



Le sport-santé en France

Etude Allianz France-IFOP
Avril 2024

Estelle THOMAS,
Directrice générale adjointe en
charge du pôle banque et
assurance -IFOP



Alexandre du Garreau
Membre du comité exécutif d'Allianz
France, en charge de la Distribution
Stéphane Camon
Leader de l'écosystème Ma Santé

Contexte

Les Jeux Olympiques et Paralympiques nous donnent une opportunité exceptionnelle de promouvoir l'activité physique et sportive en France et d'accélérer dans la construction d'une nation sportive.

La sédentarité est la 4^{ème} cause de mortalité et la 1^{ère} cause de mortalité évitable : un adulte est assis en moyenne 12h dans une journée travaillée, 9h dans une journée travaillé.

En 2022, il a été estimé que **95% de la population adulte en France était à risque sanitaire par manque d'activité physique** ou un temps trop long passé assis (1).

Les ravages de l'inactivité représentent un coût important pour les finances publiques : 17Md€ pour la sédentarité.

Or nous avons les cartes en main : **la prévention par l'activité physique diminue de 20 à 60% les risques d'AVC, de 45% les risques de diabète de type 2 et de 20 à 50% les risques de cancer.**

D'ailleurs, le Gouvernement a décidé de faire de la promotion de l'activité physique et sportive la **Grande Cause Nationale 2024** pour la première fois en 46 ans, avec un marqueur fort : **30 min d'activité physique et sportive par jour**, norme fixée par l'OMS Europe dans sa stratégie sur l'activité physique 2016-2025.

(1) [Manque d'activité physique et excès de sédentarité](#) : une priorité de santé publique, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, février 2022

Acteur majeur de l'assurance santé, Allianz France mène des actions de prévention et encourage la pratique d'une activité physique régulière avec notamment un dispositif de Sport sur ordonnance en partenariat avec Siel Bleu, du coaching sportif en partenariat avec SantéClair et des actions de sensibilisation telles que Octobre Rose et Trouss'au sport.

Allianz est également très impliqué dans le monde du sport :

- partenaire mondial du Comité International Olympique et Paralympique
- naming de nombreux stades dont Allianz Riviera à Nice
- nombreux partenariats sportifs (OGC Nice, formule-E, club de rugby CA Brives-Corrèze, etc.)
- nombreuses initiatives pour l'inclusion grâce au sport (MoveNowCamp, avec l'association Sport dans la Ville, etc)

Objectifs

Dans ce contexte, Allianz France a décidé de faire **un premier état des lieux sur la pratique sportive, l'activité physique des Français et les enjeux de santé associés autour de 4 grands axes** :

1. Quel est le rapport des Français à l'activité physique et au sport ?

- la perception et les pratiques
- les motivations, les leviers, les freins

2. Comment la pratique sportive évolue-t-elle au cours de la vie ?

- impact des grandes étapes de la vie sur la pratique sportive (ex. arrivée du 1^{er} enfant...)

3. Qu'en est-il de la pratique sportive des enfants ?

- Age de la première pratique et impact sur la continuité de celle-ci par la suite
- Influence de la pratique des parents sur celle des enfants

4. Quels sont les impacts de l'activité physique ou sportive perçus sur la santé ?

- les bienfaits
- les conséquences de la non-pratique
- les impacts sur la performance au travail

Ce dispositif a vocation à devenir barométrique afin de suivre l'évolution de ces enseignements dans le temps.

Méthodologie



Echantillon

3 000 Français âgés de 18 ans à 75 ans, représentatifs de la population française

+ un boost de 501 familles ayant des enfants de 3 à 17 ans

>> **Soit un échantillon de 1484 familles ayant des enfants de 3 à 17 ans** (au cumul des familles identifiées naturellement dans notre échantillon de 3000 Français et dans notre boost).



Date d'enquête

Du 11 au 18 mars 2024



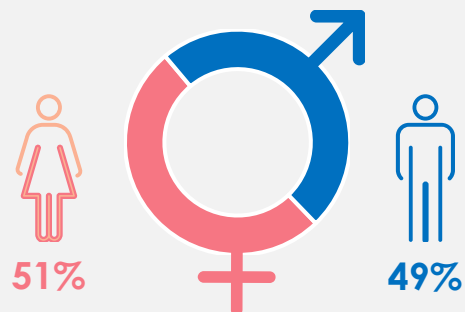
Mode de recueil

Etude réalisée **online**
via panel

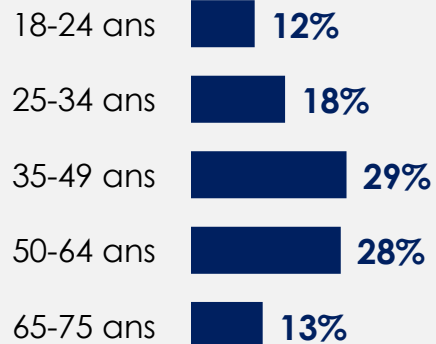
La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas suivie d'un redressement sur le sexe, l'âge, la catégorie socio-professionnelle, la région et la taille du foyer. L'échantillon des familles a également été redressé en termes de sexe, âge, catégorie socio-professionnelle et région.

Signalétique des Français âgés de 18 à 75 ans (1/2)

Sexe

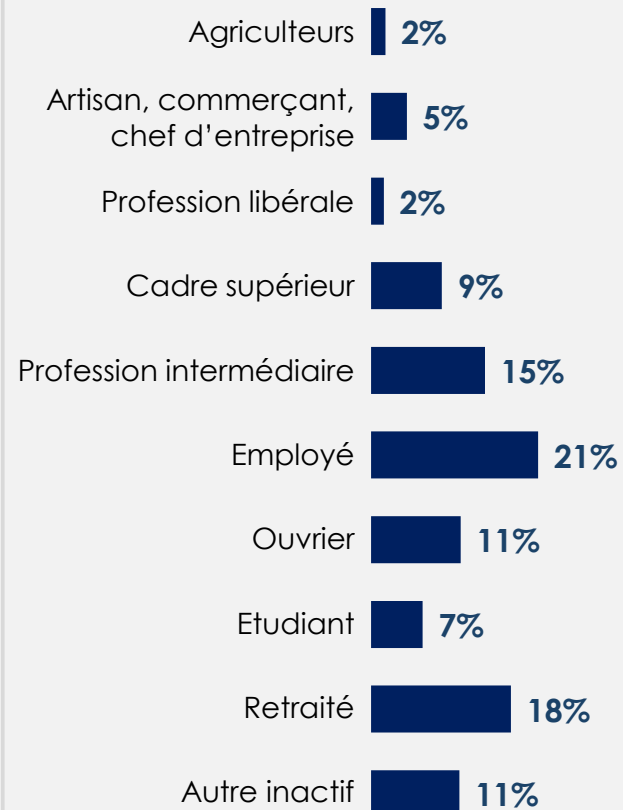


Âge

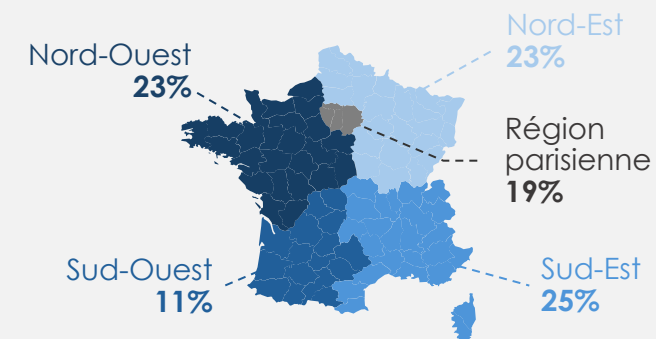


Age moyen : 45,4 ans

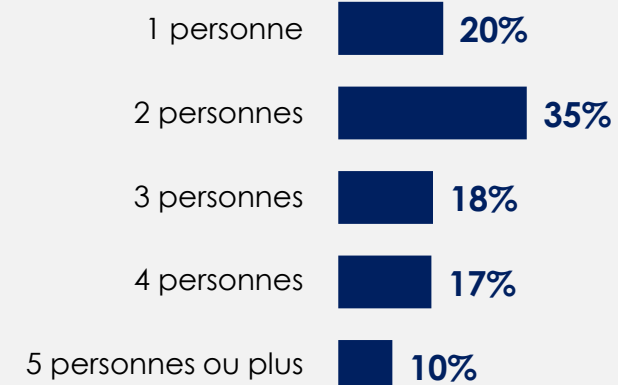
Profession



Région

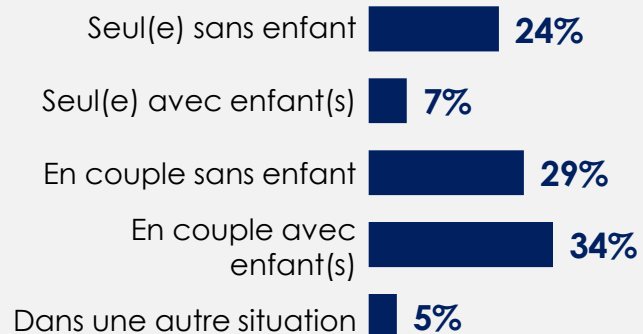


Taille du foyer

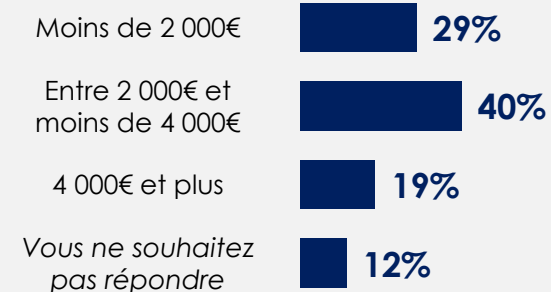


Signalétique des Français de âgés de 18 à 75 ans (2/2)

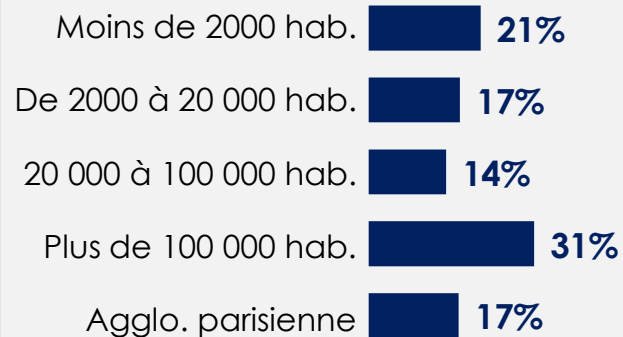
Type de foyer



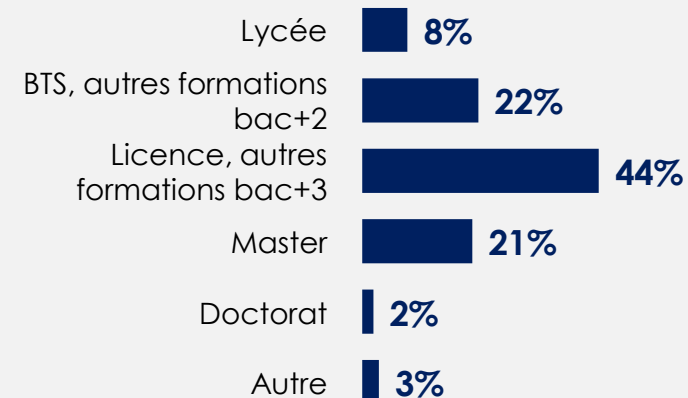
Revenu mensuel net du foyer



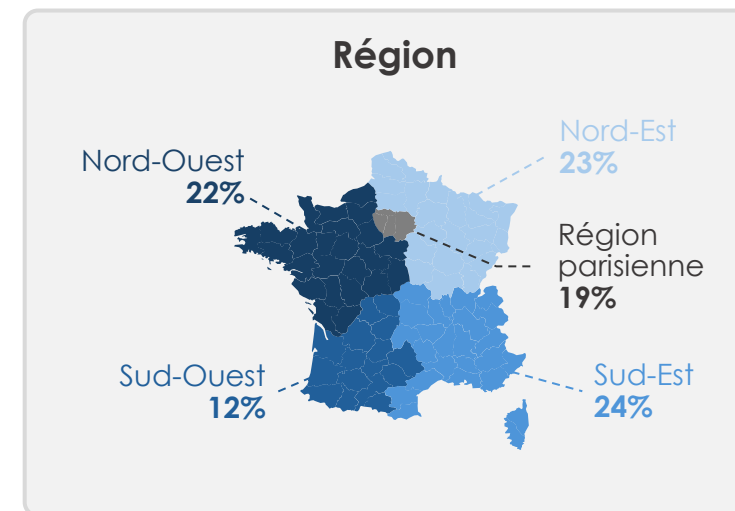
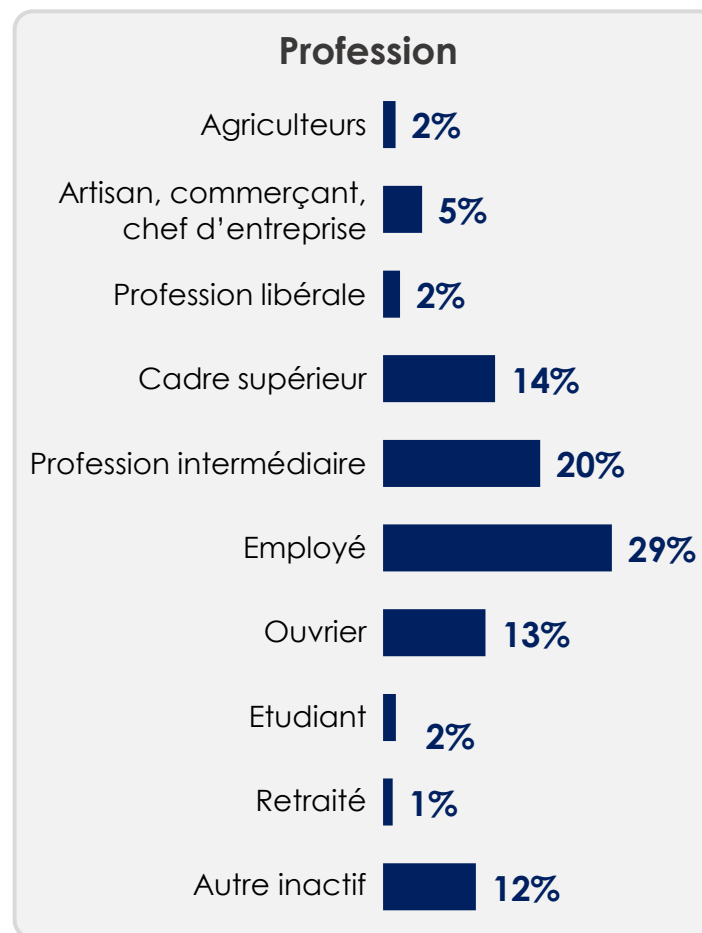
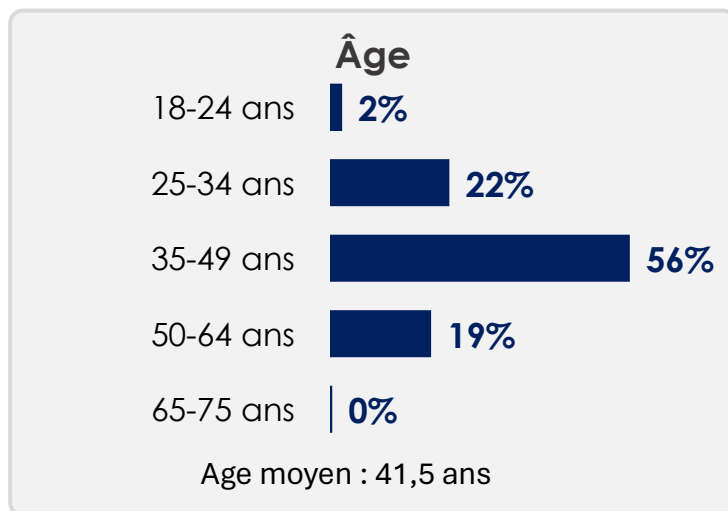
Taille d'agglomération



