoir une régularité moindre (une fois par semaine) et seuls 19 % (stable) font leur sport préféré de façon sporadique, à savoir moins d'une fois par semaine.

**Par rapport à 2018, c'est notamment la proportion de pratiquants très réguliers qui progresse.** 26 % pratiquent au moins quatre fois par semaine, soit +6 points par rapport à 2018.

En tout, combien de fois avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?

- Activité 1-

Champ : Ensemble des pratiquants



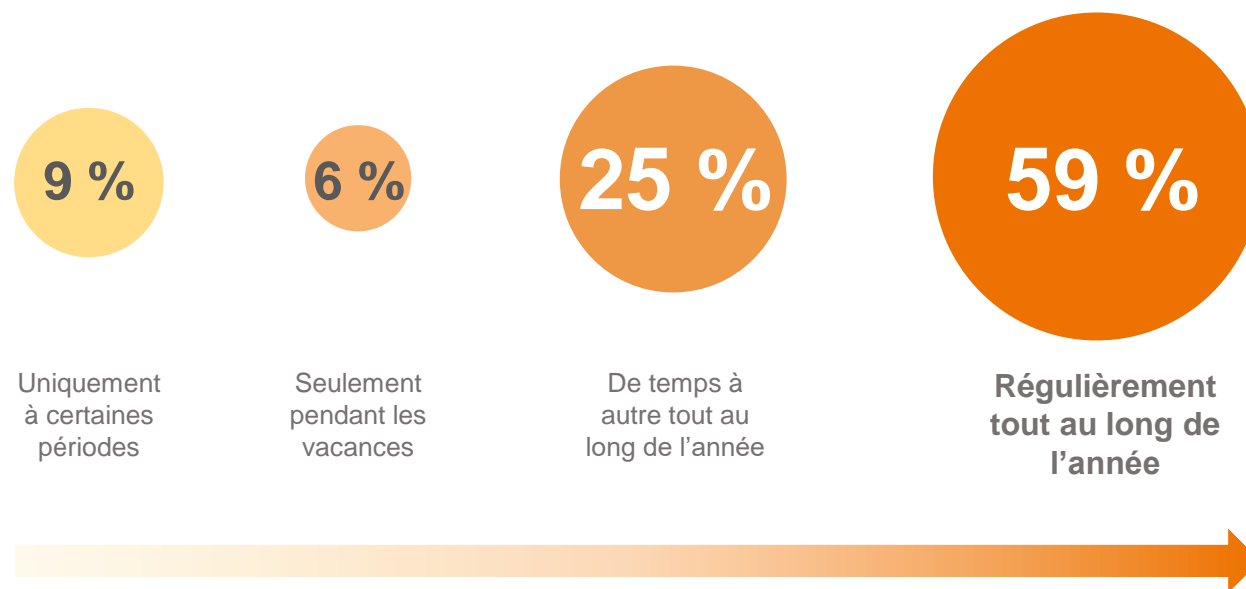
## Près de six pratiquants sur dix font du sport tout au long de l'année

59 % des pratiquants (+2 pts par rapport à 2022) indiquent une pratique de leur activité sportive principale tout au long de l'année. En 2023, seulement 15 % (-1 pt) des sportifs limitent leur activité sportive aux vacances ou à certaines périodes de l'année, mais ne pratiquent pas en dehors de ces périodes.

Au cours des 12 derniers mois, quand avez-vous pratiqué ?

- Activité 1-

Champ : Ensemble des pratiquants  
2023



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

## Fréquence et régularité vont de pair

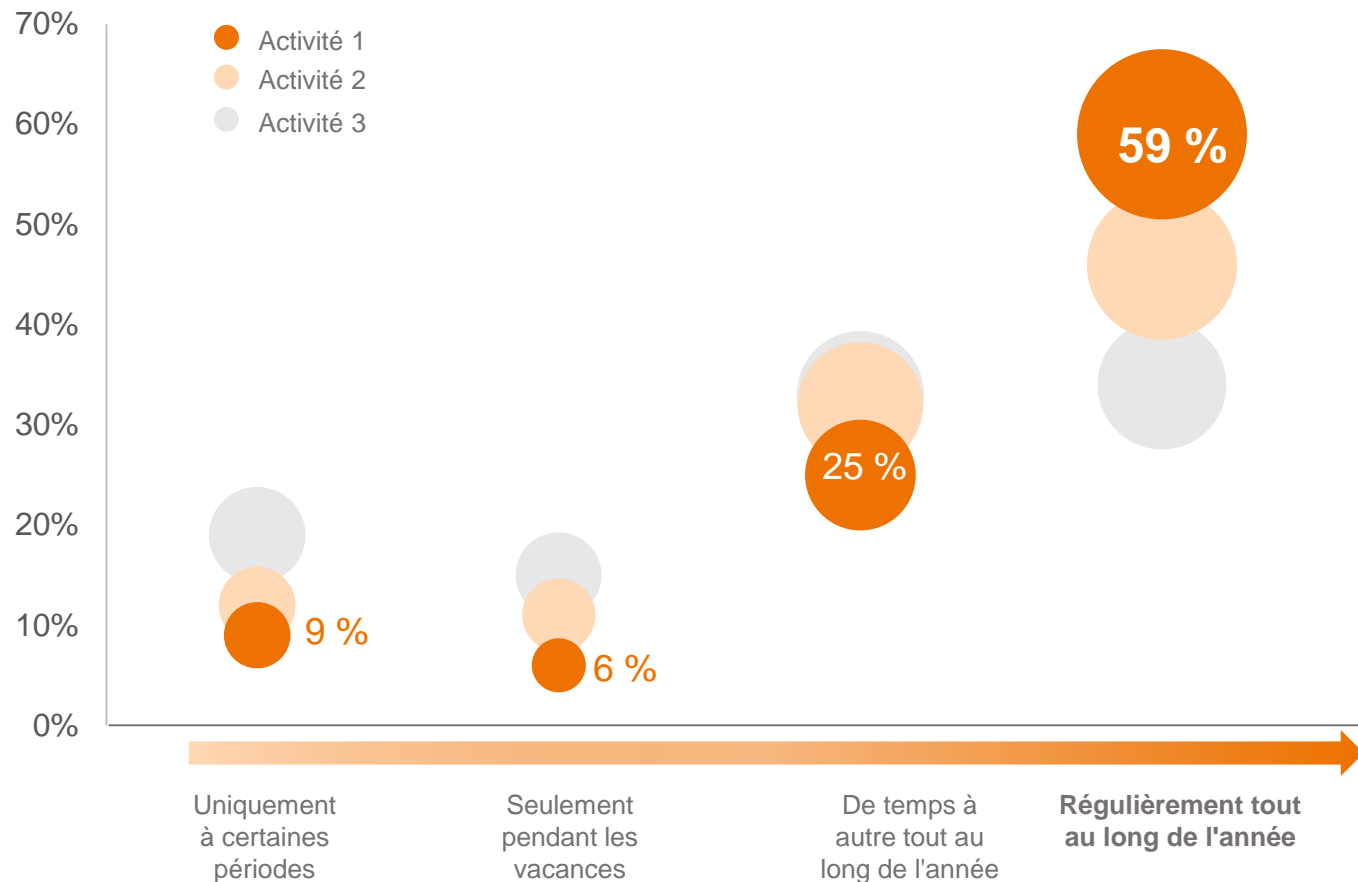
Plus une activité est pratiquée fréquemment (en nombre de séances dans l'année), plus la pratique s'effectue régulièrement, tout au long de l'année.

La deuxième et la troisième activités sportives déclarées sont plus souvent pratiquées ponctuellement pendant l'année.

Les résultats restent relativement stables par rapport aux éditions précédentes.

### La régularité de la pratique selon le rang de celle-ci ?

Champ : Ensemble des pratiquants  
2023



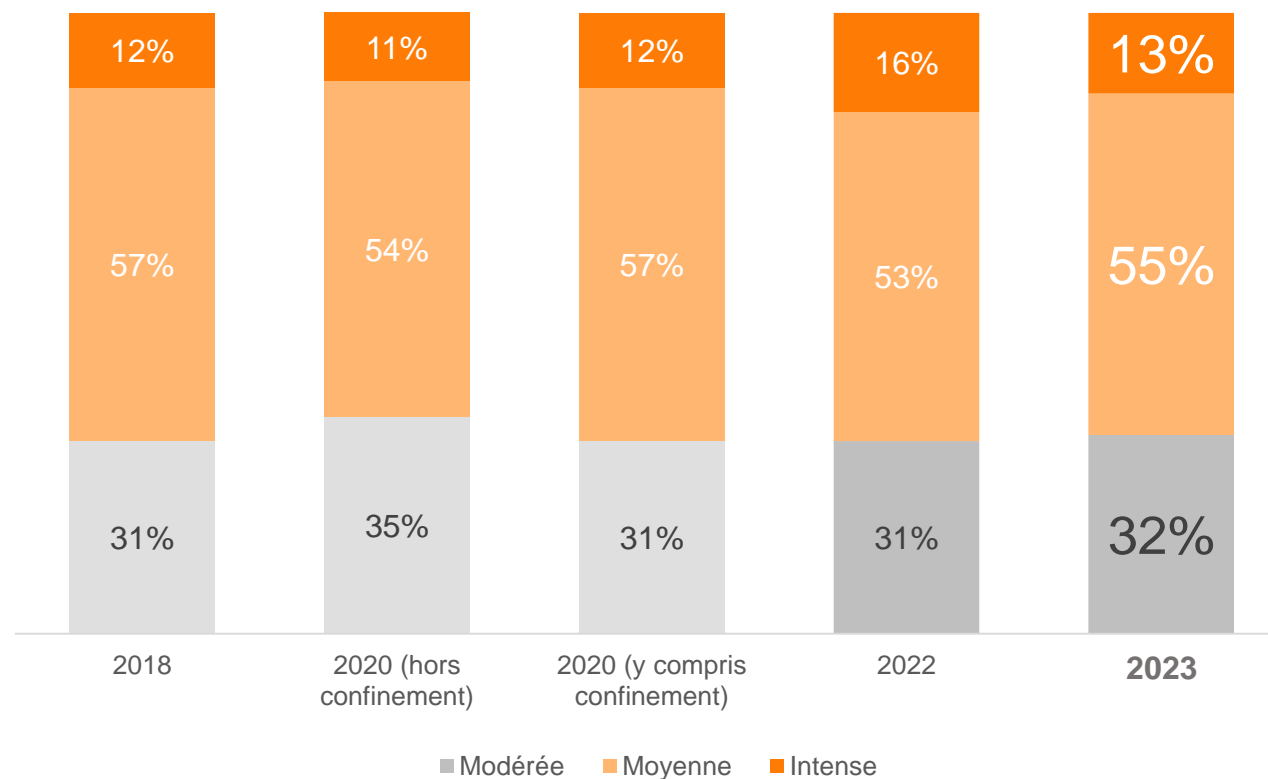
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

## Pour les pratiquants réguliers, des séances légèrement moins intenses qu'en 2022

**13 % des pratiquants réguliers** (pour la première activité citée) **déclarent qu'ils pratiquent leur principale activité sportive de façon intense.**

Par rapport à 2022, le sentiment de pratiquer intensément pendant les séances sportives a diminué de 3 pts chez les pratiquants réguliers mais demeure au-dessus des niveaux enregistrés avant et pendant la crise sanitaire liée au Covid19.

Intensité des séances  
- Activité 1-  
**Quelle est l'intensité de vos séances ?**  
Champ : Ensemble des pratiquants réguliers pour la première activité (>51 séances dans l'année)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## En 2023, 61 % des séances régulières durent plus de 45 minutes

Par rapport à 2022, la durée des séances diminue chez les pratiquants réguliers. En 2023, 61 % des séances durent plus de 45 minutes, contre 64 % en 2022 et 62 % en 2018.

Concernant les activités régulières (au moins une fois par semaine sur une année), les durées d'effort affichées s'avèrent **extrêmement variables** : une séance sur quatre dure 30 minutes ou moins (26 %) ; une proportion légèrement inférieure durant 90 minutes ou plus (23 %).

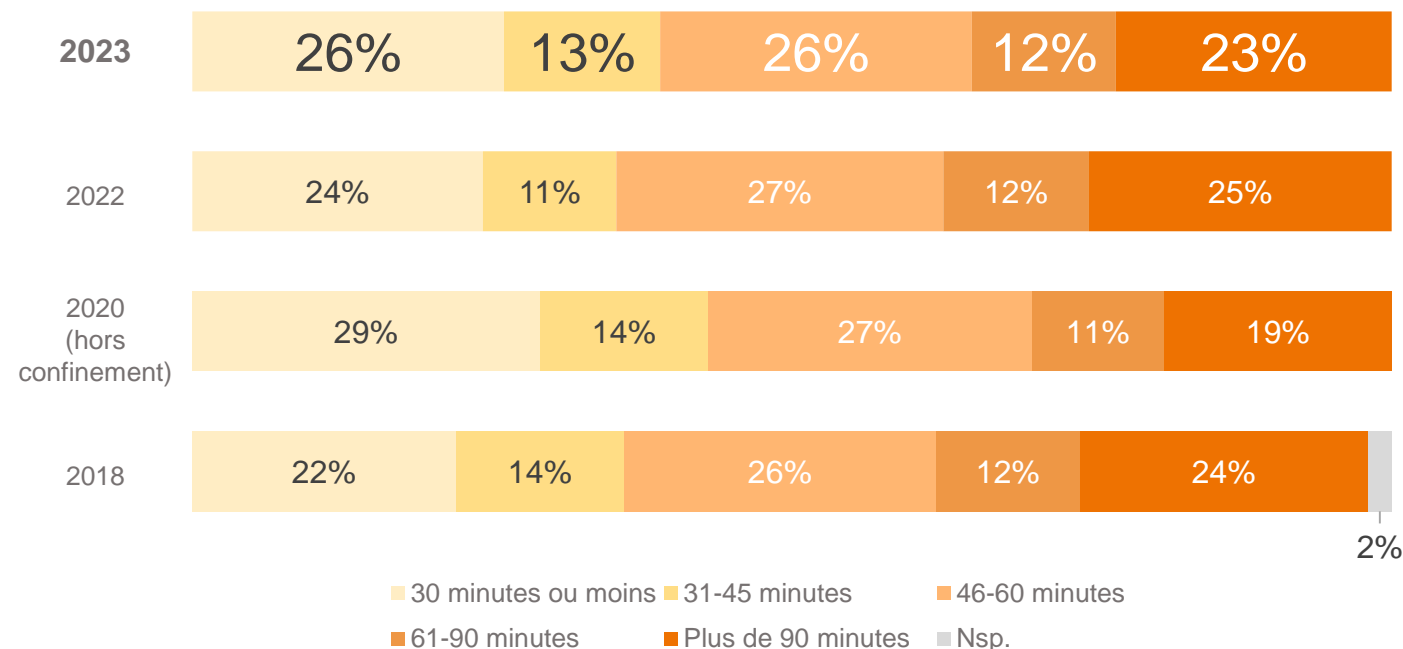
A l'image de la période 2020 (hors confinement) les séances régulières longues (plus de 90 min.) sont moins nombreuses que les séances courtes en 2023.



Durée des séances  
- Activité 1-

Quelle est la durée moyenne de vos séances ?

Champ : Ensemble des pratiquants réguliers pour l'activité principale (>51 séances dans l'année)



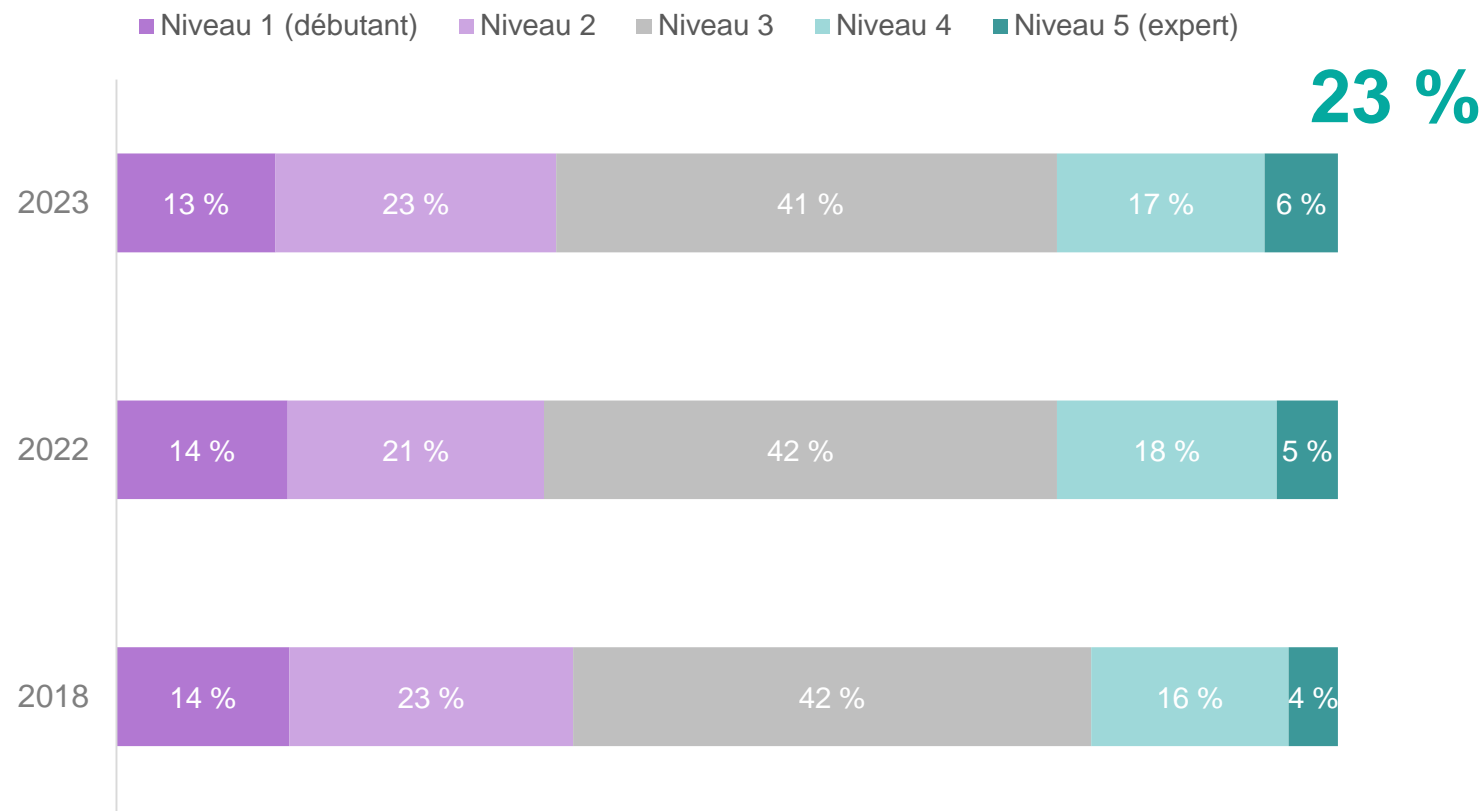


Pour pratiquer « votre 1<sup>ère</sup> activité » quel niveau vous donneriez-vous ?

- Activité 1 -

Champ: Ensemble des pratiquants

En 2023, **près d'un quart des pratiquants s'estiment plutôt « experts »** dans leur pratique sportive (+3 pts par rapport à 2018)



**5**

**Un tassement de la pratique sportive dans certaines catégories de la population en 2023**

## Un léger tassement de la pratique régulière féminine en 2023

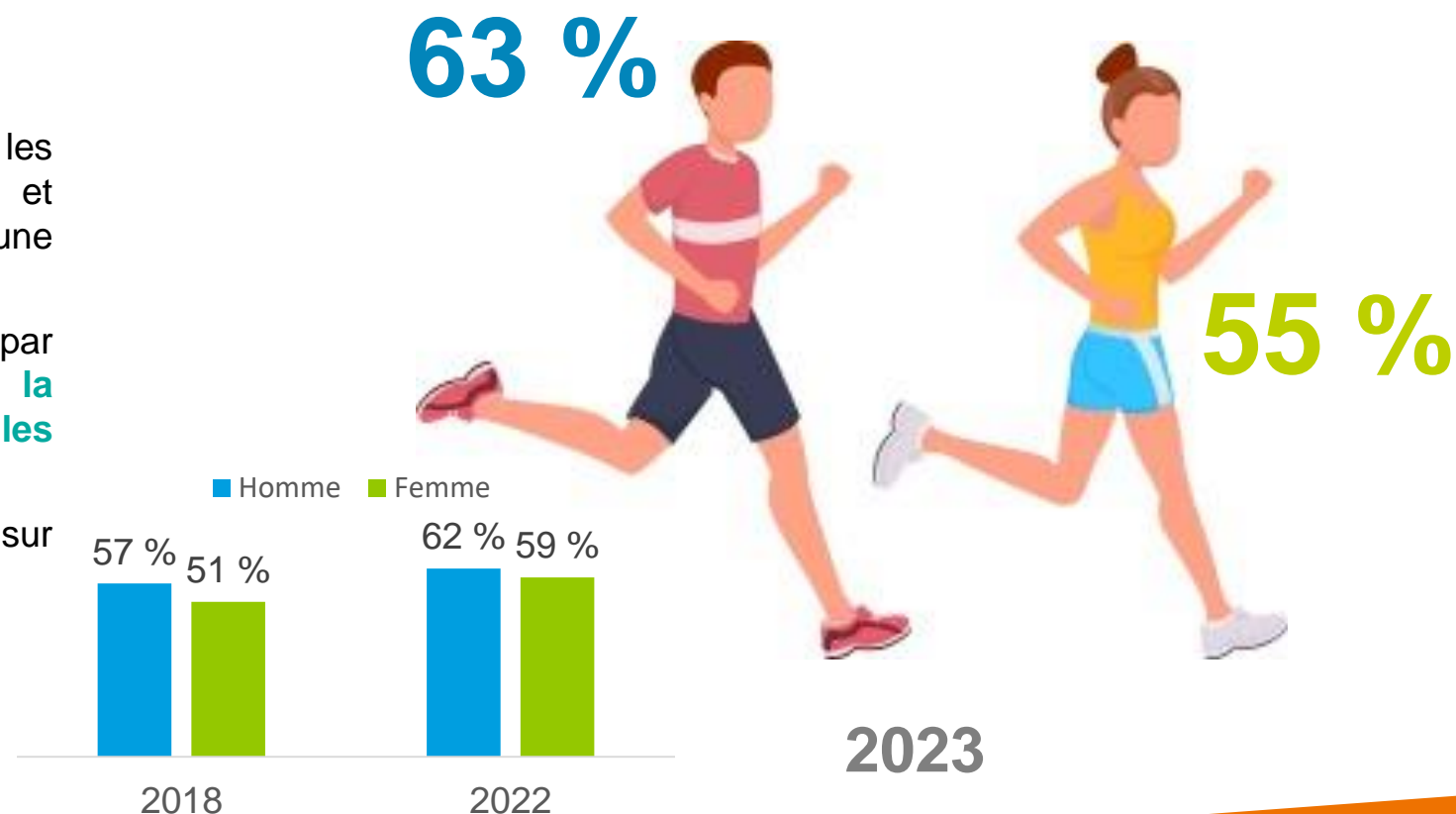
### La tendance s'inverse et l'écart entre hommes et femmes se creuse.

