



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

pour

Les Français et l'activité sportive

Perception de l'enjeu du sport dans le cadre de l'opération « Septembre bouge »

Septembre 2026

Julien Potéreau, Directeur conseil au Département Politique – Opinion

Hadrien Gouttefangeas, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête

P.3

Principaux enseignements

P.5

1

Une perception positive de l'activité physique, que la plupart des Français mettent en pratique dans leur vie

P.8

2

Un regard très positif porté sur l'initiative « Septembre bouge »

P.14



Terrain

Enquête réalisée **en ligne** du **25** au **28 septembre** 2026.



Echantillon

Échantillon de **1 073** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 point).

Principaux enseignements

Une perception positive de l'activité physique, que la plupart des Français mettent en pratique dans leur vie

- Les Français portent **un jugement plutôt positif sur leur état de forme en général**, même s'ils ont conscience que la situation pourrait s'améliorer dans ce domaine. Plus précisément, ils se donnent une **note moyenne de 6,8/10 sur le plan de la forme physique et de 6,9/10 sur celui de la forme mentale**. Des évaluations moyennes qui cachent certaines disparités, puisque plus d'1 Français sur 3 s'auto-attribue une note inférieure à 7 dans les deux cas. Les hommes et les personnes de 35 ans et plus se montrent plus positifs que la moyenne, alors qu'on note un décrochage chez les plus jeunes sur ces deux aspects, et de façon encore plus nette concernant la forme mentale (6,0/10 en moyenne pour la forme physique chez les 18-24 ans et 5,8/10 pour la forme mentale).
- Si ce jugement sur soi-même semble prudent, **la plupart des Français déclarent faire une place à l'activité physique et au sport dans leur quotidien**. Plus de 3 personnes sur 4 ont le sentiment d'avoir un mode de vie qui les rend physiquement actives, que ce soit dans leurs déplacements du quotidien ou leur travail (76%), et 2 sur 3 déclarent pratiquer une activité physique et sportive au moins une fois par semaine (66%), des habitudes qui sont un peu plus le fait des hommes et des catégories aisées de la population (on note toutefois peu de différences entre les générations).
- Qu'ils soient pratiquants ou non, l'immense majorité des Français se disent convaincus des bienfaits de l'activité physique et du sport sur la santé : au moins 90% d'entre eux mettent en avant le rôle important que cela joue sur la santé physique, le niveau de forme, la qualité du sommeil, la santé mentale et la prévention des maladies. Ils se montrent un peu plus nuancés quant à l'influence sur le lien social et l'ouverture aux autres, même si celle-ci reste nettement positive (75%).

Un regard très positif porté sur l'initiative « Septembre bouge »

- **Plus d'un tiers des Français déclarent avoir déjà entendu parler de « Septembre bouge » (38%)**, mais dans nombre de cas il s'agit d'une **notoriété de façade** puisque seuls 18% disent voir précisément ce dont il s'agit. Notons que cette notoriété, bien que peu qualifiée, est nettement plus élevée chez les plus jeunes (48% auprès des moins de 35 ans). Et qu'elle est globalement plus élevée que celles d'autres événements relatifs au sport organisés en septembre (Fête du sport, Journée nationale du sport scolaire, semaine européenne du sport, Journée internationale du sport universitaire), qui s'échelonnent entre 21 et 32%.
- Lorsqu'on leur présente les grandes lignes de l'initiative « Septembre bouge », les Français se montrent quasi unanimes à ce sujet : **92% y voient une bonne initiative de manière générale, et 82% une incitation efficace pour pousser les gens à faire du sport**. Petit bémol cependant, cette incitation au passage à l'acte perd (légèrement) en efficacité perçue dès lors qu'on envisage son cas personnel : qu'il s'agisse ou non d'un vœu pieux, 64% y voient une initiative efficace pour les inciter personnellement à faire du sport.

- Quel que soit son impact réel sur les velléités de pratique personnelle du sport, la perception globale de « Septembre bouge » est très largement positive, puisque l'initiative est jugée majoritairement efficace (entre 75% et 90%) dans de nombreux domaines, qu'il s'agisse **d'informer** (nouvelles activités ou ressources sportives accessibles près de chez soi, impacts concrets du sport sur la santé...), **d'encourager** (à pratiquer davantage, à s'inscrire dans un club...), **ou de soutenir les politiques publiques en faveur du sport à l'échelle locale**.
- Lorsqu'on leur présente les différents types d'activités proposées dans les villages sport-santé de « Septembre bouge », **les Français affichent en premier lieu un intérêt pour celles relatives à la découverte** : pouvoir essayer gratuitement des activités sportives (46%), découvrir des activités adaptées à tous les âges et tous les niveaux (41%) et découvrir des activités qu'ils ne connaissent pas (33%) sont les possibilités qu'ils rechercheraient le plus dans ce type d'évènement. Mais ils sont également séduits par **les dimensions de convivialité** (participer à des animations près de chez eux dans un cadre convivial : 32%, rencontrer de nouvelles personnes autour du sport : 29%) **et de conseils pratiques pour faire du sport au quotidien** (32%). De manière générale, les différents types d'évènements leur semblent accessibles à titre personnel (82%) et près de 3 Français sur 4 expriment leur envie de participer si ce genre de manifestation s'installait près de chez eux (72%).
- Compte tenu de ce regard très positif, il apparaît logique que **la grande majorité des Français souhaitent voir « Septembre bouge » prendre de l'ampleur**, en étant étendu à davantage de territoires (89%) et reproduit chaque année (88%).