Niveau d'études (pour les étudiants – 7%)

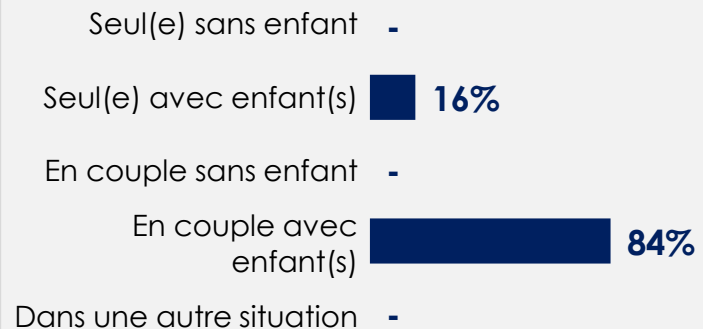


Signalétique des familles ayant des enfants âgés de 3 à 17 ans (1/2)

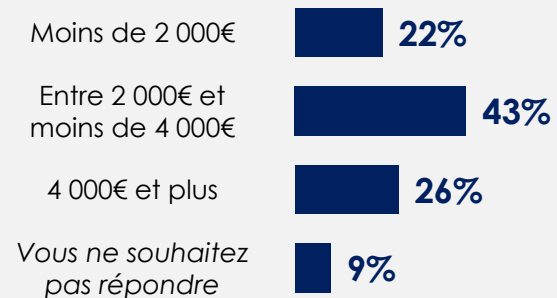


Signalétique des familles ayant des enfants âgés de 3 à 17 ans (2/2)

Type de foyer



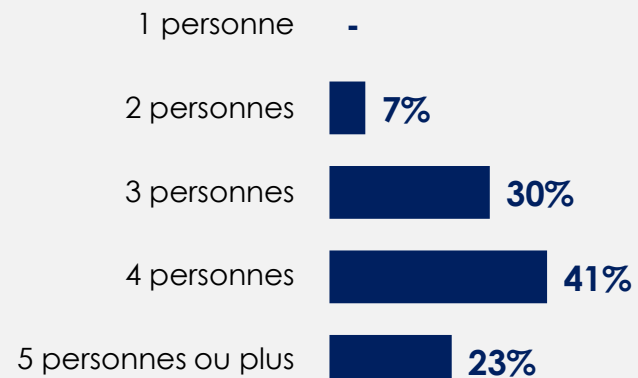
Revenu mensuel net du foyer



Taille d'agglomération



Taille du foyer



A person in a dark suit and backpack is walking up a wide set of stone stairs. The person is seen from behind, and their shadow is cast onto the steps. The stairs are made of light-colored stone blocks.

01

ÉTAT DES LIEUX DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN FRANCE

Dans cette partie, les résultats sont présentés sur la base de notre échantillon de Français âgés de 18 à 75 ans.



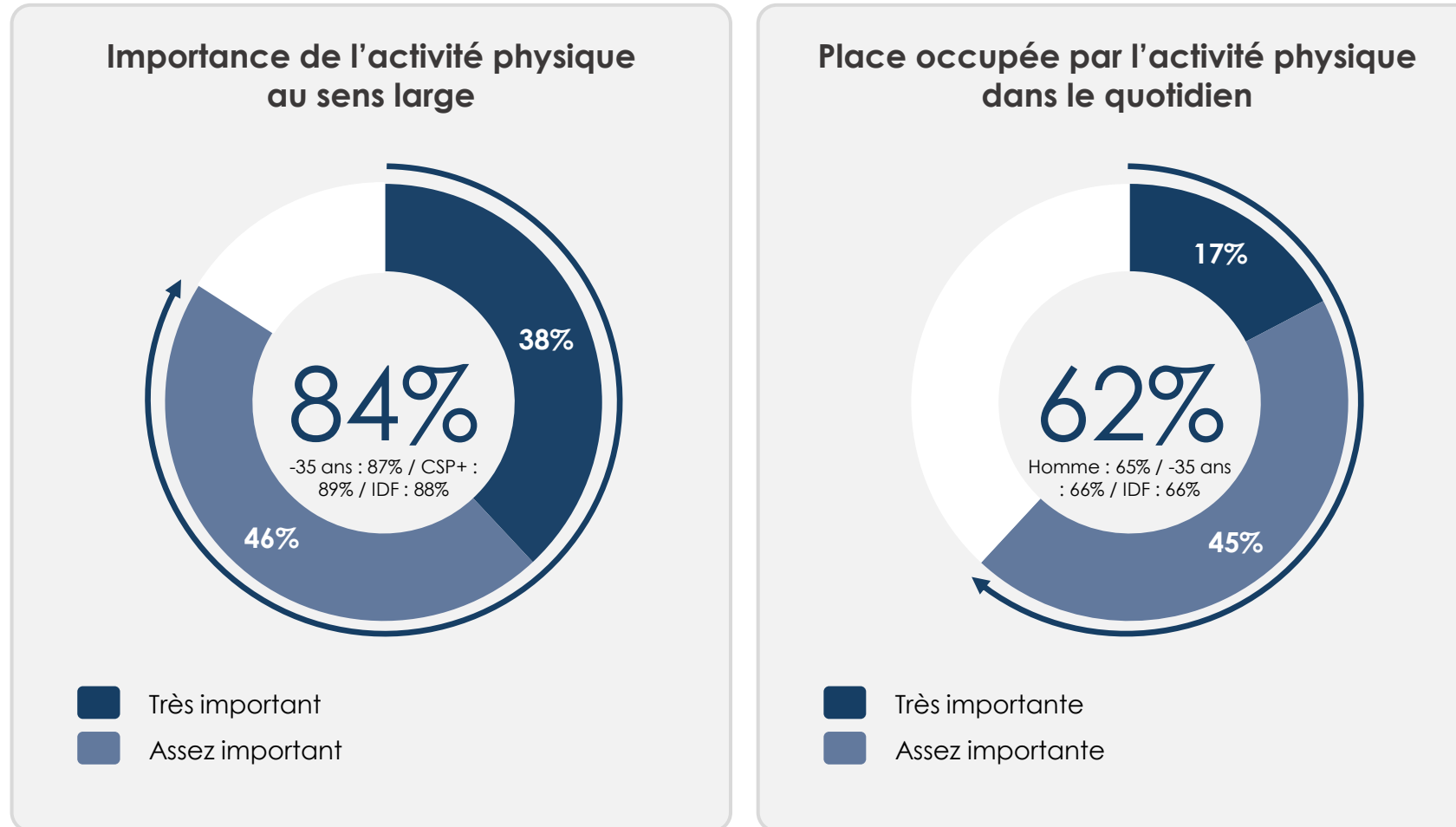
1.1

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous entendons ici l'activité physique au sens large, c'est-à-dire tous les mouvements effectués au quotidien que ce soit dans le cadre des loisirs (ex. le jardinage), de l'activité sportive, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à un autre (ex. la marche ou le vélo, le fait de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur).

Alors que l'activité physique est importante pour plus de 8 Français sur 10, elle n'occupe une place importante dans le quotidien que pour 6 d'entre eux sur 10.

— L'activité physique dans le quotidien des Français —



Qui sont les Français qui ne jugent pas l'activité physique comme étant importante ?

16%

des Français jugent l'activité physique comme n'étant pas importante



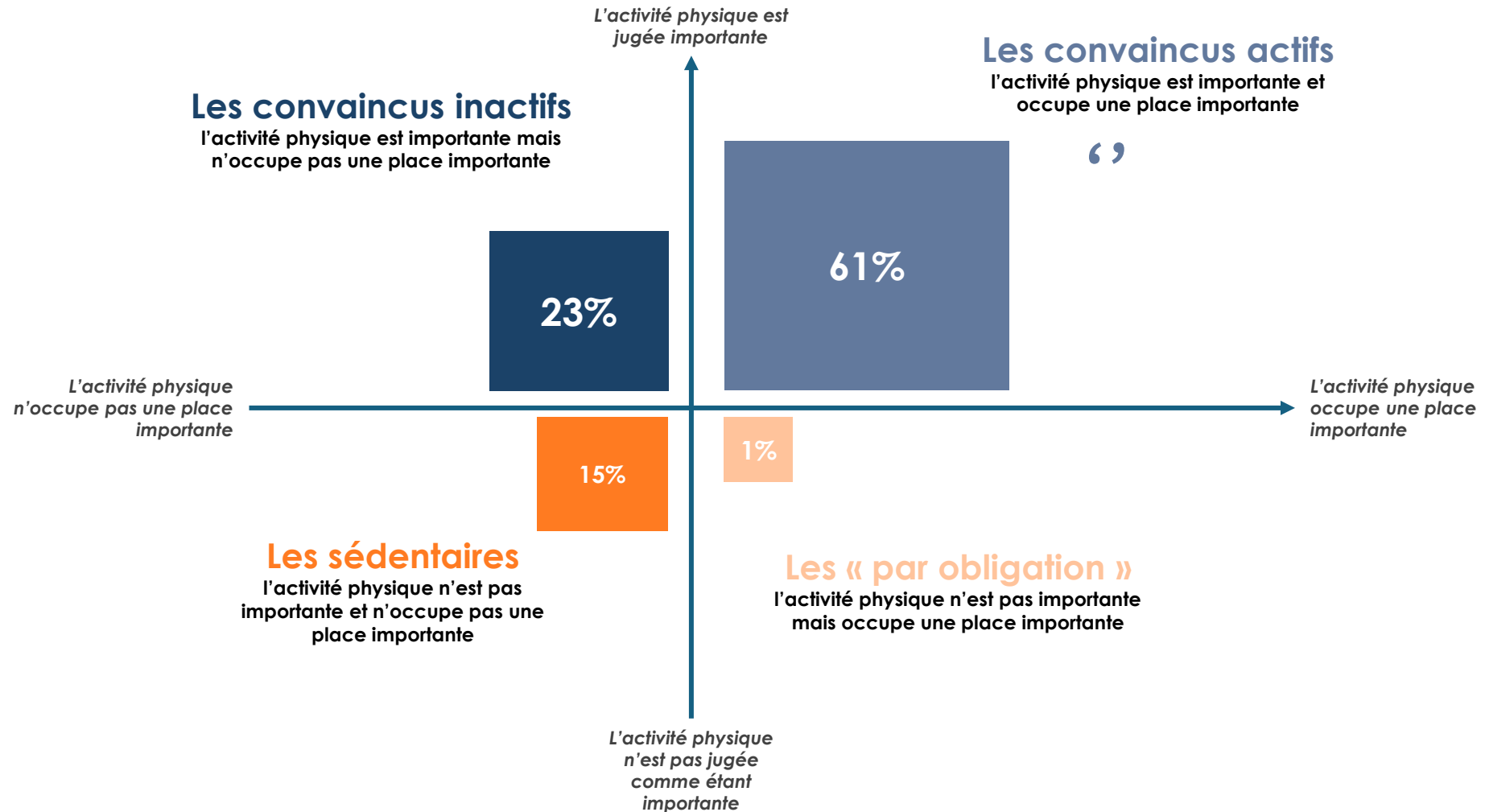
Qui sont ces Français ?

- + de 35 ans : 76% vs 71%
- CSP- : 38% vs 33%
- Inactifs : 40% vs 36%
- Province : 85% vs 81%
- Seul : 35% vs 31%
- Sans enfant : 61% vs 55%
- N'accorde aucun temps à l'activité physique : 44% vs 12%
- N'a aucune activité : 43% vs 11%
- Est en situation de handicap : 21% vs 15%

Des Français un peu plus âgés, CSP- ou inactifs, qui vivent seuls, et pour certains en situation de handicap.

(profil réalisé vs. l'ensemble de nos 3020 répondants)

La majorité des Français est convaincue des bienfaits de l'activité physique : elle est importante pour eux et occupe une place importante dans leur quotidien.

