

**Communiqué de presse**  
**Baromètre Sport-Santé FFEPGV / Ipsos – 14<sup>ème</sup> édition**

Paris, le 20 décembre 2024

**Se (re)mettre au sport,  
 médaille d'or des résolutions des Français pour 2025**

Pour la 14<sup>ème</sup> année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie en partenariat avec l'institut Ipsos son Baromètre Sport-Santé. Cette 14<sup>ème</sup> vague interroge les Français sur leurs bonnes résolutions pour la nouvelle année 2025. Les résultats révèlent un engouement persistant pour la pratique sportive, consolidé par l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques ainsi que de la Grande Cause Nationale 2024.



**Des résolutions très stables d'année en année avec une priorité claire pour les Français : prendre soin de soi par le sport, les moments de détente et une meilleure hygiène de vie qui passe par le sommeil et une alimentation plus saine !**

Après une année 2024 marquée par la tenue des Jeux Olympiques et Paralympiques à Paris, les Français plébiscitent toujours la **pratique d'une activité physique et sportive régulière** comme la première résolution qu'ils souhaitent prendre pour 2025. Ainsi, plus d'un tiers des Français (34%) déclarent vouloir faire du sport pour la nouvelle année à venir, une proportion stable par rapport à l'année dernière. Depuis 2017, la pratique d'une activité sportive arrive en tête des résolutions que les Français souhaitent prendre. Cette continuité illustre une prise de conscience durable de l'importance de la pratique d'une activité sportive. Cette résolution est par ailleurs partagée de manière très homogène selon les âges et arrive en tête dans toutes les générations.

Le souhait de **passer plus de temps avec ses proches (amis, famille)** qui reste une priorité pour près du quart des Français (stable vs 2024), figure toujours en 2<sup>ème</sup> position dans ce classement, une résolution plus fortement portée par les Français âgés de 60 ans et plus (28%). Fin 2020, après une année marquée par la crise sanitaire, cette résolution avait fortement progressé (pour concerner 29% des Français). Depuis lors, elle a chaque année perdu un peu de terrain.

Depuis 2 ans, elle fait jeu égal avec 2 autres résolutions dont la finalité pour les Français est de prendre davantage soin de soi : **se réserver de vrais moments de détente** (23%), **avoir un rythme de sommeil plus régulier** (22%), **s'alimenter de façon plus équilibrée** (22%).

2<sup>ème</sup> résolution ex-aequo donc pour les Français : **se réserver de vrais moments de détente** (23%). En baisse tendancielle depuis 2017, cette résolution se stabilise depuis 4 ans. Les femmes (27%) bien plus que les hommes (19%), mais également les personnes âgées de 35 ans et plus (27%, vs seulement 14% chez les moins de 35 ans), sont plus nombreuses à se fixer cet objectif pour 2025.

Citées par un peu moins d'1 Français sur 5 (avec 19% de citations) deux autres résolutions font jeu égal en milieu de classement. **Prendre davantage soin de son corps** et **passer moins de temps devant les écrans**. A noter toutefois que cette résolution liée au temps passé devant les écrans, progresse un peu plus chaque année (11% en 2018, 19% en 2024). Les moins de 35 ans en font même leur deuxième résolution (29%, derrière la pratique sportive 33%).

Enfin, parmi les résolutions qui ne font pas recette cette année, comme les années précédentes : faire un régime (9%), arrêter de fumer (9%), limiter la consommation d'alcool (7%).

Historique du classement des résolutions depuis 2017

| Année                                                 | 2024  | 2023  | 2022  | 2021  | 2020  | 2019  | 2018  | 2017 |
|-------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Pratiquer une activité physique ou sportive régulière | 34%   | 34% ▲ | 32%   | 33% ▼ | 37% ▲ | 35%   | 36% ▲ | 32%  |
| Passer plus de temps avec vos amis, votre famille     | 23%   | 23% ▼ | 25%   | 26% ▼ | 29% ▲ | 21% ▼ | 23% ▼ | 25%  |
| Vous réserver de vrais moments de détente             | 23%   | 23%   | 24%   | 23% ▲ | 21% ▼ | 24%   | 25% ▼ | 29%  |
| Avoir un rythme de sommeil plus régulier              | 22%   | 22%   | 21%   | 20%   | 19%   | 20%   | 20% ▼ | 23%  |
| Vous alimenter de façon plus équilibrée               | 22% ▲ | 20%   | 21%   | 22%   | 22%   | 23% ▲ | 21%   | 21%  |
| Prendre davantage soin de votre corps                 | 19%   | 19%   | 18%   | 17%   | 17%   | 18% ▼ | 20% ▲ | 15%  |
| Passer moins de temps devant un écran                 | 19% ▲ | 17% ▲ | 15%   | 14%   | 14% ▲ | 11%   | 11% ▼ | 13%  |
| Faire un régime                                       | 9% ▼  | 11%   | 11% ▼ | 13%   | 11%   | 11% ▼ | 15% ▲ | 12%  |
| Arrêter de fumer                                      | 9%    | 9%    | 9%    | 8%    | 8% ▼  | 12% ▲ | 9%    | 10%  |
| Limiter votre consommation d'alcool                   | 7%    | 7%    | 7% ▲  | 5%    | 6%    | 6% ▲  | 4%    | 4%   |

## Le plus difficile, tenir les résolutions !

En 2024, ce sont 55% des Français qui déclarent avoir réussi à tenir au moins une de leurs résolutions. Si une majorité des Français réussissent à tenir leurs résolutions, on observe tout de même une baisse de 4 points par rapport à l'année dernière.

Ce résultat illustre les difficultés qui peuvent être rencontrées pour transformer une résolution en bonne habitude durable.

### Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française âgées de 16 ans et plus. L'échantillon a été interrogé en ligne via l'Access Panel Online d'Ipsos du 2 au 9 décembre 2024. La représentativité de l'échantillon a été garantie grâce à la méthode des quotas sur le genre, l'âge, la profession du répondant, la région et la catégorie d'agglomération.

### A propos de la FFEPGV

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) est la 1<sup>ère</sup> fédération multisports non-compétitifs de France. Elle compte plus de 445 000 licenciés, répartis dans 4 600 clubs en France (métropolitaine et DROM). Depuis sa création en 1888, la FFEPGV est engagée pour le Sport-Santé en proposant des pratiques sportives visant le bien-être physique, mental et social à tous les publics, quels que soient leur âge et leur condition physique. Elle propose plus de 40 activités (Yoga, Pilates, Cross Training, Marche nordique...), réparties en 4 univers (Energy, Zen, Oxygène et Danse), qui répondent toutes aux 4 recommandations de la Haute Autorité de la Santé : le cardio, la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre. Pour plus d'informations : [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr)

### Contact presse

#### **FFEPGV :**

Christina Ly, Chargée de communication institutionnelle et relations presse, 06 58 51 42 26, [service-presse@ffepgv.fr](mailto:service-presse@ffepgv.fr)

Romain Godvin, Directeur Marketing, Communication et Événementiel

#### **Oxygen :**

Clara Martinez, 06 07 59 92 74, [clara.m@oxygen-rp.com](mailto:clara.m@oxygen-rp.com)