

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

En 10 ans, les Français ont quasiment doublé le temps qu'ils consacrent au sport

- 72% des Français pratiquent une activité sportive, un niveau historiquement élevé hors période de confinement, avec plus de 4 heures de pratique, un temps qui a doublé en 10 ans
- À l'heure où la Grande Cause Nationale "santé mentale" est prolongée en 2026, 90% des Français reconnaissent l'impact positif du sport sur le bien-être mental
- 79% seraient incités à pratiquer davantage si leur médecin le recommandait pour la santé physique (74% si le médecin en parlait pour la santé mentale)
- 64% des Français considèrent que le sport sera un sujet important pour les prochaines élections municipales

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), en partenariat avec Ipsos bva, dévoile les **résultats du 15^e Baromètre Sport-Santé**. Ce baromètre met en exergue l'évolution des **pratiques sportives des Français**, et s'intéresse à **l'impact du sport sur la santé des Français**, que ce soit sur leur santé physique ou mentale. Cette année, à l'approche des élections municipales de mars 2026, le Baromètre questionne également les Français sur l'évolution de l'offre et des équipements sportifs à proximité de chez eux.

Alors que la pratique sportive se maintient à un niveau durablement élevé, les Français témoignent d'une **conscience aiguë des bénéfices du sport sur leur santé physique et mentale**, mais aussi sur le lien social, et sont nombreux à expérimenter ces bienfaits. Pour autant, des **freins à la pratique**, notamment économiques et territoriaux, persistent à limiter l'accès à l'activité physique pour une partie de la population. Dans ce contexte, et plus que jamais, **le sport s'affirme comme un levier majeur de prévention et de politique publique locale**, au cœur des attentes des Français, qui en font un sujet qui pourrait compter dans les prochaines semaines à l'occasion des élections municipales.

Des Français toujours plus nombreux à pratiquer une activité physique

En 2025, **près de 3 Français sur 4 déclarent pratiquer une activité physique** (72%, +1 point vs 2024). **La proportion du nombre de sportifs connaît une progression quasi continue depuis 2012** (+18 points en 13 ans). La pratique sportive n'a jamais été aussi élevée, hors période de confinements en 2020.

L'intensité de la pratique sportive reste elle aussi élevée : cette année encore, ce sont 2 Français sur 5 qui pratiquent plus de 3h de sport par semaine (41%, -1 point vs 2024). **Ils y**

consacrent en moyenne un peu plus de 4 heures par semaine, un niveau qui demeure soutenu. Il a presque doublé en 10 ans. Ces résultats confirment l'ancrage durable de l'activité physique dans les modes de vie des Français, une activité qui, si elle prend des formes variées, se stabilise dans le temps :

- Plus de la moitié des sportifs ont une **pratique individuelle** (61%, +1 point vs 2024). Seuls 33% des sportifs pratiquent collectivement (+2 points vs 2024).
- La **pratique en extérieur** séduit toujours autant les sportifs (61%, +1 point vs 2024). Près d'1 sportif sur 2 a une pratique à domicile ou par internet (46%, stable vs 2024), tandis que les salles de sport sont fréquentées par un tiers des sportifs (33%, +2 points vs 2024).

Le sport : une activité aux multiples bienfaits sur le bien-être

La pratique sportive est avant tout motivée par des considérations de santé et de bien-être. **Garder la forme** reste la première motivation des sportifs (55%, -2 points vs 2024), tandis que **le fait de se sentir bien** progresse fortement (53%, +5 points vs 2024). Le souhait de **se maintenir en bonne santé et de ne pas tomber malade est également clairement exprimé** par 44% des sportifs (stable vs 2024).

Le lien entre sport et santé n'a jamais été aussi ancré dans l'esprit des Français. Cette tendance, qui s'affirme année après année, témoigne d'une prise de conscience croissante des vertus préventives de l'activité physique.

Dans le détail, les personnes âgées de 60 ans et plus sont particulièrement sensibles aux bénéfices du sport en matière de santé (garder la forme : 68%, vs 55% au global, être en bonne santé, ne pas tomber malade : 60%, vs 44% au global). Les moins de 35 ans en revanche sont davantage influencés par le changement physique (sculpter votre corps : 33%, vs 24% au global) et le dépassement de soi (16%, vs 10% au global).

... Mais également sur la santé mentale

L'activité physique est aujourd'hui considérée comme un pilier du bien-être mental pour 9 Français sur 10 : 90% des sondés perçoivent l'impact positif de l'activité physique sur leur bien-être mental (-1 point vs 2024), une conviction désormais solidement ancrée.