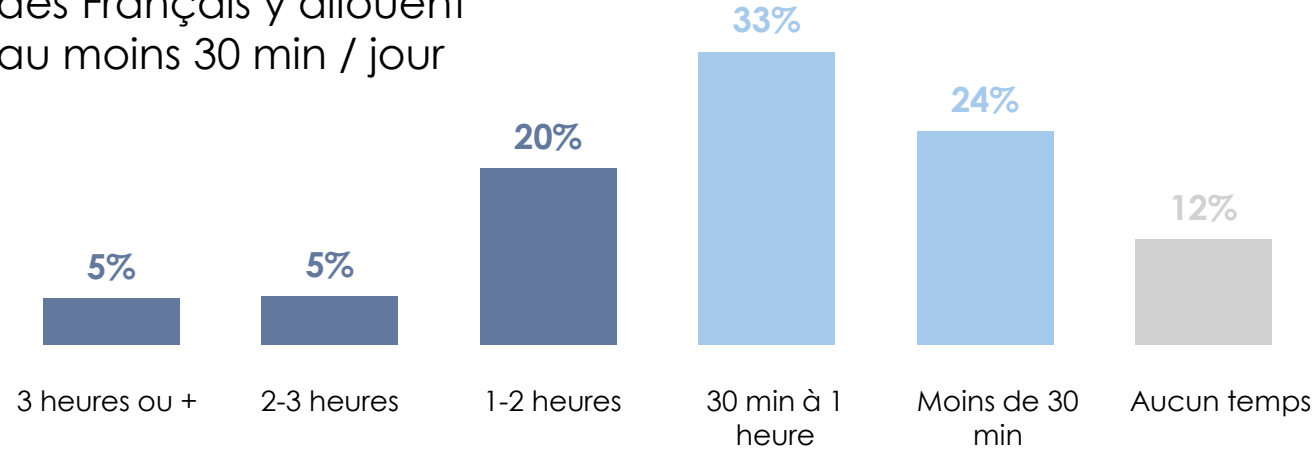


2 Français sur 3 allouent au moins 30 minutes par jour à l'activité physique.

Le temps alloué par jour à l'activité physique

64%

des Français y allouent au moins 30 min / jour



31% plus d'une heure

+ de 50 ans : 36% / Sud-Est : 36%

57% moins d'une heure

- de 50 ans : 60% / CSP+ : 63%

45%

des Français pensent faire assez d'activité physique au quotidien

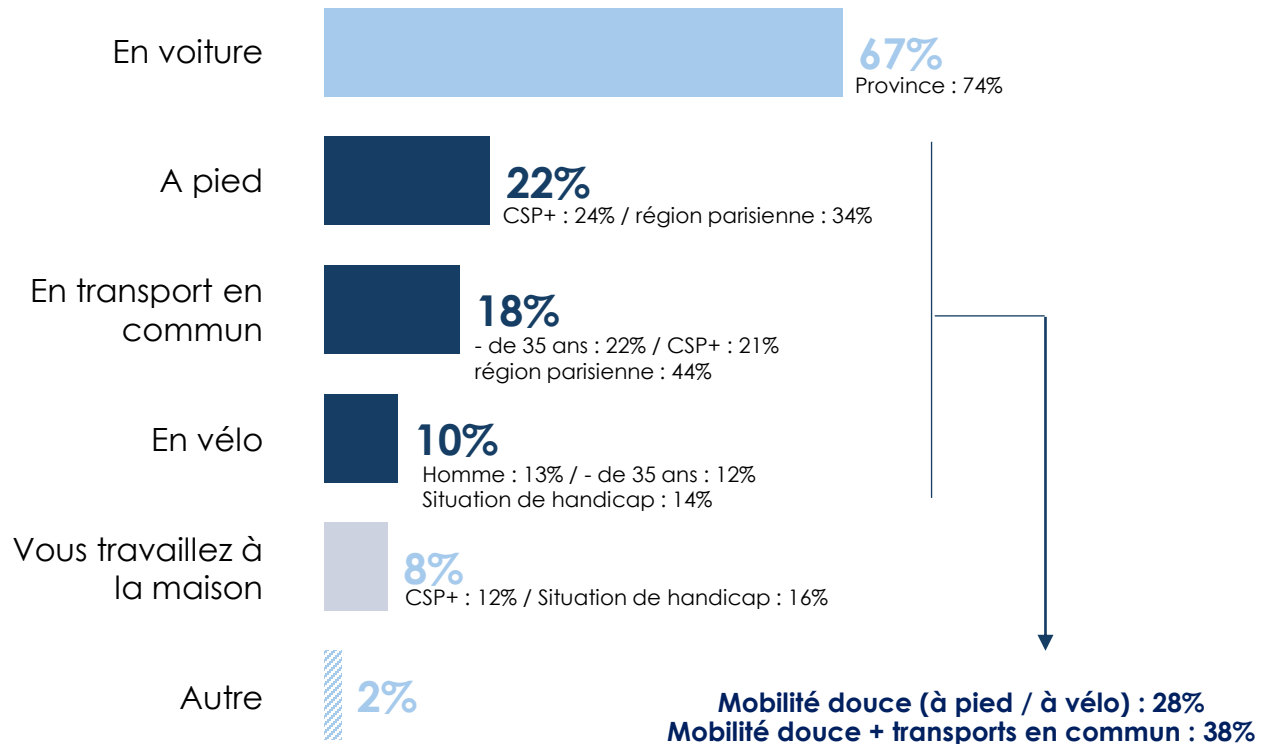
Homme : 50% / - de 35 ans : 49%
Sud-Est : 50% / Agglo + de 100 000 hab : 47%

Ils déclarent davantage allouer au moins 30 min à l'activité physique chaque jour (85% vs. 64% pour l'ensemble).

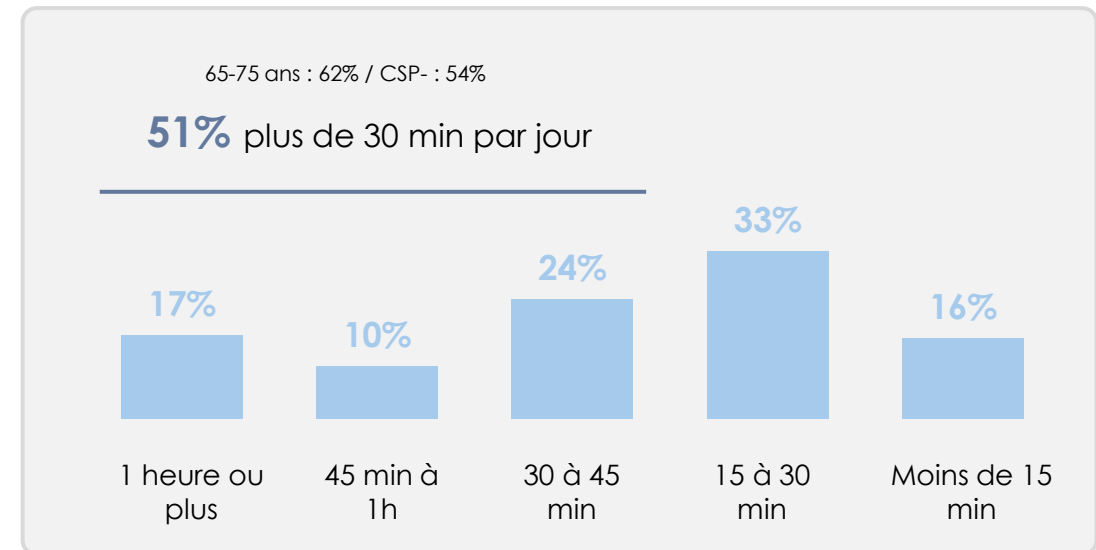
Parmi les Français actifs, 1 sur 4 a recours à la mobilité douce pour se rendre au travail (à pied / à vélo).

Moyens de transport pour se rendre au travail

(question posée aux actifs uniquement)

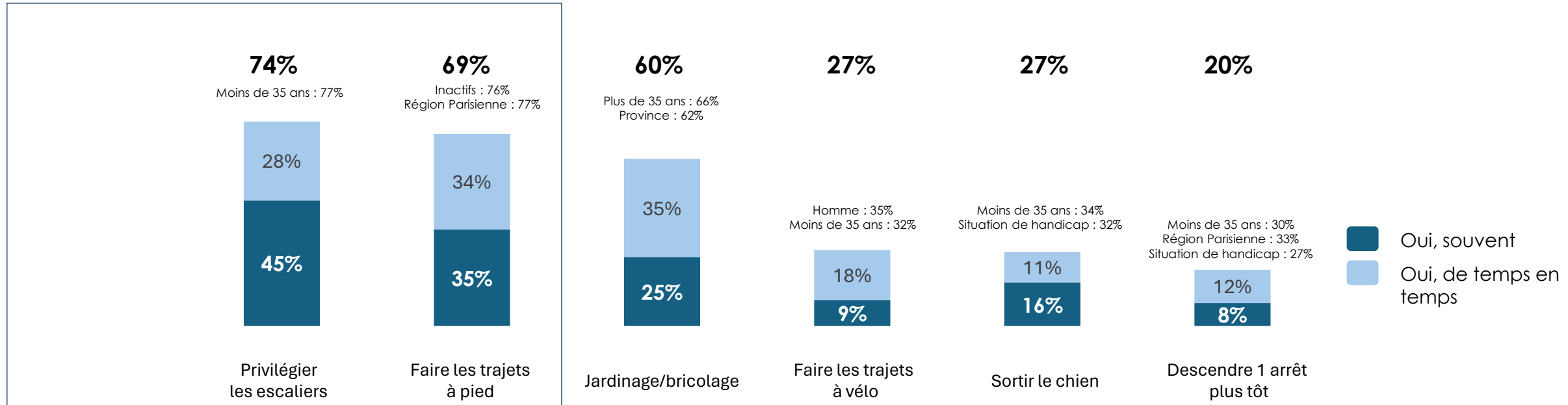


Temps de marche par jour



Pour pratiquer une activité physique dans leur quotidien, 7 Français sur 10 vont privilégier les escaliers à l'ascenseur et/ou faire des trajets à pied.

Activités physiques pratiquées au quotidien



Autres astuces ? (en ouvert)

« Se garer loin de mon lieu de destination »

« Sessions de gainage assis à mon poste »

« Je fais des squats pendant que je me brosse les dents »

« Lors des courses pour porter les sacs, les bouteilles »

« Jouer à pokemon go »

« Séance de kinésithérapie et de balnéothérapie hebdomadaire »

« Je garde des enfants cela peut s'avérer assez sportif »

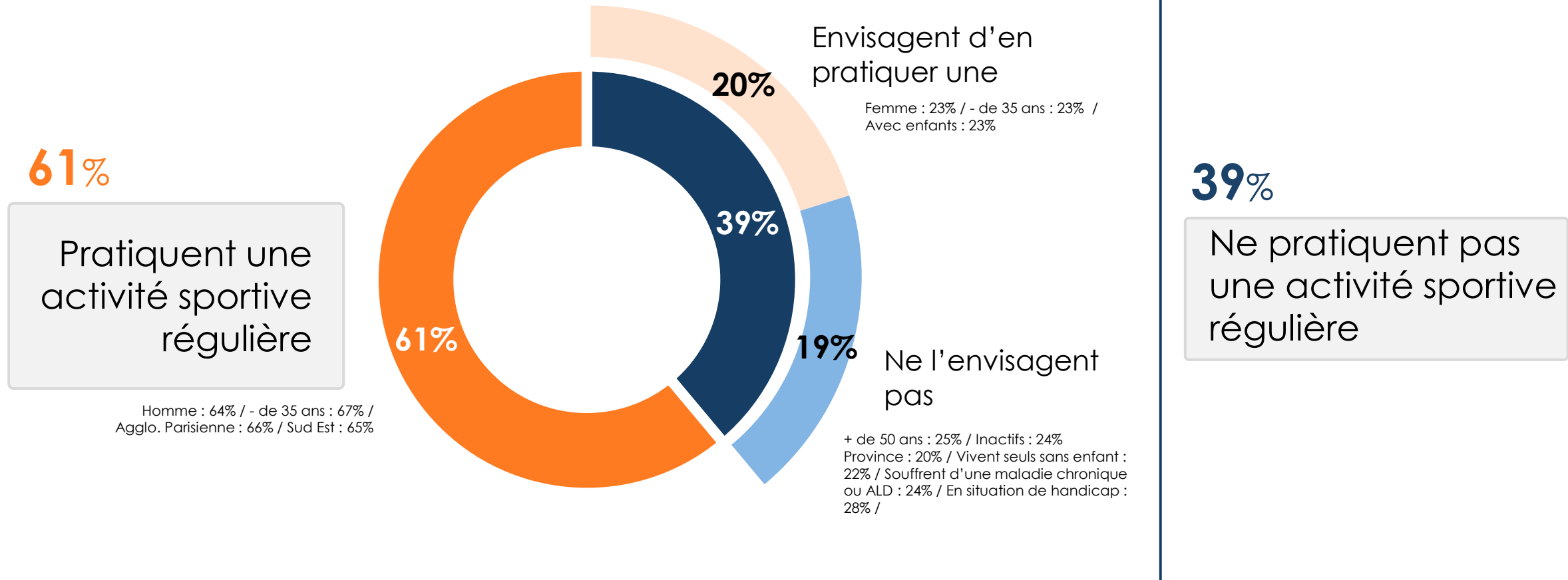
« Challenge connecté via application »

A close-up, low-angle shot of a person's legs in athletic shoes, splashing water. The person is wearing black athletic shoes with colorful accents (red, blue, white) and black socks. The background is a blurred outdoor setting with sunlight filtering through trees, creating a warm, golden glow. The water splashing is captured in motion, creating a sense of energy and movement.

02

ÉTAT DES LIEUX DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE SPORTIVE EN FRANCE

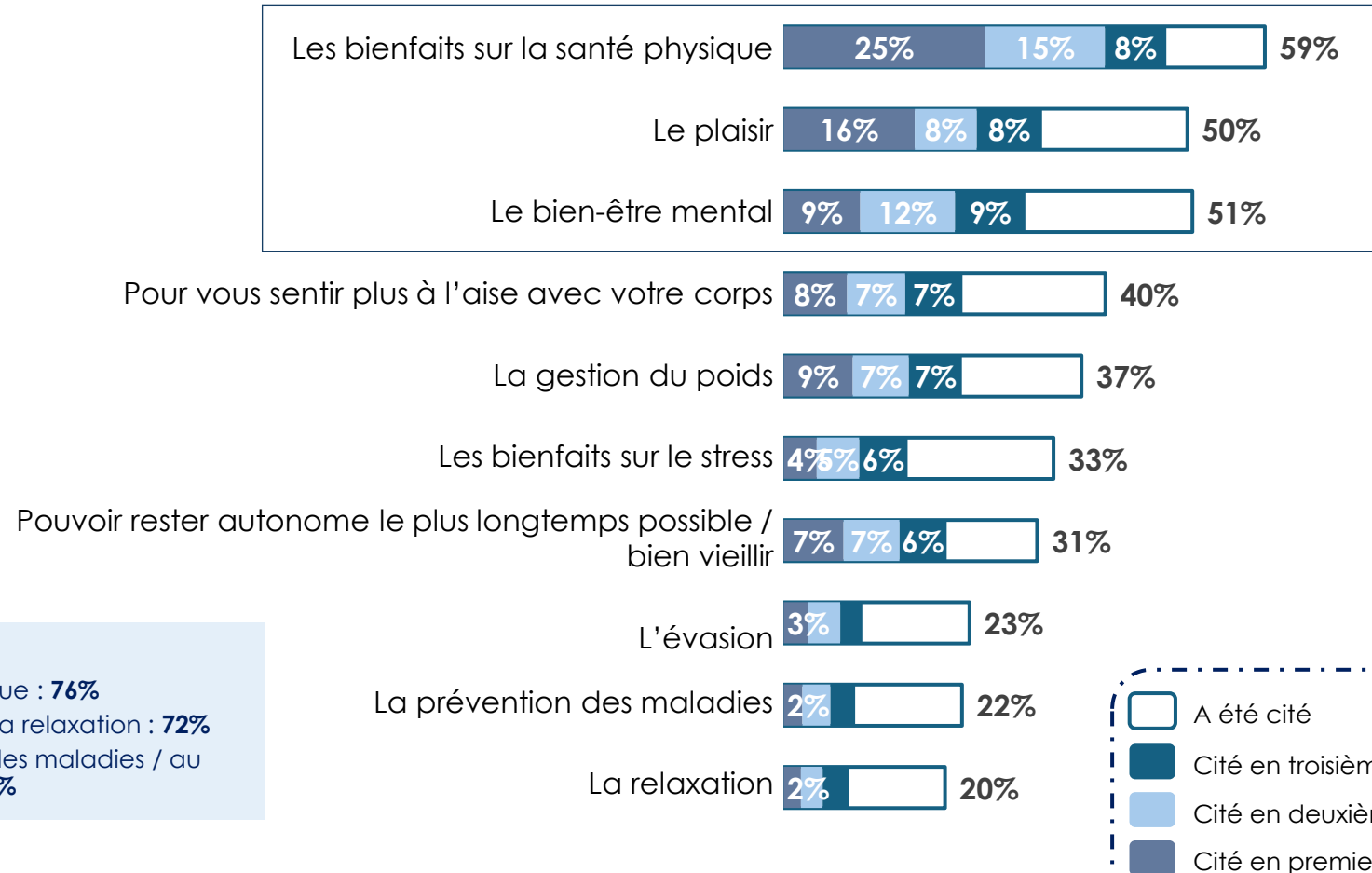
Près de 2 Français sur 3 pratiquent une activité sportive régulière. Seule une minorité (19%) ne l'envisage pas à l'avenir.