Les femmes déclarent moins souvent que les hommes avoir pratiqué une activité physique et sportive régulière, soit en moyenne au moins une fois par semaine.

Après un resserrement des taux de pratiques par genre entre 2018 et 2022, **l'asymétrie de la pratique régulière entre les hommes et les femmes s'accroît de nouveau en 2023.**

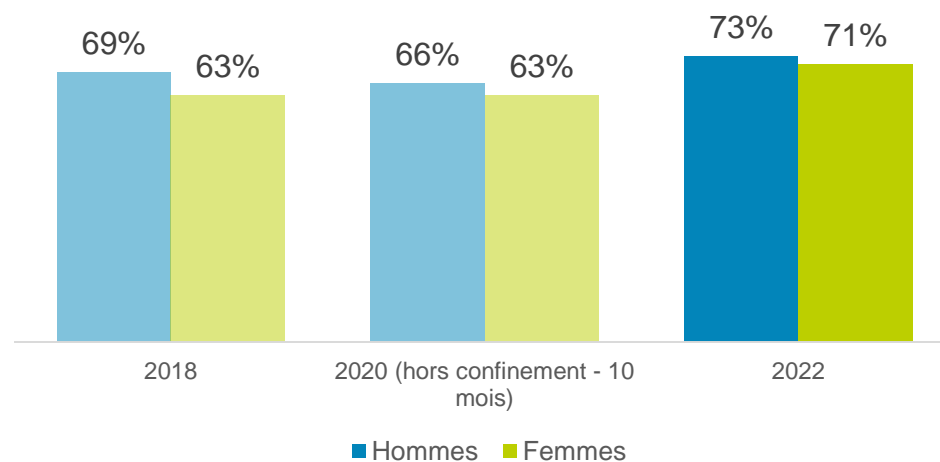
L'écart observé (8 pts) est le plus important sur toute la période 2018 – 2023.

Pratiquants réguliers selon le sexe  
Evolutions 2018-2023

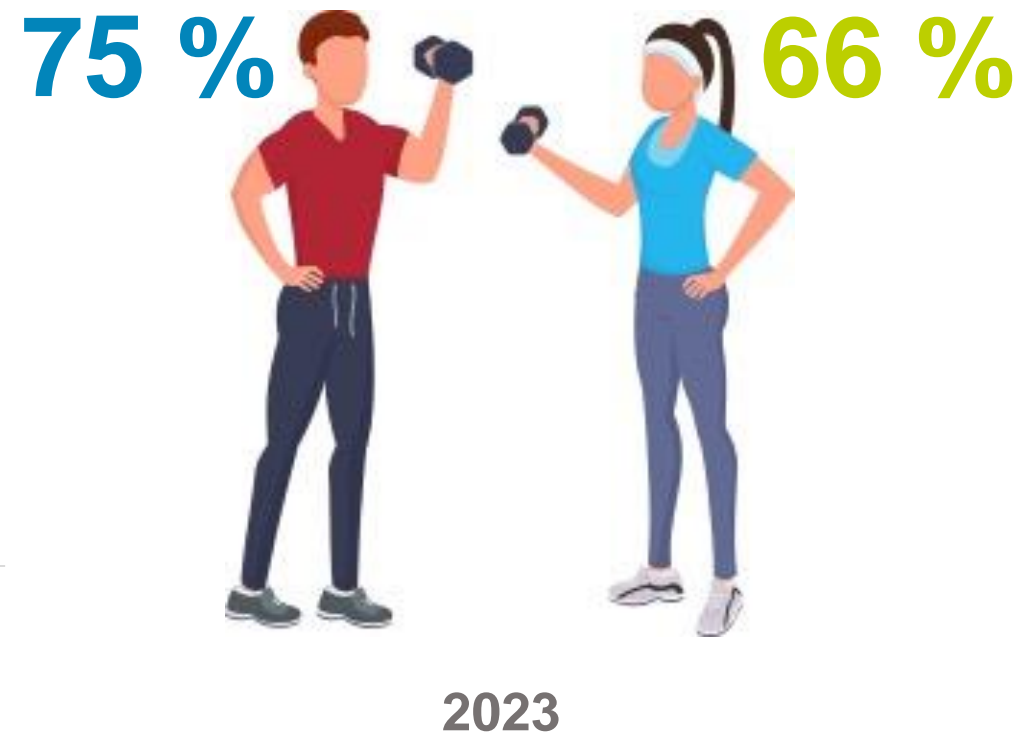


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

En prenant en compte les activités pratiquées occasionnellement, les différences selon le sexe s'accroissent dans les mêmes proportions.



Proportion de pratiquants (y compris occasionnels) selon le sexe



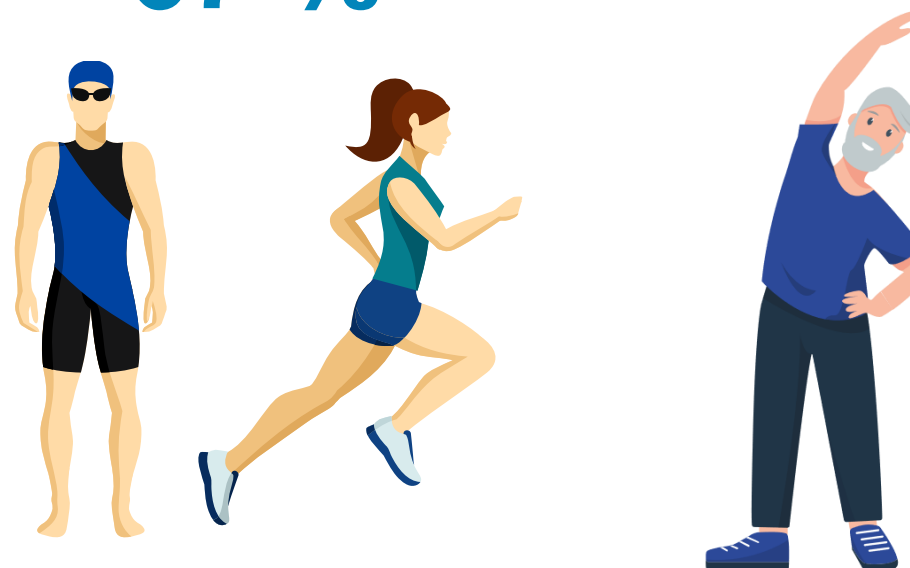
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020 (10 mois, hors confinement), 2022, 2023

La pratique régulière diminue chez les plus jeunes et se stabilise pour toutes les autres tranches d'âge à un niveau supérieur à celui de 2018.

Les écarts d'âge se réduisent depuis 2018 : entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus, l'écart atteignait 19 points en 2018 et il n'est plus que de 12 points en 2023.

Pratiquants réguliers chez les moins de 40 ans et les 40 ans et plus en 2023

67 %



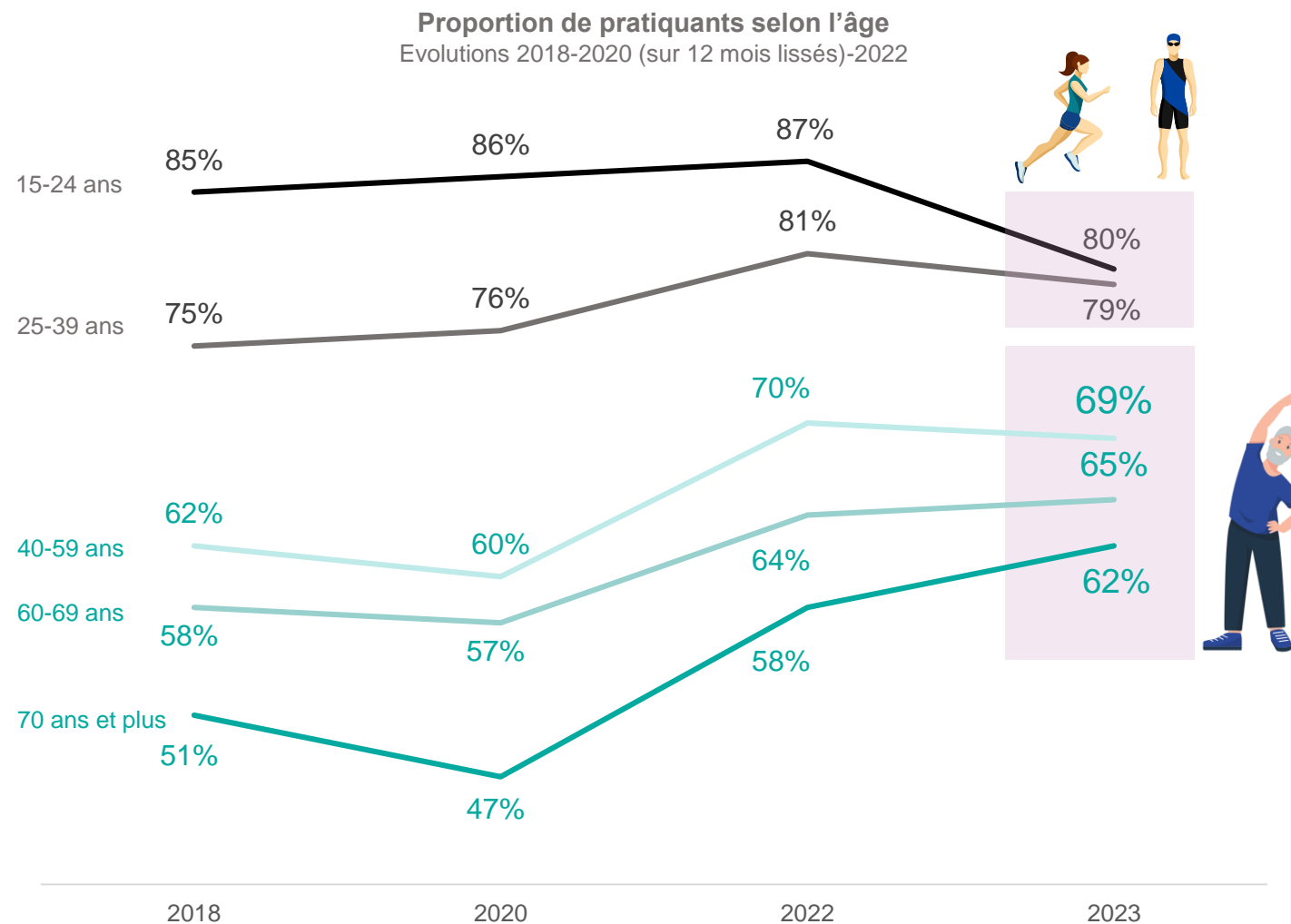
55 %

2023

**La baisse chez les 15-24 ans est quasi intégralement portée par les pratiquants réguliers.** En prenant en compte les pratiquants occasionnels elle est de  $-7$  pts.

Le taux de pratique diminue dans l'ensemble des tranches d'âges et, de façon plus marquée, chez les moins de 40 ans.

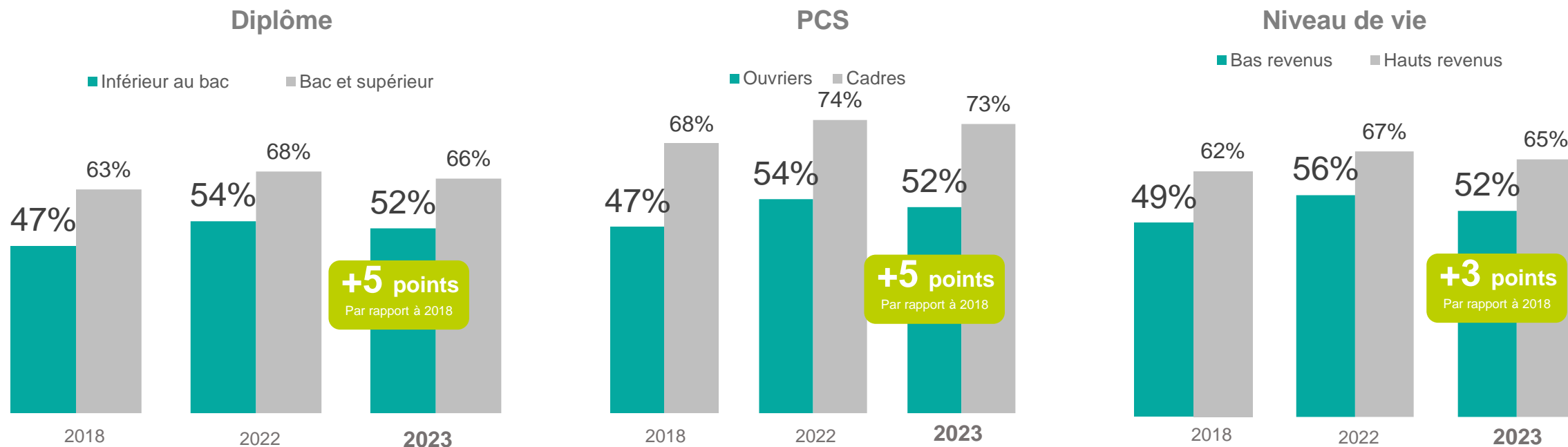
**Ainsi, l'écart entre les moins de 40 ans et les plus de 40 ans se resserre.**



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

L'écart du taux de pratique sportive régulière entre les **catégories sociales plus modestes** et les **catégories les plus aisées se creuse** légèrement. Le niveau de pratique régulière des catégories plus modestes reste néanmoins supérieur à celui mesuré en 2018.

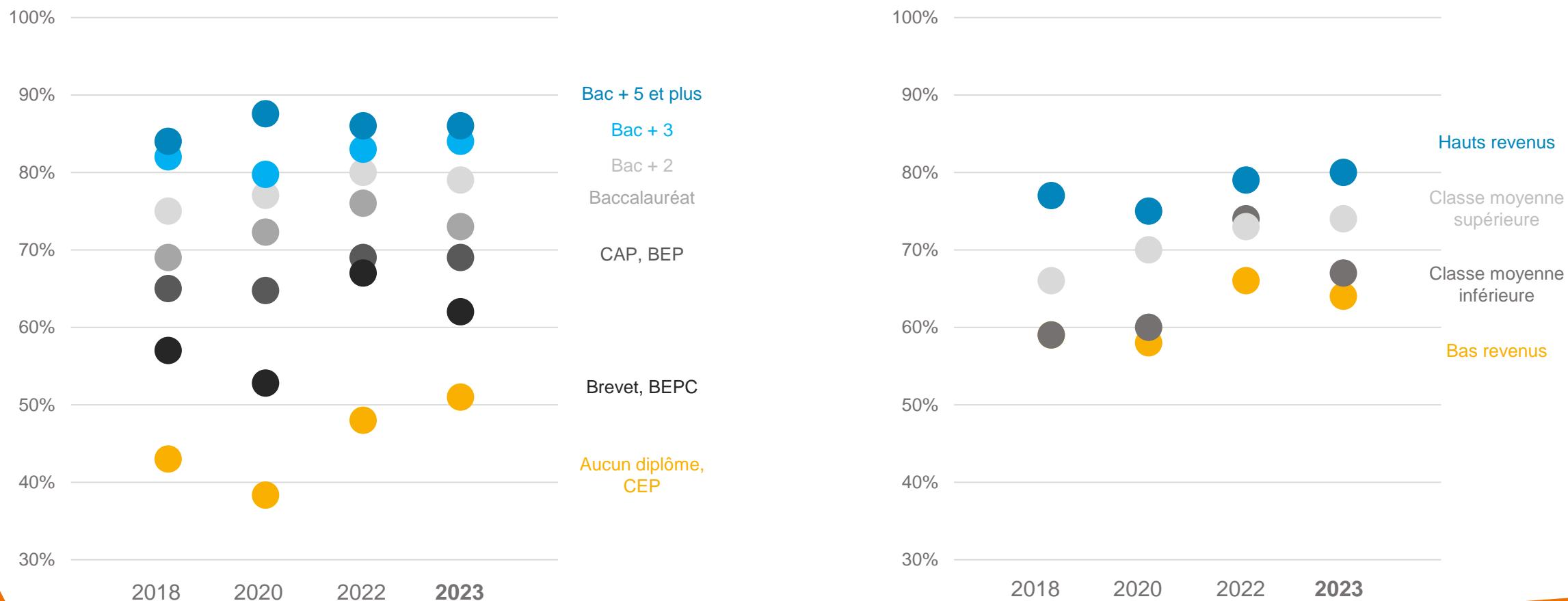
Pratiquants réguliers – Evolutions 2018-2023



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

## La pratique sportive reste plus répandue et plus régulière au sein des catégories favorisées

Taux de pratique sportive selon les descripteurs socio-démographiques – diplôme et revenus



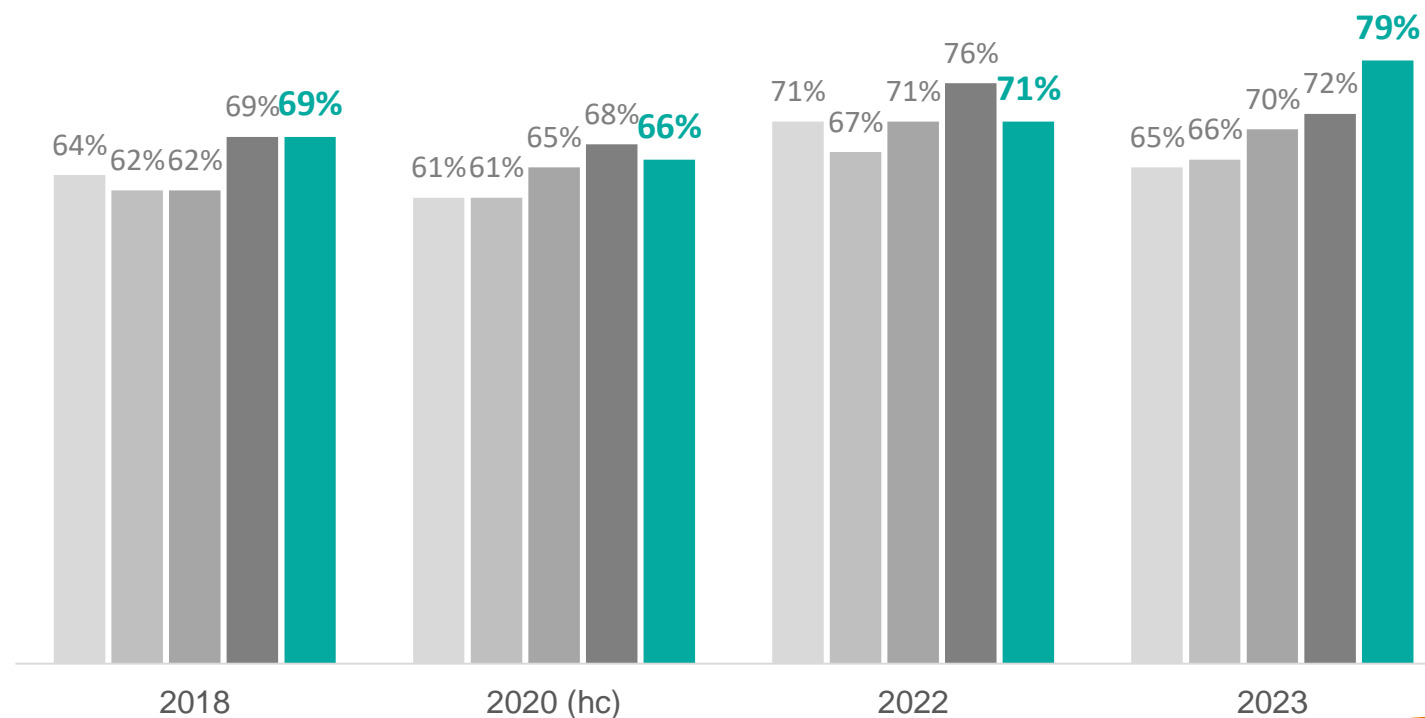
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023



