

# 06

## Gymnastique, fitness et wellness

*« Je n'ai jamais été un grand sportif, un peu de plongée sous-marine, un peu de vélo, un peu de marche, surtout pour de l'entretien, mais limité par les investissements professionnels. Dès ma retraite, j'ai voulu faire un peu plus d'activités, ayant plus de temps. Le vélo d'appartement est apparu l'option idéale. Pas besoin de s'inscrire quelque part, de trouver une structure, pas besoin de se déplacer, gestion du temps personnelle, permettant une petite régularité. J'essaye de me créer une petite routine, et pendant toute l'année. C'est même aujourd'hui quelque chose que je partage avec ma femme, et nous a même amenés à faire davantage de vélo lors de nos vacances et activités de loisirs. »*

(Homme de 73 ans, retraité ; propos recueillis par les auteurs du chapitre.)



## Méthodologie

Ce chapitre a pour objectif de présenter les activités dites de la forme, de gymnastique, de fitness ou encore de wellness (bien-être). Cet univers regroupe les activités traditionnelles du fitness (comme la musculation, le cross training, le CrossFit®<sup>1</sup> ou encore le step), les activités de gymnastique (gymnastique de forme ou d'entretien, stretching, pilates, etc.) ainsi que la pratique d'activités de forme plus douce (comme le yoga, la relaxation ou encore les gymnastiques chinoises). Au total, ce sont près de 75 activités de gym/fitness/wellness réparties dans trois sous-familles d'activités que l'ENPPS nous permet d'identifier et qui sont prises en compte dans le cadre de ce chapitre (tableau ci-dessous).

### Composition des trois grandes familles d'activités de la forme (gym/fitness/wellness)

<b>Activités de la forme, gymnastiques</b>	Gymnastique de forme ou d'entretien ; entretien physique ; pilates ; gymnastique ; gymnastique volontaire ; aquagym ; aquabike ; aquajogging ; aquastep ; marche dans l'eau en piscine ; barre au sol/barre à terre ; gym équilibre ; gymnastique seniors ; tapis roulant ; gymnastique esthétique de groupe ; autre type de gym aquatique ; autre type de gym
<b>Activités de la forme, fitness</b>	Fitness (dont aérobic, step, etc.) ; aérobic ; vélo d'intérieur/ d'appartement ; cardio training ; rameur d'intérieur ; street workout ; musculation ; culture physique ; culturisme ; bodybuilding ; stretching, stretching postural ; assouplissement ; abdo fessiers ; abdominaux ; body attack ; body balance ; body pump ; body sculpt ; body training ; corde à sauter ; pompes ; vélo elliptique ; montée de corde ; step ; CrossFit® ; outdoor fitness ; body taekwondo ; cerceau ; électrostimulation ; gainage ; gymball ; hiit training ; montée d'escaliers ; pound ; powerplate ; pédaler ; piloxing ; gym tonic ; autre type de fitness
<b>Pratiques de forme douces, yoga</b>	Yoga ; relaxation, méditation, sophrologie ; gymnastique douce ; qi gong, chi gong ou chi kung ; falun dafa ; taichi chuan ; gymnastique chinoise ; sophrogym ; feldenkrais

\* L'ensemble des tableaux détaillés de l'enquête ENPPS par univers ainsi que d'autres résultats complémentaires sont disponibles sur le site de l'INJEP ([www.injep.fr](http://www.injep.fr)).

1 Il s'agit d'une marque commerciale déposée par la société CrossFit Inc. En dehors de cette marque, le terme employé pour ce type d'activité est « cross training ».

**Les activités de gym/fitness/wellness, à l'exception de la musculation, attirent essentiellement un public féminin, notamment parce qu'elles sont majoritairement orientées vers la santé, l'entretien de soi et le bien-être. Les adeptes de ces activités sont des multipratiquants assidus, en général issus de catégories sociales plutôt favorisées, diplômés et résidant plutôt dans les grands centres urbains. Une différenciation peut cependant être opérée entre ceux qui sont davantage intéressés par l'entretien de soi et d'autres plus portés sur la dépense physique et la performance ; les premiers pratiquent la gymnastique de forme ou d'entretien, le pilates, l'aquagym ou encore le vélo d'intérieur et se composent d'une majorité de plus de 50 ans. À l'opposé, les adeptes d'activités de dépense physique ou de performance, plus jeunes, choisissent la musculation, le cardio training ou encore le CrossFit®.**

---

En 2020, 40,8 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de gym, de fitness ou de wellness au moins une fois au cours des douze derniers mois (*tableau 1*), ce qui représente environ 22,5 millions d'adeptes. De ce fait, ces activités apparaissent en bonne place parmi celles préférées des Français, traduisant leur relative massification et diversification.

