

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ  
PRO BTP**

## RTL, Observatoire santé Pro-BTP

### Vague 22 – Les Français et l'activité physique

Mai 2025

**Jean-Daniel Lévy**, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

**Yanis Belaghene**, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion

**Gabriel Riedler**, Chargé d'études au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête

P.3

---

Principaux enseignements de l'enquête

P.5

---

**1**

Des Français attentifs à leur santé physique

P.7

---

**2**

Une pratique de l'activité physique et sportive répandue et principalement motivée pour des raisons de santé

P.11

---

**3**

Des Français enclins aux mesures incitatives pour développer la pratique de l'activité physique ou sportive chez les Français

P.20

---



## Terrain

Enquête réalisée en ligne du 23 au 26 mai 2025.



## Echantillon

Échantillon de **1 063** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



## Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

# Principaux enseignements de l'enquête

# Que retenir de cette enquête ?

- De manière générale, la santé physique constitue un sujet de préoccupation pour les Français : **92% déclarent y être attentifs et 37% disent même y être très attentifs**. Ce niveau d'attention s'avère relativement homogène au sein de l'ensemble de la population. Une attention portée à sa santé physique qui se traduit par une perception positive que se font les Français de leur niveau d'activité physique : la majorité d'entre eux juge leur niveau d'activité physique ou sportive suffisant, **que ce soit pour se sentir bien dans sa tête (71%), se maintenir en bonne santé (68%), se sentir bien dans son corps (68%) ou encore par rapport aux recommandations données par les autorités de santé publique (63%)**.
- La pratique d'une activité physique ou sportive est répandue chez les Français (quelle qu'en soit l'intensité) : **76% d'entre eux indiquent en faire au moins une fois par semaine ; les hommes, les jeunes ainsi que les CSP+ déclarant davantage avoir recours à une pratique régulière**. Dans le détail, l'activité physique ou sportive est le plus souvent pratiquée seule (73%) mais la moitié des pratiquants indique y avoir recours en groupe (48%), que ce soit avec des membres de leur famille (22%), des ami(e)s (18%) ou au sein d'un club ou d'une association (18%). Ces modalités de pratique peuvent différer selon l'âge, les moins de 35 ans et les 65 ans et plus privilégiant davantage les activités en groupe.
- **La question du maintien en bonne santé apparaît comme la principale motivation à faire une activité physique ou sportive (63%), devant la sensation de plaisir (43%), l'aspect esthétique (43%) et la réduction du stress (38%)** ; avec là encore, des différences générationnelles : en effet, si les personnes plus âgées sont davantage motivées par des préoccupations liées à leur santé et accordent aussi plus d'importance au lien social et au besoin de s'occuper, les plus jeunes justifient davantage leur pratique par des raisons esthétiques. Le niveau de pratique influence également plus légèrement les motivations, les pratiquants réguliers soulignant davantage la notion de plaisir procuré par l'activité physique ou sportive. **A l'inverse, le fait de ne pas aimer le sport (53%) et le fait de ne pas prendre de plaisir à pratiquer une activité physique ou sportive (53%) apparaissent comme les principales causes de l'absence de pratique, suivies par des raisons médicales (28%) ou par le fait de ne jamais avoir pris cette habitude (28%)**.
- Enfin, **un peu plus de la moitié des Français qui pratiquent une activité physique ou sportive déclarent qu'ils aimeraient en faire davantage (54%) contre 40% qui indiquent se satisfaire de leur fréquence de pratique actuelle**. Cette volonté de faire plus d'activité physique ou sportive est surtout partagée par les plus jeunes, les actifs et les pratiquants moins réguliers. Concernant la promotion de l'activité physique ou sportive, les Français se montrent enclins aux mesures incitatives à son développement. L'ensemble des solutions proposées sont perçues comme efficaces pour encourager la pratique d'une activité physique ou sportive chez les Français, qu'il s'agisse du développement des infrastructures (88%), du renforcement de l'éducation physique et sportive à l'école (84%) ou encore de la mise en place de programmes incitant à la pratique de l'activité physique ou sportive dans les entreprises (82%). L'efficacité des campagnes de sensibilisation sur la pratique de l'activité physique ou sportive reste majoritairement perçue comme efficace mais plus en retrait des autres mesures (69%).

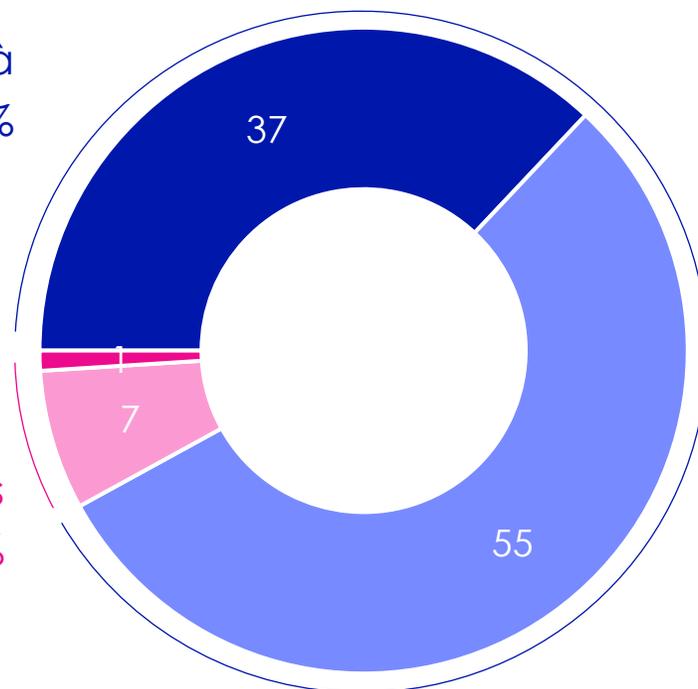
Des Français attentifs à leur  
santé physique

La santé physique est un sujet de préoccupation pour les Français : la quasi-totalité d'entre eux disent y être attentifs dont plus d'un tiers déclarent même y être très attentifs. Ce niveau d'attention est sensiblement le même au sein de l'ensemble des catégories de la population

## Niveau d'attention porté à sa santé physique

Sont attentif(ve)s à leur santé physique : 92%

Ne sont pas attentif(ve)s à leur santé physique : 8%



- Très attentif(ve)
- Plutôt attentif(ve)
- Plutôt pas attentif(ve)
- Pas du tout attentif(ve)
- Ne se prononce pas

