



# La pratique sportive des Français à l'ère du COVID-19

---

Sondage Ifop pour Fitness Magazine

Contact Ifop :

Jean-Philippe Dubrulle

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 72 34 95 45

[nom.prenom@ifop.com](mailto:nom.prenom@ifop.com)

Mai 2020



# 1 | La méthodologie

## Etude réalisée par l'Ifop pour [Fitness Magazine](#)

### Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 012** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

### Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

### Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 15 au 18 mai 2020.

# 2 | Les résultats de l'étude

# A | La satisfaction à l'égard de son corps

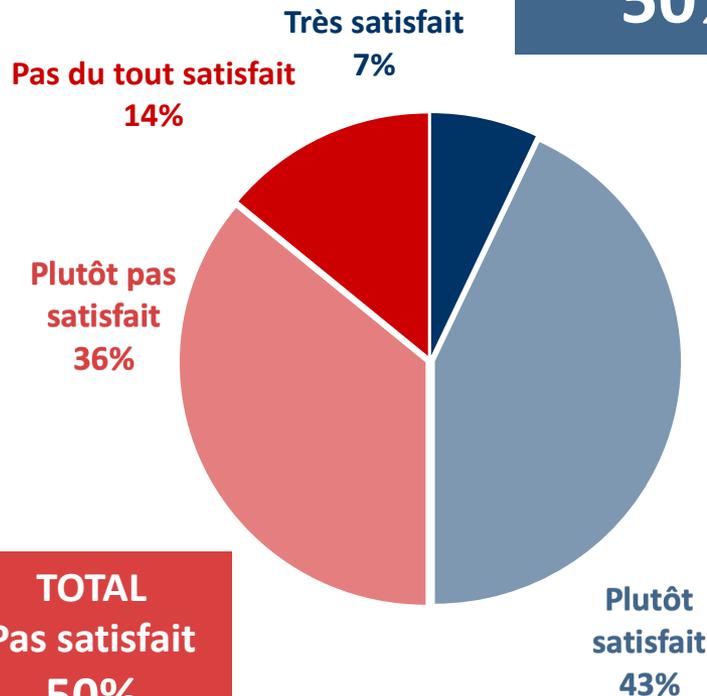
**QUESTION :** Au fond de vous-même, diriez-vous que vous actuellement satisfait ou pas satisfait... ?

Base : ensemble des Français.

De votre corpulence,  
de votre niveau de poids



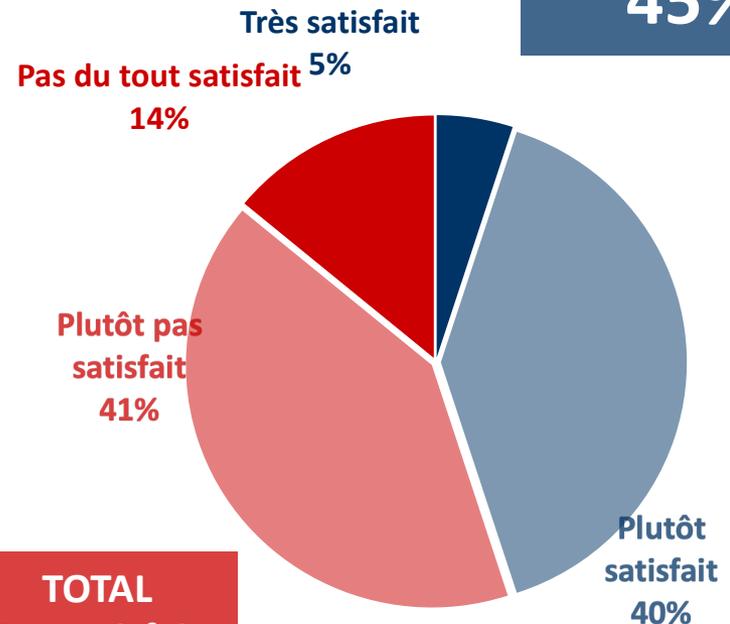
**TOTAL Satisfait**  
**50%**



De votre musculature,  
du niveau de fermeté de votre corps



**TOTAL Satisfait**  
**45%**



# La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur corpulence

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 56% se déclarent satisfaits de leur corpulence, contre 44% chez les femmes.  
Pour rappel, la moyenne se situe à 50%.



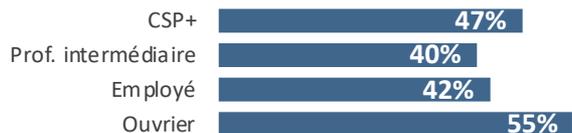
## Sexe



## Age



## Profession



## Statut familial



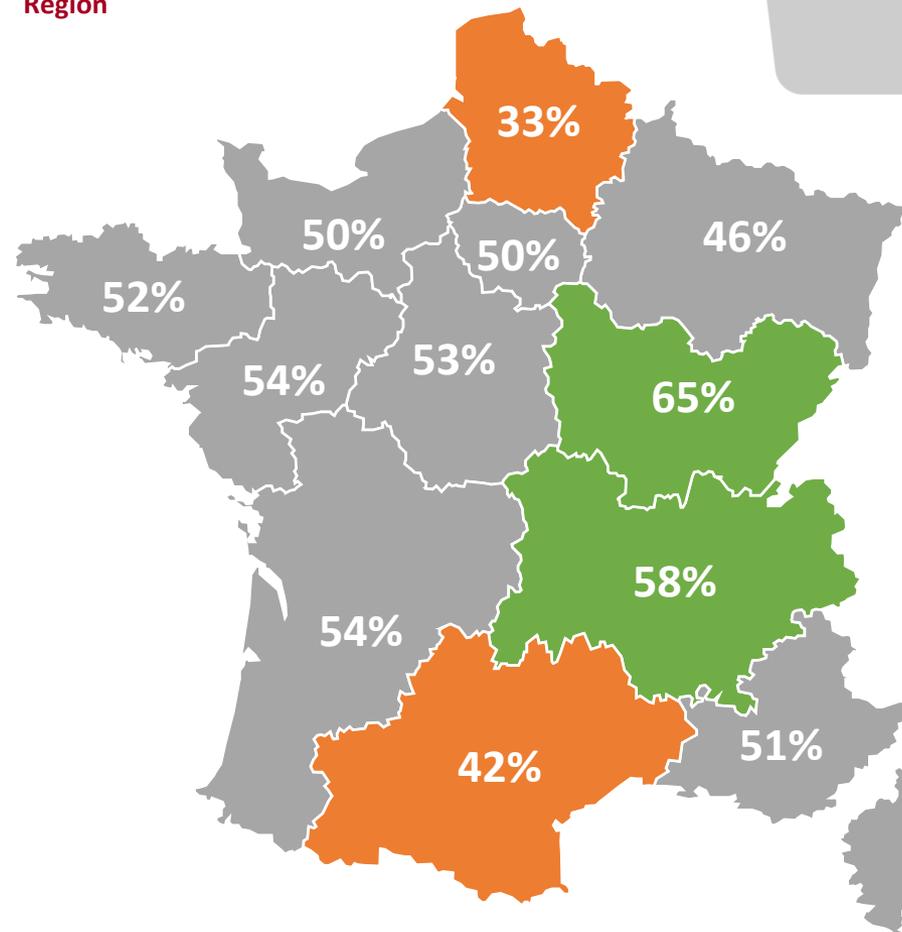
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région



# La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur musculature

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 52% se déclarent satisfaits de leur musculature, contre 39% chez les femmes.  
Pour rappel, la moyenne se situe à **45%**.



