

Communiqué de presse
Paris, 27 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Auvergne-Rhône-Alpes : la région où le sport se vit en plein air

Les sportifs de ce territoire se distinguent par un profil résolument "outdoor" et individuel, avec une nette préférence pour les activités intenses et une très grande capacité d'adaptation face aux conditions météo. Ils se disent également satisfaits de l'offre d'activités sportives.

Une pratique cohérente avec l'environnement montagnard de la région

Selon le dernier Baromètre Sport-Santé 2025 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), **73% des habitants de la région Auvergne-Rhône-Alpes (AURA) déclarent pratiquer une activité sportive** (vs 72% au niveau national). À noter, la région AURA se situe dans **le peloton de tête des régions les plus sportives de France**.

Au-delà du nombre de pratiquants, c'est l'intensité de la pratique qui distingue la région : **45% des sportifs d'AURA pratiquent 3 heures ou plus par semaine** (vs 41% au national). **Une preuve que l'engagement sportif y est particulièrement soutenu.**

61% des sportifs de la région pratiquent une activité individuelle en extérieur (vs 54% au national), tandis que la pratique collective reste en retrait (26%, vs 33%), tout comme la pratique en intérieur (28%, vs 33%).

Les sportifs d'AURA privilégient avant tout les activités sportives intenses : 57% d'entre eux pratiquent une activité intense comme la course à pied, le vélo ou les sports collectifs (vs 47% au national), faisant de l'AURA la région française qui plébiscite le plus les pratiques intenses. La participation à des courses à pied avec objectif sportif est également plus développée (14% vs 10%). Le dépassement de soi est d'ailleurs une valeur que les répondants de la région associent davantage à la pratique sportive (52% vs 48% au national).

Des champions de l'adaptabilité face à la météo, qui cherchent plus que tout à maintenir leur volume d'activité sportive. Les sportifs d'AURA excellent dans l'art de s'adapter aux conditions climatiques : 78% décalent les horaires de leurs séances pour éviter les conditions défavorables (vs 64% au national, +14 points – l'écart le plus marqué de l'étude), 69% adaptent le lieu ou le type de pratique en cas de météo défavorable (vs 61%), et 42% changent de discipline selon la saison (vs 37%). Un comportement probablement lié aux variations climatiques importantes liées au relief montagneux de la région.

En Auvergne-Rhône-Alpes, le sport rime avec forme et bien-être

Dans la région, les sportifs pratiquent en premier lieu pour rester en forme et se sentir bien.

Garder la forme est leur première motivation, citée par 60% d'entre eux (vs 55% au national), suivie par le fait de **se sentir bien** (55%, vs 53%) et de **rester en bonne santé** (39%, vs 44%). **Se muscler et sculpter son corps** est une des motivations principales, plus citée qu'au niveau national (28%, vs 24% au national).

La pratique sportive est largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale : 89% des habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes estiment que l'activité physique a un impact positif sur le bien-être mental, un score proche de la moyenne nationale (90%). Cette conviction fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Fait notable : **lorsqu'ils doivent réduire leur pratique sportive**, les sportifs d'AURA ressentent particulièrement **l'impact négatif sur leur niveau de stress** (59%, vs 54% au national). Un constat qui souligne **le rôle régulateur du sport sur l'équilibre psychologique** perçu dans la région.

Les bénéfices sociaux du sport sont également reconnus : 72% des sportifs de la région considèrent que pratiquer une activité sportive permet de **partager une passion** avec d'autres personnes (identique au national), 67% de **créer des liens d'amitié durables** (identique au national) et 64% de **bénéficier d'entraide** pendant leur pratique (vs 67%).

La parole médicale : un levier d'incitation à la pratique sportive

Pour encourager les habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes à être (plus) actifs, le médecin reste l'interlocuteur le plus écouté. 78% des habitants de la région pratiqueraient plus d'activité physique si leur médecin le leur recommandait pour leur santé physique (vs 79% en moyenne), et 71% pour leur santé mentale (vs 74%).

Le témoignage du médecin sur son propre bien-être lié à la pratique sportive constitue également un levier : 64% seraient incités à pratiquer davantage si leur médecin partageait se sentir mieux mentalement grâce au sport (vs 65% au national).

Les conseils des proches ont un impact similaire à la moyenne nationale : 60% seraient influencés par un proche leur conseillant le sport pour la santé mentale (vs 62% au national).

Des habitants plutôt satisfaits de l'offre sportive locale

En Auvergne-Rhône-Alpes, 74% des habitants se déclarent **satisfaits de l'offre d'activités sportives présente dans leur commune** (vs 71% au national), et 66% concernant les **équipements sportifs** (vs 67%). Ces scores, relativement proches de la moyenne nationale, témoignent d'un **environnement local globalement favorable à la pratique sportive**.

76% des habitants de la région considèrent que les **équipements sportifs sont proches de leur domicile** (vs 74% au national), un indicateur en nette progression par rapport à 2018 (+18 points, la plus forte progression observée), **un point positif pour l'accessibilité**.

36% des habitants d'AURA ne rencontrent aucun frein à la pratique dans leur commune (vs 32% au national), signe d'un **maillage territorial satisfaisant**. Parmi les freins cités, le **coût de la pratique sportive** reste le premier obstacle (30%, vs 32%), suivi par les horaires incompatibles

(19% vs 18%) et le manque d'information sur les activités existantes (15% vs 10%).

Enfin, interrogés sur les **élections municipales de mars 2026**, **64% des habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote** (identique au national), dont 22% considèrent que le sport aura un impact "très important" dans leur vote (+4 points par rapport au résultat national). Le sport apparaît ainsi comme un enjeu transversal, à la croisée des problématiques de santé publique, d'aménagement du territoire et de qualité de vie. Pour autant, il reste en retrait des priorités majeures que sont l'économie locale (90%), la santé (88%) et l'aménagement urbain (85%).

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française, âgées de 16 ans et plus (dont 155 personnes pour la région Auvergne Rhône-Alpes). 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.

À 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

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 Événementiel FFEPGV

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

Communiqué de presse
Paris, 27 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Bretagne : avec 66% de sportifs, la région affiche un taux de pratique inférieur à la moyenne nationale

Les sportifs bretons se distinguent cependant par une assiduité exceptionnelle, une résilience remarquable face aux conditions météo et une dimension sociale particulièrement forte où le sport est vécu comme un véritable ciment de lien social. Ils se disent aussi satisfaits de l'offre sportive locale.

Une région de sportifs assidus et résilients face à la météo

Selon le dernier Baromètre Sport-Santé 2025 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), **la Bretagne affiche un taux de pratique inférieur à la moyenne nationale (66% vs 72%). Avec 34% de non-pratiquants, la Bretagne fait partie des régions où l'on compte le moins de pratiquants.**

Cependant, ce résultat masque une réalité plus nuancée : ceux qui pratiquent le font avec intensité et constance. Les sportifs bretons consacrent en moyenne 4h30 par semaine à leur activité physique, soit 18 minutes de plus qu'au niveau national (4h12). Parmi eux, plus du quart pratique cette activité sportive 5 fois par semaine ou plus, une proportion plus élevée qu'au national (27% vs 20% au national). Une preuve que l'engagement sportif y est particulièrement soutenu et ancré dans leurs habitudes de vie.

Une pratique du sport dans la polyvalence, essentiellement en extérieur. Près des 2/3 des Bretons pratiquent une activité en extérieur (64% vs 61% au national) tandis que la pratique en salle y est quant à elle moins développée (26% vs 33%). Ils sont aussi plus susceptibles de réaliser une pratique sportive collective (36% vs 33%). Dans le détail, les sportifs bretons sont plus nombreux à faire des activités mixtes (48% vs 45% au national), c'est-à-dire combiner des activités douces de type yoga, stretching ou pilates et des activités intenses de type course, vélo. En revanche, la pratique intense pure est bien moins marquée qu'ailleurs (36% vs 47%).

