

ODOXA

L'Opinion tranchée

# Baromètre sport

## La rentrée sportive des Français

LEVÉE D'EMBARGO : DIMANCHE 31 AOÛT 2025 A 8H30

Sondage réalisé pour **WINAMAX** et **RTL**

# Méthodologie



## Recueil

Enquête réalisée par Internet les **27 et 28 août 2025**.



## Echantillon

Echantillon de **1 005 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

*La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.*

# Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

*Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].*

# Principaux enseignements

## Rentrée sportive : 46% des Français font déjà du sport chaque semaine

- 1) 46% des Français ont une pratique sportive hebdomadaire et 20% envisagent de faire davantage de sport en cette rentrée.
- 2) Rester en bonne santé est la principale motivation des Français pour pratiquer un sport (73%), devant l'amélioration de la condition physique (59%).
- 3) 25% des Français ont été incités à faire plus de sport par les réseaux sociaux, de grands événements ou encore par les exploits des sportifs de haut niveau.
- 4) Au-delà du manque de motivation (37%), le manque de temps (36%) et le coût des activités sportives (32%) sont les principaux freins à la pratique.
- 5) 27% des Français ont l'intention de s'inscrire dans un club cette année et 62% comptent inscrire leur enfant.

# Synthèse détaillée

(1/2)

## Rentrée sportive : 46% des Français font déjà du sport chaque semaine

### 1) 46% des Français ont une pratique sportive hebdomadaire et 20% envisagent de faire davantage de sport en cette rentrée

La pratique sportive régulière, c'est-à-dire au moins une fois par semaine, est de plus en plus répandue dans l'Hexagone. En cette fin d'été 2025, 46% des Français affirment en effet pratiquer un sport de manière hebdomadaire, que ce soit de façon personnelle, dans un club, une association ou une salle. Ce sont 4 points de mieux qu'en 2019.

Les femmes et les hommes sont quasiment aussi nombreux à faire du sport chaque semaine (respectivement 45% et 48%) et c'est chez les 25-34 ans, ainsi que chez les cadres (53%) que la pratique est la plus répandue.

Mais à ces pratiquants, déjà nombreux, pourraient encore s'ajouter 20% de nos concitoyens qui affirment avoir décidé de faire davantage de sport cette année. Certes, entre une bonne résolution et un comportement assidu, la différence est nette, mais cela démontre une certaine volonté de leur part. In fine, seul un tiers des Français affirme ne pas avoir l'intention de faire du sport régulièrement cette année, en particulier les plus de 50 ans.

### 2) Rester en bonne santé est la principale motivation des Français pour pratiquer un sport (73%), devant l'amélioration de la condition physique (59%)

Avant toute autre chose, rester en bonne santé constitue la principale motivation des Français (73%) comme des sportifs (78%). Cette motivation est déjà élevée chez les plus jeunes (62%) mais elle progresse avec l'âge pour atteindre 83% chez les 65 ans et plus.

L'amélioration de la condition physique arrive à la deuxième place des motivations (59%) et progresse de 8 points depuis l'an passé. Viennent ensuite la détente et la diminution du stress (40%), la perte de poids (34%) et le fait de rencontrer des gens ou d'être avec des amis (18%).

Seuls 8% des Français et 11% des sportifs évoquent les performances ou le dépassement comme motivation. Notons aussi que cette motivation diminue progressivement avec l'âge (de 23% chez les 18-24 ans à 2% chez les 65 ans et plus).

# Synthèse détaillée

(2/2)

## 3) 25% des Français ont été incités à faire plus de sport par les réseaux sociaux, de grands évènements ou encore par les exploits des sportifs de haut niveau

Au-delà des motivations personnelles, la pratique sportive peut aussi être provoquée par des exemples. Un an après les Jeux de Paris durant lesquels le sport a bénéficié de la plus belle des expositions, 14% des Français affirment avoir été incités à faire du sport par de grands évènements sportifs, comme les JO. Les performances des sportifs de haut niveau ont parallèlement incité 13% des Français à en faire davantage.

Mais ces champions sont aujourd'hui devancés par les réseaux sociaux (18%) sur lesquels de très nombreux amateurs partagent leurs performances, leurs conseils et leur motivation. Sans doute parce qu'il est plus facile de s'identifier, leur influence est plus grande.