## Sexe



## Age



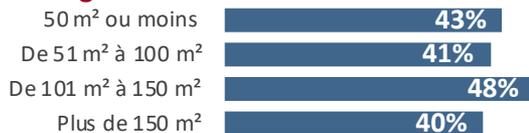
## Profession



## Statut familial



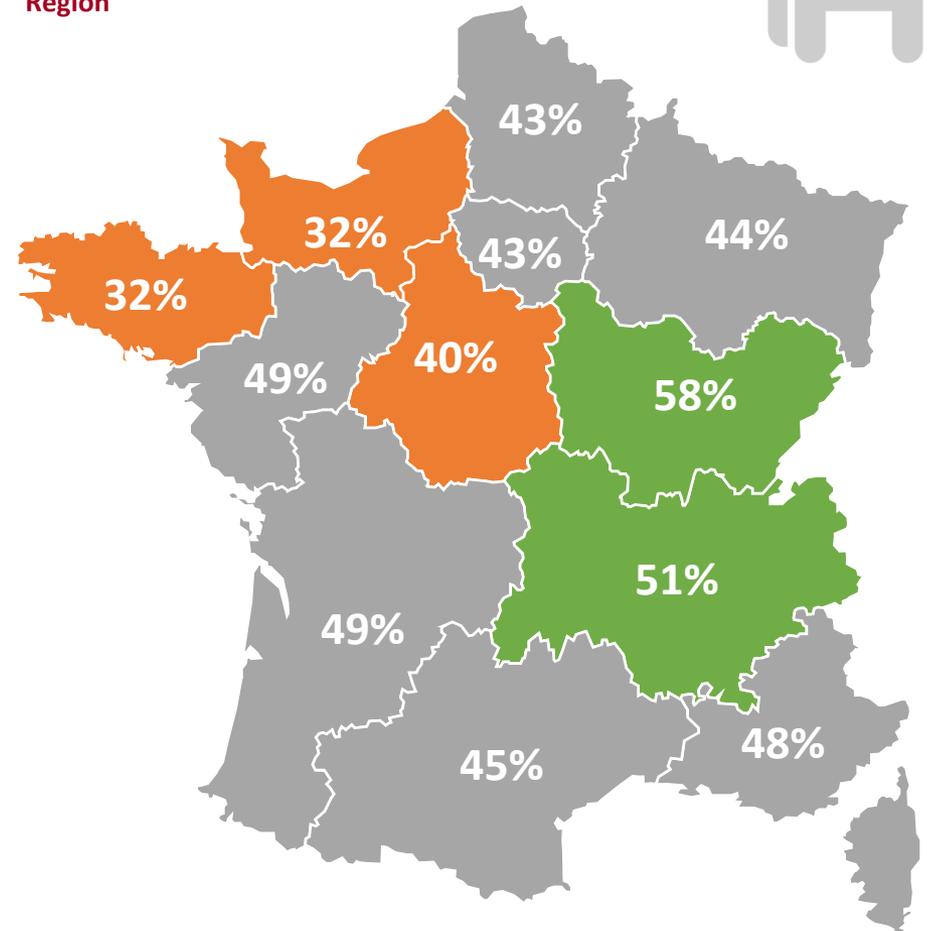
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région

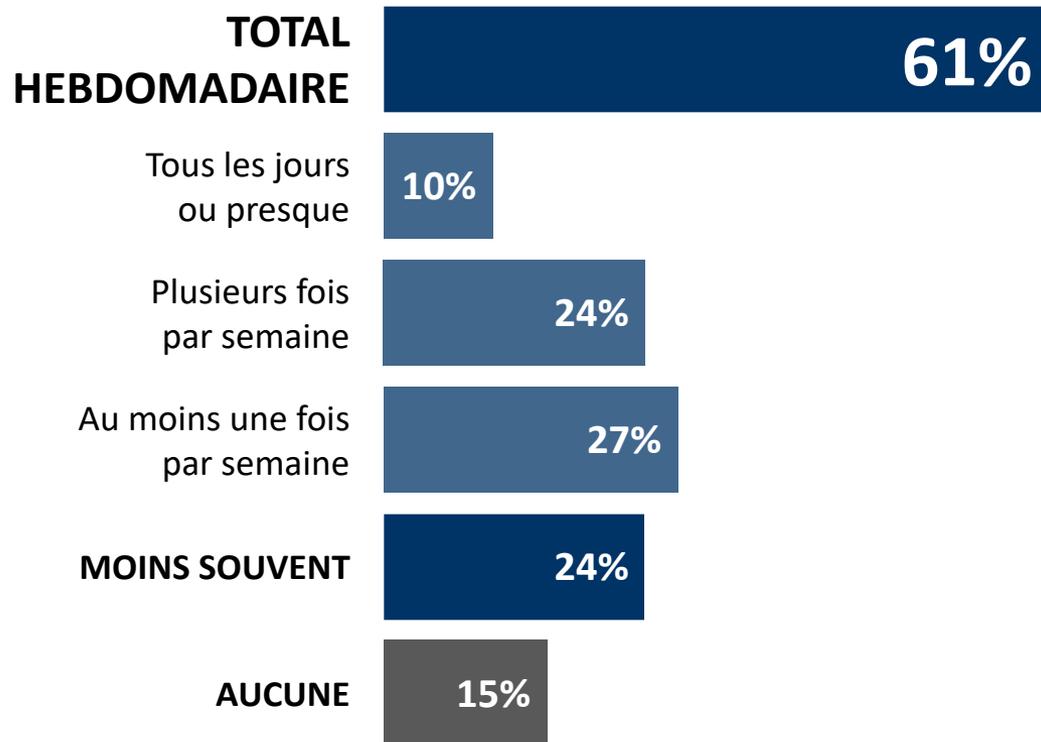


# **B** | La pratique sportive pendant le confinement

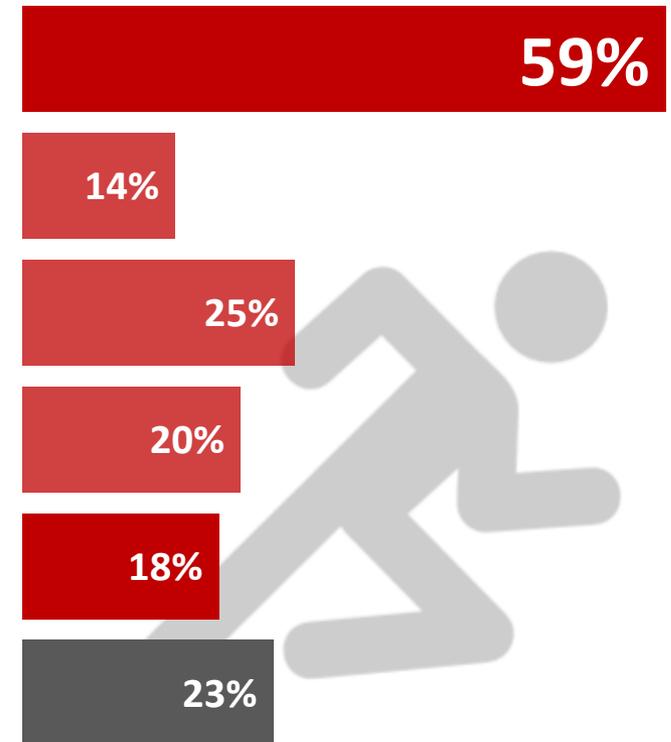
**QUESTION :** Vous personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ?

Base : ensemble des Français.

### Avant le confinement (juin 2019<sup>1</sup>)



### Depuis le confinement (mai 2020)



<sup>1</sup> Sondage Ifop pour Muscle-up.fr réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 13 juin 2019 auprès d'un échantillon de 1 008 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

# La fréquence de pratique d'une activité physique : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 63% déclarent pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine, contre 54% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 59%.