Des sportifs qui ne reculent devant aucune météo

Les sportifs bretons excellent dans l'art de maintenir leur routine sportive. 7 Bretons sur 10 suivent leur programme à la lettre quelles que soient les conditions climatiques (70% vs 59% au national, +11 points). Preuve d'une motivation sans faille, 70% disposent d'équipements adaptés à la pluie et au froid (vs 56%, +14 points). Par beau temps, 86% prolongent leurs séances ou en profitent pour ajouter des sorties en extérieur (vs 71%, +15 points), confirmant leur appétence pour la pratique *outdoor*.

Le sport, un pilier pour la santé, le bien-être et la gestion du stress

Les sportifs bretons pratiquent avant tout pour garder la forme, évacuer leur stress, se défouler et prendre soin de leur santé. Garder la forme est leur première motivation, citée par 64% d'entre eux (vs 55% au national). Près d'un sportif sur deux explique que c'est pour se défouler, se détresser, une raison de motivation particulièrement marquée en Bretagne (49%, vs 35%), faisant de la région celle où le sport est le plus vécu comme un exutoire. Être en bonne santé, ne pas tomber malade complète ce podium (49%, vs 44%).

La pratique sportive est largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale : 89% des habitants estiment que l'activité physique a un impact positif sur le bien-être mental, un score proche de la moyenne nationale (90%). Cette conviction fait écho à la Grande Cause Nationale 2026, dédiée à la santé mentale.

Fait notable : lorsqu'ils doivent réduire leur pratique sportive, les Bretons ressentent particulièrement les effets négatifs sur leur santé et leur bien-être mental et physique. Dans le détail, ils ressentent un impact négatif sur leur bien-être mental (68% vs 63%), leur niveau de stress (62% vs 54%, +8 points), leur qualité de sommeil (60% vs 49%, +11 points), et leur état de forme général (73% vs 66%). **Ces écarts significatifs témoignent du rôle central que joue le sport dans l'équilibre de vie des Bretons.**

Un puissant vecteur de lien social

La Bretagne se distingue comme la région où la dimension sociale du sport est la plus valorisée : 80% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de partager une passion commune (vs 72%, +8 points), 74% de créer des liens d'amitié durables (vs 67%, +7 points), 70% de rencontrer des personnes lors d'événements sportifs (vs 57%, +13 points) et 67% de ressentir une appartenance à un groupe (vs 58%, +9 points). **Ces résultats confirment que le sport en Bretagne dépasse largement la simple activité physique : il constitue un véritable ciment social et un lieu de rencontre privilégié.**

Le médecin : un rôle important pour inciter à faire plus de sport

Pour inciter les habitants de Bretagne à être plus actifs, le médecin peut jouer un rôle essentiel. En effet, 79% des Bretons augmenteraient leur activité physique si leur médecin le leur conseillait pour améliorer leur santé physique (même pourcentage au niveau national), et 72% pour des raisons de santé mentale (vs 74%). **Les recommandations des proches sont également significatives :** 63% des Bretons seraient plus enclins à pratiquer davantage d'activité physique si leurs proches le leur suggéraient pour leur bien-être mental (comparé à 62% au niveau national).

Une satisfaction élevée vis-à-vis de l'offre sportive locale

En Bretagne, les ¾ des habitants se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives présente (75% vs 71% au national), et 76% concernant les équipements sportifs (vs 67%). Ces

scores, supérieurs à la moyenne nationale, témoignent d'attentes satisfaites sur ces aspects. Quant à la proximité des installations, lieux, espaces publics au sein desquels ils peuvent pratiquer ou pourraient pratiquer des activités sportives, 80% des Bretons considèrent que les équipements sont proches de leur domicile, un résultat positif plus élevé par rapport au national (+6 points).

Naturellement, les freins à la pratique sportive en Bretagne sont donc moins liés au manque d'infrastructures (11% vs 14% au national) ou à l'absence de la pratique sportive dans leur commune (13% vs 16% au national). **Parmi les freins cités, le coût de la pratique sportive reste le premier obstacle (33%, vs 32%), suivi par les horaires incompatibles avec leur emploi du temps (23%, vs 18%, +5 points) et le manque d'information sur les activités existantes (13%, vs 10%).**

Enfin, interrogés sur les élections municipales de mars 2026, **69% des Bretons déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote**, un score au-dessus de la moyenne nationale (64%, +5 points). Le sport apparaît ainsi comme un enjeu transversal, à la croisée des problématiques de santé publique, de cohésion sociale et de qualité de vie. Pour autant, il reste en retrait des priorités majeures que sont la sécurité publique (91%), la santé (90%) et l'économie locale (86%).

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française, âgées de 16 ans et plus (dont 170 personnes pour la région Bretagne). 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.

À 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

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 Événementiel FFEPGV

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

Communiqué de presse
Paris, 27 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Centre-Val de Loire, des sportifs moins nombreux, conséquence d'une plus grande difficulté d'accès à des équipements ?

Dans la région, malgré un taux de pratique sportive inférieur à la moyenne nationale, les sportifs se distinguent par leur régularité, leur adaptabilité face à la météo et leur forte réceptivité aux recommandations médicales, dans un contexte où l'éloignement des infrastructures et les contraintes d'accessibilité restent des freins majeurs à lever.

Une région de sportifs engagés et constants

Selon le dernier Baromètre Sport-Santé 2025 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), **les habitants de la région Centre-Val de Loire affichent un taux de pratique sportive de 66%**, légèrement en retrait par rapport à la moyenne nationale (72%). Avec 34% de non-pratiquants, la région Centre-Val de Loire fait partie du peloton des 5 régions où l'on compte le moins de pratiquants (aux côtés de régions telles que Bourgogne-Franche-Comté, Normandie, Nouvelle Aquitaine et Bretagne). Faits encourageants, ils sont plus nombreux que la moyenne des Français à placer la pratique régulière d'un sport en tête de leurs résolutions pour 2026 (34% vs 31%) !

Cependant, ce résultat masque une réalité plus nuancée : ceux qui pratiquent le font avec intensité et régularité. En effet, les sportifs de la région consacrent en moyenne 4h30 par semaine à leur activité physique, soit 18 minutes de plus qu'au niveau national (4h12) et sont plus nombreux à pratiquer 5 fois par semaine ou plus (23% vs 20%). Une preuve que l'engagement sportif y est réel et soutenu.

Dans le détail, **la pratique mixte séduit particulièrement dans cette région**. 50% des sportifs combinent activités douces (yoga, Pilates, stretching) et activités intenses (course à pied, vélo, sports collectifs), contre 45% au global. Par ailleurs, 25% participent à des événements sportifs comme des courses ou des tournois (vs 20% au national), **signe d'une pratique tournée vers le partage et la convivialité**. D'ailleurs, le respect de l'autre est une valeur que les répondants de cette région associent à la pratique sportive (32%, +4 points par rapport à la moyenne des Français).

Une constance remarquable face aux variations saisonnières. 57% des sportifs du Centre-Val de Loire maintiennent le même niveau d'activité tout au long de l'année (vs 48% au national). Cette régularité témoigne d'un **ancrage durable du sport dans les habitudes de vie**. Face aux aléas météorologiques, les sportifs de la région font preuve d'une grande adaptabilité : 71% décalent les horaires de leurs séances pour éviter les conditions défavorables (vs 64% au

national), 43% changent de discipline selon la saison (vs 37%), et 42% tiennent compte de la qualité de l'air et des allergènes pour ajuster leur pratique (vs 35%). Par beau temps, 73% prolongent leurs séances ou ajoutent des sorties en extérieur (vs 71%).

