

Communiqué de presse
4 février 2025

14^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS

Après les Jeux, des Français en forme olympique : Des Français plus actifs et particulièrement conscients des bénéfices de l'activité physique

- 91% des Français pensent que l'activité physique a **un impact positif important sur la santé mentale, érigée comme Grande Cause Nationale 2025**
- Plus d'un quart des Français **font plus de sport qu'avant les Jeux (27%) ou se sont mis au sport par la suite (26%)**
- 20% des parents **n'ont pas pu inscrire leur(s) enfant(s) dans un club en raison d'un manque de place**
- 29% des Français déclarent **ne pas pratiquer d'activité sportive**

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) a dévoilé aujourd'hui **les résultats de son 14^e Baromètre Sport-Santé**, réalisé chaque année avec Ipsos France, sur **la pratique sportive des Français** et sur **l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques (JOP) ainsi que de la Grande Cause Nationale 2024**.

Marqués par les Jeux de Paris 2024 et par la promotion de l'activité physique à travers la Grande Cause Nationale, **les Français sont plus nombreux à pratiquer du sport, motivés par leur santé et leur bien-être particulièrement conscients des bienfaits de l'activité physique**. Il reste toutefois encore une partie de la population à convaincre et des solutions à trouver pour garantir l'accès au sport.



Des Français plus nombreux à pratiquer une activité physique

En 2024, **plus de 7 Français sur 10 déclarent pratiquer une activité physique**, une proportion qui, depuis 2012, n'a cessé de progresser (+17 points en 12 ans, +3 par rapport à l'an passé). Exception faite de la période des confinements en 2020, qui a été l'occasion pour de nombreuses personnes de pratiquer une activité physique (pour se dépenser et occuper le temps), **la proportion de sportifs mesurée cette année n'a jamais été aussi forte**.

Au-delà du nombre de pratiquants, **ils sont également un peu plus nombreux à pratiquer une activité sportive de manière plus intense**. Plus de 2 Français sur 5 font au minimum 3h de sport par semaine (42%, +4 pts vs 2023) et les Français font en moyenne un peu plus de 4 heures de sport par semaine (4,4h, +0,4h par rapport à 2023).

Bien qu'un profil majoritaire semble se dessiner, les pratiques des Français qui font de l'exercice se révèlent très variées ! On notera ainsi que :

- Si 31% des Français pratiquent une activité sportive collective (-2 pts vs 2023), 60% privilégient une pratique individuelle (+2 pts vs 2023).
- 60% des Français font du sport en extérieur (+2 pts vs 2023), une pratique plus répandue que la pratique à domicile ou sur Internet (46%, +1 pt vs 2023) ou dans une salle de sport que moins du tiers des sportifs continuent de fréquenter (31%, stable vs 2023).
- Cette année encore, les Français préfèrent les activités intenses de type course à pied, sport collectif, vélo (47%, +4 pts vs 2023), des pratiques toutefois très marquées selon le genre et l'âge des pratiquants. Alors que les hommes privilégient les activités intenses (56%, vs 47% pour l'ensemble des sportifs), les femmes sont plus nombreuses à s'investir dans des activités douces comme le yoga, le stretching ou le Pilates (49%, vs 35% pour l'ensemble des sportifs). L'âge aussi est un critère clivant : les plus jeunes expriment une nette préférence pour les activités intenses (63% pour les moins de 35 ans, 58% pour les 35-44 ans), tandis que les 60 ans et plus se tournent davantage vers les activités mixtes (53%, vs 42% pour l'ensemble des sportifs).

Un contexte sportif favorable à la hausse du nombre de pratiquants

1. Des Français de plus en plus conscients des bienfaits de l'activité physique sur leur santé générale, leur santé physique et leur santé mentale

Depuis 2017, une tendance s'affirme : de plus en plus de Français pratiquent une activité physique en premier lieu **pour garder la forme** (57%, +1 pt vs 2017), **pour se sentir bien** (48%, +1 pt vs 2017) et **pour être en bonne santé, de ne pas tomber malade** (44%, +10 pts vs 2017). Cette association Sport / Santé, qui met l'accent sur une activité qui permet d'être dans une logique préventive, apparaît dès lors nettement plus présente à l'esprit des Français. Ces motivations qui justifient le plus leur pratique sportive devançant aujourd'hui assez nettement celles liées à la performance, au physique (se muscler : 27% ; perdre du poids : 23%) ou à la recherche de convivialité (s'occuper : 15% ; partager du temps avec d'autres personnes : 14%).