## Sexe



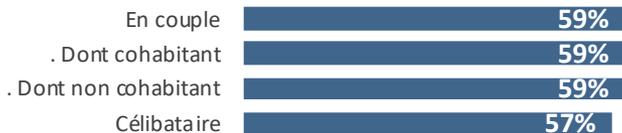
## Age



## Profession



## Statut familial



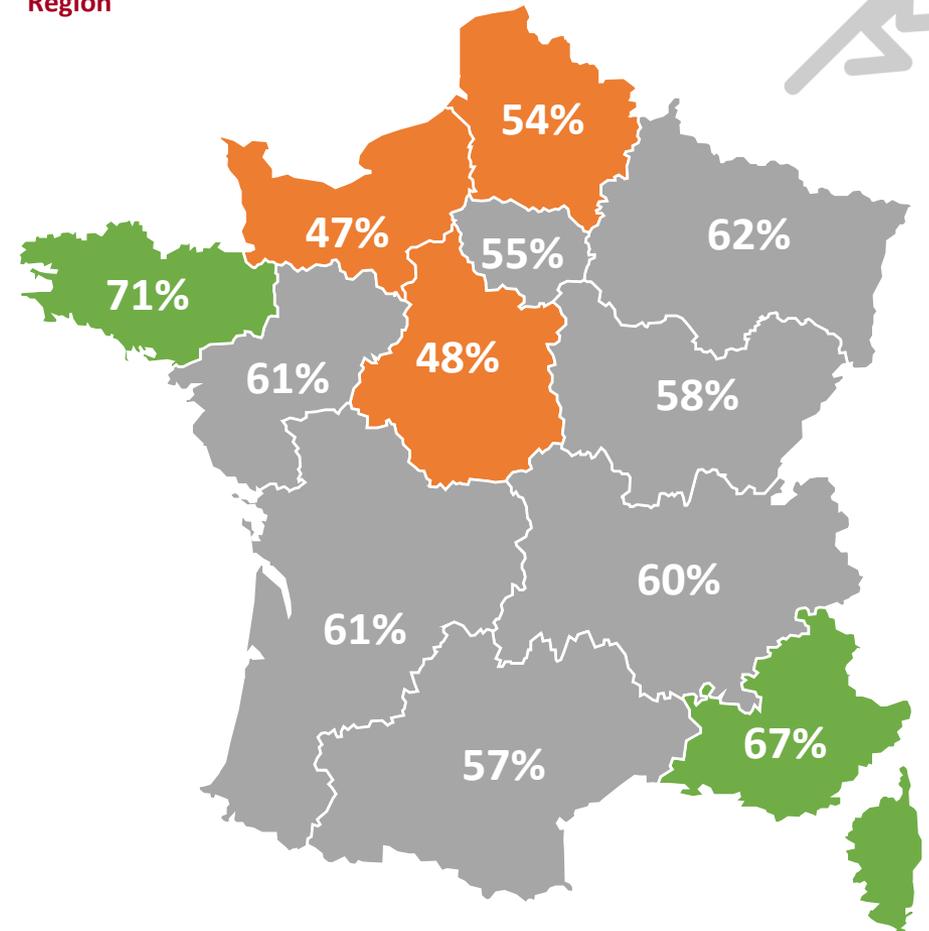
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région



**QUESTION :** Durant le confinement, avez-vous suivi des cours de sport, fitness ou musculation en ligne (vidéos sur YouTube, etc.) ?

*Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.*

**Non**

**76%**

Oui, et c'était  
la première fois  
que vous le faisiez

**15%**

Oui, et vous le faisiez  
déjà avant  
le confinement

**9%**

**24% des Français**  
ont suivi des cours de sport  
**en ligne**  
durant le confinement



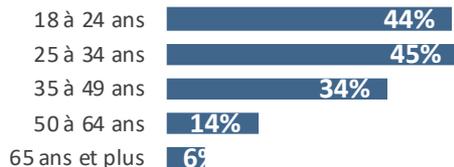
# Le suivi de cours de sport en ligne pendant le confinement : le profil des personnes ayant suivi des cours en ligne

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 15% déclarent avoir suivi des cours de sport en ligne depuis le début du confinement, contre 35% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 24%.

## Sexe



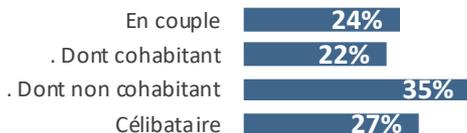
## Age



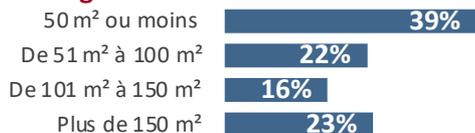
## Profession



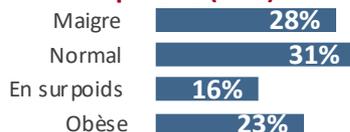
## Statut familial



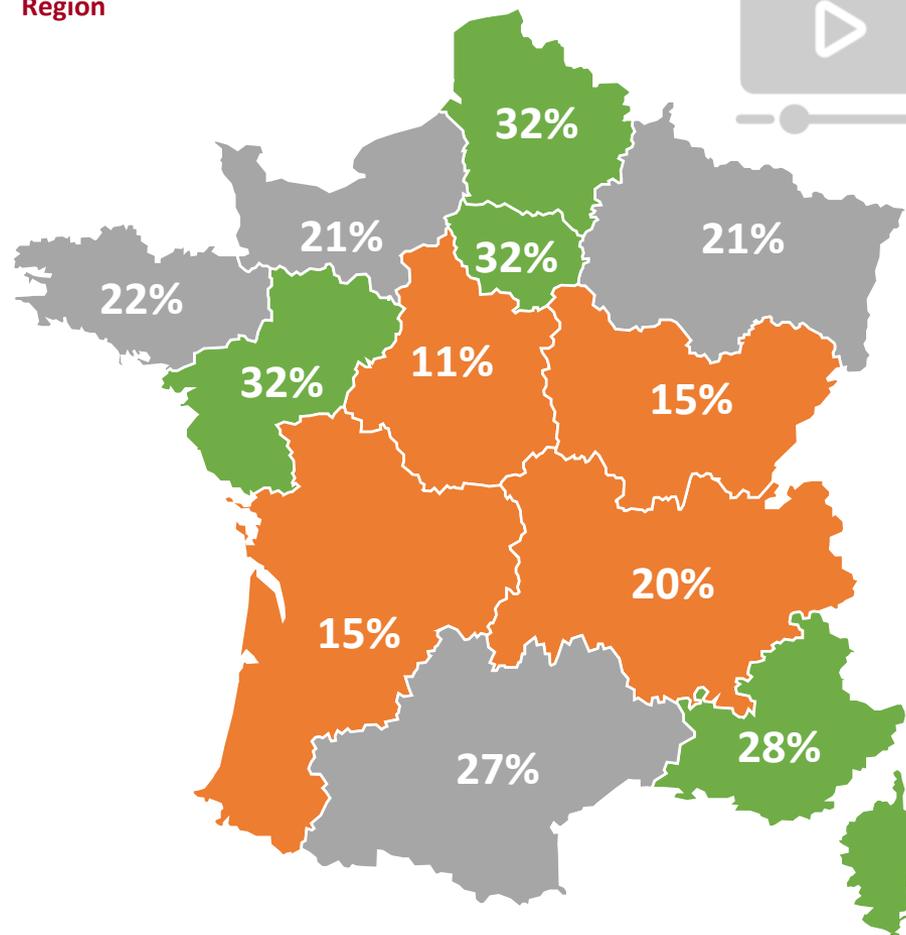
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