**Une perception positive de
l'activité physique, que la plupart
des Français mettent en pratique
dans leur vie**

Les Français indiquent se sentir pour une majorité d'entre eux plutôt en forme sur le plan physique, même si peu témoignent d'une très bonne forme

En forme sur le plan physique

Note moyenne

6,8

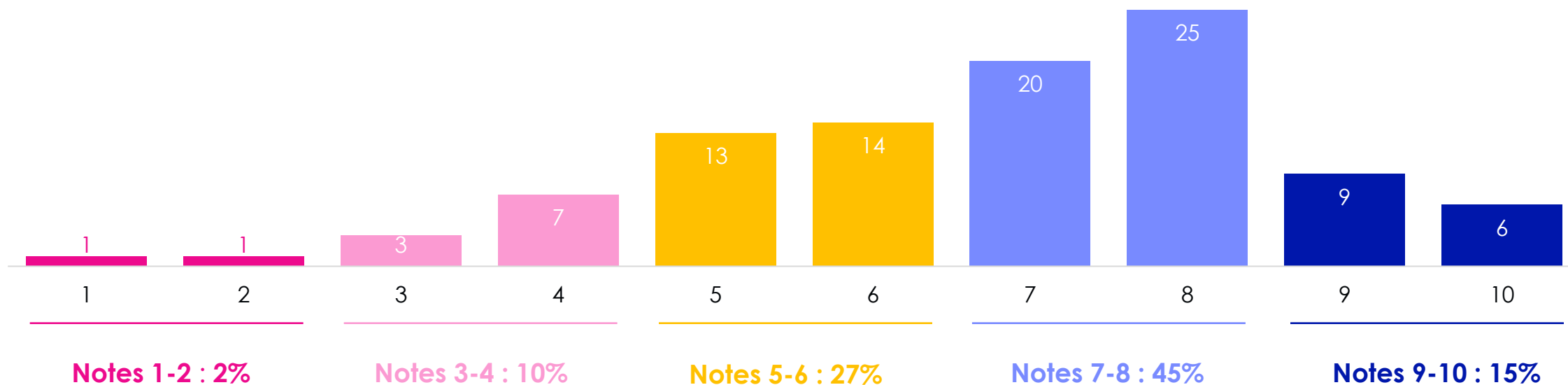
Hommes : 6,9

35 ans et plus : 6,9

PCS+ : 7,0

Pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine : 7,4

Ont le sentiment d'être physiquement actifs/actives : 7,2



Ne se prononce pas : 1%

En ce moment, à quel point vous sentez-vous en forme... ?

Merci d'indiquer votre réponse sur une échelle de 1 à 10, 1 signifiant que vous ne vous sentez pas du tout en forme, 10 que vous vous sentez très en forme, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.

Base : A tous, en %

On retrouve la même tendance sur le plan mental, même s'ils sont davantage à déclarer se sentir « tout à fait » en forme sur cet aspect