Au total, 25% des Français ont été incités à faire plus de sport par l'un de ces éléments médiatiques et 32% chez les sportifs hebdomadaires.

## 4) Au-delà du manque de motivation (37%), le manque de temps (36%) et le coût des activités sportives (32%) sont les principaux freins à la pratique

Logiquement, le manque de motivation est le premier élément qui explique la non-pratique (37% chez les Français et même 54% chez les non-sportifs).

Mais certains autres freins empêchent les Français de faire du sport alors même qu'ils le souhaiteraient ou le pourraient. Le manque de temps (36%), le coût des activités (32%) représentent les deux principaux freins. Certains Français ont par ailleurs un problème de santé ou un handicap qui les empêche de pratiquer le sport qui les motive (22%) tandis que d'autres l'expliquent par des blocages psychologiques (15%) ou encore par le manque d'équipements ou de clubs à proximité de chez eux (14%).

## 5) 27% des Français ont l'intention de s'inscrire dans un club cette année et 62% comptent inscrire leur enfant

En cette rentrée 2025, 27% des Français déclarent avoir l'intention de s'inscrire dans un club ou une association sportive. Parallèlement, 62% des parents envisagent d'y inscrire leur enfant.

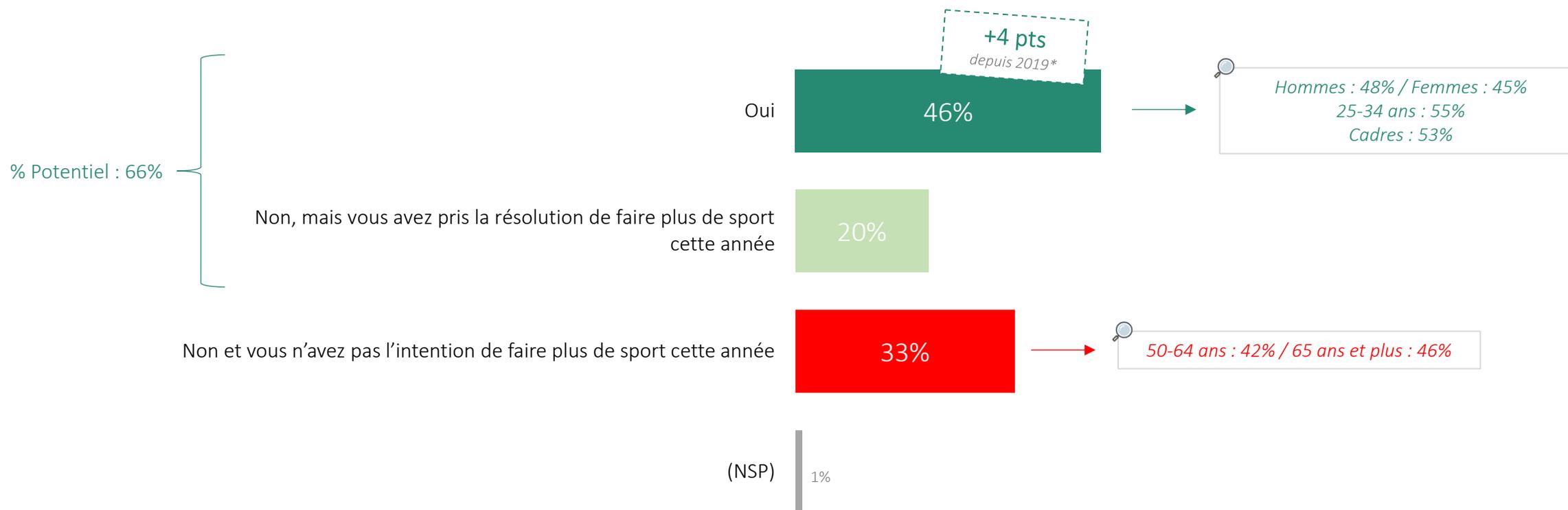
Mais le monde associatif a vu d'autres manières de faire du sport se développer ces dernières années, notamment durant les confinements. Les Français seront en effet tout aussi nombreux (27%) à faire du sport chez eux, avec un coach en ligne ou des tutoriels vidéo et 18% comptent se rendre dans une salle de sport pour pratiquer.

