



La pratique sportive des Français à l'ère du COVID-19

Sondage Ifop pour Fitness Magazine

Contact Ifop :

Jean-Philippe Dubrulle

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 72 34 95 45

nom.prenom@ifop.com

Mai 2020



1 | La méthodologie

Etude réalisée par l'Ifop pour [Fitness Magazine](#)

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 012** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 15 au 18 mai 2020.

2 | Les résultats de l'étude

A | La satisfaction à l'égard de son corps

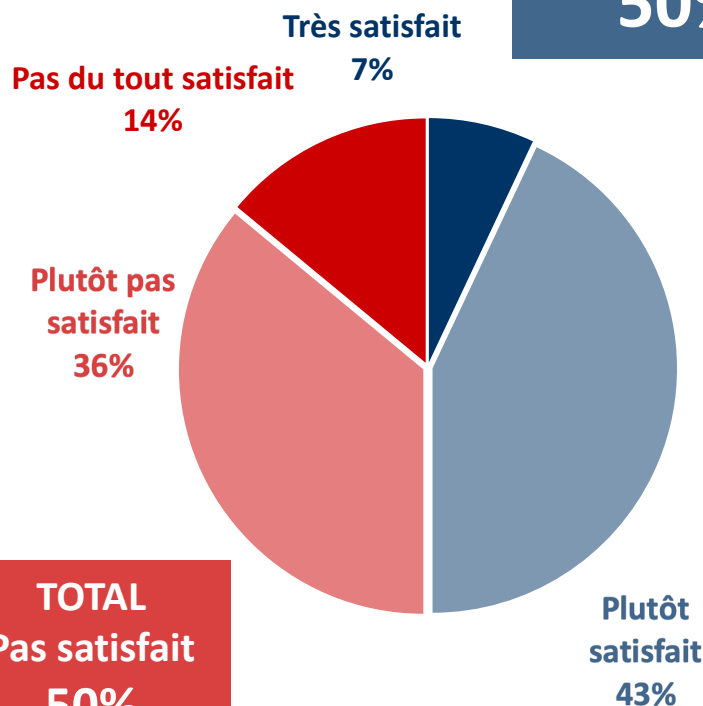
QUESTION : Au fond de vous-même, diriez-vous que vous actuellement satisfait ou pas satisfait... ?

Base : ensemble des Français.

De votre corpulence,
de votre niveau de poids



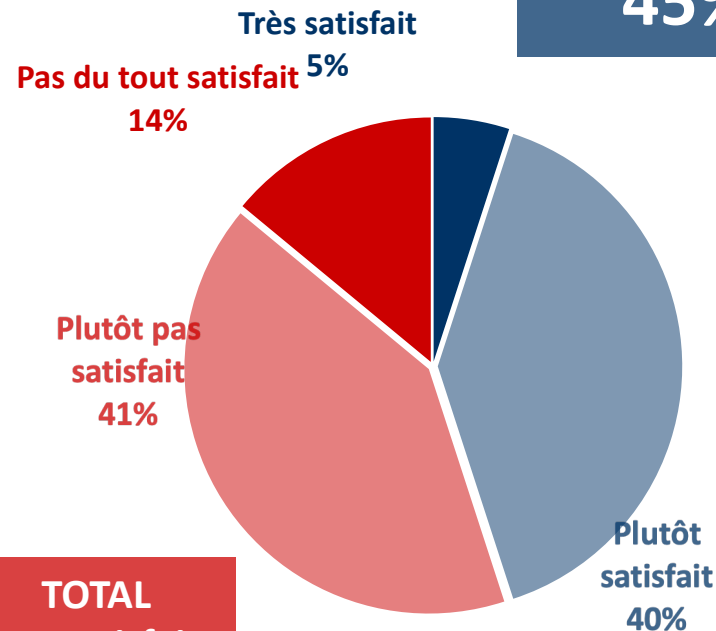
TOTAL Satisfait
50%



De votre musculature,
du niveau de fermeté de votre corps



TOTAL Satisfait
45%



La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur corpulence

Note de lecture : Parmi les hommes, 56% se déclarent satisfaits de leur corpulence, contre 44% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à 50%.



Sexe



Age



Profession



Statut familial



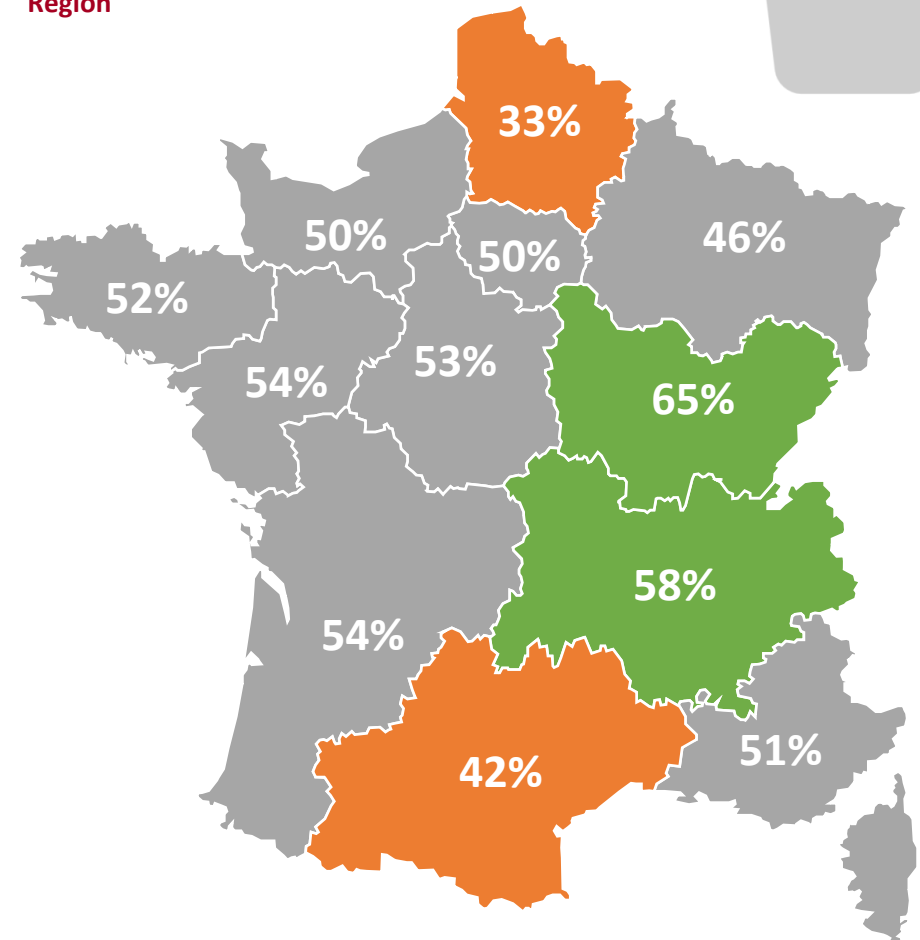
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



La satisfaction à l'égard de son apparence : le profil des personnes satisfaites de leur musculature

Note de lecture : Parmi les hommes, 52% se déclarent satisfaits de leur musculature, contre 39% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **45%**.



