



# Les nouvelles pratiques sportives des Français

Préparé pour : Reed Expositions, à l'occasion du salon mondial Body Fitness 2015

Une enquête Ipsos / **sopra**  **steria**



# APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE



## ÉCHANTILLON

- Echantillon de **995** personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.



## DATES DE TERRAIN

- Du **19** au **26** janvier 2015.



## MÉTHODE

- Echantillon interrogé par Internet.
- **Méthode des quotas** : sexe, âge, profession de la personne de référence, région et catégorie d'agglomération.



- Au sein de l'échantillon, on identifie 30% de personnes pratiquant **la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien**



## La pratique d'une activité physique ou sportive au quotidien

---

# La pratique du fitness

- Faites-vous de la musculation, du fitness ou de la gymnastique d'entretien (maintien en forme), que ce soit chez vous ou dans une salle de sport ?

Base : A tous

Oui

30



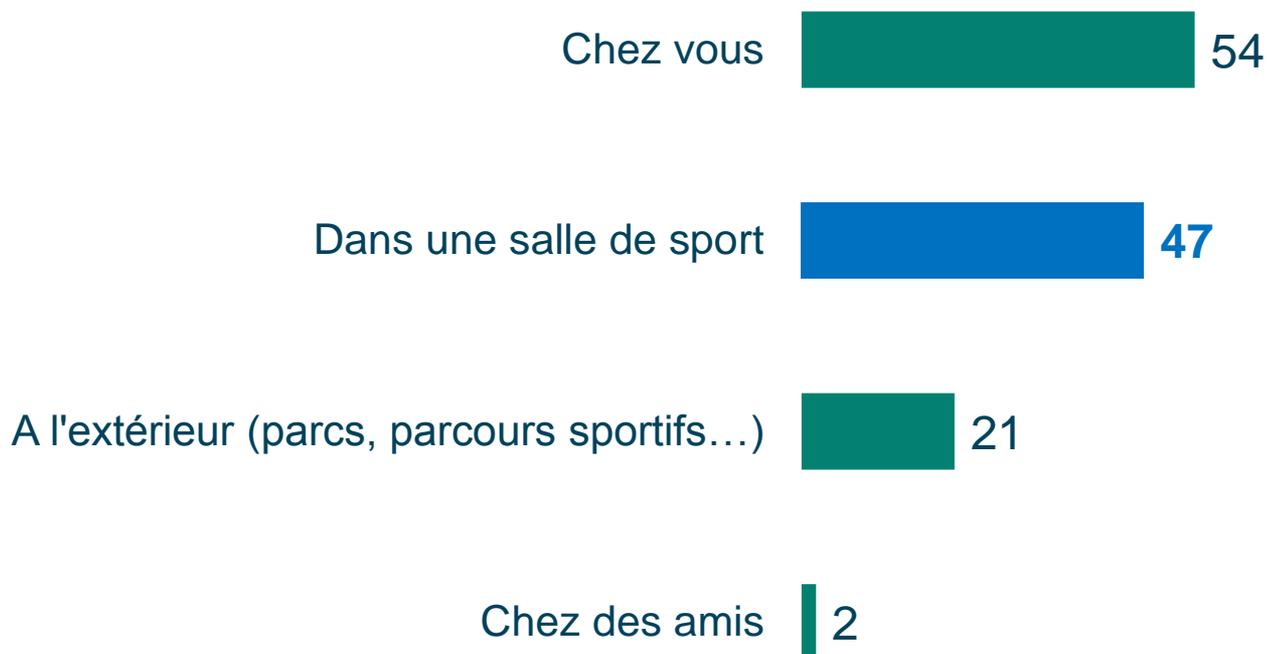
Non

70

# Les lieux où se pratiquent la musculation, le fitness ou la gymnastique

- Pratiquez-vous la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien...

Base : A ceux qui pratiquent **la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien** soit **30%** de l'échantillon