## Un taux de pratique sportive qui se tasse entre 2022 et 2023 partout en France à l'exception de l'agglomération parisienne

Taux de pratique selon la taille d'agglomération

■ Communes rurales    ■ 2 000 à 20 000 hab.    ■ 20 000 à 100 000 hab.  
 ■ Plus de 100 000 hab.    ■ Agglomération parisienne



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

**6**

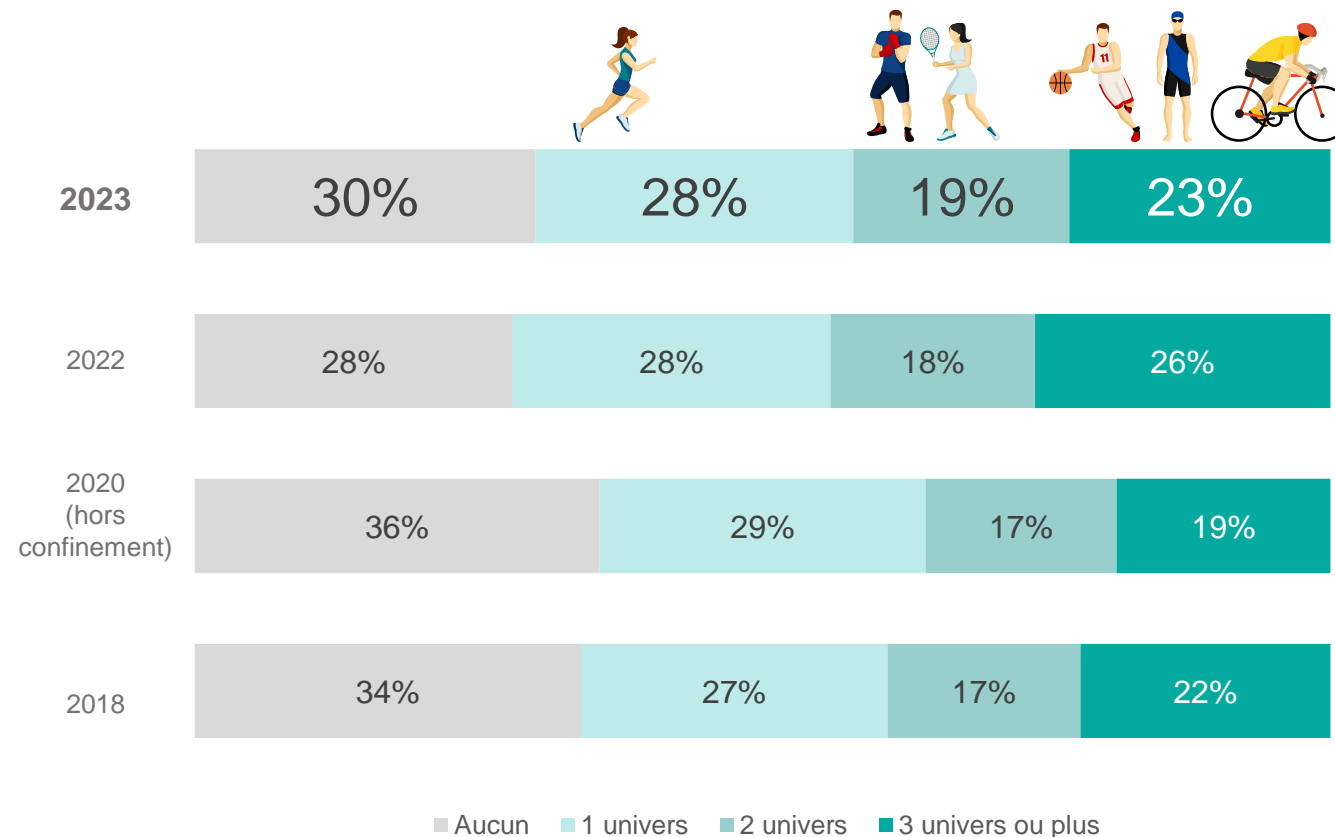
**La pratique sportive dans la plupart des univers est plutôt stable par rapport à 2022**

## 42% des Français pratiquent des activités sportives issues de différents univers sportifs

En 2023, 28 % (sans changement par rapport à 2022) des Français ont pratiqué des activités issues d'un seul univers sportif (regroupant des activités de même type), 19 % de deux (+1 pt) et 23 % (-3 pts) de trois univers et plus.

Les pratiquants évoluant dans plusieurs univers sportifs différents sont légèrement moins nombreux qu'en 2022 mais les proportions dépassent celles enregistrées en 2018 (+3 pts) et 2020 (+6 pts).

Nombre d'univers sportifs (familles de disciplines de même type) pratiqués par les 15 ans et plus



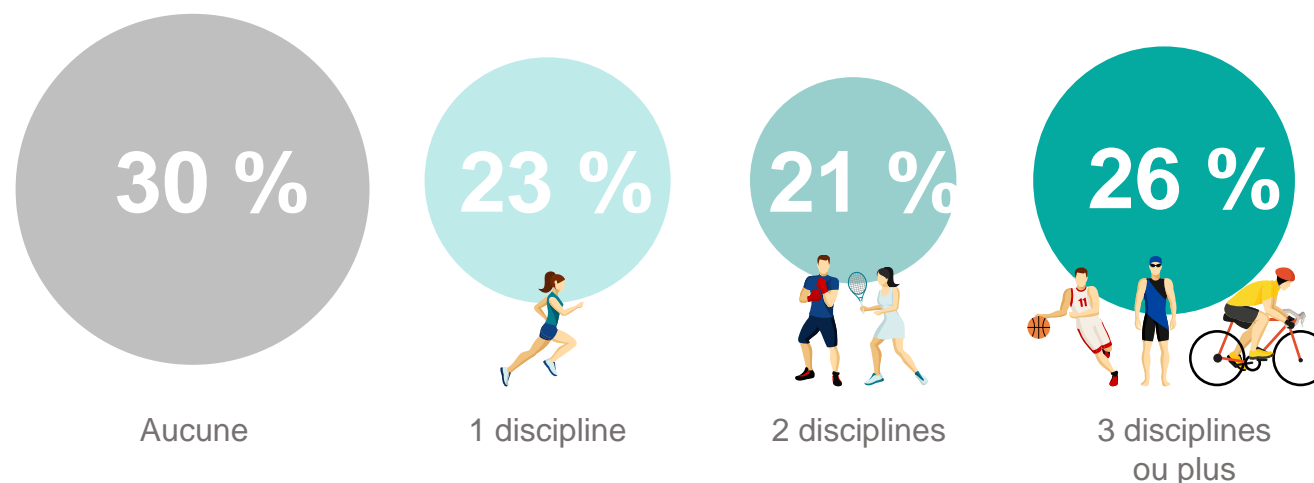
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## Un quart des Français pratiquent trois disciplines ou plus

Au cours des douze derniers mois, près d'un quart des Français âgés de 15 ans et plus (26 %) indiquent avoir pratiqué au moins trois sports différents durant l'année. Cette pratique très diversifiée baisse de -7 pts par rapport à 2022.

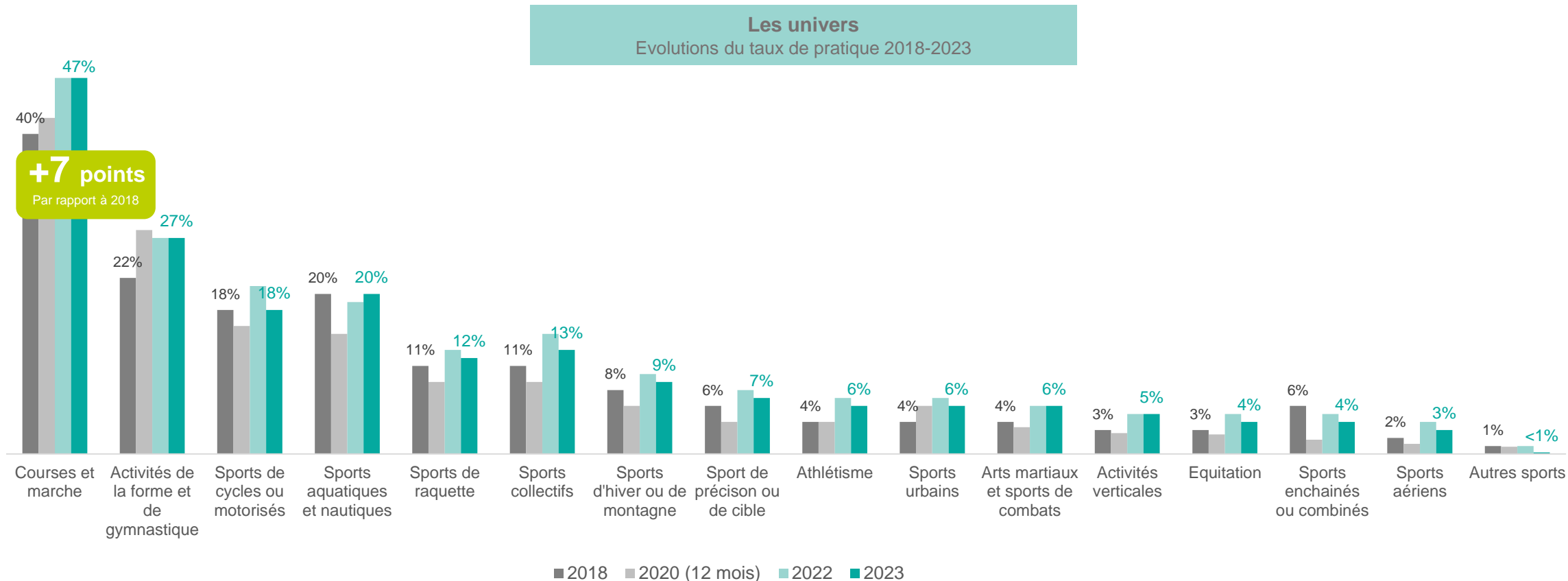
Néanmoins, la baisse observée pour la pratique très diversifiée est compensée par une hausse de ceux qui pratiquent deux disciplines différentes. Ainsi, 21 % (+5 pts.) se limitent à deux disciplines alors que 23 % (+1) se contentent d'un seul sport.

Nombre de disciplines pratiquées par les 15 ans et plus



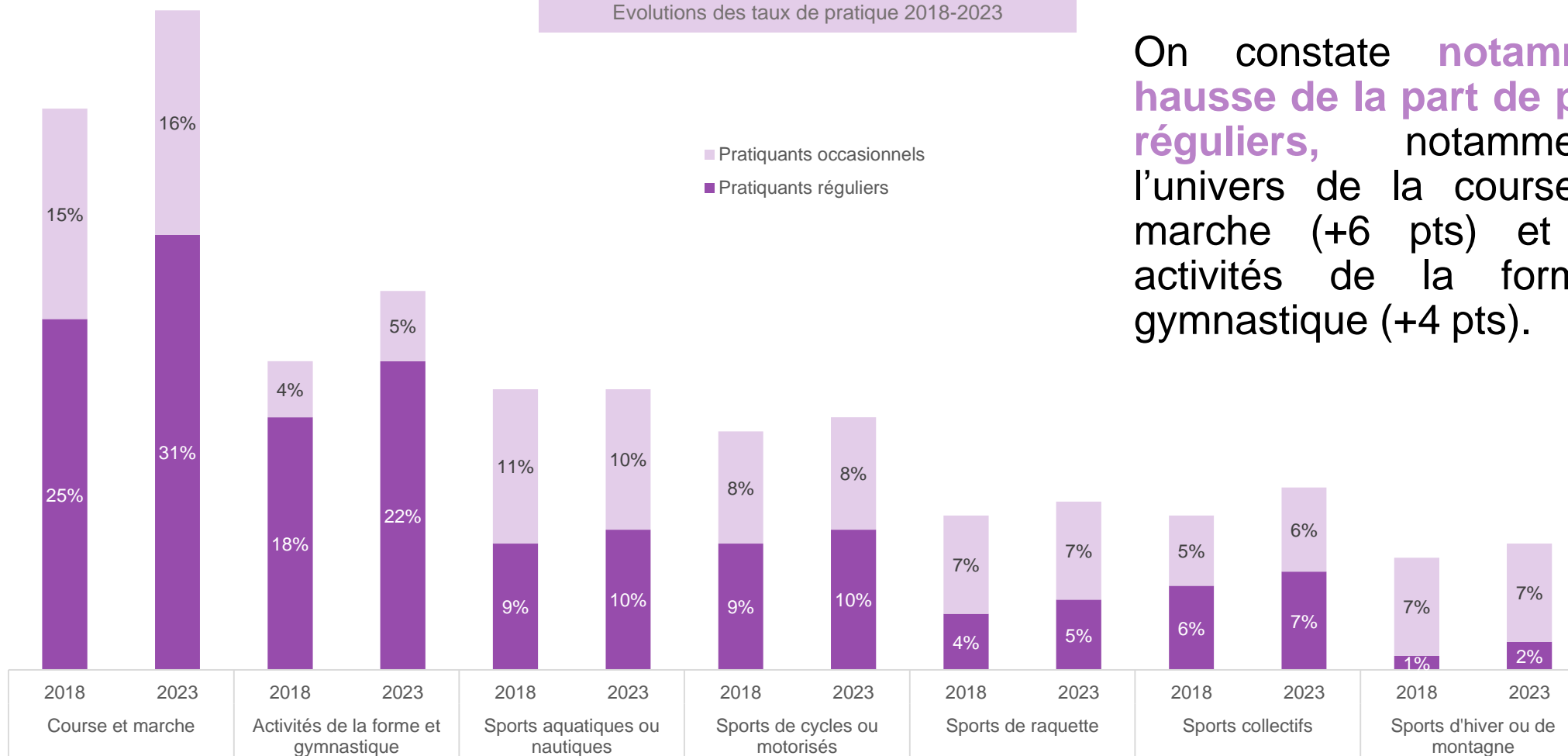
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

La **pratique physique et sportive** se stabilise dans quasi l'ensemble des univers pratiqués à des niveaux proches de 2018, à l'exception de l'univers de la course et de la marche qui enregistre une forte hausse (+7 points) entre 2018 et 2023.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023


**Les univers – Détail pratiquants réguliers et occasionnels**  
Evolutions des taux de pratique 2018-2023



On constate notamment une hausse de la part de pratiquants réguliers, notamment pour l'univers de la course et de la marche (+6 pts) et celui des activités de la forme et de gymnastique (+4 pts).


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2023

**Qui pratique dans quel univers ?** Catégories surreprésentées par rapport à la **moyenne**




**Marche et course**  
**47 %**  
 Hommes (52 %)\*  
 60-69 ans (51 %)

Cadres (60 %)  
 Prof. intermédiaires (55 %)  
 Hauts revenus\*\* (58 %)  
 Bac et + (54 %)




**Sports de cycle**  
**18 %**  
 Hommes (24 %)  
 25-39 ans (24 %)

Cadres (27 %)  
 Prof. intermédiaires (24 %)  
 Hauts revenus (22 %)  
 Bac et + (21 %)




**Forme et gymnastique**  
**27 %**  
 Femmes (31 %)

Cadres (33 %)  
 Agglomération parisienne (34 %)  
 Hauts revenus (30 %)  
 Bac et + (32 %)



**Sports collectifs**  
**13 %**  
 Hommes (18 %)  
 15-24 ans (32 %)

Étudiants (24 %)  
 Bas revenus (17 %)  
 Bac et + (15 %)



**Sports aquatiques et nautiques**  
**20 %**

Moins de 25 ans (23 %)  
 25-39 ans (23 %)

Agglomération parisienne (26 %)  
 Cadres (31 %)  
 Prof. intermédiaires (27 %)  
 Hauts revenus (25 %)  
 Bac et + (26 %)

\*\* Les quatre catégories de niveau de vie sont définies par rapport à la médiane des niveaux de vie mensuels (ensemble des ressources rapportées à la composition du foyer) : – les « bas revenus » : niveau de vie inférieur à 0,7 de la médiane, soit 1 285 euros pour une personne seule, – les classes moyennes inférieures : entre 1 285 euros et 1 840 euros, – les classes moyennes supérieures (entre la médiane et 1,5 de la médiane, soit entre 1 840 euros et 2 755 euros), – les hauts revenus : 1,5 de la médiane ou plus, soit plus de 2 755 euros.

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023  
 \*Lecture : En 2023, 52 % des hommes pratiquent une discipline de l'univers « marche et course », contre 47 % de pratiquants en moyenne.

7

**La façon de pratiquer évolue : le sport en plein air prédomine, les installations sportives davantage prisées**



En 2023, près d'un répondant sur deux (47%, sans changement depuis 2018) pratique principalement **en plein air** (en milieu naturel ou en ville). Parallèlement, **le sport dans une installation sportive progresse** mais sans retrouver son niveau d'avant la crise (25%, +2 pts par rapport à 2022, -4 pts par rapport à 2018).

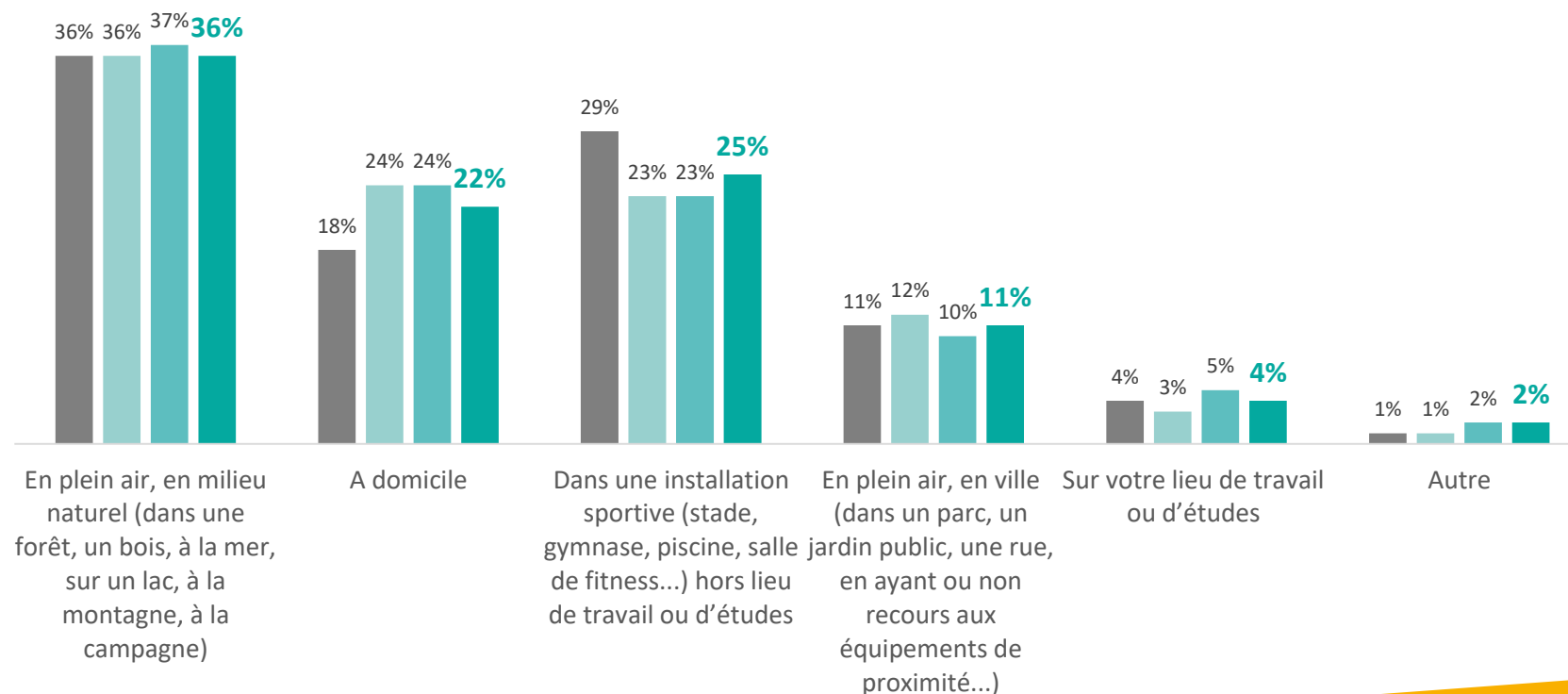
Où avez-vous principalement pratiqué cette activité les 12 derniers mois (en %)