En % de : Très attentif(ve) / Attentif(ve)

### Détail selon le sexe



### Détail selon l'âge



### Détail selon la catégorie socioprofessionnelle

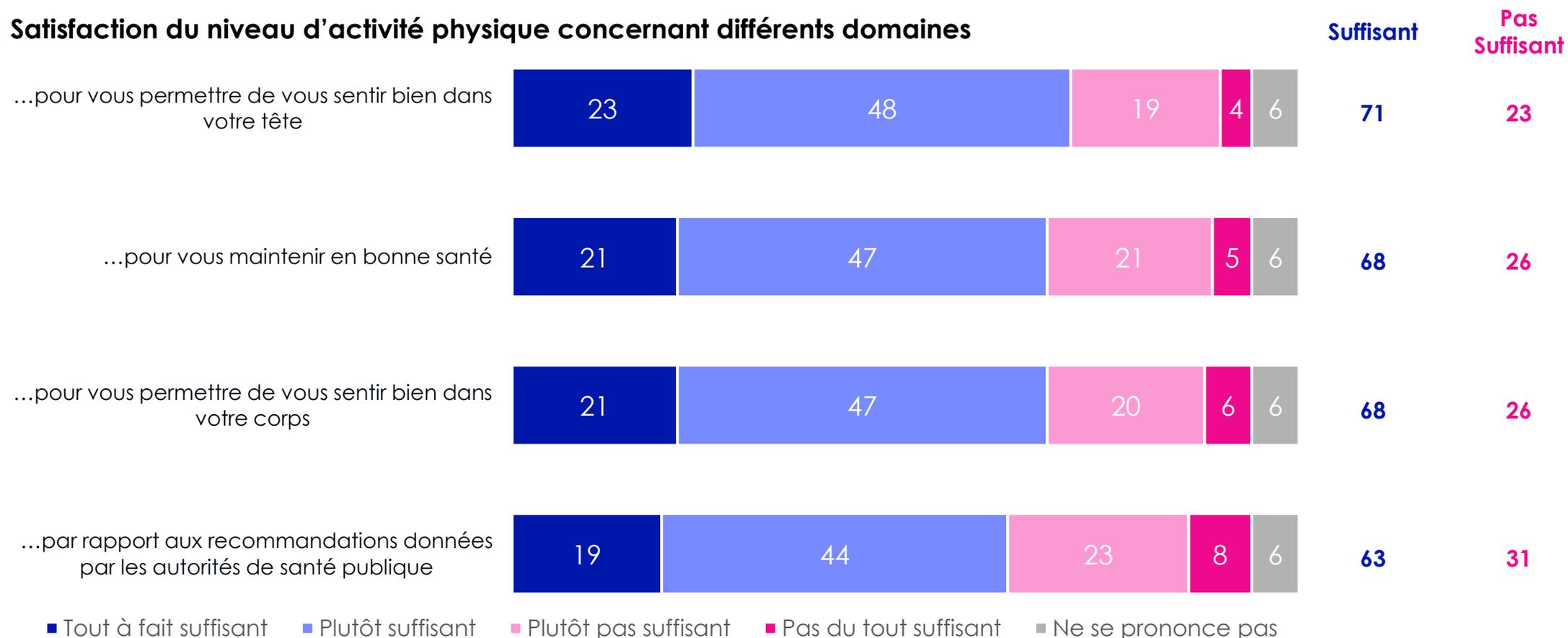


De manière générale, êtes-vous attentif(ve) ou non à votre santé physique ?

Base : A tous, en %

De manière générale, les Français partagent une perception positive de leur niveau d'activité physique : la majorité d'entre eux le jugent suffisant, notamment pour se sentir bien dans sa tête, se maintenir en bonne santé ou se sentir bien dans son corps

### Satisfaction du niveau d'activité physique concernant différents domaines



Personnellement, aujourd'hui, estimez-vous que votre niveau d'activité physique (c'est-à-dire le fait de vous déplacer à pied ou à vélo, vos activités pendant la journée et/ou votre pratique sportive) est suffisant ou insuffisant... ?

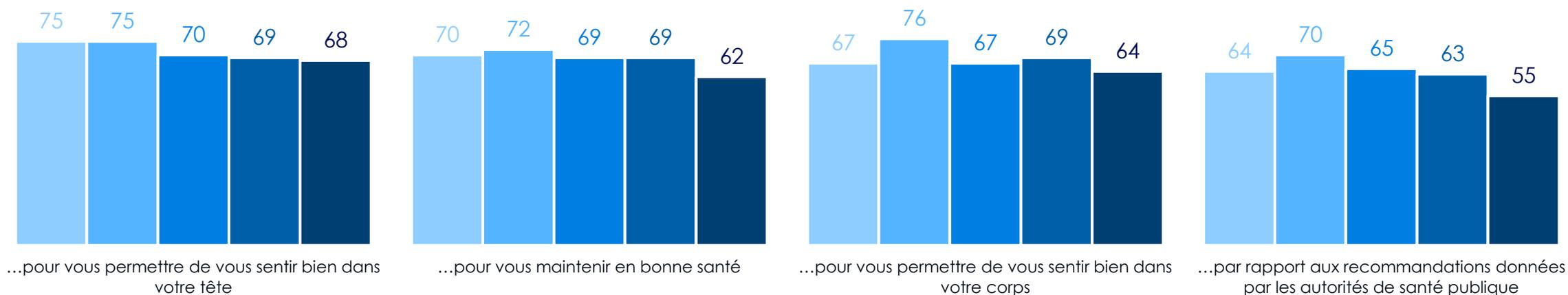
Base : A tous, en %

Dans le détail, les plus jeunes perçoivent un peu plus satisfaisant leur niveau d'activité physique pour chacune de ces dimensions, même si ce niveau de satisfaction reste majoritaire auprès de l'ensemble des catégories d'âge