En forme sur le plan mental

Note moyenne

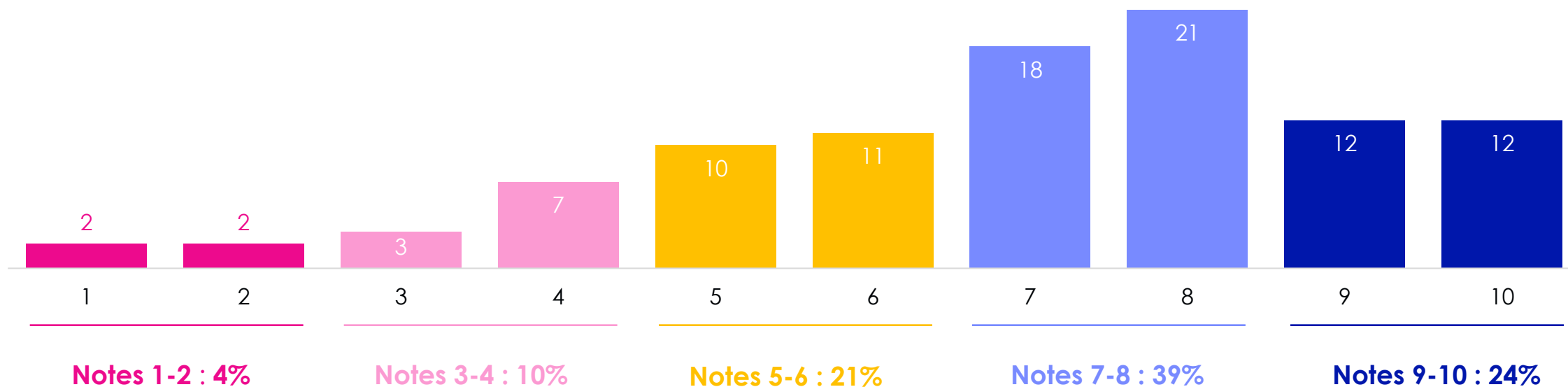
6,9

Hommes : 7,2

50 ans et plus : 7,4

Pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine : 7,4

Ont le sentiment d'être physiquement actifs/actives : 7,3



Ne se prononce pas : 2%

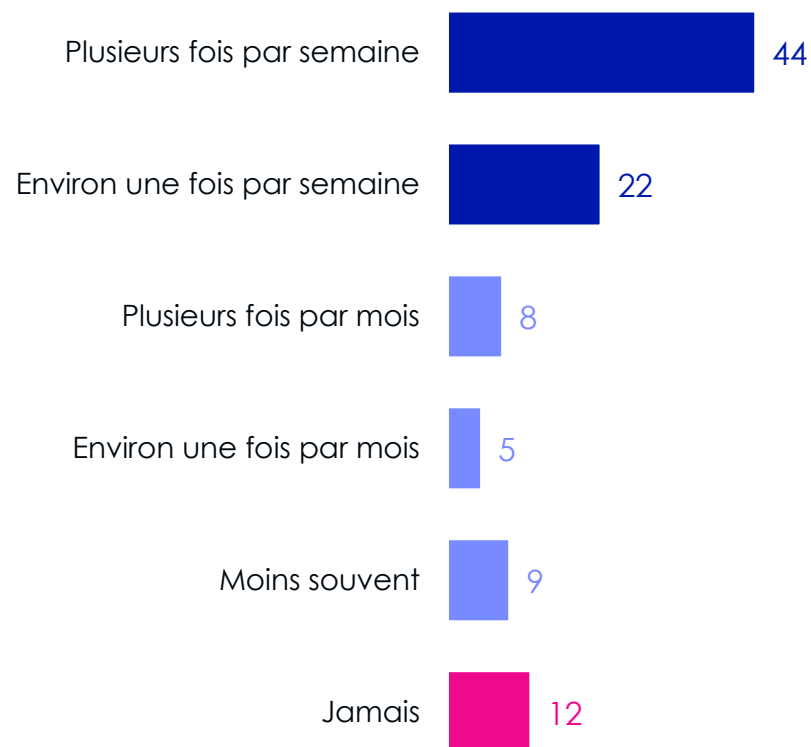
En ce moment, à quel point vous sentez-vous en forme... ?

Merci d'indiquer votre réponse sur une échelle de 1 à 10, 1 signifiant que vous ne vous sentez pas du tout en forme, 10 que vous vous sentez très en forme, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.

Base : A tous, en %

La pratique d'une activité physique ou sportive est largement répandue au sein de la population : près de 9 Français sur 10 indiquent en pratiquer une, dont 2/3 au moins une fois par semaine

Fréquence de pratique d'une activité physique ou sportive



Pratiquent une activité
physique ou sportive : 88%

Hommes : 91%
Moins de 35 ans : 95%
Agglomération parisienne : 93%
PCS+ : 94%

...dont Au moins une fois par
semaine : 66%

Hommes : 73%
PCS+ : 70%

Personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive (quel que soit le cadre ou le lieu de cette pratique – un club ou association, chez vous, en plein air, etc.) ?

Base : A tous, en %

Parallèlement, une large majorité de Français ont le sentiment d'être physiquement actifs dans leur quotidien

Ont le sentiment d'être
physiquement actifs/actives
dans leur quotidien : 76%

Hommes : 79%
25-34 ans : 82%
PCS+ : 84%

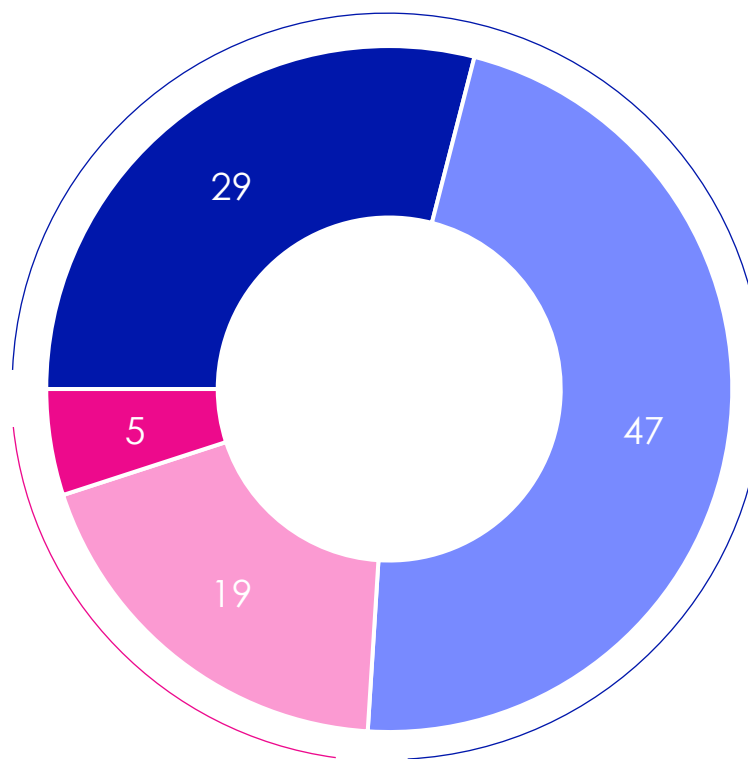
Pratiquent une activité physique ou sportive : 81%
...dont Plusieurs fois par semaine : 94%