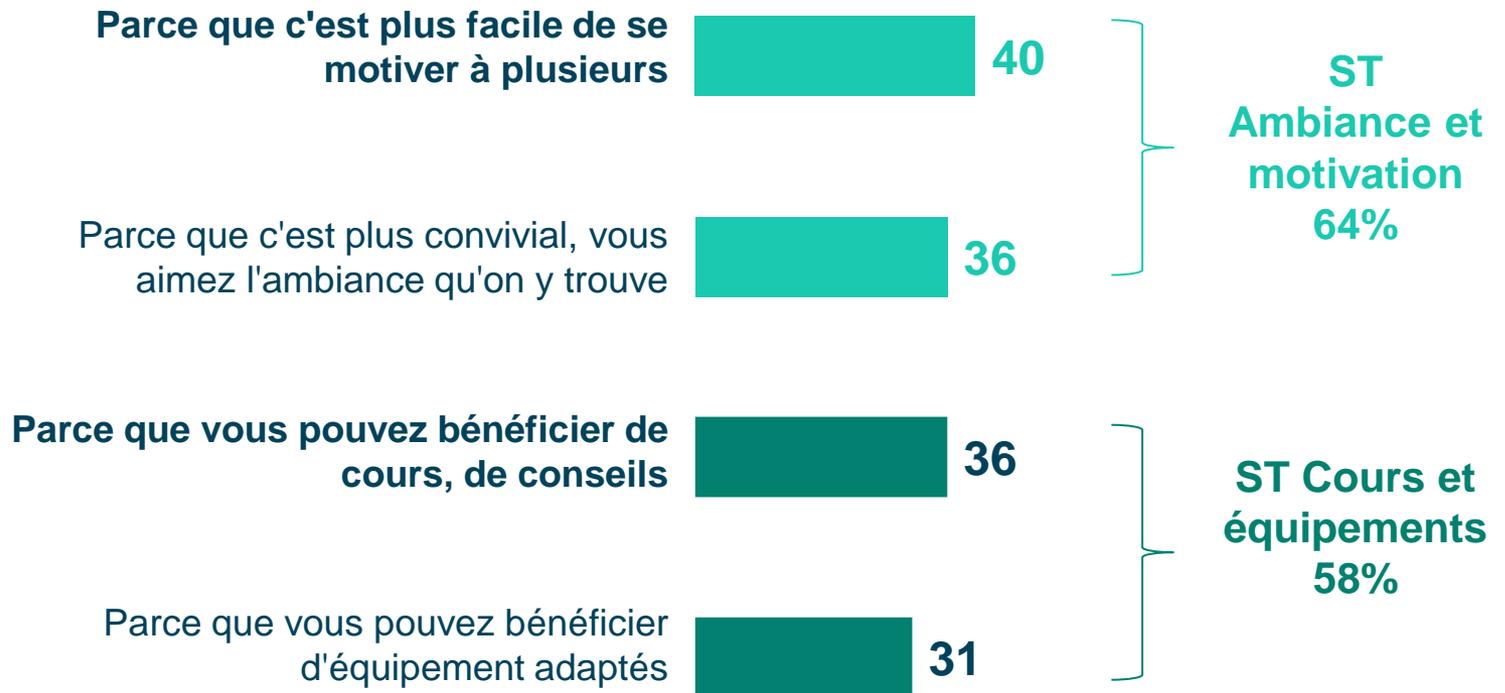


Total supérieur à 100 car plusieurs réponses possibles

# Les raisons de se rendre en salle de sport

- Pourquoi pratiquez-vous la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien dans une salle de sport ?

Base : A ceux qui pratiquent **la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien dans une salle de sport** soit **14%** de l'échantillon



Total supérieur à 100 car plusieurs réponses possibles

# Les raisons de ne pas se rendre en salle de sport

- Pourquoi ne pratiquez-vous pas la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien dans une salle de sport ?

Base : A ceux qui pratiquent **la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien ailleurs que dans une salle de sport** soit **16%** de l'échantillon



Total supérieur à 100 car plusieurs réponses possibles

## Récapitulatif pratique sportive

- Faites-vous de la musculation, du fitness ou de la gymnastique d'entretien (maintien en forme), que ce soit chez vous ou dans une salle de sport ?
- Pratiquez-vous d'autres sports?

<b>Pratique le body fitness</b>	<b>30%</b>
<i>Dont pratique exclusivement le body-fitness</i>	<i>12%</i>
<i>Dont pratique le body-fitness et un autre sport</i>	<i>18%</i>
<b>Ne pratique pas le body fitness mais pratique un autre sport</b>	<b>25%</b>
<b>Ne pratique pas de sport</b>	<b>45%</b>

**55%**  
pratiquent  
une activité  
sportive



Les femmes pratiquent davantage le fitness (32%) mais 26% des hommes en font également.

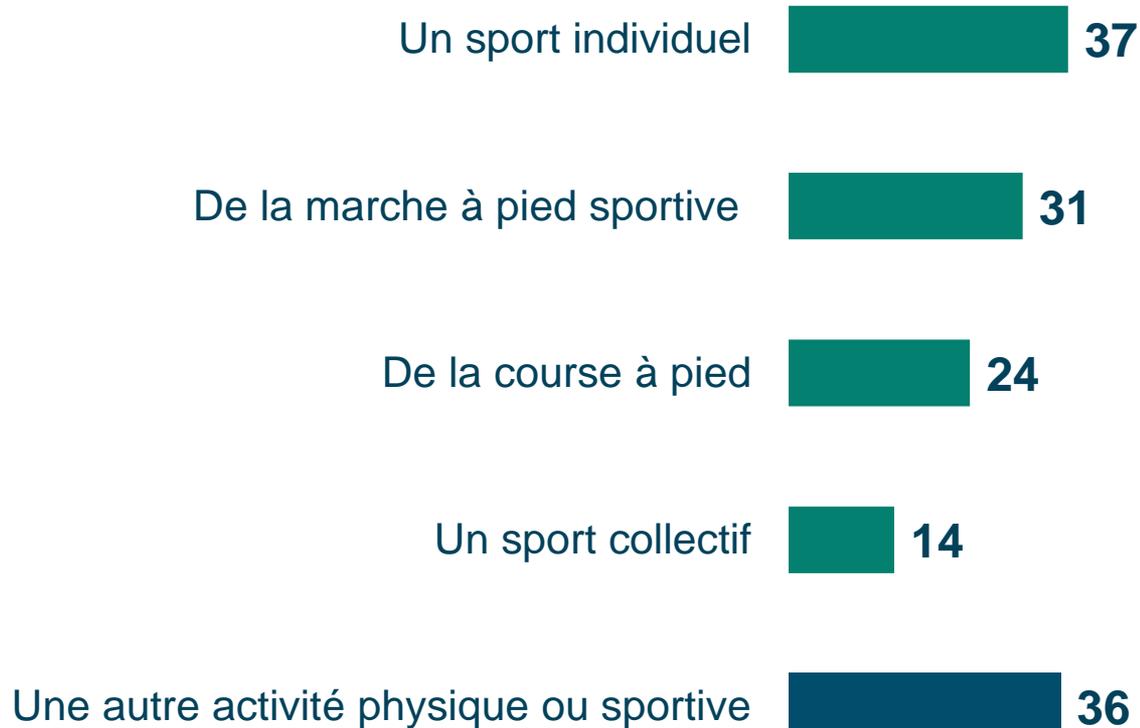


De même, les jeunes sont plus nombreux à s'adonner à ce sport (35% des moins de 35 ans) mais 27% des 65 ans et plus en font aussi.