En Centre-Val de Loire, le lien entre sport, santé et bien-être mental est solidement ancré

Les sportifs du Centre-Val de Loire pratiquent avant tout pour préserver leur santé et leur bien-être, des motivations identiques à celles observées chez l'ensemble des Français. Garder la forme est leur première motivation, citée par 55% d'entre eux (identique à la moyenne nationale), suivi par le fait de se sentir bien (51%, vs 53%). Ce podium est complété par la volonté de se maintenir en bonne santé, de ne pas tomber malade (51%, vs 44%), une préoccupation plus marquée qu'au niveau national (+7 points). La pratique sportive y est également largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale. **93% des habitants du Centre-Val de Loire estiment que l'activité physique a un impact positif sur le bien-être mental**, un score supérieur à la moyenne nationale (90%). Cette conviction élevée fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Lorsqu'ils doivent réduire leur niveau de pratique sportive, les sportifs du Centre-Val de Loire ressentent des effets négatifs sur leur bien-être physique (74% vs 73% au national), leur état de forme général (65% vs 66%) et leur poids (55% vs 52%). En cela, ils s'inscrivent dans la moyenne nationale. L'impact sur le stress est en revanche moins ressenti qu'au niveau national (47% vs 54%).

Les bénéfices sociaux du sport sont également largement reconnus dans la région : 72% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de partager une passion (identique au national), 67% de créer des liens d'amitié durables (identique au national) et 63% de bénéficier d'entraide pendant leur pratique (vs 67%).

La place centrale du médecin pour inciter à faire davantage de sport

Pour encourager les habitants du Centre-Val de Loire à être (plus) actifs, **le médecin se démarque comme l'interlocuteur le plus écouté et dont les recommandations sont les plus efficaces**. Cette parole du médical rencontre même un écho un peu plus prononcé au sein de cette région. Ainsi, 82% des habitants de la région pratiqueraient plus d'activité physique si leur médecin le leur recommandait pour leur santé physique (vs 79% en moyenne), et 78% pour leur santé mentale (vs 74%). Le témoignage du médecin sur son propre bien-être lié à la pratique sportive constitue également un levier efficace : 68% seraient incités à pratiquer davantage si leur médecin partageait se sentir mieux mentalement grâce au sport (vs 65% au national).

En revanche, les conseils des proches semblent avoir moins d'impact dans cette région qu'ailleurs en France : seuls 57% seraient influencés par un proche leur conseillant le sport pour la santé mentale (vs 62% au national).

Une satisfaction modérée à l'égard des équipements présents à proximité de chez eux et des freins d'accessibilité à lever

En Centre-Val de Loire, **67% des habitants se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives** présente dans leur commune (vs 71% au national), et **63% concernant les équipements sportifs** (vs 67%). Ces scores, légèrement inférieurs à la moyenne nationale, révèlent des attentes non pleinement satisfaites au sein de la région.

Avec un profil plus rural que la moyenne nationale, **l'éloignement des infrastructures constitue un enjeu majeur** dans cette région : seuls 66% des habitants considèrent que les équipements sportifs sont proches de leur domicile (vs 74% au national). Autrement dit, 1 habitant sur 3 juge les infrastructures sportives éloignées (34%, vs 26%), un écart significatif qui peut freiner l'accès à la pratique.

Cette moindre satisfaction et ces difficultés d'accessibilité expliquent probablement en partie le taux de pratique sportive inférieur observé dans la région.

Au-delà de cette question de l'accessibilité, **les freins à la pratique restent nombreux** : comme à l'échelle nationale le coût de la pratique sportive se démarque comme le premier obstacle (36%, vs 32%). Viennent ensuite l'incompatibilité des horaires d'entraînement (23%, vs 18%), les contraintes personnelles comme la garde d'enfants par exemple (28%, vs 22%), le manque d'infrastructures (16%, vs 14%) et leur éloignement (15%, vs 13%), des freins systématiquement plus cités qu'en moyenne.

Enfin, interrogés sur les élections municipales de mars 2026, 63% des habitants du Centre-Val de Loire déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote (vs 64% au national), dont 21% considèrent que le sport aura un impact « très important » dans leur vote (vs 18%). Le sport apparaît ainsi comme un enjeu transversal réel, à la croisée des problématiques de santé publique, d'aménagement du territoire et de qualité de vie. Pour autant, il reste toutefois en retrait des priorités majeures que sont l'économie locale (92%), la santé (91%) et la sécurité publique (90%).

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française, âgées de 16 ans et plus (dont 175 personnes pour la région Centre-Val de Loire). 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.

À 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

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 07 59 92 74, clara.m@oxygen-rp.com

Communiqué de presse
Paris, 27 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Nouvelle-Aquitaine : un défi d'accessibilité à relever face à un taux de pratique sportive parmi les plus bas de France

Les sportifs de la région se distinguent cependant par une réelle constance tout au long de l'année, une appétence pour les activités intenses et une forte valorisation des liens intergénérationnels. L'éloignement des infrastructures et le manque de diversité de l'offre restent toutefois des freins majeurs à lever.

Une région avec moins de sportifs, mais ces derniers sont plus réguliers, constants et intenses

Selon le dernier Baromètre Sport-Santé 2025 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), 64 % des habitants de Nouvelle-Aquitaine pratiquent une activité sportive, un taux inférieur à la moyenne nationale (-8 points), **plaçant la région parmi celles comptant le moins de pratiquants.**

Les sportifs de la région passent en moyenne 4 h12min par semaine à leur activité physique (identique à la moyenne nationale). Cependant, ils pratiquent plus souvent dans la semaine qu'au niveau national : 53% pratiquent au moins 3 fois par semaine (vs 51%). **Ces sportifs sont ainsi particulièrement réguliers dans leurs séances et engagés dans leur pratique.**

Ils se différencient aussi par l'intensité de leur pratique. 54% des sportifs pratiquent une activité intense telle que la course à pied, le vélo ou les sports collectifs, contre 47% au niveau national. En revanche, ils sont moins adeptes de la pratique mixte qui combine activités douces et intenses (39%, vs 45%).

À cela s'ajoute la régularité de la pratique sportive des néo-aquitains : **ils détiennent le record national de constance, 62% des sportifs ayant le même niveau d'activité tout au long de l'année**, contre 48% au niveau national. **Ils se montrent ainsi très peu sensibles aux variations saisonnières ou aux motivations ponctuelles.** Seuls 22% modifient leur pratique en fonction de la période de l'année (vs 28%). Cette stabilité reflète **un engagement profond des sportifs pour qui la pratique est ancrée dans le quotidien.**

En Nouvelle-Aquitaine, le sport rime avec bien-être physique et mental, mais aussi avec liens intergénérationnels

Les sportifs de Nouvelle-Aquitaine pratiquent avant tout pour préserver leur forme et leur bien-être. **Garder la forme** est leur première motivation, citée par 59% d'entre eux (vs 55% au national), suivie par le fait de **se sentir bien** (54%, vs 53%).

Faire du sport pour être en bonne santé et éviter de tomber malade arrive en troisième position mais se situe nettement en retrait par rapport aux deux premières motivations et avec un score inférieur au niveau national (35%, vs 44%). En revanche, **perdre du poids apparaît comme un objectif plus important** chez les sportifs néo-aquitains que chez l'ensemble des sportifs français (29%, vs 22%).

La pratique sportive est largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale : 89% des habitants estiment que l'activité physique a un impact positif sur le bien-être mental, un score proche de la moyenne nationale (90%). Cette conviction fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Lorsqu'ils doivent réduire leur pratique sportive, les sportifs de Nouvelle-Aquitaine ressentent des effets sur leur bien-être physique (71%, vs 73% au national), **leur état de forme général** (67%, vs 66%) et **leur bien-être mental** (60%, vs 63%). Ces impacts s'inscrivent dans la moyenne nationale. Ils sont cependant moins nombreux à reporter des impacts sur leurs relations avec leur entourage (19%, vs 26% au national).

À noter, la dimension intergénérationnelle du sport est particulièrement valorisée dans la région : 72% des sportifs apprécient de côtoyer des personnes de générations différentes lors de leur pratique (vs 65% au national, +7 points). Ce résultat témoigne d'une conception du sport comme lieu de rencontre et de transmission entre les générations.

L'incitation médical, un levier clé pour encourager la pratique sportive des néo-aquitains

Pour encourager les habitants de Nouvelle-Aquitaine à être (plus) actifs, le médecin reste l'interlocuteur le plus écouté. 78% des habitants de la région feraient plus de sport si leur médecin le leur recommandait pour leur santé physique (vs 79% au global), et **72% pour leur santé mentale** (vs 74%).

