



L'Opinion tranchée

Baromètre sport

Les résolutions sportives des Français pour 2022

LEVÉE D'EMBARGO : DIMANCHE 9 JANVIER - 9H

Sondage réalisé pour



et



Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée par Internet du **5 au 6 janvier 2022**



Echantillon

Echantillon de **1005 personnes** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

	Si le pourcentage observé est de ...					
Taille de l'Echantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].

Principaux enseignements

En 2022, les Français veulent faire plus de sport



43% des Français ont pris la résolution de faire plus de sport en 2022



La randonnée (42%), la musculation, le fitness (23%), la course-à-pied (20%) et la natation (20%) sont les sports qu'ils ont le plus l'intention de pratiquer cette année



Leurs principales motivations pour faire du sport en 2022 ? Rester en bonne santé (65%) et améliorer leur condition physique (48%) mais aussi diminuer leur stress, se détendre (37%) et perdre du poids (36%)



Le contexte de crise sanitaire jouera significativement sur leur pratique sportive cette année encore : 60% des Français ont l'intention de faire plus de sport en extérieur et 46% limiteront la pratique des sports collectifs alors que 31% envisagent de faire plus de sport chez eux et 29% dans des clubs ou associations garantissant le respect des consignes sanitaires

Synthèse détaillée du sondage

(1/3)

En 2022, les Français veulent faire plus de sport

43% des Français ont pris la résolution de faire plus de sport en 2022

Alors que les deux dernières années de confinements, couvre-feux et restrictions sanitaires ont fortement ralenti leur pratique sportive, près de la moitié des Français (43%) ont pris la résolution de faire plus de sport ou davantage d'activité physique en 2022.

Une proportion importante, qui pourrait être annonciatrice d'un regain de bonnes habitudes sportives chez les Français et qui est même plus élevée parmi les femmes (45%) et surtout chez les moins de 35 ans, qui sont 60% à avoir pris cette résolution pour l'année à venir, ainsi que chez les salariés (49%) dont les modes de vie ont été fortement bouleversés par la pandémie.

Les prochains mois indiqueront si ces bonnes résolutions ont été suivies d'action. Et il sera intéressant d'observer si le renforcement de l'activité sportive s'est surtout manifesté chez les sportifs réguliers (autour de la moitié des Français ont une activité sportive hebdomadaire) ou chez les sportifs plus occasionnels (autour d'1/4 des Français ont une activité physique plus ponctuelle).

La randonnée (42%), la musculation, le fitness (23%), la course-à-pied (20%) et la natation (20%) sont les sports qu'ils ont le plus l'intention de pratiquer cette année

La randonnée, marche sportive, marche nordique (42%) est en tête des sports que les Français comptent pratiquer en 2022. Ces disciplines se retrouvent systématiquement en tête des classements sur cette question, étant donné qu'elles sont accessibles à tous les types de publics, faciles à exercer et demandent peu de matériel.

La deuxième position de la musculation, gymnastique, fitness (23%) est à souligner. La pratique de ces disciplines s'est particulièrement développée depuis le premier confinement de mars 2020, qui aura marqué l'avènement du « sport à la maison ». Et il est important de noter que ces sports accessibles à domicile, sans coach ni inscription dans un club sont particulièrement prisés par les Français qui ont pour ambition de faire plus de sport en 2022 : ils sont 39% à vouloir en faire cette année soit 16 points de plus que la moyenne nationale.

Synthèse détaillée du sondage

(2/3)

En léger retrait, la course à pied (20%) et la natation (20%) sont également des « incontournables » des sports pratiqués par les Français, tout comme le cyclisme (15%). La course à pied est aussi une discipline qui séduit particulièrement les Français résolus à faire plus de sport en 2022 ; 30% souhaitent en faire cette année soit 10 points de plus que la moyenne nationale.