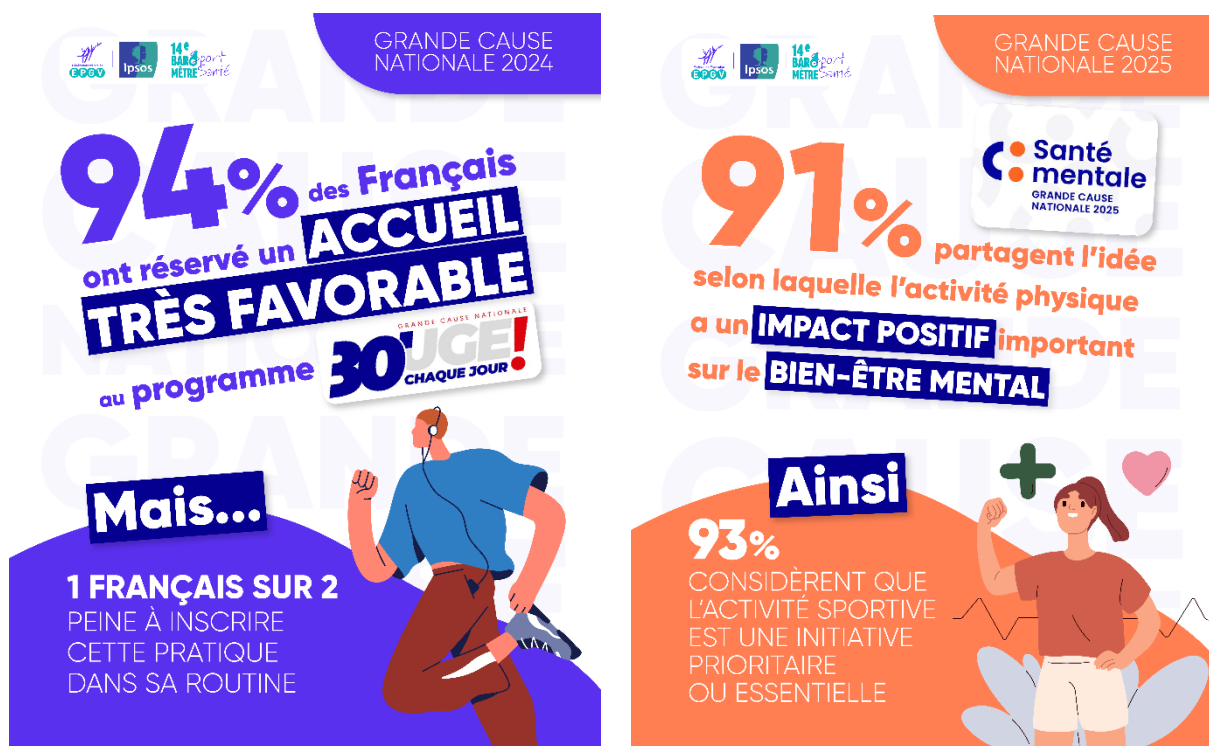
2. Des Grandes Causes Nationales auxquelles les Français adhèrent

Dans ce contexte, il apparaît peu surprenant d'observer la très forte adhésion des Français aux deux dernières grandes Causes Nationales :

- **Plus de 9 Français sur 10 partagent l'idée selon laquelle l'activité physique a un impact positif important sur le bien-être mental** (91%, dont 49% qui considèrent que cet impact positif est même « très important »). Dès lors, les Français jugent très

positivement l'initiative du gouvernement qui a fait de la santé mentale la Grande Cause Nationale 2025 : ils sont 93% à considérer que c'est une initiative prioritaire ou essentielle.