## La pratique d'autres activités physiques ou sportives au cours de l'année passée

- Parmi les activités physiques ou sportives suivantes, lesquelles avez-vous pratiquées au moins une fois au cours des 12 derniers mois ?

Base : A ceux qui pratiquent **un autre sport (en plus ou à la place du fitness)** soit **43%** de l'échantillon



Total supérieur à 100 car plusieurs réponses possibles

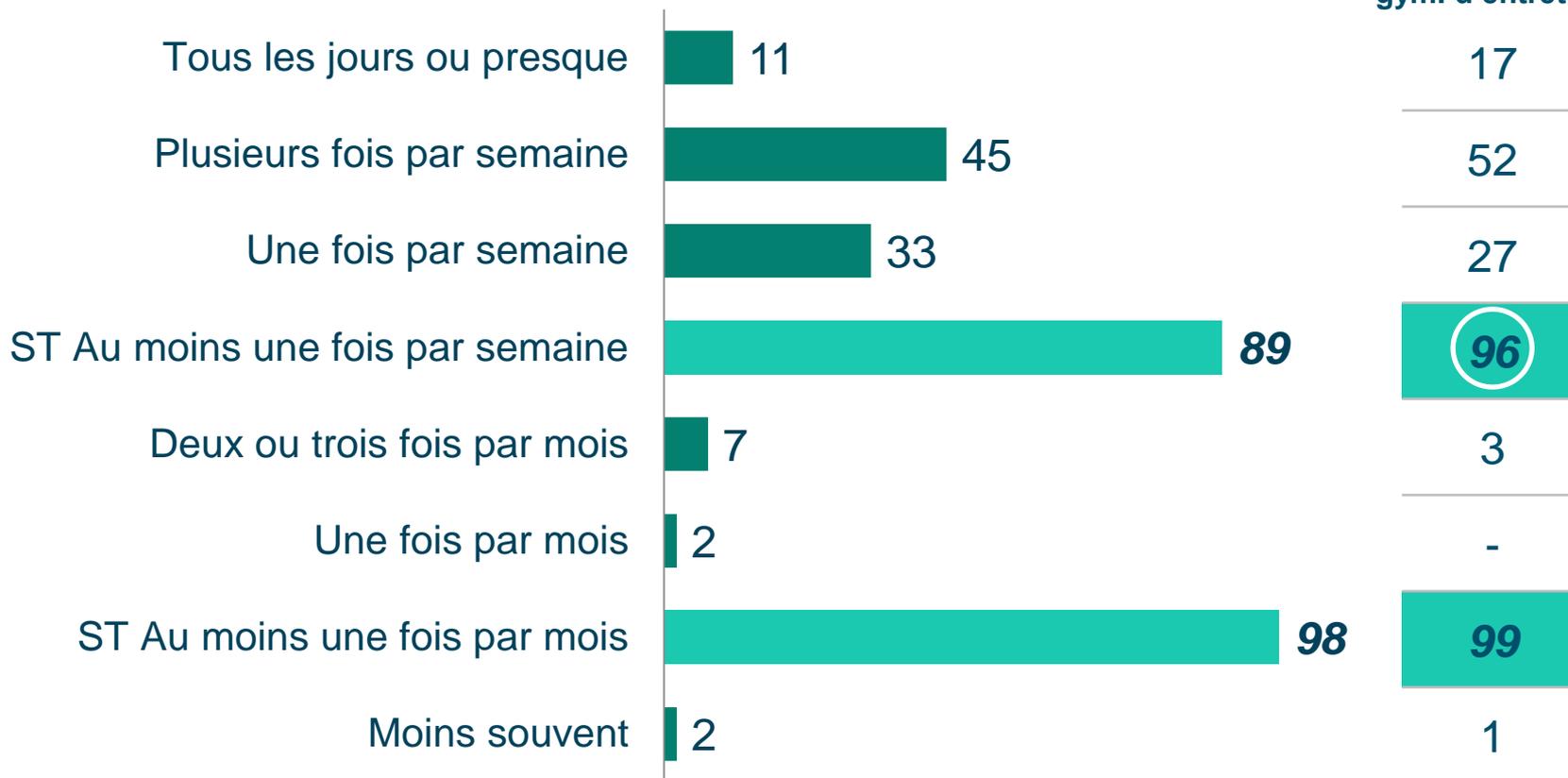
# La fréquence de la pratique sportive

- Pratiquez-vous votre activité sportive... ?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon



Personnes qui pratiquent la musculation, le fitness ou la gym. d'entretien



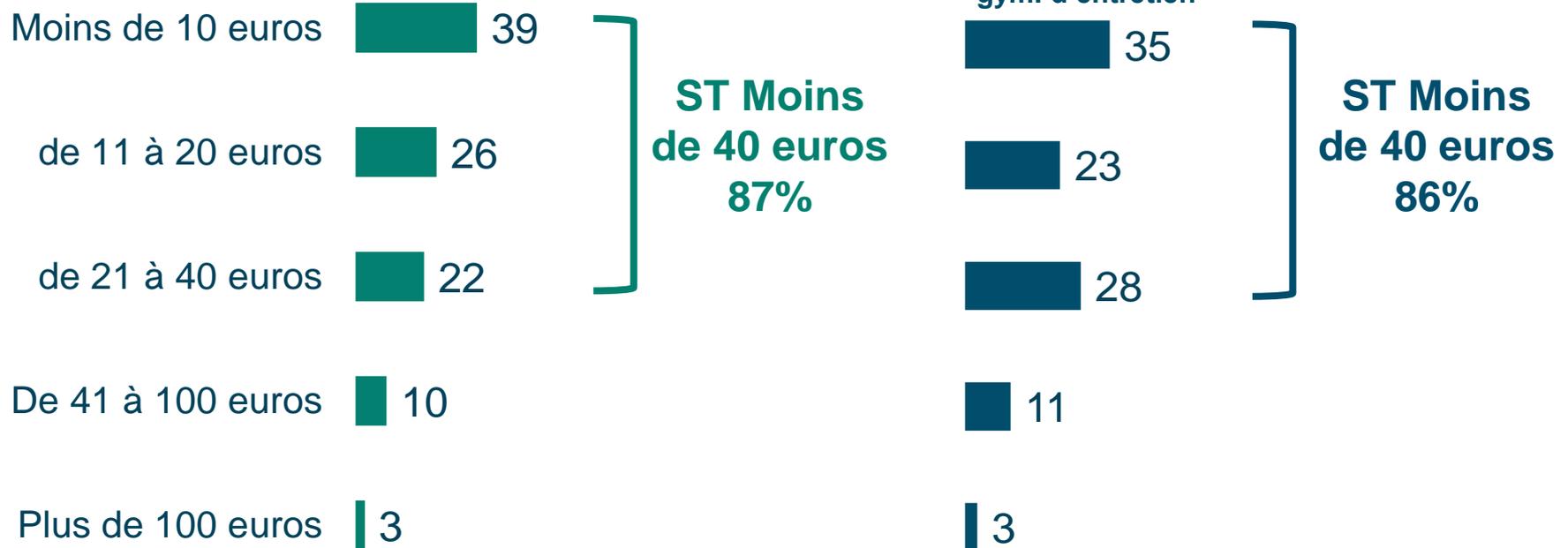
# Le budget consacré chaque mois à une activité physique ou sportive

- Personnellement, quel budget consacrez-vous en moyenne **chaque mois** à votre activité physique ou sportive (abonnement à des cours, un club, équipements, vêtements...)?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon



Personnes qui pratiquent la musculation, le fitness ou la gym. d'entretien



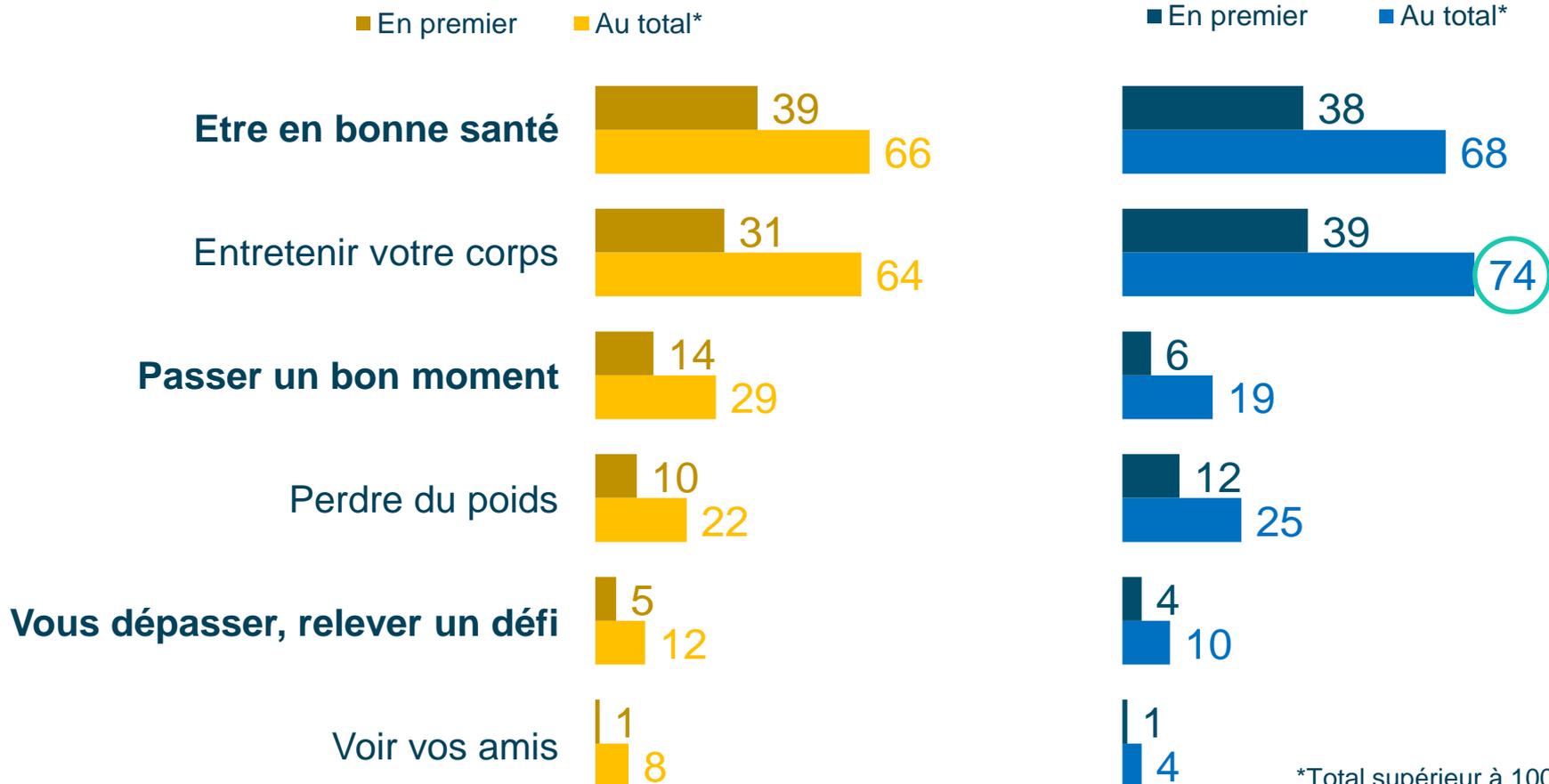
# Les raisons de pratiquer un sport



- Personnellement, lorsque vous faites du sport, c'est avant tout pour...

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon

Personnes qui pratiquent la musculation, le fitness ou la gym. d'entretien



\*Total supérieur à 100 car deux réponses possibles

# Les raisons de pratiquer un sport selon le sexe et l'âge

- Personnellement, lorsque vous faites du sport, c'est avant tout pour...

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon

Au total* %	Ensemble	Sexe		Age					
				15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Etre en bonne santé	66	64	68	48	57	65	72	72	81
Entretenir votre corps	64	60	67	51	73	68	61	60	69
Passer un bon moment	29	31	27	34	18	25	35	31	29
Perdre du poids	22	17	27	26	31	20	23	21	12
Vous dépasser, relever un défi	12	18	5	26	15	12	6	10	2
Voir vos amis	8	10	6	15	5	9	4	6	7

\*Total supérieur à 100 car plusieurs réponses possibles



## Le sport : l'occasion de faire des rencontres ?

---

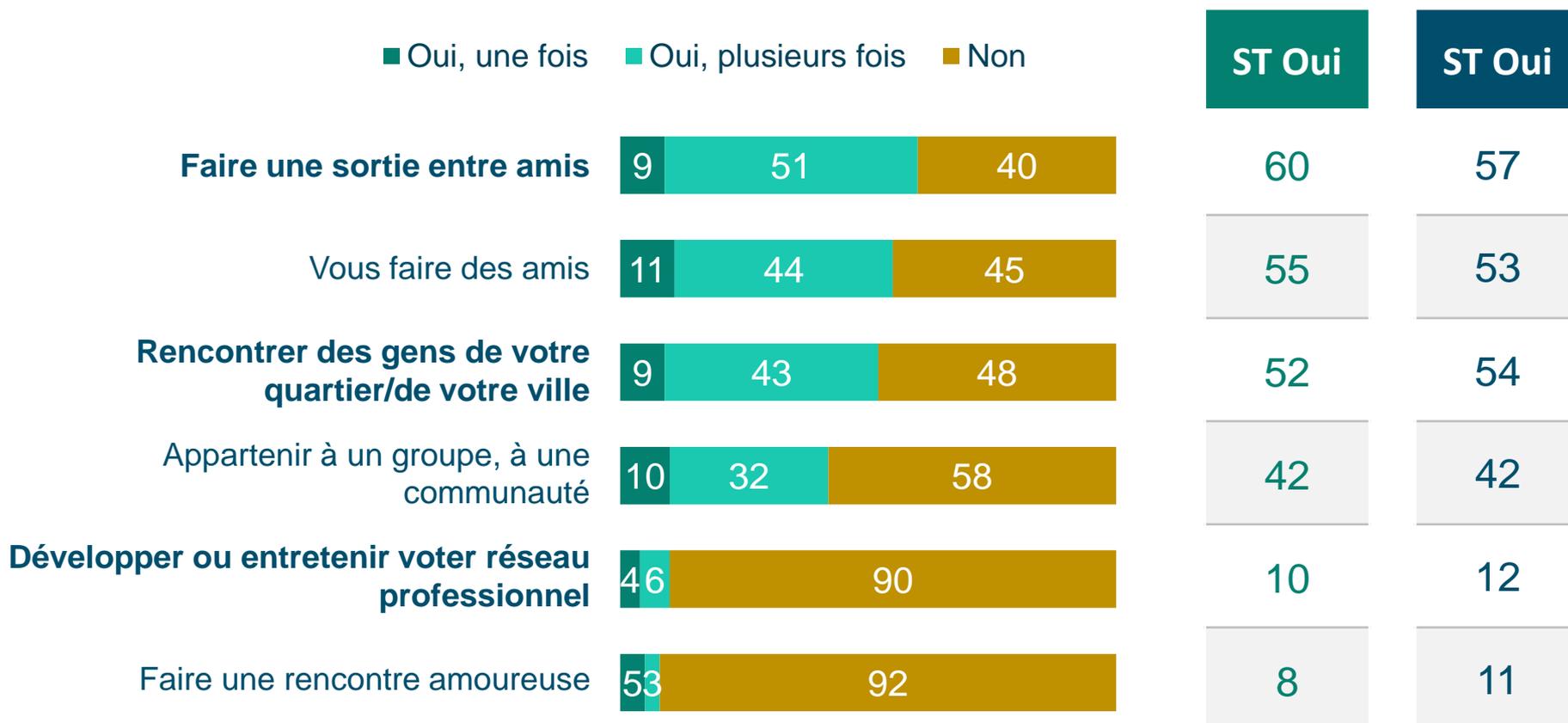
# Les relations créées grâce à la pratique d'un sport

- Personnellement, la pratique d'une activité physique ou sportive a-t-elle déjà été l'occasion de...