Deux réponses possibles

Lieu de pratique pour l'activité principale, première réponse

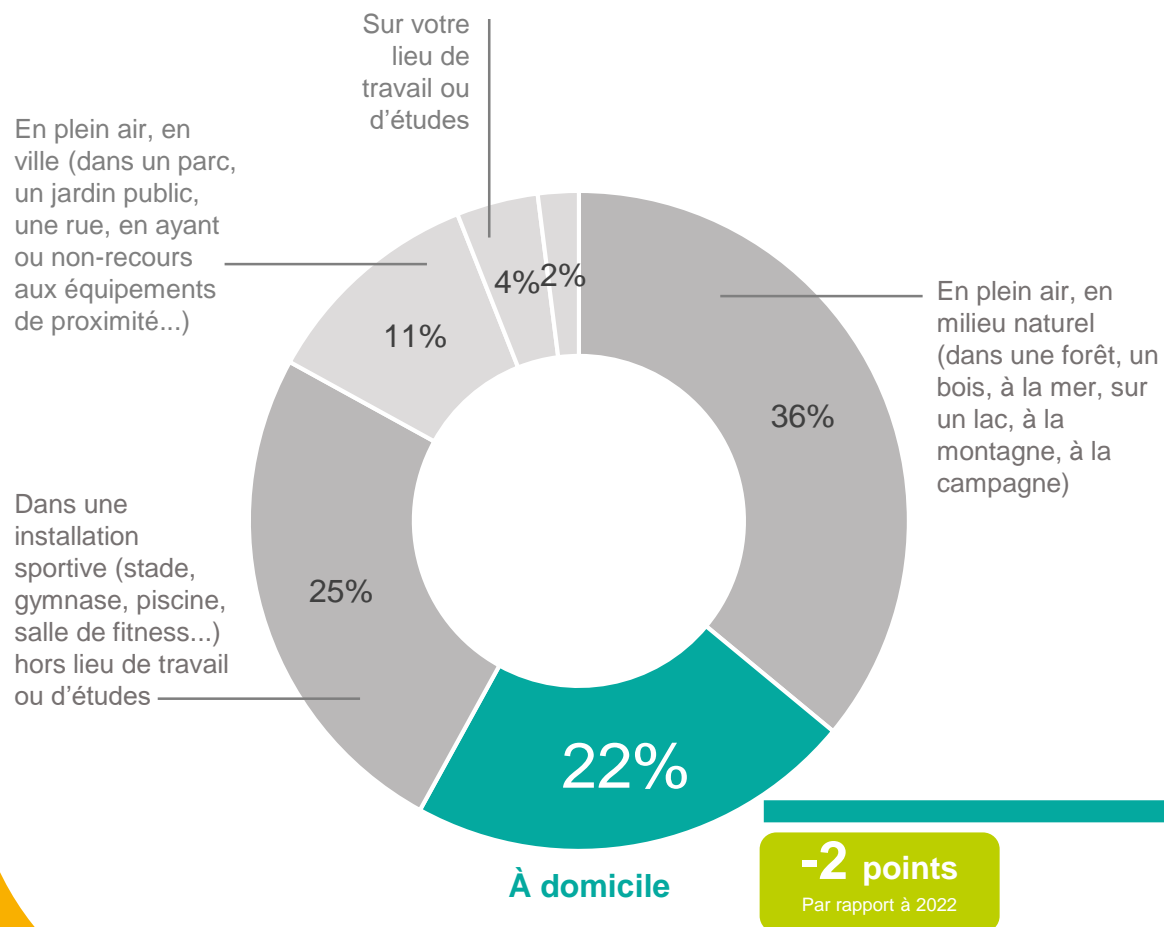
Champ : Praticants

■ 2018 ■ 2020 (hors confinement) ■ 2022 ■ 2023

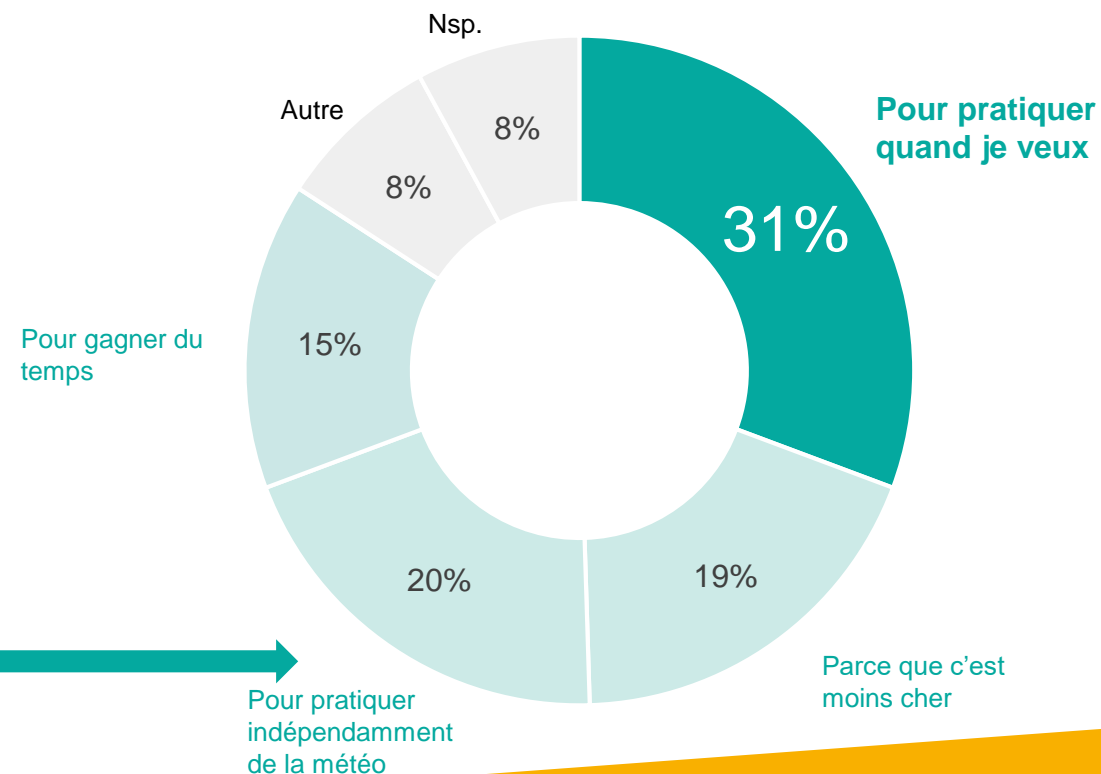


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## En 2023, un peu plus d'un Français sur cinq pratique principalement à domicile



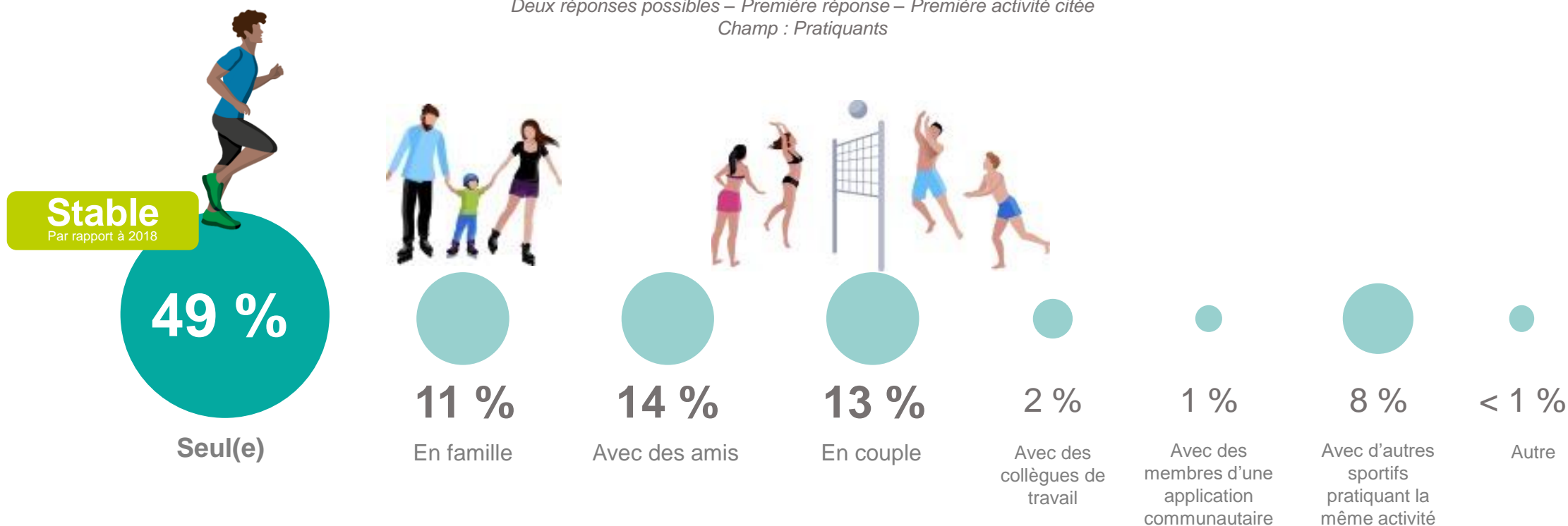
**Pour quelle raison principalement pratiquez-vous à domicile (en %)**  
Deux réponses possibles  
Première réponse, Champ : Praticants déclarant une pratique à domicile en première ou deuxième réponse pour leur activité principale



## En 2023, pratiquer en solitaire son activité principale confirme sa place prépondérante

Au cours des 12 derniers mois, avec qui avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles – Première réponse – Première activité citée  
Champ : Pratiquants



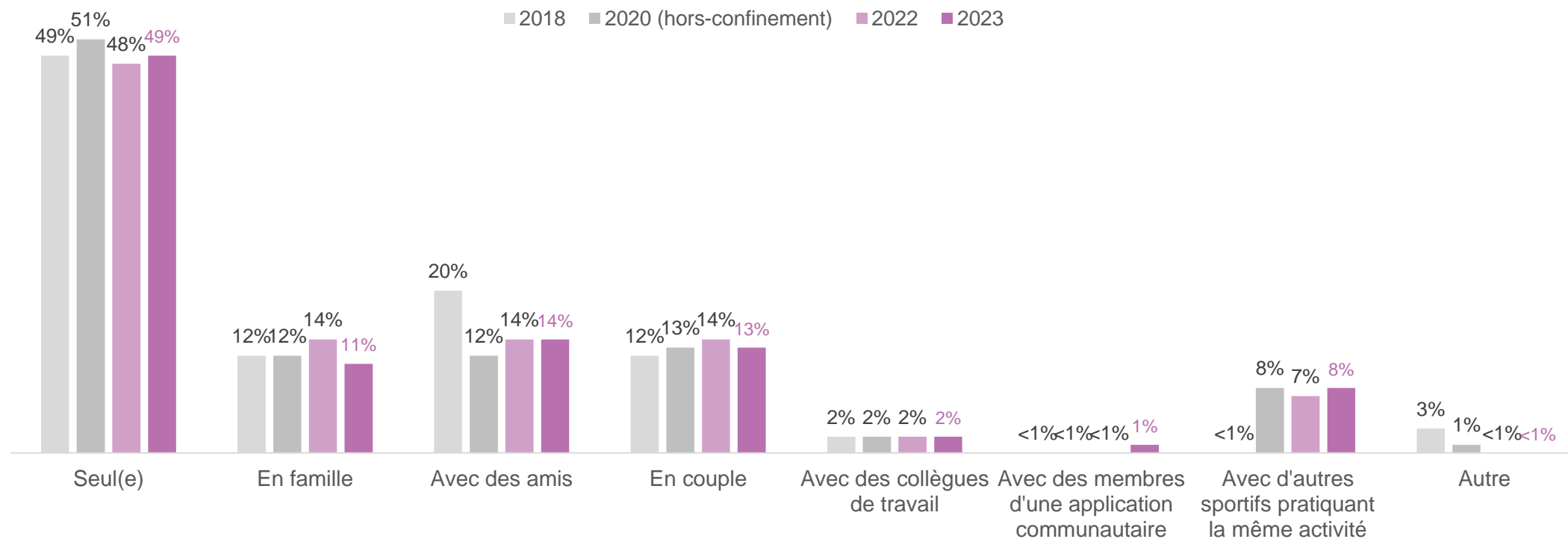
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

**En 2023, la pratique en famille diminue de 3 pts par rapport à 2022, celle avec des amis de 6 pts par rapport à 2018.**

Au cours des 12 derniers mois, avec qui avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles – Première réponse – Première activité citée

Champ : Praticants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

### Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles

Première réponse pour la première activité

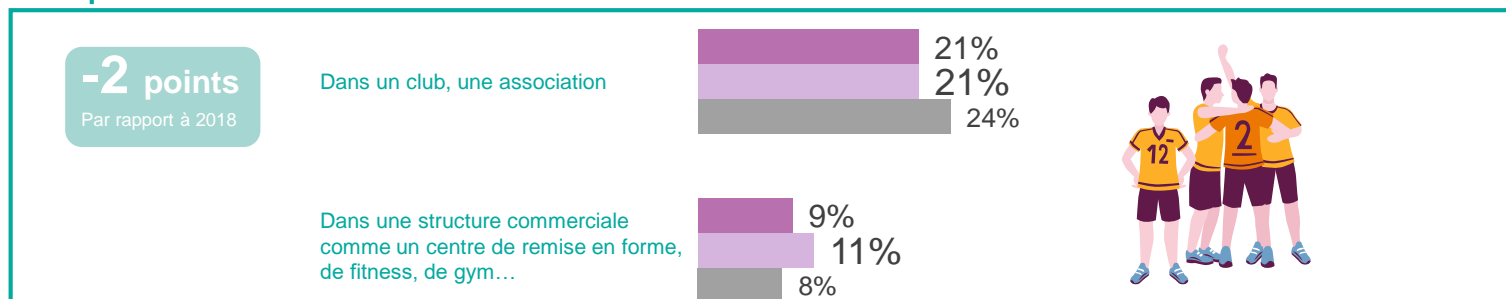
Champ : Pratiquants

**La pratique autonome** (hors recours à une application) est, en 2023 à son plus bas niveau depuis l'introduction de la mesure (56%, -5 pts par rapport à 2018).

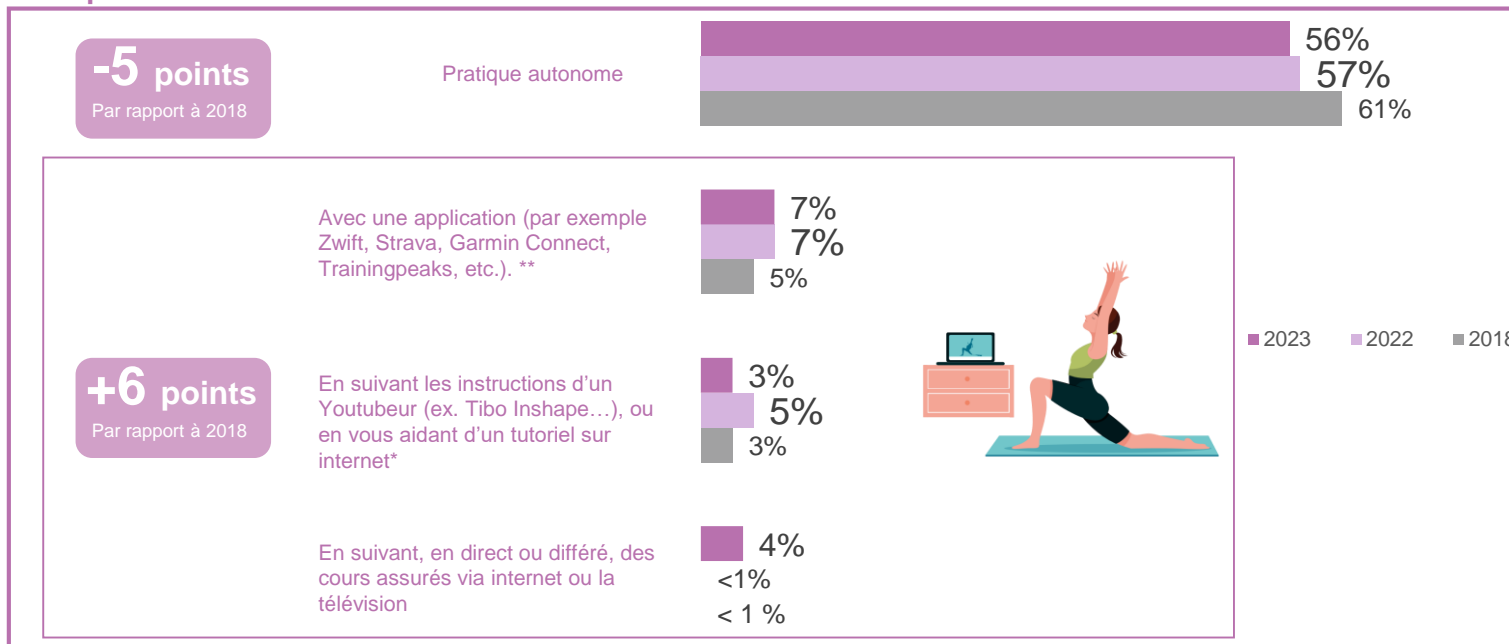
Cependant **l'ensemble de la pratique hors structure progresse**, en particulier du fait d'un recours plus marqué au visionnage de cours en direct ou en différé (via internet ou la télévision).

La baisse de la pratique en club, dans une association se confirme (-3 pts par rapport à 2018).

### Pratique dans une structure



### Pratique hors structure



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

\* En 2018, le libellé de la modalité était : En suivant un youtubeur ou un tutoriel sur internet

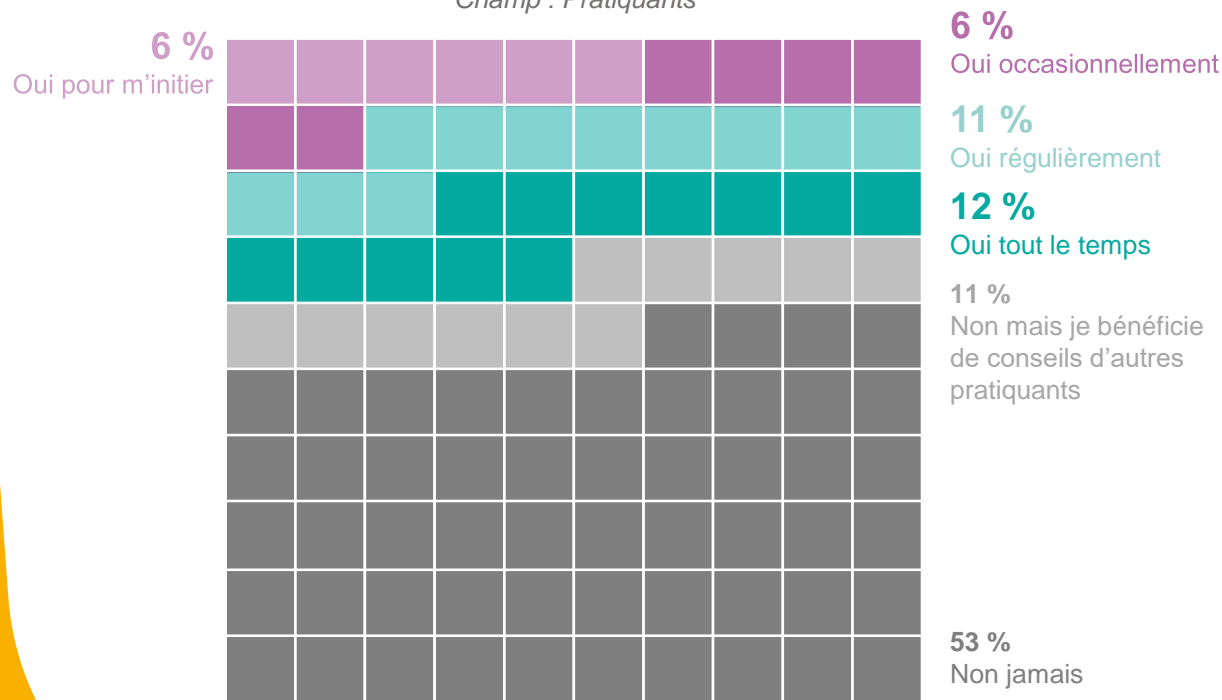
\*\* En 2018, le libellé de la modalité était: Avec une application communautaire comme par exemple Strava, Garmin Connect, etc.

## En 2023, le taux d'encadrement diminue de 3 pts (à 36 %) par rapport à 2022 mais revient à son niveau de 2018

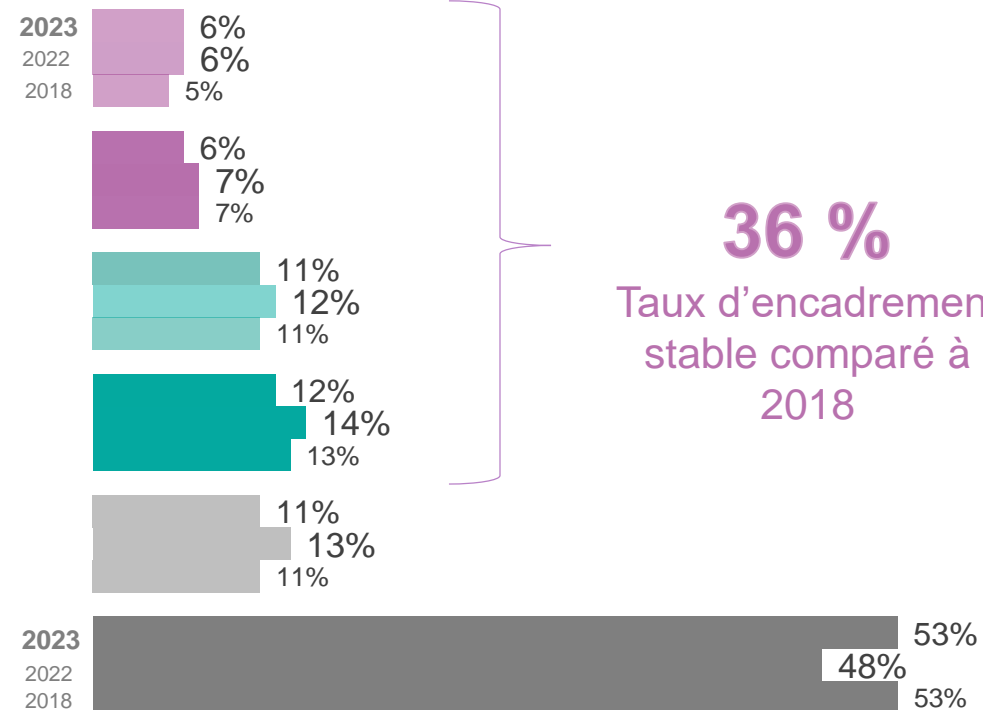
Pour la pratique de cette activité [première activité], avez-vous été encadré par un entraîneur ou éducateur sportif (y compris à distance) au cours des douze derniers mois ?

