

“opinionway pour  AÉSIO
MUTUELLE

Les Françaises, les Français et la pratique du sport

Décembre 2024



ESOMAR²⁴
Corporate



Photo by Bruno Nascimento on Unsplash



La méthodologie



“ La méthodologie de l'enquête



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

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **les 11 et 12 décembre 2024**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour Aésio Mutuelle »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Le profil de l'échantillon



“ Le profil de l'échantillon

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : **INSEE**



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18 à 24 ans	10%
	25 à 34 ans	15%
	35 à 49 ans	24%
	50 à 64 ans	25%
	65 et plus	26%



	Région	%
	Ile-de-France	19%
	Nord-ouest	23%
	Nord-est	22%
	Sud-ouest	11%
	Sud-est	25%



	Activité professionnelle	%
	Catégories socioprofessionnelles supérieures	29%
	Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	4%
	Professions libérales / Cadres	10%
	Professions intermédiaires	15%
	Catégories populaires	29%
	Employés	17%
	Ouvriers	12%
	Inactifs	42%
	Retraités	28%
	Autres inactifs	14%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	21%
	De 2000 à 19 999 habitants	18%
	De 20 000 à 99 999 habitants	14%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	17%



Les résultats

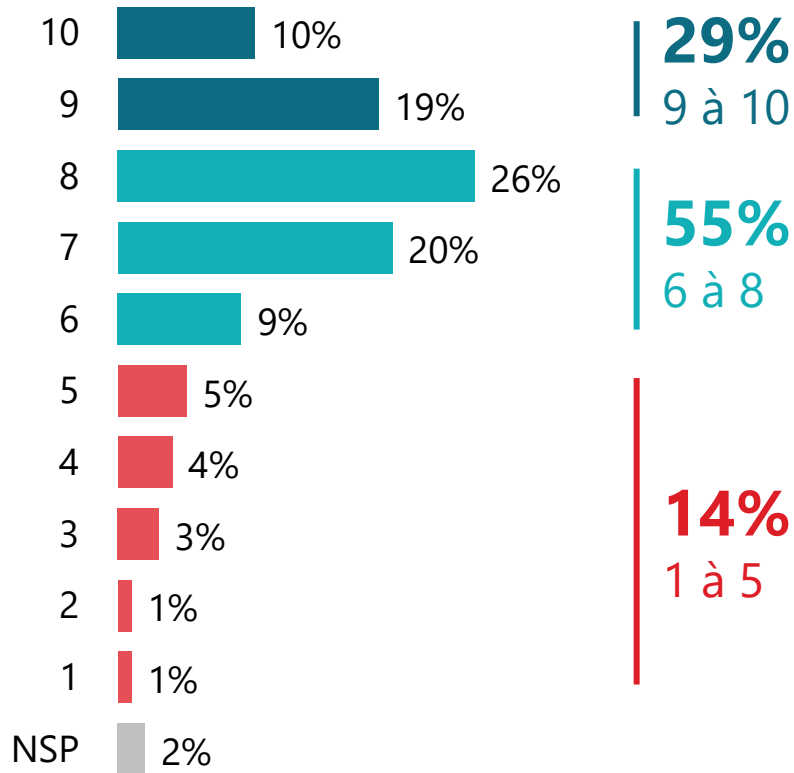


“ Le niveau de santé physique et mentale des Français



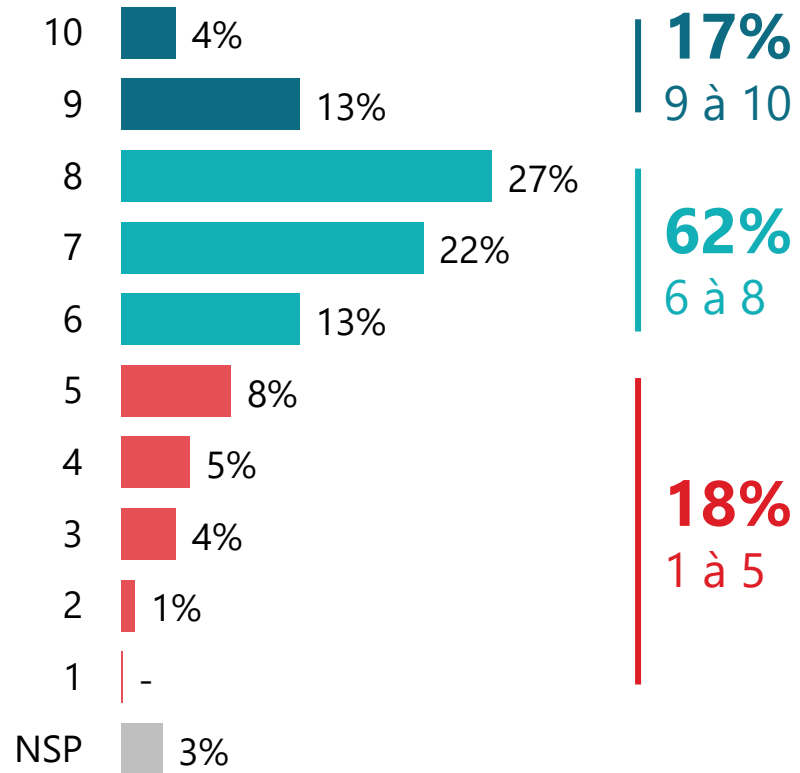
Q. Aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?
Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