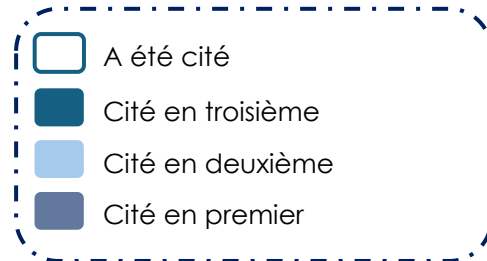
Ce qui est identifié ^{Internal} comme la principale raison de la pratique sportive régulière, ce sont les bienfaits sur la santé physique : cités en 1^{er} par 1 sportif sur 4.

Raisons de la pratique d'une activité sportive



Raisons liées...

- A la santé physique : **76%**
- Au bien-être / à la relaxation : **72%**
- A la prévention des maladies / au vieillissement : **45%**



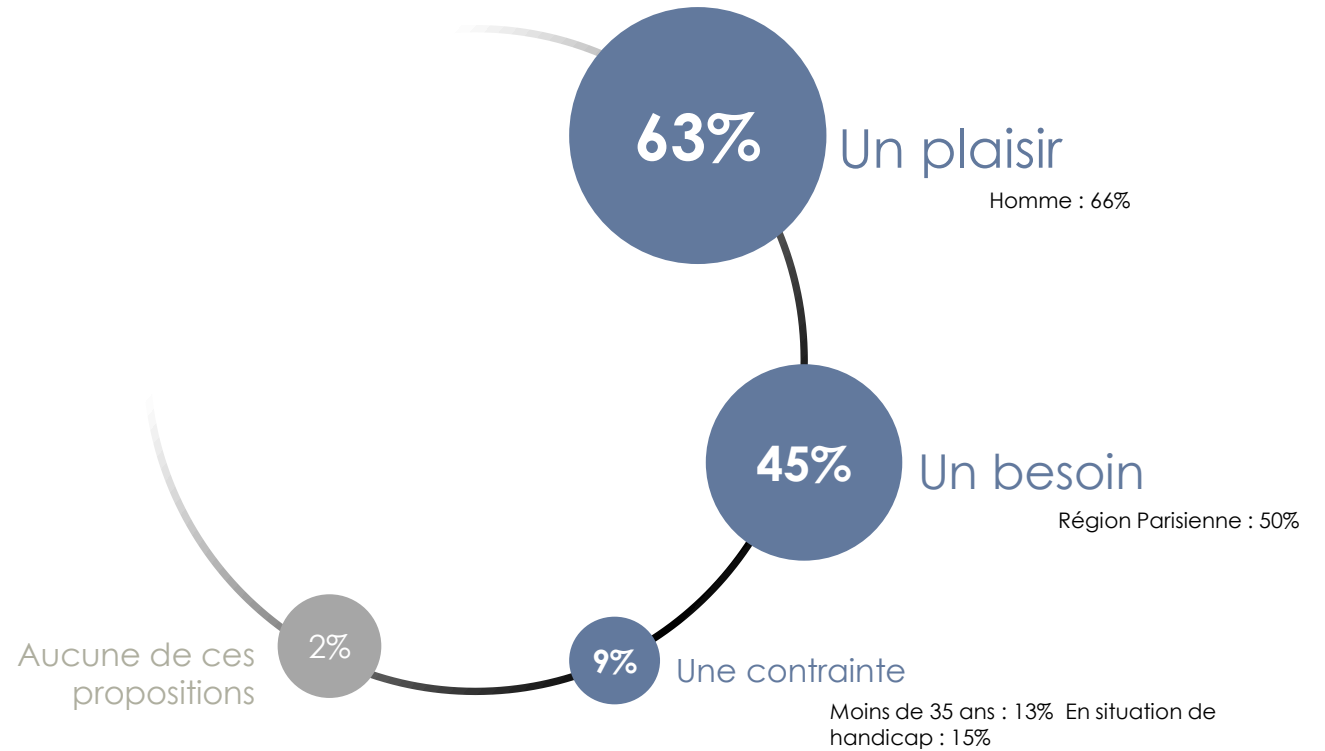
Seuls les % supérieurs ou égaux à 2% sont présentés



Internal

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

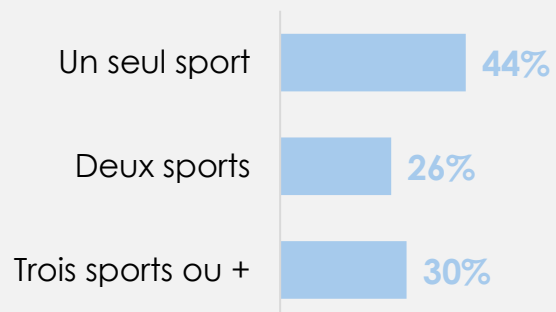
— Le sport est plutôt... —



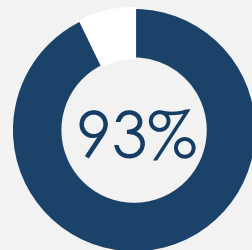
Fiche d'identité de la pratique sportive en France

61%

Ont une activité sportive régulière



2,2 activités en moyenne



Un sport individuel



70% un sport d'endurance



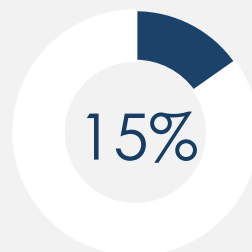
11% un sport de raquette



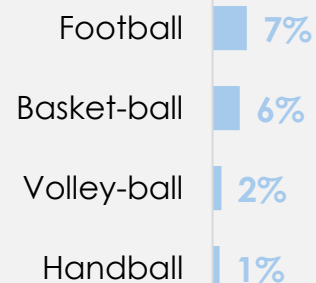
28% un sport de renforcement musculaire



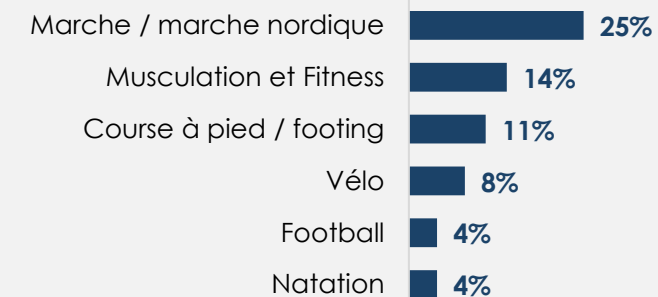
6% un sport de combat



Un sport collectif



TOP 6 de la principale activité sportive



Classement des régions les plus sportives en France auprès des 18 - 75 ans

Part des individus de 18 à 75 ans pratiquant une activité sportive par région

Nord-Ouest
60%

Marche : 30% (++)
Musculature et fitness : 13%
Course à pied : 11%

Nord-Est
56%

Marche : 26%
Musculature et fitness : 15%
Course à pied : 10%

Région
parisienne
64%

Marche : 17% (--)
Musculature et fitness : 14%
Course à pied : 13%

(davantage de sport collectif, notamment le football : 7% vs. 4% au niveau national)

Sud-Est
65%

Marche : 24%
Musculature et fitness : 16%
Course à pied : 10%

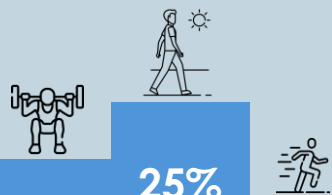
Sud-Ouest
58%

Marche : 27%
Musculature et fitness : 12%
Course à pied : 11%

Rappel résultats au NATIONAL



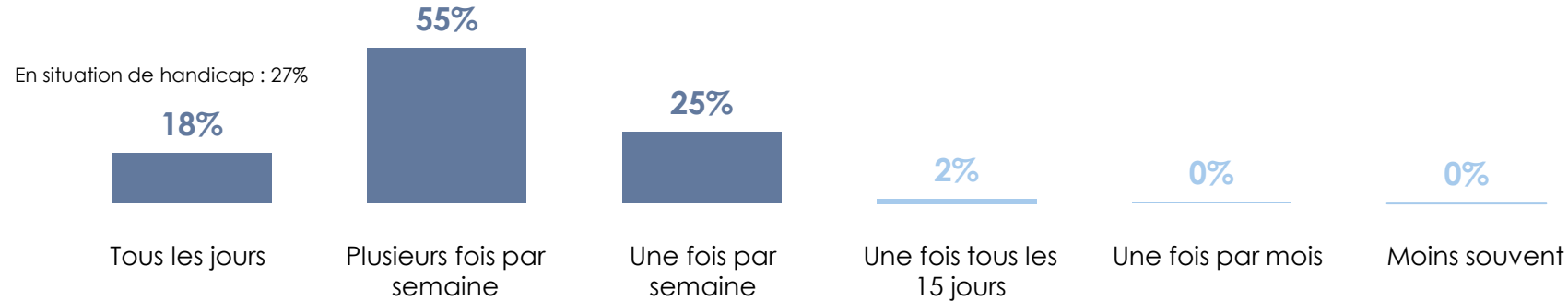
61%
Ont une activité
physique et sportive



TOP 3 des activités sportives principales
en France

Lorsque les Français pratiquent une activité sportive, ils s'y investissent : 3 sur 4 pratiquent plusieurs fois par semaine, avec des séances d'au moins 1h pour la très grande majorité.

Fréquence de l'activité sportive principale

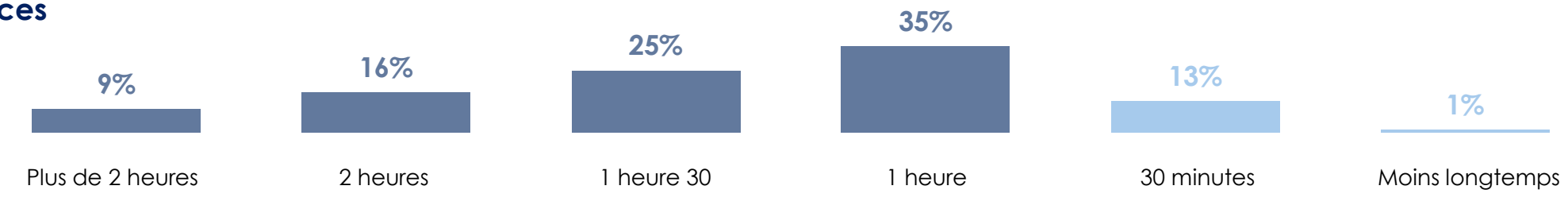


72%

des Français qui font du sport pratiquent plusieurs fois par semaine.

Soit 44% des Français.

Durée moyenne des séances



86% une heure ou plus

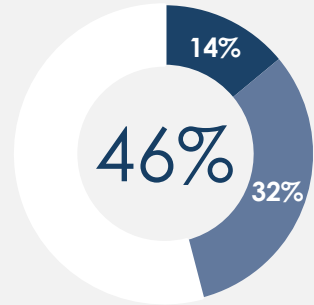
Homme : 90% / Agglo de + de 100 000 hab : 89%

14% moins d'une heure

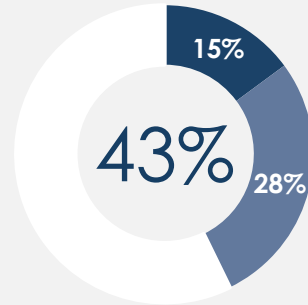
Femme : 17% / 40-49 ans : 18% / Nord Ouest : 17%

Toutefois, les Français qui pratiquent une activité sportive sont confrontés à un certain nombre de difficultés (notamment de temps / d'équilibre).

