

15^e BAROMETRE Sport Santé

Entre enjeux de **santé mentale**
et **élections municipales**, le sport
sera-t-il un marqueur clé en 2026 ?



bva





2000 personnes interrogées âgées de 16 ans et plus,
représentatives de la population française



Du 24 novembre au 1er décembre 2025



Échantillon interrogé par Internet via l'Access Panel
Online d'Ipsos bva par la méthode des quotas
(sexe, âge, CSP, catégorie d'agglomération, région)

A map of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal) showing the distribution of the number of languages spoken in each region. The regions are colored light blue and labeled with numbers: 170, 175, 160, 165, 155, and 160.

Region	Number of Languages Spoken
Galicia	170
Castile and León	175
Catalonia	160
Valencia	165
Andalusia	155
Extremadura	160
Castile-La Mancha	160
Madrid	175
Basque Country	175
Navarre	175
Aragon	175

À l'issue du terrain, lors du traitement des données, chaque région a été remise à son poids réel.

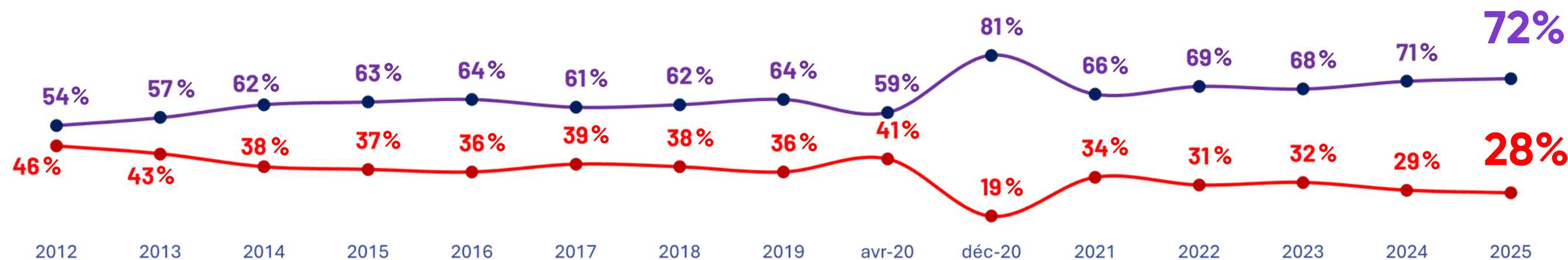
**DES FRANÇAIS ACTIFS QUI
MAINTIENNENT UN CERTAIN
NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

FOCUS N°01
FOCUS N°01
FOCUS N°01





PRÈS DE 3 FRANÇAIS SUR 4 DÉCLARENT FAIRE DU SPORT CETTE ANNÉE : UN RÉSULTAT EN PROGRESSION SUR PRÈS DE 15 ANS



72 %
DES FRANÇAIS
PRATIQUENT ACTUELLEMENT
UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

▲ 1
PAR RAPPORT À 2024

28 %
DES FRANÇAIS
NE FONT PAS
D'ACTIVITÉ SPORTIVE

▼ 1
PAR RAPPORT À 2024

Question : Actuellement, en moyenne, combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité sportive ?

Base : ensemble



DES FRANÇAIS QUI, EN 10 ANS, ONT QUASIMENT DOUBLÉ LE TEMPS QU'ILS CONSACRENT À LA PRATIQUE SPORTIVE



Temps consacré au sport

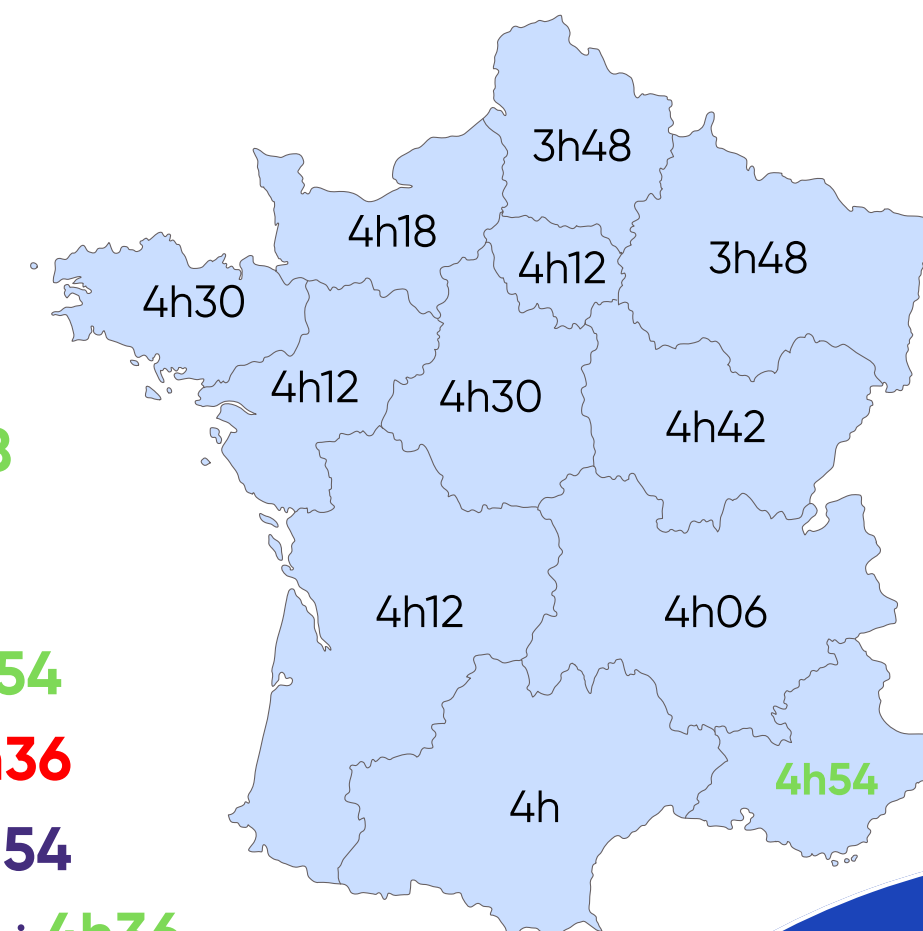
2015

2h12 / semaine

2025

4h12 / semaine ➔

Détail en fonction de la région



Homme : **4h48**

Femme : **3h36**

16-24 ans : **4h54**

25-34 ans : **3h36**

34-39 ans : **3h54**

60 ans et plus : **4h36**

Question : Actuellement, en moyenne, combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité sportive ?

Base : ensemble

XX Résultats significativement supérieurs à la moyenne

XX Résultats significativement inférieurs à la moyenne



DES FRANÇAIS QUI DEPUIS LE CONFINEMENT, PRATIQUENT MAJORITAIREMENT EN SOLO, MÊME SI LA PRATIQUE COLLECTIVE EST PLUS FRÉQUENTE



Avec qui pratiquent-ils ?

61%

ont une pratique
individuelle
(intérieure ou extérieure)



2020 : 62%

33%

ont une pratique
collective
(intérieure ou extérieure)



2020 : 26%

Question : Parmi les moyens suivants qui permettent de pratiquer une activité sportive, quels sont tous ceux auxquels vous avez eu recours depuis la rentrée ?

Base : ensemble



UNE PRATIQUE SPORTIVE QUI SE FAIT MAJORITAIREMENT À L'EXTÉRIEUR, MÊME SI LA PRATIQUE EN SALLE PROGRESSE



Où pratiquent-ils ?



Question : Parmi les moyens suivants qui permettent de pratiquer une activité sportive, quels sont tous ceux auxquels vous avez eu recours depuis la rentrée ?

Base : ensemble

DES PÉRIODES PLUS PROPICES QUE D'AUTRES POUR AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

FOCUS N°02

FOCUS N°02

FOCUS N°02





4 FRANÇAIS SUR 10 PROFITENT DE CERTAINES PÉRIODES DE L'ANNÉE POUR FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ (41%)



23% pratiquent davantage à certaines périodes de l'année...