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon



Pratique le fitness...



## Les relations créées grâce à la pratique d'un sport (détail selon le sexe et l'âge)

- Personnellement, la pratique d'une activité physique ou sportive a-t-elle déjà été l'occasion de...

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon

ST Oui %	Ensemble	Sexe		Age					
				15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Faire une sortie entre amis	60	67	53	71	59	55	49	60	66
Vous faire des amis	55	61	49	58	59	45	49	65	56
Rencontrer des gens de votre quartier/de votre ville	52	54	51	53	50	45	43	59	64
Appartenir à un groupe, à une communauté	42	44	39	48	46	33	36	35	50
Développer ou entretenir voter réseau professionnel	10	16	4	19	19	8	7	5	3
Faire une rencontre amoureuse	8	12	5	9	18	7	5	6	6



## Jusqu'à quel âge peut-on faire du sport ?

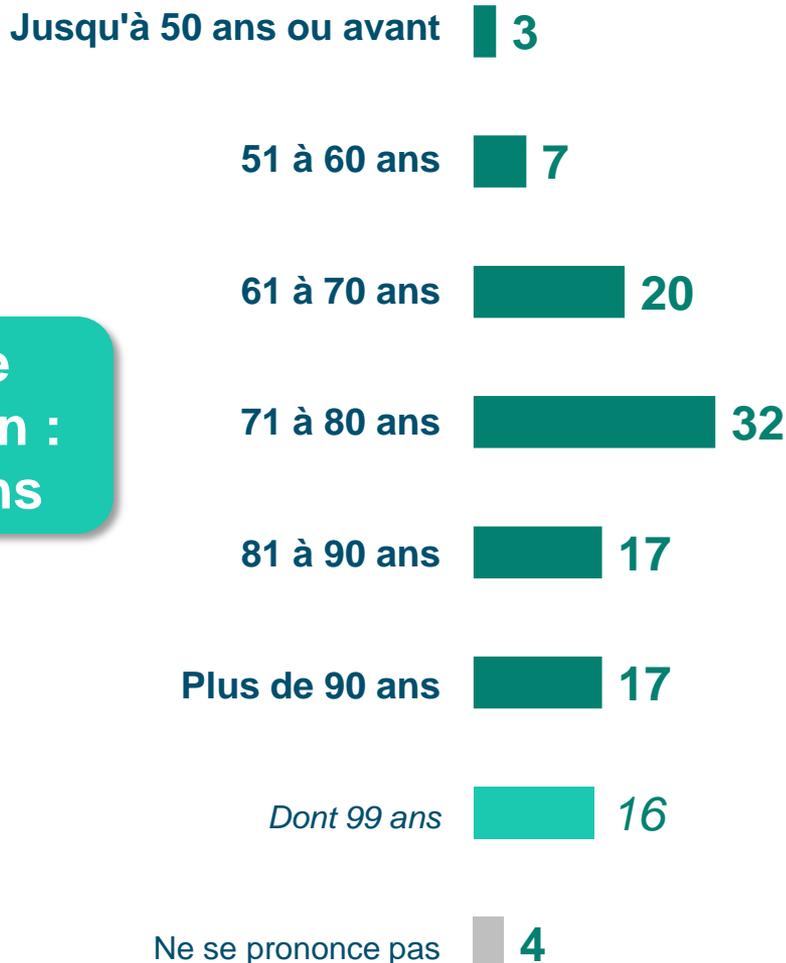
---

# L'âge maximum pour pratiquer une activité physique ou sportive

- D'après vous, jusqu'à quel âge peut-on pratiquer une activité physique ou sportive ?



**Age moyen : 79 ans**



	Pratique une activité physique...	Pratique le fitness...
Jusqu'à 50 ans ou avant	2	2
51 à 60 ans	5	3
61 à 70 ans	18	17
71 à 80 ans	32	33
81 à 90 ans	20	20
Plus de 90 ans	20	22
Dont 99 ans	19	20
Ne se prononce pas	3	3
<b>Age moyen</b>	<b>81 ans</b>	<b>82 ans</b>

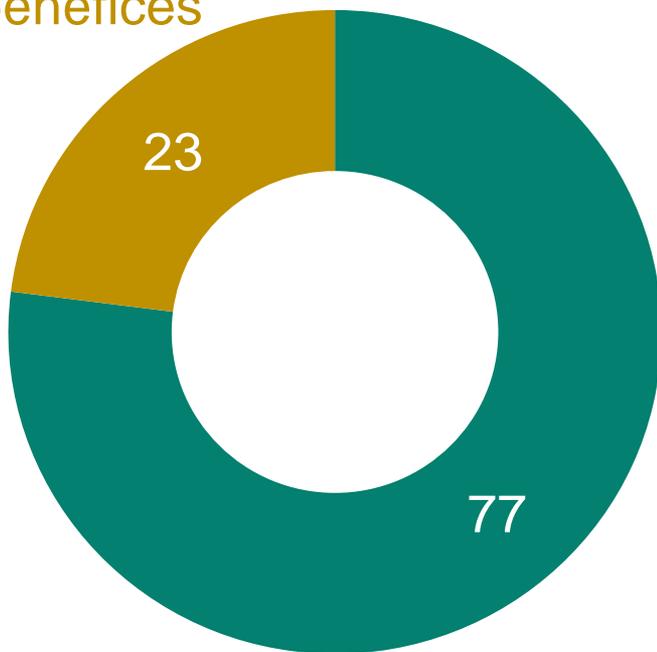
Base : A tous

Question ouverte, réponses spontanées

# Le sport après 70 ans : risques ou bénéfiques ?

- Et d'après vous, d'une manière générale, pratiquer une activité physique ou sportive après 70 ans présente-t-il...

