

## Baromètre Sport Santé FFEPGV / Ipsos – 11<sup>ème</sup> édition

### Bonnes résolutions 2022 :

## Pour 33% des Français, la pratique d'une activité physique est la résolution n°1 !

**Montreuil, le 26 décembre** – Pour la 11<sup>ème</sup> année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie en collaboration avec l'institut IPSOS son Baromètre Sport-Santé. Cette première vague interroge les Français sur leurs bonnes résolutions pour 2022 : faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête.

Alors que 6 Français sur 10 déclarent avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise, les plus touchés étant les femmes et les salariés à temps plein, leur aspiration première pour 2022 est de pratiquer une activité physique.

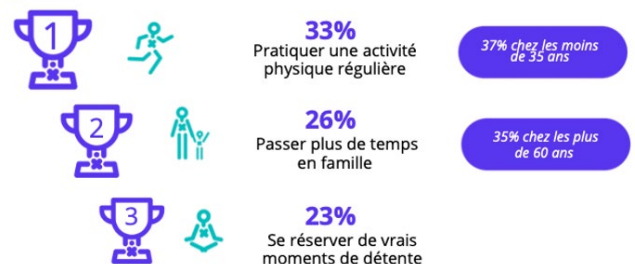
### Le classement des résolutions pour l'année 2022

Si faire du sport et passer plus de temps avec les amis et la famille arrivent une nouvelle fois en tête des résolutions des Français, le fait de s'autoriser de vrais moments de détente pour soi devance cette année l'idée de manger plus équilibré.

Sur le podium des bonnes résolutions 2022 :

1. Pratiquer une activité physique régulière pour 33% des Français (-4% vs 2020) et plus particulièrement chez les moins de 35 ans (37%)
2. Passer plus de temps en famille pour 26% (-3% vs 2020) surtout chez les plus de 60 ans (35%)
3. Se réserver de vrais moments de détente pour 23% (+2% vs 2020)

#### TOP 3 DES BONNES RÉOLUTIONS 2022



Interrogés sur la tenue de leurs résolutions 2021, **plus d'1 Français sur 2 (55%) déclare avoir tenu au moins l'une d'entre elles** : une proportion en légère baisse par rapport à l'an passé (-2%).

Fait notable, le chiffre monte à 62% pour les plus de 60 ans !

### La sédentarité accentuée par la crise

L'année dernière, **67% des Français déclaraient que la crise sanitaire avait rendu plus difficile la possibilité de pouvoir pratiquer une activité physique ou sportive**. Ainsi, cette année, 6 Français sur 10 déclarent avoir un mode de vie plus sédentaire qu'avant la crise.



Des chiffres alarmants en soi et qui sont encore plus inquiétants pour :

- **Les femmes : 66%** (vs les hommes 56%)
- **Les salariés à temps plein : 65%** (vs les étudiants 51%)

Cette sédentarité impacte toutes les dimensions de la vie, mais principalement :

- La vie sociale pour 63%
- Le bien-être physique pour 61%
- L'état de forme général pour 60%
- Le bien-être psychologique pour 58%

Le poids (53%) et la qualité du sommeil (48%) semblent quant à eux un peu moins impactés.

Ces changements sont fortement ressentis :

- 90 % déclarent être concernés par au moins un de ces impacts négatifs
- **Et 19% déclarent ressentir TOUS ces impacts négatifs**

## Le retour à la vie normale bouleverse la pratique sportive des Français :

L'impact de la crise sanitaire, les confinements successifs et les règles de distanciation sociale avaient fait prendre conscience aux Français de l'importance de la pratique d'une activité physique sur leur bien-être physique et mental.

Entre 2019 et 2021, les habitudes ont été chamboulées... et malheureusement tout porte à croire que le retour à la vie quasi-normale se soit fait au détriment de la pratique sportive : **66% des Français déclarent pratiquer une activité physique** soit une égalité quasi-parfaite avec l'avant-crise sanitaire (64% en 2019) et une chute en comparaison de 2020 (81%).



**66%**  
pratiquent une activité sportive  
dont au moins 1h : **61%**



**34%**  
ne pratiquent pas  
d'activité physique

S'ils sont moins nombreux à pratiquer une activité sportive, les plus actifs en font plus longtemps. 34% des Français déclarent en effet pratiquer 3 heures de sport et plus par semaine, emportant ainsi la durée moyenne de pratique sportive à 3,7h hebdomadaires (vs 2,9h en décembre 2020). C'est la durée la plus importante jamais relevée depuis la création du Baromètre sport-santé en 2011.



Une pratique sur une durée  
moyenne de **3,7 heures /**  
**semaine**



4,3 h



3,2 h

« Une nouvelle fois notre baromètre est riche d'enseignements sur la manière dont les Français ont traversé la crise et l'année 2021 et comment ils se projettent sur l'année à venir. On peut y sentir une volonté de retour à une vie normale, la fameuse « vie d'avant » mais on constate sans équivoque à quel point les habitudes de vie ont été chamboulées ! L'activité physique, la famille et les moments de détente restent des repères importants et constants d'année en année. Pour autant, et c'est alarmant, la sédentarité augmente et touche principalement les femmes et les salariés. Si la COVID a fait prendre conscience de l'importance de pratiquer une activité physique pour notre bien être mental, physique et social, il ne faut pas qu'il y ait de retour en arrière et nous devons accompagner tous les Français en prenant en compte les besoins ou les difficultés de chacun. En tant que Fédération Sport Santé c'est notre mission ...et c'est aussi notre conviction ! » explique Marilynne Colombo, Présidente de la FFEPPGV.



## BAROMÈTRE SPORT SANTÉ FFEPGV / IPSOS 11 ÈME ÉDITION

Résultats nationaux

### TOP 3 DES BONNES RÉOLUTIONS 2022



**33%**  
Pratiquer une activité  
physique régulière

37% chez les moins  
de 35 ans



**26%**  
Passer plus de temps  
en famille

35% chez les plus  
de 60 ans



**23%**  
Se réserver de vrais  
moments de détente

### LA SÉDENTARITÉ ACCENTUÉE PAR LA CRISE



**61%** des Français déclarent avoir un mode de vie  
plus sédentaire qu'avant la crise

Femmes : 66%  
Hommes : 56%

Étudiants : 51%  
Salariés à temps plein : 65%



**90%** déclarent être concernés par au moins un impact négatif  
sur leur vie sociale, leur bien être physique, leur état de forme général,  
leur bien-être psychologique, leur poids ou la qualité du sommeil.

Et **19%** déclarent ressentir TOUS ces impacts négatifs

### LA PRATIQUE SPORTIVE DES FRANÇAIS :



**66%**  
pratiquent une activité sportive  
dont au moins 1h : **61%**



**34%**  
ne pratiquent pas  
d'activité physique



Une pratique sur une durée  
moyenne de **3,7 heures /  
semaine**



4,3 h



3,2 h

### Méthodologie de l'enquête :

Etude réalisée auprès d'un échantillon de 2003 personnes, âgées de 16 ans et plus, représentatives de la population Française du 3 au 10 décembre 2021. L'échantillon a été interrogé par Internet via le panel en ligne d'Ipsos. Pour bénéficier d'effectifs minimums dans chaque région, l'échantillon a été raisonné. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas, appliquée aux critères de sexe, d'âge, de profession de l'interviewé, de région et de catégorie d'agglomération.

### 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 5 600 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information [www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr)

### Contacts presse :

SHADOW Communication – Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI / Rachel ALINE DIOT

Tel : 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10 / 06 67 01 73 61

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