

Communiqué de presse
Baromètre Sport-Santé FFEPGV / Ipsos bva – 15^{ème} édition

Bonnes résolutions 2026 : plus de sport... et plus d'amour !

Pour 2026, les Français ne changent pas vraiment leurs priorités... mais ils élargissent leurs horizons ! Selon la **15^e édition du Baromètre Sport-Santé**, publiée par la **FFEPGV** en partenariat avec l'institut **Ipsos bva**, la pratique sportive reste la résolution phare, mais d'autres envies liées au **bien-être personnel** montent en puissance : passer plus de temps avec ses proches, se détendre et prendre soin de son corps.



Le sport, un classique mais toujours incontournable

Près d'un tiers des Français (31 %) souhaitent **faire plus d'exercice en 2026**, un léger recul par rapport à l'an dernier (-3 points). Chez les moins de 60 ans, c'est la résolution numéro 1, tandis que pour les 60 ans et plus, elle se classe en 2^e position (29 %).

Les liens sociaux, plus essentiels que jamais

Passer plus de temps avec la famille et les amis arrive en 2^e position, avec 29 % des bonnes résolutions (+6 points). C'est particulièrement vrai pour les 60 ans et plus, pour qui

c'est la **résolution numéro 1** (37 %), tandis que les moins de 35 ans sont plus modestes sur ce point (23 %).

Se détendre et se ressourcer : un vrai besoin

Plus d'un Français sur quatre (26 %) prévoit de **se réserver de vrais moments de détente**, au plus haut niveau depuis 2018. Les moins de 35 ans sont en revanche un peu moins nombreux à faire de la détente une priorité (21 %).

Prendre soin de son corps : le top 5 s'étoffe

Cette année, **prendre soin de soi** entre dans le top 5 des résolutions (22 %), avec une progression notable depuis 2017 (+7 points). Les femmes sont particulièrement concernées (26 %), et pour les moins de 35 ans, c'est même la **2^e résolution la plus citée** (25 %).

Des résolutions plus classiques... mais moins citées

Améliorer son rythme de sommeil (19 %), adopter une alimentation plus équilibrée (18 %) ou passer moins de temps derrière les écrans (17 %) sont moins populaires cette année, même si cette dernière reste dans le top 3 des résolutions des moins de 35 ans (24 %). Les régimes (9 %), la limitation de l'alcool (5 %) ou du tabac (8 %) continuent de concerner une minorité de Français.

Résolutions 2025 : des engagements de mieux en mieux tenus

Bonne nouvelle : **58 % des Français** affirment avoir tenu au moins une de leurs résolutions en 2025, soit +3 points par rapport à 2024. Les sportifs se distinguent particulièrement : 68 % d'entre eux ont respecté leurs engagements, contre seulement 34 % des non-sportifs. La discipline et la persévérance acquises grâce au sport semblent donc **se répercuter sur d'autres aspects de la vie quotidienne**.

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 24 novembre au 1er décembre 2025. 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^{ère} fédération multisports non-compétitifs de France. Elle compte plus de 465 000 licenciés, répartis dans 4 500 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

Contacts presse

FFEPGV :

Christina Ly – Chargée de communication institutionnelle et relations presse :

06 58 51 42 26 / service-presse@ffepgv.fr

Romain Godvin – Directeur Marketing, Communication et Evènementiel FFEPGV

Agence Oxygen :

Clara Martinez : 06 63 92 36 00 / clara.m@oxygen-rp.com