Une seule réponse – Réponses pour la première activité citée

Champ : Praticants



Réponses – Première activité citée  
Évolutions  
2018, 2022, 2023



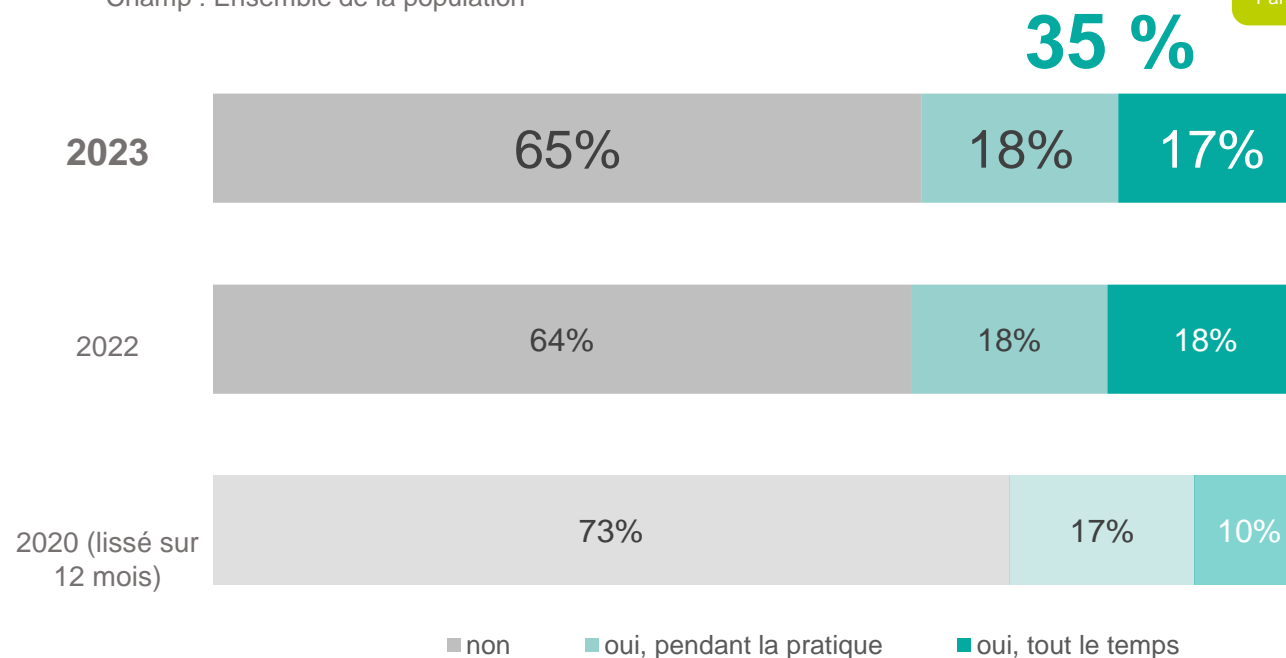
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

En 2023, l'utilisation régulière des **instruments de mesure numériques des activités physiques** se stabilise 8 points au-dessus du niveau mesuré en 2020 (sur 12 mois).

Utilisez-vous des instruments de mesure numériques\* de votre activité physique, comme un chronomètre, une montre connectée ou une application sur smartphone ?

Champ : Ensemble de la population

**+8 points**  
Par rapport à 2020

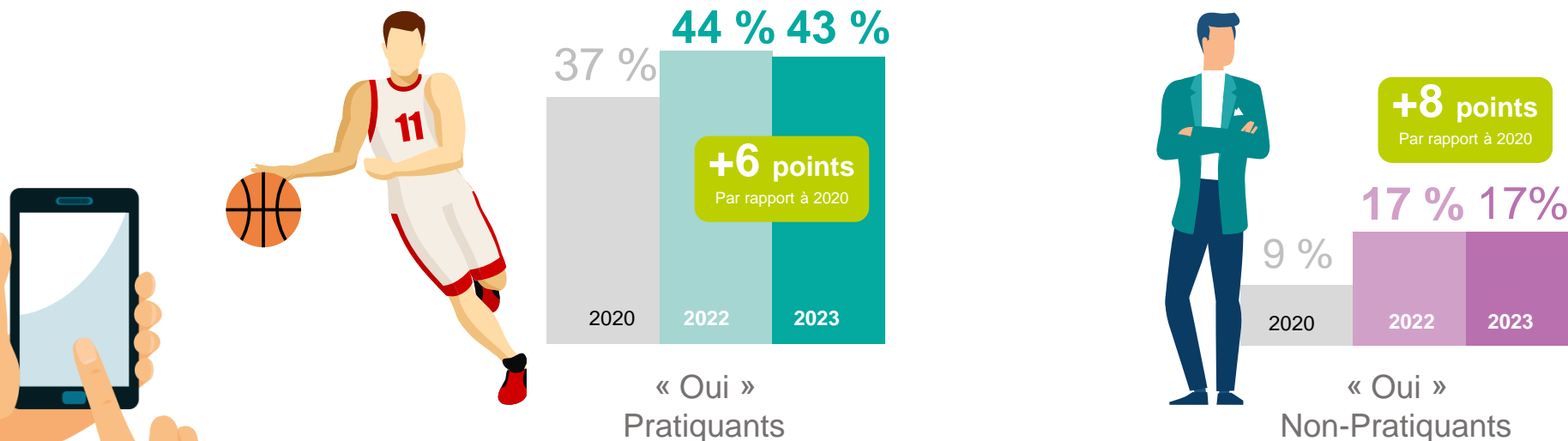


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023  
\* Le mot « numériques » a été rajouté dans le libellé de la question en 2023

L'utilisation des **instruments de mesure numériques** reste stable chez les pratiquants et non-pratiquants, qui peuvent les utiliser par exemple pour surveiller leur poids, leur temps de sommeil ou encore pour compter leurs pas

Utilisez-vous des instruments de mesure de votre activité physique, comme un chronomètre, une montre connectée ou une application sur smartphone ?

*Selon la pratique sportive (en %)  
Champ : Ensemble de la population*



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023



8

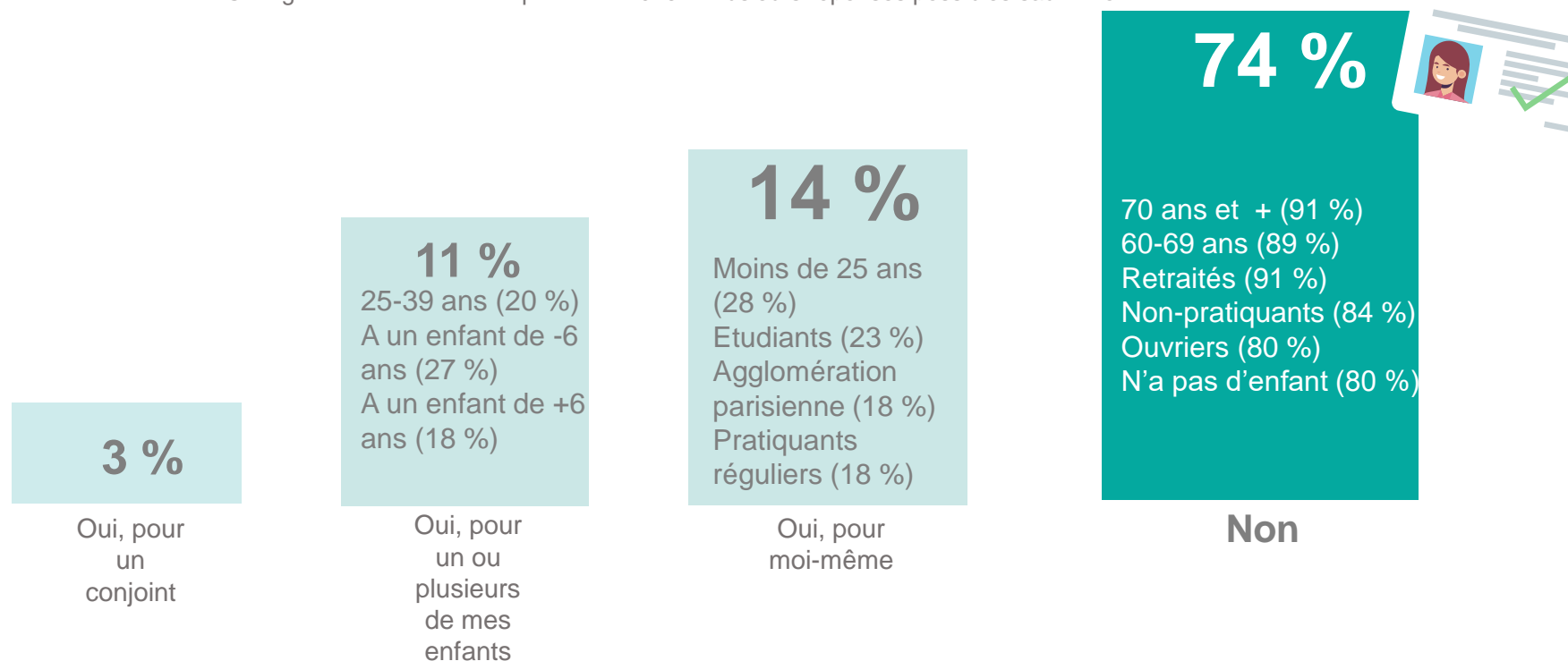
**Sport en association ou en club**

## Un peu plus d'un quart des Français se sont vu refuser une inscription en club ou en association au cours des cinq dernières années pour eux-mêmes ou pour un proche (enfant, conjoint)

Au cours des cinq dernières années, vous est-il arrivé de solliciter une inscription en club ou en association sportive pour vous-même ou pour un proche (enfant, conjoint, etc.) et d'être refoulé (par exemple faute de places disponibles) ?

Champ: ensemble des répondants

Nb. Changement d'échelle de réponse en 2023 – Plusieurs réponses possibles sauf « non »

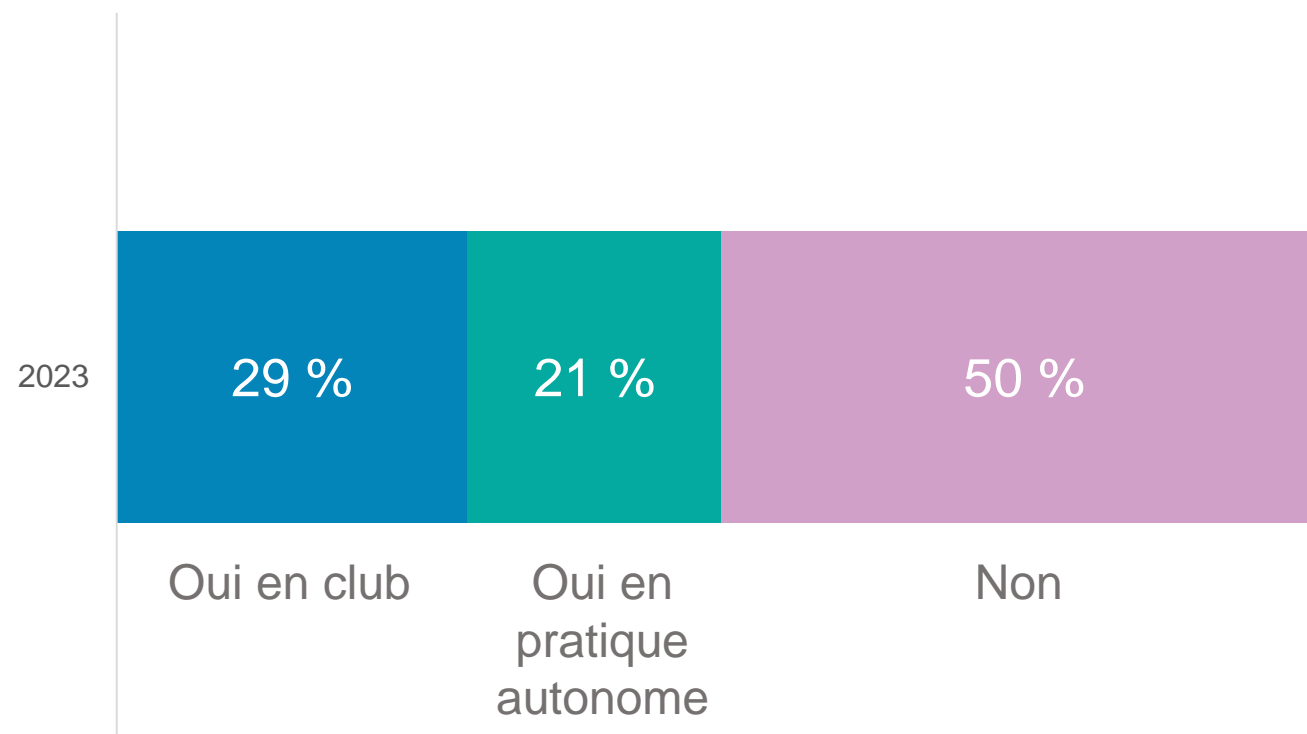


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

## Un non-pratiquant sur deux a pratiqué par le passé une ou plusieurs activités physiques et sportives en club ou en pratique autonome

Avez-vous par le passé pratiqué une ou plusieurs activités physiques ou sportives...

Champ: Non-pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

9

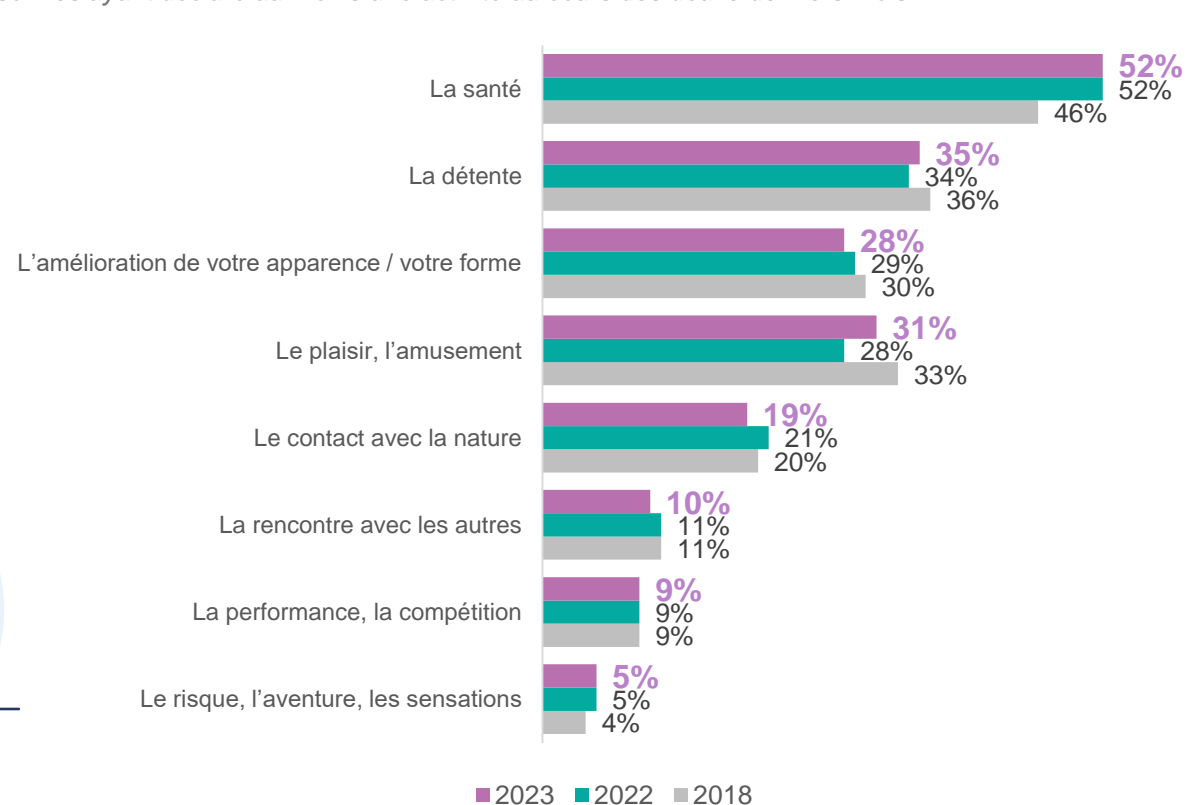
L'envie de faire du sport bridée par  
de multiples freins

**Les Français sont toujours aussi convaincus que le sport est bon pour la santé.** La hausse de ce motif intervenue en 2022 après deux ans de pandémie et de périodes de confinement successives se confirme en 2023. Parallèlement les Français recherchent davantage la dimension ludique dans la pratique sportive : « plaisir, amusement » (+3 pts par rapport à 2022).

Diriez-vous qu'en pratiquant une activité physique ou sportive, vous recherchez... ?\* (en %)

2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

Champ : ensemble des personnes ayant déclaré au moins une activité au cours des douze derniers mois.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

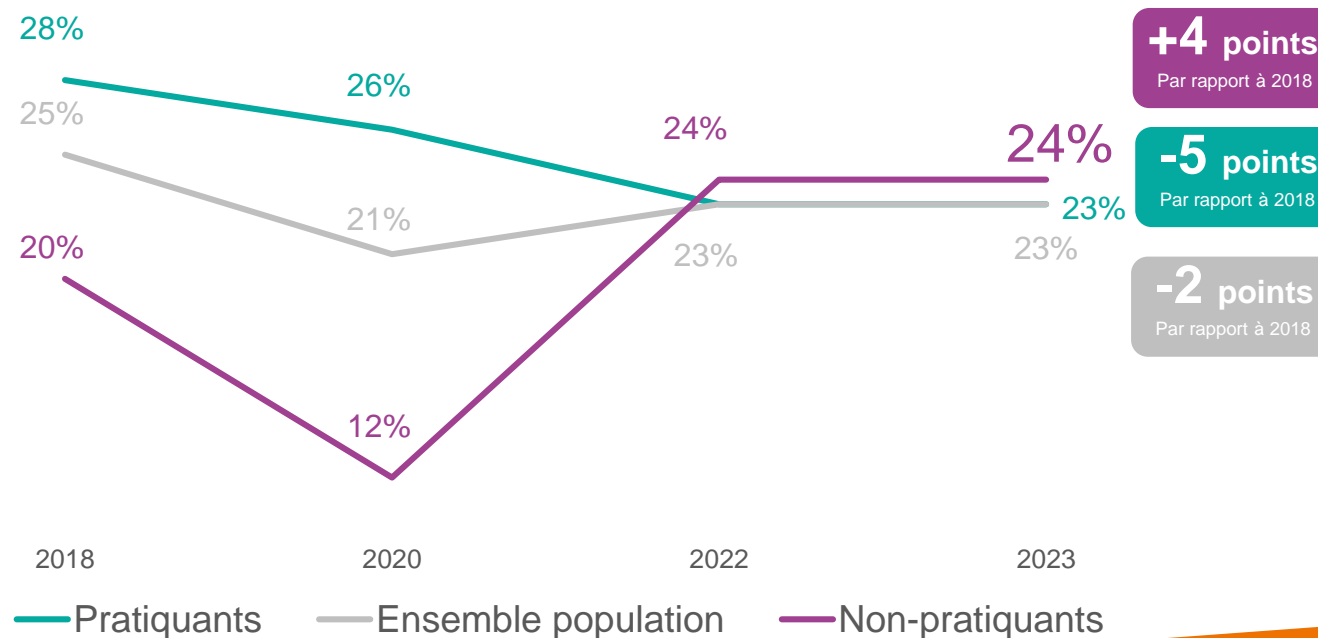
\* Question non posée en 2020.

L'envie de pratiquer de nouvelles activités sportives au cours des 12 prochains mois reste stable par rapport à 2022. La hausse mesurée chez les **non-pratiquants** par rapport à 2018 se confirme.

**23 % des Français ont envie de pratiquer une nouvelle activité physique et sportive au cours des 12 prochains mois** – 23 % chez les pratiquants et 24 % chez les non-pratiquants actuels.