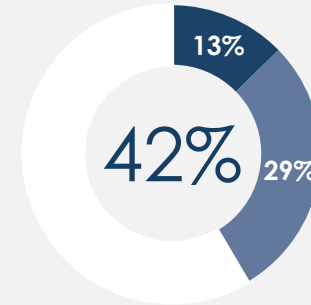
— Contraintes liées à la pratique —



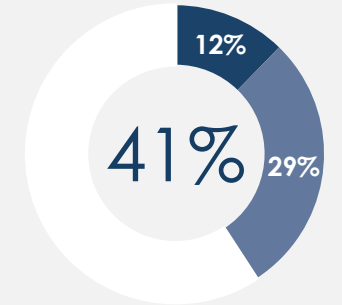
De temps



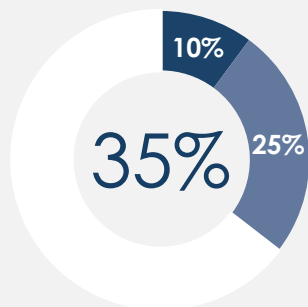
Equilibre sport/travail



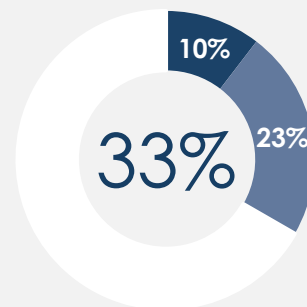
Equilibre sport/temps de repos



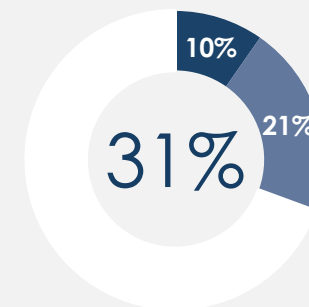
Equilibre sport/famille et amis



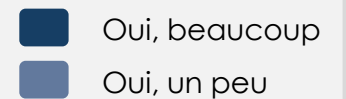
Equilibre sport/autres loisirs



Financières



Liées aux déplacements

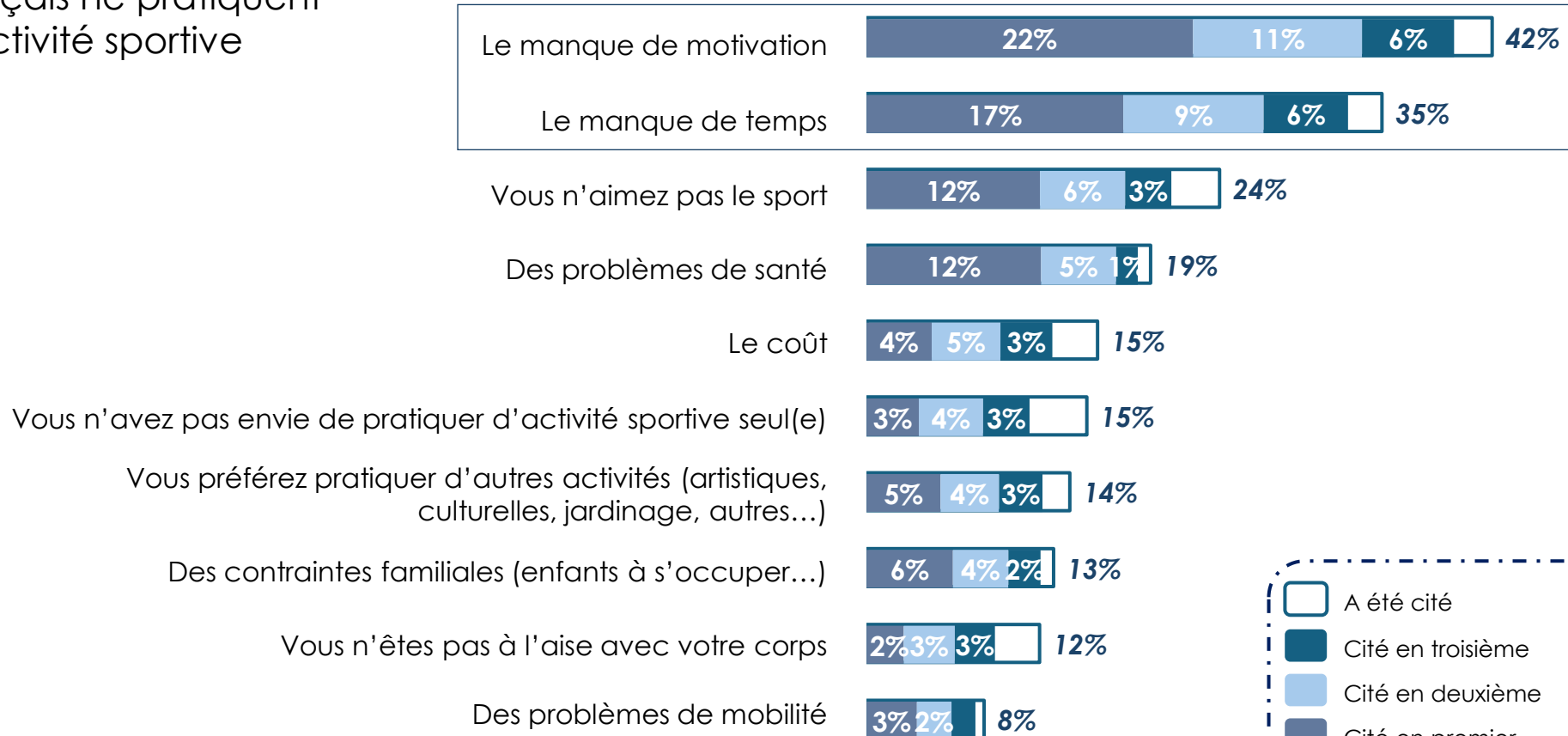


C'est essentiellement par manque de motivation et de temps que les Français ne pratiquent pas une activité sportive.

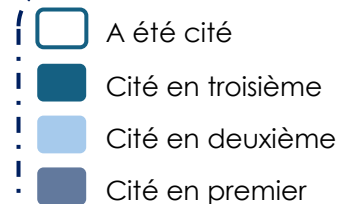
39%

des Français ne pratiquent pas d'activité sportive
(rappel)

Raisons de la non pratique d'une activité sportive



Les deux PRINCIPAUX FREINS à la pratique d'une activité sportive



Seuls les % supérieurs ou égaux à 2% sont présentés



1.3

BILAN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Quel bilan de la pratique de l'activité physique et sportive en France ?

76% des Français ont une activité physique* OU sportive



24%

N'ont **aucune activité**, ni physique ni sportive

Femme : 26% / Nord-Est : 29% / 2 à 20 000 habs. : 28% / Situation de handicap : 31%



15%

Ont une activité **physique** mais pas sportive

Sud-Ouest : 19%




61%

Ont une activité **physique et sportive**

Homme : 64% / - de 35 ans : 67% / Agglo. Parisienne : 66% / Sud Est : 65%

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

A photograph showing the silhouettes of six runners (three women and three men) running away from the camera on a paved path. The scene is set at sunrise or sunset, with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The path is lined with trees, some of which have autumn-colored leaves. The overall atmosphere is peaceful and active.

02

LA PRATIQUE SPORTIVE AU COURS DE LA VIE

Dans cette partie, les résultats sont présentés sur la base de notre échantillon de Français âgés de 18 à 75 ans.

LA PRATIQUE SPORTIVE AU COURS DE LA VIE : Y A-T-IL DES EFFETS CYCLES DE VIE ?

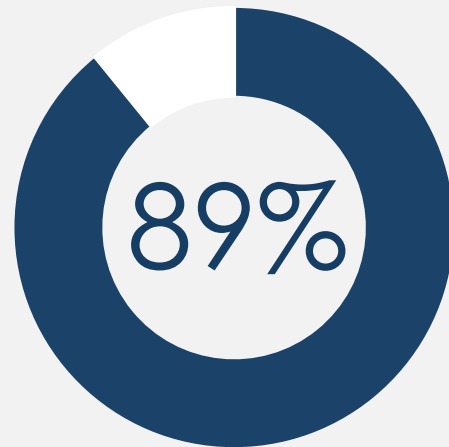
- A quel âge la 1^{ère} pratique sportive apparaît-elle ? Dès la petite enfance ? Plus tard ?
- Quel impact de l'âge de la première pratique sur la pratique tout au long de la vie ?
- Y a-t-il des périodes plus propices à l'arrêt de la pratique / à la reprise ?
- Quid des adolescents, des jeunes adultes ? Que se passe-t-il à l'entrée dans la vie active : un arrêt, une reprise du sport ? Ou une activité sportive qui se crée avec les collègues de travail ?
- A quel âge y a-t-il un retour au sport pour certains ?
- Et lors du passage à la retraite, que se passe-t-il : reprise, arrêt ?
- Et au-delà des périodes, y a-t-il des événements spécifiques au cours de la vie qui peuvent influencer sur la pratique sportive (maladie, changement dans la vie professionnelle, etc.) ?



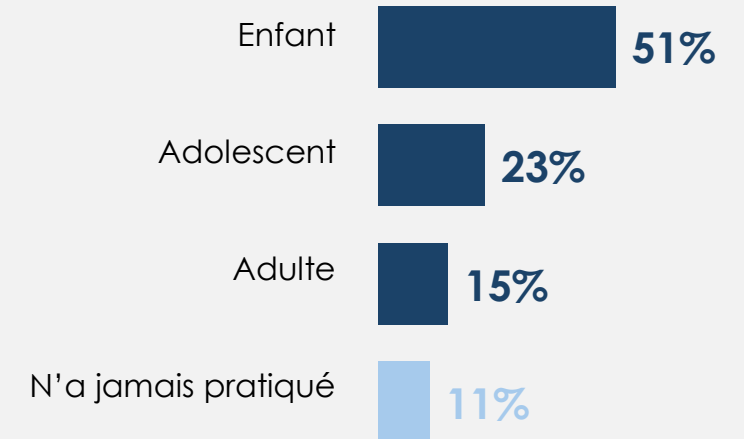
Internal
Un Français sur deux a pratiqué une activité sportive pour la première fois étant enfant.

— Première pratique sportive —

Ont déjà pratiqué une activité sportive



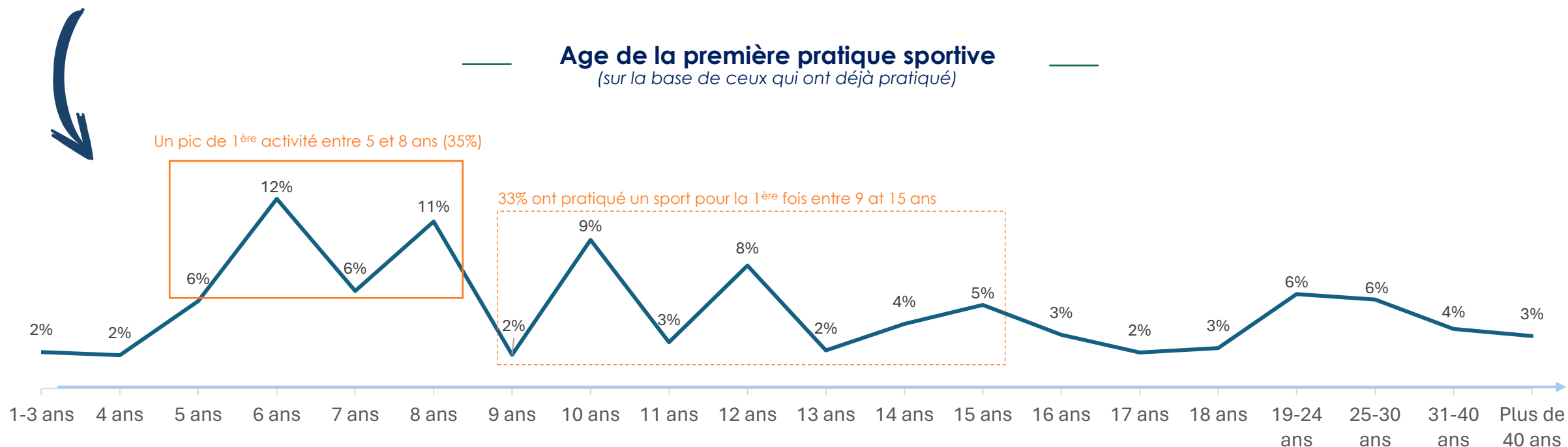
Période de la première pratique sportive



1 Français sur 3 a pratiqué une activité sportive pour la première fois entre 5 et 8 ans.

89% des Français interrogés ont déjà pratiqué une activité sportive

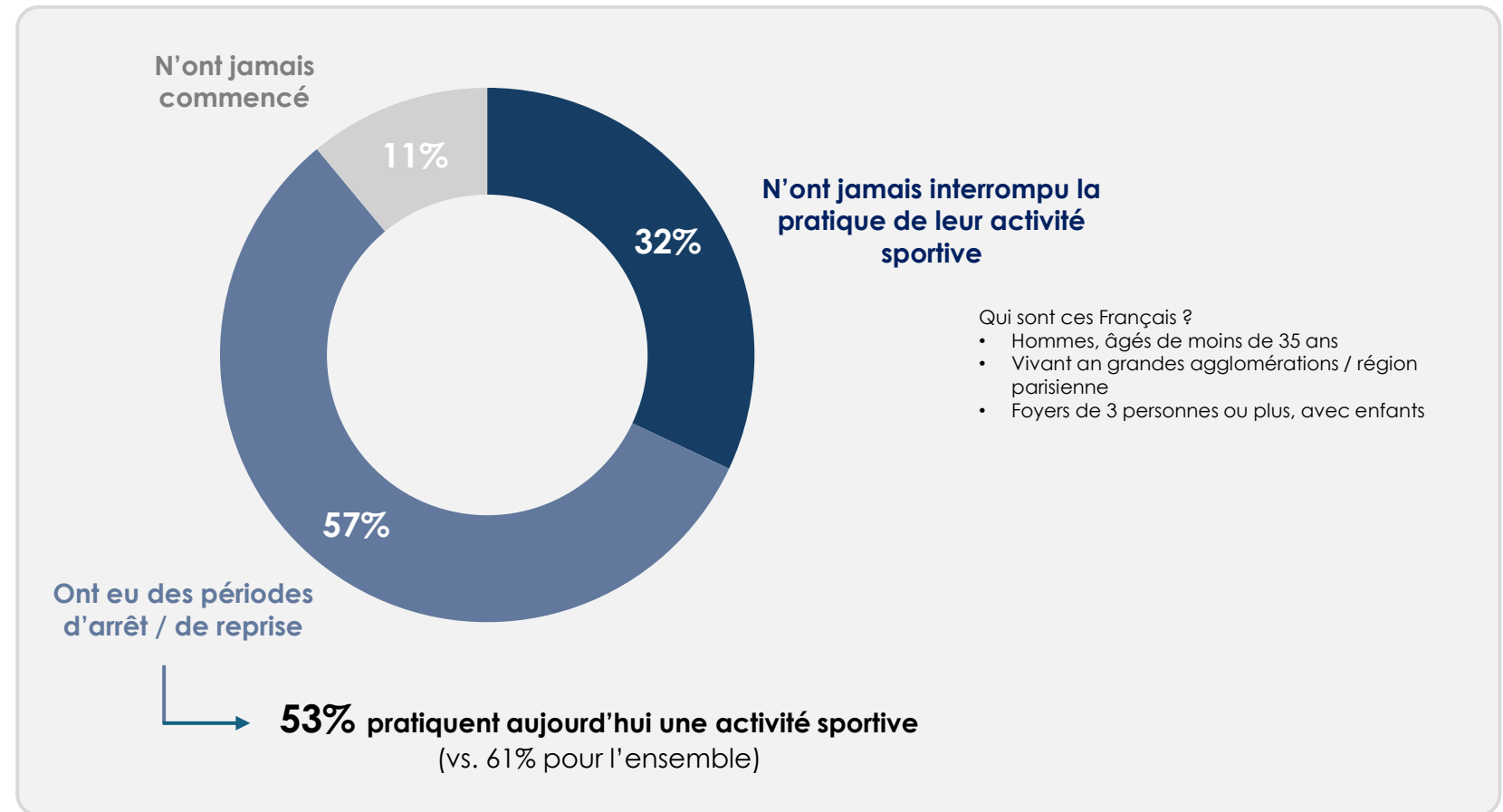
Age moyen de la première pratique : **13,7** ans





Internal
1 Français sur 3 n'a jamais arrêté la pratique depuis la 1^{ère} fois où il a commencé.