- De la même manière, **les Français ont réservé un accueil très favorable au programme 'Bouge 30 minutes' Grande Cause Nationale 2024** : plus de 9 sur 10 considèrent que c'était une bonne idée (94%, dont 42% y voient même une « très bonne idée »). Pour autant, si l'idée est bonne, il n'est pas si simple de mettre en application cette recommandation tous les jours. Plus de la moitié des Français peinent ainsi à inscrire cette pratique dans leur routine : 28% des Français ont eu cet objectif à l'esprit, mais sans y parvenir, 27% n'y ont même pas songé du tout. À noter que plus d'1 Français sur 5 déclare toutefois avoir pris cette habitude avant même cette initiative nationale et 24% ont essayé de s'y tenir le plus souvent possible.



3. En cette année olympique et paralympique, les Français se sont enthousiasmés et se sont motivés

L'enthousiasme pour l'événement a été réel. Les Jeux Olympiques et Paralympiques ont marqué et impacté les Français :

- Par leur **aspect fédérateur** : plus de 3 sur 4 ayant aimé l'unité nationale qu'il y avait derrière les sportifs français (78%). Les Français sont aussi nombreux à s'être enthousiasmés pour les Jeux Paralympiques (57%).

- D'un point de vue sportif, trois bénéfiques :
 - o Les Jeux ont été un **moment de découverte sportive**, aussi bien pour les enfants (62%) que les parents (59%),
 - o Les Jeux ont eu des **effets bénéfiques sur les pratiques sportives des Français**. Pour 2 sur 5, les performances des sportifs ont été une source de motivation pour leur propre pratique sportive (40%). Ils sont ainsi plus d'un quart à faire plus de sport qu'avant les Jeux (27%) ou à s'être mis au sport à la suite des Jeux (26%).
 - o Les Jeux **ont également impacté la jeune génération** : la moitié des parents déclare ainsi que leurs enfants sont plus motivés qu'avant pour faire du sport (48%). Plus de 2 enfants sur 5 font même plus de sport qu'avant (43%), une progression à l'initiative des enfants eux-mêmes (56%).



Attention cependant à ne pas briser cet élan

Même si les Français sont plus nombreux à faire du sport cette année, **tous ne sont pas pour autant sportifs**. Ainsi, près de 3 Français sur 10 déclarent ne pas faire de sport aujourd'hui. Parmi les freins identifiés à cette non-pratique :

- **Le manque d'intérêt** : 47% des non pratiquants expliquent ne pas aimer le sport (+2 pts vs 2023), 31% manquer de temps (+3 pts vs 2023) ;
- **Un état de santé fragile** incompatible avec la pratique : 3^{ème} raison évoquée (26%, -2 pts vs 2023) ;
- **Les contraintes économiques** : le prix de certaines cotisations sportives apparaît comme un frein

majeur à la pratique sportive : 29% des parents ont dû renoncer à inscrire leurs enfants dans un club en raison du prix de la cotisation, 28% des adultes ;

Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV, souhaite encourager ces Français : **"Il est important de rappeler que l'activité physique ne doit pas être vue comme une contrainte. Tout le monde peut trouver une activité physique plaisante. Il n'y a pas que la course ou le football. Danser, jardiner, marcher en pleine nature sont aussi des formes d'exercice qui peuvent être source de plaisir, de bien-être, mais aussi de moments conviviaux en groupe"**