### Satisfaction du niveau d'activité physique concernant différents domaines

Détail selon l'âge

- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



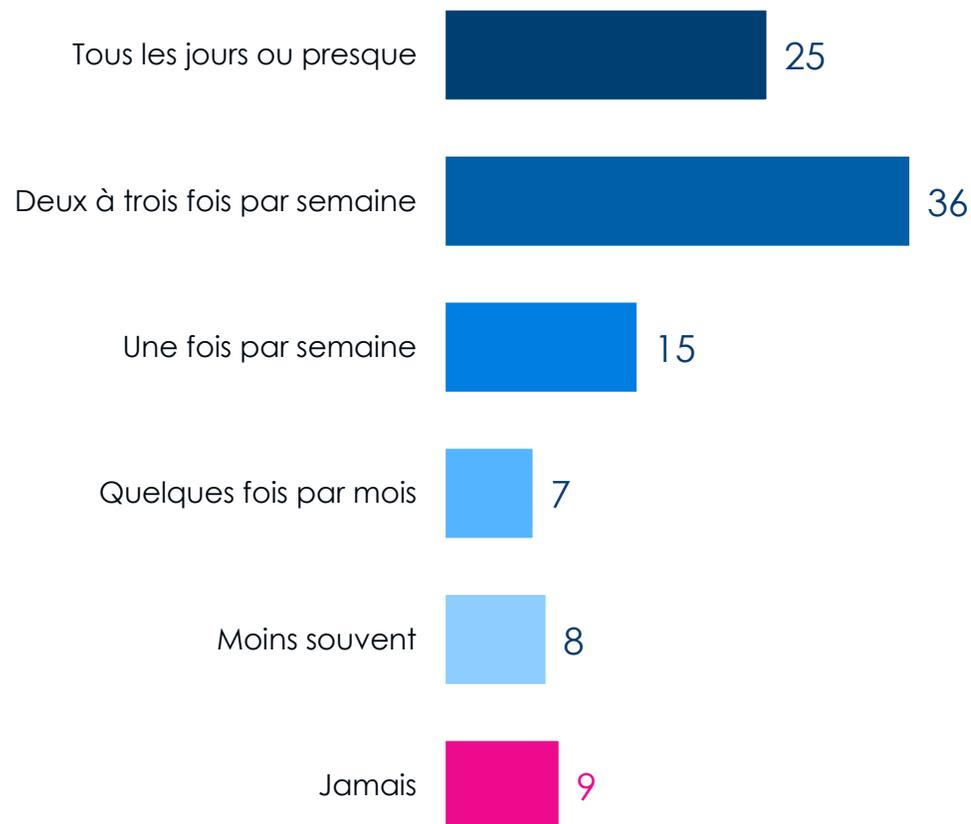
Personnellement, aujourd'hui, estimez-vous que votre niveau d'activité physique (c'est-à-dire le fait de vous déplacer à pied ou à vélo, vos activités pendant la journée et/ou votre pratique sportive) est suffisant ou insuffisant... ?

Base : A tous, en % de « Suffisant »

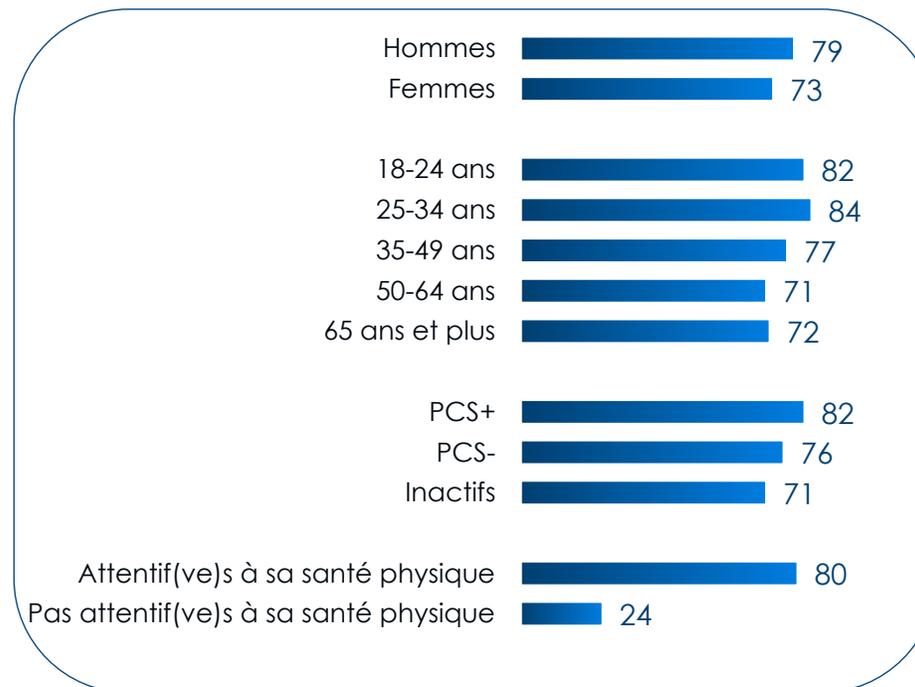
Une pratique de l'activité  
physique et sportive répandue  
et principalement motivée pour  
des raisons de santé

Les trois quarts des Français déclarent exercer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine. Les hommes, les jeunes ainsi que les CSP+ indiquent davantage avoir une pratique régulière