Sexe



Age



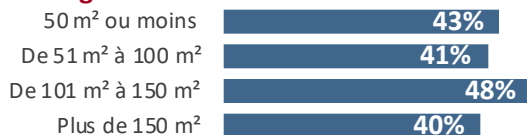
Profession



Statut familial



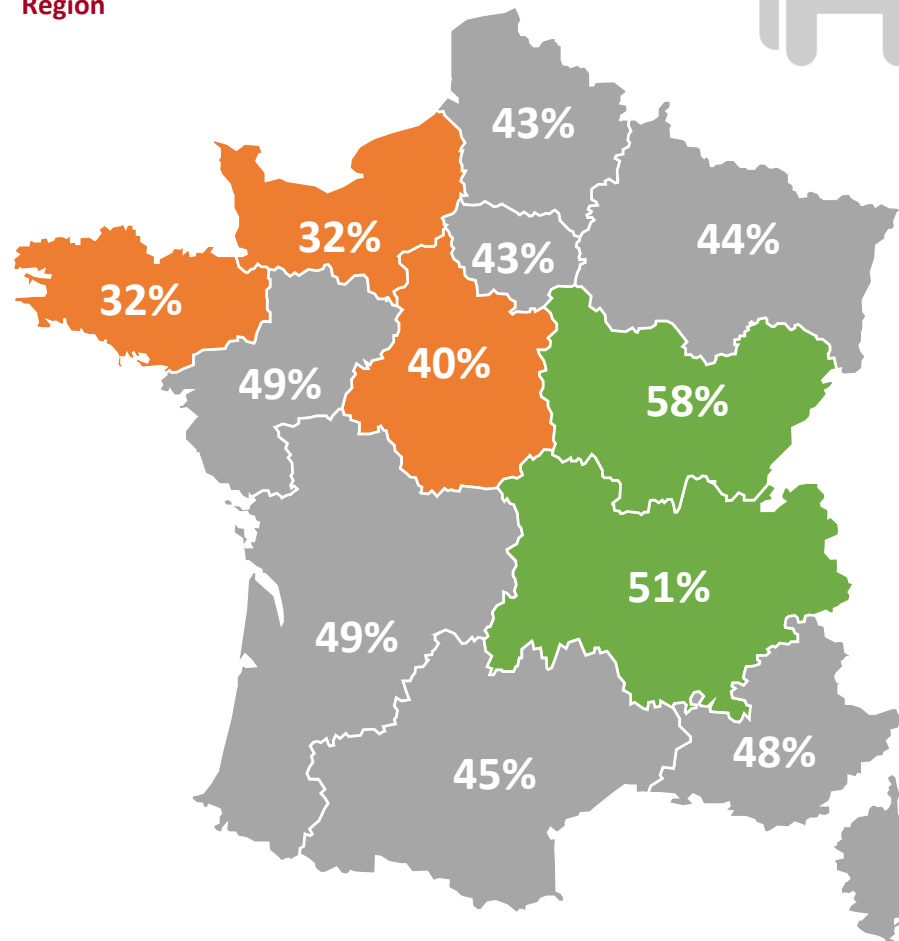
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région

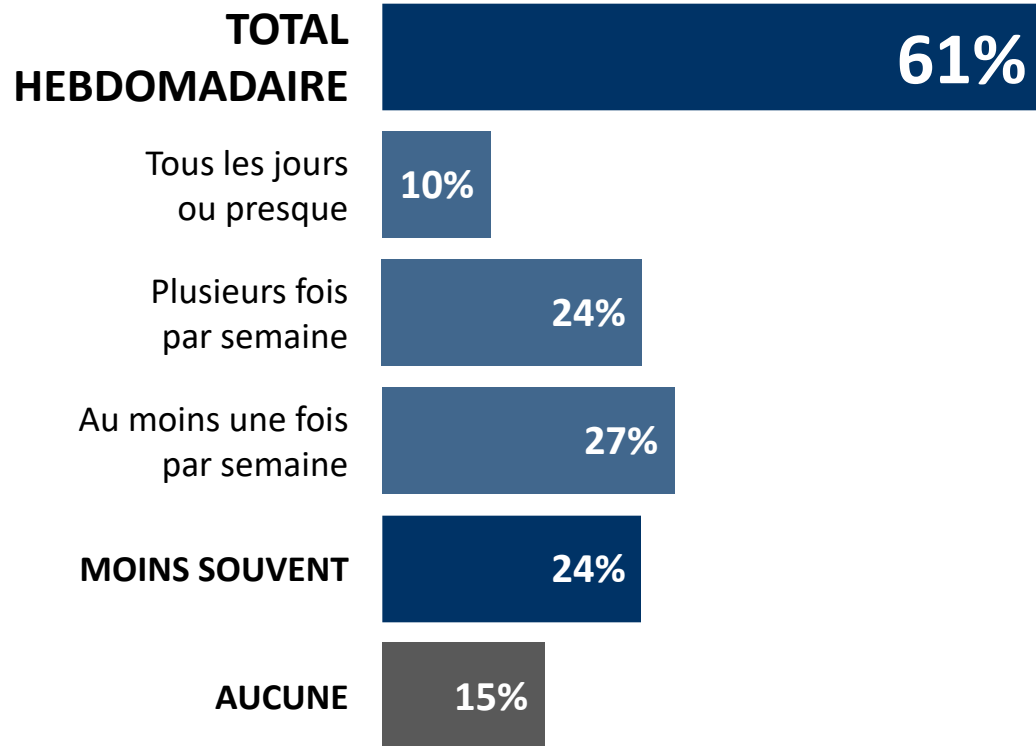


B | La pratique sportive pendant le confinement

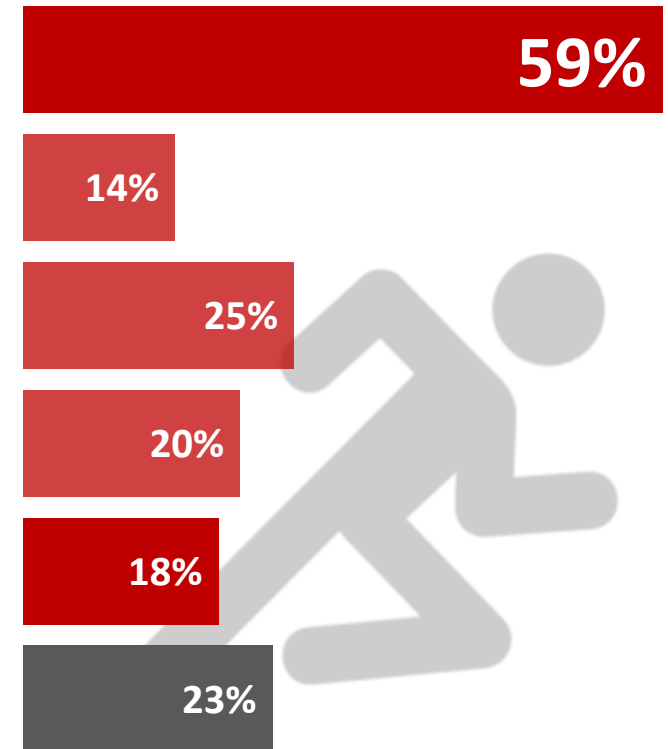
QUESTION : Vous personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ?

Base : ensemble des Français.

Avant le confinement (juin 2019¹)



Depuis le confinement (mai 2020)



¹ Sondage Ifop pour Muscle-up.fr réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 13 juin 2019 auprès d'un échantillon de 1 008 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La fréquence de pratique d'une activité physique : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

Note de lecture : Parmi les hommes, 63% déclarent pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine, contre 54% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 59%.