En 2023, la natation, la marche, l'aquagym, la danse, l'équitation, le fitness, le foot et le tennis sont les disciplines qui font le plus envie.  
(Champ : ensemble de la population)

Y a-t-il des activités que vous ne pratiquez pas et que vous auriez envie de pratiquer dans les 12 prochains mois ?  
Réponses « Oui » (en %)



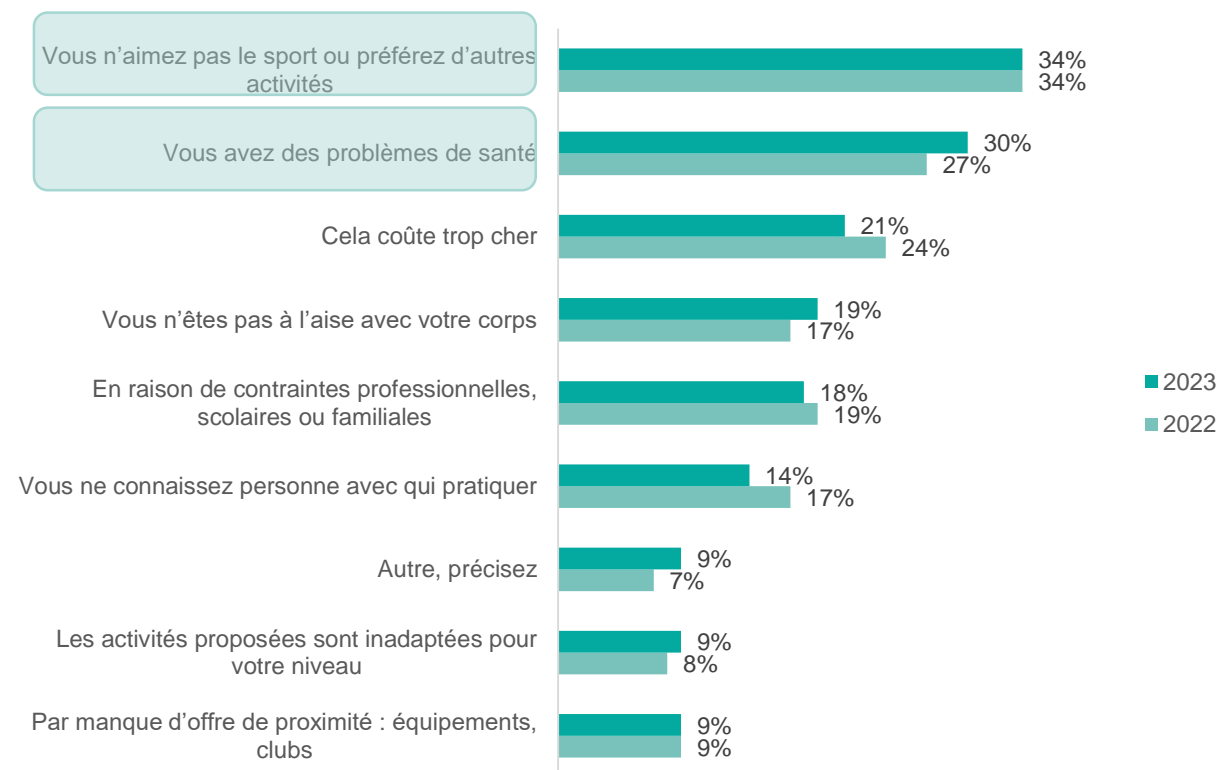
Néanmoins de nombreux freins persistent : **34 % des non-pratiquants ou pratiquants occasionnels** déclarent ne pas faire de sport parce qu'ils n'aiment pas cela ou préfèrent d'autres activités.

En parallèle, les problèmes de santé, qui restent le second frein, sont davantage cités avec 30 % (+3 pts par rapport à 2022).

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne pratiquez aujourd'hui aucune activité physique ou sportive ou qui vous empêchent de pratiquer davantage ? (en %)

2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

Champ : Pratiquants occasionnels ou non-pratiquants (somme des compteurs < 52)



## Une appétence forte chez les **pratiquants réguliers** mais moindre qu'en 2022 : 45 % d'entre eux aimeraient pratiquer davantage leurs activités actuelles (-5 points)

Les pratiquants  
réguliers  
représentent 59 %  
de l'ensemble de la  
population

Aimeriez-vous pratiquer davantage les activités que vous pratiquez déjà ?  
*Champ : Pratiquants réguliers – Praticant régulier = compteur d'activités > 51 séances*



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

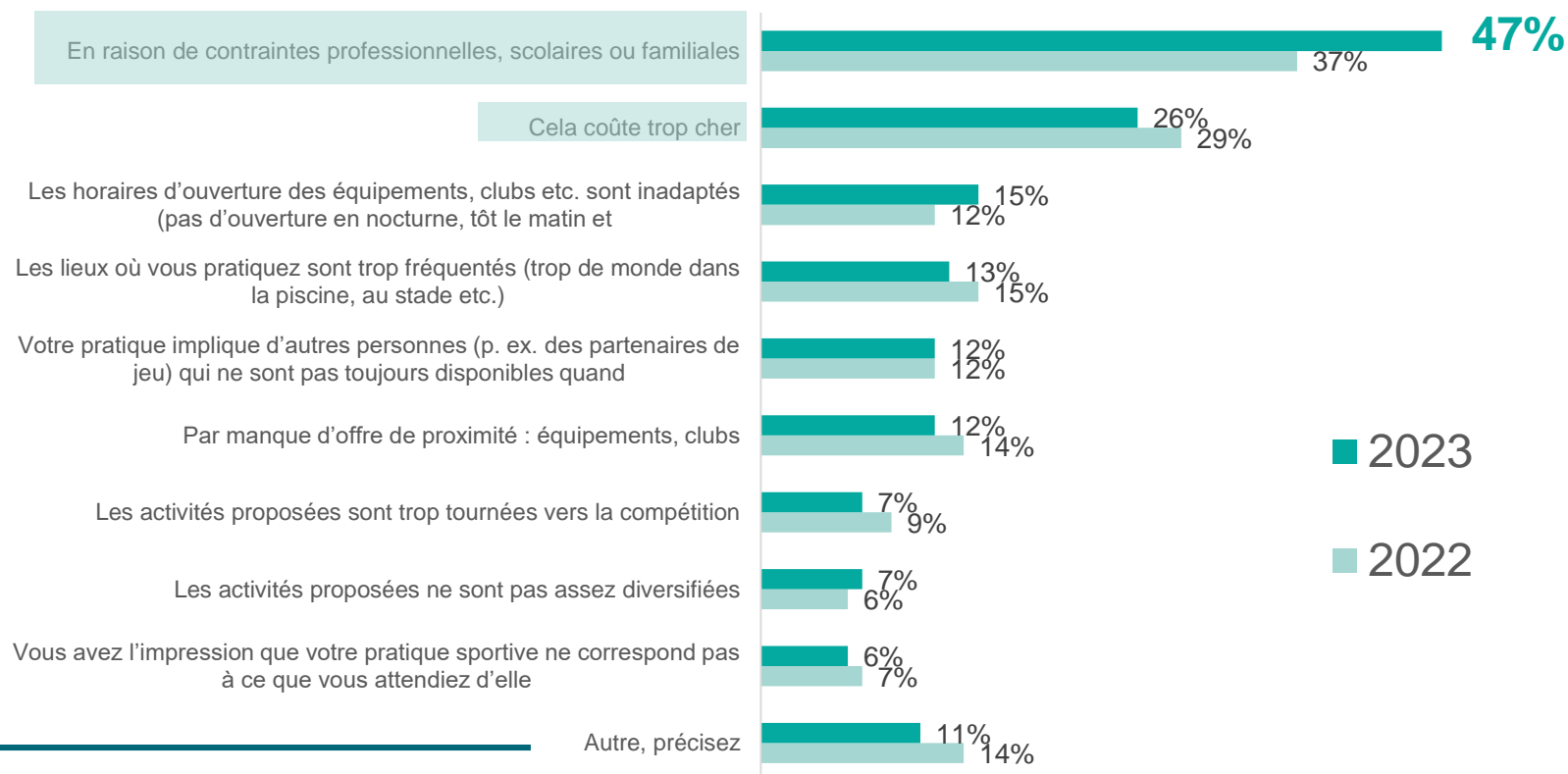


## Les contraintes professionnelles, scolaires ou familiales et, dans une moindre mesure, le coût sont les deux principaux freins à une augmentation de la pratique pour les pratiquants réguliers.

Quelles sont les raisons qui vous empêchent de pratiquer davantage ?\*

Champ : Pratiquants réguliers – compteur des activités > 51 séances

L'âge, état de santé, problèmes de santé, maladie, manque d'envie, manque de motivation.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

- En 2022 la formulation de la question était légèrement différente: En dehors des contraintes ou interdictions liées à la situation sanitaire, quelles sont les raisons qui vous empêchent de pratiquer davantage ?
- Question non posée en 2020 et items différents en 2018

10

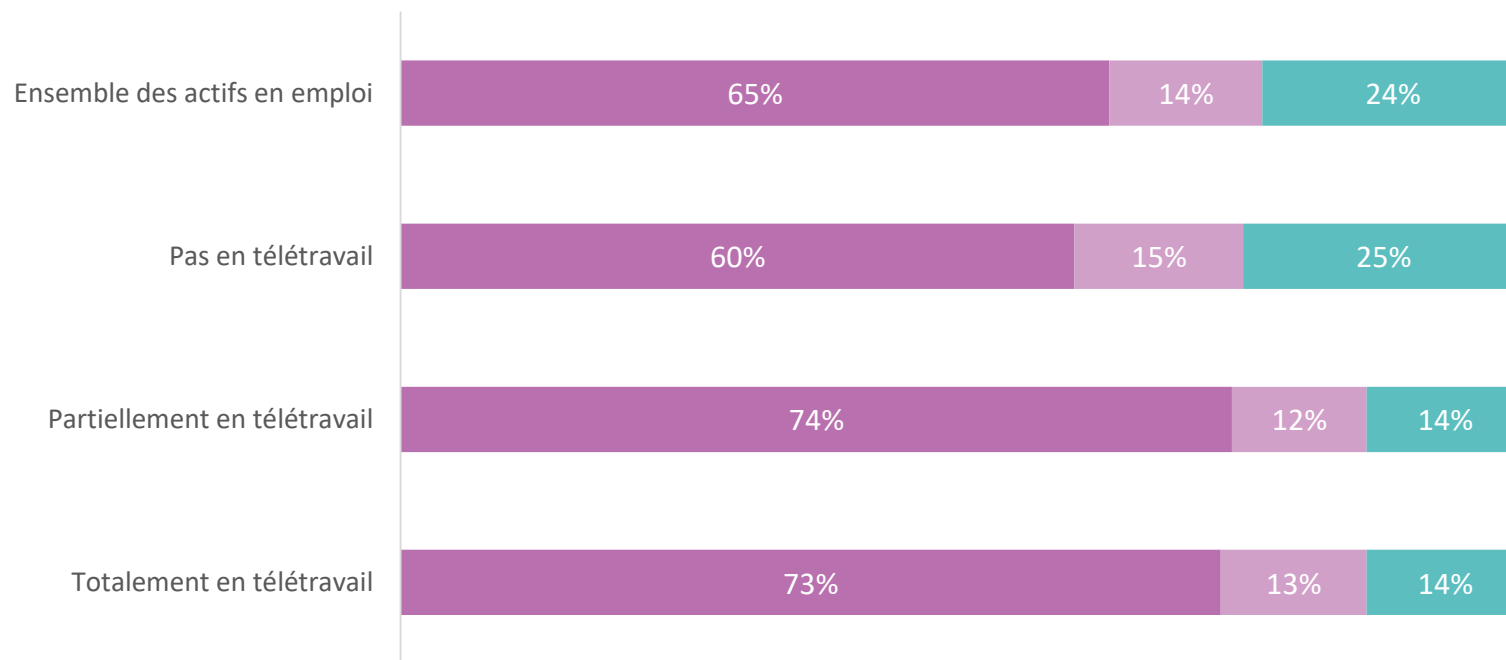
## Focus – Télétravail et sport en entreprise

**Plus de pratiquants réguliers chez les télétravailleurs.** 73 % des personnes totalement en télétravail et 74 % de ceux qui sont partiellement en télétravail sont des sportifs réguliers, contre en moyenne 65 % des actifs en emploi.

Taux de pratique selon le mode de travail

Champ : Actifs en emploi (n=2016)

■ Pratiquants réguliers ■ Pratiquants occasionnels ■ Non pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

**48 % des pratiquants d'une activité physique et sportive en emploi et en télétravail pratiquent leur activité principale toutes les semaines pendant leurs jours de télétravail.**

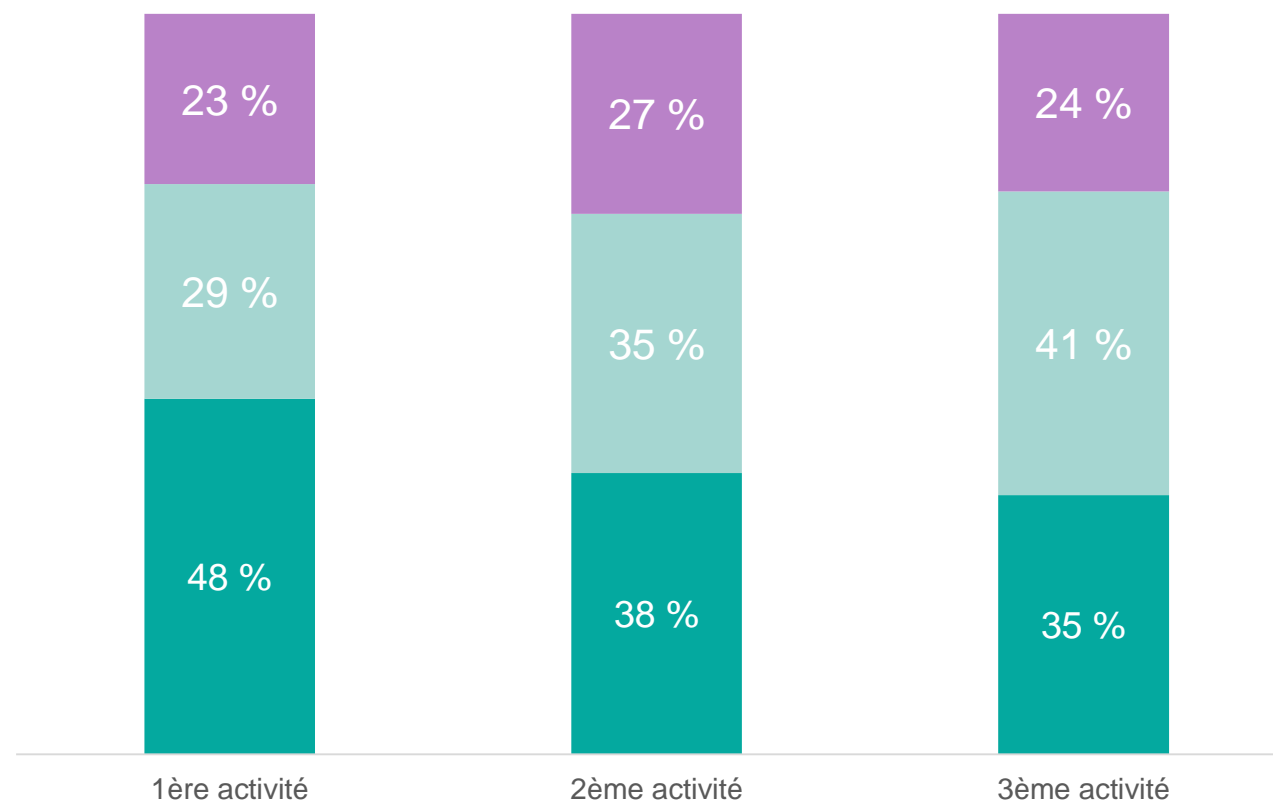
29 % le font moins d'une fois par semaine.

23 % des pratiquants d'une activité physique et sportive télétravailleurs ne font pas de sport (activité principale) pendant leurs jours de télétravail.

Pratiquez-vous cette activité pendant vos jours de télétravail (que ce soit pendant la plage horaire de la journée de travail ou en dehors) ?

Champ : Actifs en emploi, en télétravail et pratiquant une activité physique et sportive (n=549 – pour la première activité)

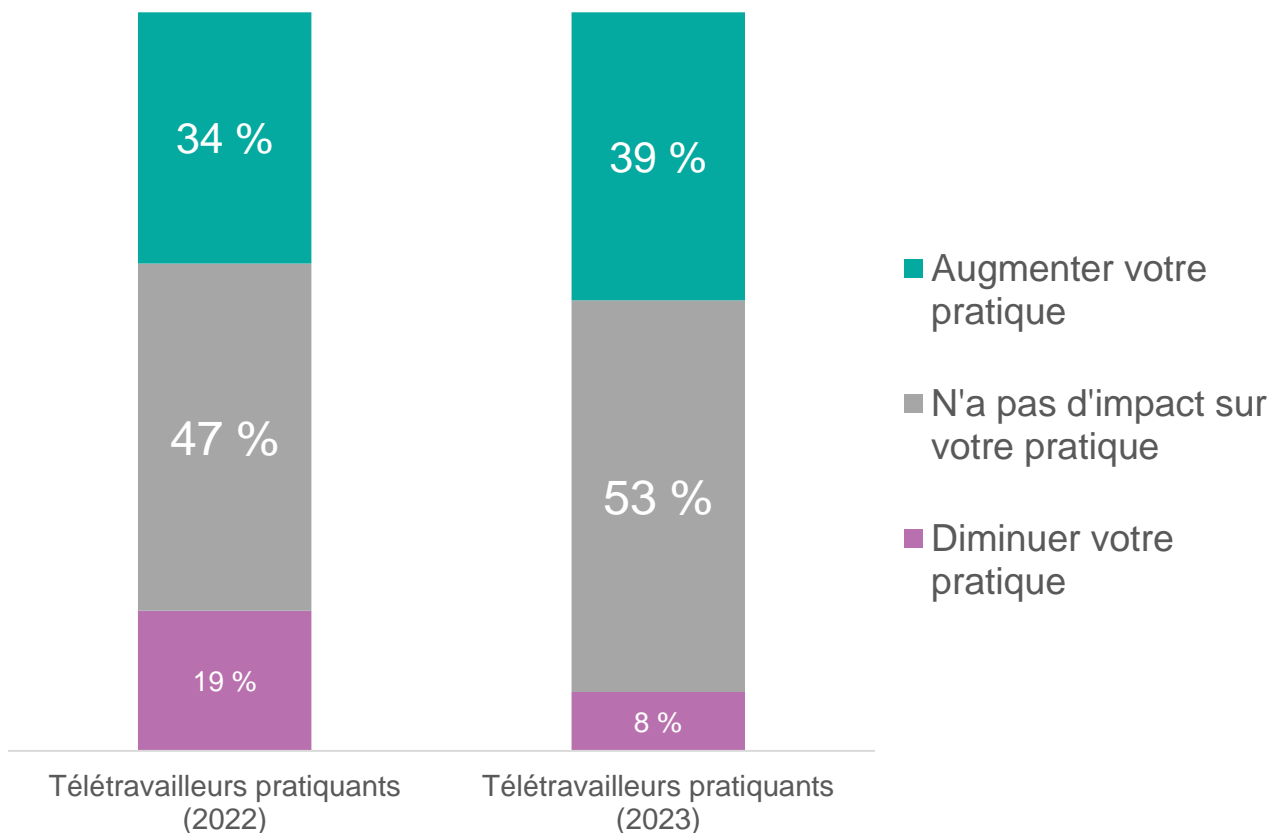
■ Oui, toutes les semaines ■ Oui, moins d'une fois par semaine ■ Non, jamais



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

Diriez-vous que le télétravail vous a conduit à... ?

Champ : Actifs en emploi pratiquant le télétravail (en %) (n= 695)



**39 % des télétravailleurs sportifs estiment que le télétravail induit une augmentation de leur pratique (+5 pts par rapport à 2022).** Chez les télétravailleurs **sportifs réguliers** cette proportion s'élève à **41 %**.

**8%** des télétravailleurs pratiquants d'une activité physique et sportive déclarent que le télétravail a conduit à **diminuer leur pratique**, c'est 11 pts de moins qu'en 2022.

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023

11 % des salariés en emploi déclarent bénéficier de douches et vestiaires mis à disposition sur leur lieu de travail pour faire du sport.

Au total, 12 % des salariés ont bénéficié d'une seule aide ou d'un dispositif mis en œuvre par l'entreprise pour favoriser la pratique d'une activité physique et sportive, 8 % de deux aides (ou dispositifs) et 6 % de trois ou plus.