- 16%** Au **printemps** pour **se préparer à l'été**
- 6%** À la **rentrée de septembre**, pour le "deuxième Nouvel An"
- 6%** En **début d'année** pour les **bonnes résolutions**, mais ça ne tient pas longtemps
- 3%** Avant les **vacances de fin d'année** pour **anticiper les excès** des fêtes

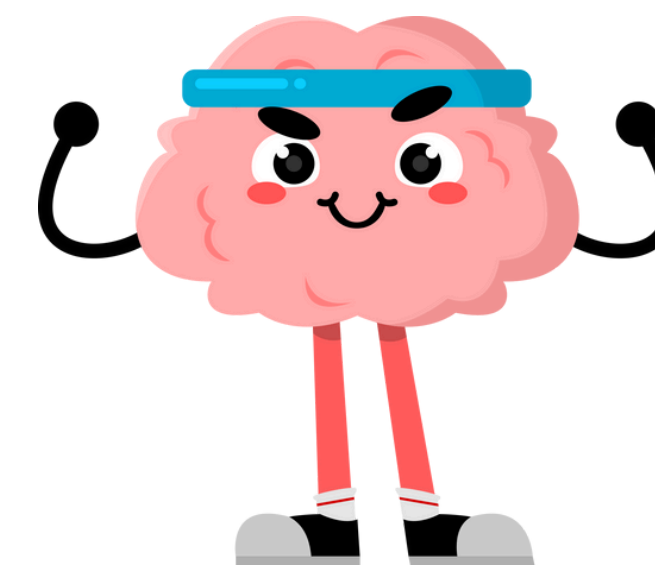
... d'autres pratiquent davantage à des moments plus spécifiques de leur vie

- 18%** Pendant les **vacances** quand ils ont **plus de temps** pour eux, peu importe la saison
- 12%** Pendant les périodes où ils sont **stressés pour évacuer**
- 11%** Après une **prise de conscience** sur leur **santé** (recommandation du médecin, alerte physique)
- 4%** Pour préparer un **événement spécifique** (compétition, mariage, voyage...)

Question : Y a-t-il des périodes de l'année durant lesquelles vous faites davantage d'activités sportives qu'à d'autres ?

Base : ensemble

Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles





ILS SONT AUSSI POUR BEAUCOUP INFLUENCÉS PAR LA MÉTÉO...



% Oui
[Tout à fait +Plutôt]

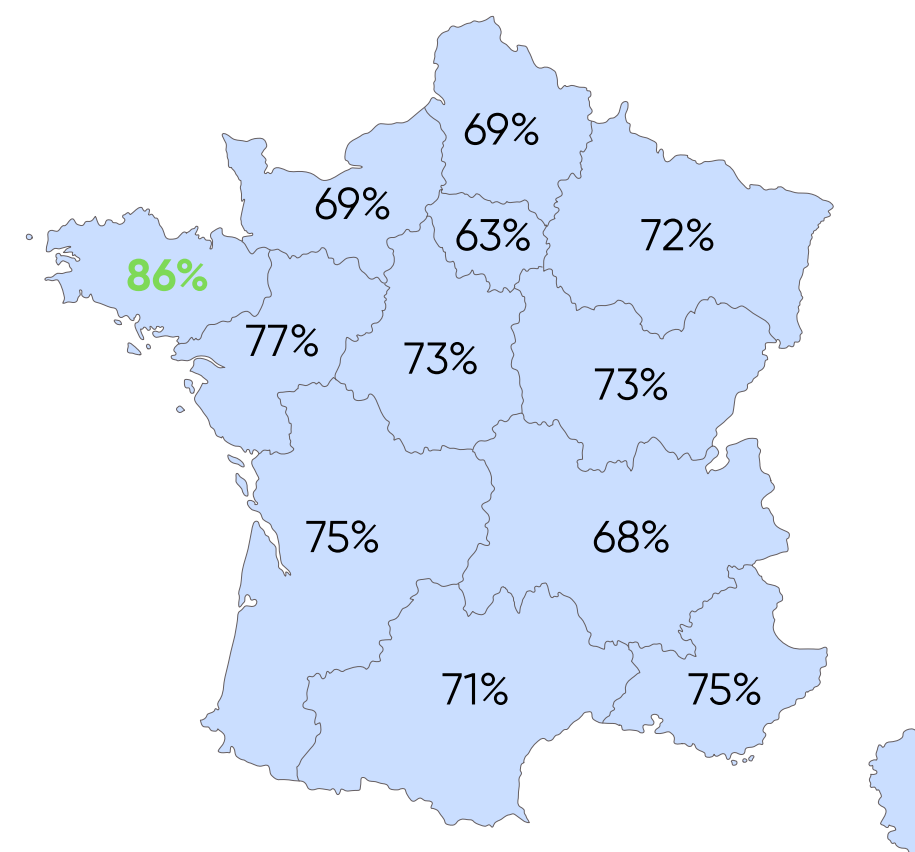


71%

Par beau temps,
ils prolongent leurs séances
ou ajoutent des sorties
en extérieur

- Sportifs pratiquant en extérieur : **75%**
- Pas de différence selon la durée de la pratique

Détail en fonction de la région



Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive



... MÊME SI LES PLUS GRANDS SPORTIFS NE SE LAISSENT PAS DICTER LEUR PRATIQUE PAR LA MÉTÉO



% Oui

[Tout à fait +Plutôt]

65% Une météo défavorable diminue leur
motivation à faire du sport

- ▶ Sportifs faisant du sport 1 fois / semaine : **73%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 2 fois / semaine : **74%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 3 fois / semaine et plus : **56%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 5 fois / semaine et plus : **43%**

▶ Pas de différence selon les régions



59% Quel que soit le temps, ils suivent
leur programme prévu

- ▶ Sportifs faisant du sport 1 fois / semaine : **46%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 2 fois / semaine : **54%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 3 fois / semaine et plus : **67%**
- ▶ Sportifs faisant du sport 5 fois / semaine et plus : **79%**

▶ Pas de différence selon les régions



Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive



ILS SONT NOMBREUX À S'ADAPTER AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES



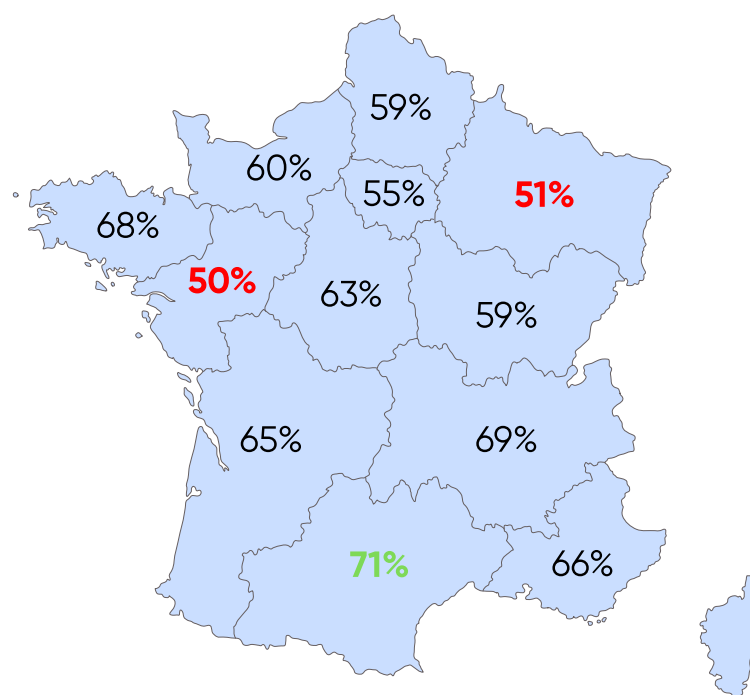
61% En cas de météo défavorable, ils adaptent le type ou le lieu de pratique (souvent en intérieur) pour maintenir leur volume d'activité

64% Ils décalent l'horaire de leurs séances pour éviter les périodes les plus défavorables (chaleur, froid, vent, humidité)