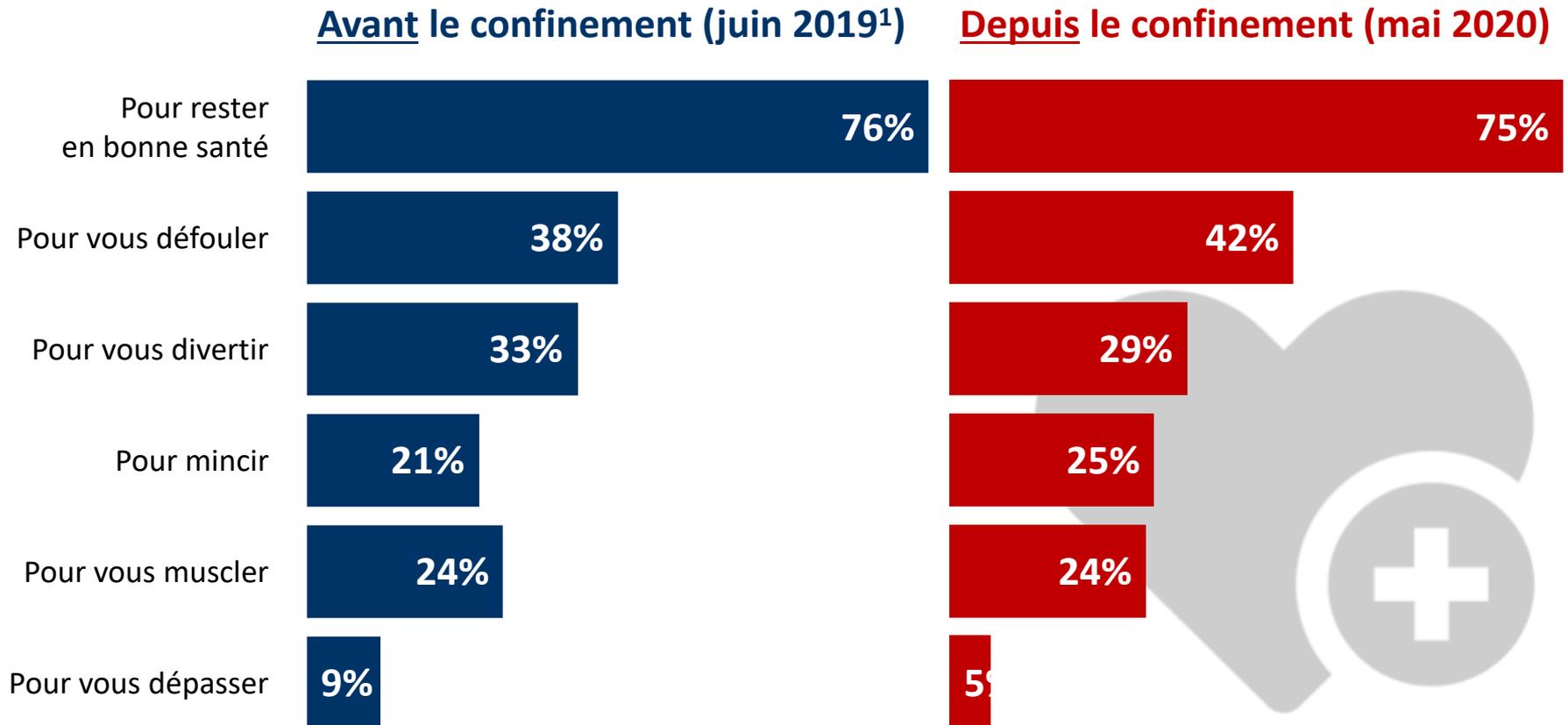
## Région



**QUESTION :** Pour quelle raison principale pratiquez-vous une activité physique depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ? En premier? Et en second?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.

Total des citations



\* Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner jusqu'à deux réponses.

# Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour se défouler

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 43% déclarent avoir fait du sport pour se défouler, contre 42% chez les femmes.  
Pour rappel, la moyenne se situe à **42%**.

## Sexe



## Age



## Profession



## Statut familial



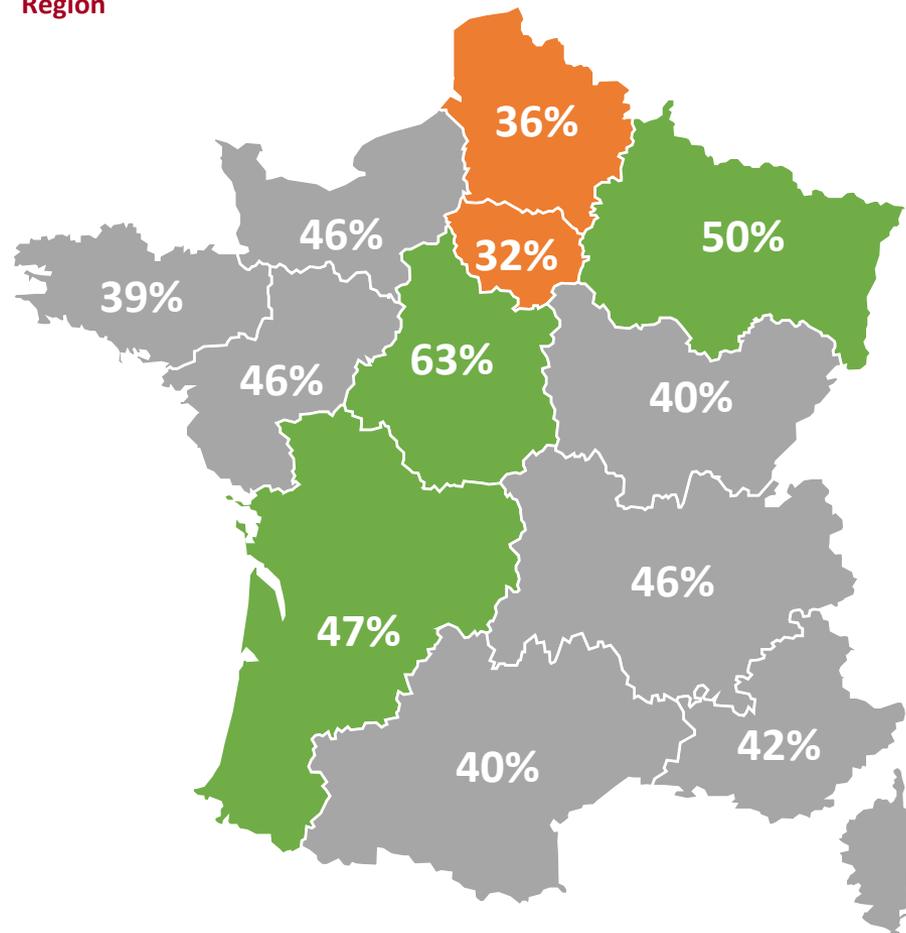
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région



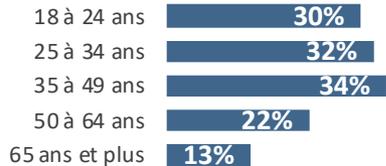
# Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour mincir

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 21% déclarent avoir fait du sport pour mincir, contre 29% chez les femmes.  
Pour rappel, la moyenne se situe à 25%.