Notons que les sports collectifs (football : 7%, basket-ball : 2%...) ou imposant des interactions physiques (danse : 6%, sports de combats : 3%...) pâtissent probablement du contexte sanitaire alors que les sports impliquant un équipement spécifique ressortent également à un niveau bas dans les intentions de pratique (ski : 7%, nautisme : 4%, équitation : 3%, escalade : 2%...).

Leurs principales motivations pour faire du sport en 2022 ? Rester en bonne santé (65%) et améliorer leur condition physique (48%) mais aussi diminuer leur stress, se détendre (37%) et perdre du poids (36%)

Alors que les enquêtes d'opinion indiquent régulièrement que la santé est au cœur des préoccupations actuelles des Français, elle est aussi leur première motivation à la pratique sportive.

Près des 2/3 des Français (65%) indiquent que leur principale motivation pour faire du sport en 2022 sera de rester en bonne santé, une ambition compréhensible en période de crise sanitaire, tout comme celle d'améliorer leur condition physique (48%) alors que les professionnels de santé insistent régulièrement sur le gain en résistance aux épidémies qu'assure une bonne forme physique.

Améliorer sa condition physique est d'ailleurs une motivation très importante chez les Français qui ont pour résolution de faire plus de sport en 2022. Ils sont 59% à la citer comme motivation pour faire du sport, soit 11 points de plus que la moyenne des Français.

Une part importante des Français lie aussi leur pratique sportive à des bénéfices « collatéraux » de l'activité physique. 37% des Français et 42% de ceux ayant pour résolution de faire plus de sport cette année sont motivés par la possibilité de diminuer leur stress, se détendre et 36% par celle de perdre du poids, une motivation qui atteint même 43% chez les Français ayant pris la résolution de faire plus de sport en 2022.

En retrait, le fait de rencontrer des gens, être avec des amis (18%) et de réaliser des performances, se dépasser (6%), semblent être des motivations plus secondaires.

Synthèse détaillée du sondage

(3/3)

Le contexte de crise sanitaire jouera significativement sur leur pratique sportive cette année encore : 60% des Français ont l'intention de faire plus de sport en extérieur et 46% limiteront la pratique des sports collectifs alors que 31% envisagent de faire plus de sport chez eux et 29% dans des clubs ou associations garantissant le respect des consignes sanitaires

L'arrivée d'une 5^{ème} vague épidémique a récemment rappelé aux Français la nécessité de continuer à appliquer les gestes barrières et de respecter les règles sanitaires. Et dans un sondage Odoxa pour Le Figaro et Backbone consulting réalisé fin décembre 2021, seuls 24% d'entre eux imaginaient que 2022 permettrait le retour à une vie normale, comme avant la crise sanitaire, un sentiment qui se retrouve dans les modalités à travers lesquelles ils prévoient de faire du sport en 2022.

Dans un contexte de forte circulation du virus, 60% des Français déclarent qu'ils feront plus de sport en extérieur cette année, une intention qui monte même à 66% dans la population plus à risque des 50-64 ans ainsi que chez les ruraux (64%) et les hommes (64%). Une part importante de Français (46%) déclarent aussi avoir l'intention de limiter la pratique des sports collectifs pour éviter les interactions physiques. Sur ce plan, les 18-24 ans seront visiblement moins vigilants : 37% uniquement ont l'intention de le faire contre 48% des 50-64 ans et 53% des 65 ans et plus.

Face aux restrictions sanitaires, 3 Français sur 10 (31%) ont aussi l'intention de faire plus de sport chez eux, avec un coach en ligne ou des tutoriels vidéos. Et le souhait de privilégier plus fortement le sport à la maison est même plus élevé que la moyenne chez les moins de 35 ans (53%) et les femmes (34%).

Enfin, 29% des Français ont l'intention de participer aux activités d'un club ou d'une association sportive garantissant le respect des consignes sanitaires. Ce niveau réduit, en comparaison à la volonté de faire plus de sport en extérieur, indique que les clubs sportifs pourraient encore pâtir de la crise sanitaire mais il faut signaler que le souhait de pratiquer dans des clubs est plus élevée chez les Franciliens (33%), les 35-49 ans (34%) et les moins de 35 ans (40%).