... santé mentale



Note
moyenne
7,4/10

... santé physique



Note
moyenne
7,0/10



Le niveau de santé mentale des Français

Focus homme / femme



Q. Aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?
Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

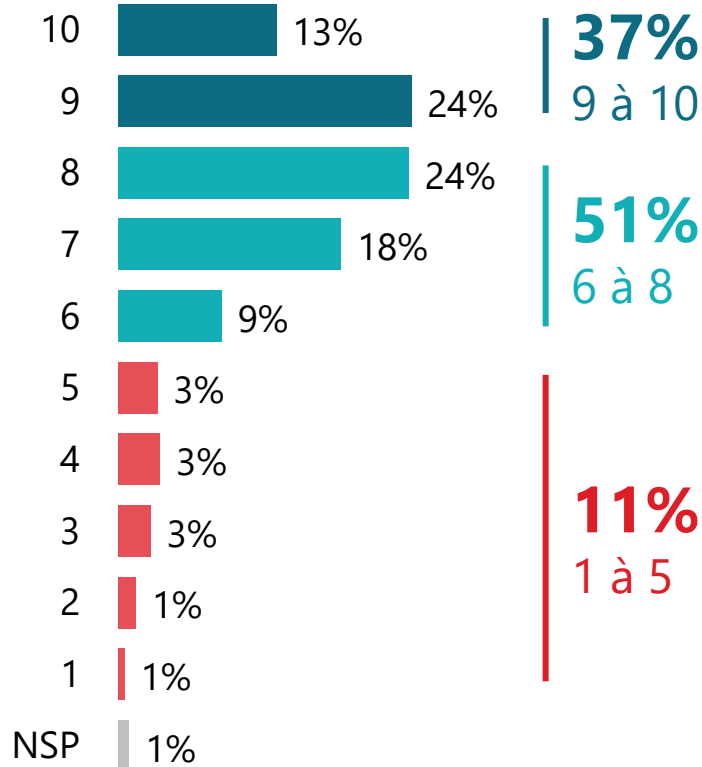
... santé mentale



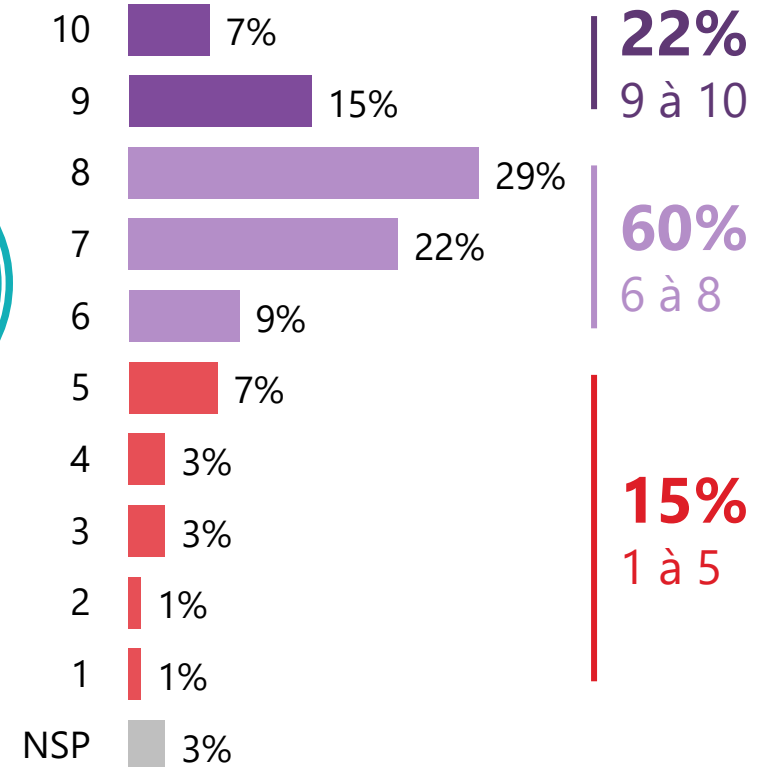
Homme
512 personnes



Femme
561 personnes



Note moyenne
7,7/10



Note moyenne
7,2/10



Le niveau de santé physique des Français

Focus homme / femme



1073 personnes

Q. Aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?
Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

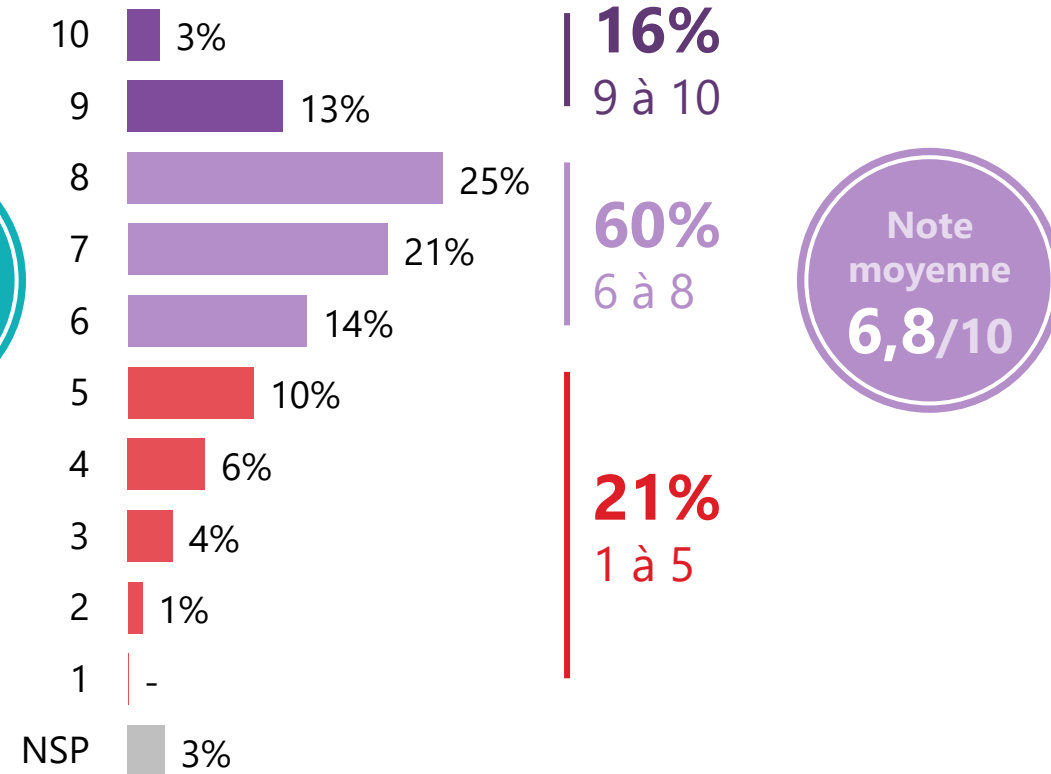
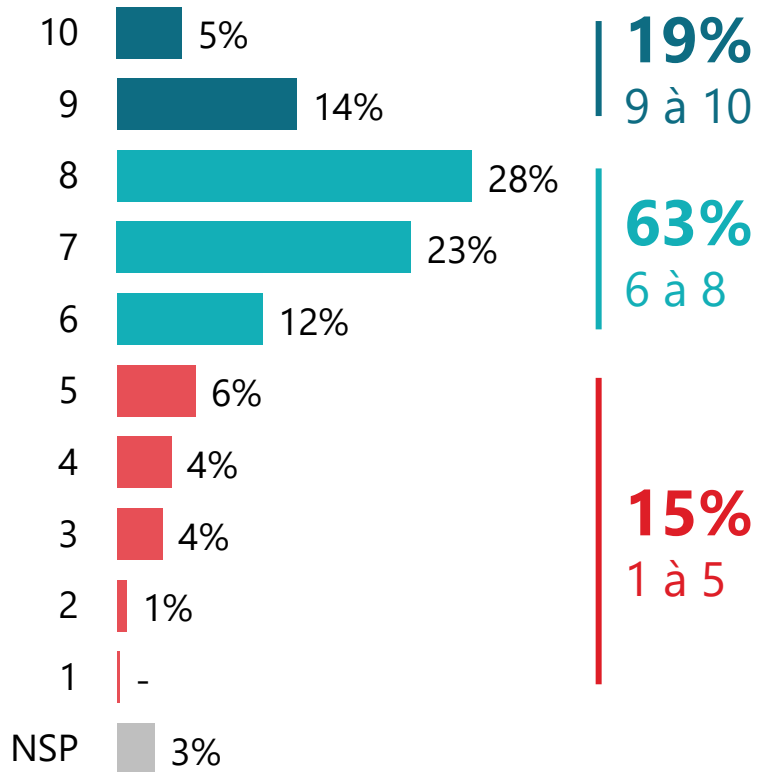
... santé physique



Homme
512 personnes



Femme
561 personnes





Le niveau de santé physique et mentale des Français



Q. Aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?

Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

... santé mentale

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Très bon (9 à 10)	29%	37%	22%	12%	16%	24%	29%	48%	23%	23%	38%
Bon (6 à 8)	55%	51%	60%	58%	62%	59%	57%	47%	62%	58%	50%
Mauvais (1 à 5)	14%	11%	15%	25%	20%	15%	12%	5%	14%	16%	10%
Moyenne	7,4	7,7	7,2	6,6	6,8	7,2	7,6	8,2	7,3	7,1	7,8

... santé physique

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Très bon (9 à 10)	17%	19%	16%	16%	17%	16%	16%	20%	17%	16%	17%
Bon (6 à 8)	62%	63%	60%	59%	60%	63%	63%	60%	64%	64%	61%
Mauvais (1 à 5)	18%	15%	21%	18%	21%	19%	19%	17%	16%	19%	19%
Moyenne	7,0	7,2	6,8	7	6,9	6,9	7	7,2	7,1	6,9	7,0



Le niveau de santé physique et mentale des Français



Q. Aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?

Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

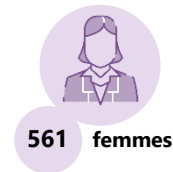
... santé mentale

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Très bon (9 à 10)	29%	30%	26%	27%	31%	29%
Bon (6 à 8)	55%	53%	63%	51%	54%	57%
Mauvais (1 à 5)	14%	16%	9%	19%	13%	12%
Moyenne	7,4	7,4	7,5	7,2	7,6	7,5

... santé physique

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Très bon (9 à 10)	17%	17%	18%	19%	17%	17%
Bon (6 à 8)	62%	61%	67%	58%	64%	56%
Mauvais (1 à 5)	18%	21%	14%	20%	17%	20%
Moyenne	7,0	6,8	7,1	6,9	7,1	7,0

“ Le niveau de santé physique et mentale des Françaises



561 femmes

Q. Aujourd’hui, sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre état de ... ?
Echelle de 1 à 10, 1 signifiant en très mauvaise santé et 10 en très bonne santé.

... santé mentale

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Très bon (9 à 10)	22%	9%	17%	31%	18%	14%	31%	19%	17%	20%	26%	24%
Bon (6 à 8)	60%	60%	64%	58%	64%	61%	56%	64%	68%	56%	55%	58%
Mauvais (1 à 5)	15%	25%	16%	10%	15%	21%	11%	15%	13%	20%	16%	15%
Moyenne	7,2	6,4	7,1	7,8	7,2	6,8	7,7	7,2	7,3	7,0	7,3	7,3

... santé physique

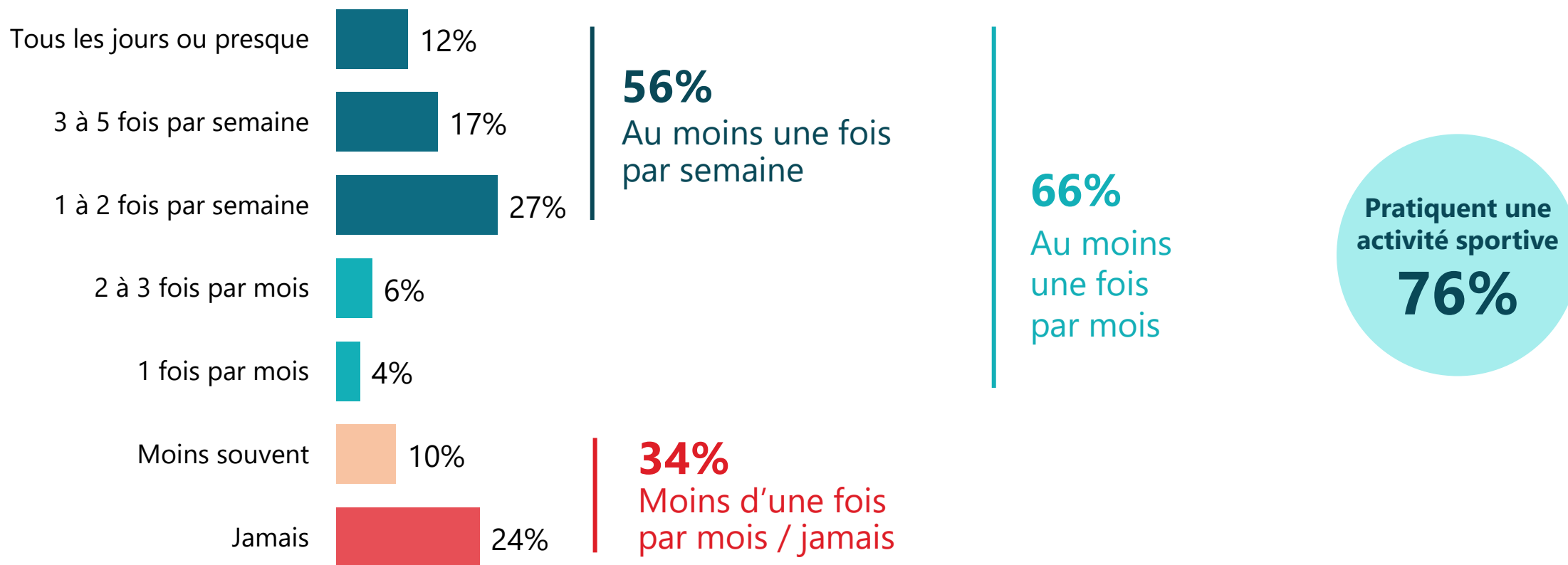
	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Très bon (9 à 10)	16%	13%	13%	19%	15%	11%	18%	14%	11%	21%	16%	15%
Bon (6 à 8)	60%	61%	66%	58%	61%	65%	57%	62%	71%	50%	62%	55%
Mauvais (1 à 5)	21%	22%	20%	20%	22%	23%	21%	24%	16%	27%	19%	24%
Moyenne	6,8	6,7	6,8	6,9	6,8	6,6	7,0	6,6	6,9	6,8	7,0	6,8



La fréquence de pratique d'une activité sportive



Q. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive (course à pied, vélo, natation, sport en salle ...)?



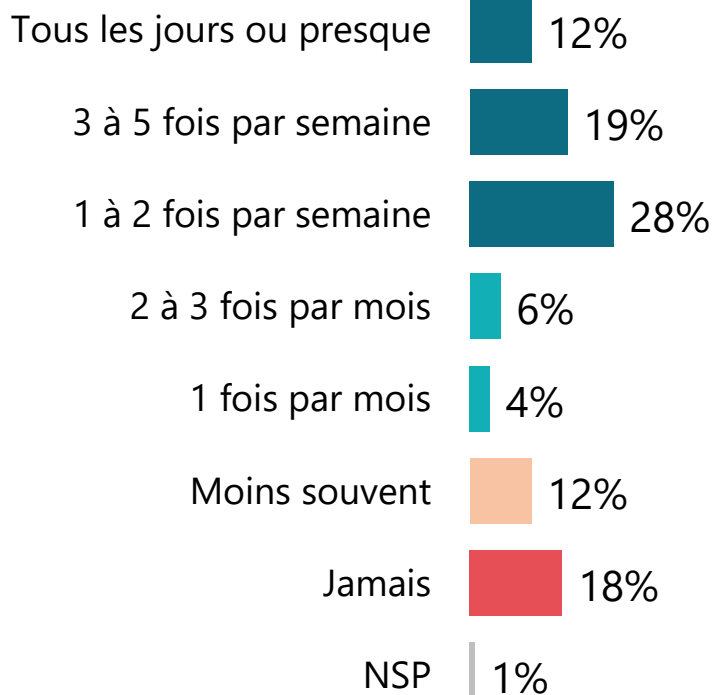
“ La fréquence de pratique d’une activité sportive

Q. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive (course à pied, vélo, natation, sport en salle ...)?



Homme
512 personnes

Pratiquent une activité sportive
81%



59%
Au moins une fois par semaine

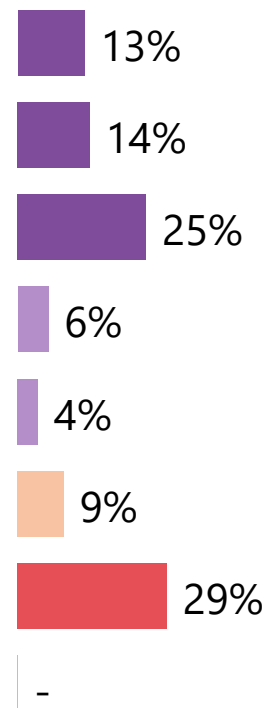
69%
Au moins une fois par mois

30%
Moins d’une fois par mois / jamais



Femme
561 personnes

Pratiquent une activité sportive
71%



52%
Au moins une fois par semaine

62%
Au moins une fois par mois

38%
Moins d’une fois par mois / jamais



La fréquence de pratique d'une activité sportive



Q. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive (course à pied, vélo, natation, sport en salle ...)?