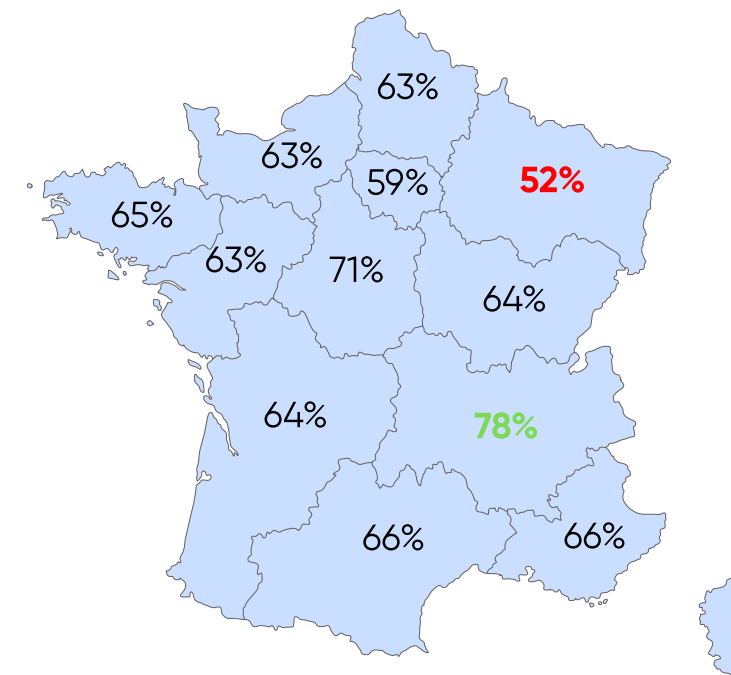
% Oui

[Tout à fait + Plutôt]

Détail en fonction de la région



Détail en fonction de la région



Ils disposent d'équipements adaptés (pluie/froid/éclairage) qui leur permettent de s'entraîner presque normalement malgré la météo

56%
► Bretagne : 70%

Ils tiennent compte de la qualité de l'air et des allergènes et ils reportent leur séance ou passent en intérieur quand les indices sont mauvais

35%
► Occitanie : 45%

Question : Comment la météo impacte votre pratique sportive ?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive

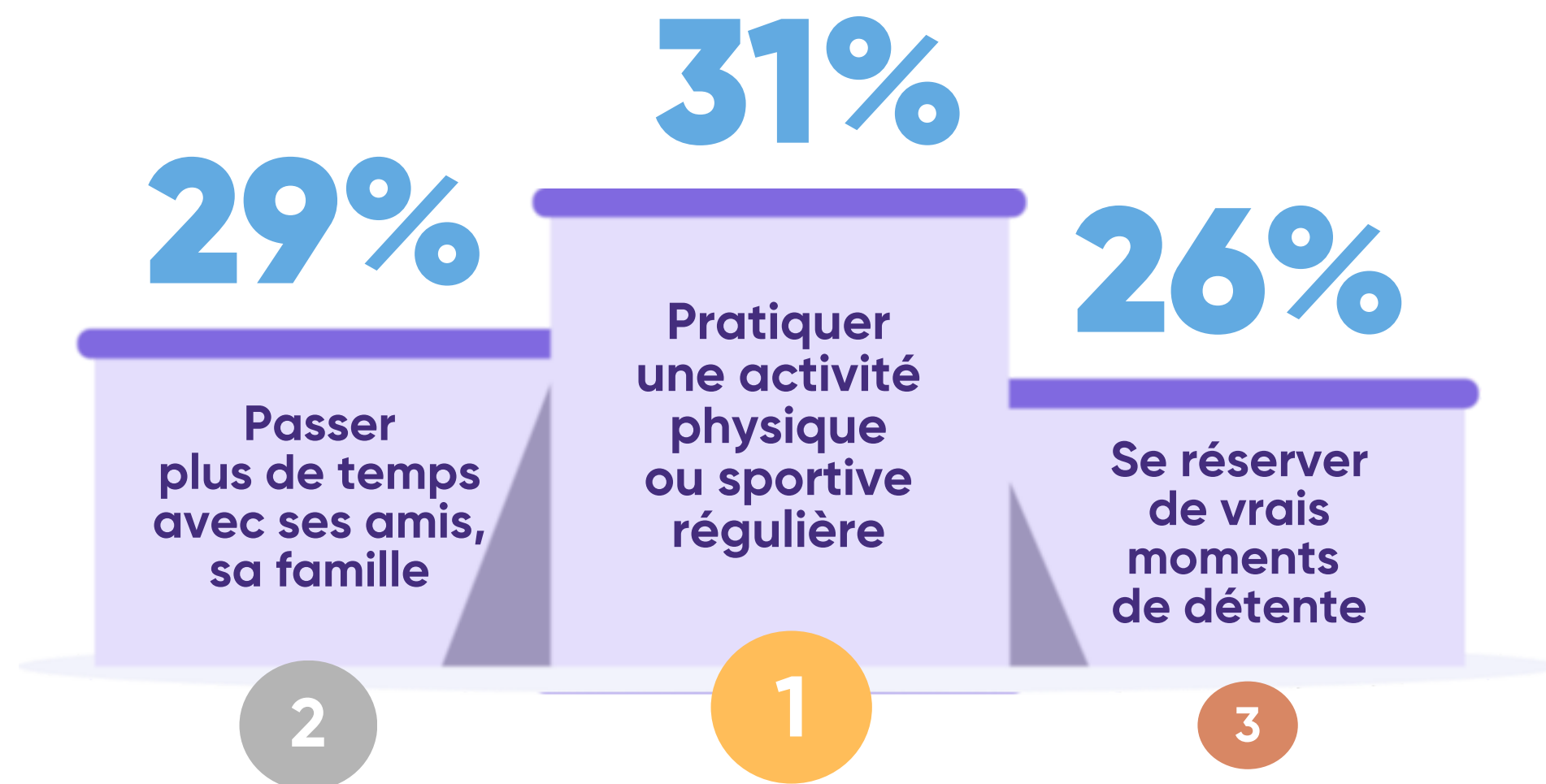
DES FRANÇAIS CONSCIENTS DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

FOCUS N°03
FOCUS N°03
FOCUS N°03





LA PRATIQUE SPORTIVE : TOUJOURS PREMIÈRE RÉOLUTION DES FRANÇAIS POUR L'ANNÉE 2026



Suite du classement

- | | | |
|----|--|------|
| 4 | Prendre davantage soin de son corps | 22 % |
| 5 | Avoir un rythme de sommeil plus régulier | 19 % |
| 6 | S'alimenter de façon plus équilibrée | 18 % |
| 7 | Passer moins de temps devant un écran | 17 % |
| 8 | Faire un régime | 9 % |
| 9 | Arrêter de fumer | 8 % |
| 10 | Limiter sa consommation d'alcool | 5 % |

Question : Quelles sont, parmi les résolutions suivantes, les deux que vous souhaiteriez le plus prendre pour la nouvelle année à venir ?

Base : ensemble

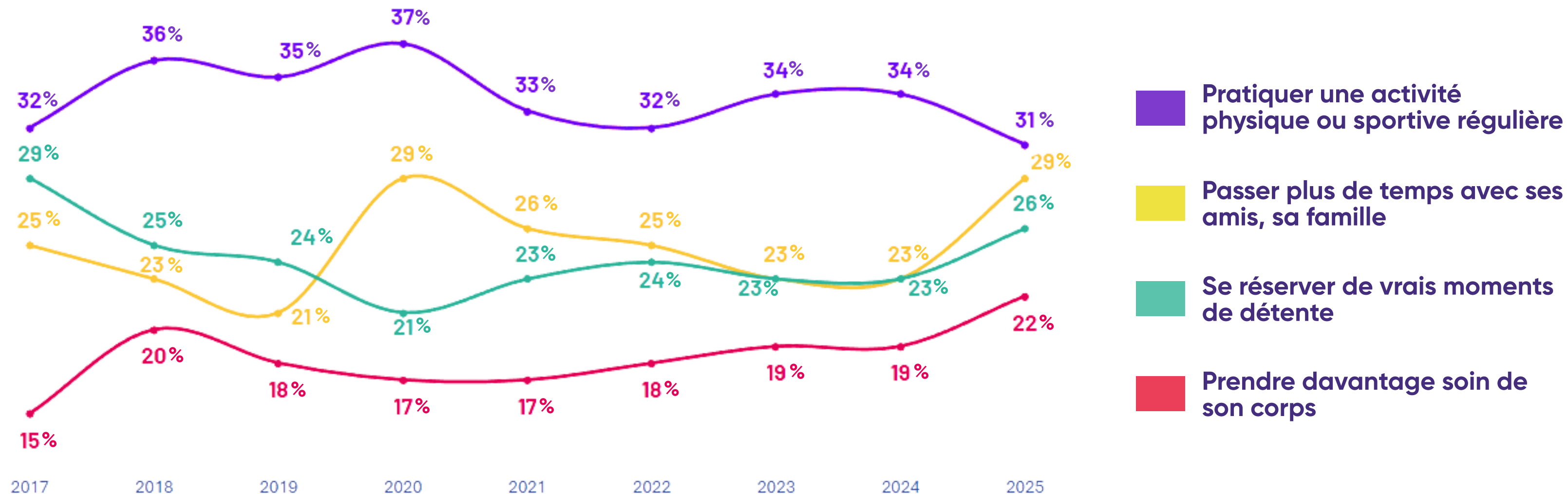
Total supérieur à 100, 2 réponses possibles





APRÈS AVOIR ATTEINT UN NIVEAU RECORD PENDANT LE CONFINEMENT EN 2020, CETTE RÉOLUTION SPORTIVE DIMINUE SENSIBLEMENT, ET ENREGISTRE SON SCORE LE PLUS BAS DEPUIS 2017.