Les sportifs sont encore plus catégoriques : 96% en sont convaincus, contre 73% des non-pratiquants.

Et quand le sport manque, le corps et l'esprit trinquent. Réduire sa pratique sportive entraîne des répercussions concrètes et multiples. 86% des sportifs rapportent au moins un impact négatif lorsqu'ils ne peuvent pas s'entraîner autant qu'ils le souhaitent, avec des effets en cascade sur :

- Le corps : bien-être physique (73%), forme générale (66%)
- Le mental : bien-être psychologique (63%), hausse du stress (54%), qualité de sommeil dégradée (49%)

Ces effets sont encore plus prononcés chez les jeunes adultes : 93% des moins de 35 ans ressentent au moins un impact négatif en cas de baisse d'activité. Un constat préoccupant pour

cette génération particulièrement exposée aux fragilités mentales, et qui souligne le rôle essentiel que joue l'activité physique régulière.

Des bienfaits également reconnus sur la vie sociale : le sport, puissant créateur de lien

Au-delà des bienfaits sur le corps et l'esprit, le sport joue un rôle central dans la création et le renforcement des liens sociaux. Cette dimension collective constitue un moteur de motivation majeur pour les pratiquants : 72% considèrent que pratiquer une activité sportive est une occasion pour « **partager une passion** », 67% pour « **créer des amitiés durables** » et 67% pour **développer de l'entraide**. 58% citent aussi le sentiment d'appartenance à un groupe.

Les jeunes se révèlent particulièrement sensibles à la dimension sociale du sport. Les moins de 35 ans plébiscitent tout particulièrement ces aspects sociaux : 78% sont motivés par le partage d'une passion, 75% par la création d'amitiés durables et 73% par l'entraide entre pratiquants. Les seniors y voient quant à eux davantage une opportunité intergénérationnelle : 70% des 60 ans et plus apprécient de côtoyer des personnes d'âges différents lors de leur pratique.

Levier n°1 pour faire bouger les Français : la parole du médecin

Le médecin apparaît comme le prescripteur le plus influent pour encourager les Français à se mettre en mouvement. Ses conseils, qu'ils concernent la santé physique ou mentale, constituent un levier d'action puissant.

79% des Français seraient incités à pratiquer davantage **si leur médecin le recommandait pour la santé physique** (74% pour la santé mentale), 70% **si les bienfaits mentaux** (stress, anxiété, humeur) **étaient expliqués**. Fait encourageant : la prescription médicale peut aussi convaincre ceux qui ne pratiquent pas encore. Parmi les non-sportifs, 64% seraient influencés par une recommandation médicale liée à la santé physique, 59% par une recommandation sur la santé mentale.

À l'approche des élections municipales : le sport, un enjeu croissant pour les territoires

La satisfaction concernant la vie sportive locale progresse depuis 2012. Plus de 2 Français sur 3 se déclarent satisfaits de **l'offre sportive** (71%, +14 points depuis 2012) et **des équipements** (67%, +12 points depuis 2012). **Près de la moitié des Français déclarent avoir observé des évolutions positives depuis les élections municipales de 2020 (48%)**. Ils évoquent spontanément à la fois la **construction ou la rénovation d'équipements** (intérieurs, extérieurs), **la prise en compte des activités douces** comme les pistes cyclables par exemple, et **une offre plus diversifiée**.

Néanmoins, de nombreux freins persistent et plus de 2 Français sur 3 rencontrent au moins un obstacle à la pratique dans leur commune (68%). Le **coût apparaît comme le frein principal** à

celle-ci (32%). De nombreux manques relatifs sont également cités : les **horaires** (18%), la **diversité de l'offre** (16%), le **manque d'infrastructures** (14%) ou leur **éloignement** (13%).

Enfin, à l'approche des élections municipales de mars 2026, le sport pèsera dans le choix de plus de 2 Français sur 3 (64%), dont 18% le considèrent comme « très important ». Cette importance est encore plus marquée chez les sportifs (22% « très important ») et les parents (25% « très important »). La santé (90%) et la sécurité publique (88%) restent les priorités majeures, mais le sport apparaît comme un levier transversal, à la croisée des enjeux de santé publique, de cohésion sociale et de qualité de vie.

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 1ère 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

Contact 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 Événementiel FFEPGV

Agence Oxygen : Clara Martinez, 06 07 59 92 74, clara.m@oxygen-rp.com