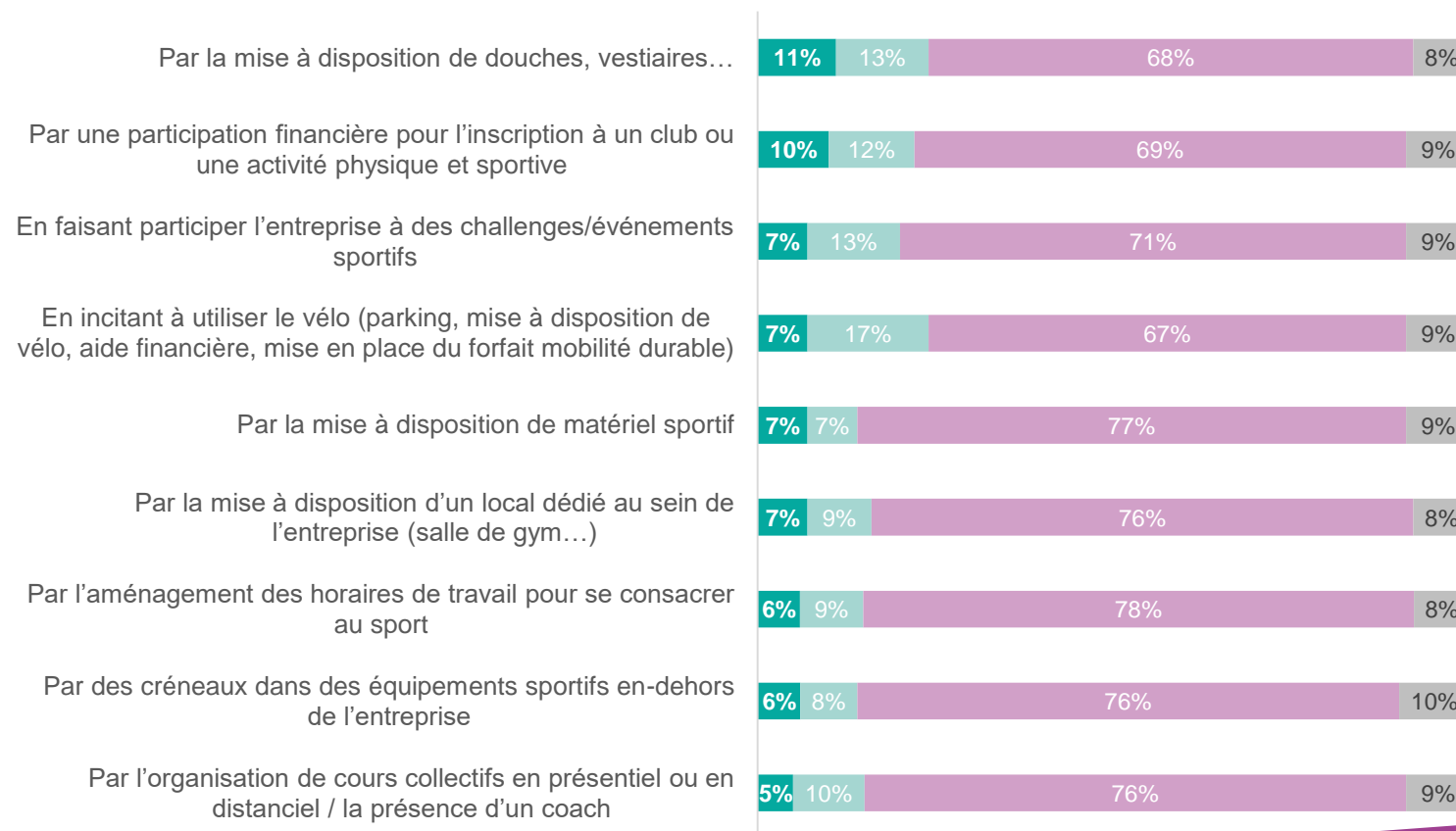
A l'inverse, 74 % des salariés n'ont bénéficié d'aucune de ces aides ou dispositifs.

### Votre employeur ou votre comité d'entreprise/comité social et économique favorise-t-il la pratique d'activités physiques et sportives ?

Une réponse par item

Champ : Actifs en emploi, salariés, n = 1840

■ Oui et bénéficiaire ■ Oui, mais pas bénéficiaire ■ Non ■ Nsp.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023

11

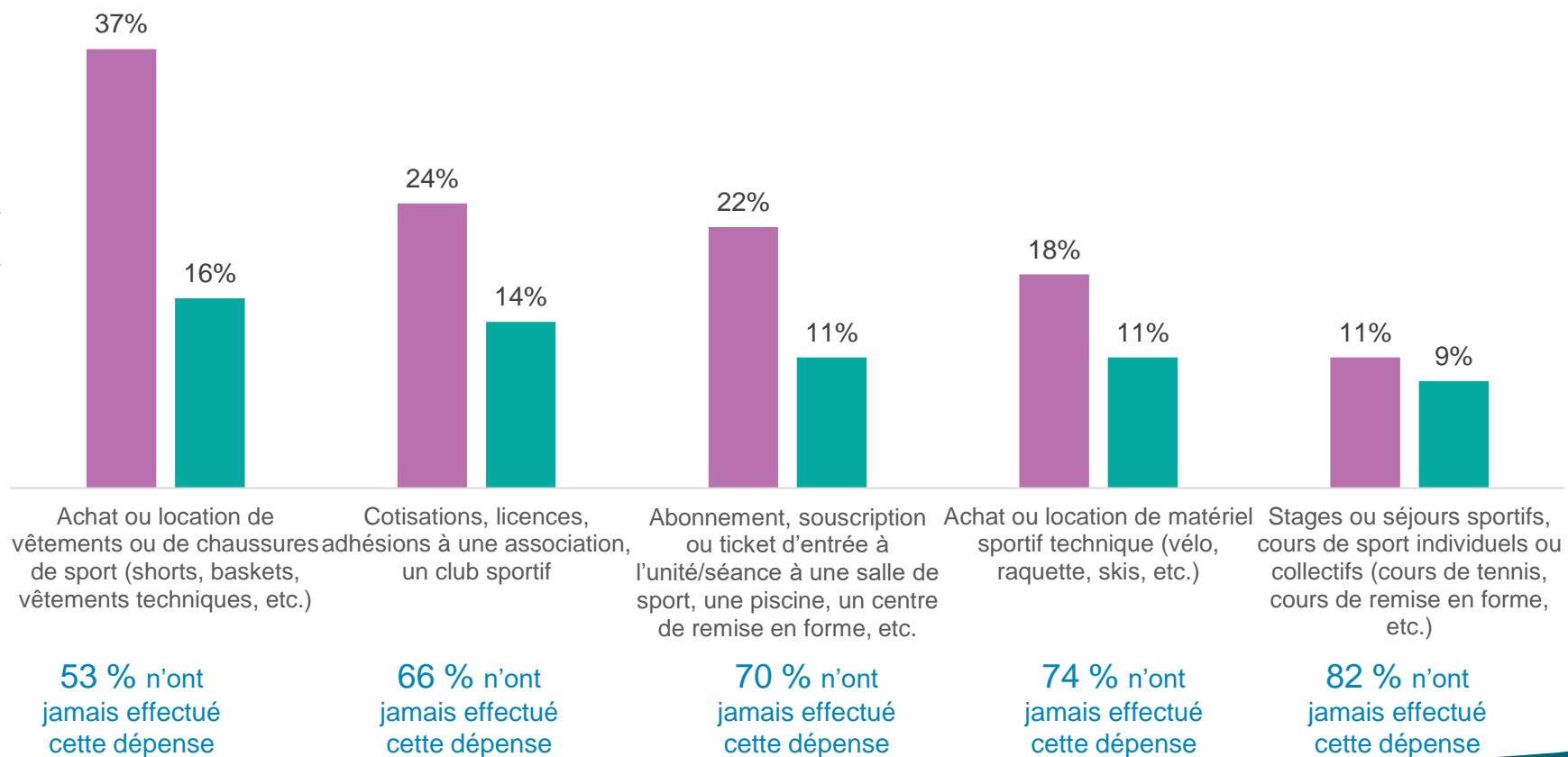
## Focus: coût de la pratique et aides financières

Au cours des douze derniers mois, quelles sont les dépenses que vous avez effectuées en lien avec VOTRE pratique physique et sportive ou en lien avec celle de votre/vos enfant(s)

Plusieurs réponses par ligne sauf réponse n'a pas effectué ce type de réponse

■ Pour vous ■ Pour votre/vos enfant(s)

**47%** des Français ont effectué une dépense (pour eux-mêmes ou pour leur(s) enfant(s)) pour l'achat ou la location de vêtements de sport liée à la pratique sportive



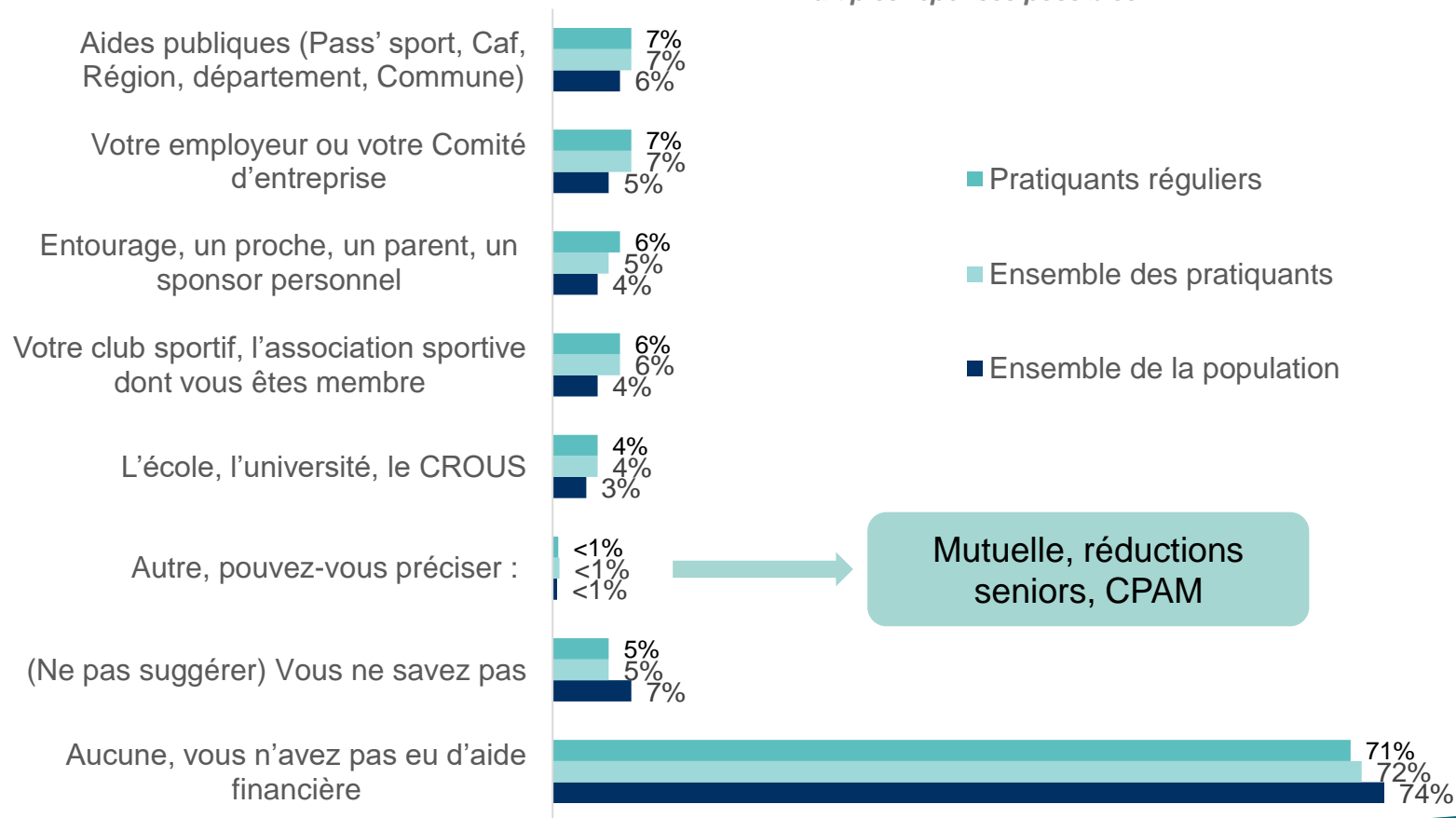


**19 %** des Français déclarent avoir bénéficié d'au moins une aide financière en lien avec leur pratique physique et sportive.

Les pratiquants réguliers bénéficient légèrement plus souvent des aides en lien avec leur pratique sportive

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous reçu des aides financières en lien avec votre pratique physique et sportive ou celle de votre/ de vos enfant(s) de la part d'une des sources suivantes ?

Champ: Ensemble des répondants  
Multiples réponses possibles



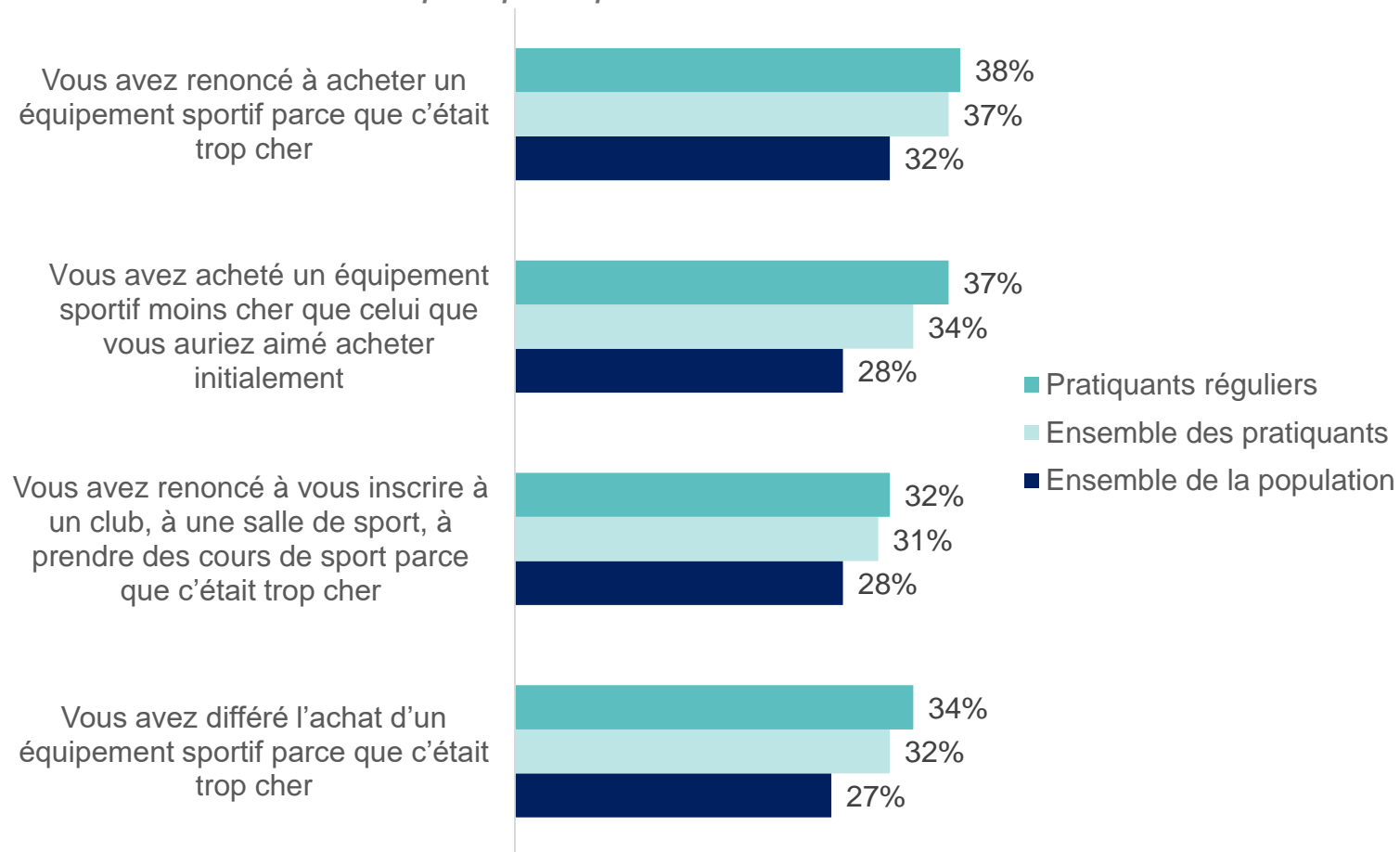
**32 %** des Français déclarent avoir renoncé à acheter un équipement sportif parce que c'était trop cher. Cette proportion s'élève à 38% chez les pratiquants réguliers.

**44 %** des pratiquants réguliers déclarent n'avoir rencontré aucune des quatre situations, contre 52 % en moyenne

Voici une liste de situations. Pour chacune indiquez si cela vous est arrivé au cours des 12 derniers mois ?

Champ: Ensemble des répondants

Multiples réponses possibles

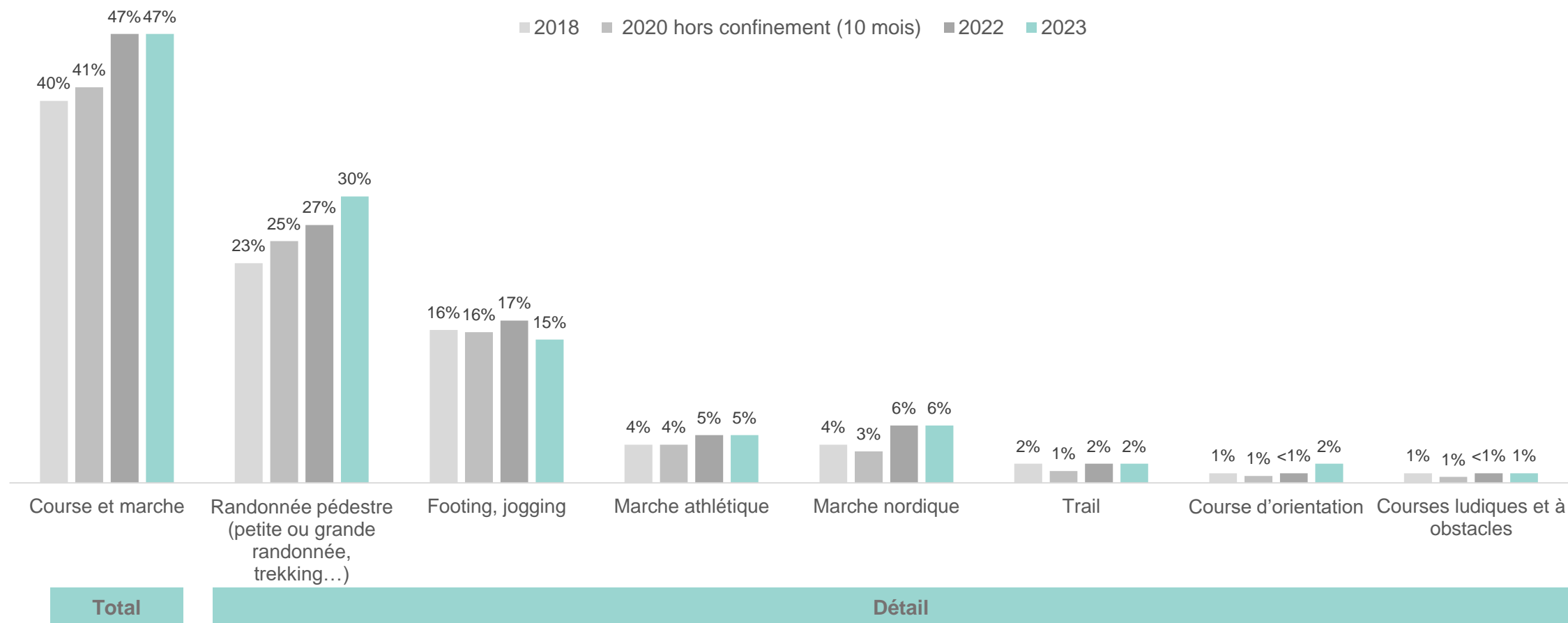


12

# Annexes

### L'univers de la course et marche - Détail

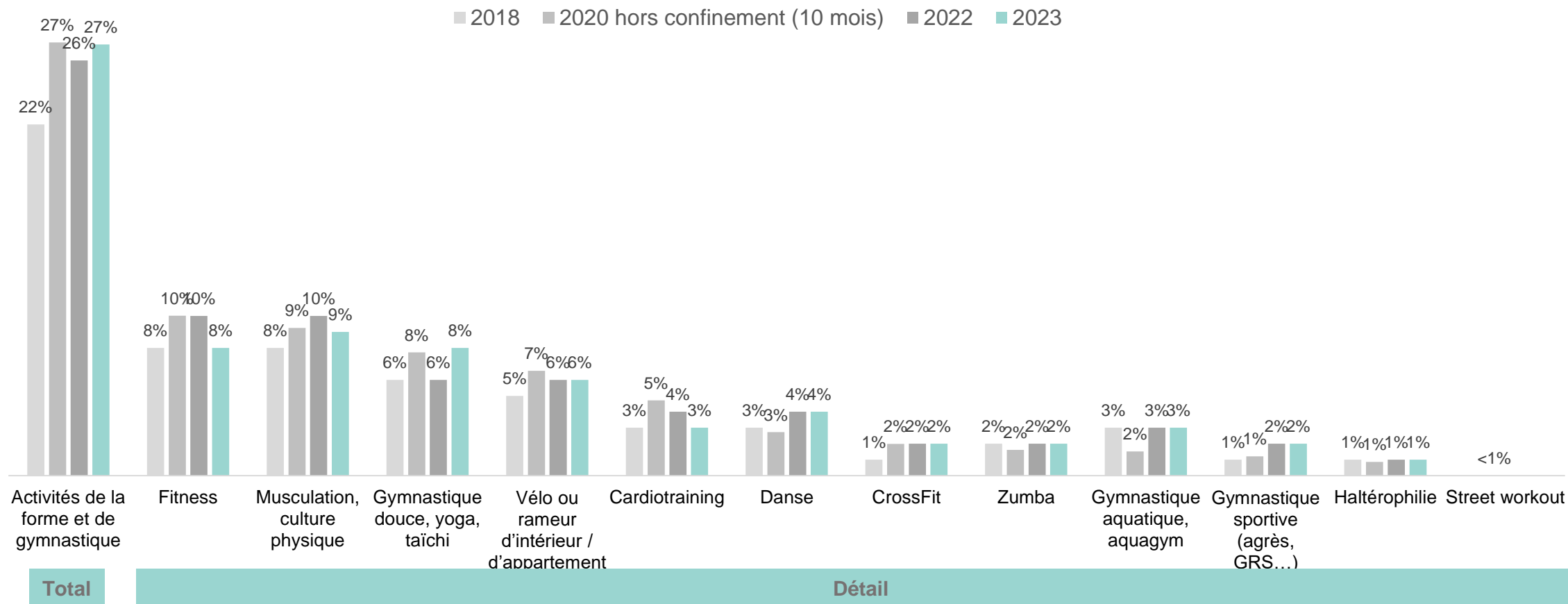
Evolutions 2018-2023



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## L'univers des activités de la forme et de gymnastique - Détail