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous Total Pratiqueur	76%	81%	71%	86%	85%	73%	76%	69%	84%	75%	72%
Sous Total Au moins une fois par mois	66%	69%	62%	81%	77%	63%	64%	56%	74%	67%	60%
Sous Total Au moins une fois par semaine	56%	59%	52%	65%	66%	51%	55%	51%	63%	54%	52%
...Tous les jours ou presque	12%	12%	13%	13%	14%	9%	12%	14%	11%	11%	14%
...3 à 5 fois par semaine	17%	19%	14%	21%	19%	14%	19%	14%	20%	17%	14%
...1 à 2 fois par semaine	27%	28%	25%	31%	33%	28%	24%	23%	32%	26%	24%
...2 à 3 fois par mois	6%	6%	6%	9%	6%	8%	4%	4%	6%	8%	5%
...1 fois par mois	4%	4%	4%	7%	5%	4%	5%	1%	5%	5%	3%
Sous Total Moins d'une fois par mois / jamais	34%	30%	38%	18%	22%	37%	36%	44%	26%	33%	40%
...Moins souvent	10%	12%	9%	5%	8%	10%	12%	13%	10%	8%	12%
...Jamais	24%	18%	29%	13%	14%	27%	24%	31%	16%	25%	28%



La fréquence de pratique d'une activité sportive

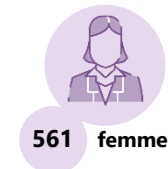


Q. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive (course à pied, vélo, natation, sport en salle ...) ?

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous Total Pratiqueur	76%	71%	74%	77%	78%	79%
Sous Total Au moins une fois par mois	66%	59%	60%	68%	68%	71%
Sous Total Au moins une fois par semaine	56%	47%	52%	59%	58%	60%
...Tous les jours ou presque	12%	12%	9%	14%	12%	14%
...3 à 5 fois par semaine	17%	13%	17%	14%	19%	17%
...1 à 2 fois par semaine	27%	22%	26%	31%	27%	29%
...2 à 3 fois par mois	6%	8%	4%	6%	6%	6%
...1 fois par mois	4%	4%	4%	3%	4%	5%
Sous Total Moins d'une fois par mois / jamais	34%	41%	40%	31%	31%	29%
...Moins souvent	10%	12%	14%	9%	10%	8%
...Jamais	24%	29%	26%	22%	21%	21%



La fréquence de pratique d'une activité sportive



561 femmes

Q. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive (course à pied, vélo, natation, sport en salle ...) ?

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous Total Pratiqueur	71%	80%	69%	67%	82%	69%	65%	70%	68%	69%	72%	75%
Sous Total Au moins une fois par mois	62%	73%	58%	58%	71%	62%	56%	57%	56%	63%	66%	68%
Sous Total Au moins une fois par semaine	52%	54%	48%	53%	60%	49%	49%	44%	51%	53%	56%	57%
...Tous les jours ou presque	13%	13%	10%	14%	12%	11%	14%	13%	7%	17%	13%	15%
...3 à 5 fois par semaine	14%	15%	12%	15%	16%	18%	10%	12%	16%	10%	19%	10%
...1 à 2 fois par semaine	25%	26%	26%	24%	32%	20%	25%	19%	28%	26%	24%	32%
...2 à 3 fois par mois	6%	12%	7%	2%	5%	9%	4%	7%	3%	6%	7%	5%
...1 fois par mois	4%	7%	3%	3%	6%	4%	3%	6%	2%	4%	3%	6%
Sous Total Moins d'une fois par mois / jamais	38%	26%	42%	42%	29%	38%	44%	43%	44%	36%	34%	32%
...Moins souvent	9%	7%	11%	9%	11%	7%	9%	13%	12%	6%	6%	7%
...Jamais	29%	19%	31%	33%	18%	31%	35%	30%	32%	30%	28%	25%



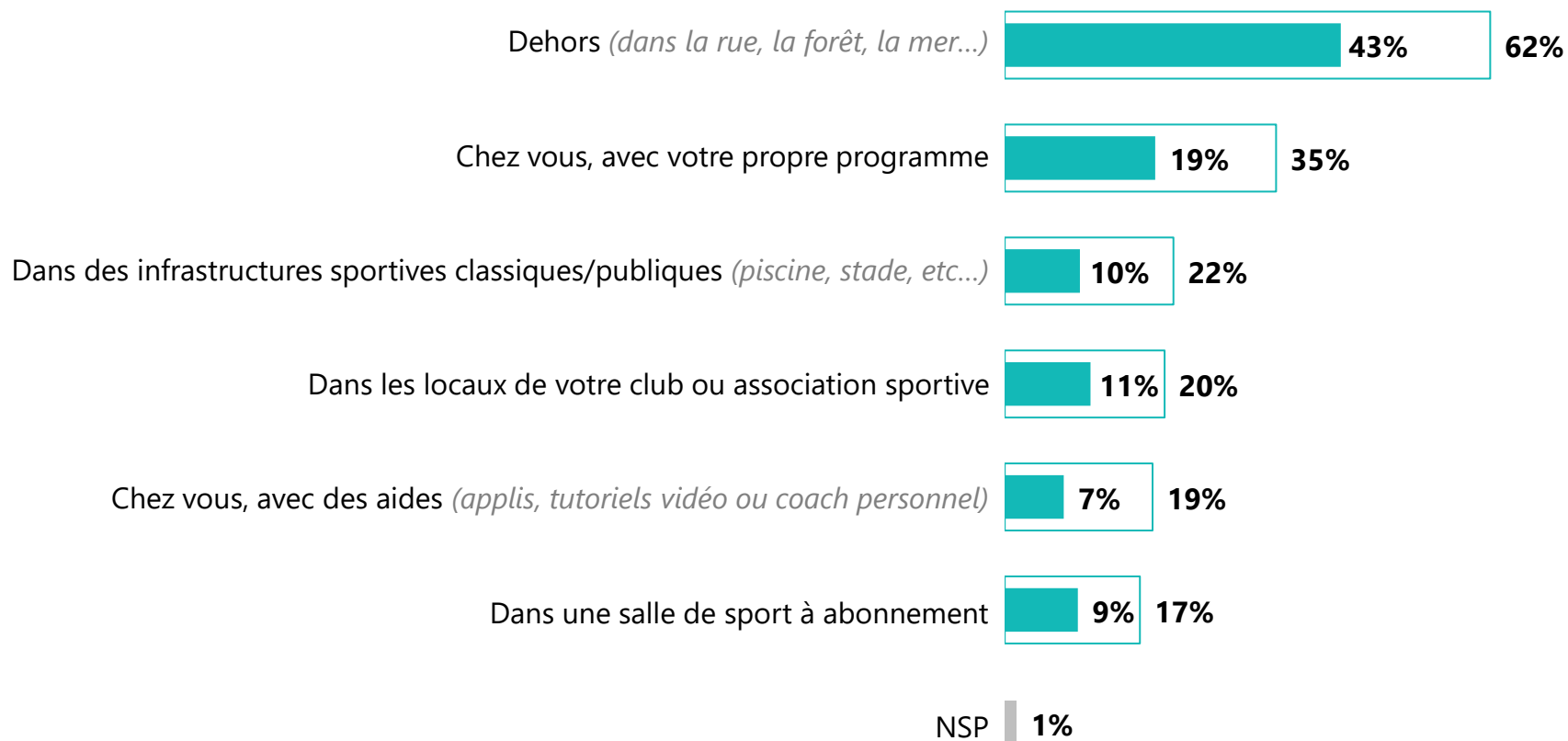
Les lieux préférés pour la pratique du sport



Q. Où pratiquez-vous le plus souvent vos activités sportives ?

Question posée uniquement à ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 76% de l'échantillon

En premier Au total



Pratiquent dans une infrastructure dédiée
45%

Pratiquent chez eux
82%



Les lieux préférés pour la pratique du sport



813 personnes

Q. Où pratiquez-vous le plus souvent vos activités sportives ?

Question posée uniquement à ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 76% de l'échantillon

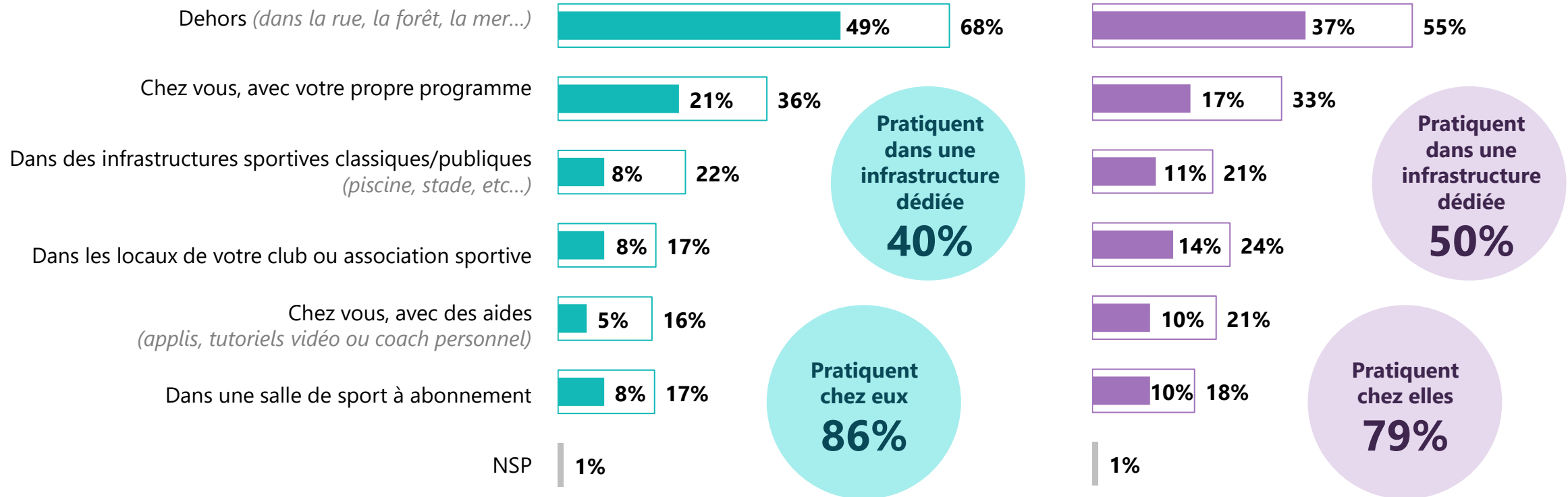
● En premier ● Au total



Homme
416 personnes



Femme
397 personnes





Les lieux préférés pour la pratique du sport



Q. Où pratiquez-vous le plus souvent vos activités sportives ?

Question posée uniquement à ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 76% de l'échantillon

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous Total Pratiquent chez eux	82%	86%	79%	79%	72%	81%	87%	87%	78%	81%	87%
Sous Total Pratiquent dans une infrastructure dédiée	45%	40%	50%	61%	57%	46%	36%	36%	51%	48%	37%
Dehors (<i>dans la rue, la forêt, la mer...</i>)	62%	68%	55%	47%	54%	53%	74%	70%	58%	62%	65%
Chez vous, avec votre propre programme	35%	36%	33%	46%	27%	36%	31%	36%	29%	33%	40%
Dans des infrastructures sportives classiques/publiques	22%	22%	21%	31%	25%	23%	15%	19%	26%	20%	18%
Dans les locaux de votre club ou association sportive	20%	17%	24%	31%	27%	22%	16%	14%	26%	19%	17%
Chez vous, avec des aides (<i>applis, tutoriels vidéo ou coach personnel</i>)	19%	16%	21%	31%	21%	28%	10%	11%	22%	19%	16%
Dans une salle de sport à abonnement	17%	17%	18%	30%	27%	16%	11%	12%	18%	20%	15%



Les lieux préférés pour la pratique du sport



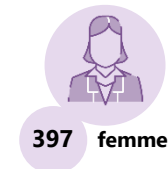
Q. Où pratiquez-vous le plus souvent vos activités sportives ?