Au contraire, passer plus de temps avec ses proches est une résolution qui progresse nettement par rapport à l'année dernière, pour atteindre le même niveau qu'en 2020.



Question : Quelles sont, parmi les résolutions suivantes, les deux que vous souhaiteriez le plus prendre pour la nouvelle année à venir ?

Base : ensemble

Total supérieur à 100, 2 réponses possibles

QUE RECHERCHENT LES FRANÇAIS À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

FOCUS N°04

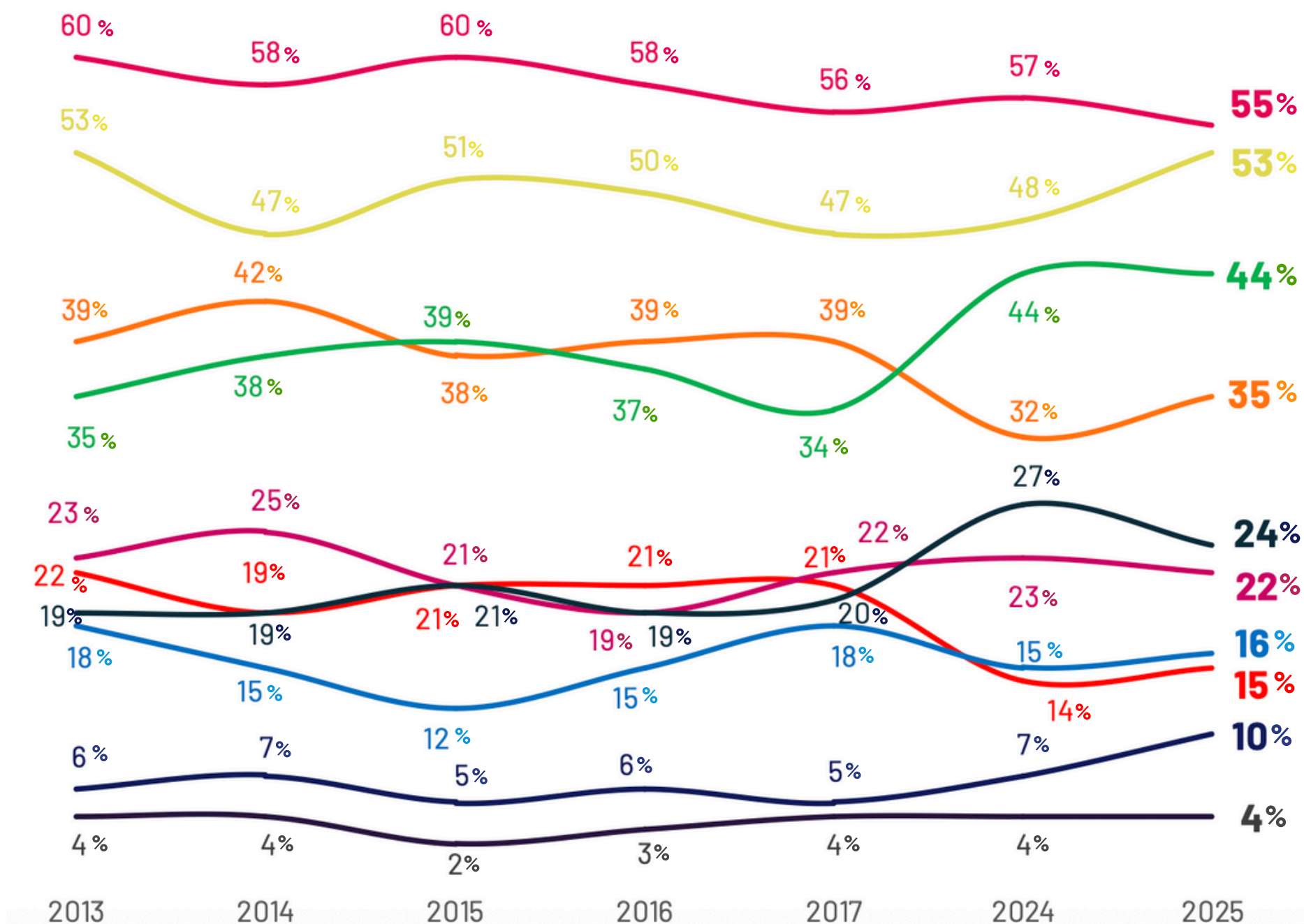
FOCUS N°04

FOCUS N°04





LE BIEN-ÊTRE (SE SENTIR BIEN, GARDER LA FORME) ET LA DIMENSION « SANTÉ » GAGNENT DU TERRAIN AU FIL DES ANNÉES.



Garder la forme

Se sentir bien

Être en bonne santé, ne pas tomber malade

Se défouler, se déstresser

Se muscler, sculpter son corps

Perdre du poids

Se divertir, s'occuper

Partager avec d'autres personnes un bon moment

Tester ses capacités, essayer de se dépasser

Faire de la compétition

Question : Parmi les raisons suivantes, quelles sont les trois qui vous motivent le plus à faire du sport ?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive



PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE : L'IMPACT POSITIF DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL EST PERÇU PAR 9 FRANÇAIS SUR 10 (PLUS ENCORE CHEZ LES SPORTIFS)



IMPACT POSITIF 90%

46% UN IMPACT POSITIF TRÈS IMPORTANT

44% UN IMPACT POSITIF ASSEZ IMPORTANT

- ▶ 60 ans et plus : **87%**
- ▶ Pratique une activité sportive : **96%**
- ▶ Ne pratique une activité sportive : **73%**