En revanche, **les Néo-Aquitains se montrent moins réceptifs aux autres formes d'incitation** : seuls 62% seraient motivés par une explication des bienfaits du sport sur la santé mentale (vs 70% au national). Le témoignage d'un proche sur son bien-être mental a également moins d'impact (53% vs 63%).

Ces résultats suggèrent que la recommandation directe du médecin constitue le levier le plus efficace pour encourager la pratique sportive dans cette région.

Au niveau local, un défi d'accessibilité et d'offre à relever

En Nouvelle-Aquitaine, **67% des habitants se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives présente dans leur commune** (vs 71% au national), et 67% concernant les équipements sportifs (identique au national). Ces scores, légèrement inférieurs à la moyenne pour l'offre, révèlent des attentes non pleinement satisfaites.

L'éloignement des infrastructures constitue un enjeu majeur dans cette région au caractère rural marqué : près d'1 habitant sur 3 juge les infrastructures sportives éloignées (32%, vs

26%), et 12% d'entre eux les jugent même "très éloignées" (vs 7% au global). **Cet écart significatif peut freiner l'accès à la pratique** et expliquer en partie le taux de pratique sportive inférieur observé dans la région.

Au-delà de cette question de l'accessibilité, **les freins à la pratique révèlent des spécificités locales**. Si le coût de la pratique sportive reste le premier frein cité (30%, vs 32% au niveau national), **21% des habitants estiment que leur commune ne propose pas l'activité sportive qu'ils souhaitent pratiquer** (vs 16%), tandis que 14% citent l'éloignement des infrastructures par rapport à leur domicile (vs 13%). En revanche, l'incompatibilité des horaires est moins citée qu'ailleurs (12% vs 18%).

Enfin, **interrogés sur les élections municipales de mars 2026, le sport apparaît comme un enjeu moins prioritaire que dans les autres régions**. **3 habitants de Nouvelle-Aquitaine sur 5 qui déclarent qu'il pourrait avoir une influence sur leur choix de vote** (60%, vs 64% au global), et seuls 10% considèrent qu'il aura un impact "très important" sur celui-ci (vs 18%). Ce résultat peut s'expliquer par la plus faible proportion de sportifs dans cette région.

La santé (94%), l'environnement (89%) et l'économie locale (87%) apparaissent comme les enjeux les plus importants. Cette forte préoccupation pour la santé dans la région pourrait constituer un levier pour promouvoir le sport comme outil de prévention.

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française, âgées de 16 ans et plus (dont 160 personnes pour la région Nouvelle-Aquitaine). 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.

À 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

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 Événementiel FFEPGV

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

Communiqué de presse
Paris, 27 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

PACA et Corse sont les régions les plus sportives de France

En 2025, on y dénombre le plus grand nombre de sportifs avec 81% de pratiquants mais aussi ceux qui y consacrent le plus de temps. Le sport y est d'ailleurs considéré comme un enjeu politique local important.

Une région avec de nombreux sportifs, constants et intensifs dans leur pratique

Selon le dernier Baromètre Sport-Santé 2025 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), les habitants des régions PACA et Corse se démarquent par leur pratique sportive élevée : **plus de 4 personnes sur 5 pratiquent une activité sportive** (81%, vs 72% en moyenne). Ce sont tout simplement **les régions où on fait le plus de sport en France !**

De plus, **la pratique sportive n'a jamais été aussi élevée** dans ces régions. Ainsi, le nombre de sportifs a connu une augmentation importante depuis l'année dernière (+7 points), pour atteindre son niveau le plus élevé depuis 2017.

Au-delà du nombre de sportifs, c'est également l'intensité de la pratique sportive qu'il faut remarquer. En régions PACA et Corse, les sportifs déclarent **en moyenne 4h54 d'activité par semaine** (contre 4h12 à l'échelle de la France). Ce sont là encore, les plus sportifs à l'échelle du territoire.

La pratique outdoor y est dominante. Plus encore qu'au niveau national, **la pratique sportive individuelle et en extérieur est plébiscitée** : 75% font du sport seul (vs 61%), 73% pratiquent en extérieur (vs 61%).

Dans ces 2 régions, les conditions météorologiques influencent fortement la motivation et la pratique des sportifs. 3 sportifs sur 4 prolongent leurs séances ou ajoutent des sorties en extérieur par beau temps (75% vs 71% au national), tandis que 65% voient leur motivation diminuer en cas de conditions météorologiques défavorables. Ils sont aussi nombreux à faire preuve d'ingéniosité pour maintenir le même niveau d'activité en cas de mauvaise météo : le plus fréquemment, ils décalent les horaires de leurs séances (66%), ou ajustent le lieu ou le type de pratique (66%).

En région PACA et Corse, le lien entre sport, santé (physique ou mentale) et lien social, est très largement perçu

Les sportifs des régions PACA et Corse pratiquent avant tout pour préserver leur santé et

leur bien-être, des motivations identiques à celles observées chez l'ensemble des Français. **Garder la forme** est leur première motivation, citée par 56% d'entre eux (vs 55% en France), suivi par **le fait de se sentir bien** (51%, vs 53%). Ce podium est complété par **la volonté de se maintenir en bonne santé, de ne pas tomber malade** (49%, vs 44%).

De plus, **la pratique sportive est aussi largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale. C'est même dans cette région que les sportifs en sont les plus convaincus**. Pour 95% des habitants des régions PACA et Corse, la pratique d'une activité physique a un impact positif sur le bien-être mental. Ils sont même plus d'1 sur 2 à considérer que l'impact positif est « très important » (56%, vs 46%), soit le score le plus haut parmi les 13 régions françaises.

Aussi, lorsqu'ils doivent réduire leur niveau de pratique sportive, les effets nocifs s'accumulent : 85% des sportifs de PACA et Corse rapportent au moins un impact négatif lorsqu'ils ne peuvent pas faire autant de sport qu'ils le souhaitent (vs 86% au niveau national). Les conséquences sont multiples, sur leur bien-être physique (78%, vs 73% pour la France), sur leur état de forme général (67%, vs 66% pour la France), ainsi que sur leur bien-être mental (61%, vs 63% pour la France).

Les **bénéfices du sport sont aussi sociaux** : la pratique sportive permet de créer et de renforcer des liens avec d'autres personnes. C'est un **facteur de motivation central** pour les sportifs des régions PACA et Corse. Ainsi, 76% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de **partager une passion** (vs 72% au niveau national), 71% de **pouvoir bénéficier d'entraide** (vs 67%) et 68% de **créer des liens d'amitié durables** (vs 67%).

La place centrale du médecin pour inciter à faire davantage de sport

Pour encourager les habitants de PACA-Corse à être (plus) actifs, **le médecin se démarque comme l'interlocuteur le plus écouté et dont les recommandations sont les plus efficaces**, une tendance qui est homogène sur le territoire. Ainsi, 84% des personnes vivant en PACA et Corse pratiqueraient plus d'activité physique si leur médecin leur recommandait pour leur santé physique (vs 79% au niveau national), 82% pour leur santé mentale (vs 74%). Un autre levier important qui différencie ces deux régions du reste de la France est celui du témoignage d'un proche partageant se sentir mieux mentalement grâce à sa pratique sportive (73%, vs 63%).

La population PACA-Corse apparaît donc particulièrement réceptive aux recommandations, qu'elles viennent du corps médical ou de l'entourage. Un terrain fertile pour les politiques de prévention.

Des habitants qui se montrent plus satisfaits que la moyenne des Français quant à l'offre d'activités sportives près de chez eux

Trois quarts des habitants de ces deux régions se déclarent satisfaits de **l'offre d'activités sportives présente dans leur commune** (75%), 72% concernant les **équipements sportifs**, un niveau de satisfaction parmi les plus élevés. On notera que près de 4 habitants sur 5 considèrent que les **infrastructures sportives sont proches de leur domicile** (79%), un résultat en hausse de 13 points depuis 2018 et là encore parmi les plus élevés sur le territoire.

La satisfaction à l'égard de cette offre explique probablement en partie le fort niveau de pratique mesuré sur ces deux territoires.