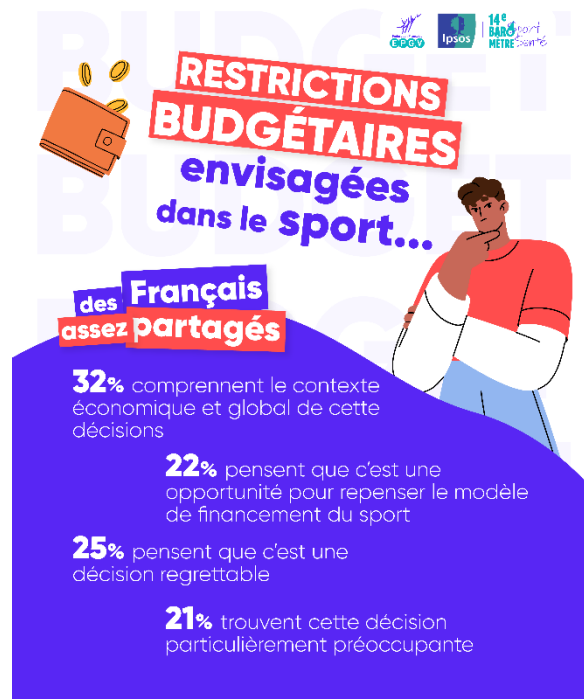
et d'accomplissement personnel. L'activité physique n'est pas non plus incompatible avec une santé fragile, au contraire, elle contribue à améliorer sa santé physique et mentale. À la FFEPGV, nous avons 6 500 animateurs professionnels qui sont capables de proposer des exercices adaptés à tous, même à des personnes atteintes de lourdes pathologies (cancer, obésité, Alzheimer...). Même faire 5 minutes d'activités, mais faites régulièrement est déjà bénéfique pour la santé. **Le sport a d'ailleurs un réel impact sur nos frais de santé en prévenant de nombreux risques de maladies. Pour ceux qui ont des petits budgets, il existe une multitude de pratiques accessibles : marcher, courir, faire des exercices sans équipement particulier à la maison. L'activité physique peut s'adapter aux goûts, aux capacités et au budget de chacun avec comme principal bénéfice d'améliorer son bien-être global."**

Mais attention, d'autres freins émergent. Le manque de structures sportives constitue un obstacle réel et implique des moyens : 20% des parents et 10% des Français n'ont pas pu s'inscrire (eux ou leur enfant) dans un club en raison du manque de place. Dans un contexte économique complexe, à l'heure où les athlètes médaillés Français alertent sur la nécessité de tout mettre en œuvre pour préserver l'enthousiasme né des séquences olympique et paralympique, la question des investissements et du soutien aux acteurs du monde sportif est centrale.

Dans ce contexte, **les Français sont conscients des enjeux et apparaissent assez partagés sur l'avenir du budget consacré au sport.** Un tiers considère ainsi qu'en raison du contexte budgétaire actuel, il est malheureusement nécessaire de réduire le budget consacré au sport (32%). 25% regrettent cette baisse, tandis que 22% y voient un défi, une occasion d'explorer des solutions innovantes pour poursuivre les efforts engagés et encourager les Français dans leur pratique.

"Le sport est un lien social irremplaçable, un pilier de la santé publique, un moteur pour la jeunesse et un vecteur de rayonnement national et international. En tant que fédération engagée dans le Sport-Santé depuis sa création, ce désengagement de l'État montre un manque de conscience des économies que le sport peut engendrer en matière de santé. Il est indispensable qu'il adopte une approche systémique et qu'il démontre une vraie volonté politique de considérer le sport comme un outil de prévention."

alerte Marilyne Colombo.



Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2 000 personnes représentatives de la population française âgées de 16 ans et plus. L'échantillon a été interrogé en ligne via l'Access Panel Online d'Ipsos du 2 au 9 décembre 2024. La représentativité de l'échantillon a été garantie grâce à la méthode des quotas sur le genre, l'âge, la profession du répondant, la région et la catégorie d'agglomération.

A propos de la FFEPGV

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) est la 1^{ère} fédération multisports non-compétitive de France. Elle compte plus de 445 000 licenciés, répartis dans 4 600 clubs en France (métropolitaine et DROM). Depuis sa création en 1888, la FFEPGV est engagée pour le Sport-Santé en proposant des pratiques sportives visant le bien-être physique, mental et social à tous les publics, quels que soient leur âge et leur condition physique. Elle propose plus de 40 activités (Yoga, Pilates, Cross Training, Marche nordique...), réparties en 4 univers (Energy, Zen, Oxygène et Danse), qui répondent toutes aux 4 recommandations de la Haute Autorité de la Santé : le cardio, la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre. Pour plus d'informations : ffepgv.fr

Contacts presse

FFEPGV : service-presse@ffepgv.fr

Christina Ly – Chargée de communication institutionnelle et relations presse : 06 58 51 42 26

Romain Godvin – Directeur Marketing, Communication et Évènementiel FFEPGV

Agence Oxygen :

Clara Martinez – 06 07 59 92 74, clara.m@oxygen-rp.com