— Continuité dans la pratique sportive —



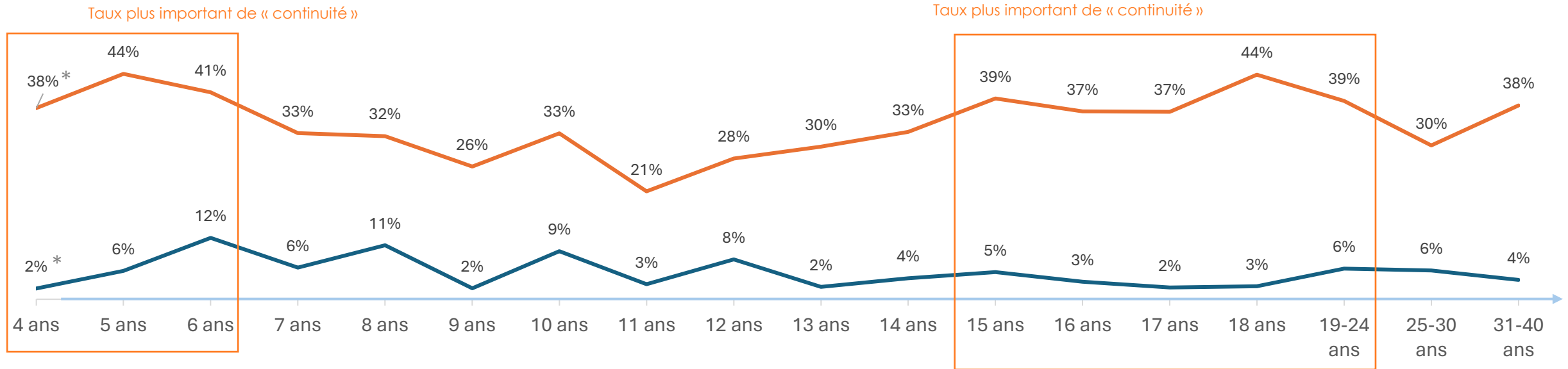
Internal
 Lorsque la 1^{ère} pratique se fait dès la petite enfance (4-6 ans), cela semble davantage promouvoir une activité sur le long terme – une habitude qui est ancrée ? Il en est de même lorsque la 1^{ère} pratique se fait un peu plus tardivement (15-24 ans) – un choix plus personnel ?

Age de la première pratique sportive mise en regard avec la part de ceux qui ont toujours continué depuis

(sur la base de ceux qui ont déjà pratiqué)

% a toujours continué

% 1^{ère} pratique

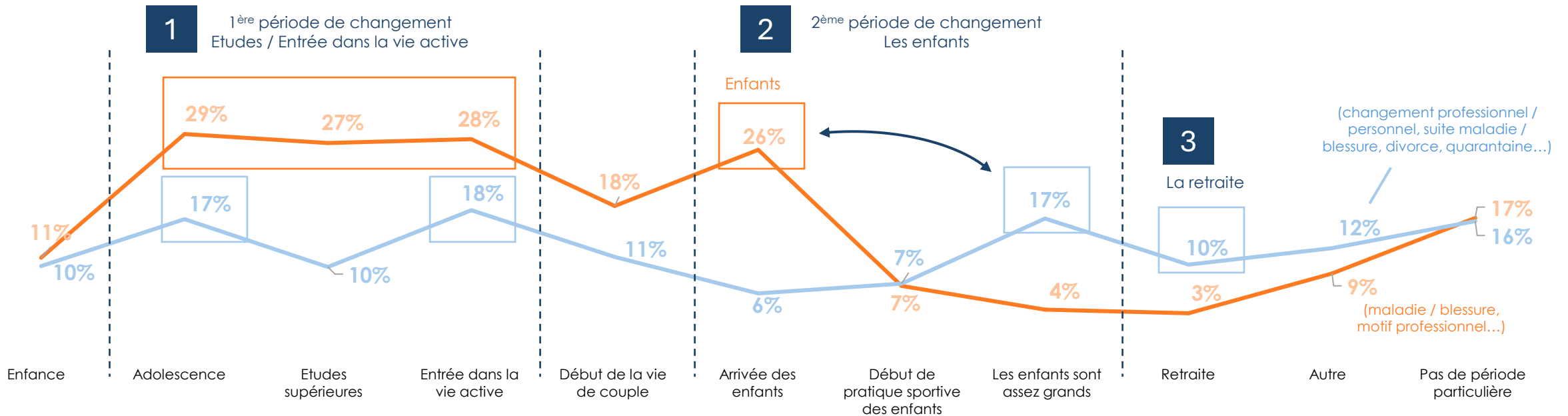


* : Note de lecture : parmi les Français qui ont déjà pratiqué un sport, 2% ont commencé à l'âge de 4 ans. Et parmi eux, 38% ont toujours continué depuis.

Alors que la période des études / l'entrée dans la vie active peut être un frein à la pratique sportive, elle peut aussi être un booster. Par contre, l'arrivée des enfants est davantage source de contraintes, qui sont levées lorsque les enfants gagnent en autonomie.

Internal

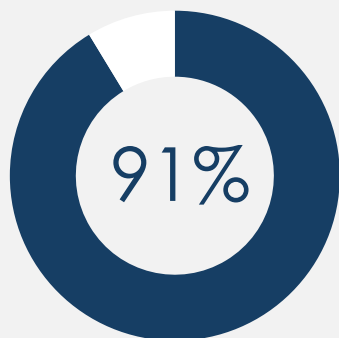
Quelles périodes de vie pour l'arrêt et/ou la reprise de la pratique sportive ?



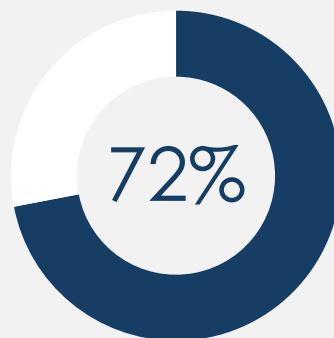
■ Arrêt
■ Reprise

Les hommes arrêtent plus à l'entrée dans la vie active (32%) et les femmes arrêtent plus à l'arrivée des enfants (31%)
 Les hommes reprennent plus à l'adolescence (19%)
 Les femmes reprennent plus quand les enfants sont assez grands (20%)

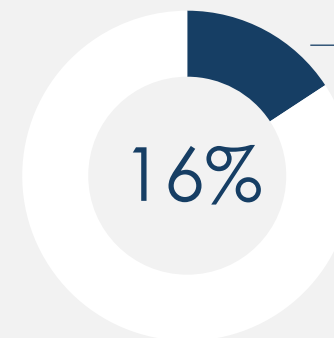
9 Français sur 10 estiment qu'il est possible de se (re)mettre au sport à tout âge.



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



Commencer plus jeune est gage de vie sportive dans la durée



Il y a une limite d'âge pour se mettre au sport

59,2 ans
Âge moyen maximum pour se mettre au sport

LA PRATIQUE SPORTIVE AU COURS DE LA VIE : Y A-T-IL DES EFFETS CYCLES DE VIE ?

Nous **confirmons les effets cycles de vie** sur la pratique sportive :

- Certaines périodes de vie, certains événements vont en effet jouer sur la pratique :
 - ✓ Les **études / l'entrée dans la vie active** vont jouer à la fois un rôle de frein et un rôle de booster : manque de temps / contraintes financières pour certains, et inversement pour d'autres ?
 - ✓ **L'arrivée des enfants** va freiner la pratique, mais elle reprendra lorsque les enfants auront gagné en autonomie
- Nous observons aussi **l'impact de l'âge de la 1^{ère} pratique** : lorsqu'elle a eu lieu dès la petite enfance (4-6 ans), l'impact est positif sur la poursuite continue sur le long terme – un ancrage dans les habitudes ?

A family of five is riding bicycles on a dirt path through a forest. From left to right: a young boy in a green helmet and blue vest, a girl in a white helmet and blue vest, a smaller child in a blue vest, a woman in a red jacket, and a man in a grey and blue jacket. They are all smiling and looking towards the camera. The background is filled with tall trees and green foliage.

03

LA PRATIQUE SPORTIVE AU SEIN DE LA FAMILLE

Dans cette partie, nous focussions les résultats sur nos **FAMILLES**.
Nous mettons en miroir les résultats parents et les résultats
enfants (en base enfants).

A family of five is riding bicycles on a gravel path through a forest. The path is covered with fallen leaves, and the trees are lush green. The scene is captured from a low angle, looking down the path. The family consists of two adults and three children of varying ages, all wearing helmets and casual riding gear. The background is slightly blurred, emphasizing the path and the family.

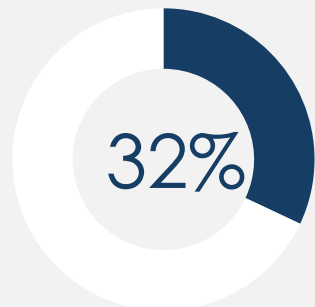
LA PRATIQUE SPORTIVE AU SEIN DE LA FAMILLE : Y A-T-IL DES EFFETS D'ENTRAINEMENT ?

- Est-ce que la pratique des enfants est influencée par celle des parents ?
- Est-ce que les parents sportifs ont des enfants plus sportifs ?
- Est-ce que les parents reproduisent auprès de leurs enfants leur propre schéma ?
- Quel rôle des grands parents ? Et quel impact sur la pratique des grands parents ?
- Etc.

Autant de questions sur la **mécanique d'entraînement** au sein de la famille.

Le profil des familles ayant des enfants âgés de 3 à 17 ans

Part des familles d'enfants de 3-17 ans



% de foyers avec un enfant dans la tranche...



15%



3-10 ans

60%



11-17 ans

60%



18 ans ou plus

13%

Age de l'enfant le plus jeune

62% moins de 10 ans

38% plus de 10 ans

Nombre d'enfants du foyer



35%
1 enfant



45%
2 enfants



17%
3 enfants



4%
4 enfants ou +

Base enfants : 2835

% de la totalité des enfants dans la tranche...



9%



3-10 ans

42%



11-17 ans

41%



18 ans ou plus

8%

Niveau scolaire



Non scolarisé/autre

12%



Maternelle

15%



Élémentaire

26%



Collège

23%



Lycée

17%



Etudes supérieures

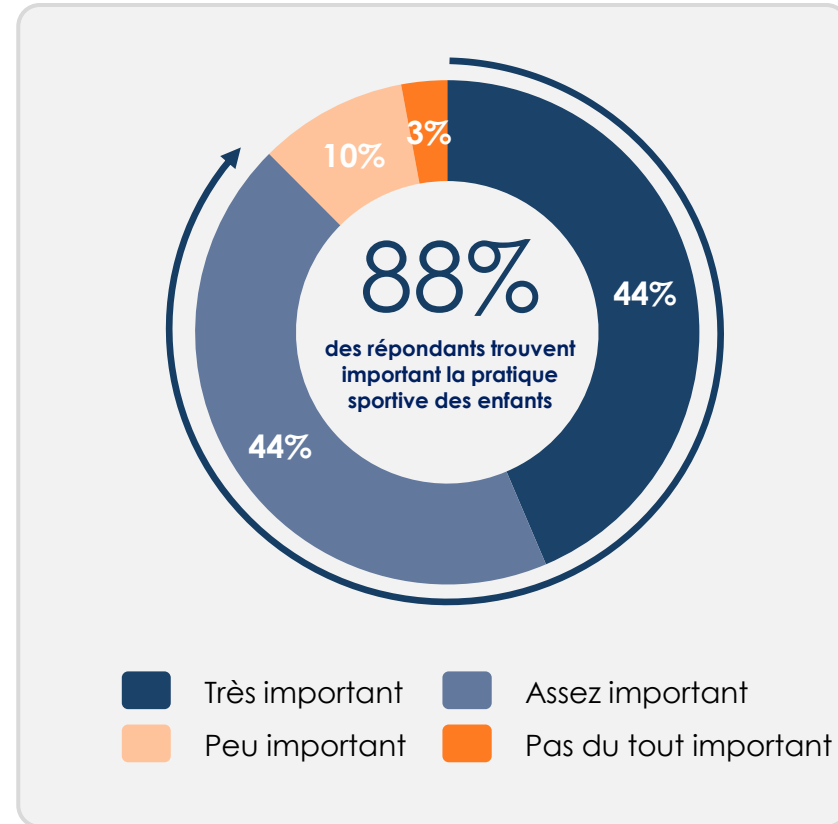
7%

Dont :
BTS/CPGE/Bac+2 : 30%
Licence/Bac+3 : 37%
Master : 19%
Doctorat : 4%
Autre : 9%

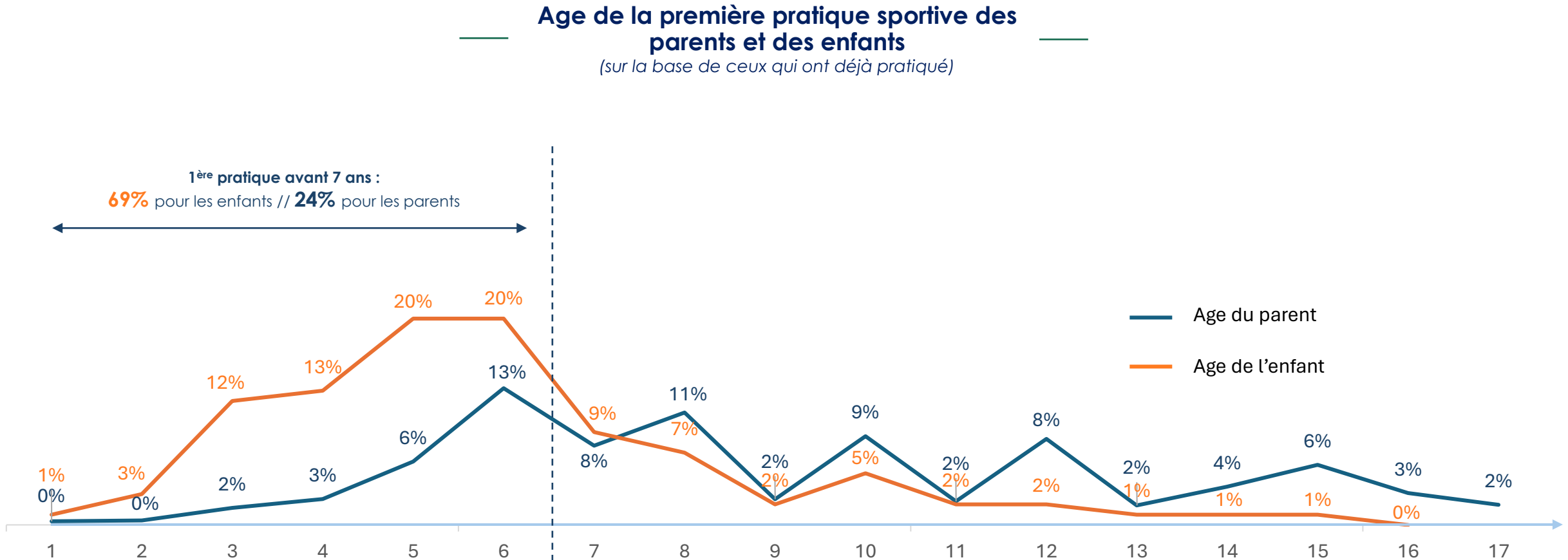


Internal
La pratique sportive des enfants est quelque chose d'important pour près de 9 parents sur 10.

