

Baromètre Sport Santé FFEPGV / Ipsos – 12^{ème} édition

Bonnes résolutions 2023 :

Pour 1 Français sur 3, la pratique d'une activité physique sera la résolution n°1 !

Montreuil, le 28 décembre – Pour la 12^{ème} année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie en collaboration avec l'institut IPSOS son Baromètre Sport-Santé. Cette 1^{ère} vague interroge les Français sur leurs bonnes résolutions pour la nouvelle année 2023 : faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête.

A retenir :

- Pratiquer une activité physique reste la résolution n°1 de 32% des Français en 2023. Alors qu'en 2020, en pleine crise sanitaire, elle n'avait jamais été aussi importante (37%), cette résolution perd progressivement du terrain !
- Petit à petit, avec le temps, les Français retrouvent un certain niveau d'activité. Ainsi ils ne sont plus « que » 1 sur 2 à toujours déclarer avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise (51%).
- L'inflation impacte aussi la pratique sportive : 34% des Français qui en avaient l'intention ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif pour 2023 et 29% y ont également renoncé pour leurs enfants.

Des bonnes résolutions chamboulées depuis la crise sanitaire

Si faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête des résolutions des Français, le fait de s'autoriser de vrais moments de détente pour soi devance cette année l'idée de manger plus équilibré.

Sur le podium des bonnes résolutions 2023 :

- ⇒ **En 1^{ère} résolution** : Pratiquer une activité physique régulière pour 32% (-1% vs 2022)
- ⇒ **En 2nd** : passer plus de temps en famille pour 25% (-1% vs 2022)
- ⇒ **En 3^{ème} résolution** : Se réserver de vrais moments de détente pour 24% (+1 vs 2022)

Aussi, en 2022, **un peu plus de 3 Français sur 5 (61%) déclarent avoir tenu au moins une des résolutions qu'ils s'étaient fixés pour l'année**, une proportion qui augmente par rapport à l'an dernier (+6%) et qui est encore plus importante chez les hommes (65%), les 16-24 ans (71%) et ceux qui pratiquent au moins une heure d'activité sportive par semaine (71%)

Pour autant, si on l'observe sur les 4 années passées, le TOP 3 des bonnes résolutions se modifie progressivement.

- ⇒ En 2020, en pleine crise sanitaire la résolution de pratiquer une activité sportive était au plus haut niveau (37%), en augmentation de 2% par rapport à 2019. **Depuis 2021, cette bonne résolution chute progressivement.**

- ⇒ Même effet à la baisse pour la résolution de passer plus de temps en famille et entre amis qui était à son plus haut niveau en 2020 (29%), en augmentation de 8% par rapport à 2019. Depuis 2021, **cette bonne résolution chute également.**
- ⇒ A contrario, la bonne résolution de se réserver de vrais moments de détente était au plus bas en 2020 (21%), en baisse de 3% par rapport à 2019. **Depuis 2021, cette bonne résolution gagne progressivement du terrain.**

La sédentarité perd du terrain...

L'année dernière, 6 Français sur 10 déclaraient avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise. Cette nouvelle édition du baromètre révèle que petit à petit, avec le temps, les Français retrouvent un certain niveau d'activité. **Ainsi ils ne sont plus « que » 1 sur 2 a toujours déclaré avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise (51%)**

- ⇒ Les plus concernés étant les moins de 35 ans à 57%
- ⇒ Les moins touchés sont les plus de 60 ans à 43 %

Comme l'an passé l'impact de la sédentarité se fait surtout ressentir sur le bien-être physique (59%), l'état de forme général (58%) et le bien-être psychologique (56%). Toutefois cette année, en retrouvant un peu d'activité, la vie sociale des Français apparaît moins impactée.