## Sexe



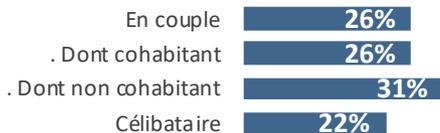
## Age



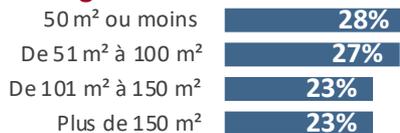
## Profession



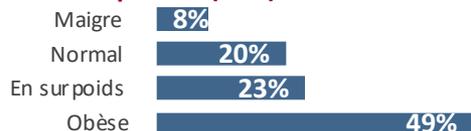
## Statut familial



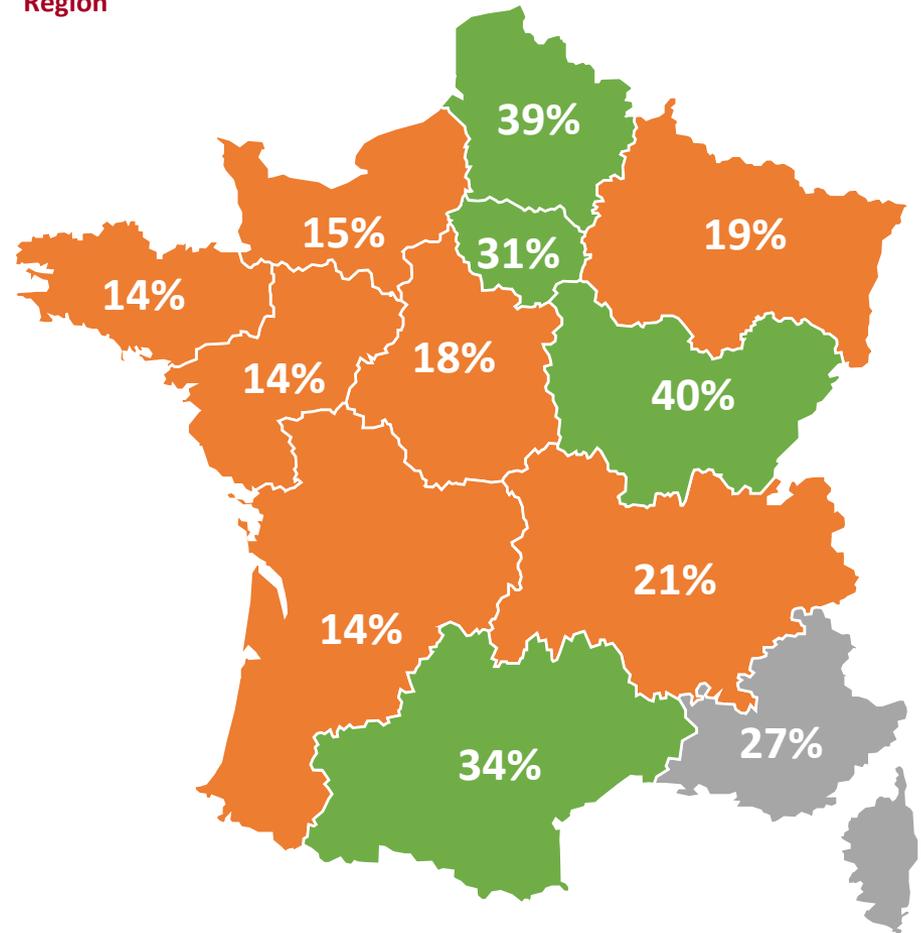
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)

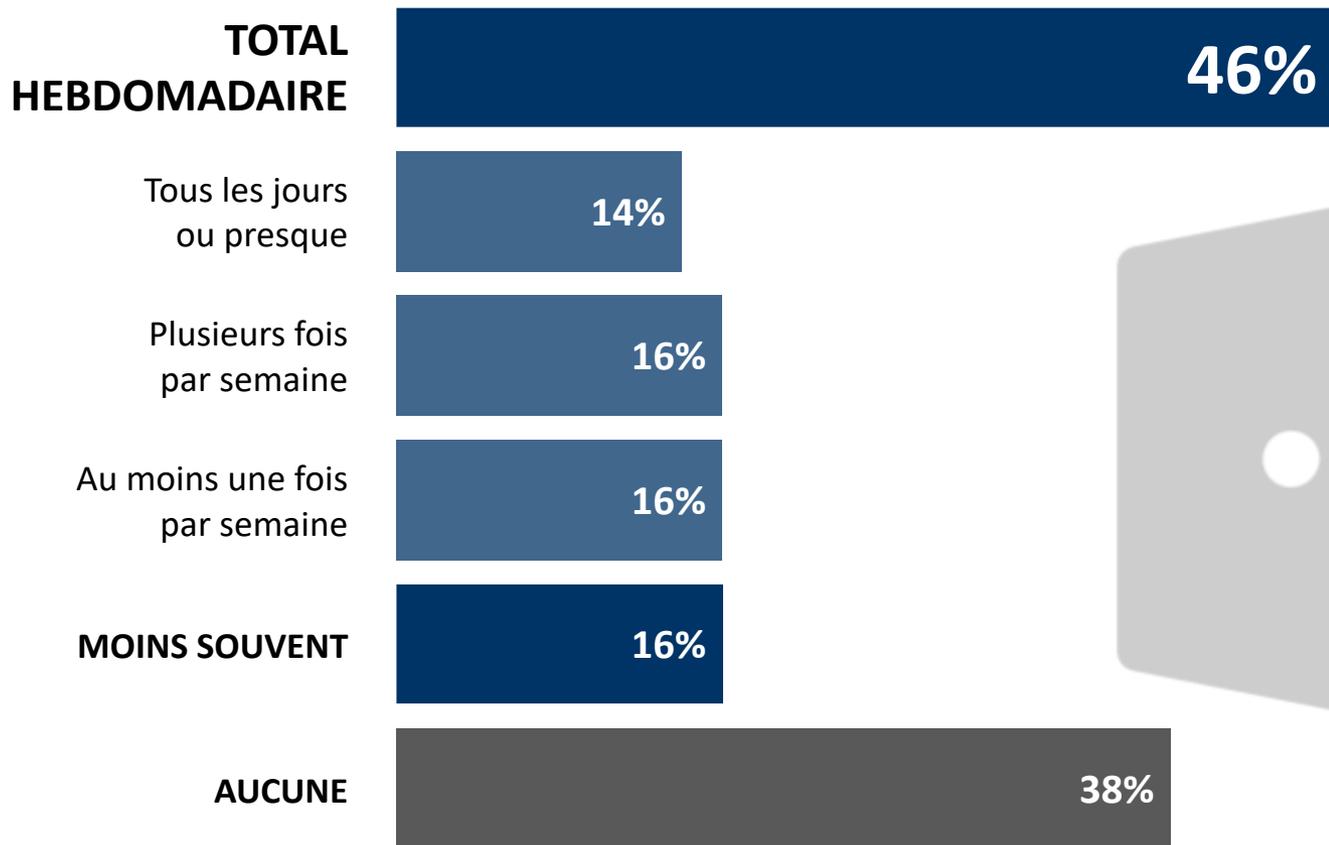


## Région



**QUESTION :** Depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020), avez-vous pratiqué une activité physique à l'extérieur du logement où vous étiez confiné ?

*Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.*



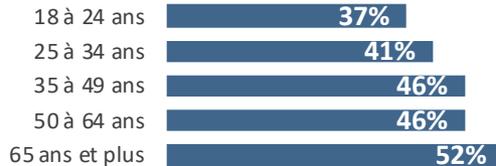
# La fréquence de pratique d'une activité physique en extérieur : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 52% déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive en extérieur au moins une fois par semaine, contre 40% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **46%**.

## Sexe



## Age



## Profession



## Statut familial



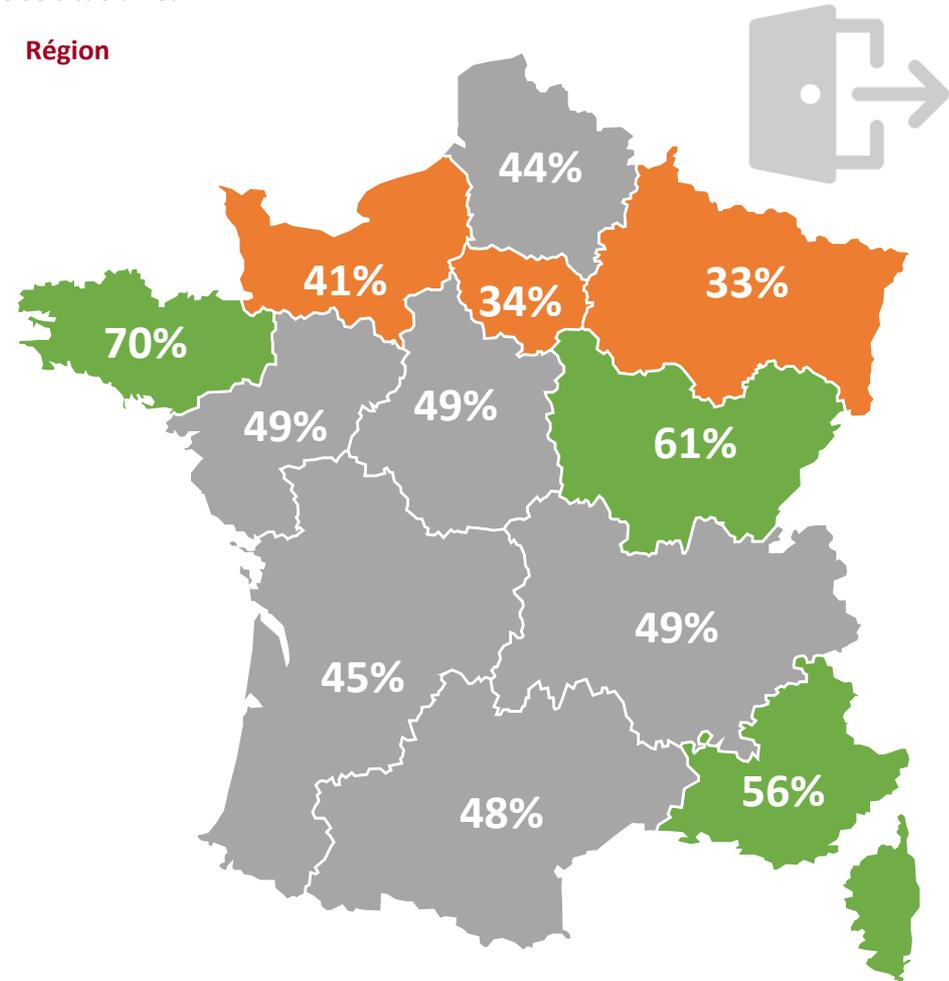
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région