Erwan Lestrohan, Directeur Conseil

L'œil de l'expert

Vincent de Bary, président de Keneo

Bonne année sportive !

C'est bien connu, les bonnes résolutions de début d'année ont parfois du mal à dépasser le stade du vœu pieu. Or, à l'amorce de 2022, 43 % des Français semblent décidés à renforcer leur pratique sportive. Intention sans suite ou action effective ? L'avenir nous le dira...!

Parmi les disciplines dans lesquelles nos compatriotes déclarent vouloir s'investir, on retrouve une hiérarchie solidement installée : la marche, randonnée (42 %), le fitness et la musculation (23 %), la natation (20%), la course à pied (20 %) et le vélo (15 %). Des disciplines individuelles qu'il est toutefois possible de pratiquer sur un mode collectif et dont le ressort motivationnel reste essentiellement d'ordre sanitaire (la santé prime sur la performance !).

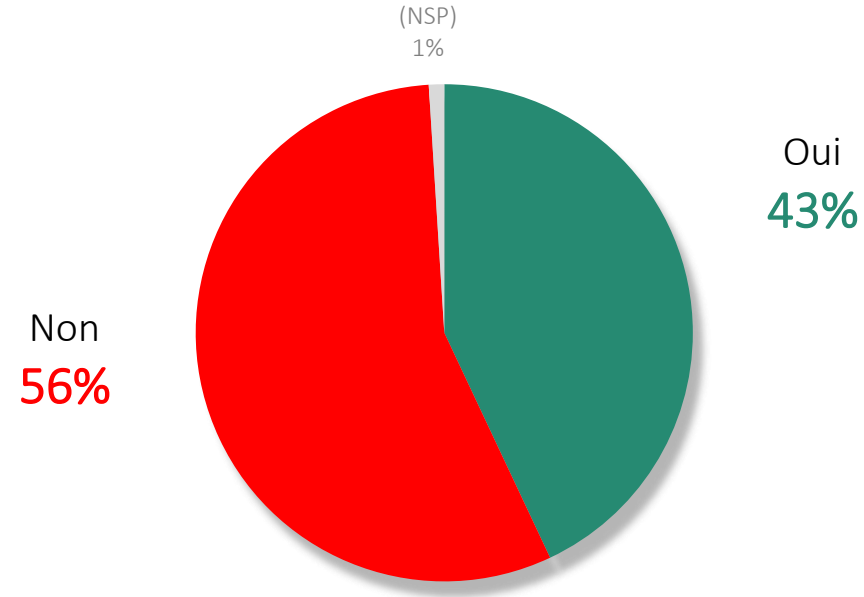
Par ailleurs, si le confinement avait vu l'éclosion de l'activité physique à domicile et du coaching en ligne, les Français apparaissent plus enclins en 2022 à faire du sport en extérieur (60 %). Néanmoins, les programmes en ligne ont certainement encore de beaux jours devant eux. Leur facilité d'accès, leur praticité et l'encadrement qu'ils offrent, devraient séduire de plus en plus de sportifs. 31 % des sondés entendent d'ailleurs y recourir cette année.

Et vous, êtes-vous décidés à en faire plus en 2022 ?

Résolution de faire plus de sport ou davantage d'activité physique en 2022



Pour l'année 2022, avez-vous pris la résolution de faire plus de sport ou davantage d'activité physique ?