Sexe



Age



Profession



Statut familial



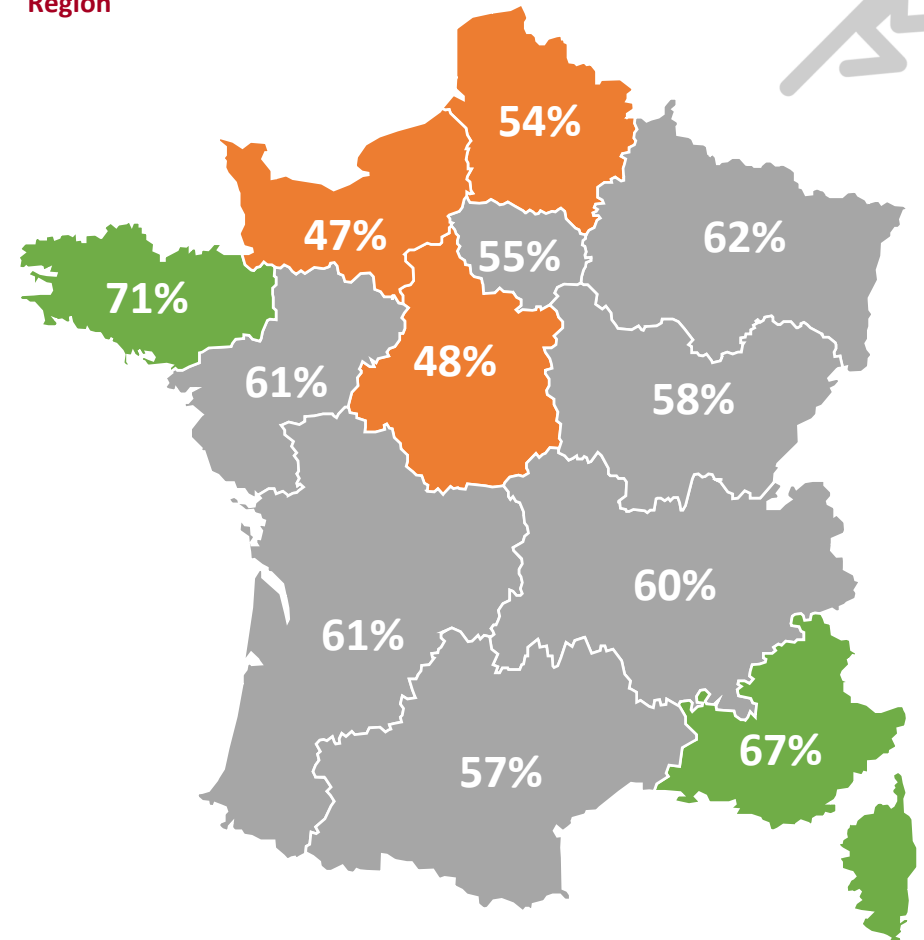
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



QUESTION : Durant le confinement, avez-vous suivi des cours de sport, fitness ou musculation en ligne (vidéos sur YouTube, etc.) ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.

Non

76%

Oui, et c'était
la première fois
que vous le faisiez

15%

Oui, et vous le faisiez
déjà avant
le confinement

9%

24% des Français
ont suivi des cours de sport
en ligne
durant le confinement



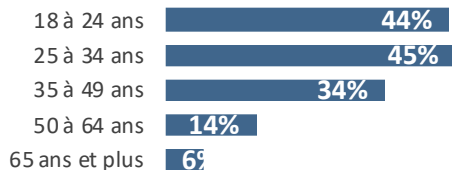
Le suivi de cours de sport en ligne pendant le confinement : le profil des personnes ayant suivi des cours en ligne

Note de lecture : Parmi les hommes, 15% déclarent avoir suivi des cours de sport en ligne depuis le début du confinement, contre 35% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 24%.

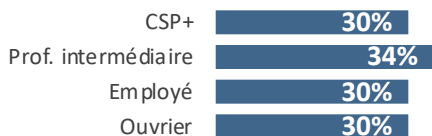
Sexe



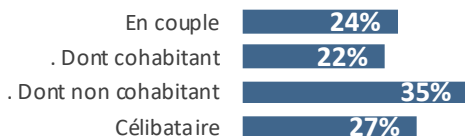
Age



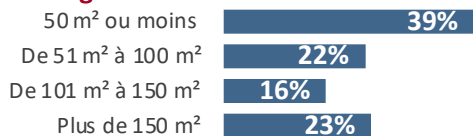
Profession



Statut familial



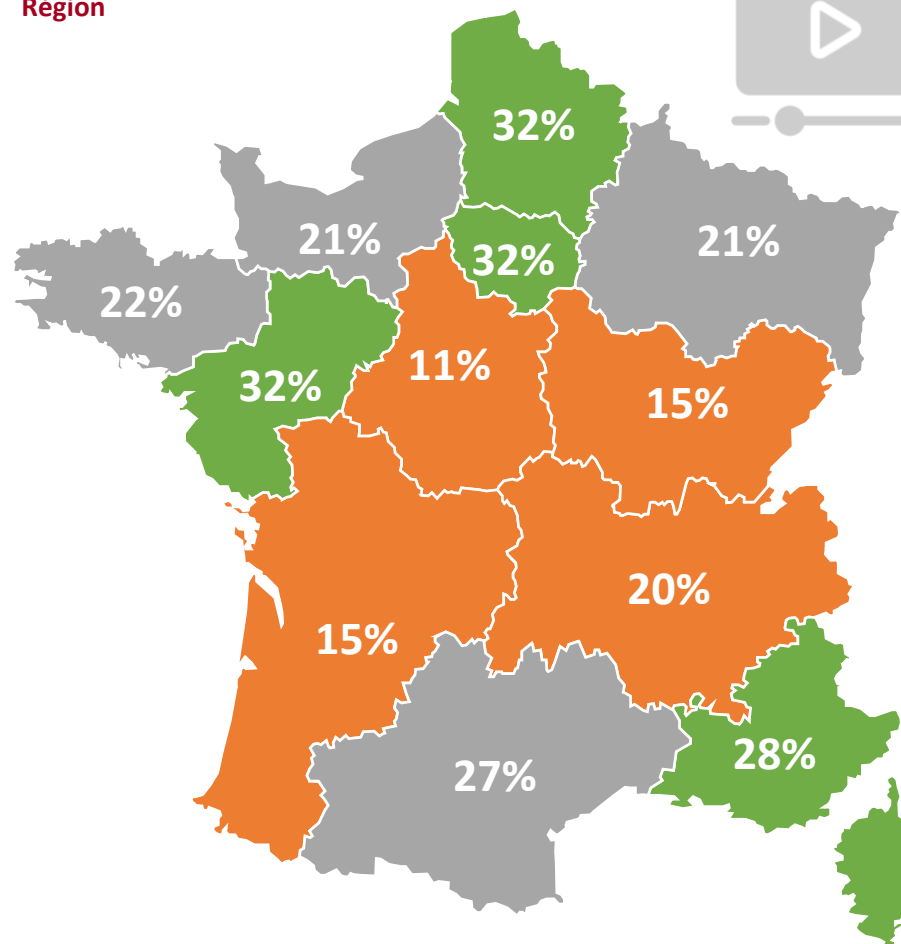
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