**QUESTION :** Et vous est-il arrivé de sortir à l'extérieur du logement où vous étiez confiné sous prétexte de faire de l'activité physique alors que vous le faisiez surtout pour un autre motif ?

*Base : ensemble des Français.*

**Non, jamais**

**76%**

Oui, surtout pour le plaisir  
de sortir de chez vous /  
prendre l'air

**18%**

Oui, surtout pour le plaisir  
de retrouver des proches  
ou des connaissances  
quelque part

**2%**

Oui, pour d'autres motifs

**4%**

**24% des Français  
ont utilisé le sport  
comme prétexte  
pour sortir de chez eux  
durant le confinement**

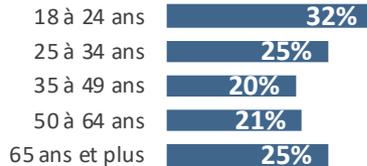


**Note de lecture :** Parmi les hommes, 26% déclarent avoir utilisé le sport comme prétexte pour sortir de chez eux pendant le confinement, contre 22% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **24%**.

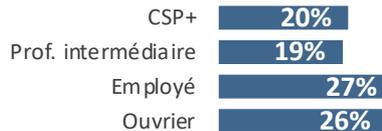
## Sexe



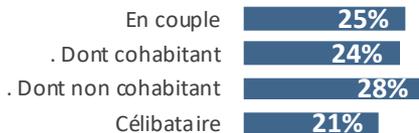
## Age



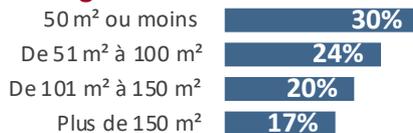
## Profession



## Statut familial



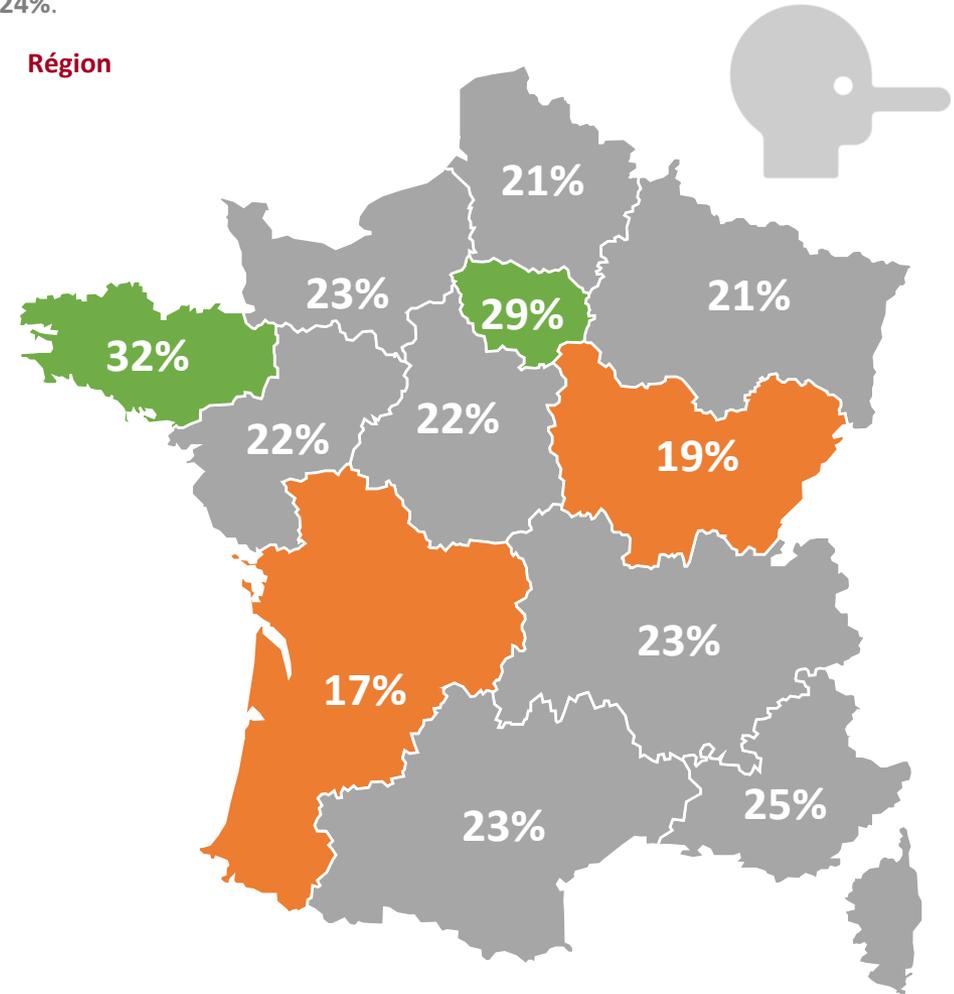
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