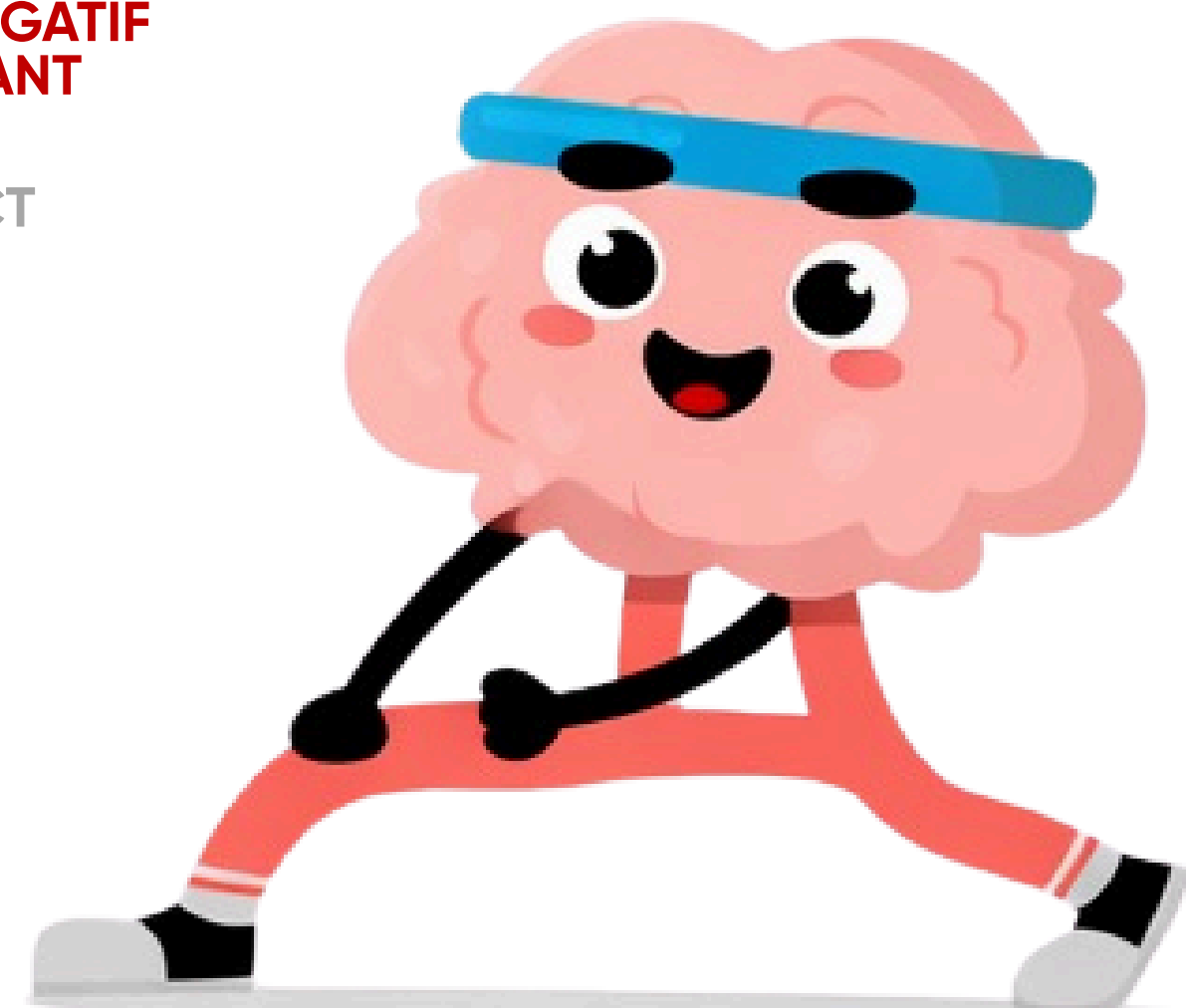
1% UN IMPACT NÉGATIF ASSEZ IMPORTANT

0% UN IMPACT NÉGATIF TRÈS IMPORTANT

9% AUCUN IMPACT PARTICULIER

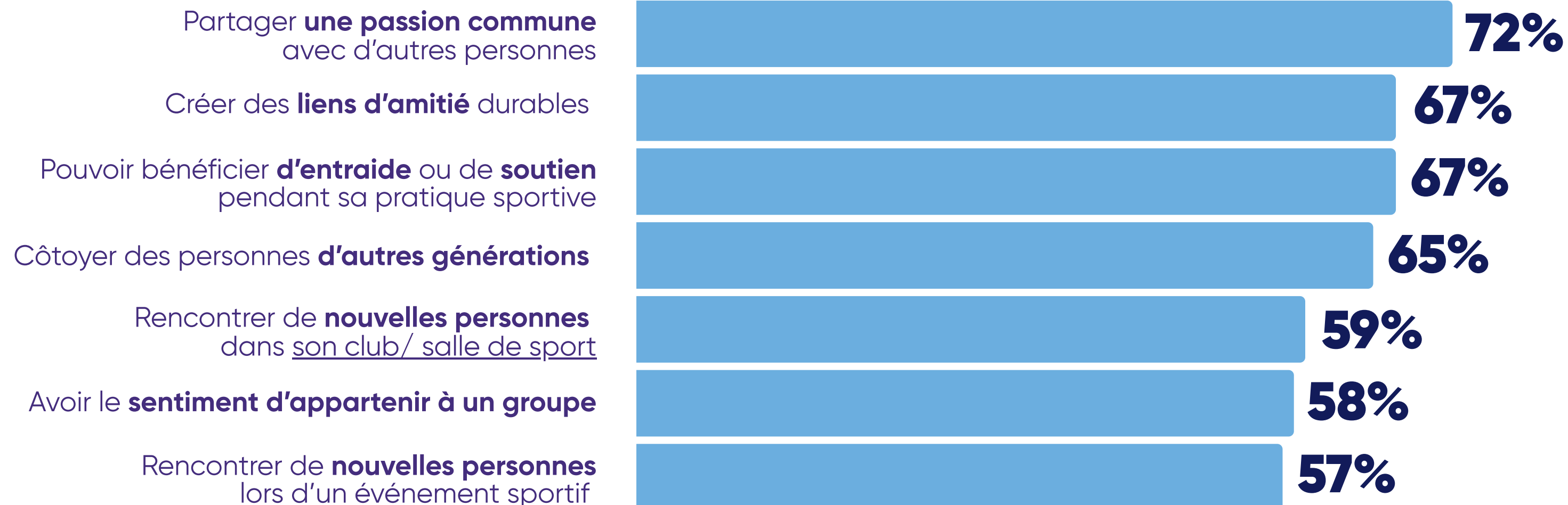
Question : D'après ce que vous en savez, diriez-vous que l'activité physique a un impact sur le bien-être mental ?

Base : ensemble





LA RECHERCHE DU COLLECTIF : LA DIMENSION SOCIALE DU SPORT, FACTEUR NON NÉGLIGEABLE QUI PARTICIPE À LA MOTIVATION DE LA MAJORITÉ DES SPORTIFS



% Motivant

[Très motivant +Plutôt motivant]

Question : Pour chacun des critères suivants, diriez-vous que c'est un critère motivant ou non dans votre pratique sportive ?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive



DES FRANÇAIS CONSCIENTS DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

QUAND ILS ARRÊTENT OU DIMINUENT LEUR PRATIQUE,
LES CONSÉQUENCES SONT IMMÉDIATES ET NOMBREUSES

FOCUS N°05
FOCUS N°05
FOCUS N°05

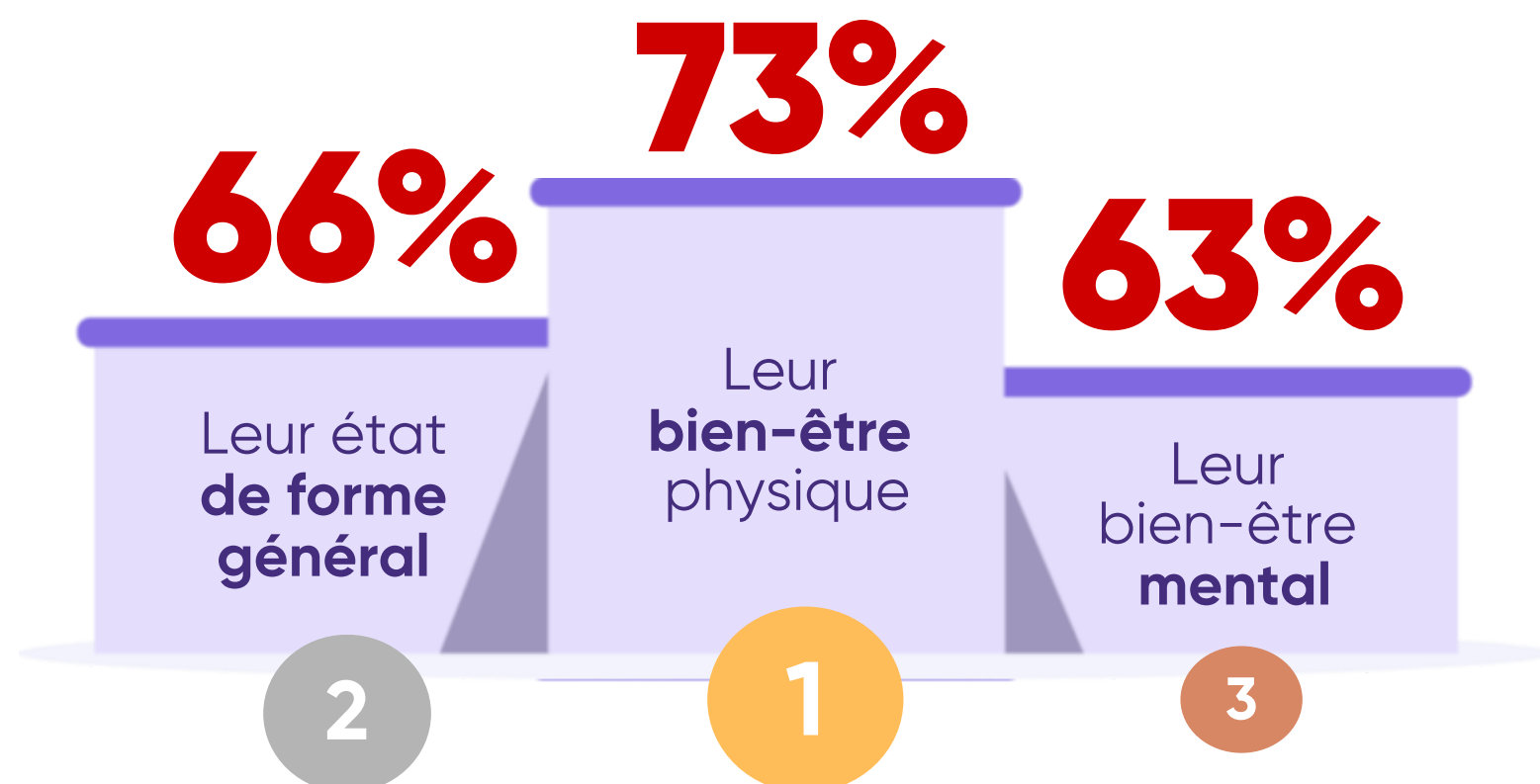




LORSQU'ILS NE PEUVENT PAS FAIRE AUTANT DE SPORT QU'ILS LE SOUHAITENT, LES SPORTIFS EN SOUFFRENT. ILS TÉMOIGNENT D'IMPACTS MULTIPLES QUE CE SOIT DANS LEUR CORPS, DANS LEUR TÊTE ET DANS LEUR VIE DE TOUS LES JOURS.



86% des sportifs rapportent au moins un impact négatif lorsqu'ils doivent réduire leur activité physique



- | | | |
|----|--|-----|
| 4 | Leur niveau de stress | 54% |
| 5 | Leur niveau de motivation | 53% |
| 6 | Leur poids | 52% |
| 7 | Leur qualité de sommeil | 49% |
| 8 | Leur confiance en soi | 42% |
| 9 | Leur vie sociale | 30% |
| 10 | Les relations avec leur entourage | 26% |

Question : Quand vous n'êtes pas en capacité de faire autant de sport que vous le souhaitez, est-ce que cela a un impact négatif sur...?

Base : à ceux qui pratiquent une activité sportive



**DE NOMBREUX FRANÇAIS
JUGENT SATISFAISANTE L'OFFRE EN
ÉQUIPEMENTS ET EN ACTIVITÉS PRÈS
DE CHEZ EUX**

FOCUS N°06
FOCUS N°06
FOCUS N°06





PRÈS DE 3 FRANÇAIS SUR 4 DÉCLARENT AVOIR DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES PRÈS DE CHEZ EUX. UNE PERCEPTION EN HAUSSE DEPUIS LES DERNIÈRES ÉLECTIONS MUNICIPALES