Non : 24%

Femmes : 28%
Inactifs : 32%

Pratiquent une activité physique ou sportive moins d'une
fois par semaine : 41%

Ne pratiquent aucune activité physique ou sportive : 60%

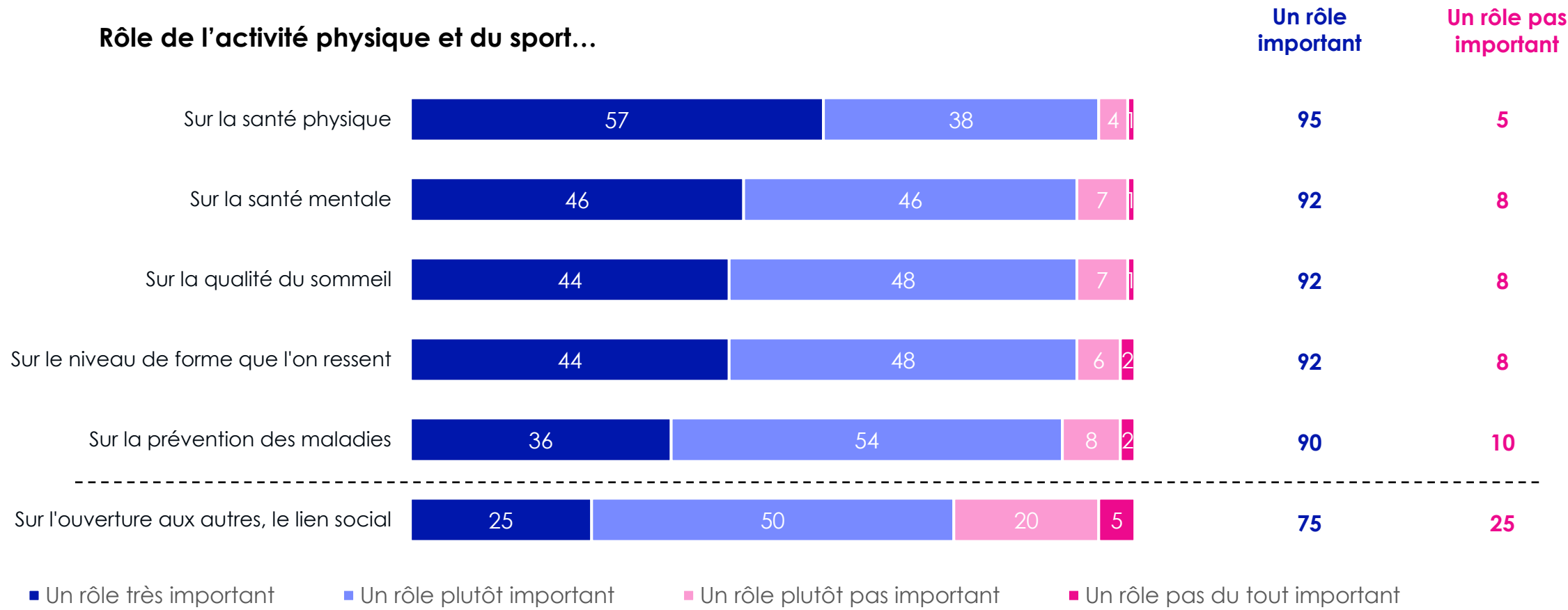


- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout

De manière plus générale, avez-vous le sentiment que vous êtes physiquement actif/active dans votre quotidien (marche ou vélo pour vos déplacements, utilisation des escaliers, travail physique...) ?

Base : A tous, en %

Dans l'ensemble, les Français reconnaissent largement les bienfaits de l'activité physique et du sport sur la santé (physique et mentale), la qualité du sommeil, le niveau de forme et la prévention des maladies. S'ils estiment aussi que cela joue un rôle important sur le lien social, cette opinion est un peu moins prononcée.



D'une manière générale, les **PCS+**, les Français **qui pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine** et ceux qui **ont le plus le sentiment d'être physiquement actifs/actives** dans leur quotidien estiment en moyenne davantage que l'activité physique et le sport jouent **un rôle très important** sur chacun de ces aspects.

