

Le sport, c'est bon pour la santé... et le moral

30% des Français ont pris la résolution de "faire du sport" en 2015, selon le baromètre Sport-Santé de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), publié pour la quatrième année consécutive. Ils étaient 34% l'année dernière et 37% en 2013.

Le mois de janvier, c'est celui des bonnes résolutions. Tout un mois entier à imaginer quelle(s) résolution(s) nous allons suivre... ou pas. La nouvelle édition du baromètre sport-santé de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) nous éclaire sur l'état de forme des Français et leurs motivations pour les mois à venir. Les Français ont-ils l'intention de tenir leurs résolutions ? 66 % des personnes interrogées feront tout leur possible pour atteindre leurs objectifs de 2015.

Les Français se jugent en relativement bonne forme. Interrogés comme chaque année sur leur état de forme, ils lui attribuent une note moyenne de 6,6/10. Soit un peu plus que la note moyenne de l'année dernière qui était de 6,2/10 et en amé-

lioration depuis 2013 (5,8/10). Mais faire du sport n'est pas une priorité pour tout le monde. Être en bonne santé, qu'elle soit physique ou mentale, est une priorité pour bon nombre d'entre nous. Pendant que certains privilégieront les moments de détente, d'autres préféreront se retrouver en famille alors que la conjoncture et le climat économique ne se sont pas améliorés.

La résolution de "faire du sport" recule chaque année

La pratique du sport - "faire du sport" - se classe en troisième position dans le palmarès des bonnes résolutions, derrière le souhait de "passer davantage de temps avec ses amis, sa famille" ou encore de "prendre davantage soin de son corps" (en 3ème position en 2014). "L'envie de

disposer de vrais moments de détente progresse chaque année et l'attachement à la famille se renforce toujours plus, souligne Etienne Mercier, Co-directeur du Département Opinion chez Ipsos. Il y a peut-être là un virage à prendre : faire prendre encore plus conscience aux Français que la pratique d'une activité sportive ne prive pas

mais apporte au contraire de vrais moments de détente qui peuvent se partager en famille."

Le sport est l'une des raisons qui justifient cette bonne santé des Français.

Suite page 2

Top 4 des résolutions

Top 4 des résolutions des Français pour 2015

1. Se réserver de vrais moments de détente : 40%
2. Passer plus de temps avec ses amis, sa famille : 32%
3. Faire du sport : 30%
4. Prendre davantage soin de son corps : 25%

Top 4 des résolutions des jeunes (15-35 ans) pour 2015

1. Faire du sport : 42%
2. Se réserver de vrais moments de détente : 37%
3. Passer plus de temps avec ses amis, sa famille : 30%
4. Prendre davantage soin de son corps : 26%

Source : Baromètre Sport-Santé FFEPGV-Ipsos 2015

Suite

Ainsi, les répondants qui n'ont pas une activité sportive donnent une note de 6,3/10 à leur état de forme, tandis que ceux qui ont une activité sportive lui attribuent une note de 6,8/10. On observe même que cette note croît avec le nombre d'heures d'activité sportive. Ceux ayant l'habitude de pratiquer une heure d'activités sportives par semaine se donnent une note de 6 sur 10. Mais ceux qui en font 5 heures de façon hebdomadaire s'attribuent un score de 7,2 !

« Il faut être attentif à cette baisse tendancielle du désir de pratiquer une activité sportive »

"Cette tendance à la baisse (de faire du sport, ndlr) constitue l'élément négatif de notre baromètre, nous confirme Françoise

Sauvageot, présidente de la FFEPGV. C'est une décrie régulière qui place aujourd'hui la pratique sportive en 3e position avec dix points d'écart sur la première résolution de 2015. Il est évident qu'une forme de morosité ambiante s'est installée dans notre société et en particulier dans la période de sondage (en décembre dernier, ndlr). Ce qui peut expliquer que le souhait de s'octroyer de vrais moments de détente arrive en tête de notre baromètre. Ils permettent de sortir de ce stress. Mais pour ma part, je relèverai que le sport est la première résolution chez les jeunes."