74% ▲7

considèrent qu'ils ont des infrastructures près de chez eux

2018 : 67% 2021 : 67%

58% ASSEZ PROCHES

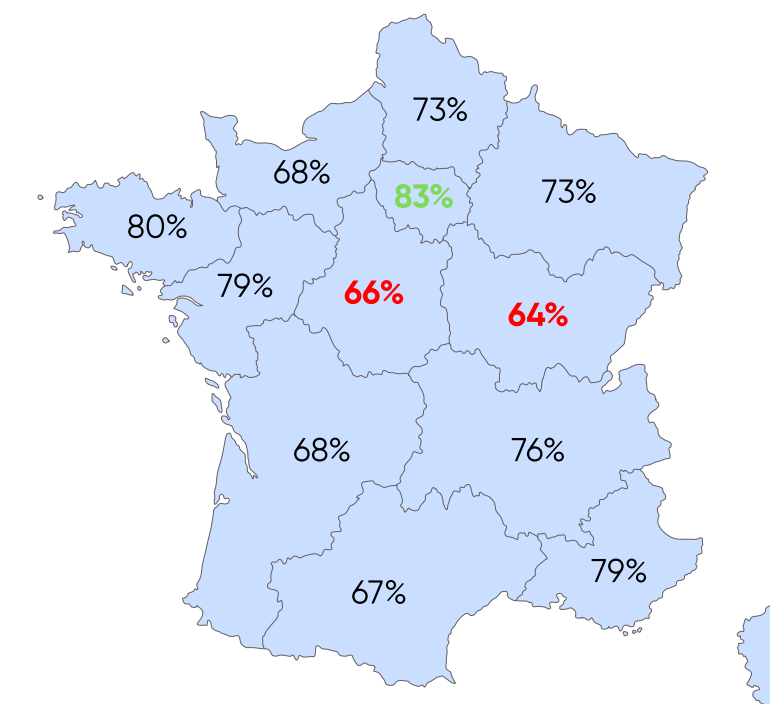
16% TRÈS PROCHES

19% ASSEZ ÉLOIGNÉES

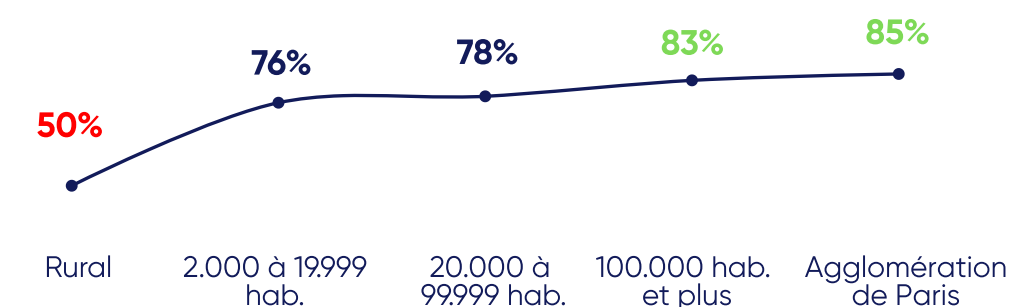
7% TRÈS ÉLOIGNÉES

% Proches

Détail en fonction de la région



Détail en fonction de la catégorie d'agglomération

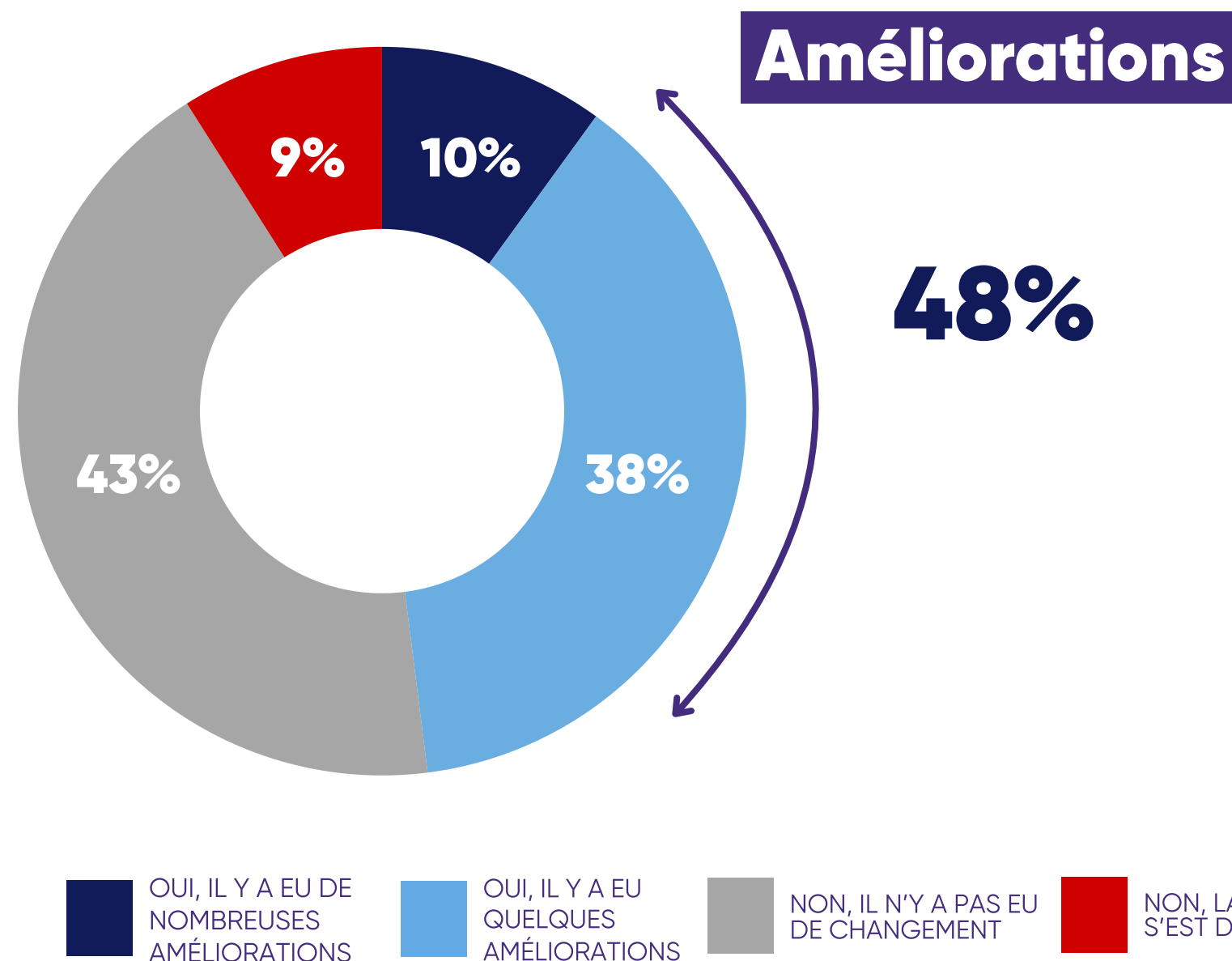


Question : Diriez-vous que les installations, lieux ou espaces publics au sein desquels vous pratiquez ou pourriez pratiquer des activités sportives sont proches ou éloignés de chez vous ?

Base : ensemble



DEPUIS LES DERNIÈRES ÉLECTIONS MUNICIPALES DE 2020, PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 2 A NOTÉ DES AMÉLIORATIONS DANS LEUR COMMUNE CONCERNANT LES ÉQUIPEMENTS, L'OFFRE SPORTIVE ET LES ANIMATIONS



Quelles améliorations ?

"aménagement de pistes cyclables"
"construction de nouveaux équipements"
"équipements sportifs extérieurs (parcours de santé)"
"diversification de l'offre" "rénovation de la salle de sport"
"aménagement des espaces verts"
"nouvelles associations" "construction d'un gymnase"

Question : Depuis les dernières élections municipales de 2020, avez-vous observé des changements dans votre commune concernant les activités sportives (équipements, offre sportive, animations...) ?
Base : ensemble

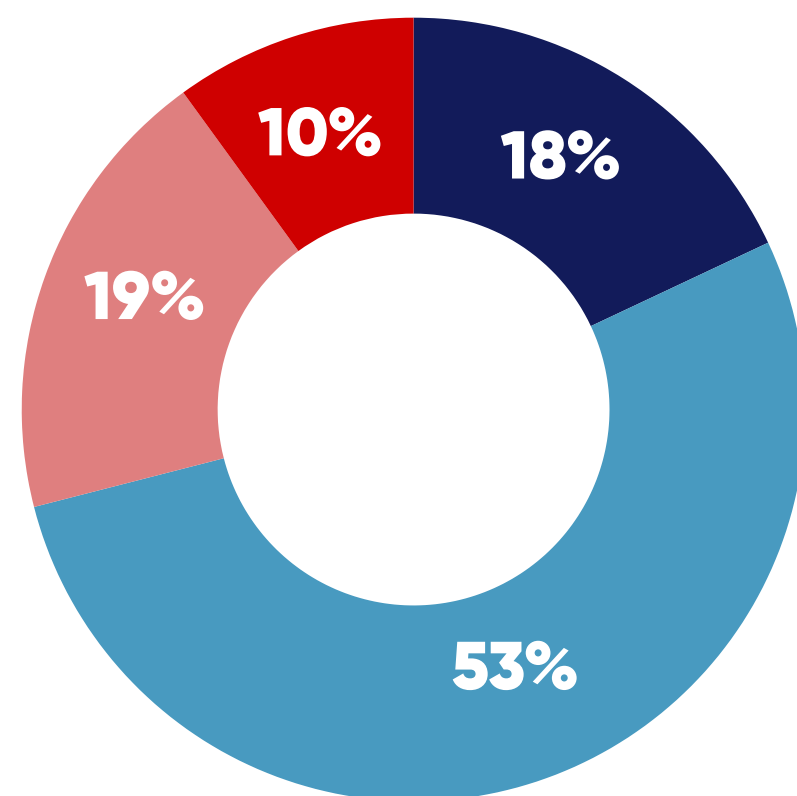
Question : Quelles sont les améliorations liées au sport que vous avez observées dans votre commune depuis les élections municipales de 2020 ? Qu'est-ce qui a changé positivement ?
Base : Ceux qui ont observé des améliorations depuis les dernières élections



AUJOURD'HUI, PLUS DE 2/3 DES FRANÇAIS SONT SATISFAITS
DE L'OFFRE D'ACTIVITÉS SPORTIVES ET DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS
DANS LEUR COMMUNE, DES CHIFFRES EN NETTE AUGMENTATION
PAR RAPPORT À 2012.