Personnellement, estimez-vous que l'activité physique et/ou le sport jouent un rôle important ou non... ?
Base : A tous, en %

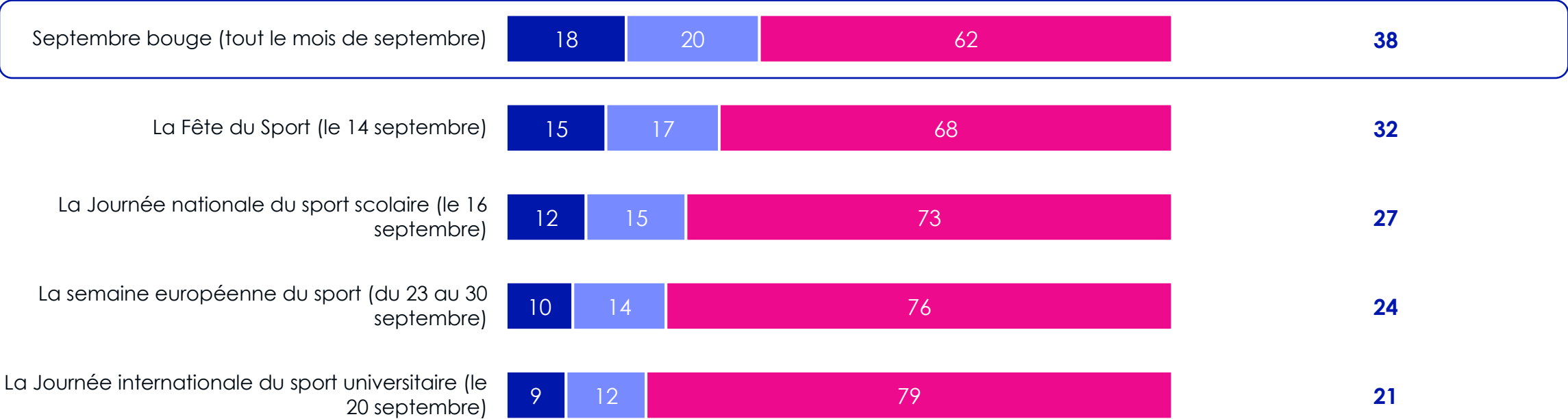
**Un regard très positif porté sur
l'initiative « Septembre bouge »**

Un peu plus d'1/3 des Français déclarent avoir déjà entendu parler de « Septembre bouge », et près d'1 sur 5 affirment voir précisément ce dont il s'agit



Notoriété de différents événements liés au sport

Déclarent en avoir déjà entendu parler



■ Oui, et vous voyez précisément ce dont il s'agit ■ Oui, mais vous ne voyez pas précisément ce dont il s'agit ■ Non

D'une manière générale, les **hommes** (sauf pour « Septembre bouge »), les **moins de 35 ans**, les **PCS+** et les Français **qui pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine** déclarent davantage que la moyenne avoir déjà entendu parler des ces différents événements liés au sport.

Personnellement, avez-vous entendu parler de... ?
Base : A tous, en %

Nous allons à présent évoquer l'initiative « **Septembre bouge** ».

Organisé tout au long du mois de septembre 2026, Septembre bouge est **une série d'événements et de rassemblements organisés sur tout le territoire** par l'État, les collectivités territoriales et de nombreux acteurs du sport et de la santé, avec pour but de promouvoir l'activité physique et sportive pour tous.

Sont notamment organisées dans le cadre de l'événement :

- **Une tournée nationale dans 18 villes-étapes**, avec des villages sport-santé gratuits et ouverts à tous, avec organisation de défis sportifs, d'ateliers découvertes de nouveaux sports, de rencontres avec des professionnels du sport et de la santé, des associations locales, etc.
- **Une carte interactive** permettant de recenser dans toute la France des initiatives sportives (journées portes ouvertes, ateliers d'initiation, etc.)
- **Une deuxième édition de la Fête du Sport**, organisée le 14 septembre dans un cadre exceptionnel : le Vieux-Port de Marseille.

Les Français sont largement convaincus que « Septembre bouge » est une bonne initiative et qu'elle est efficace pour inciter les Français à faire du sport. Ils sont plus partagés quant à leur cas personnel, même si près de 2/3 d'entre eux considèrent que cela pourrait les inciter à faire une activité sportive.



Regard général sur l'initiative « Septembre bouge »

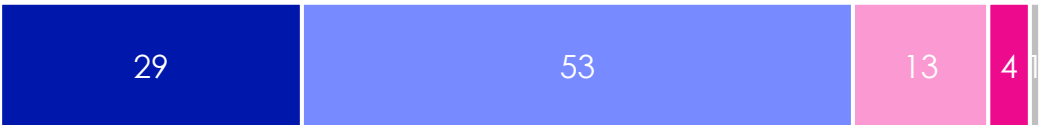
Oui

D'une bonne initiative de manière générale



92

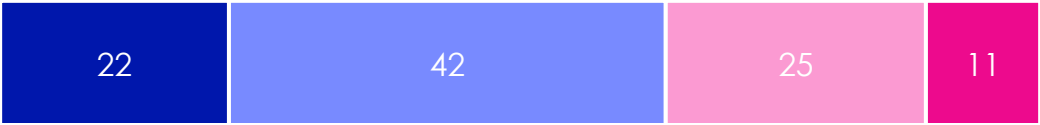
D'une initiative efficace pour inciter les Français à faire du sport