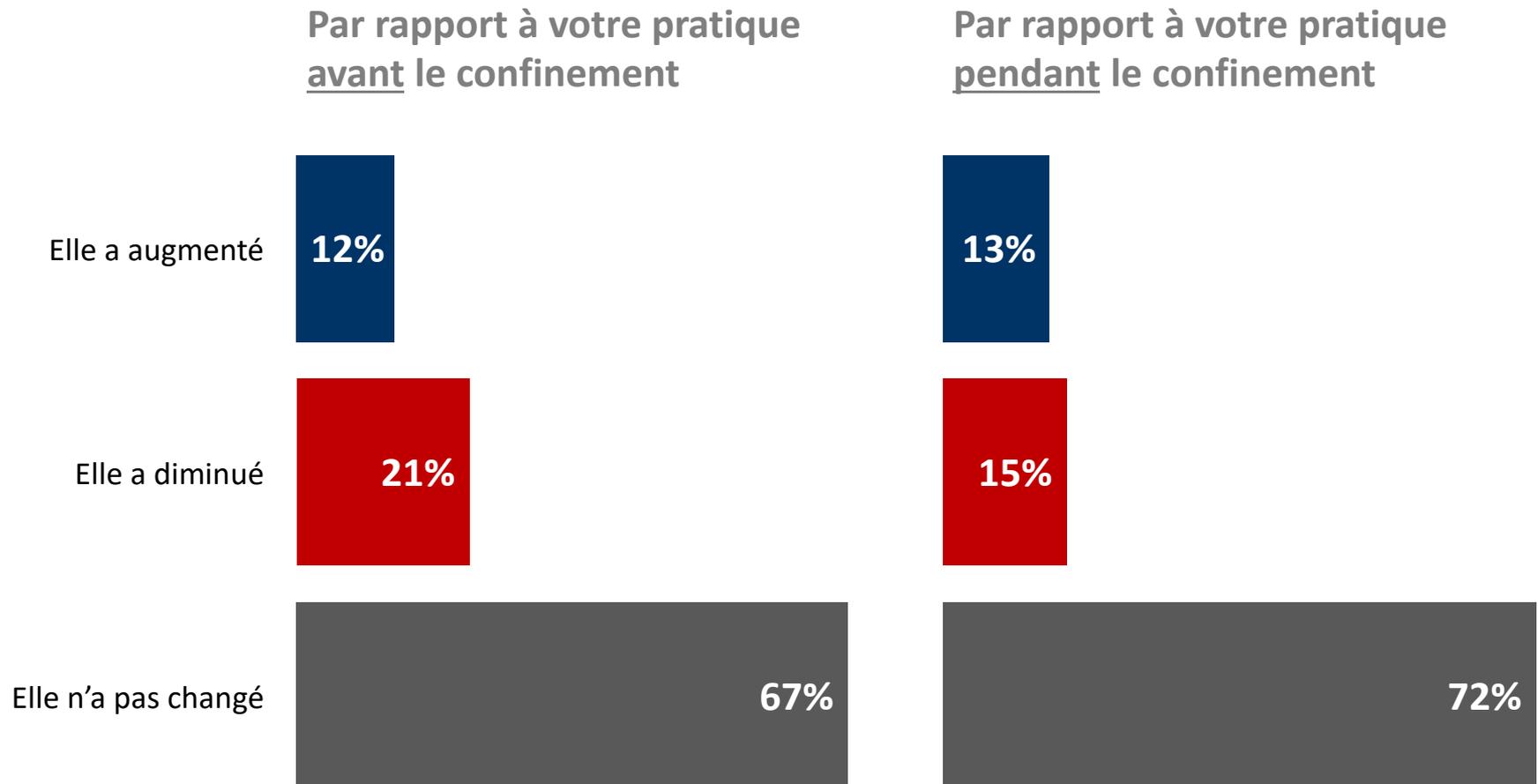
## Région



# C | La pratique sportive après le déconfinement

**QUESTION :** Le déconfinement a été initié le lundi 11 mai en France. Depuis cette date, diriez-vous que votre activité physique ou sportive a augmenté, diminué ou n'a pas changé... ?

*Base : ensemble des Français.*



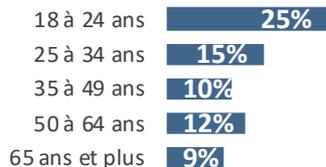
# L'évolution de la pratique sportive depuis le déconfinement : le profil des personnes faisant plus de sport qu'avant le confinement

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 14% déclarent faire plus de sport aujourd'hui qu'avant le début du confinement, contre 12% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **12%**.

## Sexe



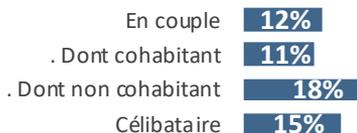
## Age



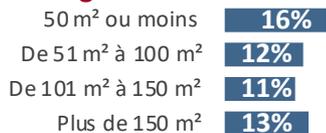
## Profession



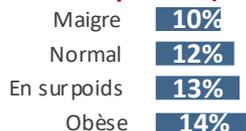
## Statut familial



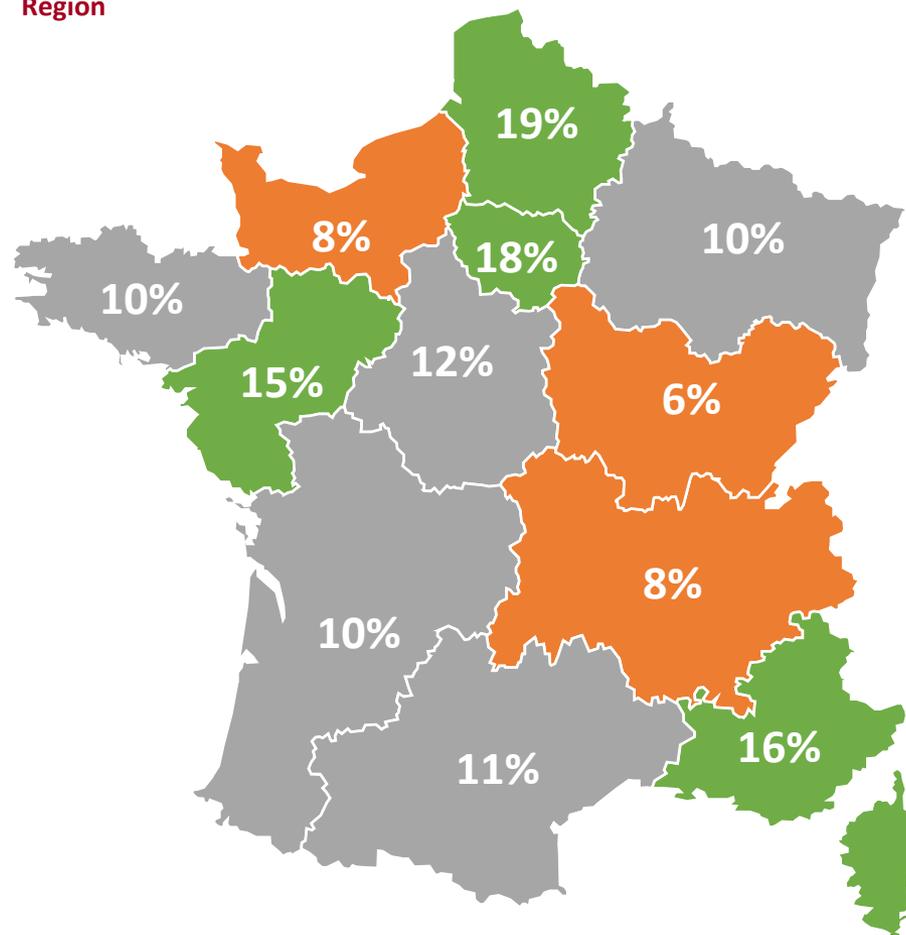
## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)

