

## ***La sédentarité\*, véritable défi de société !***

### ***1 Français sur 5 n'a jamais exercé d'activité sportive ou n'en pratique plus depuis plus de 10 ans (21%).***

Baromètre annuel Sport Santé FFEPGV 2014\*(Partie 2)

#### **Montreuil, le 19 février 2014**

La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) reconduit pour la troisième année consécutive son Baromètre Sport Santé. Alors que sport et santé sont l'objet de nombreuses observations et attentions tant de la part d'autorités politiques que d'acteurs privés, la FFEPGV continue, avec l'aide de son Baromètre annuel, de faire le point sur la relation qu'entretiennent les Français avec leur forme et leur santé, d'une part, et avec l'activité physique et sportive, d'autre part.

Cette année, le Baromètre Sport Santé permet d'identifier qu'un Français sur cinq n'a jamais exercé d'activité sportive ou n'en pratique plus depuis plus de 10 ans (21%).

La FFEPGV, créatrice du concept de Sport Santé propose, sur le terrain et au plus grand nombre, sportifs et non sportifs, des activités physiques accessibles à chacun, quel que soit son niveau.

#### **21% des Français déclarent n'avoir jamais pratiqué d'activité sportive ou s'être arrêtés il y a plus de 10 ans**

*Premier constat de la 3<sup>ème</sup> édition du baromètre Sport Santé FFEPGV : la pratique d'une activité sportive reste minoritaire alors même que les Français déclarent se sentir bien informés sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur leur santé. Les femmes seraient particulièrement touchées par l'inactivité (46%), tout comme les 35-54 ans (46%). Le niveau de revenus est également un facteur discriminant dans la pratique d'une activité sportive puisque 50% des personnes appartenant à un milieu modeste (revenus nets mensuels inférieurs à 1.200 €) sont concernées par cet aspect, contre 36% seulement des personnes issues des foyers les plus aisés (revenus nets mensuels de 3.000 € et plus).*

#### **Les Français et l'activité physique et sportive : où en sont-ils en 2014 ?**

- **57% des Français déclarent exercer une activité sportive hebdomadaire**
- **Ces Français qui exercent une activité sportive hebdomadaire** y consacrent en moyenne **3 heures et 24 minutes par semaine.**
  - Les **hommes** (3 heures et 48 minutes) et les **55 ans et plus** (4 heures et 6 minutes) s'adonnent davantage à la pratique d'une activité sportive que le reste de la population.



#### **Qui sont ces Français qui se déclarent sédentaires ? VS ne pratiquent pas de sport actuellement**

- **43% des Français déclarent ne pratiquer aucune activité sportive de manière hebdomadaire**
  - Les femmes (46%), tout comme les 35-54 ans (46%) sont davantage sédentaires.
- **Phénomène encore plus préoccupant, près d'un non sportif sur deux n'a jamais pratiqué de sport ou s'est arrêté il y a plus de dix ans (49%)**
  - Si cette proportion est davantage prégnante chez les **séniors** (55 ans et plus, 64%), elle n'est pas non plus négligeable chez les **moins de 35 ans** : 1 jeune non-sportif sur 3 n'a jamais pratiqué ou ne pratique plus depuis plus de 10 ans une activité sportive (34%).

## Pourtant, la majorité des Français estime être bien sensibilisée aux bienfaits du sport sur leur santé

*Une très large majorité de la population française se sent aujourd'hui bien informée sur les bienfaits de la pratique sportive sur sa santé (90%). En outre, les mots que les Français associent spontanément au sport sont relatifs à la santé et au bien-être. Cependant, 35% des Français interrogés restent en attente d'informations concernant les activités qui leur correspondraient le mieux.*

- **90% des Français se déclarent bien informés** sur les bienfaits de la pratique sportive sur leur santé et **80% considèrent également être bien informés sur la vertu** de la pratique d'une activité physique **dans la prévention et la lutte de certaines maladies.**
- Pourtant, **plus d'un Français sur trois (35%) s'estime être mal informé** sur les **activités physiques qui pourraient le mieux leur convenir.**
- Les **jeunes** (moins de 35 ans) sont plus nombreux à **déplorer le manque d'information à ce sujet (43%).**

## L'appréhension : un véritable frein psychologique pour débiter ou reprendre la pratique sportive

*Après une longue période d'inactivité, l'éventuelle reprise d'une activité sportive n'est pas abordée sereinement par une majorité des non-sportifs.*

- **60% des non-sportifs déclarent qu'ils éprouveraient des craintes** sur la manière de reprendre une activité physique ou sportive
- **Un peu plus d'un quart d'entre eux éprouvent même beaucoup d'appréhensions** à ce sujet (28%).
- Cette éventualité engendre un **niveau d'anxiété encore plus élevé chez les seniors** (55 ans et plus, 71%), 37% d'entre eux éprouvant même beaucoup de craintes à cette rencontre.