### Fréquence de l'activité physique ou sportive



### Au moins une fois par semaine : 76%

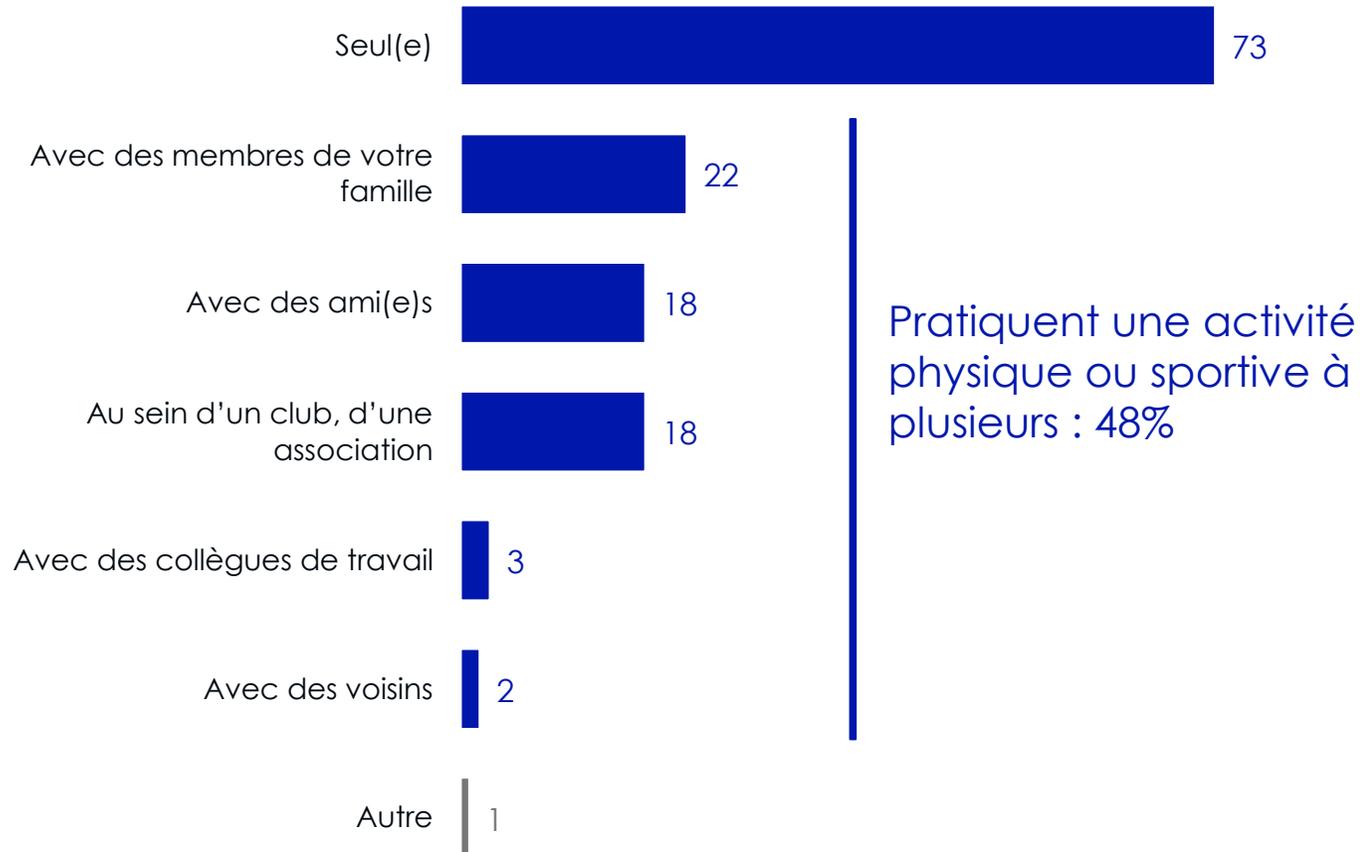


A quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive ?

Base : A tous, en %

La pratique d'une activité physique ou sportive apparaît très répandue en solitaire, même si près de la moitié des Français la pratiquent également en groupe

## Modalités de pratique de l'activité physique ou sportive



**51%** pratiquent une activité physique ou sportive **uniquement seuls**

**26%** pratiquent une activité physique ou sportive **uniquement à plusieurs**

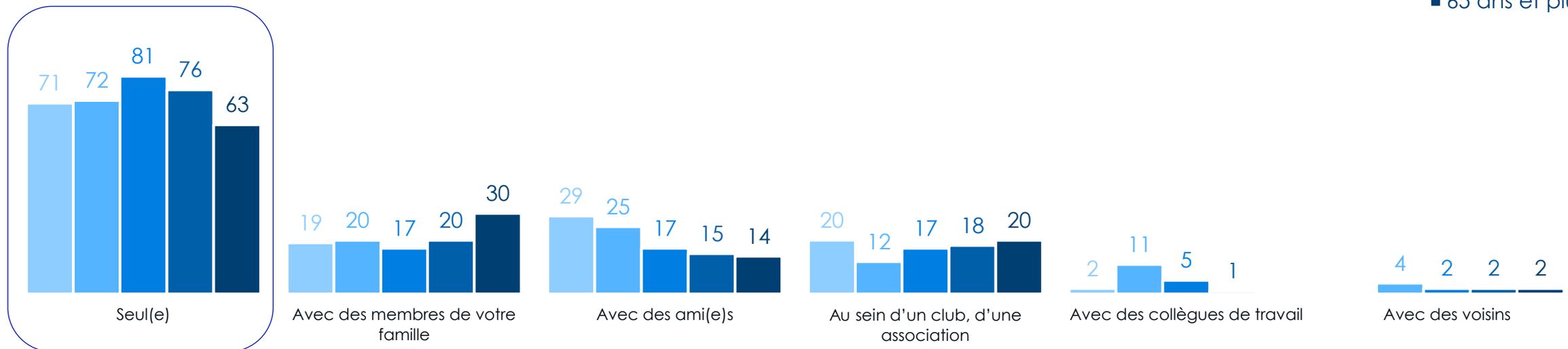
**22%** pratiquent une activité physique ou sportive **seuls et à plusieurs**

Les personnes âgées entre 35 et 64 ans ont davantage tendance à indiquer pratiquer une activité physique ou sportive en solitaire, contrairement aux moins de 35 ans et aux 65 ans et plus, qui privilégient plutôt les activités en groupe, en particulier avec les membres de leur famille

## Modalités de pratique de l'activité physique ou sportive

Détail selon l'âge

- 18-34 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



Plus précisément, vous pratiquez une activité physique ou sportive... ? – Plusieurs réponses possibles

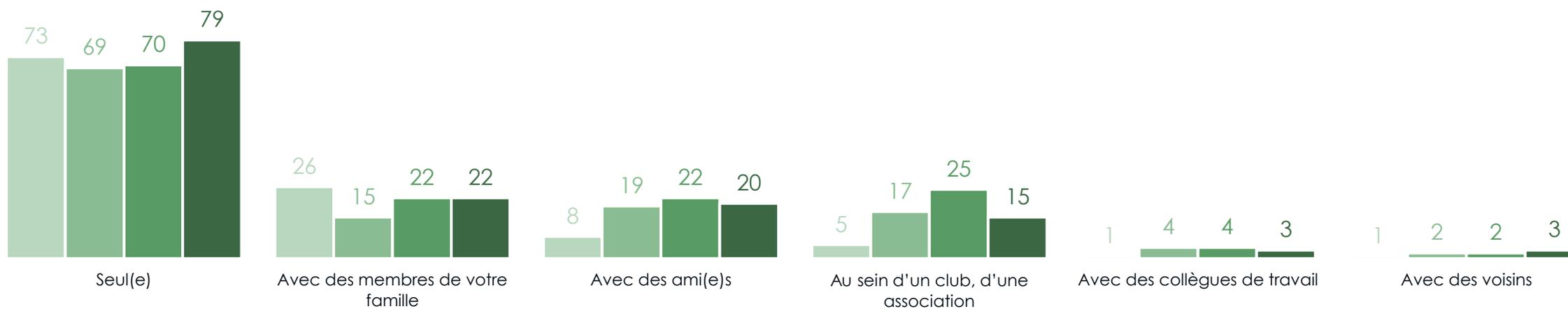
Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en %