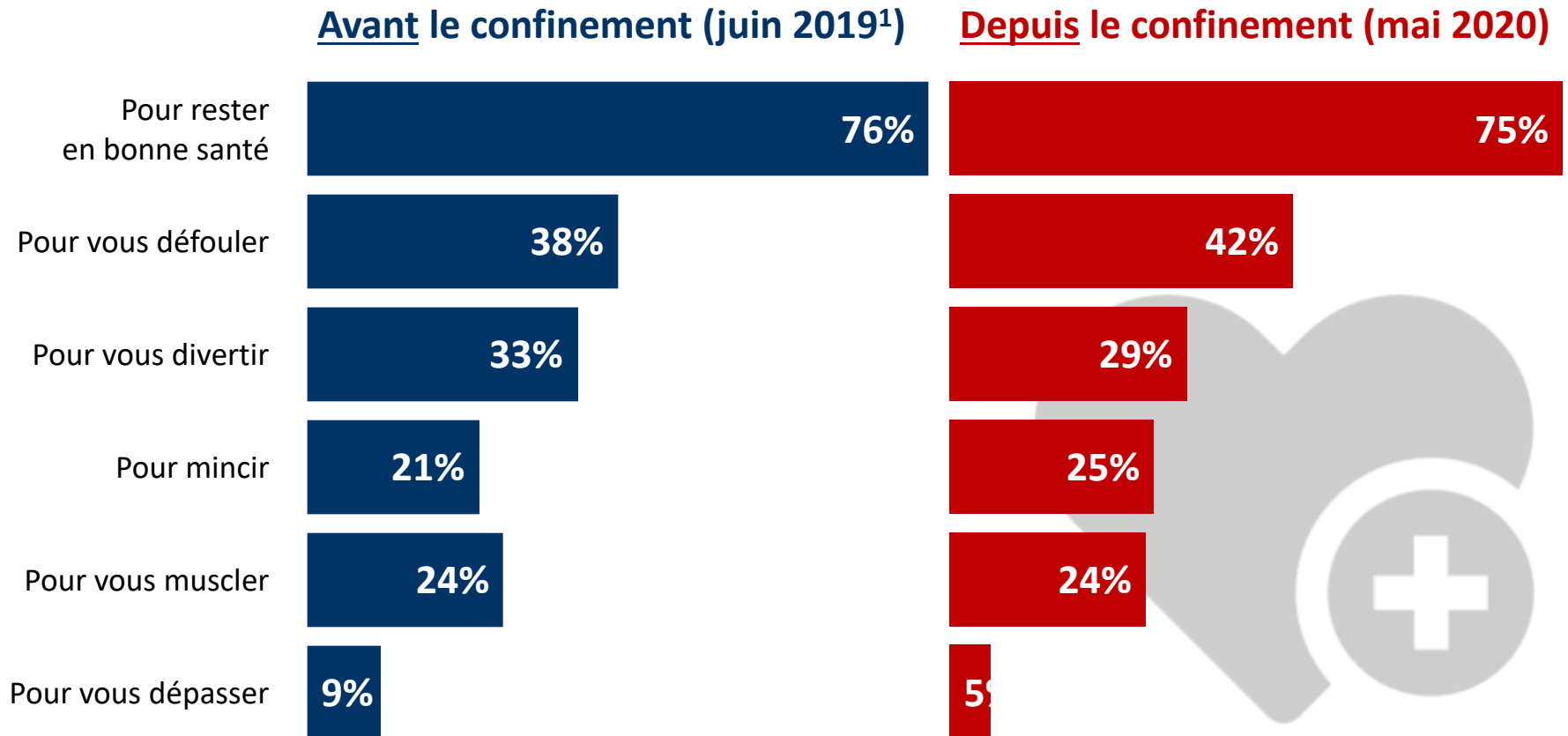
Région



QUESTION : Pour quelle raison principale pratiquez-vous une activité physique depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020) ? En premier? Et en second?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.

Total des citations



* Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner jusqu'à deux réponses.

Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour se défouler

Note de lecture : Parmi les hommes, 43% déclarent avoir fait du sport pour se défouler, contre 42% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à **42%**.

Sexe



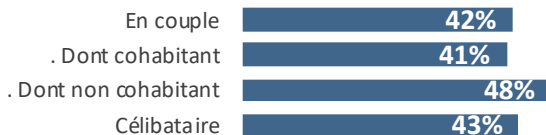
Age



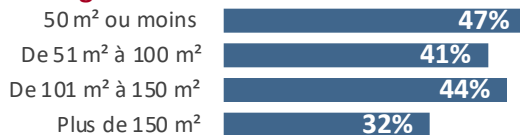
Profession



Statut familial



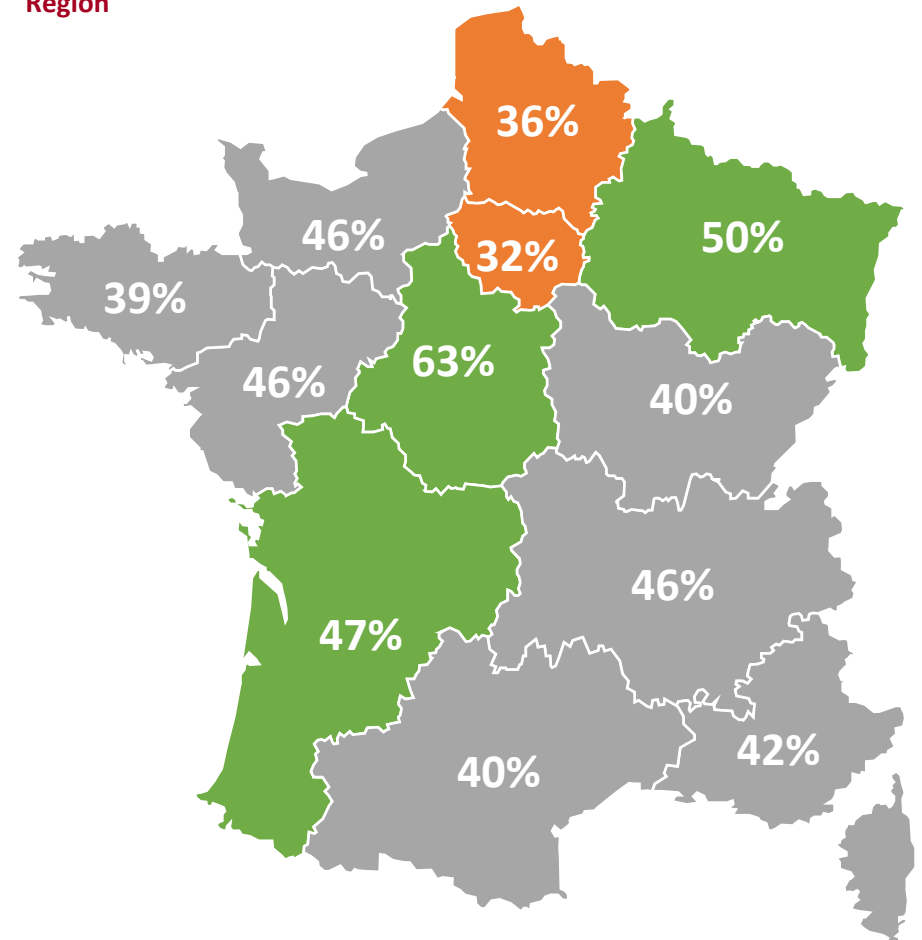
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



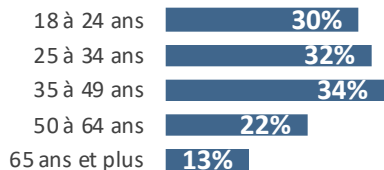
Les raisons de la pratique d'une activité physique : le profil des personnes faisant du sport pour mincir

Note de lecture : Parmi les hommes, 21% déclarent avoir fait du sport pour mincir, contre 29% chez les femmes.
Pour rappel, la moyenne se situe à 25%.