En effet, chez les moins de 35 ans, la principale résolu-

tion (42%) est de "Faire du sport", devant "Se réserver de vrais moments de détente" (37%) et "Passer plus de temps avec ses amis, sa famille" (30%). "Faire du sport et prendre soin de son corps sont deux valeurs très proches dans les réponses de l'ensemble des sondés, commente Françoise Sauvageot. Ce qui n'est pas le cas chez les jeunes. Il y a chez les moins de 35 ans l'en-

10

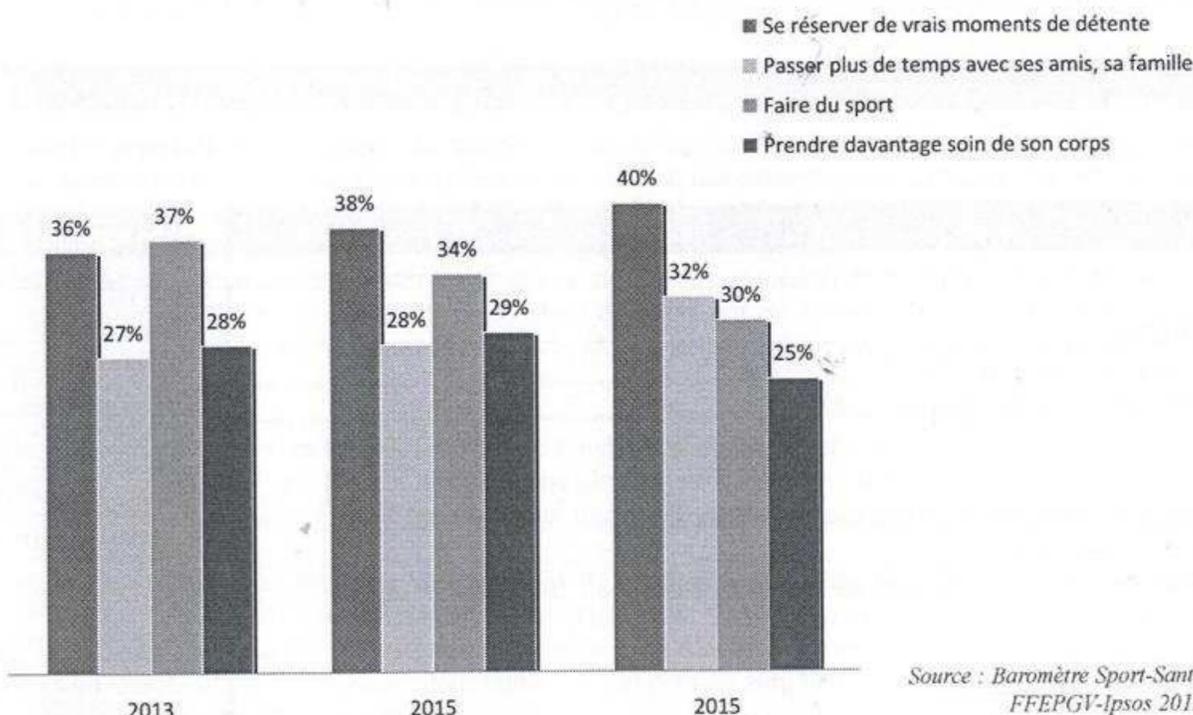
L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de pratiquer dix minutes d'activité physique par jour.

vie d'une activité sportive plus intense." "Il faut tout de même être attentif à cette baisse tendancielle du désir de pratiquer une activité sportive, relève la présidente de la FFEPGV. Il faut probablement réexaminer cette situation. La pratique sportive doit aussi être un moment de

détente. Le sport ne rime pas automatiquement avec compétition. Il faut rapprocher l'image du sport avec le sport détente." Ce qui est l'essence de la FFEPGV dont l'offre sportive est dépourvue de compétition. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle compte plus de 548 000 licenciés à travers ses 6 700 clubs. "Le sport s'est diversifié. Nous tenons à maintenir une activité dans un collectif qui assure du lien social aussi."

A l'avenir, la fédération entend évoluer pour séduire les femmes de 40 ans, "offrir autre chose". "Au cours des prochains mois, nous allons conduire un travail de dynamisation auprès de nos 7 000 animateurs. Cette année nous avons programmer six rendez-vous pour réunir 300 animateurs sur une journée au contact des activités tendances qui correspondent aux demandes des femmes un peu plus jeunes". Le premier rendez-vous aura lieu à Lille le 11 avril.

Evolution du Top 4 des résolutions des Français



Source : Baromètre Sport-Santé FFEPGV-Ipsos 2015

Méthodologie

Ce sondage a été réalisé par Ipsos en tenant compte des derniers chiffres du Baromètre Sport Santé de la FFEPGV. 1 002 personnes ayant plus de 15 ans ont été interrogées à cet effet.