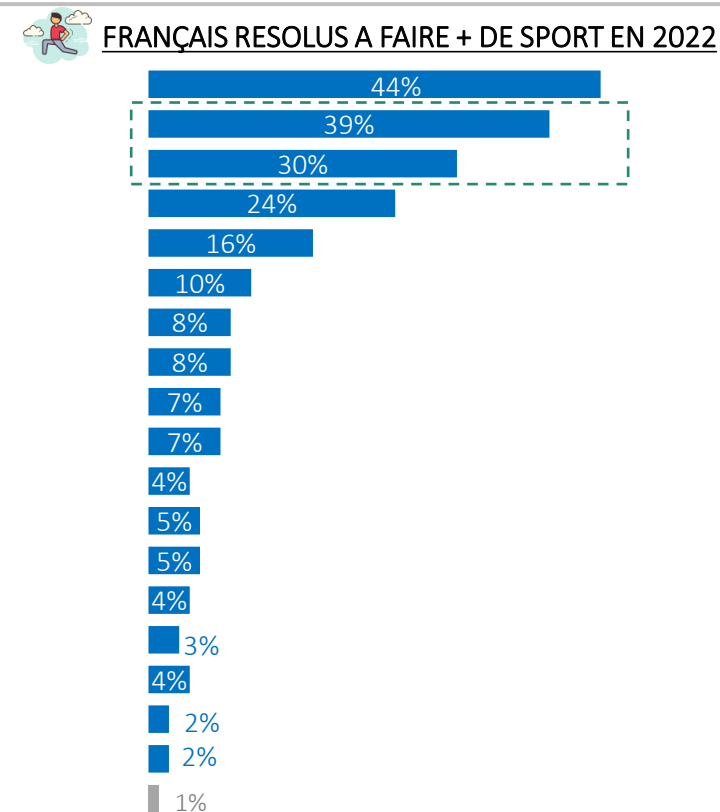
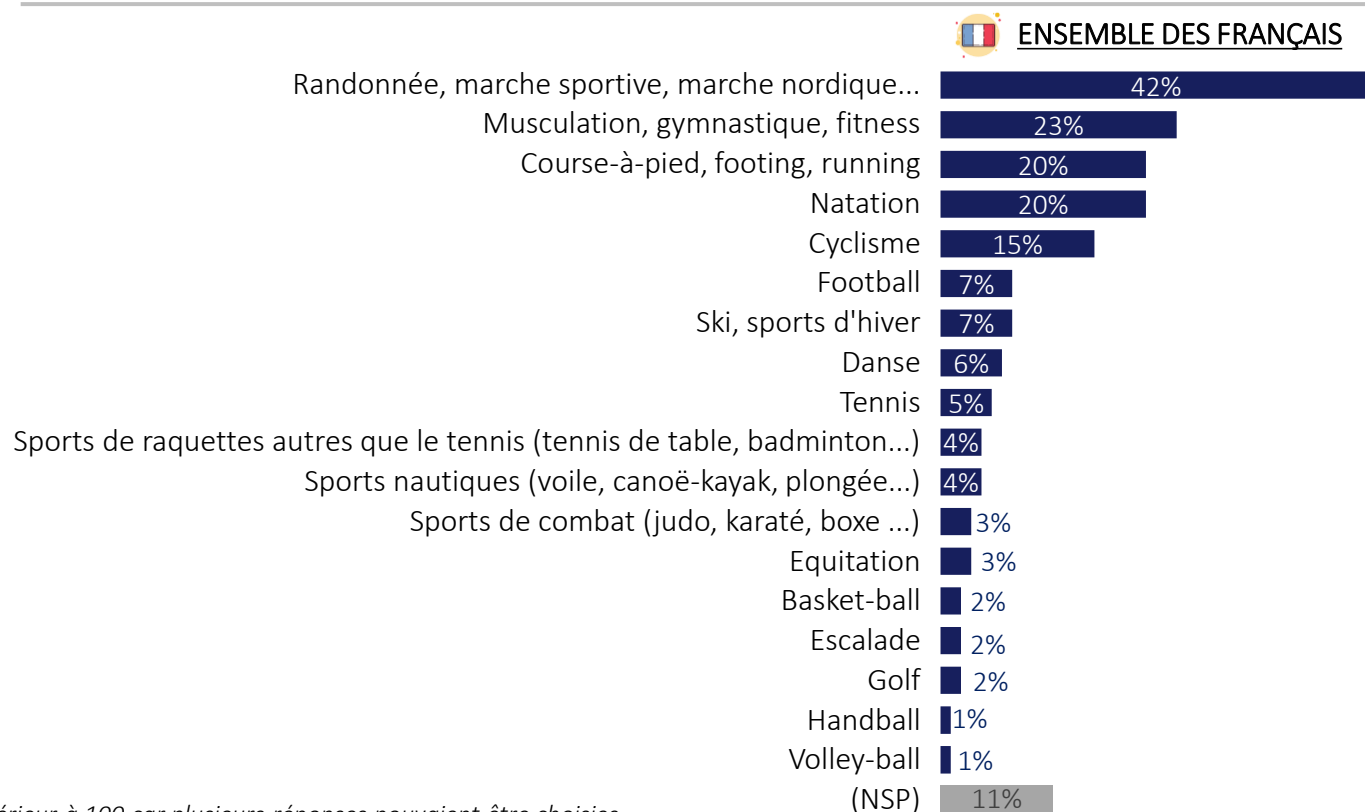
Ont plus que la moyenne nationale pris la résolution de faire plus de sport en 2022