Cette satisfaction ne doit cependant pas occulter **la persistance de nombreux freins à la pratique sportive dans leur commune** : 2/3 des habitants de PACA et Corse en citent au moins un (68%, équivalent à la moyenne nationale). Le **coût de la pratique sportive** se démarque nettement comme le **premier frein rencontré** (31%). Viennent ensuite les obstacles liés à l'offre sportive : **l'incompatibilité des horaires** (18%), le **manque d'infrastructures** (17%), **l'inadaptation de l'offre sportive locale** (15%) ou encore **l'éloignement des infrastructures** (14%).

Interrogés sur les élections municipales de mars 2026, 65% des habitants de PACA et Corse déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote (vs 64% en moyenne). Plus d'un quart considèrent même que le sport aura un impact « très important » dans leur vote (26%), le résultat le plus haut observé parmi l'ensemble des régions. Ainsi, le sport s'affirme comme un enjeu transversal, illustrant les enjeux de santé publique, de cohésion sociale et de bien-être.

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentatives de la population française, âgées de 16 ans et plus (dont 155 personnes pour les régions PACA et Corse). 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.

À 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

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 Événementiel FFEPGV

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

Communiqué de presse
Paris, le 29 janvier 2026

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Bourgogne-Franche-Comté : un potentiel sportif limité par un manque d'infrastructures

- Avec seulement 63% de sportifs, la Bourgogne-Franche-Comté affiche un taux de pratique nettement inférieur à la moyenne nationale (72%), soit l'un des plus faibles du territoire.
- Le manque d'infrastructures représente un frein majeur pour 26% des habitants (vs 14% au national), soit près du double de la moyenne française (et le score le plus haut de toutes les régions). 21% pointent également leur éloignement (vs 13% au national).
- Une insatisfaction marquée : seuls 60% des habitants sont satisfaits de l'offre sportive locale (vs 71% au national) et des équipements (vs 67% au national). 36% jugent les infrastructures éloignées de leur domicile (vs 26%). Là encore c'est un record !

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. Les résultats détaillés ici se concentrent sur **la région Bourgogne-Franche-Comté**¹.

Une région contrastée : des sportifs peu nombreux, mais engagés et résilients quelle que soit la météo

En 2025, les habitants de la région Bourgogne-Franche-Comté affichent un taux de pratique sportive de 63%, soit 9 points de moins que la moyenne nationale (72%). **Avec 37% de non-pratiquants, la région figure parmi celles où l'on compte le moins de sportifs en France.**

Ceux qui pratiquent le font toutefois avec beaucoup d'intensité : les sportifs de la région consacrent en moyenne 4h42 par semaine à leur activité physique, soit 30 minutes de plus qu'au niveau national (4h12). C'est l'un des niveaux les plus hauts observés parmi l'ensemble des régions. À noter que depuis 2017, les habitants de la région Bourgogne-Franche-Comté consacrent 3h de plus par semaine à leur pratique sportive (1h42 en 2017).

Par ailleurs, 55% des sportifs combinent activités douces et intenses (vs 45% au national), signe d'une pratique équilibrée et diversifiée.

¹ Pour cette région, 165 personnes ont été interrogées.

Face aux aléas climatiques, les sportifs de Bourgogne-Franche-Comté font preuve d'une constance remarquable : 67% maintiennent leur programme sportif prévu quel que soit le temps (vs 59% au national). Cette résilience témoigne d'un ancrage fort du sport dans les habitudes de vie. Par beau temps, 73% prolongent leurs séances ou ajoutent des sorties en extérieur (vs 71% au national). En cas de météo défavorable, 64% décalent les horaires de leurs séances pour éviter les conditions les plus difficiles (identique au national), et 27% déclarent que leur motivation diminue fortement (vs 22% au national), signe d'une sensibilité aux conditions extérieures.

Sport et santé mentale : un lien reconnu mais encore sous-estimé

Les motivations principales des sportifs de la région restent identiques à la moyenne nationale : **garder la forme** (57%, vs 55% au niveau national), **se sentir bien** (49%, vs 53%) et **être en bonne santé** (47%, vs 44%). À noter que les sportifs de Bourgogne-Franche-Comté sont plus nombreux à **faire du sport pour se défouler ou se déstresser** (41%, vs 35%).

Le lien social apparaît comme un facteur supplémentaire de motivation à la pratique sportive. En effet, la pratique sportive permet de rencontrer de nouvelles personnes, de développer de nouveaux liens. Ainsi, faire du sport permet de **créer des liens d'amitié durables** (68%, vs 67% au niveau national), de **côtoyer des personnes d'une génération différente de la leur** (66%, vs 65%), ou encore **d'avoir le sentiment d'appartenir à un groupe** (62%, vs 58%).

Un lien partiellement identifié entre sport et santé mentale : 87% des habitants de Bourgogne-Franche-Comté reconnaissent l'impact positif du sport sur le bien-être mental (vs 90% au national). Cependant, cette conviction est moins intense qu'ailleurs : seuls 35% considèrent cet impact comme « très important » (vs 46% au national – c'est d'ailleurs le résultat le plus faible observé parmi l'ensemble des 13 régions).

Lorsqu'ils doivent réduire leur pratique sportive, les sportifs ressentent de nombreux effets négatifs, même s'ils en rapportent moins qu'au niveau national. Près de 7 sportifs sur 10 déclarent que cette baisse contrainte de leur pratique sportive a un impact négatif sur leur bien-être physique (69%, vs 73% au niveau national), 62% sur leur état de forme général (vs 66%) et 57% sur leur bien-être mental (vs 63%). En revanche, l'impact sur le stress est nettement moins ressenti par les sportifs (43%, vs 54%), tout comme celui sur la confiance en soi (27%, vs 42%).

Le médecin, un levier d'incitation à développer davantage

Le médecin demeure un prescripteur clé pour encourager la pratique sportive, bien que son influence soit légèrement moins prononcée dans la région. 73% des habitants pratiqueraient davantage si leur médecin le recommandait pour la santé physique (vs 79% au national), et 68% pour la santé mentale (vs 74%). De même, l'explication des bienfaits du sport sur la santé mentale inciterait 60% des habitants à pratiquer davantage (vs 70% au national), un écart de 10 points qui souligne la nécessité de renforcer la sensibilisation dans cette région.

Les conseils des proches apparaissent également moins influents auprès des habitants de Bourgogne-Franche-Comté : seuls 57% seraient incités par un proche leur conseillant le sport pour la santé physique (vs 65% au national) et 56% pour la santé mentale (vs 62%).

Le manque d'infrastructures : le frein majeur en Bourgogne-Franche-Comté

C'est sur la question des équipements et de l'accessibilité que la Bourgogne-Franche-Comté se distingue le plus nettement (et le plus négativement) du reste de la France. Les habitants expriment une insatisfaction marquée à l'égard de l'offre sportive locale :

- 40% ne sont pas satisfaits de l'offre d'activités sportives dans leur commune (vs 29% au national, soit +11 points)
- 40% ne sont pas satisfaits des équipements sportifs existants (vs 33% au national, soit +7 points)
- 36% jugent les infrastructures sportives éloignées de leur domicile (vs 26% au national, soit +10 points)

Les freins à la pratique sont particulièrement révélateurs du contexte territorial de la région. 72% des habitants rencontrent au moins un obstacle à la pratique sportive dans leur commune (vs 68% au national). Parmi les freins les plus cités :

- Le manque d'infrastructures sportives (gymnase, terrain, piscine) : 26% (vs 14% au national, soit près du double)
- Des tarifs trop élevés : 25% (vs 32% au national, un frein moins cité qu'ailleurs)
- L'éloignement des infrastructures : 21% (vs 13% au national, soit +8 points)
- Des horaires incompatibles : 17% (vs 18% au national)

Au total, 37% des habitants citent un frein lié au manque d'infrastructures (vs 26% au national), **confirmant que l'accessibilité territoriale constitue l'enjeu majeur pour cette région.**

Le sport, un enjeu pour les municipales 2026 encore sous-estimé

À l'approche des élections municipales de mars 2026, **53% des habitants de Bourgogne-Franche-Comté considèrent le sport comme un sujet important qui pourrait influencer leur vote** (vs 64% au national, soit -11 points). Seuls 15% le jugent « très important » (vs 18% au national).