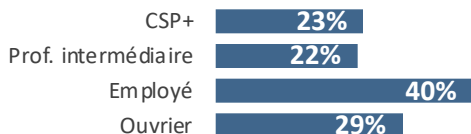
Sexe



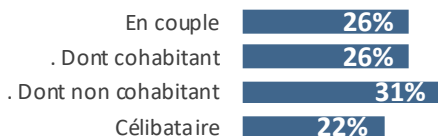
Age



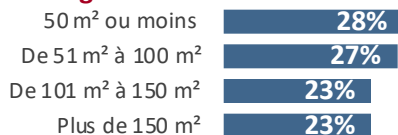
Profession



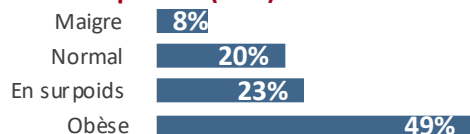
Statut familial



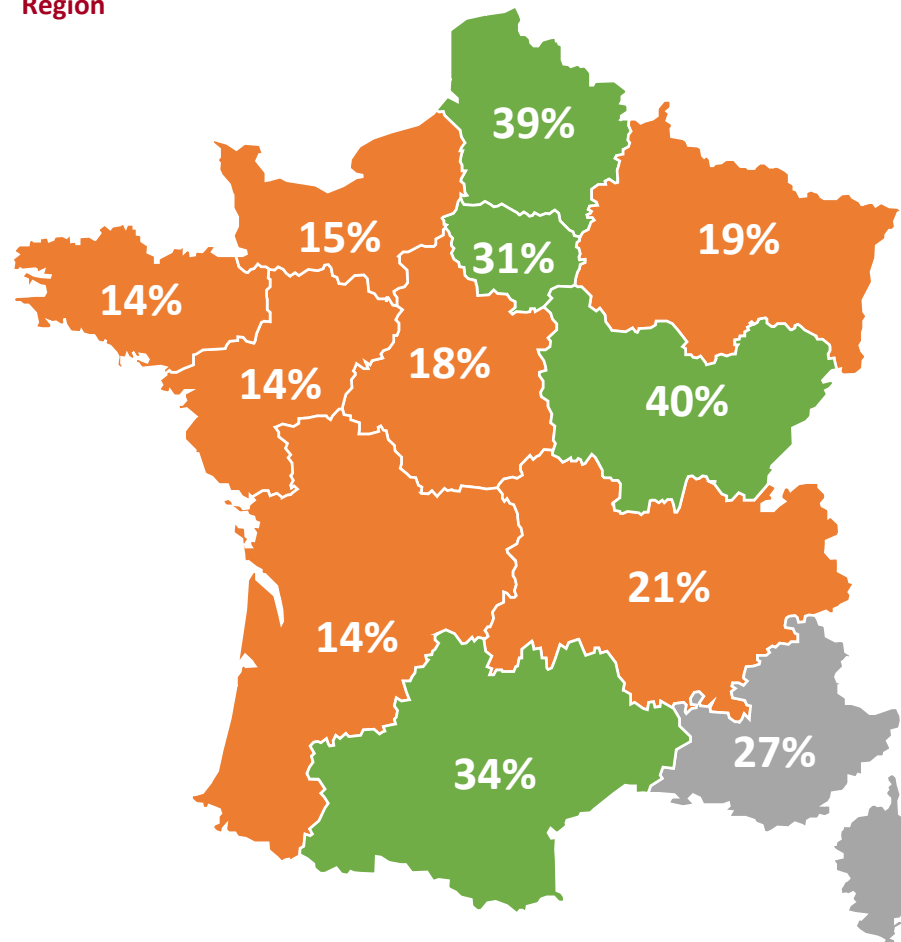
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)

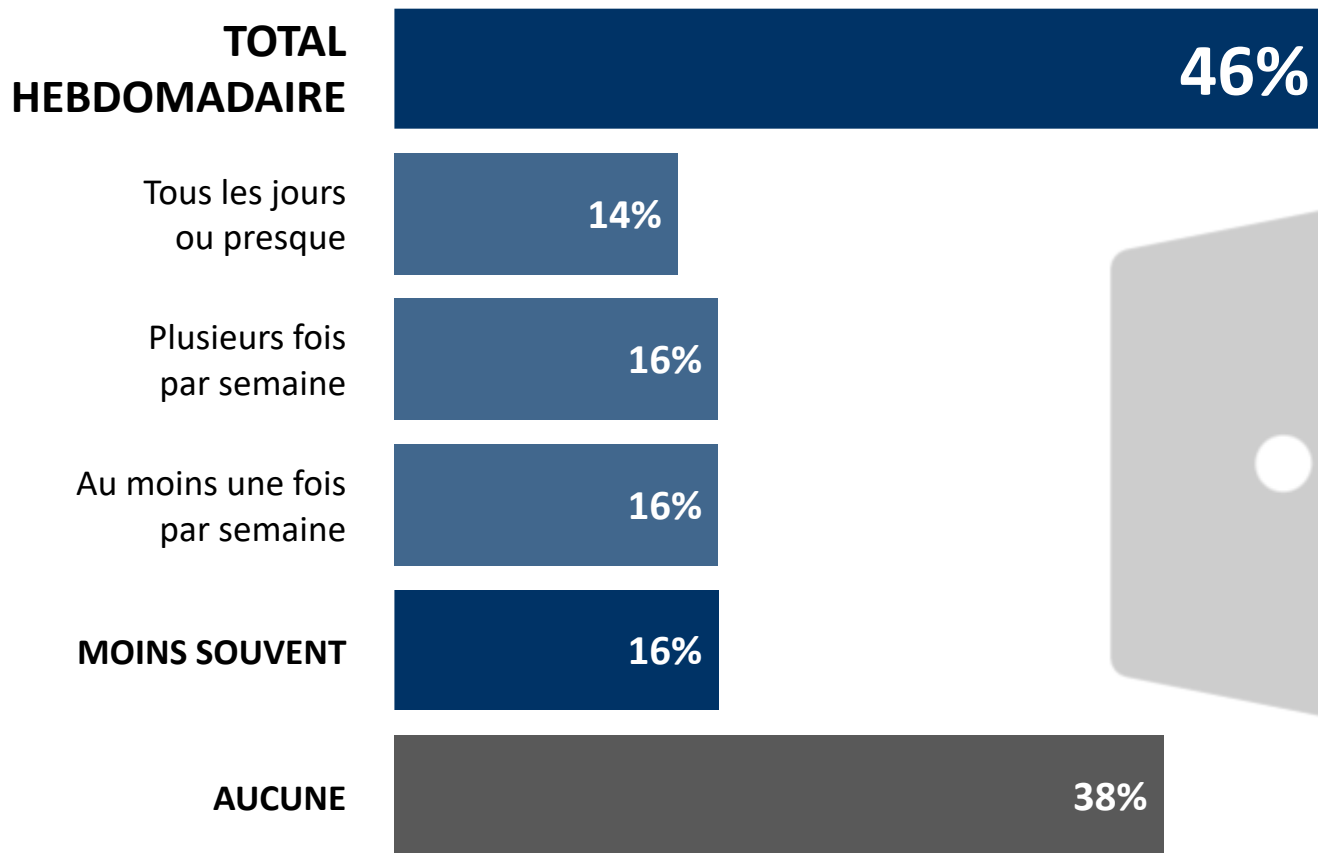


Région



QUESTION : Depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020), avez-vous pratiqué une activité physique à l'extérieur du logement où vous étiez confiné ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.



La fréquence de pratique d'une activité physique en extérieur : le profil des personnes pratiquant une activité au moins hebdomadaire

Note de lecture : Parmi les hommes, 52% déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive en extérieur au moins une fois par semaine, contre 40% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **46%**.

Sexe



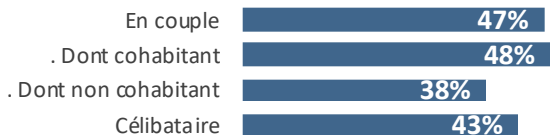
Age



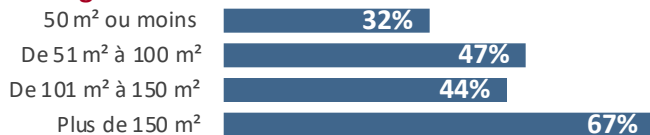
Profession



Statut familial



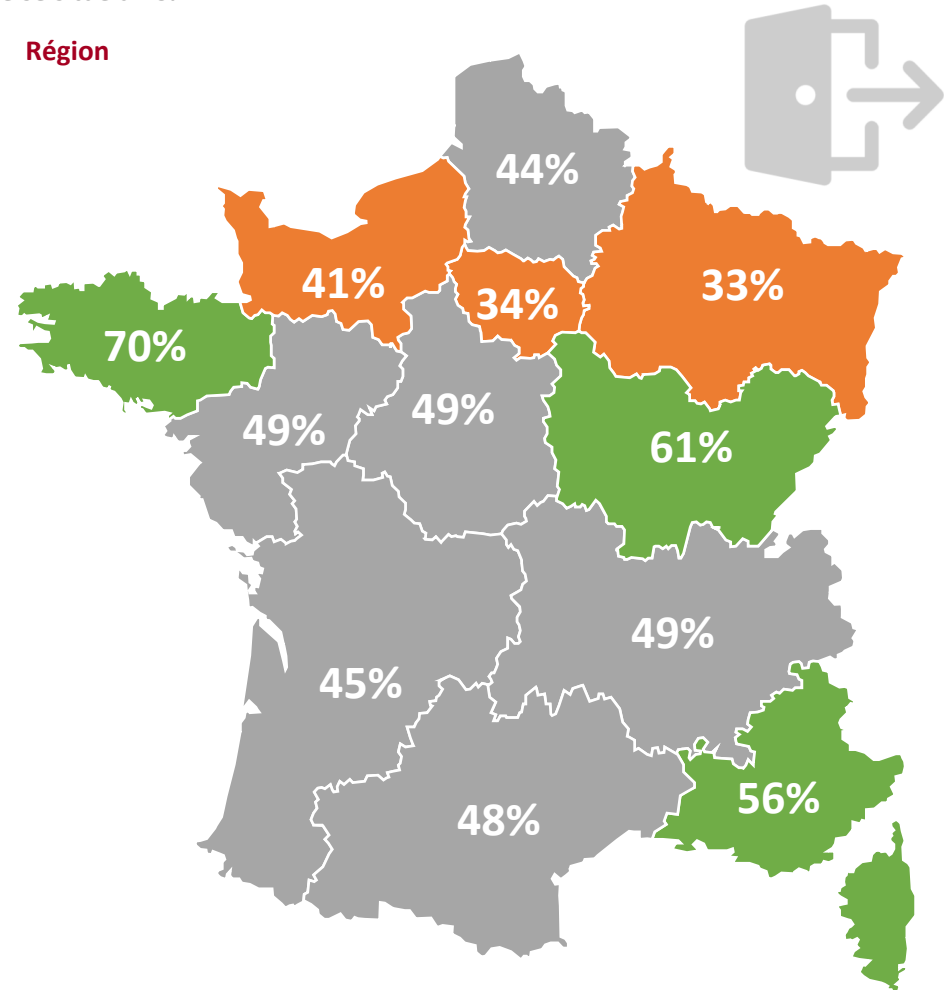
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région