*Emile Leclerc, directeur d'études*

# Pratique sportive hebdomadaire des Français



Actuellement, pratiquez-vous un sport au moins une fois par semaine, que ce soit de façon personnelle, dans un club, une association ou une salle ?

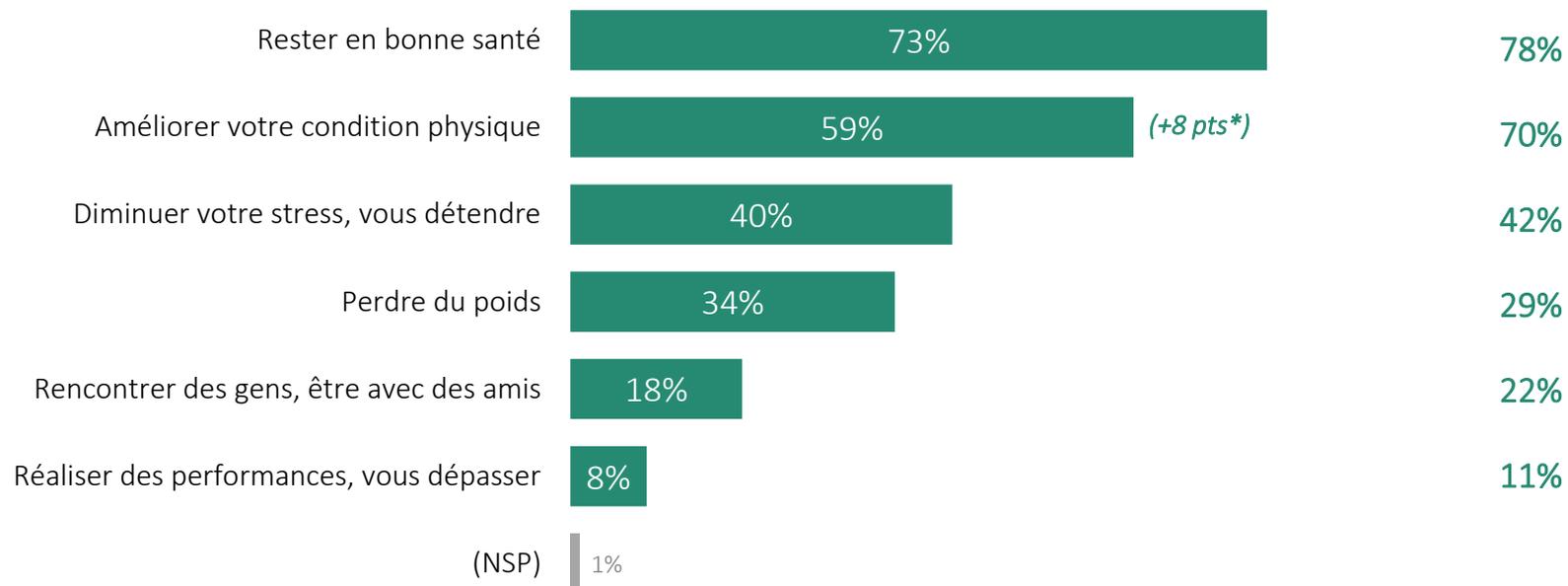


# Motivations à la pratique sportive

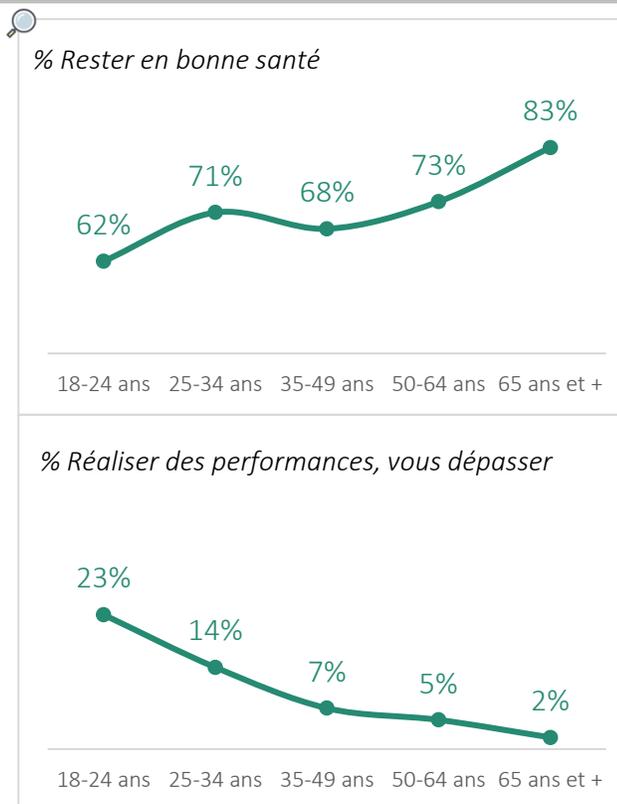


Quelles sont, parmi les suivantes, vos principales motivations pour faire du sport ?  
3 réponses possibles

