



Baromètre Sport Santé FFEPGV 2020*

Vague n°2 - SPORT ET CONFINEMENT

1 Français sur 2 déclare avoir perdu la notion du temps pendant le confinement

Paris, le 6 mai – À une semaine du déconfinement, beaucoup de questions se posent sur l'impact de ces 8 semaines sur la santé physique et mentale des Français. La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) s'est penchée sur la question dans son Baromètre Sport Santé réalisé avec l'Institut Ipsos. La seconde vague de cette 9^{ème} édition apporte des éclairages sur la perception des Français de ce confinement sur les plans physique, moral et mental.

Des Français en perte de repères :

Le confinement a changé le quotidien et de fait le rapport au temps. L'enfermement, la répétitivité peuvent vite, si l'on n'y prête pas attention, faire perdre la notion du temps.

- **43%** des Français confient avoir des difficultés à se rappeler quel jour nous sommes.
- **34%** ne sont plus conscients de l'heure qu'il est
- Cette perte de repères s'accroît chez les moins de 35 ans : 57% ne savent plus le jour que nous sommes, et 50% l'heure qu'il est.

« La sédentarité induite par le confinement amène à une perte de repères qui nuit à notre forme physique, mais aussi à notre santé mentale. À la FFEPGV, nous luttons depuis toujours contre la sédentarité et ses effets. Cette période de confinement a donc été un challenge, car notre mission d'intérêt général prenait une autre envergure ! L'activité physique est un rempart contre cette perte de repère et elle doit en ce sens être encouragée. Nous savons que le déconfinement va être long et progressif, nous maintenons nos efforts pour que les Français puissent continuer à pratiquer une activité physique qui leur procure du bien-être mental, physique et social. » explique Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.

Et pourtant, des Français résilients face à la crise :

Si le déconfinement va marquer un tournant dans la crise actuelle, quand on demande aux Français d'attribuer une note à leur état de forme pendant le confinement, on constate qu'ils font preuve de résilience.

- Note de l'ensemble des Français sur leur état de forme 6,6/10
- Chez les hommes, note sur leur état de forme 6,7/10
- Chez les femmes, note sur leur état de forme 6,5/10

Pour les Français, le maintien de leur forme physique apparaît comme le plus difficile en confinement.

- Les femmes et les moins de 35 ans expriment de plus grandes difficultés par rapport aux hommes et aux plus de 60 ans notamment
- Des difficultés également plus manifestées par les personnes ayant des enfants au domicile

- En tant que Fédération bien-être et santé, la FFEPGV a également interrogé les Français sur leur capacité à prendre soin d'eux pendant cette période de confinement :
- Plus d'un Français sur deux déclarent réussir à manger équilibré pendant le confinement, une habitude plus difficile pour les catégories modestes et dans les foyers avec enfants !
- Les femmes déclarent avoir eu beaucoup plus de difficultés à gérer le stress et la fatigue que les hommes pendant le confinement.
- Les Français confinés sont assez inégaux s'agissant de la qualité de leur sommeil. Les plus âgés (qui apparaissent comme ceux qui vivent le moins mal ce confinement) sont ceux qui déclarent avoir la meilleure qualité de sommeil.

*« Cette difficulté des Français à faire de l'activité physique pendant le confinement et à prendre soin d'eux sont des signaux alarmants. Pour répondre aux enjeux de santé publique, nous avons mis en place depuis le début du confinement le dispositif #SportSantéChezSoi. Ce dispositif a été jugé utile et très apprécié. Nous travaillons actuellement à son prolongement même après le déconfinement. »
Explique Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.*

À propos du programme #SportSantéChezSoi

Un programme d'activités physiques et sportives riche et diversifié, réalisé par des animateurs professionnels de la FFEPGV. Forte de sa connaissance des besoins de ses 500 000 licenciés, la FFEPGV propose pendant le confinement 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 des 'live', d'une durée de 30 minutes environ, ne nécessitant aucun matériel spécifique sont disponibles sur le site sport-sante.fr, sur la chaîne Youtube FFEPGV et sur la page Facebook de la Fédération.

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

À 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.

Plus d'information sur 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.fr / aurelievinzent@shadowcommunication.fr