Ce résultat paradoxal – une insatisfaction forte mais une importance électorale moindre – suggère que le sport n'est pas encore perçu comme un levier politique prioritaire dans la région, alors même que les besoins en infrastructures sont criants. Fait notable : 56% des habitants n'ont pas observé de changement concernant les activités sportives dans leur commune depuis les dernières élections municipales de 2020 (vs 43% au national). Seuls 37% ont constaté des améliorations (vs 48% au national), un écart de 11 points qui traduit un sentiment d'immobilisme. L'économie locale apparaît comme la priorité des électeurs de la région (88%) suivie par la santé (81%) et la sécurité publique (81%).

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 Évènementiel FFEPGV

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

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Grand-Est : 75% de sportifs, un potentiel à accompagner par une meilleure offre locale

- **Avec 75% de sportifs, le Grand Est dépasse légèrement la moyenne nationale (72%),** se positionnant dans le Top 3 des régions qui comptent le plus grand nombre de sportifs déclarés.
- **Mais le niveau de pratique y est moins intensif et moins fréquent :** les sportifs consacrent en moyenne 3h48 par semaine à leur activité (vs 4h12 au national) et 62% pratiquent seulement 1 à 2 fois par semaine (vs 49%).
- **Une moindre satisfaction vis-à-vis de l'offre locale que la moyenne des Français :** seuls 63% se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives (vs 71% au niveau national) et 59% des équipements sportifs (vs 67%). Des améliorations ont toutefois été observées : 53% des habitants notent des progrès dans leur commune depuis 2020 (vs 48%).

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. Les résultats détaillés ici se concentrent sur **la région Grand-Est**¹.

Grand Est : de nombreux sportifs, mais une pratique moins intensive et sensible aux aléas de la météo

En 2025, les habitants de la région Grand Est affichent un taux de pratique sportive de 75%, supérieur à la moyenne nationale (72%). **C'est l'une des régions où l'on compte le plus de pratiquants en France** (avec PACA Corse et l'Île de France). Le nombre de pratiquants a progressé de 4 points par rapport à l'année dernière, pour atteindre un des plus hauts niveaux depuis 2017 (derrière la période de confinement de 2020).

¹ Pour cette région, 160 personnes ont été interrogées.

Cependant, **cette pratique se caractérise par une faible intensité et une moindre fréquence**. Les sportifs du Grand Est consacrent **en moyenne 3h48** par semaine à leur activité physique, soit 24 minutes de moins qu'au niveau national (4h12). Surtout, 62% pratiquent seulement 1

à 2 fois par semaine (vs 49% au national), tandis que seuls 38% pratiquent 3 fois ou plus par semaine (vs 51%).

La pratique en salle est nettement moins développée dans la région : seuls 21% des habitants pratiquent en salle (vs 33% au niveau national). **Les habitants de la région Grand Est se tournent plutôt vers le sport à domicile ou via internet** (49% vs 46%).

Les sportifs du Grand Est privilégient des activités intenses comme la course à pied, le vélo ou les sports collectifs (46%, vs 47% au niveau national) ainsi qu'une pratique mixte combinant activités douces et intenses (39%, vs 45%).

Les sportifs apparaissent plus sensibles aux variations météorologiques qu'ailleurs. Ils sont ainsi moins nombreux à adapter leur pratique sportive en cas de météo défavorable : seuls 51% adaptent le lieu ou le type de pratique pour maintenir le même niveau d'activité (vs 61% au niveau national), et 52% décalent les horaires de leurs séances (vs 64%). Par beau temps, en revanche, 72% prolongent leurs séances ou ajoutent des sorties en extérieur, comme l'ensemble des sportifs Français (71%).

Une pratique sportive qui sert à se maintenir en bonne santé et à se divertir, mais moins à créer du lien

Les sportifs du Grand Est pratiquent avant tout **pour préserver leur santé**. Citée par 54% d'entre eux (vs 44% au national, +10 points), **c'est le score le plus élevé de France**. Le fait de **se sentir bien** arrive en deuxième position (52%, vs 53%), suivi par **garder la forme** (48%, vs 55%). **Le sport est également vécu comme un loisir** : 23% des sportifs pratiquent pour se divertir et s'occuper (vs 16% au national), une motivation nettement plus marquée que dans les autres régions.

Les valeurs associées au sport reflètent cet état d'esprit : **le fair-play** (26% vs 20% au niveau national) et la **tolérance** (17% vs 12%) sont davantage valorisés qu'ailleurs en France.

Si les sportifs de la région Grand-Est sont plus nombreux à faire du sport pour se divertir, **ils apparaissent moins motivés par les liens sociaux que peuvent apporter la pratique sportive**. Seulement 76% mentionnent au moins un aspect social lié à la pratique sportive, le score le plus bas observé parmi l'ensemble des régions (vs 85% au niveau national). Dans le détail, 65% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de partager une passion (vs 72% au niveau national), 61% de créer des liens d'amitié durables (vs 67%) et 58% de bénéficier d'entraide (vs 67%).

Pour les habitants de la région Grand-Est, un lien clairement identifié entre sport et santé mentale : 88% reconnaissent l'impact positif du sport sur le bien-être mental, un score proche de la moyenne nationale (90%). Cette conviction fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Lorsque les sportifs de la région se voient contraints de réduire leur pratique sportive, les effets négatifs se font sentir : 74% sur leur bien-être physique (vs 73% au niveau national), 66% sur **leur état de forme général** (identique au national) et 61% sur **leur bien-être mental** (vs 63%). L'impact sur le niveau de motivation est en revanche moins ressenti qu'ailleurs (45%, vs 53%).

La recommandation médicale : un levier d'incitation réel, mais en retrait par rapport aux autres régions françaises

L'incitation à être (plus) actifs semble avoir un moindre impact sur les habitants de la région Grand Est, quel qu'en soit l'auteur. **Le médecin reste l'interlocuteur le plus écouté, mais la réceptivité aux recommandations y est moins forte qu'ailleurs en France** : 75% pratiqueraient davantage sur recommandation médicale pour la santé physique (vs 79% au niveau national), 67% pour la santé mentale (vs 74%).

Les conseils des proches ont également moins d'impact : seuls 58% seraient influencés par un proche pour la santé physique (vs 65%) et 54% pour la santé mentale (vs 62%).

Cette moindre réceptivité constitue un défi pour les politiques de prévention dans la région, nécessitant un travail de sensibilisation renforcé.

Une satisfaction mitigée concernant l'offre sportive locale

Seulement **63% des habitants de la région Grand Est se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives présente dans leur commune** (vs 71% au national), et **59% concernant les équipements sportifs** (vs 67%). Ces scores, sensiblement en dessous de la moyenne nationale, révèlent un réel **déficit dans l'offre sportive locale**.

Logiquement, les freins à la pratique restent nombreux : 71% des habitants en citent au moins un (vs 68% au niveau national). **Le coût de la pratique sportive apparaît comme le premier et le principal obstacle** (32%, identique au national), suivi par **l'incompatibilité des horaires d'entraînement** (21%, vs 18%) et **l'inadaptation de l'offre sportive locale** (15%, vs 16%).

Les habitants sont toutefois relativement satisfaits de la proximité des équipements sportifs : 73% considèrent que les infrastructures sont proches de leur domicile (vs 74% au niveau national).

Autre point positif : **53% des habitants ont observé des améliorations concernant les activités sportives depuis les dernières élections municipales de 2020** (vs 48% au national). **Ces évolutions encourageantes témoignent d'efforts locaux qui restent à poursuivre.**

Le sport, un enjeu électoral plus secondaire

Interrogés sur les élections municipales de mars 2026, seulement 3 habitants de la région Grand Est sur 5 déclarent que le sport représentera un sujet important dans leur choix de vote (vs 64% au national). Ils ne sont que 10% à considérer que le sport aura un impact « très

important » dans le vote (vs 18%), un des résultats les plus faibles observés parmi l'ensemble des régions françaises.