Importance de la pratique sportive des enfants



Une pratique beaucoup plus précoce chez les enfants : 2 sur 3 ont commencé avant 7 ans, ce qui n'est le cas que pour 1 parent sur 4. Un effet de société / de génération ?



Une pratique sportive très alignée entre les parents et les enfants : 2 sur 3 pratiquent actuellement une activité sportive régulière.

Lorsqu'aucun des parents ne pratique un sport, dans **43%** des cas seulement, l'enfant en pratique un.

Lorsqu'au moins l'un des parents pratique un sport, dans **69%** des cas, l'enfant en pratique un également.

Pratique sportive des parents



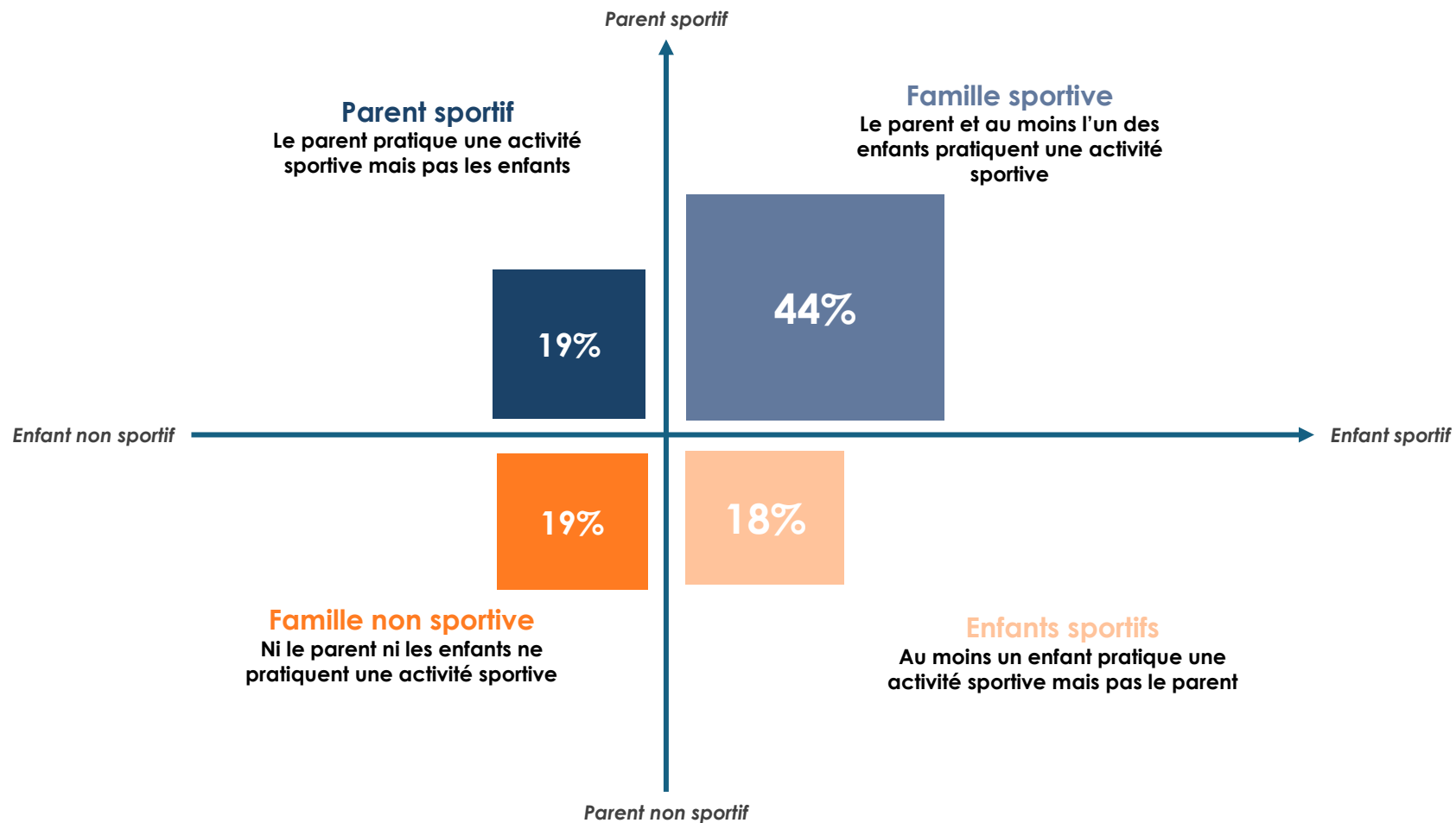
■ Oui
■ Non

Pratique sportive des enfants



■ Oui
■ Non

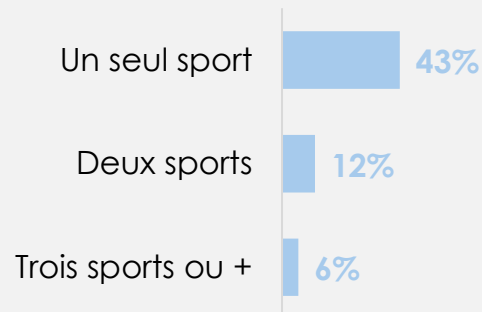
Un lien entre la pratique sportive des parents et celle des enfants.



Fiche d'identité de la pratique sportive des enfants

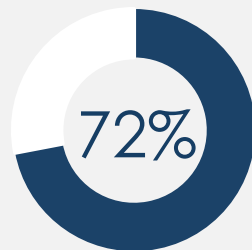
61%

Ont une activité sportive régulière



1,5 activités en moyenne

(auprès des parents, le nombre moyen est de 2,4)



Un sport individuel



17% un sport de combat



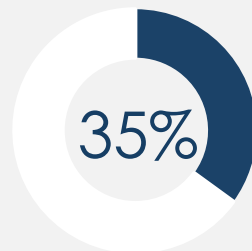
27% un sport d'endurance



13% un sport de raquette



3% un sport de renforcement musculaire



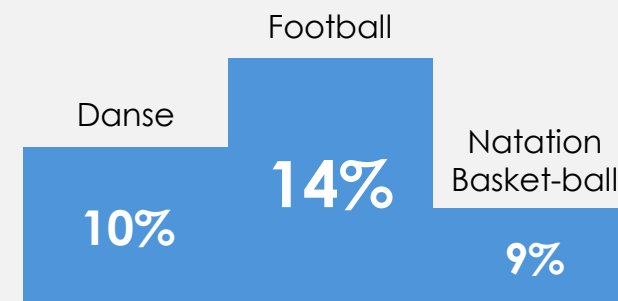
Un sport collectif

Football 17%

Basket-ball 11%

Handball 3%

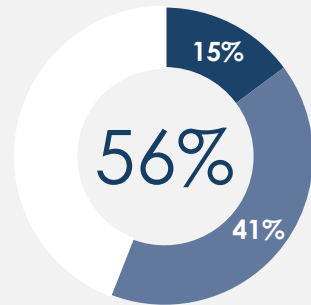
TOP 3 de la principale activité sportive des enfants



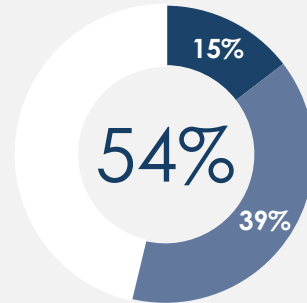
Les parents d'enfants pratiquant une activité sportive sont exposés à certaines contraintes, notamment de temps / d'équilibre.

— Contraintes liées à la pratique des enfants —

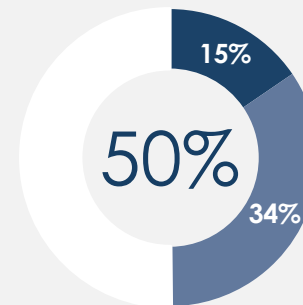
34% des parents rencontrent « beaucoup » de difficultés sur au moins l'une de ces thématiques



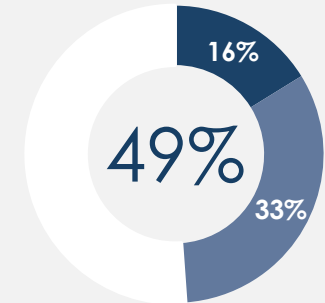
De temps



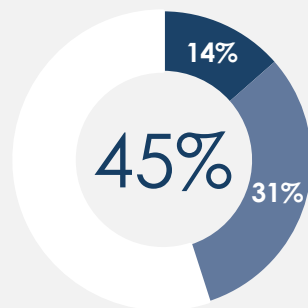
Liées aux déplacements



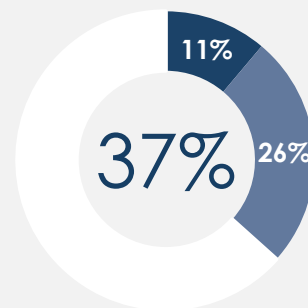
Equilibre sport/devoirs



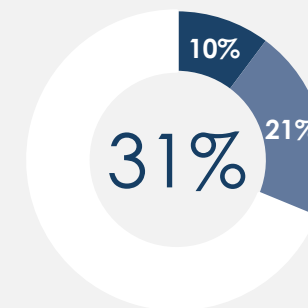
Financières



Equilibre sport/famille et amis



Equilibre sport/autres loisirs

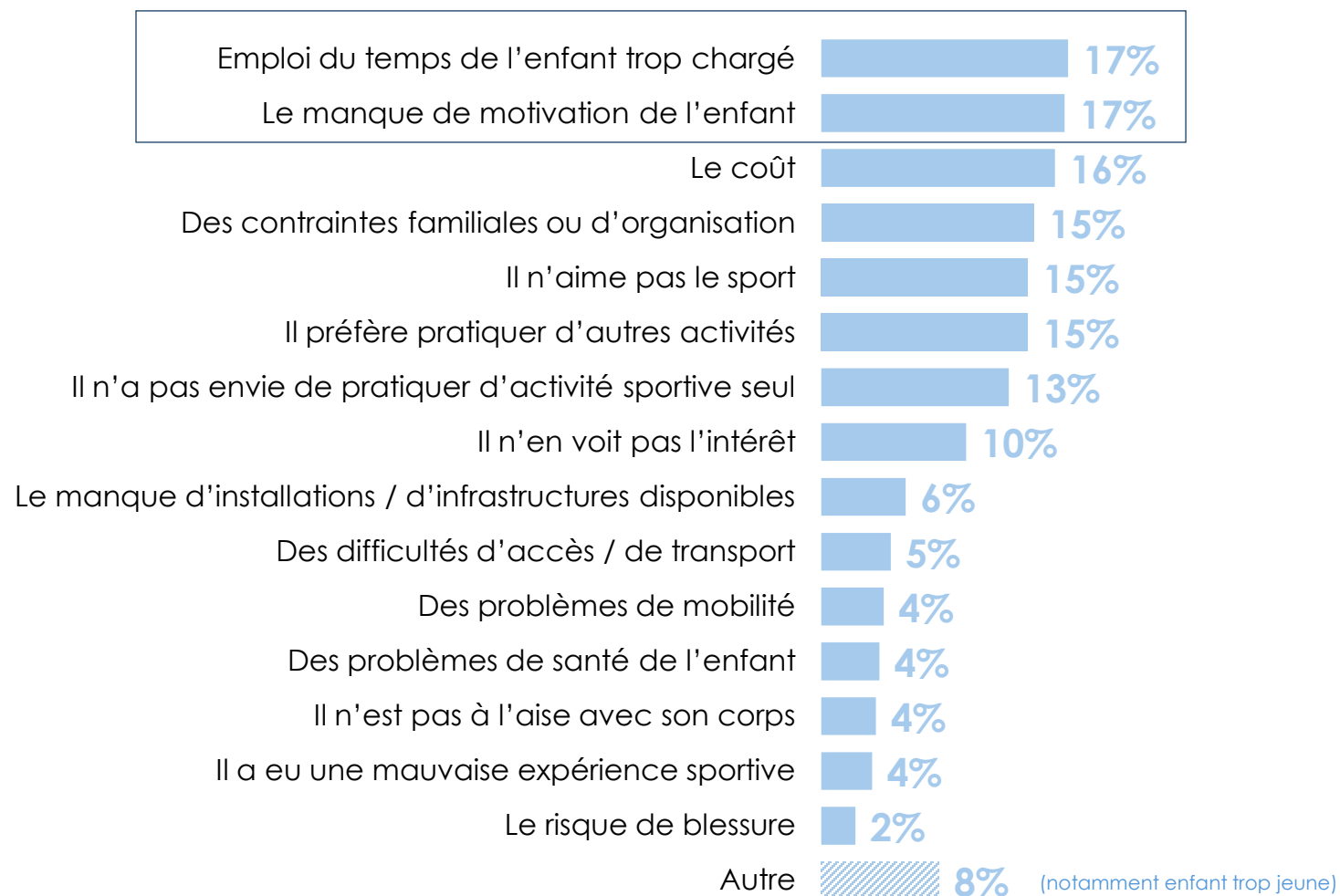


Equilibre sport/sport des parents

■ Oui, beaucoup
■ Oui, un peu

Des freins à la pratique sportive des enfants nombreux et dispersés. En tête, l'emploi du temps trop chargé de l'enfant et son manque de motivation.

Raisons de la non pratique sportive de l'enfant



LA PRATIQUE SPORTIVE AU SEIN DE LA FAMILLE : Y A-T-IL DES EFFETS D'ENTRAINEMENT ?

