

Communiqué de presse

## *Baromètre Sport Santé FFEPGV 2019\**

### Pratiquer une activité physique, la bonne résolution n°1 pour 35% des Français !

Montreuil, le 29 décembre - Pour la 9<sup>ème</sup> année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie son Baromètre Sport-Santé réalisé en collaboration avec l'institut IPSOS.

La 1<sup>ère</sup> vague, révèle que 35% des Français prennent comme résolution n°1 la pratique d'une activité physique. Dans un contexte économique et social qui met le moral des Français à rude épreuve, ils continuent de se préoccuper principalement de leur santé et de leur forme.

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive (depuis 2017) les Français placent la pratique sportive et physique comme leur première bonne résolution de début d'année. **35% se soucient donc principalement de leur forme et de leur santé car elle participe à leur bien-être physique et également social et mental.** Une résolution qu'on retrouve de manière plus importante chez **les femmes de moins de 35 ans pour 43%** d'entre elles. Pour certains cette résolution sera nouvelle : **29% qui l'ont positionnée en résolution n°1, ne pratiquent aucune activité physique ou sportive.**

En résolution n°2, on retrouve le fait de passer de vrais moments de détente pour 24% des Français (en recul de 1% en comparaison avec 2018). En résolution n°3, 23 % des Français émettent le souhait de s'alimenter de manière plus équilibrée, un chiffre en hausse de 2% vs 2018.



« L'année 2019 a été particulièrement éprouvante pour les Français, et notre Baromètre montre bien que leurs priorités en 2020 sont directement liées à ce contexte. En effet, leurs préoccupations à venir sont tournées vers leur santé, leur forme et leur bien-être. En tant que fédération leader du Sport Santé, nous agissons au travers de nos clubs, partout en France, pour apporter à chacun, quelles que soient ses origines sociales, sa condition physique, le lieu où il vit et ses moyens financiers, la possibilité d'accéder à une activité physique et sportive lui permettant de bénéficier de bien-être physique, social et mental. » explique Patricia MOREL, Présidente de la FFEPGV.

### Les Français qui pratiquent une activité physique sont en meilleure forme

Les Français pratiquent en moyenne 3h40 d'activités physiques et sportives dans la semaine, soit 4 minutes de plus qu'en 2018. Chez les hommes, cette durée s'allonge à 4h20 alors que chez les femmes elle se raccourcit à 3h01.



Quand on les interroge sur leur état de forme, les Français sont positifs.

Leur état de forme général est évalué à 6,3/10, une légère hausse de 0,1% par rapport à l'année 2018. Chez les hommes, cette note monte à 6,5/10 alors que chez les femmes elle est à 6,1/10.

L'état de forme général des Français qui pratiquent au moins une heure par semaine une activité physique ou sportive **est plus élevé : +0,2 de moyenne (6,5)** et cet écart grandit encore pour ceux qui pratiquent 3 heures ou plus par semaine **+0,4 (6,7)** par rapport à la moyenne nationale.

Cette année seules 3 régions affichent un état de forme supérieur à la moyenne nationale (vs 5 régions en 2018) :

1. PACA : 6,5
2. Bretagne : 6,4
3. Occitanie : 6,4

NOTE MOYENNE
6,3/10
6,2/10 en 2018
6,6/10 en 2017

PACA



6,5/10

Bretagne



6,4/10

Occitanie



6,4/10

## Le bien-être social, mental et physique au TOP !

Quand on interroge l'état de bien-être des Français sur chacun des sujets qui rythment leur vie quotidienne, il en ressort que c'est **le bien-être mental** (rester détendu et de bonne humeur), **le bien-être social** (aller vers les autres et nouer des liens) **et le bien-être physique** (résister à la fatigue et au stress) qui sont les critères sur lesquels ils se sentent le plus en forme.

« En 2020, cela fera 30 ans que nous avons développé le concept de Sport Santé : du sport pratiqué dans une quête de bien-être, d'épanouissement, de développement de ses capacités qui passe par une meilleure compréhension de son corps. C'est aussi une forme de socialisation, une pratique collective où la solidarité entre chaque participant se distingue de l'objectif de victoire sur les autres, lié aux pratiques compétitives. Dans notre Fédération, le bien-être ne se limite pas aux seuls résultats d'activités physiques dynamiques, mais dépend aussi du sens social de ces activités : l'échange avec les autres pratiquants et les animateurs, l'engagement associatif, l'effort commun et la volonté d'apprendre et de partager. Ces résultats démontrent que le Sport Santé tel que nous l'avons conçu il y a 30 ans est plus que jamais LA réponse aux besoins des Français. » affirme Patricia MOREL, Présidente de la FFEPGV.

Le bien-être social, mental et physique au TOP !



Votre capacité à rester détendu et de bonne humeur



Votre capacité à nouer des liens avec les autres, à aller vers les gens



Votre capacité à résister à la fatigue et au stress

\* Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV dans 12 régions françaises auprès de 2000 personnes interrogées, du 12 au 17 décembre 2019

### A propos de 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 1976, et compte près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 6000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

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

### Contacts presse :

SHADOW Communication – Alix PATTUS-ARNOUX / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 06 69 73 08 52 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

Mails : [alixpattusarnoux@shadowcommunication](mailto:alixpattusarnoux@shadowcommunication) / [aurelievinzent@shadowcommunication](mailto:aurelievinzent@shadowcommunication)