Les priorités des habitants pour ces élections restent **l'environnement** (87%), **la sécurité publique** (85%), **l'économie locale** (86%) et **la santé** (85%), des préoccupations identiques à l'échelle de la France.

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 Évènementiel FFEPGV

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

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Hauts-de-France : quand le sport est un objet de santé et de solidarité !

- Avec 68% de sportifs, les Hauts-de-France affichent un taux de pratique inférieur à la moyenne nationale (72%)
- Le sport est d'abord une affaire de santé : 59% pratiquent pour garder la forme (vs 55% au niveau national), 48% pour être en bonne santé (vs 44%) et 30% pour perdre du poids (vs 22%, +8 points)
- Des freins à la pratique plus marqués : 73% rencontrent au moins un frein (vs 68%), notamment le coût (34%) et le manque d'infrastructures (17%)

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. Les résultats détaillés ici se concentrent sur **la région Hauts de France**¹.

Malgré une hausse du nombre de pratiquants, la région Hauts-de-France reste une des moins sportives de France

En 2025, **les habitants de la région Hauts-de-France affichent un taux de pratique sportive de 68%**, en retrait par rapport à la moyenne nationale (72%). Cependant, ceux qui pratiquent le font avec une fréquence similaire : 51% s'entraînent au moins 3 fois par semaine (identique au national). A noter qu'il y a plus de sportifs dans cette région que l'année dernière (+4 points). Avec en moyenne 3h48 d'activité sportive par semaine, **les habitants de la région Hauts-de-France ont une pratique sportive moins intense que l'ensemble des Français** (4h12). Avec la région Grand Est, ce sont les 2 régions où la pratique sportive est la moins intense.

Comme sur l'ensemble du territoire, on retrouve un profil type de sportif dans la région Grand Est : **ce sont des sportifs qui privilégient la pratique sportive individuelle** (61%, identique au national) **et en extérieur** (60%, vs 61%).

¹ Pour cette région, 175 personnes ont été interrogées.

S'inscrivant dans la même logique qu'à l'échelle nationale, les sportifs des Hauts-de-France pratiquent en majorité **des activités intenses de type course à pied ou vélo** (46%, vs 47%). 44% d'entre eux sont adeptes **des activités mixtes** (vs 45%) et 34% pratiquent **des activités plus douces** comme le yoga ou le stretching (identique au national).

Une région où le sport est perçu avant tout comme un outil de santé

Ce qui distingue les Hauts-de-France, c'est la forte dimension santé de la pratique sportive.

Les motivations liées à la santé et au corps sont particulièrement marquées : 59% pratiquent pour **garder la forme** (vs 55%), 53% pour **se sentir bien** (identique au national) et 48% pour **être en bonne santé** (vs 44%).

Les habitants des Hauts-de-France sont **30%** à utiliser le sport comme un moyen de **perdre du poids** (+8 points vs la moyenne nationale). D'ailleurs, toujours dans cette même logique, 31% placent "**prendre soin de son corps**" en tête de leurs résolutions pour 2026 (vs 22% au niveau national).

Dans cette optique d'une forte attention portée à leur état de santé, **les sportifs de la région Hauts-de-France sont nombreux à augmenter leur niveau d'activité sportive après une prise de conscience sur leur santé** (18% vs 12% au niveau national), tandis que 9% **intensifient leur pratique avant les fêtes pour anticiper les excès** (vs 4%).

Une pratique indépendante des conditions météorologiques

A noter que **les sportifs des Hauts-de-France apparaissent moins météo sensibles qu'ailleurs**. En effet, ils **sont plus nombreux à suivre leur programme quelque soit le temps** (66%, vs 59% au niveau national) et également **plus nombreux à disposer d'équipements adaptés** pour braver les conditions météorologiques (60%, vs 56%).

Des conditions météorologiques favorables encouragent tout de même la majorité des sportifs à augmenter leur pratique sportive : 69% ajoutent des sorties en extérieur ou prolongent leur séance lorsqu'il fait beau (vs 71% au niveau national).

En Hauts-de-France, le sport aide à se sentir mieux dans son corps et améliore l'image de soi

Les sportifs des Hauts-de-France pratiquent avant tout **pour préserver leur santé et leur bien-être**. **92% des habitants reconnaissent l'impact positif du sport sur le bien-être mental**, un score supérieur à la moyenne nationale (90%). Cette conviction élevée fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Lorsqu'ils doivent réduire leur pratique sportive, les effets font sentir. Les sportifs sont 71% à déclarer **des impacts négatifs sur leur bien-être physique** (vs 73% au niveau national), et 66% sur leur **bien-être mental** (vs 63%). Leur **niveau de motivation** est également impacté (57%, vs 53%). Aussi, en écho avec les précédents résultats, **les effets se traduisent particulièrement sur le poids** (56%, vs 52%) et **la confiance en soi** qui y est associée (47% vs 42%, +5 points). Ces impacts plus marqués témoignent du rôle essentiel que joue le sport dans l'équilibre corporel et psychologique, notamment à travers la régulation du poids et le maintien de l'image de soi.

Le sport, un pilier reconnu du lien social et de la solidarité

Au-delà de la santé, le vecteur social du sport est particulièrement reconnu dans la région. 70% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de **partager une passion** (vs 72% au niveau national) et 70% de **bénéficier d'entraide** (vs 67%). Ils sont également 69% à estimer que le sport permet de **créer des liens d'amitié durables** (vs 67%). Enfin, ils sont également plus nombreux à déclarer que **les événements sportifs sont pour eux une occasion de rencontrer de nouvelles personnes** et que cela les motive (61%, vs 57%), signe d'une forte dimension relationnelle du sport dans la région. Tous ces résultats témoignent **d'une conception du sport qui dépasse la simple activité physique pour devenir un espace de rencontre et de solidarité.**

Une forte réceptivité aux recommandations médicales

Pour encourager les habitants des Hauts-de-France à être (plus) actifs, toutes les formes d'incitation fonctionnent mieux qu'ailleurs en France. La région se distingue par une réceptivité record :

- 85% pratiqueraient davantage sur recommandation médicale pour leur santé physique (vs 79%, +6 points par rapport au niveau national)
- 79% pour leur santé mentale (vs 74%, +5 points)
- 78% si on leur expliquait les bienfaits sur la santé mentale (vs 70%, +8 points)
- 70% si leur médecin témoignait de son bien-être grâce au sport (vs 65%, +5 points)

Cette forte réceptivité fait des Hauts-de-France un terrain particulièrement fertile pour les politiques de prévention et les campagnes de sensibilisation au sport-santé.

La persistance de freins d'accès à la pratique sportive au niveau local

Les habitants des Hauts-de-France se montrent **légèrement moins satisfaits de l'offre sportive locale** qu'ils ont à disposition : 69% sont satisfaits de **l'offre en matière d'activités** (vs 71% au niveau national) et 65% **des équipements** (vs 67%).

Par conséquent, ils sont nombreux à exprimer des freins à la pratique sportive (34%, vs 32% au niveau national). Si le coût des activités sportives reste le principal obstacle à la pratique sportive (34%, vs 32% au niveau national), **les freins liés au manque d'infrastructures** (17%, vs 14%) et à **l'inadaptation de l'offre sportive locale** (18%, vs 16%) sont particulièrement cités.

Interrogés sur les élections municipales de mars 2026, 67% des habitants des Hauts-de-France déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote (vs 64% au niveau national), dont 16% considèrent que le sport aura un impact "très important" dans leur vote (vs 18%).

Cependant, les priorités majeures pour ces élections restent **la sécurité publique** (92%, vs 88% – le score le plus élevé de France), **l'économie locale** (92%, vs 90%), **l'environnement** (87%) et **la santé** (87%).