*Moins de 35 ans : 60%
Salariés : 49%*

Sports que les Français comptent pratiquer en 2022



Quels sont les sports que vous comptez pratiquer cette année ?

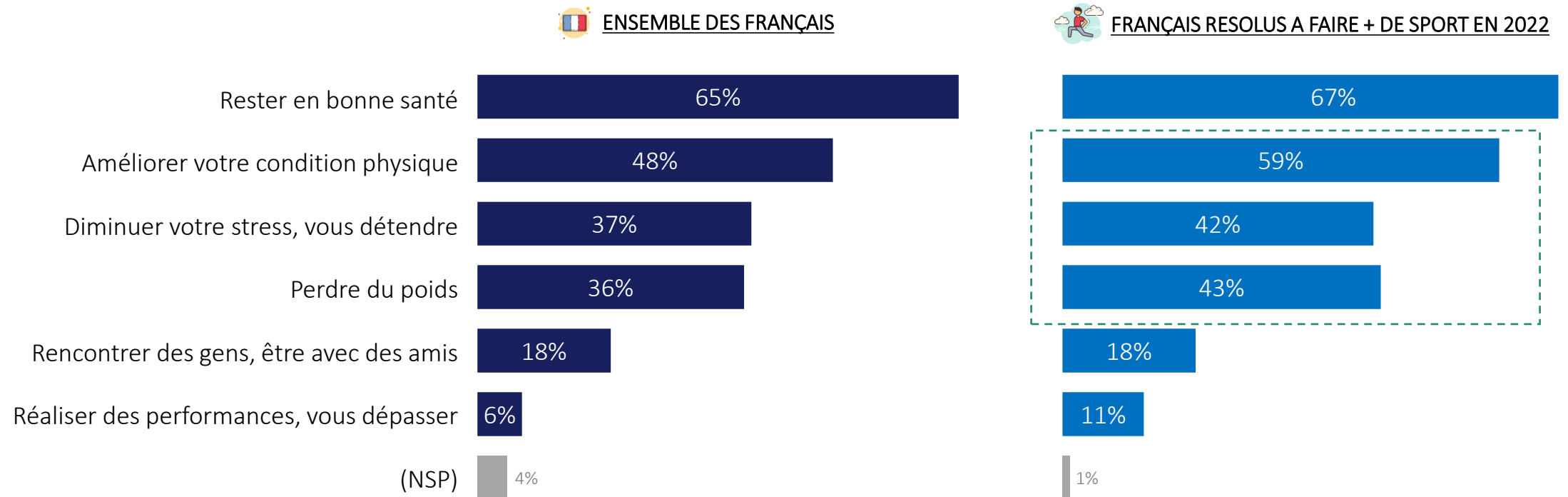


 Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies

Motivations pour faire du sport en 2022



En 2022, quelles seront, parmi les suivantes, vos principales motivations pour faire du sport ?



Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies

Impact de la crise sanitaire sur la pratique sportive



Pour faire du sport dans les prochains mois, dans le contexte de crise sanitaire, avez-vous l'intention... ?