## Garder la forme et se sentir bien sont les deux motivations principales à la pratique d'un sport pour les sportifs comme les non-sportifs

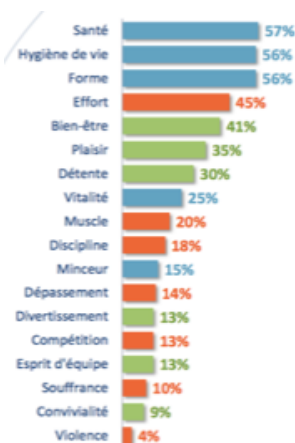
**Garder la forme et se sentir bien** sont les deux raisons qui incitent le plus à la pratique d'une activité sportive. Si ces deux éléments sont mis en avant par l'ensemble des personnes interrogées, on notera que les sportifs (respectivement 60% et 53%) y accordent davantage d'importance que les non-sportifs (51% et 44%).

**Perdre du poids et se muscler** priment pour motiver la pratique chez les non-sportifs : il est intéressant de noter que **l'envie de perdre du poids (41%), d'être en bonne santé (39%) ou de sculpter son corps (23%)** sont des éléments qui incitent davantage les non-sportifs à pratiquer une activité physique.

### Les 5 mots que les Français associent le plus au sport

1. **Santé** (57%)
2. **Hygiène de vie** (56%)
3. **Forme** (56%)
4. **Effort** (45%)
5. **Bien-être** (41%)

- ⇒ Si les Français continuent à faire le **lien entre sport et santé**, le lien entre **sport et bien-être** reste moins évident dans l'esprit du grand public
- ⇒ **Le fait de pratiquer une activité physique influence la perception que l'on a du sport**, les **sportifs** étant plus nombreux à associer au mot « sport » les notions de santé (93%) ou de bien-être (83%), tandis que les **non-sportifs** lui attribuent davantage la notion de challenge (73%).



### **Sédentarité : Définition issue du Plan National Nutrition Santé – PNNS**

Par opposition à l'activité physique, la sédentarité est l'état dans lequel « les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos ». Le mot sédentarité provient d'ailleurs du latin « sedere » qui signifie « être assis ». Il est à noter que la sédentarité ne désigne pas l'absence totale d'activité ; elle s'applique à diverses occupations habituelles : regarder la télévision, lire, utiliser un ordinateur, conduire une voiture, téléphoner, etc.

### **Le Baromètre « Sport Santé » FFEPGV-IPSOS**

Première fédération de loisirs sportifs (548 000 licenciés) et reconnue d'utilité publique depuis plus de 30 ans, la FFEPGV s'est adjointe les services d'IPSOS pour créer en 2011 le Baromètre Sport Santé.

Une étude de fond dont les résultats seront révélés en deux parties :

→Partie 1 : **Dévolue aux bonnes résolutions des Français** en ce tout début de nouvelle année, elle révèle que la morosité économique persiste chez les Français puisque la perception de leur état de forme reste médiocre.

→Partie 2 : Dédiée au Sport Santé, elle dévoilera dans quelques jours, de manière plus approfondie les besoins et perceptions des Français en matière de Sport Santé et d'accès à la pratique sportive.

*\*Enquête menée par Ipsos sur Internet du 11 au 18 décembre 2013 auprès d'un échantillon de 1.002 personnes, constituant un échantillon national représentatif de la population Française, âgée de 15 ans et plus.*

### **Qui est la FFEPGV ?**

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis le 2 mars 1976, et compte plus de 548 000 licenciés à travers ses 6700 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : [www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr) ou [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

#### **Contact presse :**

SHADOW Communication - Stéphanie Timon / Mathilde Hurtaud

Tel : 06 68 91 92 48 ou 06 28 40 66 54

Mail : [stephanietimon@shadowcommunication.fr](mailto:stephanietimon@shadowcommunication.fr) / [mathildehurtaud@shadowcommunication.fr](mailto:mathildehurtaud@shadowcommunication.fr)