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 Évènementiel FFEPGV

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

15^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS BVA

Occitanie : 93% des habitants convaincus des bienfaits du sport sur la santé mentale

- Avec 73% de sportifs, l'Occitanie se situe dans la moyenne (72%), mais se distingue par une forte volonté de pratiquer davantage : 38% des habitants placent le sport en tête de leurs résolutions pour 2026 (vs 31%, +7 points).
- 93% des habitants reconnaissent l'impact positif du sport sur le bien-être mental (vs 90%), un score parmi les plus élevés de France, faisant écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.
- Le sport, un enjeu électoral important : 71% des habitants déclarent que le sport influencera leur vote aux municipales 2026 (vs 64%, +7 points), dont 22% le considèrent comme "très important" (vs 18%).

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. Les résultats détaillés ici se concentrent sur **la région Occitanie**¹.

Une région où l'envie de sport est forte

En 2025, les habitants de la région Occitanie affichent un taux de pratique sportive de 73%, en ligne avec la moyenne nationale (72%). Les sportifs consacrent en moyenne 4 heures par semaine à leur activité physique (vs 4h12 au national). **Ce qui distingue l'Occitanie : une forte volonté de pratiquer davantage.** 38% des habitants placent la pratique régulière d'un sport en tête de leurs résolutions pour 2026, contre 31% au niveau national (+7 points). C'est le score le plus élevé parmi les régions françaises. Cette aspiration représente un vivier important de futurs pratiquants à accompagner !

La pratique individuelle et les activités douces sont privilégiées. 65% des sportifs ont une pratique individuelle (vs 61% au national) et 38% pratiquent une activité douce comme le yoga,

¹ Pour cette région, 160 personnes ont été interrogées.

le stretching ou le Pilates (vs 34%). La pratique collective en extérieur est en revanche moins développée (15% vs 22%) ainsi que la participation à des événements sportifs (14% vs 20%).

Des sportifs particulièrement adaptables. Face aux aléas météorologiques, les sportifs d'Occitanie font preuve d'une grande souplesse : 71% adaptent le lieu ou le type de pratique en cas de météo défavorable (vs 61%, +10 points), et 45% changent de discipline selon la saison tout en maintenant leur volume d'entraînement (vs 37%, +8 points). **Les sportifs d'Occitanie manifestent une sensibilité marquée à la qualité de l'air** : près de la moitié (45%) ajustent leur routine sportive en fonction des conditions atmosphériques et des allergènes, optant parfois pour reporter leur séance ou préférer des activités en intérieur – une proportion supérieure de 10 points par rapport à la moyenne nationale de 35%. Cette attention particulière s'explique probablement par le climat méditerranéen et les épisodes de pollution ou d'allergènes que connaît la région.

En Occitanie, le lien entre sport et santé mentale est solidement ancré

En Occitanie, le bien-être est la principale motivation pour les sportifs, avec 58% d'entre eux pratiquant pour se sentir bien, dépassant la moyenne nationale de 53%. Dans le prolongement de cette motivation, 54% pratiquent pour garder la forme, et 45% pour prendre soin de leur santé (en phase avec la moyenne des Français). Par ailleurs, la compétition est également un levier de motivation, plus élevé en Occitanie, avec 8% des sportifs, soit le double de la moyenne nationale de 4%. En revanche, seule une minorité de 9% des sportifs voient le sport comme un simple divertissement ou comme une façon de s'occuper comparé à 16% au national.

La pratique sportive est très largement reconnue pour ses bienfaits sur la santé mentale. 93% estiment que l'activité physique a un impact positif important sur le bien-être mental, un score supérieur à la moyenne nationale (90%, +3 points), et même très important pour près de la moitié d'entre eux (49% vs 46%). Cette conviction élevée fait écho à la Grande Cause Nationale 2026 dédiée à la santé mentale.

Lorsque les sportifs d'Occitanie ne parviennent pas à pratiquer autant qu'ils le souhaitent, cela affecte principalement leur forme physique (68%), ainsi que leur bien-être physique (70%) et mental (60%). En outre, ils ressentent plus intensément un impact négatif sur certains aspects par rapport à la moyenne nationale : la qualité de leur sommeil (54% contre 49%, +5 points), leur poids (56% contre 52%, +4 points), leur confiance en eux (46% contre 42%, +4 points) et leurs relations avec leur entourage (31% contre 26%, +5 points). Ces effets plus prononcés illustrent le rôle central du sport dans l'équilibre de vie des Occitans.

Les bénéfices sociaux du sport sont également reconnus : 70% considèrent que pratiquer une activité sportive permet de partager une passion commune (vs 72%), 69% de créer des liens d'amitié durables (vs 67%) et 66% de bénéficier d'entraide pendant leur pratique (vs 67%).

Une réceptivité exceptionnelle aux recommandations

Pour encourager les habitants de l'Occitanie à être (plus) actifs, toutes les formes d'incitation auraient un impact plus significatif que dans les autres régions françaises. La région démontre une réceptivité exceptionnelle, que ce soit à travers des recommandations médicales ou des suggestions de l'entourage.

Ainsi, 85% des Occitans seraient plus enclins à pratiquer davantage si leur médecin le recommandait pour la santé physique (vs 79% au national) et 80% pour la santé mentale (vs 74%). De même, la parole des proches ne doit pas être sous-estimée en Occitanie : 75% augmenteraient leur activité si un proche le conseillait pour la santé physique (vs 65%, +10 pts) et 71% si un proche témoignait de son propre bien-être mental grâce à la pratique sportive (vs 63%, +8 pts).

La population d'Occitanie apparaît donc particulièrement sensible aux recommandations, qu'elles viennent du corps médical ou de l'entourage. C'est un terrain extrêmement fertile pour les politiques de prévention et les campagnes de sensibilisation au sport-santé. Le conseil d'un proche pour la santé physique affiche notamment un écart de +10 points par rapport à la moyenne nationale, ce qui souligne l'importance du bouche-à-oreille et du témoignage de l'entourage dans cette région.

Une satisfaction modérée et des freins d'accessibilité à lever

En Occitanie, 68% des habitants se déclarent satisfaits de l'offre d'activités sportives présente dans leur commune (vs 71% au national), et 65% concernant les équipements sportifs (vs 67%). Ces scores, légèrement inférieurs à la moyenne nationale, révèlent des attentes pas tout à fait satisfaites.

L'éloignement des infrastructures constitue un enjeu notable dans cette région : 67% des habitants considèrent que les équipements sportifs sont proches de leur domicile soit un écart de 7 points par rapport à la moyenne nationale (74%). Autrement dit, 1 habitant sur 3 juge les infrastructures sportives éloignées (33%, vs 26%), ce qui peut constituer un frein à la pratique.

D'ailleurs, les freins liés à l'offre sportive sont plus marqués qu'ailleurs : 17% des habitants en Occitanie estiment que leur commune manque d'infrastructures sportives (vs 14% ; +3pts), 20% que celle-ci ne propose pas l'activité sportive qu'ils souhaitent pratiquer (vs 16%, +4 pts), 13% citent le manque d'activités adaptées à leur situation personnelle (état de santé, handicap, parentalité) comme un obstacle (vs 10%), et 12% déplorent un manque d'information sur les activités existantes (vs 10%). Le coût de la pratique sportive reste un frein majeur, comme observé au niveau national (31%, vs 32%).

Enfin, interrogés sur les élections municipales de mars 2026, **71% des habitants d'Occitanie déclarent que le sport est un enjeu qui influencera leur choix de vote** (vs 64%, +7 points), dont 22% considèrent que le sport aura même un impact "très important" dans leur vote (vs 18%, +4 points). C'est l'un des scores les plus élevés parmi les régions françaises, il devance même les aspects liés au logement (65%) dans les priorités des habitants pour ces élections.

Pour autant, il reste en retrait des priorités majeures que sont la santé (94%), l'économie locale (90%), l'environnement (88%) et les mobilités (86%). À noter que seuls 5% des habitants ont observé de nombreuses améliorations concernant les activités sportives depuis les dernières

élections municipales de 2020 (vs 10% au national), tandis que 12% estiment que la situation s'est dégradée (vs 9%). Ces perceptions mitigées expliquent probablement en partie l'importance accrue accordée au sport dans les programmes des candidats.

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