L'offre en matière d'activités sportives

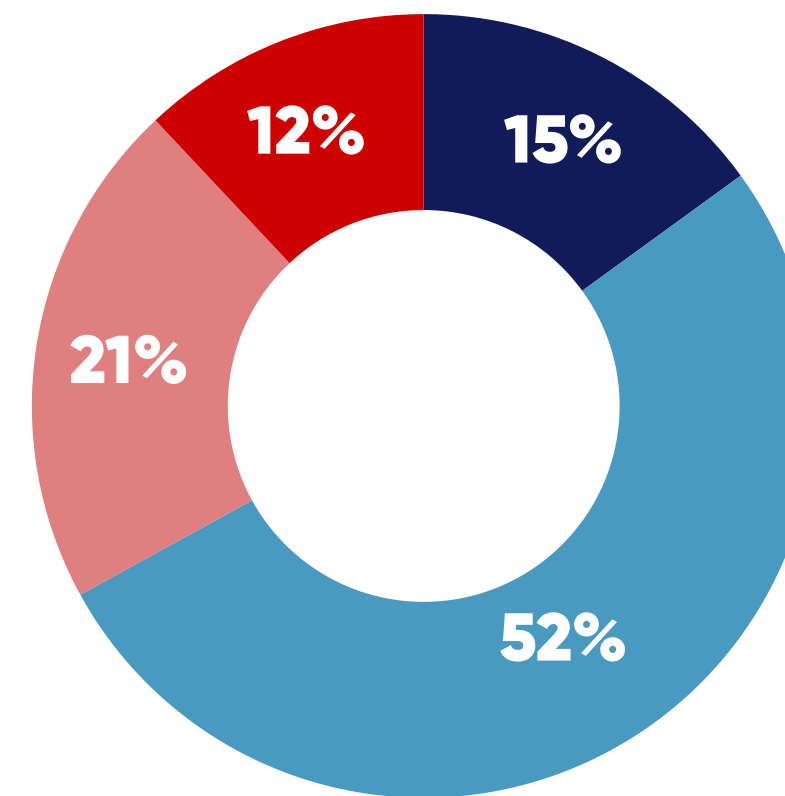


SATISFAIT

71% ▲ 14

2012 : 57%

Les équipements sportifs



SATISFAIT

67% ▲ 12

2012 : 55%

■ TRÈS SATISFAIT

■ PLUTÔT SATISFAIT

■ PLUTÔT PAS SATISFAIT

■ PAS DU TOUT SATISFAIT

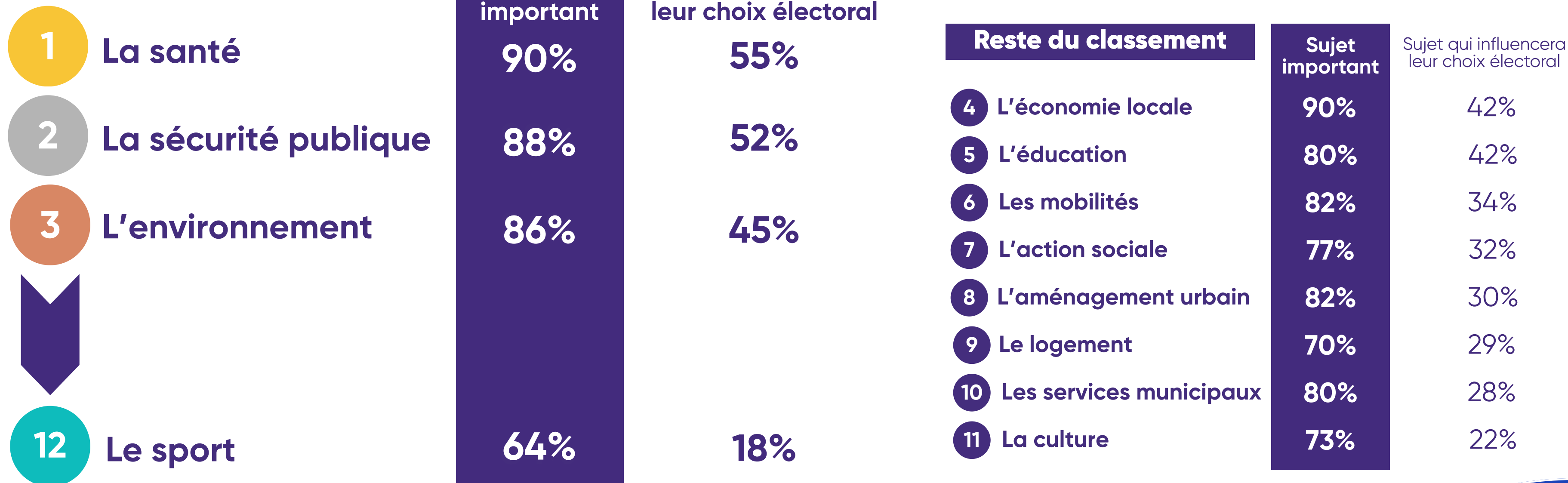


Question : Dans votre commune, diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout satisfait des éléments suivants ?

Base : ensemble



POUR LES ÉLECTIONS MUNICIPALES 2026, LE SPORT SERA UN SUJET QUI COMPTERA POUR PRÈS DE 2/3 DES FRANÇAIS ET IRA JUSQU'À INFLUENCER LE CHOIX ÉLECTORAL DE PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 5.



Question : Les prochaines élections municipales auront lieu les 15 et 22 mars 2026. Quelle importance allez-vous accorder aux sujets suivants dans les programmes des candidats au point d'influencer votre vote ?

Base : ensemble

**COMMENT AUJOURD'HUI, DONNER
ENCORE PLUS DE PLACE AU SPORT
DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS ET
RÉDUIRE LA PART DE "NON SPORTIFS" ?**

FOCUS N°07
FOCUS N°07
FOCUS N°07





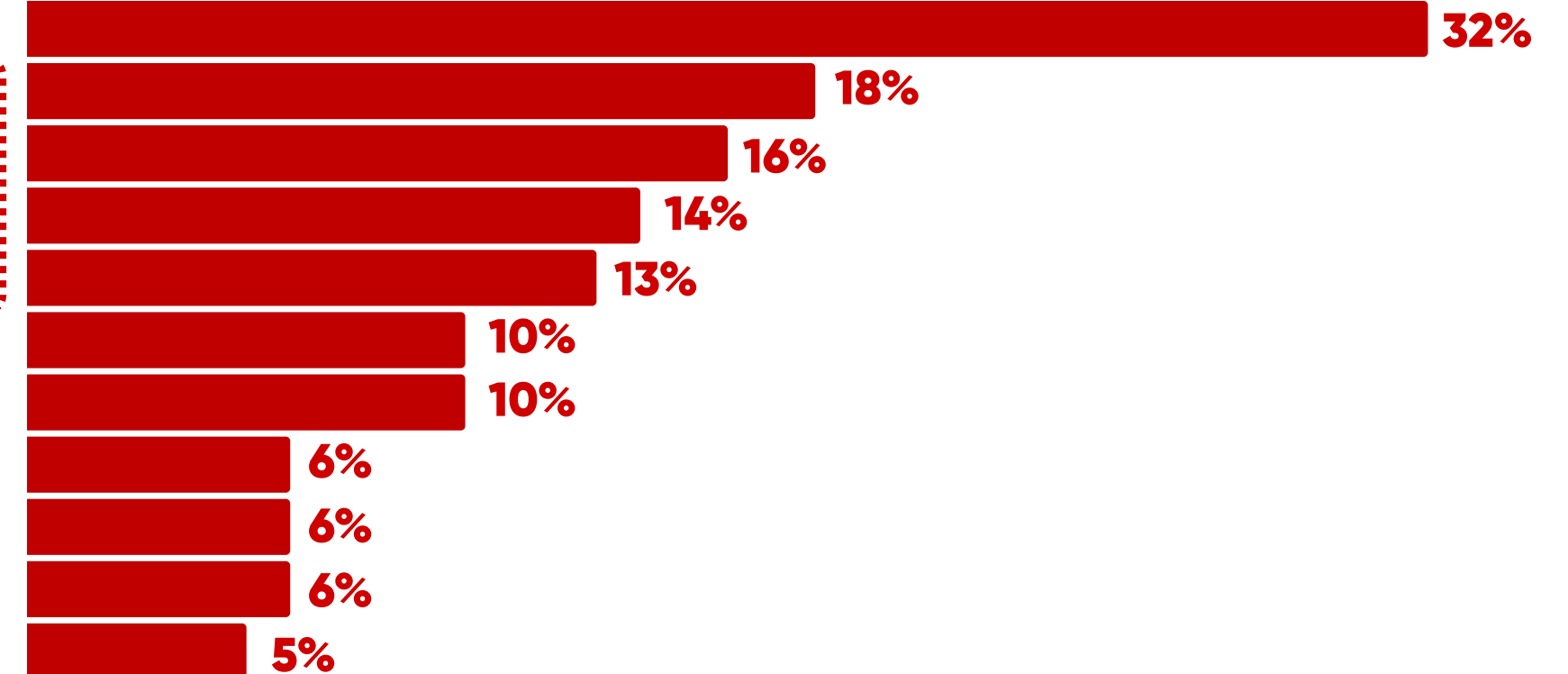
EN TRAVAILLANT SUR L'OFFRE LOCALE : MOINS CHÈRE, PLUS IMPORTANTE, PLUS VARIÉE...



68% des Français évoquent au moins un frein
à la pratique sportive dans leur commune

Manques
relatifs à l'offre

- Des tarifs trop élevés pour leur budget
- Les horaires d'entraînements incompatibles avec leur emploi du temps
- Leur commune ne propose pas l'activité sportive qu'ils souhaitent pratiquer
- Le manque d'infrastructures sportives
- Les infrastructures sportives sont trop éloignées de leur domicile
- Il n'y a pas d'information sur les activités sportives existantes
- Il n'y a pas d'activités adaptés à leur situation personnelle
- Ils n'ont pas de modes de garde pour leurs enfants *[item posé aux parents]*
- Il n'y a pas de personnel formé pour encadrer leur pratique sportive
- La vétusté ou le mauvais entretien des infrastructures
- Ils n'ont pas pu s'inscrire à une activité sportive car il n'y avait plus de place



Question : Quels sont aujourd'hui, dans votre commune, les freins les plus importants pour commencer ou augmenter votre pratique d'une activité sportive ?

Base : ensemble

Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles



... ET EN EMBARQUANT LE CORPS MÉDICAL, PAR EXEMPLE EN TRAVAILLANT SUR LA RECOMMANDATION PAR LES MÉDECINS ET LEUR EXEMPLARITÉ.



83% des Français seraient motivés à pratiquer une activité physique s'ils devaient suivre la recommandation de leur médecin

Recommandation
du médecin

Si votre médecin vous le recommandait pour votre santé physique

79%

Si votre médecin vous le recommandait pour votre santé mentale

74%

Si on vous expliquait les bienfaits du sport sur la santé mentale
(stress, anxiété, humeur...)

70%

Si votre médecin vous témoignait qu'il se sentait mieux
mentalement grâce à sa pratique sportive

65%

Si l'un de vos proches vous le conseillait pour votre santé physique

65%

Si l'un de vos proches vous témoignait qu'il se sentait mieux
mentalement grâce à sa pratique sportive

63%

Si l'un de vos proches vous le conseillait pour votre santé mentale

62%

% Motivant

[Très motivant + Plutôt motivant]

Question : Pour chacune des situations suivantes diriez-vous qu'elle pourrait vous inciter à pratiquer plus ou plus souvent une activité physique ?

Base : ensemble