Question posée uniquement à ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 76% de l'échantillon

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous Total Pratiquent chez eux	82%	89%	84%	76%	83%	76%
Sous Total Pratiquent dans une infrastructure dédiée	45%	33%	35%	48%	49%	58%
Dehors (<i>dans la rue, la forêt, la mer...</i>)	62%	75%	63%	57%	59%	55%
Chez vous, avec votre propre programme	35%	37%	38%	29%	34%	35%
Dans des infrastructures sportives classiques/publiques	22%	18%	17%	18%	24%	29%
Dans les locaux de votre club ou association sportive	20%	17%	15%	24%	22%	23%
Chez vous, avec des aides (<i>applis, tutoriels vidéo ou coach personnel</i>)	19%	17%	20%	16%	21%	18%
Dans une salle de sport à abonnement	17%	8%	12%	19%	18%	30%



Les lieux préférés pour la pratique du sport



397 femmes

Q. Où pratiquez-vous le plus souvent vos activités sportives ?

Question posée uniquement à ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 71% des femmes

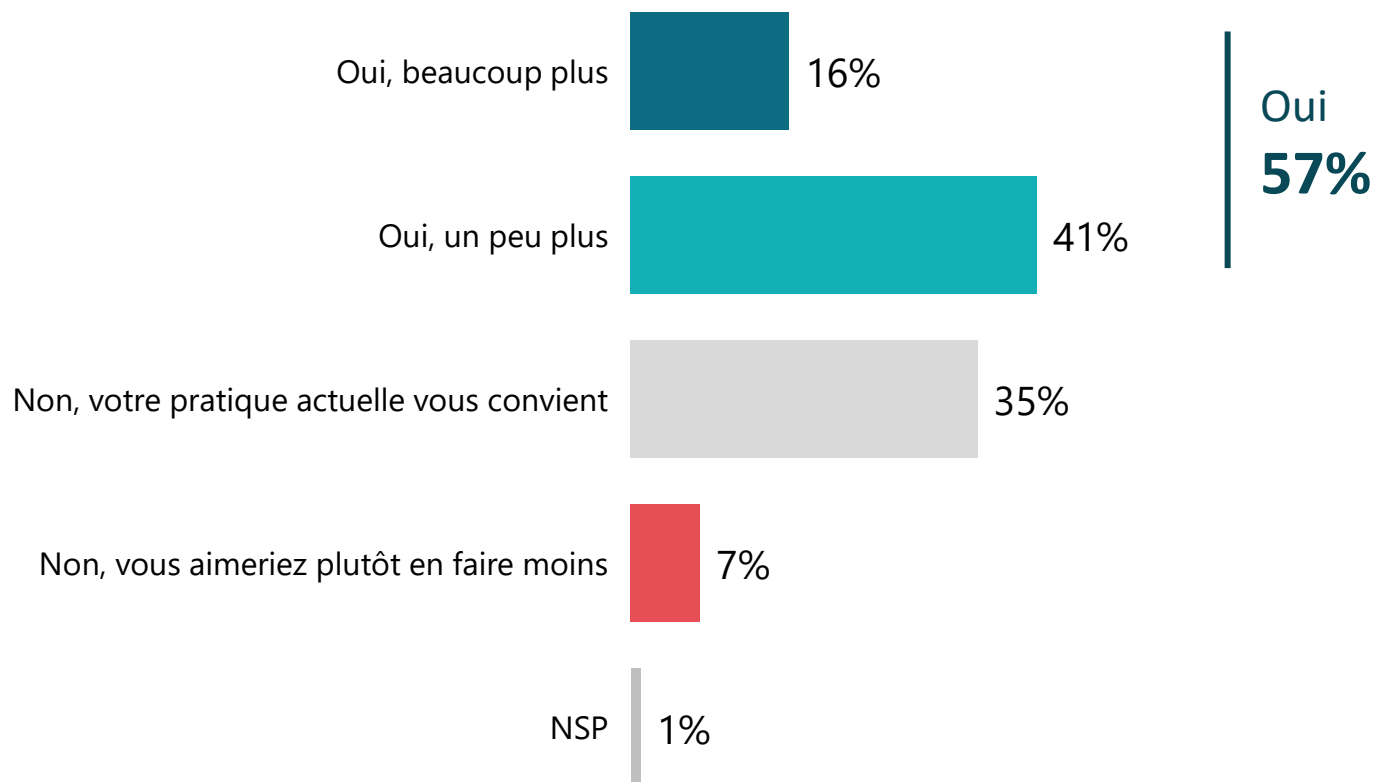
	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous Total Pratiquent chez elles	79%	73%	78%	82%	73%	80%	83%	86%	82%	73%	83%	61%
Sous Total Pratiquent dans une infrastructure dédiée	50%	61%	44%	46%	55%	45%	49%	37%	38%	57%	54%	65%
Dehors (<i>dans la rue, la forêt, la mer...</i>)	55%	47%	49%	65%	51%	58%	58%	69%	57%	52%	56%	37%
Chez vous, avec votre propre programme	33%	36%	34%	30%	28%	30%	40%	38%	32%	27%	36%	26%
Dans des infrastructures sportives classiques/publiques	21%	23%	20%	20%	26%	16%	21%	21%	16%	23%	19%	27%
Dans les locaux de votre club ou association sportive	24%	31%	23%	20%	24%	22%	26%	18%	17%	33%	25%	28%
Chez vous, avec des aides (<i>applis, tutoriels vidéo ou coach personnel</i>)	21%	24%	30%	14%	26%	17%	20%	20%	29%	21%	23%	13%
Dans une salle de sport à abonnement	18%	26%	13%	16%	17%	18%	19%	8%	12%	23%	18%	33%



La volonté de faire plus d'activité sportive



Q. De manière générale, aimeriez-vous faire plus d'activité sportive ?





La volonté de faire plus d'activité sportive



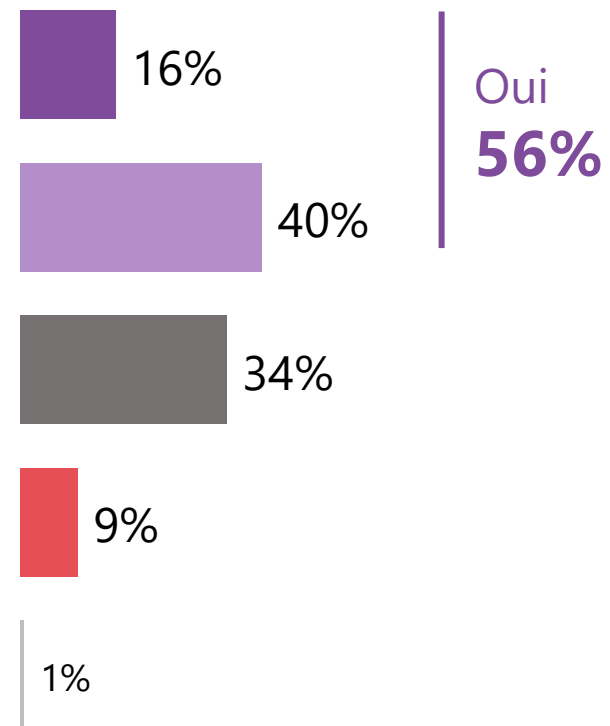
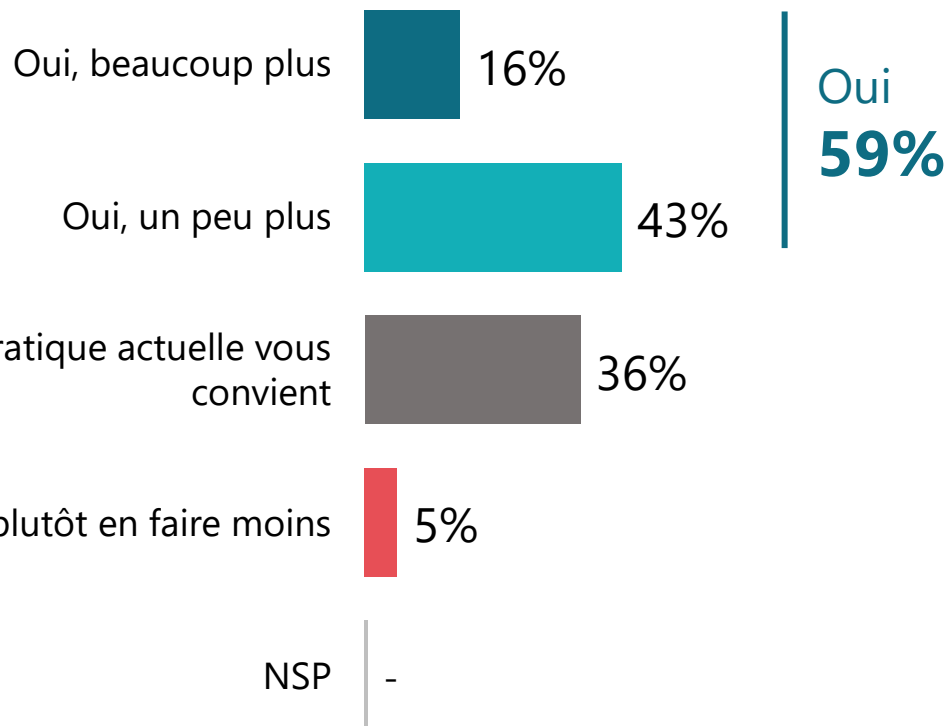
Q. De manière générale, aimeriez-vous faire plus d'activité sportive ?