QUESTION : Et vous est-il arrivé de sortir à l'extérieur du logement où vous étiez confiné sous prétexte de faire de l'activité physique alors que vous le faisiez surtout pour un autre motif ?

Base : ensemble des Français.

Non, jamais

76%

Oui, surtout pour le plaisir
de sortir de chez vous /
prendre l'air

18%

Oui, surtout pour le plaisir
de retrouver des proches
ou des connaissances
quelque part

2%

Oui, pour d'autres motifs

4%

**24% des Français
ont utilisé le sport
comme prétexte
pour sortir de chez eux
durant le confinement**

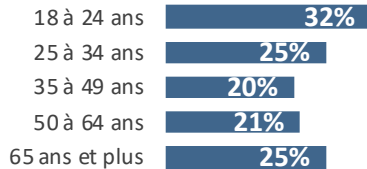


Note de lecture : Parmi les hommes, 26% déclarent avoir utilisé le sport comme prétexte pour sortir de chez eux pendant le confinement, contre 22% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **24%**.

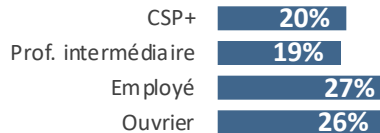
Sexe



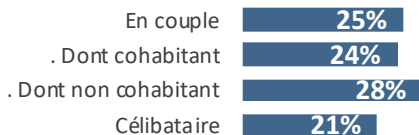
Age



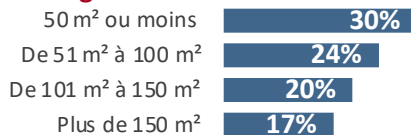
Profession



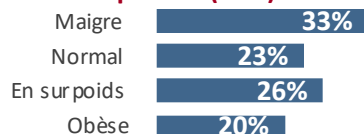
Statut familial



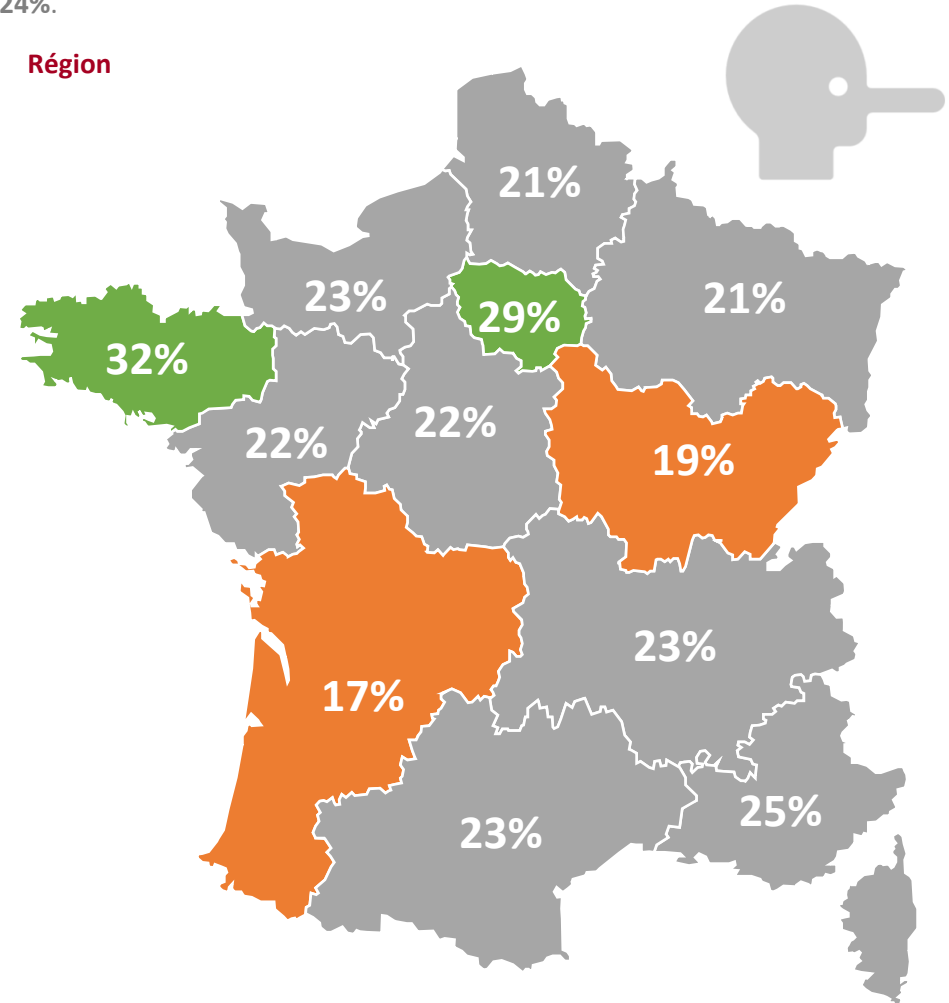
Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