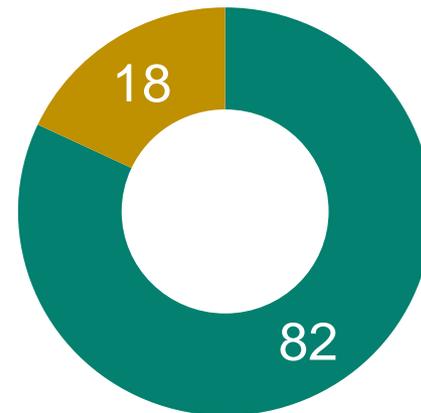
Plus de risques  
que de bénéfices



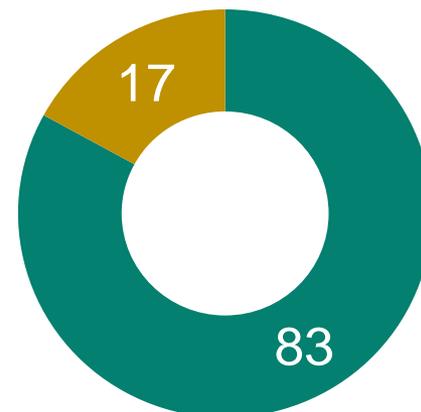
Plus de bénéfices  
que de risques

Base : A tous

Pratiquer une activité physique ou sportive



Pratiquer la musculation, le fitness ou  
la gym. d'entretien



# Le sport après 70 ans : risques ou bénéfiques ?

- Et d'après vous, d'une manière générale, pratiquer une activité physique ou sportive après 70 ans présente-t-il...

Base : A tous

**ST Oui %**

Ensemble	Sexe	Age					
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+

**Plus de bénéfices que de risques**

77	73	80	70	70	76	81	82	80
----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Plus de risques que de bénéfices**

23	27	20	30	30	24	19	18	20
----	----	----	----	----	----	----	----	----



## Sport et technologie

---

# Sport et technologie (1/2)

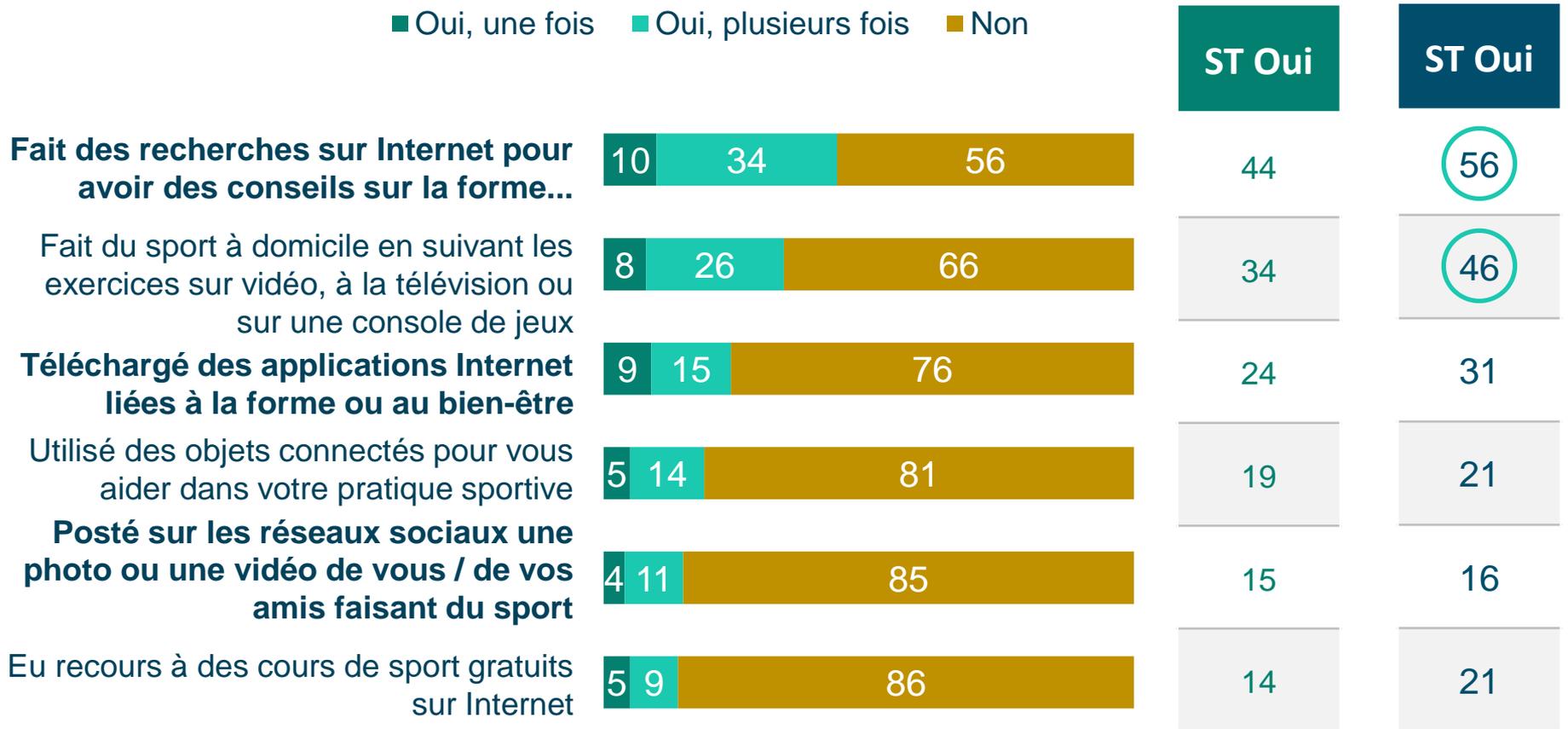
- Avez-vous déjà fait chacune des choses suivantes ?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon



Pratique le fitness...

■ Oui, une fois ■ Oui, plusieurs fois ■ Non



## Sport et technologie (2/2)

- Avez-vous déjà fait chacune des choses suivantes ?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon



Pratique le fitness...

■ Oui, une fois ■ Oui, plusieurs fois ■ Non

ST Oui

ST Oui

Commenté et partagé vos résultats sportifs sur Internet (forums, réseaux sociaux, sites spécialisés...)



13

13

Rejoint des groupes consacrés à une activité physique ou sportive sur les réseaux sociaux



10

11

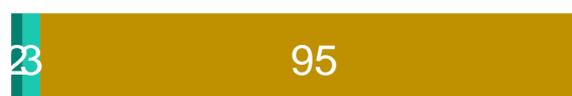
Utilisé Internet pour trouver des partenaires pour faire du sport avec vous



9

10

Eu recours à un coach ou des cours de sport payants sur Internet



5

7

## Sport et technologie (détail selon le sexe et l'âge)

- Avez-vous déjà fait chacune des choses suivantes ?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon

ST Oui %	Ensemble	Sexe		Age					
		Homme	Femme	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Fait des recherches sur Internet pour avoir des conseils sur la forme...	44	41	47	50	58	51	34	41	33
Fait du sport à domicile en suivant des exercices sur vidéo...	34	28	41	51	55	37	23	23	21
Téléchargé des applications Internet liées à la forme ou au bien-être	24	26	22	40	38	26	15	16	10
Utilisé des objets connectés pour vous aider dans votre pratique sportive	19	24	15	20	28	24	17	20	9
Posté sur les réseaux sociaux une photo ou une vidéo...	15	19	11	26	28	14	12	6	6
Eu recours à des cours de sport gratuits sur Internet	14	15	13	24	17	18	11	9	5

# Sport et technologie (détail selon le sexe et l'âge)

- Avez-vous déjà fait chacune des choses suivantes ?

Base : A ceux qui pratiquent **une activité physique ou sportive** soit **55%** de l'échantillon

ST Oui %	Ensemble	Sexe		Age					
				15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
<b>Commenté et partagé vos résultats sportifs sur Internet (forums, réseaux sociaux, sites spécialisés...)</b>	13	18	9	23	20	10	11	7	8
Rejoint des groupes consacrés à une activité physique ou sportive sur les réseaux sociaux	10	13	8	21	20	9	7	3	4
<b>Utilisé Internet pour trouver des partenaires pour faire du sport avec vous</b>	9	12	5	18	14	7	5	1	5
Eu recours à un coach ou des cours de sport payants sur Internet	5	7	3	10	12	4	2	1	2

# NOS ENGAGEMENTS : CODES PROFESSIONNELS, QUALITÉ ET PROTECTION DES DONNÉES



- Ipsos France et ses filiales sont certifiées ISO 9001 : version 2008 et ISO 20252 : version 2006 par Bureau Veritas Certification.
- Ipsos France est membre des organismes professionnels français et européens des études de Marché et d'Opinion suivants :
  - SYNTEC (Syndicat professionnel des sociétés d'études de marché en France ; [www.syntec-etudes.com](http://www.syntec-etudes.com) )
  - ESOMAR (European Society for Opinion and Market Research, [www.esomar.org](http://www.esomar.org))
- A ce titre, Ipsos France et ses filiales s'engagent à appliquer le code ICC/ESOMAR des études de Marché et d'Opinion. Ce code définit les règles déontologiques des professionnels des études de marché et établit les mesures de protection dont bénéficient les personnes interrogées.
- Ipsos France s'engage à respecter l'article 29 de la Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée en 2004 et les recommandations de la CNIL. A ce titre, Ipsos a nommé un Correspondant Informatique et Libertés.
- Ce document est élaboré dans le respect de ces normes internationales



Bienvenue dans la vraie vie

© 2014 Ipsos. All rights reserved.

This document constitutes the sole and exclusive property of Ipsos. Ipsos retains all copyrights and other rights over, without limitation, Ipsos' trademarks, technologies, methodologies, analyses and know how included or arising out of this document. The addressee of this document undertakes to maintain it confidential and not to disclose all or part of its content to any third party without the prior written consent of Ipsos. The addressee undertakes to use this document solely for its own needs (and the needs of its affiliated companies as the case may be), only for the purpose of evaluating the document for services of Ipsos. No other use is permitted.