Homme
512 personnes



Femme
561 personnes





La volonté de faire plus d'activité sportive



Q. De manière générale, aimeriez-vous faire plus d'activité sportive ?

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Sous total Oui	57%	59%	56%	76%	72%	63%	54%	38%	65%	67%	46%
<i>...Oui, beaucoup plus</i>	16%	16%	16%	32%	24%	21%	12%	3%	18%	21%	11%
<i>...Oui, un peu plus</i>	41%	43%	40%	44%	48%	42%	42%	35%	47%	46%	35%
Non, votre pratique actuelle vous convient	35%	36%	34%	18%	21%	26%	37%	56%	29%	24%	46%
Non, vous aimeriez plutôt en faire moins	7%	5%	9%	6%	6%	10%	8%	6%	6%	8%	8%



La volonté de faire plus d'activité sportive

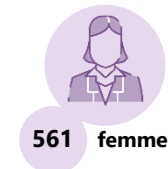


Q. De manière générale, aimeriez-vous faire plus d'activité sportive ?

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous total Oui	57%	61%	59%	53%	55%	58%
<i>...Oui, beaucoup plus</i>	16%	17%	11%	18%	15%	19%
<i>...Oui, un peu plus</i>	41%	44%	48%	35%	40%	39%
Non, votre pratique actuelle vous convient	35%	34%	32%	37%	37%	34%
Non, vous aimeriez plutôt en faire moins	7%	5%	9%	8%	8%	8%



La volonté de faire plus d'activité sportive



Q. De manière générale, aimeriez-vous faire plus d'activité sportive ?

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Sous total Oui	56%	72%	60%	44%	66%	61%	44%	55%	67%	49%	49%	62%
...Oui, beaucoup plus	16%	28%	17%	8%	18%	19%	11%	19%	12%	17%	15%	15%
...Oui, un peu plus	40%	44%	43%	36%	48%	42%	33%	36%	55%	32%	34%	47%
Non, votre pratique actuelle vous convient	34%	20%	27%	47%	26%	27%	46%	36%	24%	35%	40%	31%
Non, vous aimeriez plutôt en faire moins	9%	7%	12%	9%	8%	10%	10%	8%	9%	13%	11%	7%



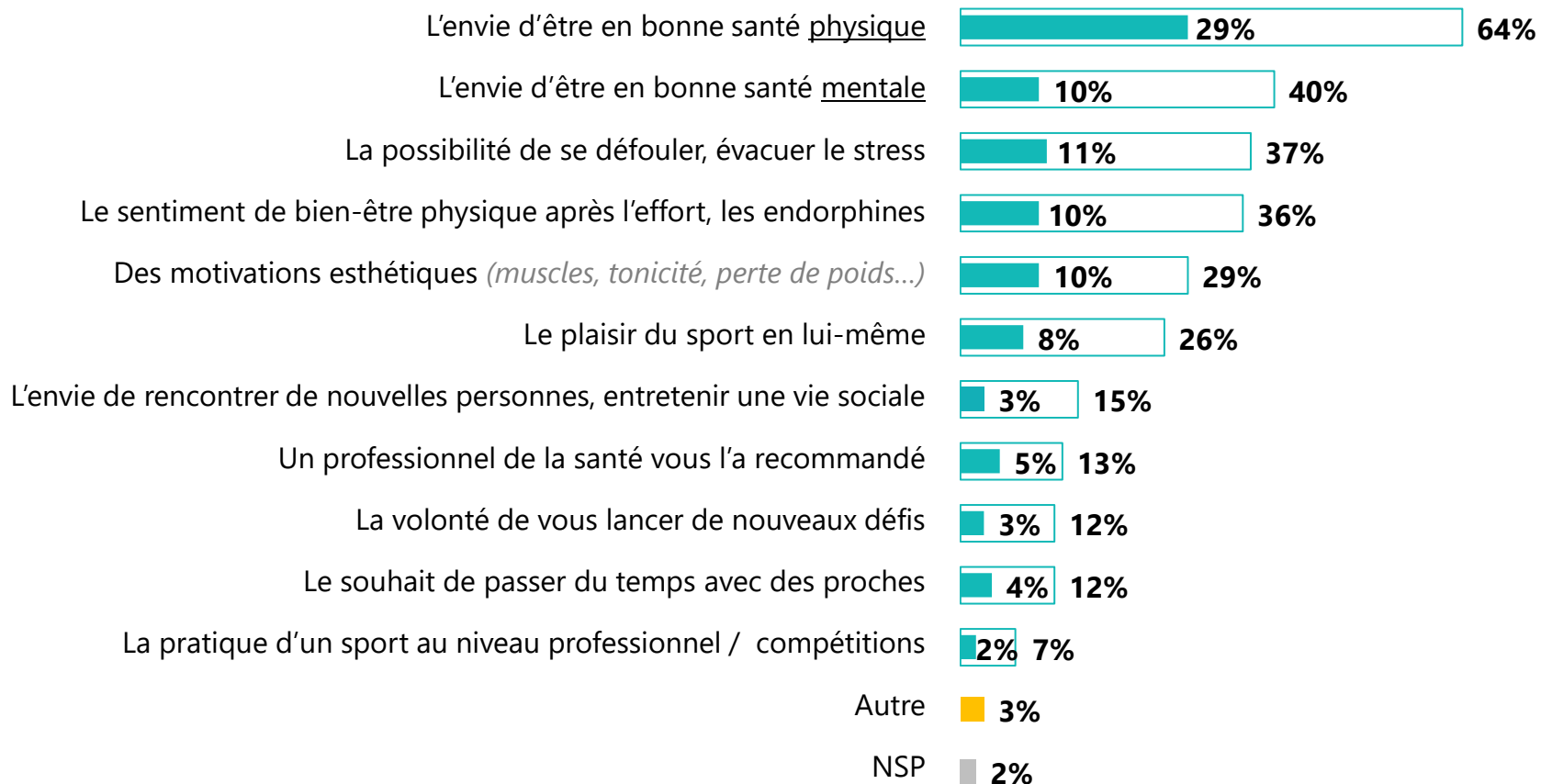
L'incitation à la pratique du sport



Q. De manière générale, qu'est-ce qui vous incite à pratiquer une activité sportive ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

En premier Au total





L'incitation à la pratique du sport



Q. De manière générale, qu'est-ce qui vous incite à pratiquer une activité sportive ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

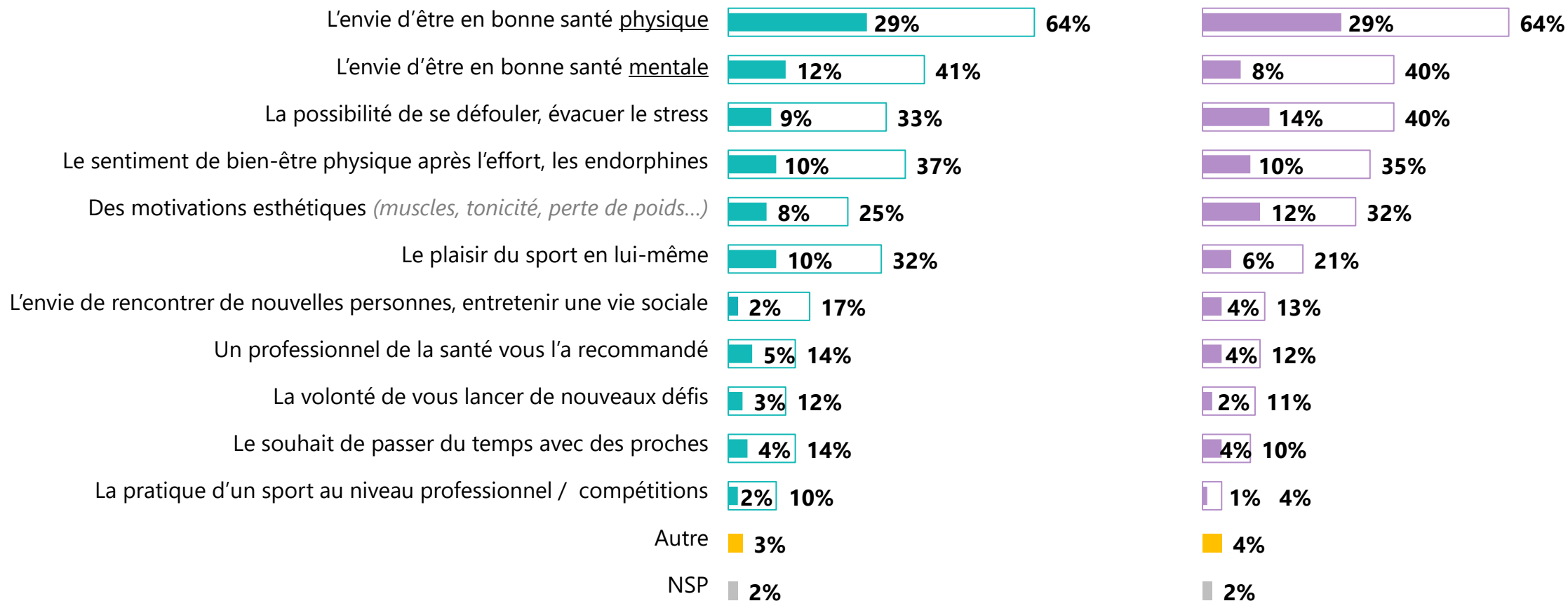
En premier Au total



Homme
512 personnes



Femme
561 personnes





L'incitation à la pratique du sport



Q. De manière générale, qu'est-ce qui vous incite à pratiquer une activité sportive ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
L'envie d'être en bonne santé <u>physique</u>	64%	64%	64%	56%	52%	60%	66%	76%	61%	61%	69%
L'envie d'être en bonne santé <u>mentale</u>	40%	41%	40%	39%	38%	40%	43%	39%	44%	37%	40%
La possibilité de se défouler, évacuer le stress	37%	33%	40%	40%	42%	41%	42%	24%	46%	39%	29%
Le sentiment de bien-être physique après l'effort, les endorphines	36%	37%	35%	35%	37%	39%	37%	31%	41%	40%	30%
Des motivations esthétiques (muscles, tonicité, perte de poids...)	29%	25%	32%	34%	37%	36%	28%	16%	34%	30%	24%
Le plaisir du sport en lui-même	26%	32%	21%	40%	24%	29%	22%	23%	29%	29%	23%
L'envie de rencontrer de nouvelles personnes, entretenir une vie sociale	15%	17%	13%	14%	15%	13%	14%	18%	16%	15%	15%
Un professionnel de la santé vous l'a recommandé	13%	14%	12%	13%	11%	12%	13%	16%	13%	10%	16%
La volonté de vous lancer de nouveaux défis	12%	12%	11%	15%	17%	12%	11%	8%	15%	12%	9%
Le souhait de passer du temps avec des proches	12%	14%	10%	19%	13%	11%	11%	10%	13%	13%	10%
La pratique d'un sport au niveau professionnel / compétitions	7%	10%	4%	13%	11%	9%	7%	2%	12%	7%	5%
Autre	3%	3%	4%	-	1%	3%	4%	6%	3%	1%	6%



L'incitation à la pratique du sport



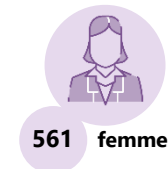
Q. De manière générale, qu'est-ce qui vous incite à pratiquer une activité sportive ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
L'envie d'être en bonne santé <u>physique</u>	64%	66%	70%	60%	64%	59%
L'envie d'être en bonne santé <u>mentale</u>	40%	41%	38%	40%	40%	43%
La possibilité de se défouler, évacuer le stress	37%	39%	37%	31%	40%	31%
Le sentiment de bien-être physique après l'effort, les endorphines	36%	31%	35%	29%	41%	40%
Des motivations esthétiques (muscles, tonicité, perte de poids...)	29%	29%	34%	29%	28%	25%
Le plaisir du sport en lui-même	26%	22%	23%	29%	31%	24%
L'envie de rencontrer de nouvelles personnes, entretenir une vie sociale	15%	14%	17%	13%	15%	15%
Un professionnel de la santé vous l'a recommandé	13%	10%	15%	14%	14%	13%
La volonté de vous lancer de nouveaux défis	12%	13%	11%	9%	11%	15%
Le souhait de passer du temps avec des proches	12%	11%	13%	10%	12%	11%
La pratique d'un sport au niveau professionnel / compétitions	7%	5%	9%	9%	7%	7%
Autre	3%	3%	2%	3%	3%	7%