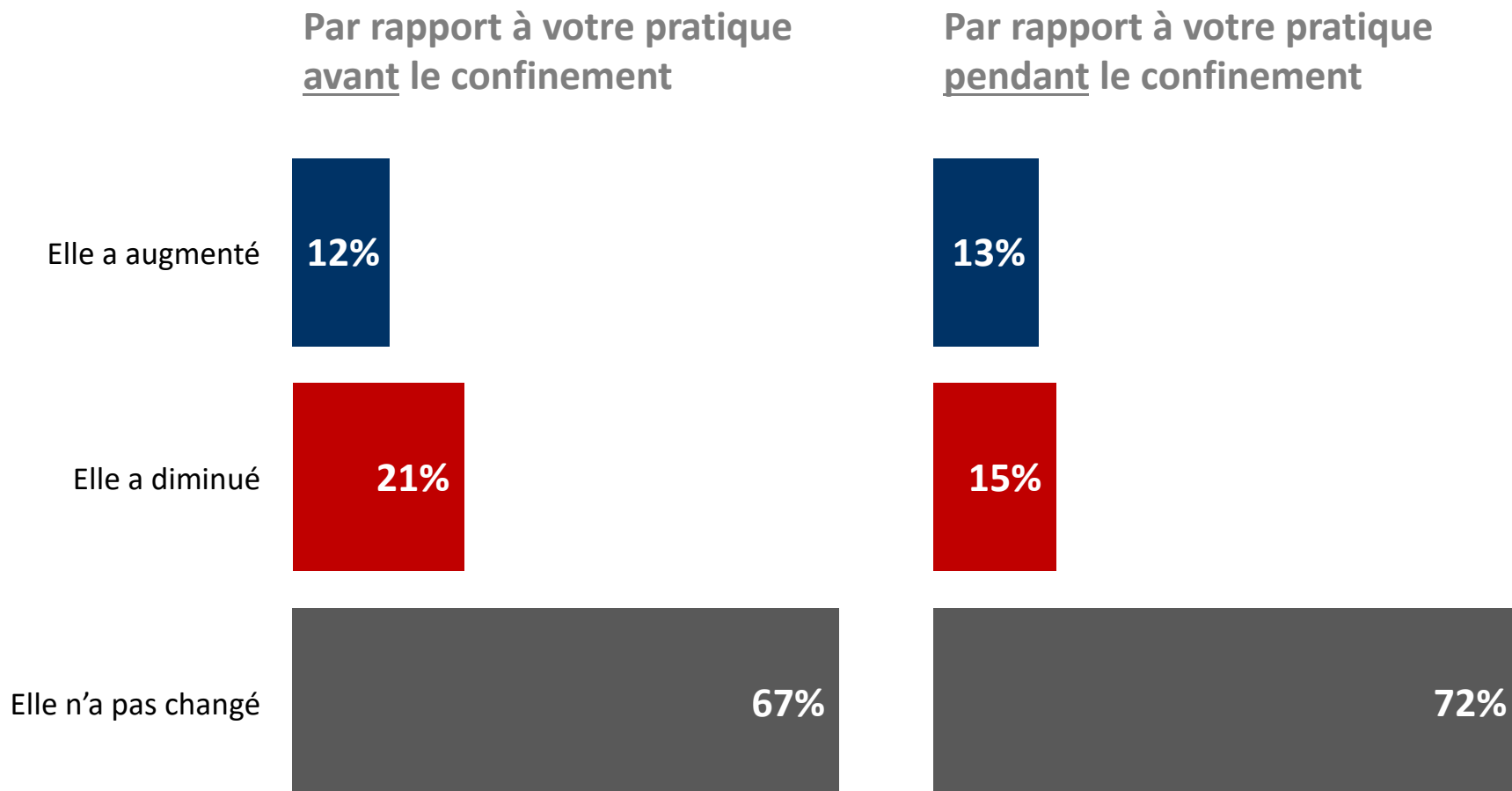
Région



C | La pratique sportive après le déconfinement

QUESTION : Le déconfinement a été initié le lundi 11 mai en France. Depuis cette date, diriez-vous que votre activité physique ou sportive a augmenté, diminué ou n'a pas changé... ?

Base : ensemble des Français.



L'évolution de la pratique sportive depuis le déconfinement : le profil des personnes faisant plus de sport qu'avant le confinement

Note de lecture : Parmi les hommes, 14% déclarent faire plus de sport aujourd'hui qu'avant le début du confinement, contre 12% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à **12%**.

Sexe

Homme	14%
Femme	12%

Age

18 à 24 ans	25%
25 à 34 ans	15%
35 à 49 ans	10%
50 à 64 ans	12%
65 ans et plus	9%

Profession

CSP+	14%
Prof. intermédiaire	6%
Employé	18%
Ouvrier	18%

Statut familial

En couple	12%
. Dont cohabitant	11%
. Dont non cohabitant	18%
Célibataire	15%

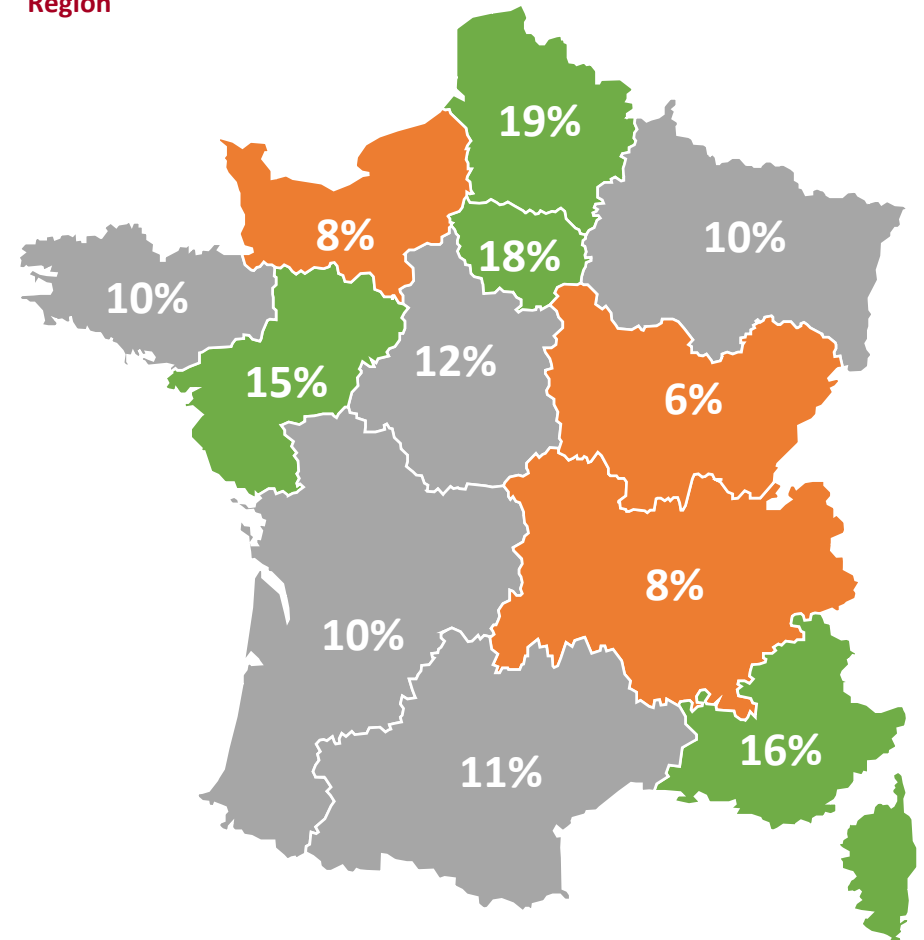
Taille du logement

50 m ² ou moins	16%
De 51 m ² à 100 m ²	12%
De 101 m ² à 150 m ²	11%
Plus de 150 m ²	13%

Indice de masse corporelle (IMC)