82

Moins de 35 ans : 87%
Pratiquent une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine : 86%

D'une initiative efficace pour vous inciter personnellement à faire du sport



64

Moins de 35 ans : 70%
Cadres et professions libérales : 74%
Pratiquent une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine : 71%

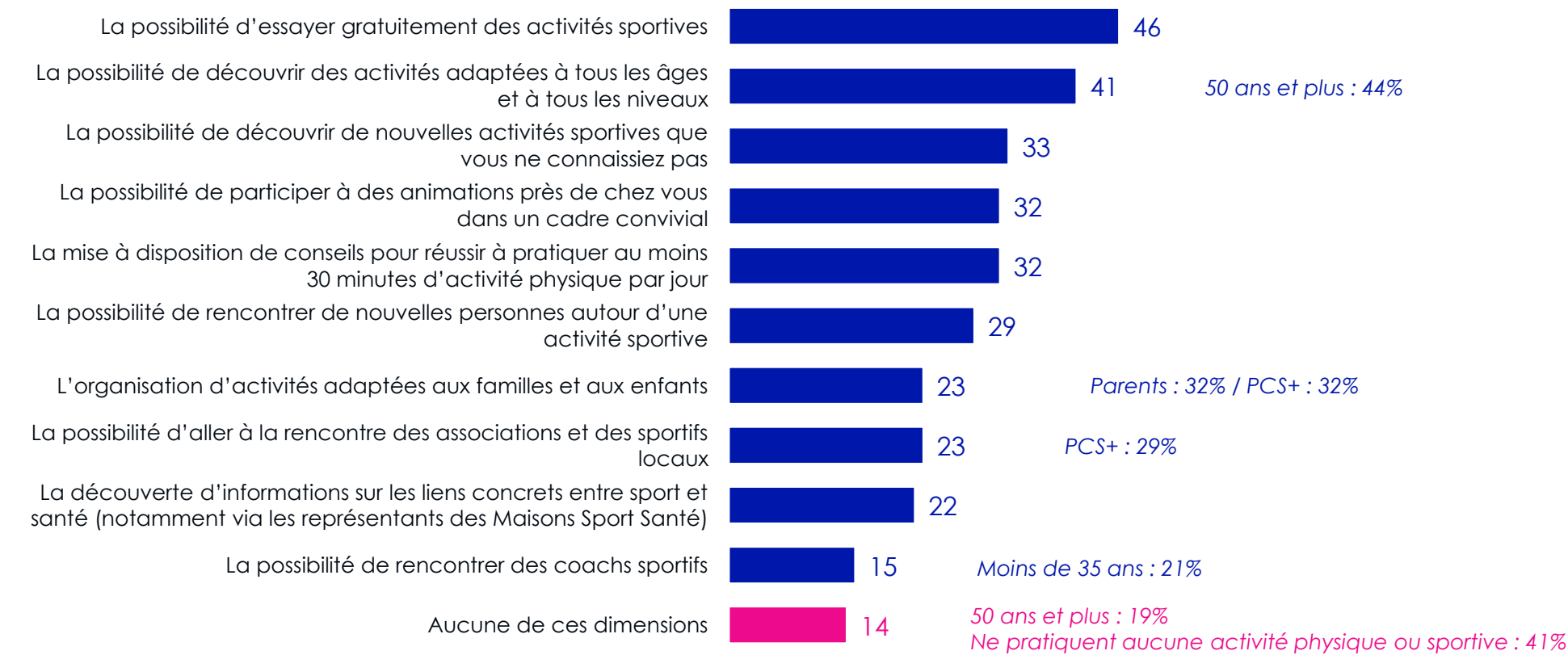
■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout ■ Ne se prononce pas

Personnellement, estimez-vous qu'il s'agit... ?
Base : A tous, en %

Parmi les différents éléments qui pourraient motiver les Français à s'intéresser à « Septembre bouge », la possibilité d'essayer gratuitement des activités sportives apparaît comme la motivation principale, devant celle de découvrir des activités adaptées à tous les âges et à tous les niveaux



Dimensions qui correspondent le plus à ce que l'on peut rechercher dans « Septembre bouge »