L'incitation à la pratique du sport



Q. De manière générale, qu'est-ce qui vous incite à pratiquer une activité sportive ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
L'envie d'être en bonne santé <u>physique</u>	64%	54%	62%	70%	63%	62%	66%	64%	67%	56%	64%	66%
La possibilité de se défouler, évacuer le stress	40%	46%	43%	34%	46%	44%	32%	45%	40%	33%	41%	36%
L'envie d'être en bonne santé <u>mentale</u>	40%	41%	39%	39%	49%	33%	38%	36%	41%	38%	39%	45%
Le sentiment de bien-être physique après l'effort, les endorphines	35%	33%	40%	34%	43%	40%	27%	28%	33%	28%	42%	43%
Des motivations esthétiques (muscles, tonicité, perte de poids...)	32%	39%	38%	24%	36%	35%	26%	37%	38%	25%	31%	25%
Le plaisir du sport en lui-même	21%	26%	26%	16%	21%	24%	20%	17%	11%	31%	26%	20%
L'envie de rencontrer de nouvelles personnes, entretenir une vie sociale	13%	8%	14%	15%	14%	10%	15%	12%	17%	12%	12%	12%
Un professionnel de la santé vous l'a recommandé	12%	10%	10%	15%	15%	7%	15%	11%	13%	10%	13%	13%
La volonté de vous lancer de nouveaux défis	11%	13%	13%	9%	15%	11%	9%	12%	14%	11%	8%	14%
Le souhait de passer du temps avec des proches	10%	10%	10%	9%	10%	8%	11%	8%	11%	10%	10%	8%
La pratique d'un sport au niveau professionnel / compétitions	4%	4%	8%	3%	7%	3%	4%	6%	9%	5%	1%	3%
Autre	4%	2%	3%	6%	3%	2%	6%	4%	1%	3%	4%	6%



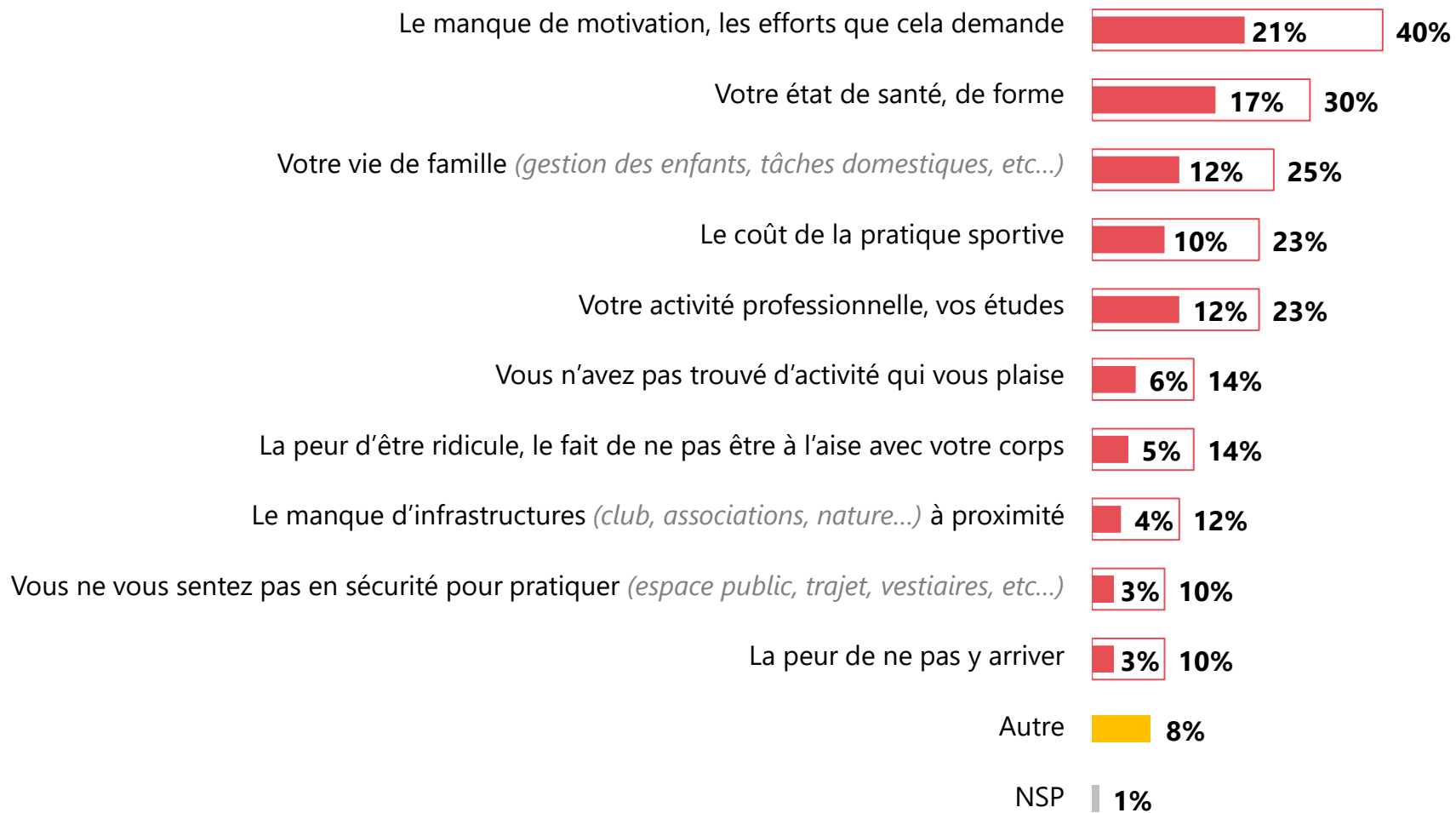
Les freins à la pratique d'une activité sportive



Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

En premier Au total





Les freins à la pratique d'une activité sportive



Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

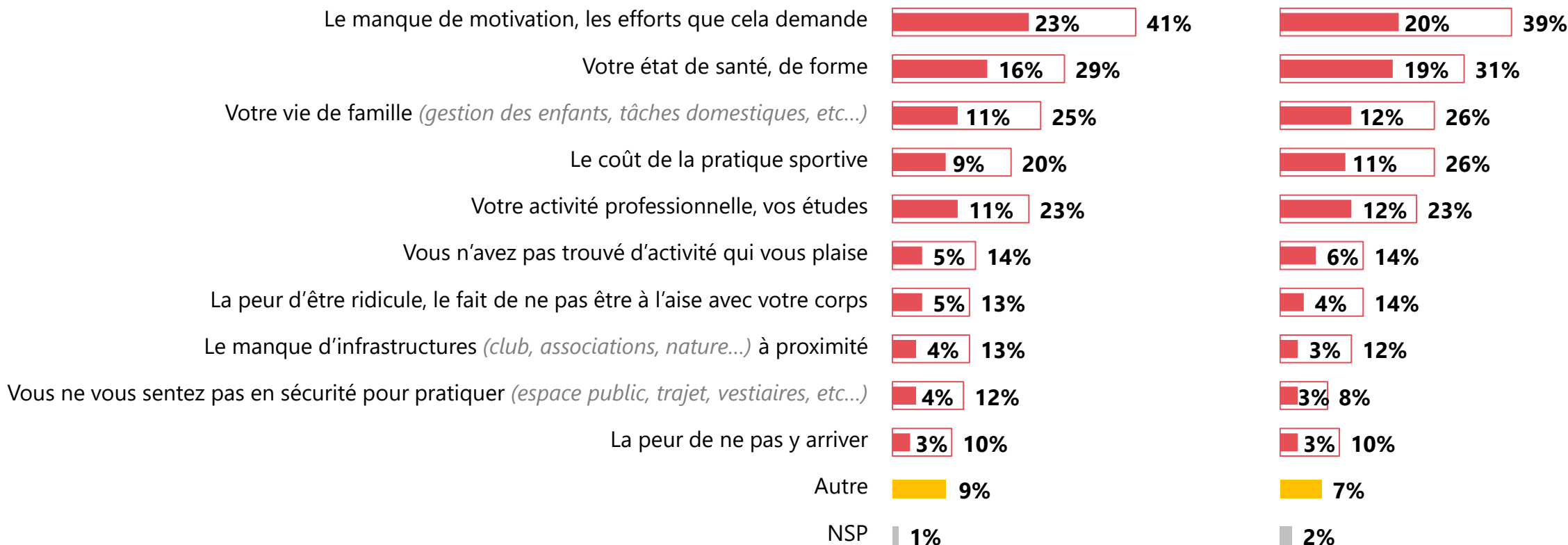
En premier Au total



Homme
512 personnes



Femme
561 personnes





Les freins à la pratique d'une activité sportive



Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Sexe		Âge				
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus
Le manque de motivation, les efforts que cela demande	40%	41%	39%	38%	33%	43%	44%	40%
Votre état de santé, de forme	30%	29%	31%	21%	26%	24%	32%	40%
Votre vie de famille <i>(gestion des enfants, tâches domestiques, etc.)</i>	25%	25%	26%	16%	40%	36%	24%	12%
Le coût de la pratique sportive	23%	20%	26%	25%	29%	26%	24%	16%
Votre activité professionnelle, vos études	23%	23%	23%	42%	27%	30%	26%	3%
Vous n'avez pas trouvé d'activité qui vous plaise	14%	14%	14%	12%	14%	17%	13%	12%
La peur d'être ridicule, le fait de ne pas être à l'aise avec votre corps	14%	13%	14%	18%	18%	14%	12%	11%
Le manque d'infrastructures à proximité	12%	13%	12%	22%	15%	13%	13%	7%
Vous ne vous sentez pas en sécurité pour pratiquer <i>(espace public, trajet, vestiaires, etc.)</i>	10%	12%	8%	14%	18%	13%	5%	6%
La peur de ne pas y arriver	10%	10%	10%	14%	11%	12%	8%	8%
Autre	8%	9%	7%	2%	6%	5%	7%	14%



Les freins à la pratique d'une activité sportive



Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Sexe*Age									
		Homme 18-24 ans	Homme 25-34 ans	Homme 35-49 ans	Homme 50-64 ans	Homme 65 ans et +	Femme 18-24 ans	Femme 25-34 ans	Femme 35-49 ans	Femme 50-64 ans	Femme 65 ans et +
Le manque de motivation, les efforts que cela demande	40%	40%	29%	40%	47%	45%	37%	37%	44%	40%	35%
Votre état de santé, de forme	30%	19%	28%	18%	24%	42%	22%	24%	27%	40%	38%
Votre vie de famille <i>(gestion des enfants, tâches domestiques, etc.)</i>	25%	18%	40%	30%	29%	13%	14%	40%	40%	20%	10%
Le coût de la pratique sportive	23%	25%	27%	16%	24%	13%	25%	30%	31%	24%	20%
Votre activité professionnelle, vos études	23%	42%	33%	37%	28%	1%	42%	22%	26%	25%	7%
Vous n'avez pas trouvé d'activité qui vous plaise	14%	5%	17%	17%	15%	14%	18%	10%	17%	12%	11%
La peur d'être ridicule, le fait de ne pas être à l'aise avec votre corps	14%	18%	21%	12%	11%	11%	17%	15%	15%	13%	11%
Le manque d'infrastructures à proximité	12%	19%	19%	11%	16%	7%	24%	11%	13%	10%	8%
Vous ne vous sentez pas en sécurité pour pratiquer <i>(espace public, trajet, vestiaires, etc.)</i>	10%	8%	24%	18%	9%	7%	20%	13%	10%	2%	5%
La peur de ne pas y arriver	10%	18%	10%	10%	9%	8%	12%	11%	13%	6%	7%
Autre	8%	4%	2%	5%	7%	18%	-	10%	6%	7%	9%