**i** Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.



## Sportifs hebdomadaires

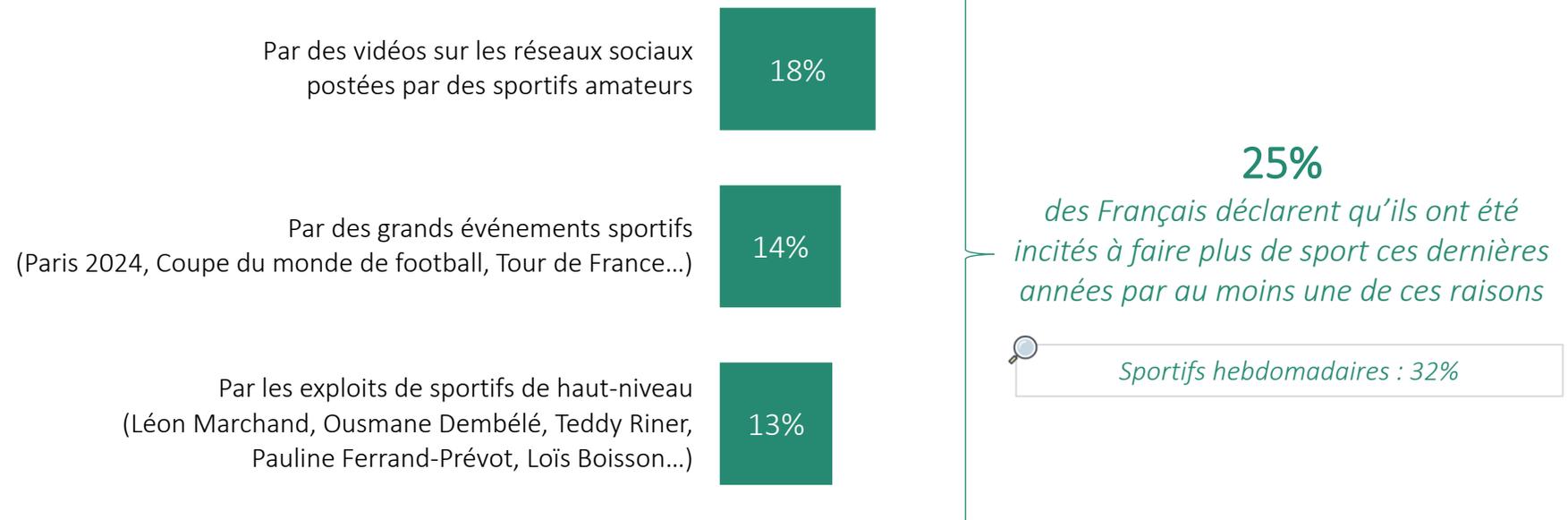


# Incitation à faire plus de sport ces dernières années



Au cours des dernières années, avez-vous été incité(e) à faire plus de sport... ?

% OUI



# Freins à la pratique sportive



Parmi les raisons suivantes, quelles sont celles qui freinent le plus votre envie de faire du sport ?  
3 réponses possibles

**i** Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.



# Intentions sportives pour la rentrée



Cette année, avez-vous l'intention... ?  
% OUI

