Allianz

Le sport-santé en France

Avril 2024

Une vraie prise de conscience des Français de l'importance de la pratique d'une activité physique et sportive.

84% des Français accordent une grande importance à l'activité physique.

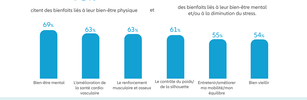
64% des Français y utilisent au moins 30 min / jour : 30 MIN

Les Français en perçoivent très nettement les bienfaits sur leur santé.

93% citent des bienfaits liés à leur bien-être physique

et

69% des bienfaits liés à leur bien-être mental et/ou à la diminution du stress.



Pour faciliter leur pratique, les Français adoptent des gestes simples dans leur quotidien :

74% privilégient les escaliers

69% font les trajets à pied

60% font du jardinage/bricolage

Quel bilan de l'activité physique ou sportive des Français ?

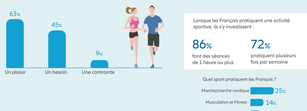
24% n'ont aucune activité, ni physique ni sportive

15% ont une activité physique mais pas sportive

61% ont une activité physique et sportive

Zoom sur l'activité sportive

Pour la majorité des sportifs, la pratique reste un plaisir.



Lorsque les Français pratiquent une activité sportive, ils s'y investissent :

86% font des séances de 1 heure ou plus

72% pratiquent plusieurs fois par semaine

Quel sport pratiquent les Français ?

- Marche/marche nordique 25%
- Musculation et Fitness 14%
- Course à pied/footing 11%

Pour autant, l'activité sportive peut être source de difficultés : 30% des Français qui font du sport déclarent rencontrer au moins une contrainte.

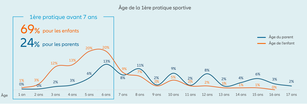
C'est essentiellement par manque de motivation et de temps que les Français ne pratiquent pas régulièrement une activité sportive.

24% des Français ne pratiquent ni activité physique, ni activité sportive et perçoivent des impacts négatifs sur leur ...

- **63%** santé physique — prise de poids, perte de mobilité/souplesse, problèmes de dos, etc.
- **23%** bien-être mental — augmentation du stress, détoriation de la santé mentale, etc.
- **22%** exposition à certaines pathologies — insomnie, maladies chroniques, etc.

Une incitation croissante et bénéfique à la pratique sportive dès le plus jeune âge

Une pratique du sport portée par un effet générationnel et stimulée par la pratique des parents.



Une première pratique sportive dès la petite enfance (entre 4 et 6 ans) favorise une activité sur le long terme en l'ancrant profondément dans les habitudes.

* Note de lecture : parmi les Français qui ont pratiqué un sport pour la 1ère fois à 5 ans, 44% ont toujours continué depuis.

Une influence de la pratique sportive au sein du foyer :

69% des enfants dont au moins un des parents fait du sport, en pratiquant un aussi.

43% des enfants dont aucun des parents ne fait du sport, en pratiquant un.

Football

Danse **10%** | Natation/Basket-ball **14%** | **9%**

Les grands-parents qui s'investissent dans la pratique de leurs petits-enfants sont incités à reprendre le sport.

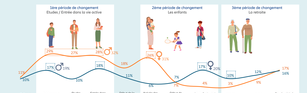
9% des enfants sont accompagnés au sport par leurs grands-parents

Est-ce que cela impacte la pratique sportive des grands parents ?

23% se mettent / remettent au sport

La pratique sportive des Français n'est pas constante : certaines étapes de la vie peuvent la favoriser ou la stopper

La période des études et l'entrée dans la vie active jouent un rôle de frein (démménagement, etc.), mais aussi de « booster » (autonomie, etc.).



dans lesquelles les retraités ont un moment propice à la reprise.

Pour 9 Français sur 10, il n'y a pas de limite d'âge pour se mettre au sport.

72% Commencer plus jeune est gage de vie sportive dans la durée

91% Possible de se (re)mettre au sport à tout âge

Quel rôle les entreprises peuvent-elles jouer pour inciter leurs collaborateurs à pratiquer une activité physique ou sportive ?

Les entreprises peuvent changer la donne en mettant en place certains dispositifs :

Des dispositifs « gagnants-gagnants » pour ces entreprises :

72% des répondants se sentent plus performants au travail.

1/2 se tiendrait à ces dispositifs lorsqu'ils sont proposés par son employeur.

Ifop

Enquête réalisée en ligne, du 11 au 18 mars 2024, auprès d'un échantillon représentatif de 2020 Français âgés de 18 à 75 ans, dont 1 069 familles ayant des enfants âgés de 1 à 17 ans.

NB : Nous entendons dans cette étude l'activité physique au sens large, c'est-à-dire tous les mouvements effectués au quotidien que ce soit dans la cadre des loisirs (ex : jardinage), sur le lieu de travail (ex pour un ouvrier) ou encore pour la mobilité (ex de vélo, le fait de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur).

* Sont considérés comme pratiquant une activité physique les Français qui y utilisent au moins 30 minutes par jour.

Crédits photos : AdobeStock