Les freins à la pratique d'une activité sportive



Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Pratique une activité sportive								
		Au moins une fois par mois	...dont Homme	...dont Femme	Au moins une fois par semaine	...dont Homme	...dont Femme	Peu souvent ou jamais	...dont Homme	...dont Femme
Le manque de motivation, les efforts que cela demande	40%	36%	38%	35%	33%	34%	33%	49%	51%	47%
Votre état de santé, de forme	30%	27%	27%	27%	26%	26%	26%	36%	31%	39%
Votre vie de famille (gestion des enfants, tâches domestiques, etc.)	25%	29%	28%	29%	28%	28%	29%	19%	18%	20%
Le coût de la pratique sportive	23%	25%	21%	28%	24%	21%	28%	20%	16%	23%
Votre activité professionnelle, vos études	23%	27%	27%	28%	27%	26%	28%	14%	14%	15%
Vous n'avez pas trouvé d'activité qui vous plaise	14%	13%	14%	13%	12%	12%	12%	16%	15%	16%
La peur d'être ridicule, le fait de ne pas être à l'aise avec votre corps	14%	13%	13%	13%	12%	11%	12%	14%	14%	15%
Le manque d'infrastructures à proximité	12%	14%	14%	15%	13%	13%	13%	9%	9%	8%
Vous ne vous sentez pas en sécurité pour pratiquer (espace public, trajet, vestiaires, etc.)	10%	12%	13%	10%	10%	12%	8%	7%	9%	6%
La peur de ne pas y arriver	10%	9%	10%	8%	8%	9%	7%	11%	9%	12%
Autre	8%	7%	9%	6%	8%	10%	6%	9%	9%	8%



Les freins à la pratique d'une activité sportive



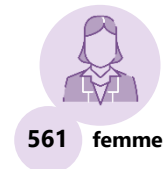
Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Statut			Catégorie d'agglomération				
		CSP +	CSP -	Inactif	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Le manque de motivation, les efforts que cela demande	40%	44%	39%	39%	42%	38%	35%	43%	42%
Votre état de santé, de forme	30%	22%	27%	38%	31%	28%	24%	32%	32%
Votre vie de famille (gestion des enfants, tâches domestiques, etc.)	25%	36%	35%	11%	29%	26%	18%	27%	23%
Le coût de la pratique sportive	23%	24%	28%	19%	23%	23%	23%	23%	25%
Votre activité professionnelle, vos études	23%	35%	30%	10%	23%	24%	18%	22%	28%
Vous n'avez pas trouvé d'activité qui vous plaise	14%	14%	16%	12%	12%	17%	9%	13%	19%
La peur d'être ridicule, le fait de ne pas être à l'aise avec votre corps	14%	17%	15%	10%	12%	19%	12%	11%	14%
Le manque d'infrastructures à proximité	12%	11%	16%	11%	13%	13%	6%	15%	11%
Vous ne vous sentez pas en sécurité pour pratiquer (espace public, trajet, vestiaires, etc.)	10%	13%	13%	6%	7%	8%	9%	10%	17%
La peur de ne pas y arriver	10%	10%	13%	8%	9%	11%	12%	8%	12%
Autre	8%	5%	5%	12%	6%	5%	9%	8%	11%



Les freins à la pratique d'une activité sportive



561 femmes

Q. Et qu'est-ce qui vous empêche de pratiquer (davantage) d'activités sportives ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Le manque de motivation, les efforts que cela demande	39%	37%	44%	38%	50%	38%	32%	43%	39%	31%	40%	44%
Votre état de santé, de forme	31%	23%	27%	39%	26%	31%	37%	38%	31%	24%	32%	28%
Le coût de la pratique sportive	26%	28%	31%	22%	29%	30%	22%	28%	20%	22%	29%	29%
Votre vie de famille (gestion des enfants, tâches domestiques, etc.)	26%	29%	40%	15%	38%	34%	12%	27%	26%	19%	27%	30%
Votre activité professionnelle, vos études	23%	30%	26%	16%	34%	27%	12%	22%	25%	18%	22%	28%
La peur d'être ridicule, le fait de ne pas être à l'aise avec votre corps	14%	16%	15%	12%	18%	15%	10%	15%	23%	12%	9%	14%
Vous n'avez pas trouvé d'activité qui vous plaise	14%	14%	17%	11%	14%	16%	12%	15%	19%	10%	11%	15%
Le manque d'infrastructures à proximité	12%	17%	13%	9%	8%	15%	14%	11%	13%	8%	16%	8%
La peur de ne pas y arriver	10%	11%	13%	7%	11%	13%	6%	14%	11%	9%	5%	13%
Vous ne vous sentez pas en sécurité pour pratiquer (espace public, trajet, vestiaires, etc.)	8%	16%	10%	3%	10%	9%	7%	8%	10%	8%	7%	12%
Autre	7%	6%	6%	8%	4%	6%	9%	5%	4%	8%	7%	9%



La perception de la pratique d'une activité sportive



Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant la pratique d'une activité sportive ?

Total d'accord

La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé physique



90%

La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé mentale



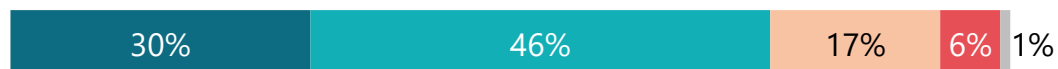
89%

Les clubs sportifs devraient davantage favoriser le sport féminin



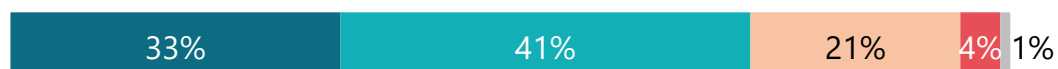
81%

Les compétitions sportives féminines ne sont pas assez mises en avant



76%

En France, on pense trop à la compétition lorsque l'on parle de pratique sportive



74%

On vous a incité à faire du sport dès le plus jeune âge



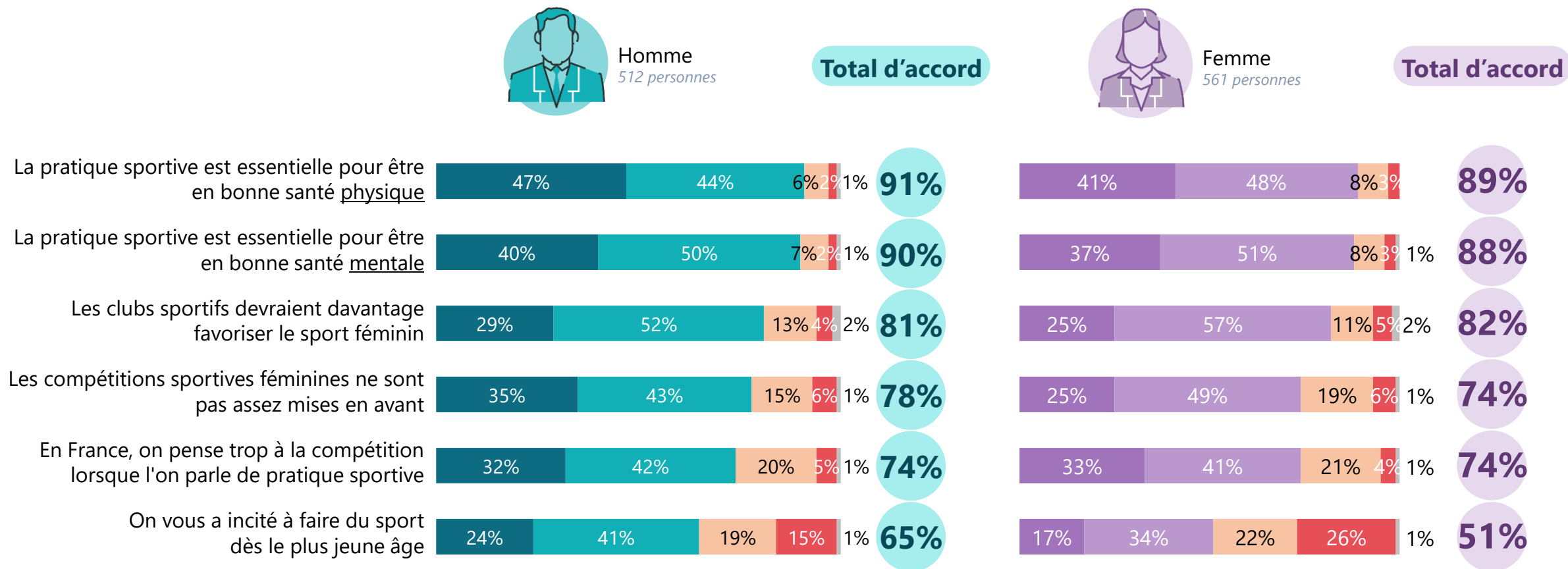
58%

● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP

“ La perception de la pratique d’une activité sportive

1073 personnes

Q. Êtes-vous d’accord ou pas d’accord avec chacune des affirmations suivantes concernant la pratique d’une activité sportive ?



● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP



La perception de la pratique d'une activité sportive



Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant la pratique d'une activité sportive ?

	% D'accord	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>physique</u>	90%	91%	89%	83%	89%	91%	90%	92%	90%	89%	91%
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>mentale</u>	89%	90%	88%	88%	88%	90%	87%	91%	88%	89%	90%
Les clubs sportifs devraient davantage favoriser le sport féminin	81%	81%	82%	80%	80%	81%	81%	83%	76%	81%	84%
Les compétitions sportives féminines ne sont pas assez mises en avant	76%	78%	74%	78%	79%	80%	71%	74%	72%	80%	76%
En France, on pense trop à la compétition lorsque l'on parle de pratique sportive	74%	74%	74%	70%	72%	71%	78%	76%	70%	73%	77%
On vous a incité à faire du sport dès le plus jeune âge	58%	65%	51%	76%	70%	60%	53%	48%	63%	60%	53%



La perception de la pratique d'une activité sportive

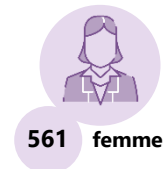


Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant la pratique d'une activité sportive ?

	% D'accord	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>physique</u>	90%	91%	89%	95%	89%	87%
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>mentale</u>	89%	89%	91%	93%	87%	86%
Les clubs sportifs devraient davantage favoriser le sport féminin	81%	83%	82%	84%	81%	76%
Les compétitions sportives féminines ne sont pas assez mises en avant	76%	77%	79%	74%	77%	70%
En France, on pense trop à la compétition lorsque l'on parle de pratique sportive	74%	80%	78%	74%	72%	67%
On vous a incité à faire du sport dès le plus jeune âge	58%	58%	53%	55%	61%	61%



La perception de la pratique d'une activité sportive



Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant la pratique d'une activité sportive ?