Les personnes pratiquant une activité physique ou sportive de manière quotidienne ou presque déclarent davantage y avoir recours seules tandis que les moins assidues indiquent un peu plus faire ce type d'activité avec des membres de leur famille

## Modalités de pratique de l'activité physique ou sportive

Détail selon la fréquence d'activité physique ou sportive

- Une fois par mois ou moins
- Une fois par semaine
- Deux à trois fois par semaine
- Tous les jours ou presque



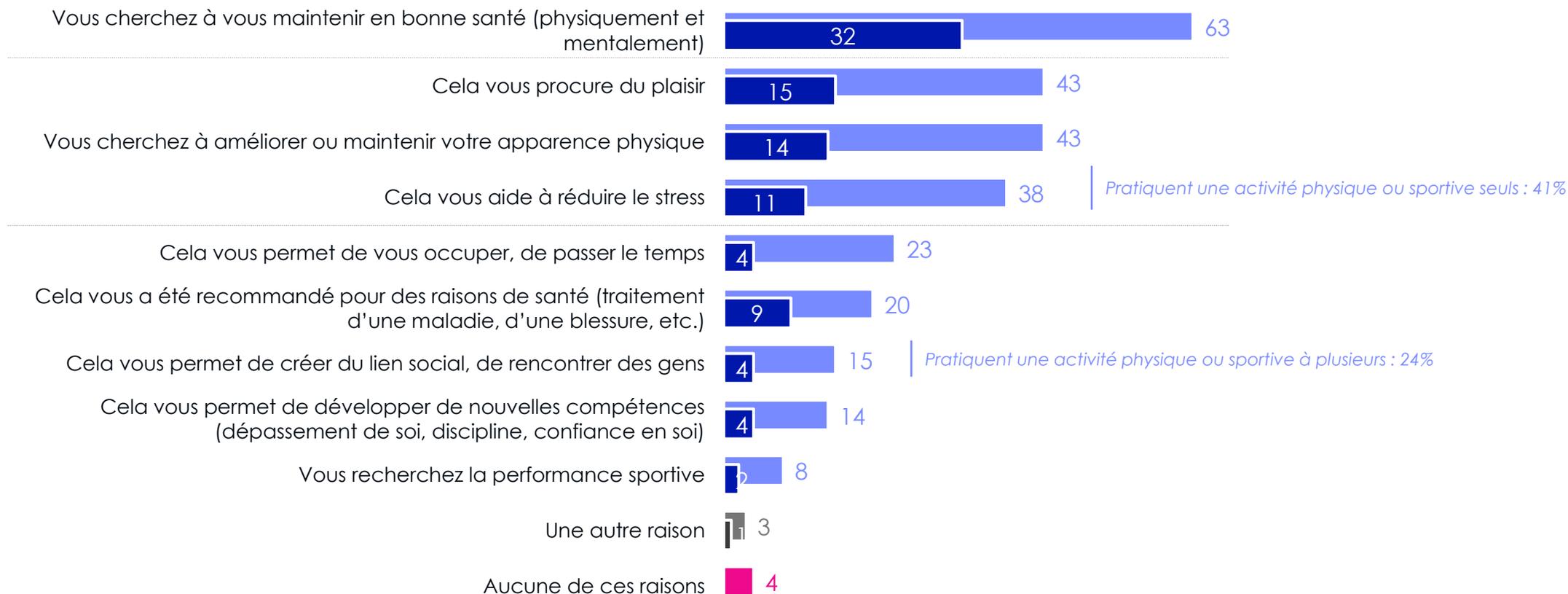
Plus précisément, vous pratiquez une activité physique ou sportive... ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en %

Le maintien en bonne santé constitue la principale raison pour laquelle les Français déclarent pratiquer une activité physique ou sportive, devant la sensation de plaisir, l'amélioration de l'apparence physique et la réduction du stress

### Raisons de la pratique physique ou sportive

En % de : En premier/ Total



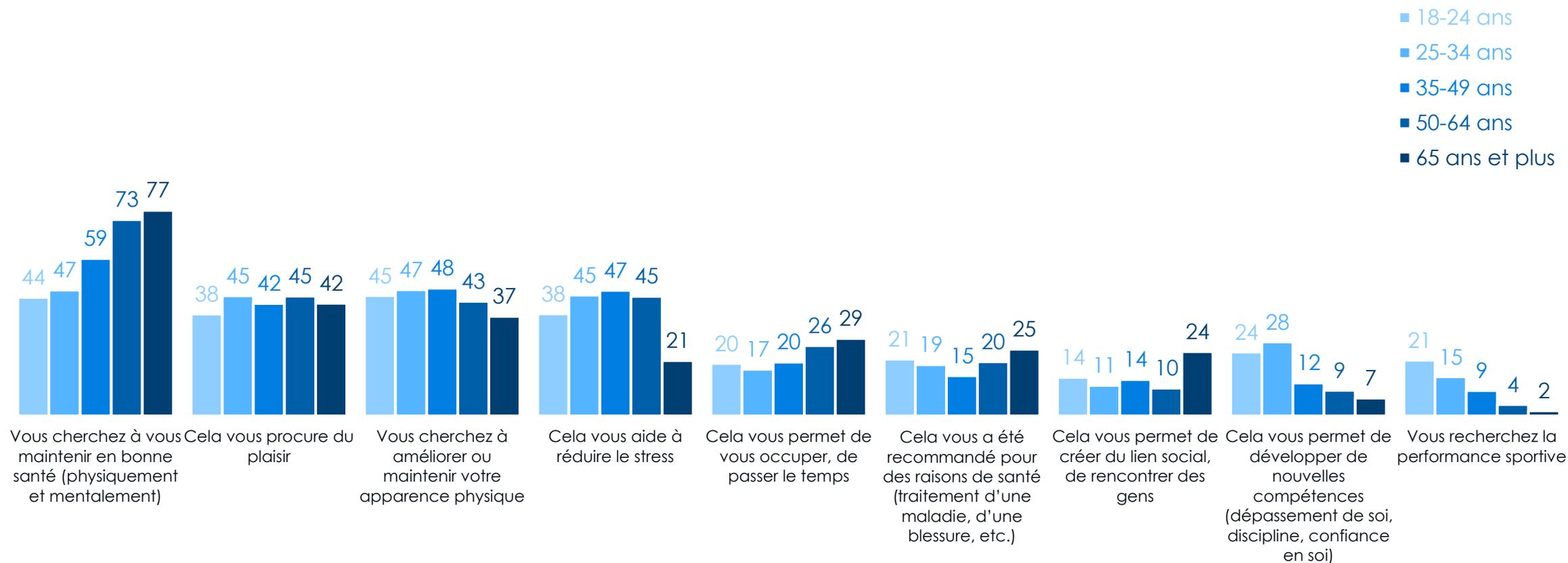
Personnellement, pour quelle(s) raison(s) principale(s) pratiquez-vous une activité physique ou sportive ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en %