Nous **confirmons certains effets d'entraînement au sein de la famille** :

- Les enfants de parents « sportifs » pratiquent davantage que les enfants de parents non sportifs.
- Lorsque les grands-parents s'investissent dans le parcours sportif de leurs petits-enfants (en les accompagnant), $\frac{1}{4}$ est incité à se (re)mettre au sport.

Toutefois, les **effets de société** jouent également sur les pratiques :

- Les **enfants commencent leur pratique plus jeune** (majoritairement entre 4 et 6 ans), dans des proportions beaucoup plus importantes que le parent.
- Et même lorsque le parent ne pratique pas, 47% des enfants pratiquent.

L'enfant est écouté dans la définition de sa pratique :

- La principale raison de choix, c'est le souhait de l'enfant, loin devant les autres raisons – recherche de son épanouissement ?
- Et les différences sont marquées entre les pratiques des parents et celles des enfants (notamment sur le type de sport).



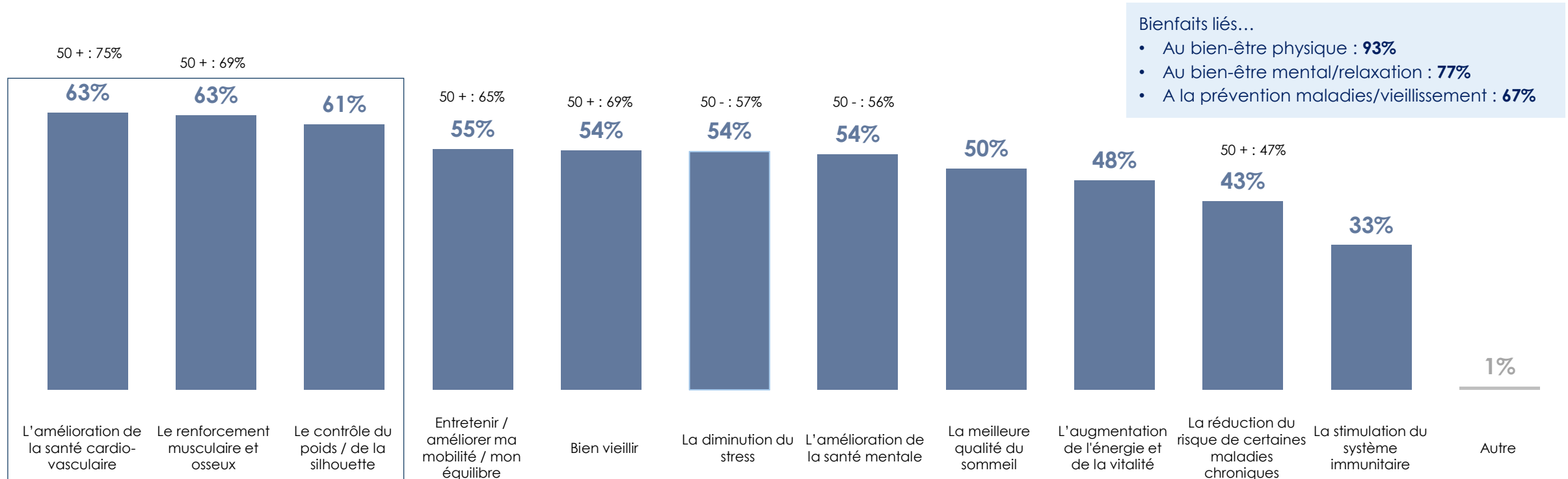
04

LE SPORT ET LA SANTÉ

Dans cette partie, les résultats sont présentés sur la base de notre échantillon de Français âgés de 18 à 75 ans.

Pour les Français, les principaux bienfaits de l'activité physique ou sportive, ce sont les impacts positifs sur la santé physique.

Les bienfaits de l'activité physique



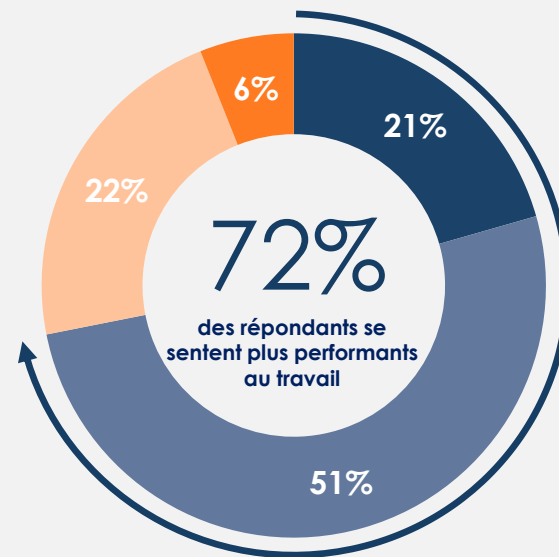
En moyenne **5,8** bienfaits cités

Les 50 ans et + mentionnent plus les bienfaits relatifs à la santé physique (santé cardiovasculaire, renforcement musculaire, maladies chroniques, mobilité)
Les moins de 50 ans mentionnent plus les aspects psychologiques (santé mentale, diminution du stress)



Internal
3 actifs sur 4 se sentent plus performants au travail grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive.

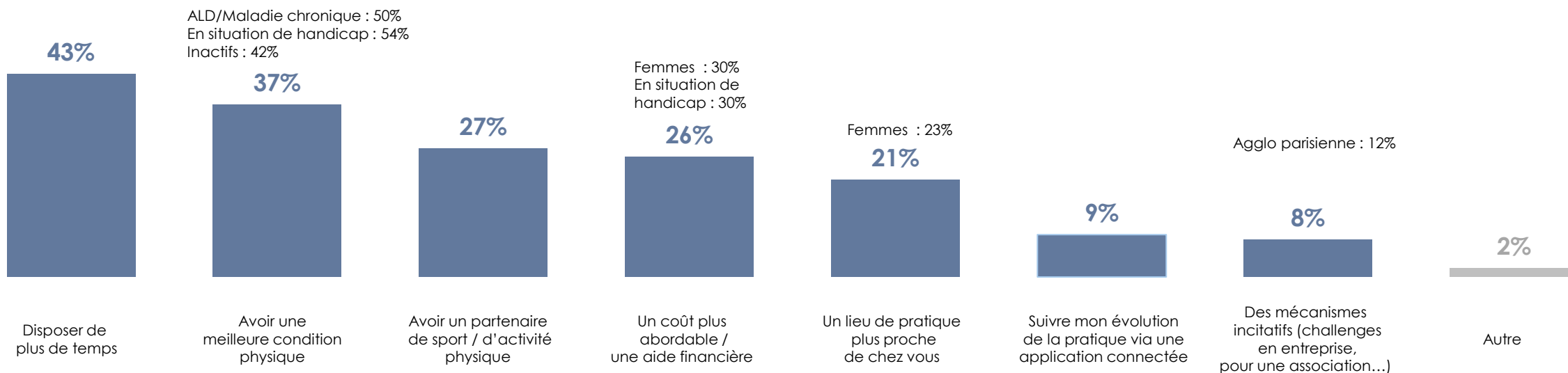
Se sentent plus performants au travail grâce à l'activité physique ou sportive



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

Pour intensifier leur pratique, les Français auraient principalement besoin de disposer de plus de temps. Très logiquement, c'est encore plus vrai pour les actifs.

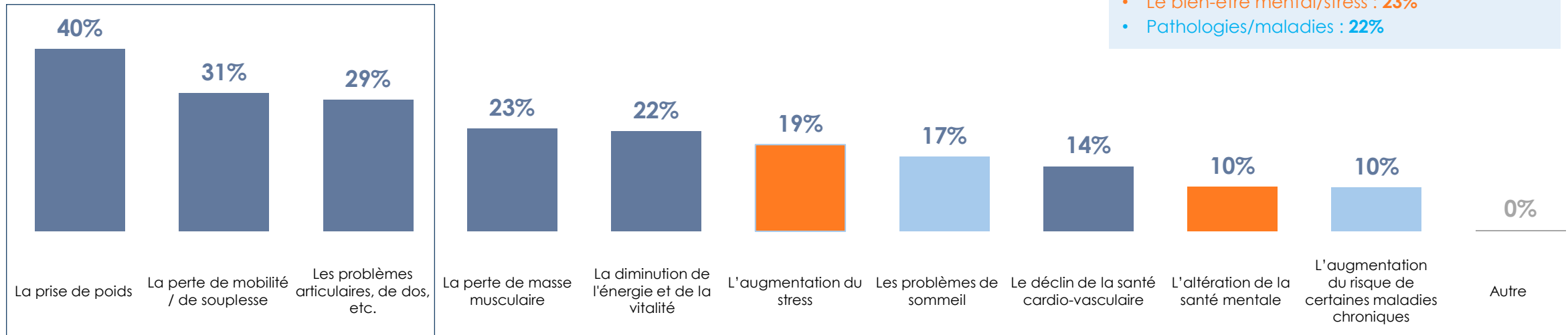
Ce qui encouragerait à une pratique physique ou sportive plus intense



En cas de non pratique, les principaux impacts négatifs perçus sur la santé concernent la santé physique.

Pour rappel, 24% des Français ne pratiquent pas d'activité ni physique ni sportive

Impacts négatifs de l'absence d'activité physique



Les personnes en ALD/maladie chronique mentionnent davantage le déclin santé cardio-vasculaire (23%), l'augmentation du risque de maladies chroniques (16%), la perte de mobilité (42%)



05

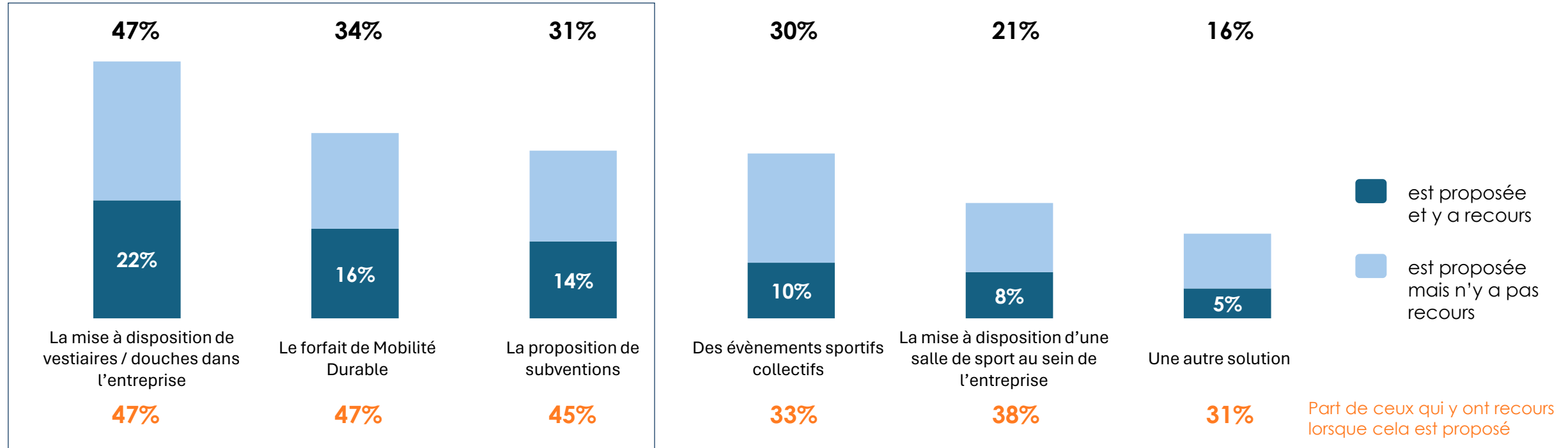
LE RÔLE DES ENTREPRISES

Dans cette partie, les résultats sont présentés sur la base de notre échantillon de Français âgés de 18 à 75 ans.

La mise à disposition de vestiaires/douches est la principale action des entreprises, qui suscite un fort intérêt de la part des salariés, au même titre que le forfait mobilité durable et les subventions.

Le rôle de l'entreprise dans la pratique sportive

81% des actifs sont salariés au sein d'une entreprise





PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS: ÇA BOUGE DANS L'ESPRIT DES FRANÇAIS !

#1 Une vraie prise de conscience des Français sur les bienfaits de l'activité physique

- La dynamique engagée depuis 2017 en faveur de la promotion de l'activité physique pour tous, partout et à tout âge, porte ses fruits.
- Aujourd'hui, 84% des Français considèrent l'activité physique comme importante.
- Les Français sont conscients de ses bienfaits sur leur santé physique, mentale et la prévention des maladies et du vieillissement.

#2 La pratique sportive régulière : une activité bien installée dans le quotidien des Français et source de plaisir...

- 44% des Français pratiquent plusieurs fois par semaine

#3 ...et qui s'ancre dès le plus jeune âge.

- 69% des enfants commencent une activité sportive avant 7 ans, alors que seuls 24% de leurs parents ont commencé avant cet âge.

#4 Des effets d'entraînement au sein de la famille : parent-enfant.

- Lorsque le parent pratique un sport, dans 69% des cas, l'enfant en pratique un aussi.

BONNES PRATIQUES ET PERSPECTIVES POUR UNE FRANCE QUI BOUGE

L'année 2024 doit être un tournant historique pour faire plus que jamais de l'activité physique et du sport des atouts pour répondre aux défis de la sédentarité, de la santé et du bien-être général.

Inciter les entreprises à devenir acteurs de la forme physique de leurs salariés

- **Allianz France suit l'initiative Go for 30** de Paris 2024. Son objectif : sensibiliser et installer durablement 30 minutes d'activité physique par jour au bureau, afin de lutter contre la sédentarité, au travers d'activités ludico-sportives. L'entreprise a même été récompensée par Paris 2024 en novembre dernier afin de saluer son engagement.
- **Promouvoir le sport et l'activité physique auprès des salariés** avec des événements fédérateurs (challenges sportifs solidaires...), des dispositifs permettant d'en faciliter l'accès (subventions, salle de sport, équipements...) et l'effet d'entraînement (valorisation de la pratique avec des rôles modèles, création d'équipes de sport en interne).

Encourager les Français, à tous les âges, à faire davantage d'activité physique et sportive

- Continuer à multiplier les incitations à pratiquer une activité physique et sportive avec des messages d'information et de prévention des différents prescripteurs (Gouvernement, professionnels de santé, assureurs, influenceurs, médias...).

Intégrer la pratique d'une activité physique ou sportive dans le parcours de santé

- Promouvoir le sport sur ordonnance pour les personnes fragilisées par la maladie ou le handicap (ex. partenariat Allianz France / Siel Bleu).
- Traiter et prévenir certaines pathologies tels que les Troubles Musculo-Squelettiques par le mouvement (ex. partenariat Allianz France / Axomove).