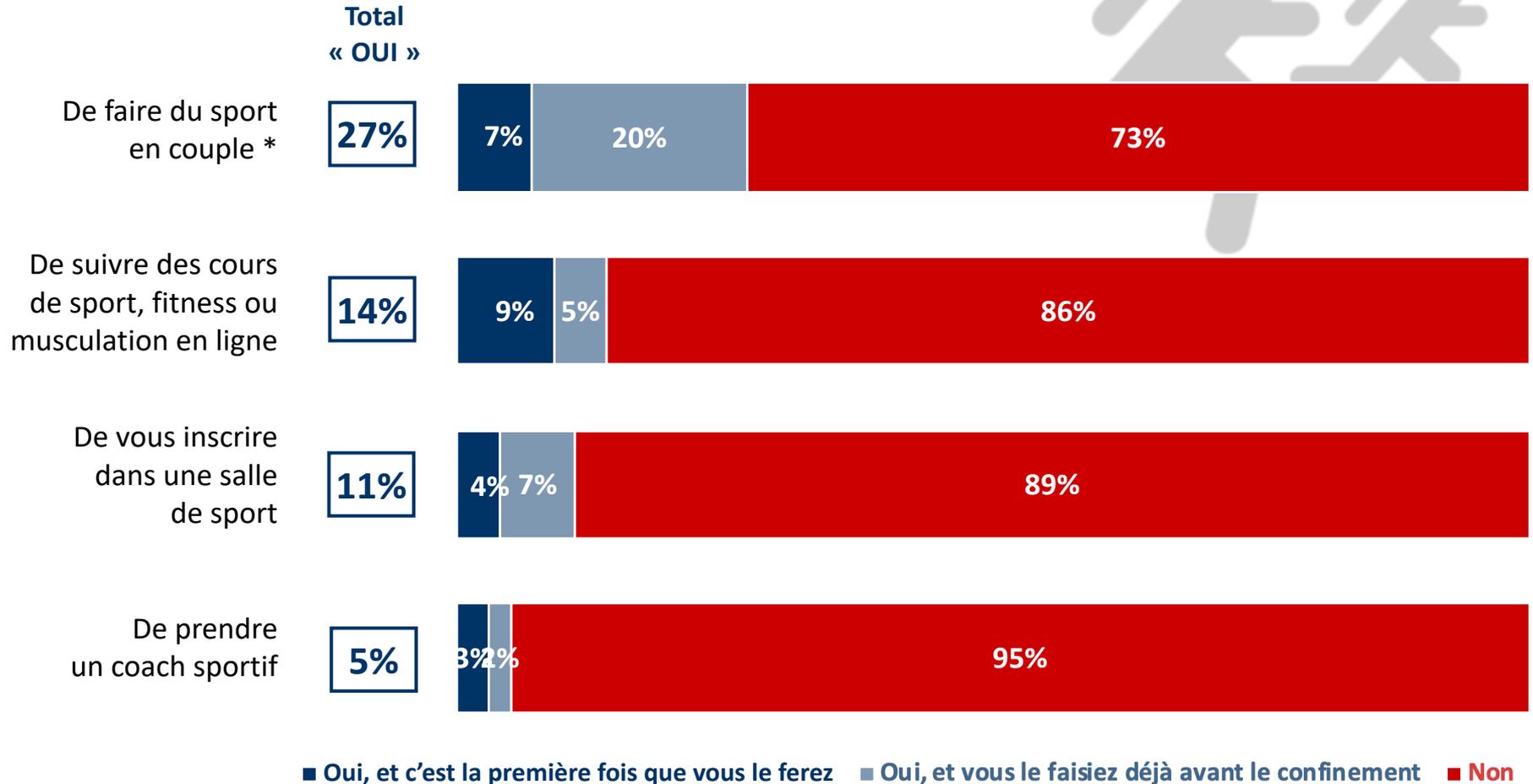
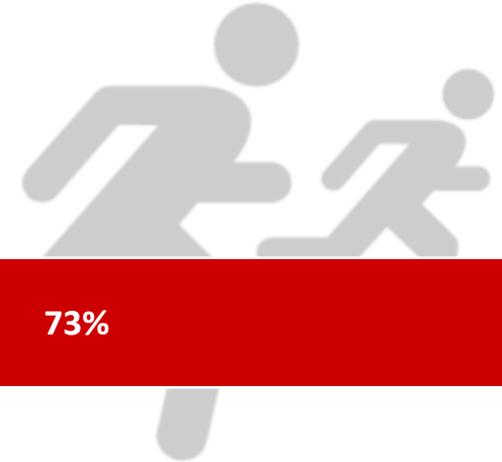


## Région



**QUESTION :** Dans les prochaines semaines, avez-vous l'intention... ?

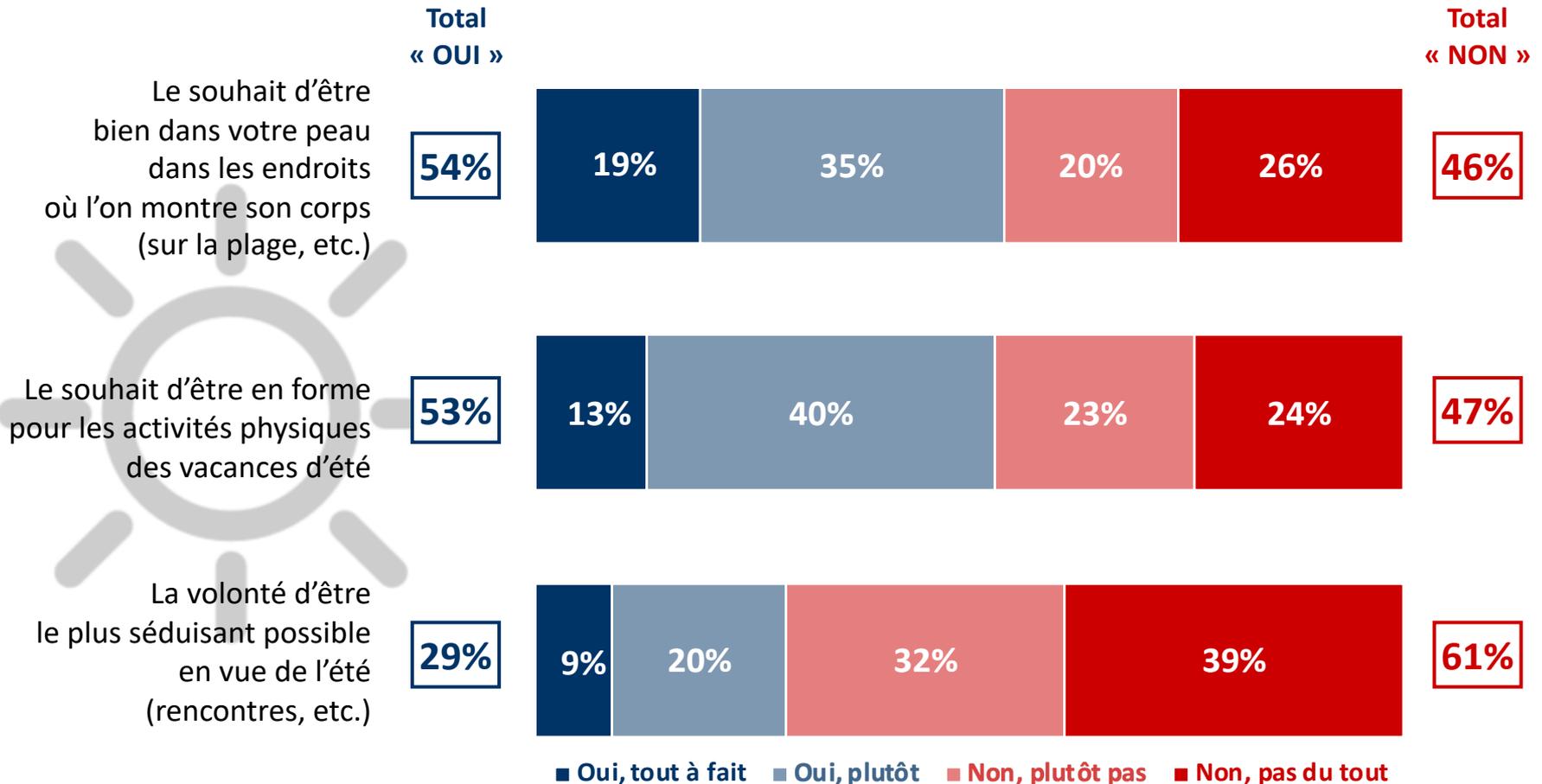
Base : ensemble des Français.



\* Item proposé uniquement aux personnes ayant déclaré être en couple.

**QUESTION :** Diriez-vous que votre pratique actuelle d'une activité physique ou sportive est motivée par... ?

*Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.*



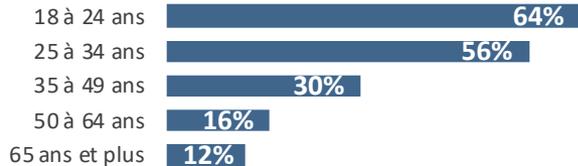
# Pratique sportive et perspectives estivales : le profil des personnes faisant plus de sport pour séduire cet été

**Note de lecture :** Parmi les hommes, 27% déclarent faire du sport en vue d'être séduisants cet été, contre 32% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 29%.

## Sexe



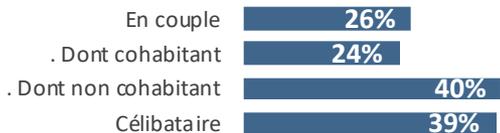
## Age



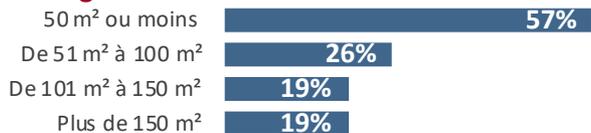
## Profession



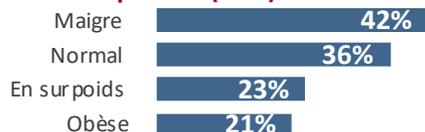
## Statut familial



## Taille du logement



## Indice de masse corporelle (IMC)



## Région