Les personnes plus âgées sont davantage motivées par des préoccupations liées à leur santé et accordent aussi plus d'importance au lien social et au besoin de s'occuper. En revanche, les plus jeunes justifient davantage que leurs aînés leur pratique par des raisons esthétiques

## Raisons de la pratique physique ou sportive

Détail selon l'âge



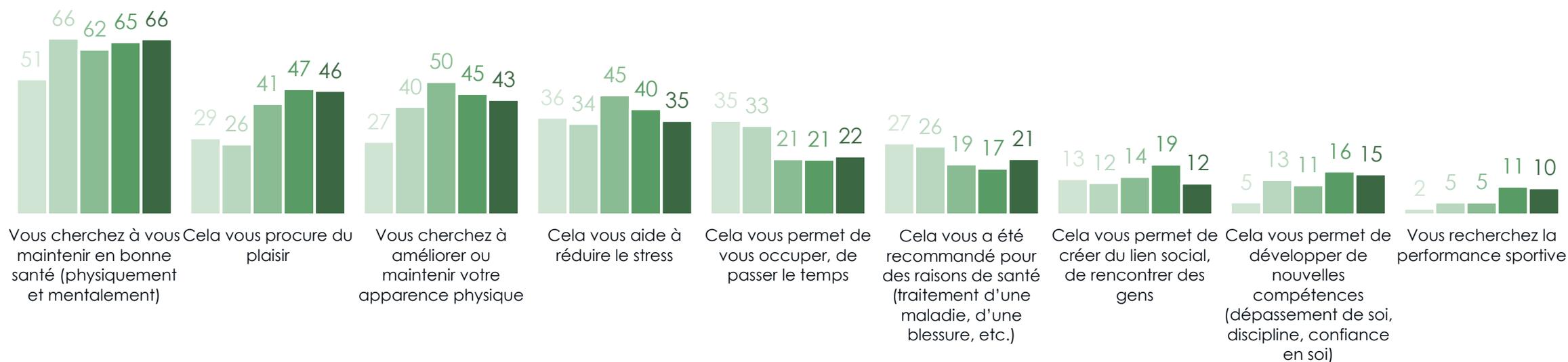
Personnellement, pour quelle(s) raison(s) principale(s) pratiquez-vous une activité physique ou sportive ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?  
 Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en % de « Au total »

Si la volonté de se maintenir en bonne santé est partagée à des niveaux similaires peu importe le niveau de pratique, les pratiquants réguliers soulignent davantage la notion de plaisir procurée par l'activité physique ou sportive

## Raisons de la pratique physique ou sportive

Détail selon la fréquence d'activité physique ou sportive

- Moins souvent
- Quelques fois par mois
- Une fois par semaine
- Deux à trois fois par semaine
- Tous les jours ou presque



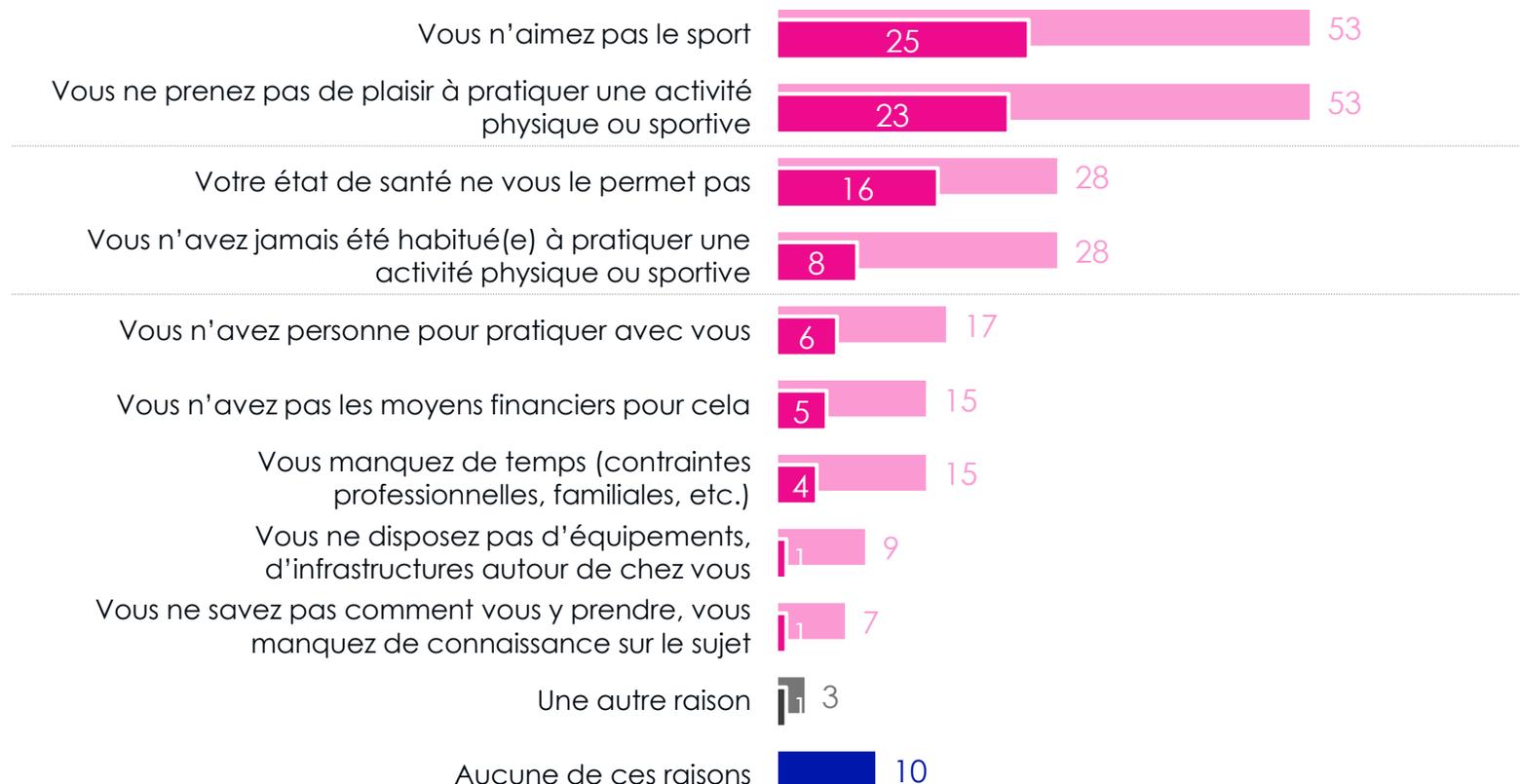
Personnellement, pour quelle(s) raison(s) principale(s) pratiquez-vous une activité physique ou sportive ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en % de « Au total »

