



## **Baromètre Sport Santé FFEPGV 2020\***

### **Vague n°2 - SPORT ET CONFINEMENT**

## **66% des Français pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine**

Paris, le 20 avril – Depuis 9 ans, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), en collaboration avec l'institut IPSOS mène son Baromètre Sport-Santé qui étudie les comportements des Français vis à vis de la pratique sportive. Étant la fédération sur le Sport Santé, reconnue d'utilité publique, la FFEPGV a souhaité se pencher sur l'impact de la crise sanitaire sur la pratique sportive des Français. Cette seconde vague interroge les Français sur leur activité physique durant le confinement. Elle révèle ainsi que 2/3 des Français pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine et que 75% ont changé leurs habitudes quant à leur activité sportive.

### **Des Français assidus dans leur pratique sportive**

Pendant le confinement, les Français restent conscients de l'importance d'avoir une activité physique régulière :

- ⇒ 66% pratiquent au moins une fois par semaine, que ce soit chez eux ou à l'extérieur de leur domicile.
- ⇒ 6 Français sur 10 font au moins 1 heure de sport par semaine depuis le début du confinement.

Si les offres pour aider les Français à pratiquer à la maison ne cessent de se multiplier, il semble qu'ils aient adopté ces nouvelles façons d'exercer une activité physique :

- ⇒ Ils pratiquent majoritairement (58%) chez eux que ce soit en intérieur ou en extérieur.
- ⇒ Les Français qui courent ou qui pratiquent une activité en intérieur cherchent avant tout à se faire du bien physiquement (93%) et psychologiquement (88%)

### **Une reprise parfois difficile mais nécessaire**

Dès le début du confinement, le corps médical a sensibilisé les Français à l'importance de maintenir une activité physique. Ces messages semblent porter leurs fruits :

- ⇒ 13% des Français se trouvant en situation de sédentarité ont repris une activité sportive du fait du confinement
- ⇒ Parmi les nouveaux adeptes qui ont recours à une activité sportive chez eux ou dans leur jardin, ils sont 55% à suivre des cours ou un coach.

## Les inégalités persistent dans la pratique sportive

Pendant le confinement, 34% des Français déclarent ne pas pratiquer de sport. 20% d'entre eux évoquent des raisons pratiques (pas de matériel ou manque de place).

Même si en majorité les Français essaient de maintenir une activité sportive, la tâche semble difficile pour près de 6 sur 10 qui déclarent en effet faire moins d'activité qu'en période normale.

Quant aux plus jeunes, ils parviennent à augmenter leur pratique sportive : 24% des moins de 35 ans déclarent faire plus d'activité physique depuis le confinement.

*« Notre baromètre Sport Santé nous fournit depuis 9 années de précieuses indications sur la pratique sportive des Français, et cette vague réalisée en plein confinement est riche d'enseignements. Travailler sa condition physique en période de confinement est d'une importance capitale pour le bien-être physique et psychologique ainsi que le maintien du lien social de chacun d'entre nous. Par soucis de solidarité et pour répondre aux enjeux de santé publique, notre Fédération a mis en place depuis le début du confinement le dispositif #SportSantéChezSoi. Nous prouvons aux Français qui ont besoin de nous que nous sommes là pour eux ! Notre action est utile et appréciée »* Explique Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.

*A propos du programme #SportSantéChezSoi*

*Un programme d'activités physiques et sportives riche et diversifié réalisées par des animateurs professionnels de la FFEPGV. Forte de sa connaissance des besoins de ses 500 000 licenciés, la FFEPGV propose pendant le confinement (et après) des séances spécialement élaborées pour répondre à tous les besoins et à tous les profils ... de 9 mois au quatrième âge, que l'on soit en pleine santé ou que l'on souffre d'une pathologie, que l'on soit très actif ou sédentaire. Des vidéos thématiques et numérotées et des 'live', d'une durée de 30 minutes environ et ne nécessitant aucun matériel spécifique sont disponibles sur le site [sport-sante.fr](http://sport-sante.fr) et sur la chaîne Youtube FFEPGV.*

*Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV auprès de 1041 personnes de 16 ans et plus, du 10 au 13 avril 2020.*

### A propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 5600 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

### Contacts presse :

SHADOW Communication – Alix PATTUS-ARNOUX / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 06 69 73 08 52 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

[alixpattusarnoux@shadowcommunication/](mailto:alixpattusarnoux@shadowcommunication/) [aurelievinzent@shadowcommunication.fr](mailto:aurelievinzent@shadowcommunication.fr)