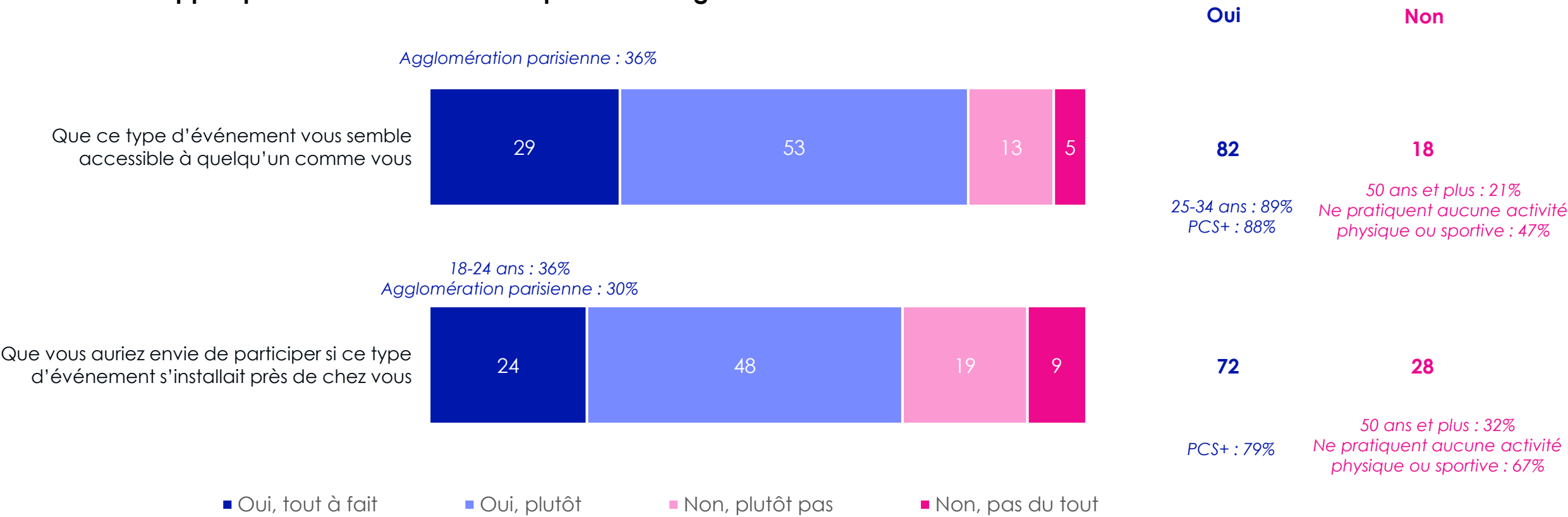
Voici différentes possibilités qui sont proposées dans les villages sport-santé dans le cadre de « Septembre bouge ». Personnellement, quelles dimensions correspondent le mieux à ce que vous pourriez rechercher dans un tel événement ? Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

Pour plus de 8 Français sur 10, « Septembre bouge » est considéré comme un type d'événement qui leur semble accessible et près de 3/4 d'entre eux indiquent qu'ils pourraient avoir envie d'y participer s'il s'installait près de chez eux



Rapport personnel à l'initiative « Septembre bouge »