Le manque d'intérêt pour l'activité physique ou sportive apparaît comme la principale cause de l'absence de pratique, suivie par des raisons médicales ou par le fait de ne jamais avoir pris cette habitude

### Causes de l'absence de pratique physique ou sportive

En % de : En premier / Total



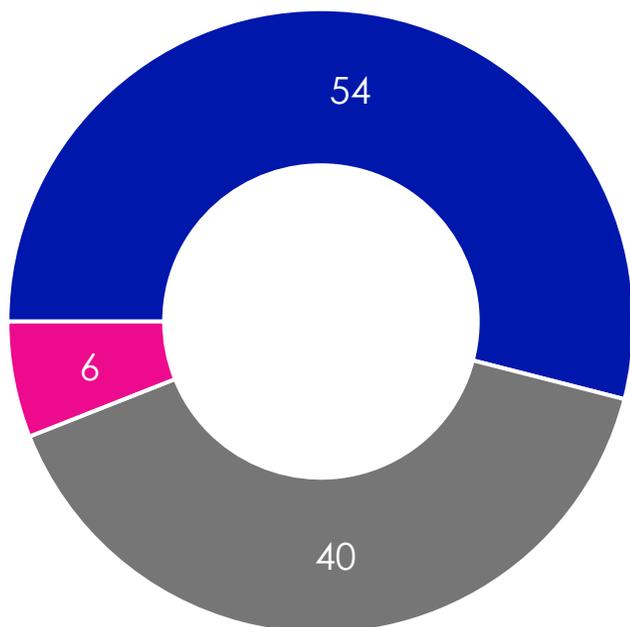
Personnellement, pour quelle(s) raison(s) principale(s) ne pratiquez-vous pas une activité physique ou sportive ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Base : A ceux qui ne pratiquent pas une activité physique ou sportive, en %

Des Français enclins aux mesures incitatives pour développer la pratique de l'activité physique ou sportive chez les Français

Un peu plus de la moitié des Français qui pratiquent une activité physique ou sportive déclarent qu'ils aimeraient en faire davantage. Cette volonté de faire plus d'activité physique ou sportive est surtout partagée par les plus jeunes, les actifs et les pratiquants moins réguliers

## Niveau de volonté de la fréquence de pratique d'une activité physique ou sportive

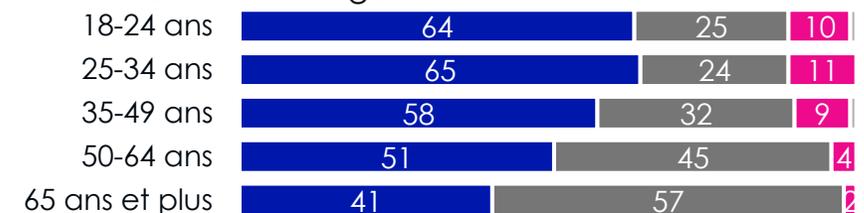


- Vous aimeriez faire plus d'activité physique ou sportive que ce que vous faites d'habitude
- Vous aimeriez faire ni plus, ni moins d'activité physique ou sportive que ce que vous faites d'habitude
- Vous aimeriez faire moins d'activité physique ou sportive que ce que vous faites d'habitude