	% D'accord	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>physique</u>	89%	85%	90%	90%	89%	89%	89%	90%	89%	93%	87%	88%
La pratique sportive est essentielle pour être en bonne santé <u>mentale</u>	88%	90%	89%	86%	89%	87%	87%	89%	91%	92%	83%	89%
Les clubs sportifs devraient davantage favoriser le sport féminin	82%	83%	80%	81%	76%	82%	84%	84%	83%	80%	82%	74%
En France, on pense trop à la compétition lorsque l'on parle de pratique sportive	74%	70%	72%	78%	68%	75%	79%	83%	80%	70%	71%	67%
Les compétitions sportives féminines ne sont pas assez mises en avant	74%	82%	77%	67%	71%	78%	72%	76%	81%	70%	73%	67%
On vous a incité à faire du sport dès le plus jeune âge	51%	70%	54%	40%	54%	52%	49%	46%	49%	45%	57%	56%



Les solutions pour inciter les femmes à pratiquer davantage d'activités sportives

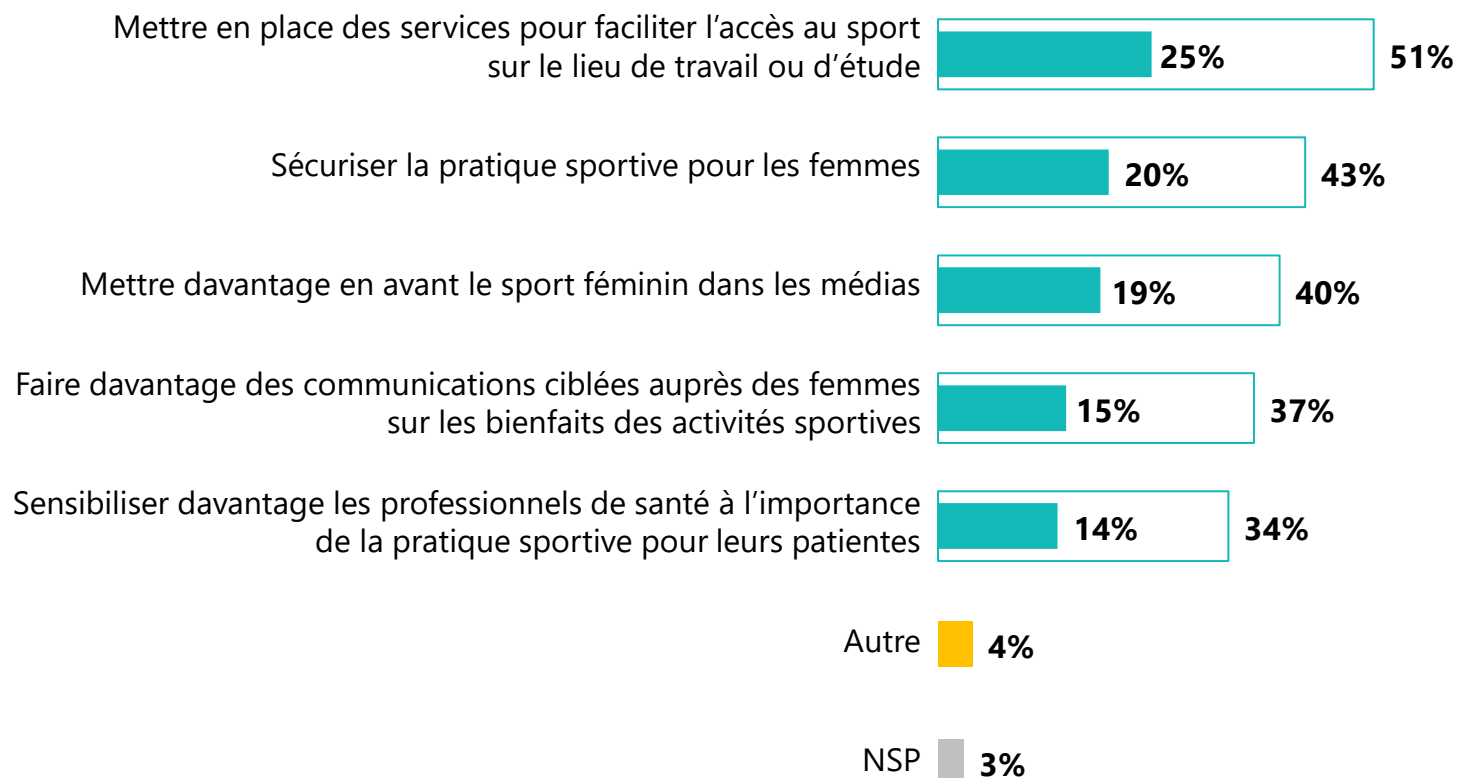


Q. Aujourd'hui, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes.

Selon vous, parmi les solutions suivantes, lesquelles seraient les plus susceptibles d'encourager les femmes à pratiquer davantage de sport ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

En premier Au total





Les solutions pour inciter les femmes à pratiquer davantage d'activités sportives



Q. Aujourd'hui, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes.

Selon vous, parmi les solutions suivantes, lesquelles seraient les plus susceptibles d'encourager les femmes à pratiquer davantage de sport ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

En premier

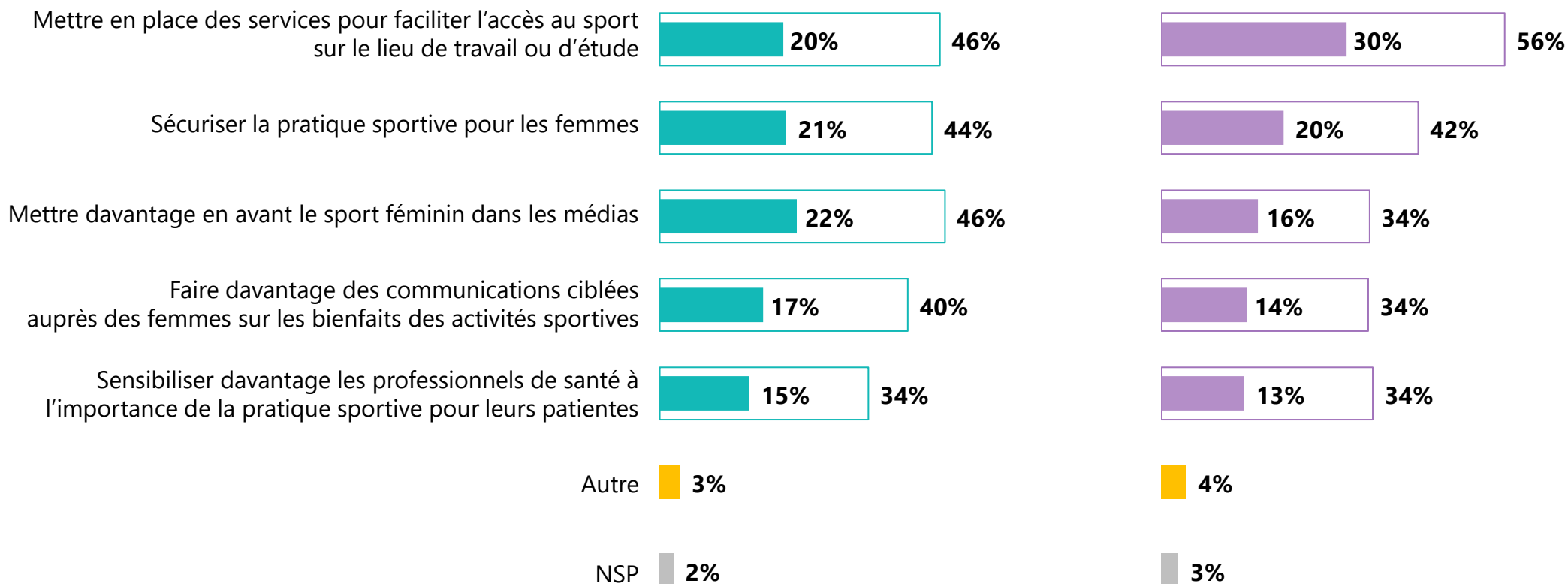
Au total



Homme
512 personnes



Femme
561 personnes





Les solutions pour inciter les femmes à pratiquer davantage d'activités sportives



Q. Aujourd'hui, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes.

Selon vous, parmi les solutions suivantes, lesquelles seraient les plus susceptibles d'encourager les femmes à pratiquer davantage de sport ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Sexe		Âge					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif
Mettre en place des services pour faciliter l'accès au sport sur le lieu de travail ou d'étude	51%	46%	56%	55%	52%	58%	50%	44%	58%	53%	45%
Sécuriser la pratique sportive pour les femmes	43%	44%	42%	44%	44%	44%	46%	39%	47%	45%	38%
Mettre davantage en avant le sport féminin dans les médias	40%	46%	34%	47%	34%	35%	39%	45%	36%	35%	45%
Faire davantage de communications ciblées auprès des femmes sur les bienfaits des activités sportives	37%	40%	34%	41%	31%	39%	35%	38%	35%	37%	39%
Sensibiliser davantage les professionnels de santé à l'importance de la pratique sportive pour leurs patientes	34%	34%	34%	31%	35%	36%	30%	38%	33%	37%	34%
Autre	4%	3%	5%	1%	3%	3%	4%	7%	3%	3%	6%



Les solutions pour inciter les femmes à pratiquer davantage d'activités sportives



Q. Aujourd'hui, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes.

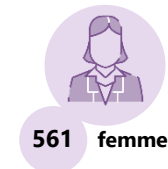
Selon vous, parmi les solutions suivantes, lesquelles seraient les plus susceptibles d'encourager les femmes à pratiquer davantage de sport ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Catégorie d'agglomération				
		Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Mettre en place des services pour faciliter l'accès au sport sur le lieu de travail ou d'étude	51%	45%	48%	51%	56%	53%
Sécuriser la pratique sportive pour les femmes	43%	44%	40%	46%	47%	36%
Mettre davantage en avant le sport féminin dans les médias	40%	43%	44%	39%	39%	35%
Faire davantage de communications ciblées auprès des femmes sur les bienfaits des activités sportives	37%	37%	39%	35%	36%	37%
Sensibiliser davantage les professionnels de santé à l'importance de la pratique sportive pour leurs patientes	34%	30%	36%	33%	36%	36%
Autre	4%	3%	4%	3%	4%	6%



Les solutions pour inciter les femmes à pratiquer davantage d'activités sportives



561 femmes

Q. Aujourd'hui, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes.

Selon vous, parmi les solutions suivantes, lesquelles seraient les plus susceptibles d'encourager les femmes à pratiquer davantage de sport ?

Plusieurs réponses possibles – total supérieur à 100%

	% Total	Âge			Statut			Catégorie d'agglomération				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Commune rurale	2000 à 19 999 habitants	20 000 à 99 999 habitants	100 000 habitants et plus	Agglomération parisienne
Mettre en place des services pour faciliter l'accès au sport sur le lieu de travail ou d'étude	56%	58%	64%	49%	68%	55%	48%	50%	57%	52%	61%	58%
Sécuriser la pratique sportive pour les femmes	42%	43%	43%	40%	41%	48%	37%	40%	37%	45%	48%	35%
Sensibiliser davantage les professionnels de santé à l'importance de la pratique sportive pour leurs patientes	34%	27%	38%	36%	33%	38%	33%	30%	40%	35%	35%	32%
Mettre davantage en avant le sport féminin dans les médias	34%	40%	31%	32%	31%	32%	36%	40%	36%	31%	33%	28%
Faire davantage de communications ciblées auprès des femmes sur les bienfaits des activités sportives	34%	30%	38%	33%	29%	32%	39%	35%	38%	31%	32%	32%
Autre	5%	4%	4%	5%	4%	3%	6%	6%	1%	5%	5%	6%



RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com



Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

“opinionway

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Vos contacts

Eléonore Quarré

Responsable des études Société – Pôle opinion
equarre@opinion-way.com

Clément Royaux

Chef de projets – Pôle Opinion
croyaux@opinion-way.com