- ⇒ En 2021, 63% déclaraient que la sédentarité avait un impact sur leur vie sociale, ils ne sont plus que 51% en 2022 (-12%)

... au profit de l'activité physique

À l'inverse de la sédentarité en baisse, le niveau de pratique sportive augmente :

- ⇒ Près de 7 Français sur 10 (69%) qui déclarent pratiquer une activité sportive, un indicateur qui augmente depuis l'an dernier et qui va même au-delà du niveau d'avant crise sanitaire (2019).
- ⇒ Parmi eux, 41% pratiquent plus de 3h de sport par semaine (en hausse de 7%)

Aussi, s'ils sont plus nombreux à pratiquer une activité sportive, de façon corollaire, la durée moyenne de la pratique augmente et n'a jamais été aussi importante :

- ⇒ **Une durée moyenne de 4,6h** (vs 3,7h en 2021)
- ⇒ Les **hommes** pratiquent en moyenne **5,3h par semaine** (+1h par rapport à 2021)
- ⇒ Les **femmes** pratiquent **3,9h par semaine** (+0,7h par rapport à 2021)

DURÉE MOYENNE



En région, la durée de pratique sportive est également inégale :

- ⇒ **Les Bretons sont ceux qui pratiquent le plus longtemps avec 5,7h /semaine**
- ⇒ **C'est dans les Hauts de France que la durée moyenne est la moins longue avec 3,9h/semaine**

Un contexte inflationniste qui impacte la pratique sportive

Le contexte inflationniste actuel amène les Français à faire des choix sur leurs dépenses courantes. Malheureusement l'activité physique n'échappe pas à la règle.

- ⇒ **50% des Français** qui en avaient l'intention déclarent que l'inflation les a déjà amenés à renoncer soit à participer à un événement sportif, à prendre ou renouveler un abonnement sportif ou encore acheter de nouveaux équipements.
- ⇒ Un tiers de ceux qui en avaient l'intention ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif (34%)

Autre point alarmant, l'inflation impacte aussi la pratique sportive des enfants et leurs achats d'équipements :

- ⇒ **42%** des parents déclarent que l'inflation les a amenés à renoncer, au moins une fois à acheter de l'équipement pour leur enfant, les inscrire à un événement sportif, ou prendre ou renouveler l'abonnement sportif de leur enfant.
- ⇒ **29%** des parents qui en avaient l'intention ont renoncé à prendre ou renouveler un abonnement sportif pour leur(s) enfant(s).

« Cette 11^{ème} édition du baromètre Sport Santé montre que la sédentarité des Français baisse alors que le niveau de pratique augmente et cela va même au-delà du niveau d'avant crise sanitaire. Pour autant, presque un quart d'entre eux a dû renoncer à prendre ou renouveler un abonnement sportif en 2023 à cause de l'inflation ... encore plus alarmant certains ont dû y renoncer aussi pour leurs enfants ! Dans ce contexte, notre Fédération est plus que jamais mobilisée. Sa mission, qui est inscrite dans ses statuts, est de rendre accessible la pratique physique et sportive à tous les publics. Nous avons donc mis en place des programmes destinés aux personnes exclues de l'activité sportive pour des raisons d'âge, de santé, mais aussi de difficultés sociales, d'éloignement territorial ou de handicap physique. Pour atteindre cet objectif, nous nous appuyons sur nos 6 500 animateurs, près de 5 000 clubs et plus de 360 000 licenciés. Ce qui fait de la FFEPGV la 1^{re} Fédération sportive non compétitive et la 7^e fédération sportive de France. » explique Marilynne Colombo, Présidente de la FFEPGV.

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes, âgées de 16 ans et plus, représentatives de la population Française du 29 novembre au 9 décembre 2022. L'échantillon a été interrogé par Internet via le panel en ligne d'Ipsos. L'échantillon a été raisonné pour bénéficier d'effectifs minimums dans chaque région. A l'issue du terrain, chaque région a été remise à son poids réel au moment du traitement des données.

A propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte plus de 360 000 licenciés et pratiquants à travers près de 5 000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information www.ffepgv.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI / Rachel ALINE DIOT

Tel : 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10/ 07 77 92 35 65

aurelievinzent@shadowcommunication.fr / rachelalinediot@shadowcommunication.fr