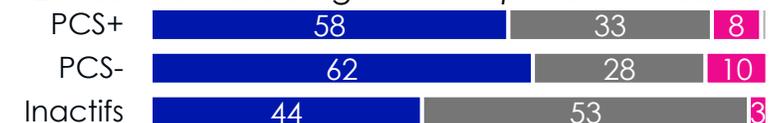
### Détail selon le sexe



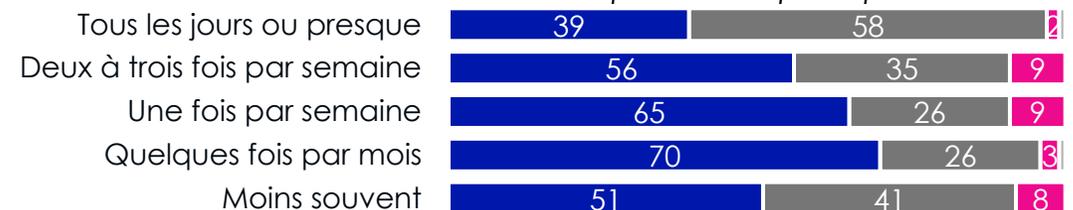
### Détail selon l'âge



### Détail selon la catégorie socioprofessionnelle



### Détail selon la fréquence de pratique



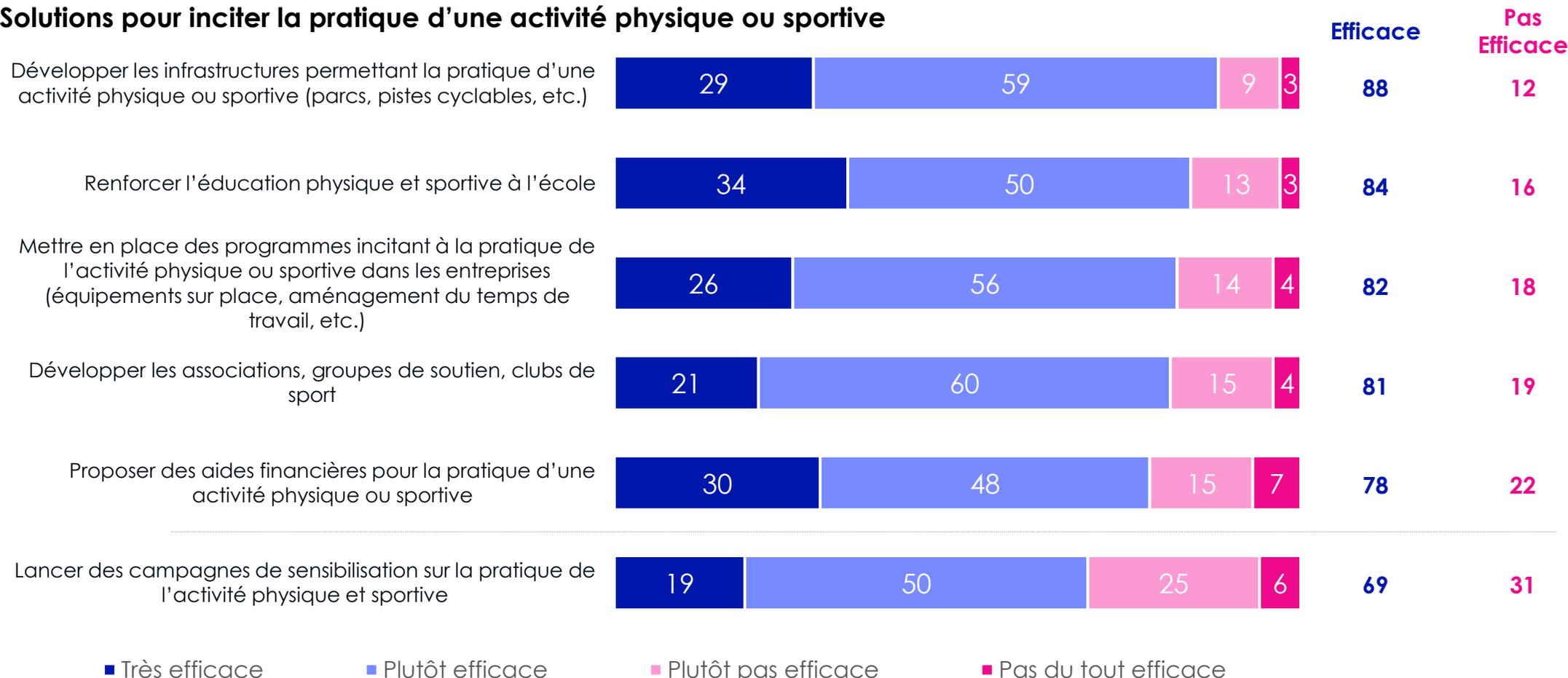
Ne se prononce pas

Aimeriez-vous faire plus, moins ou ni plus, ni moins d'activité physique ou sportive que ce que vous avez l'habitude de faire... ?

Base : A ceux qui pratiquent une activité physique ou sportive, en %

L'ensemble des solutions proposées sont perçues comme efficaces pour encourager la pratique d'une activité physique ou sportive chez les Français, même si les campagnes de sensibilisation apparaissent un peu plus en retrait

### Solutions pour inciter la pratique d'une activité physique ou sportive



Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle efficace ou pas efficace pour inciter les Français à pratiquer une activité physique ou sportive ?

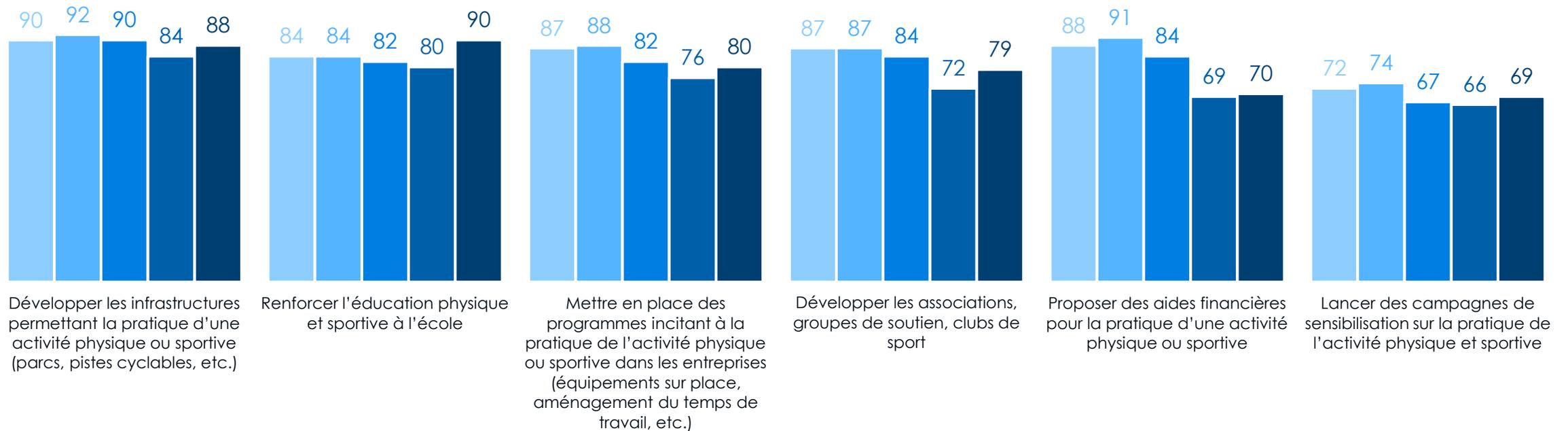
Base : A tous, en %

Les plus jeunes jugent davantage efficaces la mise en place de programmes incitatifs en entreprise, le développement des associations ou encore la mise en place d'aides financières pour inciter les Français à pratiquer une activité physique ou sportive

## Solutions pour inciter la pratique d'une activité physique ou sportive

Détail selon l'âge

- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle efficace ou pas efficace pour inciter les Français à pratiquer une activité physique ou sportive ?

Base : A tous, en % de « Efficace »



## Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

### Jean-Daniel Lévy

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion  
jdlevy@toluna.com

### Pierre-Hadrien Bartoli

Directeur des études politiques et d'opinion  
phbartoli@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

### Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.