Evolutions 2018-2023

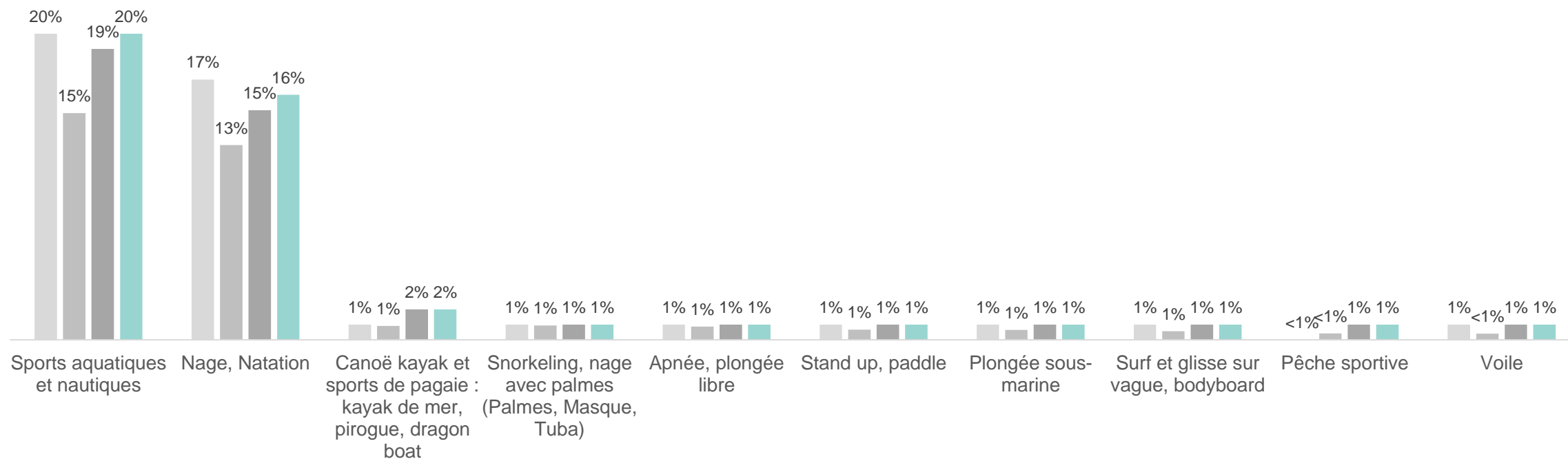


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

### L'univers des sports aquatiques et nautiques - Détail

Evolutions 2018-2023

■ 2018 ■ 2020 hors confinement (10 mois) ■ 2022 ■ 2023



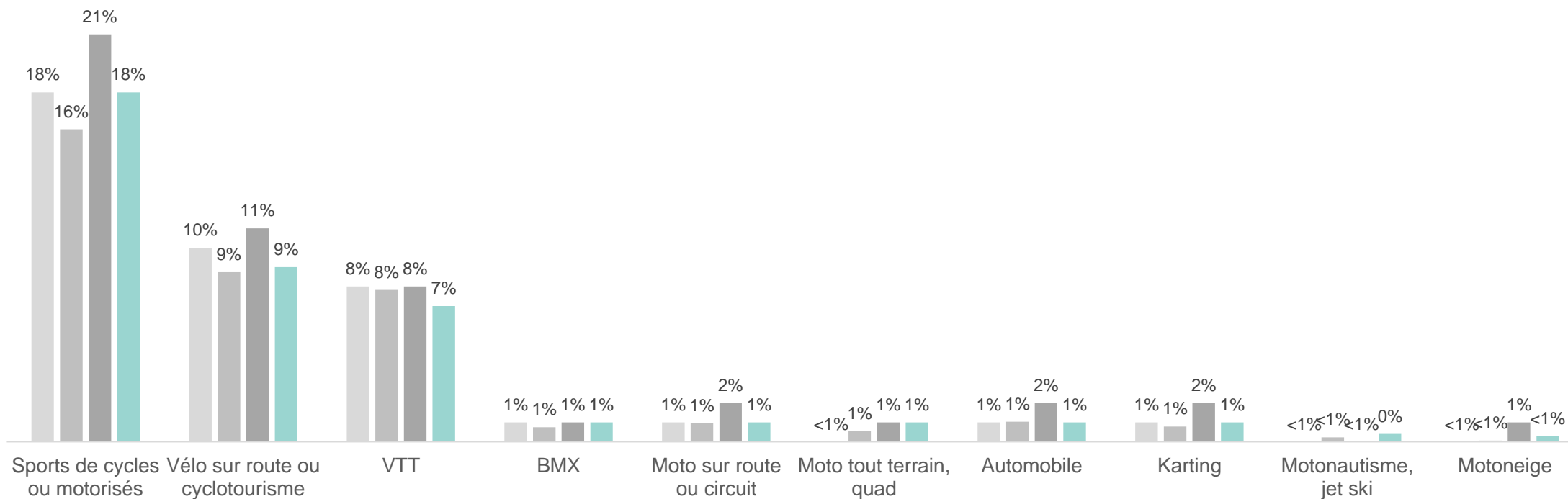
Total

Détail

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

## L'univers des sports de cycles ou motorisés - Détail

■ 2018 ■ 2020 hors confinement (10 mois) ■ 2022 ■ 2023

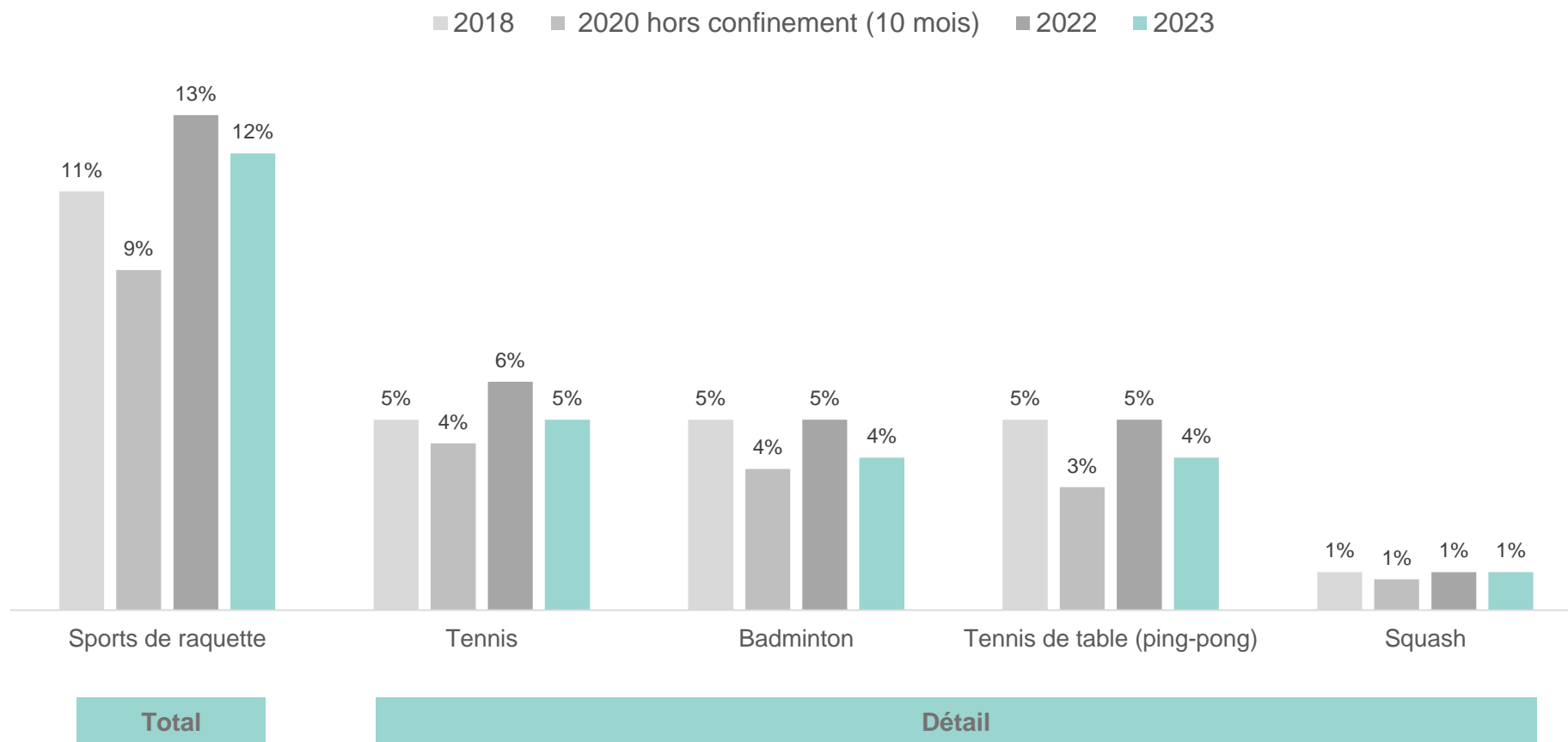


Total

Détail

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

L'univers des sports de raquettes -  
 Détail  
 Evolutions 2018-2023

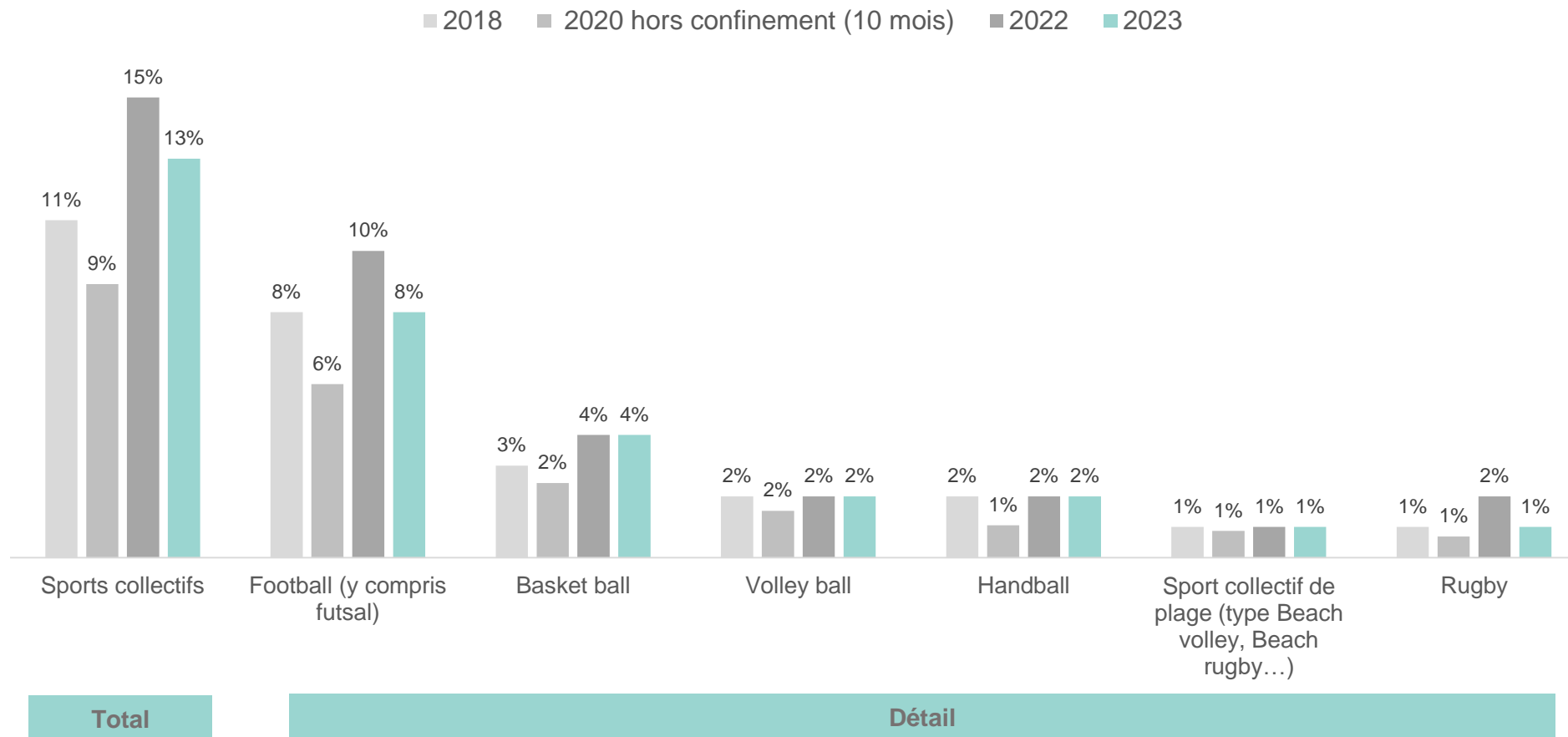


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023



### L'univers des sports collectifs - Détail

Evolutions 2018-2023

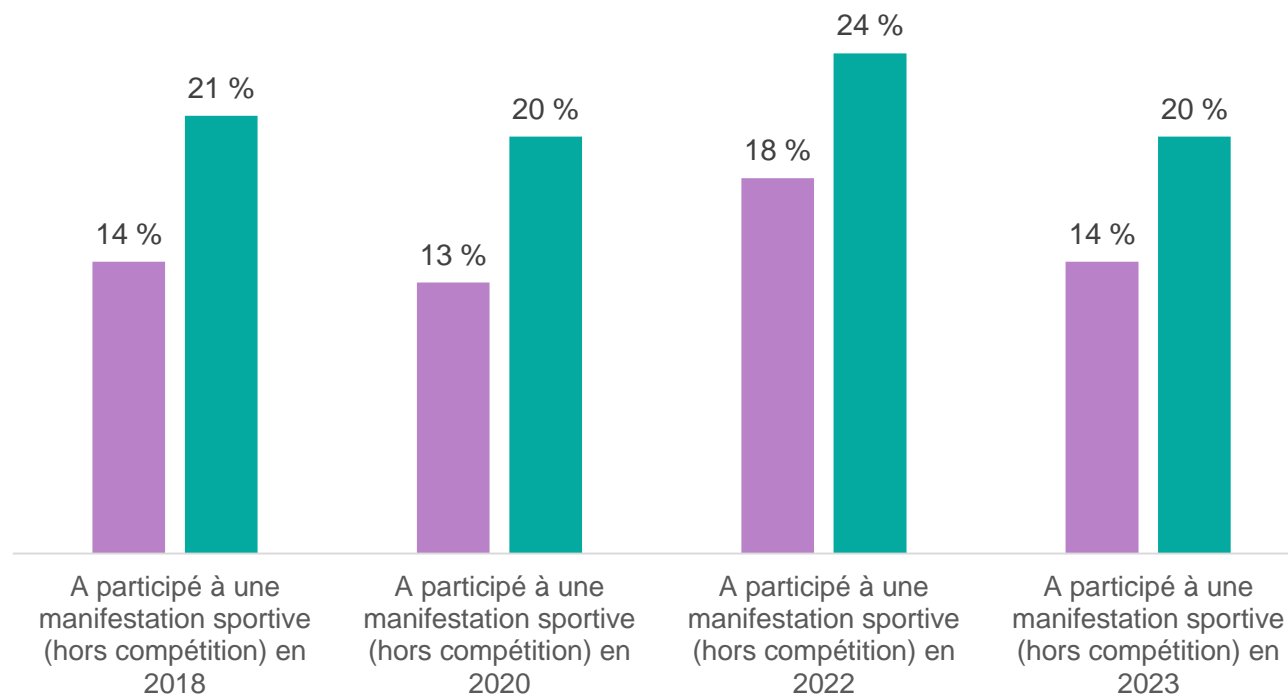


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023

Avez-vous pratiqué ces activités sportives dans le cadre d'une manifestation sportive, d'un rassemblement ou d'une concentration sportive en dehors d'une compétition officielle ?

Champ: Ensemble des répondants

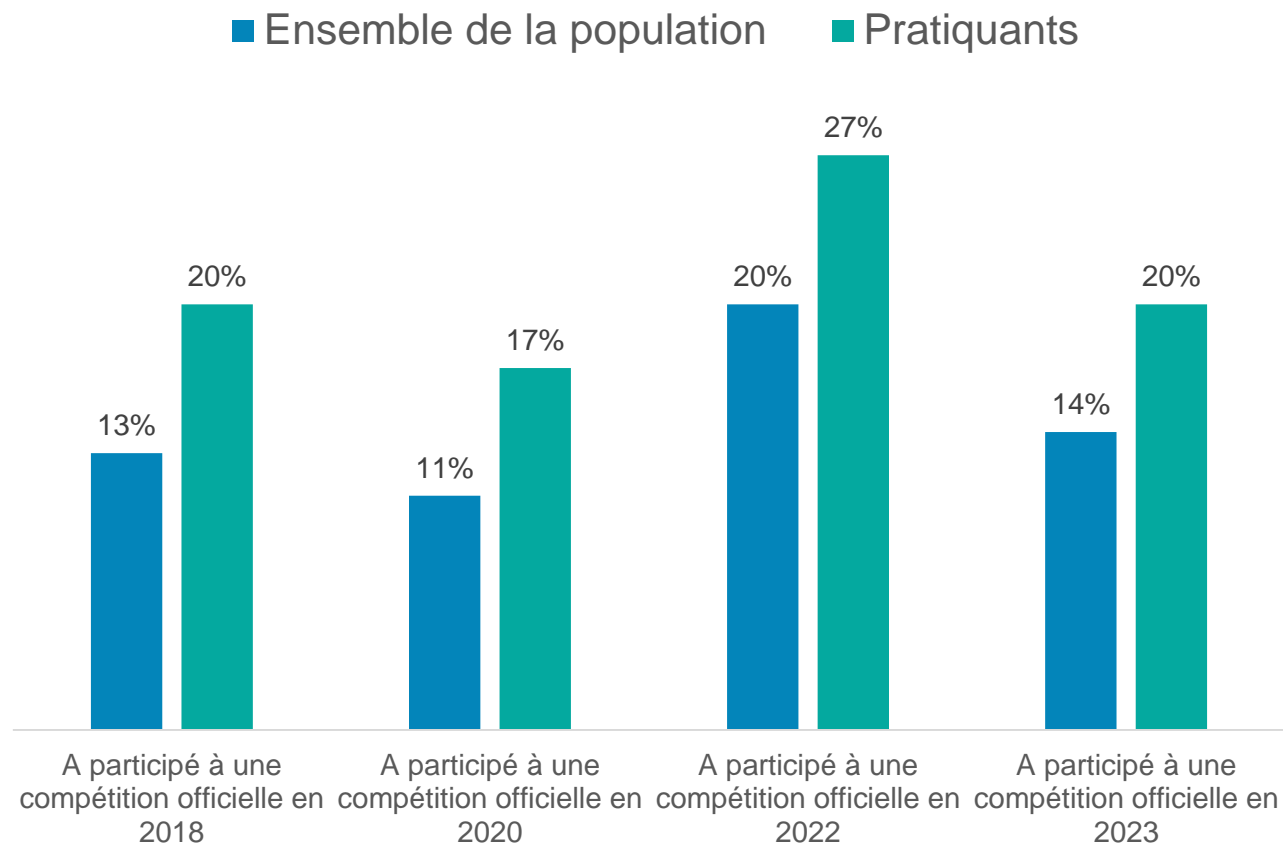
■ Ensemble de la population ■ Praticquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous pratiqué une ou plusieurs de ces activités sportives dans le cadre d'une compétition officielle ou d'un tournoi avec classement ?

Champ: Ensemble des répondants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023

- Décembre 2023
- INJEPR-2023/15

## BAROMETRE NATIONAL DES PRATIQUES SPORTIVES 2023

Après la forte hausse observée entre 2018 et 2022, la pratique sportive se stabilise en 2023 : 59 % des personnes de plus de 15 ans ont pratiqué une activité sportive régulière et 11 % de façon occasionnelle, taux proches de ceux observés en 2022. Le taux de pratique régulière est supérieur de cinq points par rapport à 2018.

Ce regain d'appétence sportive est notamment porté par l'univers de la marche et de la course à pied. Il résulte également de changements multiples : un rattrapage de la pratique des plus de 40 ans en particulier, ainsi qu'une progression de certaines modalités de pratiques (cours en ligne, applications et sport à domicile). Enfin, la pratique sportive régulière reste très marquée socialement (21 points d'écart entre ouvriers et cadres) et en fonction du genre (8 points d'écart entre femmes et hommes).

Le rapport analyse également l'impact du développement du télétravail sur la pratique sportive, et contient un focus sur le sport pratiqué en entreprise, ainsi que sur les aides et dispositifs mis en place par les employeurs. L'enquête apporte enfin des éclairages sur les freins à la pratique sportive, les coûts financiers qui lui sont liés.