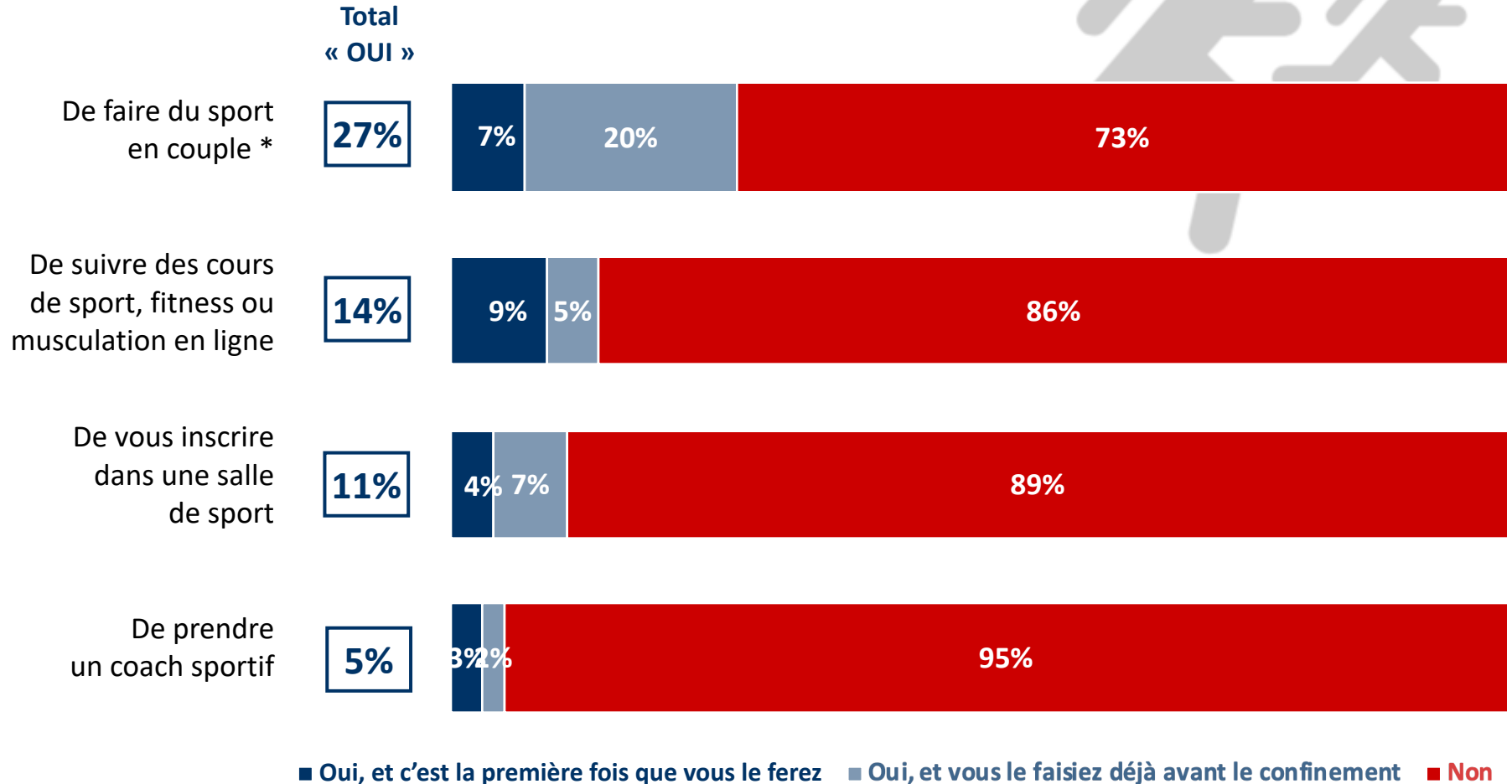
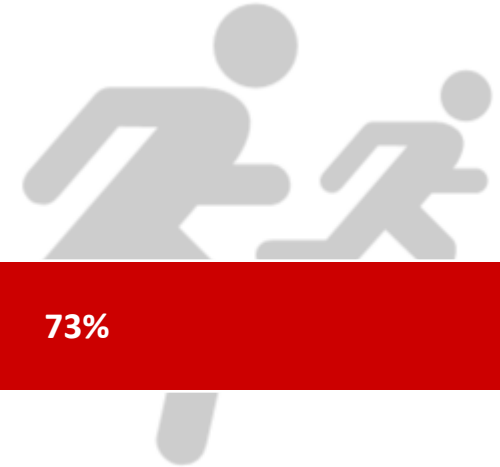
Maigre	10%
Normal	12%
En surpoids	13%
Obèse	14%

Région



QUESTION : Dans les prochaines semaines, avez-vous l'intention... ?

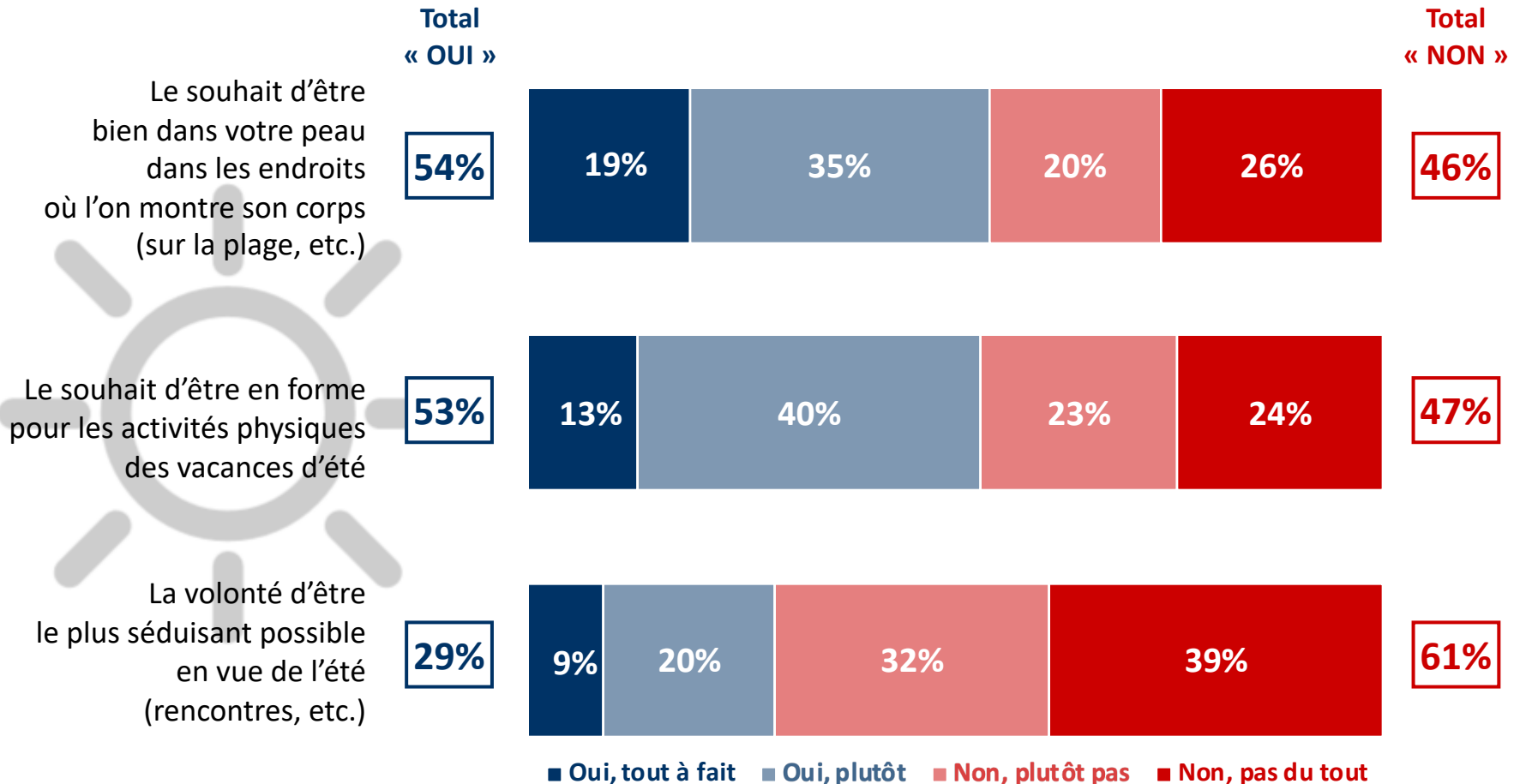
Base : ensemble des Français.



* Item proposé uniquement aux personnes ayant déclaré être en couple.

QUESTION : Diriez-vous que votre pratique actuelle d'une activité physique ou sportive est motivée par... ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique, soit 77% de l'échantillon.



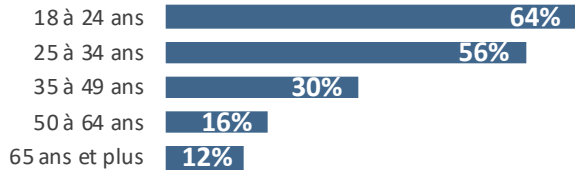
Pratique sportive et perspectives estivales : le profil des personnes faisant plus de sport pour séduire cet été

Note de lecture : Parmi les hommes, 27% déclarent faire du sport en vue d'être séduisants cet été, contre 32% chez les femmes. Pour rappel, la moyenne se situe à 29%.

Sexe



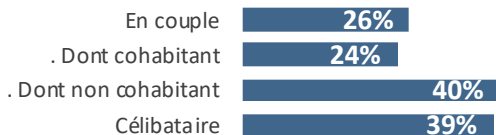
Age



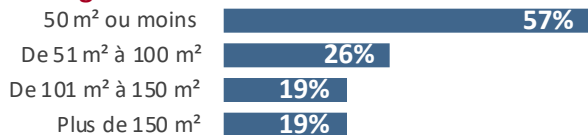
Profession



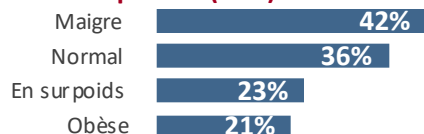
Statut familial



Taille du logement



Indice de masse corporelle (IMC)



Région