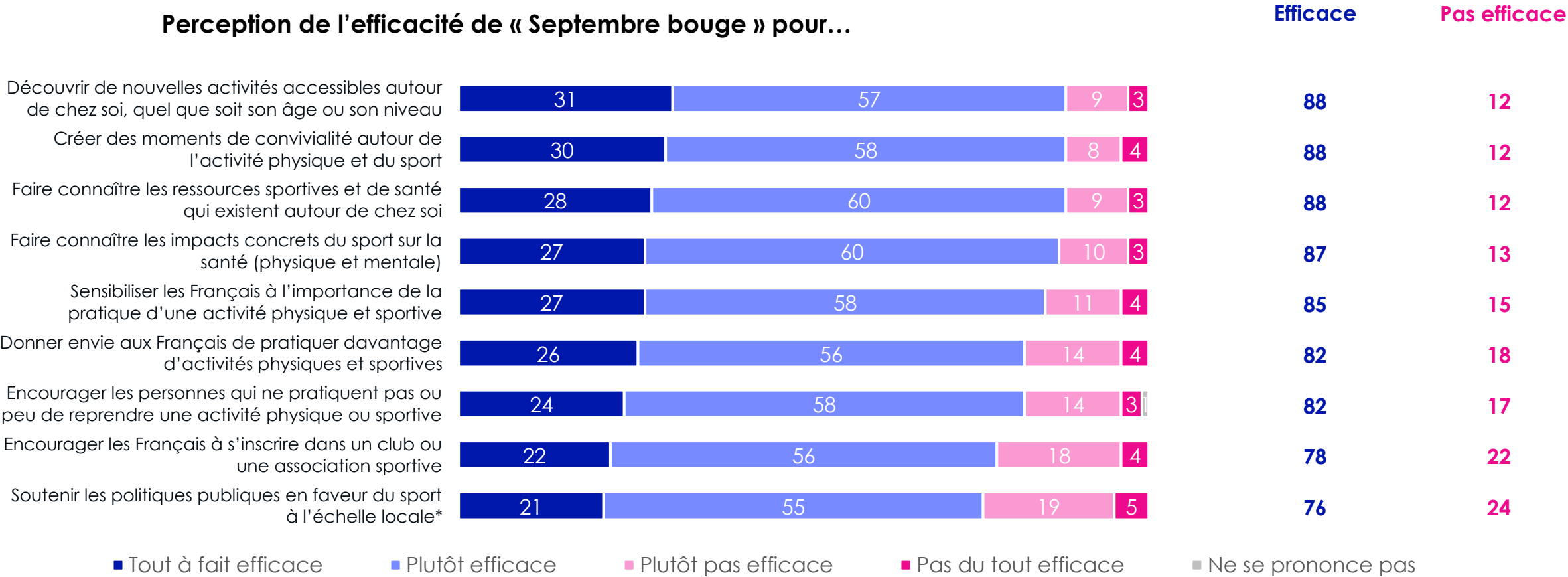


Et toujours concernant les activités qui sont proposées dans les villages sport santé installés dans différentes grandes villes durant « Septembre bouge » (événements gratuits et ouverts à tous, avec organisation de défis sportifs, d'ateliers découvertes de nouveaux sports, des rencontres avec des professionnels du sport et de la santé, des associations locales, etc.), diriez-vous... ?
Base : A tous, en %

De manière générale, le dispositif « Septembre bouge » est perçu comme efficace par une majorité de la population, notamment pour découvrir de nouvelles activités accessibles près de chez soi, créer des moments de convivialité ou faire connaître les ressources sportives et de santé disponibles à proximité



Perception de l'efficacité de « Septembre bouge » pour...



D'une manière générale, les Français **qui pratiquent une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine** estiment davantage que la moyenne qu'une initiative comme « Septembre bouge » est efficace concernant chacun de ces aspects..

D'après ce que vous en savez ou l'idée que vous vous en faites, pensez-vous qu'une initiative comme « Septembre bouge » est efficace ou non pour... ?
Base : A tous, en %

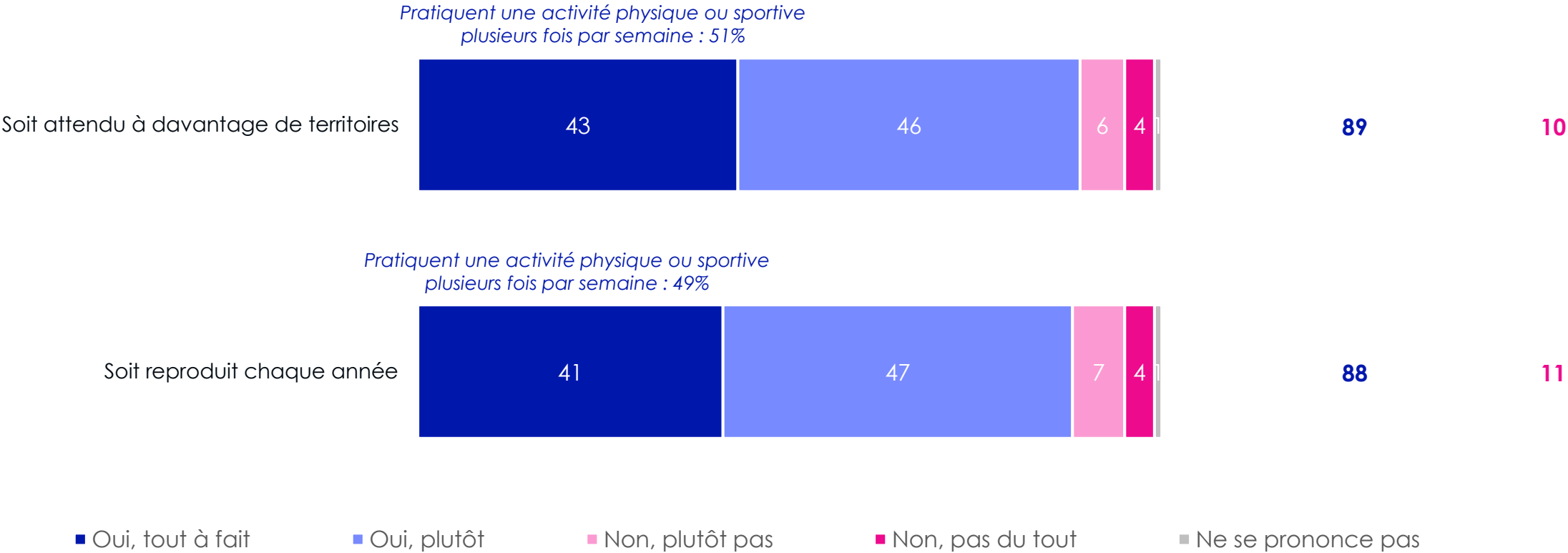
*(soutien aux associations, développement d'infrastructures, etc.)

Les Français soutiennent très largement l'extension de l'organisation de « Septembre bouge » à davantage de territoires et son renouvellement pour les prochaines années



Regard sur l'extension et le renouvellement de « Septembre bouge »

Oui Non



En 2026, il s'agit de la première année de l'organisation de « Septembre bouge ». A l'avenir, seriez-vous favorable ou non à ce qu'un événement comme « Septembre bouge »... ?
Base : A tous, en %



Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

jdlevy@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanical, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.