Parmi les trois familles identifiées, les activités de forme de type fitness sont les plus déclarées (28,5 %, soit 15,8 millions). Viennent ensuite les activités de forme gymniques (12,5 %, soit 6,9 millions) suivies de très près par les pratiques douces (11,6 %, soit 6,4 millions). Plus précisément, parmi les activités les plus plébiscitées et pratiquées, nous trouvons sur le podium la musculation (10,2 millions d'adeptes) puis, loin derrière, la relaxation, la méditation et la sophrologie (3,7 millions) et enfin le cardio training (3,4 millions) et le yoga (3,4 millions). Notons par ailleurs qu'avec ses 1,3 million de pratiquants (presque autant que l'aquagym), le CrossFit® réussit une véritable « percée<sup>2</sup> » parmi ces activités physiques et sportives (APS<sup>3</sup>). En visant le développement des compétences cardio-vasculaires, respiratoires, d'endurance musculaire ou de force, le CrossFit® se veut une activité globale parmi les plus « sportivisées » de cet univers.

---

<sup>2</sup> Cette discipline, que l'on peut traduire par « entraînement croisé » en français, est une combinaison de différentes activités préexistantes comme la force athlétique, la gymnastique ou encore l'haltérophilie.

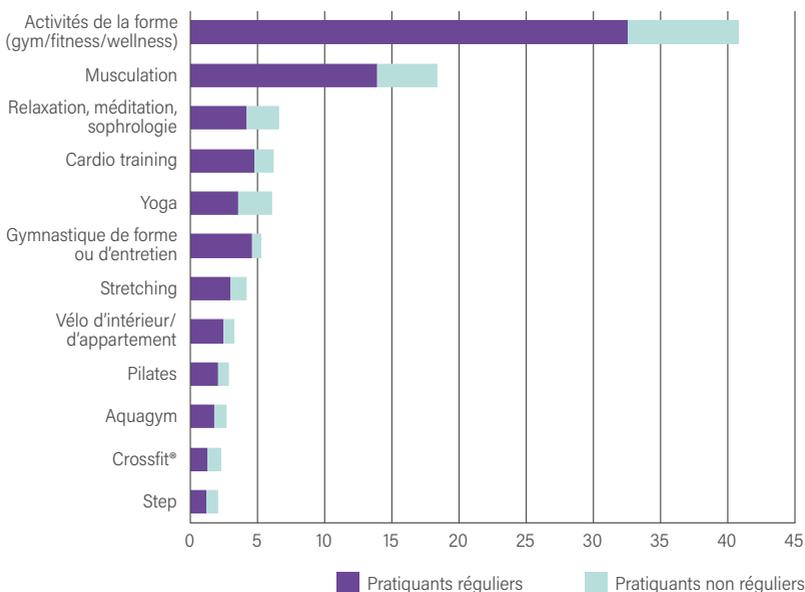
<sup>3</sup> Un glossaire est à la disposition du lecteur en p. 213. Il définit les termes propres à la description des pratiques sportives (institutionnalisation, sportivisation, etc.) et ceux plus spécifiques à l'enquête et à sa passation (déclaration spontanée, pratique utilitaire, etc.).

**Tableau 1. Démographie des activités de la forme (gym/fitness/wellness) les plus représentées dans la population en 2020**

	Pratiquants au moins une fois dans l'année		Pratiquants réguliers	
	En %	Effectif (en millions)	En %	Effectif (en millions)
<b>Activités de gym/fitness/wellness</b>	40,8	22,5	32,6	18,0
<b>Gymnastique et activités de la forme associées</b>	12,5	6,9	9,8	5,4
Dont gymnastique de forme ou d'entretien	5,3	2,9	4,6	2,5
Dont pilates	2,9	1,6	2,1	1,2
Dont aquagym	2,7	1,5	1,8	1,0
<b>Fitness et activités de la forme associées</b>	28,5	15,8	22,6	12,5
Dont musculation	18,4	10,2	13,9	7,7
Dont cardio training	6,2	3,4	4,8	2,7
Dont stretching	4,2	2,3	3,0	2,0
Dont vélo d'intérieur/d'appartement	3,3	1,8	2,5	1,4
Dont CrossFit®	2,3	1,3	1,3	0,7
Dont step	2,1	1,1	1,2	0,7
<b>Yoga et pratiques de forme douces</b>	11,6	6,4	7,6	4,2
Dont yoga	6,1	3,4	3,6	2,0
Dont relaxation, méditation, sophrologie	6,6	3,7	4,2	2,3

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France. Lecture : en 2020, 18,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir pratiqué la musculation au moins une fois au cours des douze derniers mois, ce qui représente 10,2 millions de personnes, et 13,9 % déclarent l'avoir pratiquée au moins une fois par semaine au cours des douze derniers mois, soit l'équivalent de 7,7 millions de personnes.

## Graphique 1. Taux de pratique des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020



Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.  
Lecture : en 2020, 18,4 % des personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France déclarent avoir fait de la musculation au moins une fois au cours des douze derniers mois ; 13,9 % déclarent la pratiquer au moins une fois par semaine tandis que 4,5 % la pratiquent de manière occasionnelle.

Quoi qu'il en soit, derrière le podium énoncé et des volumes de pratiquants importants, se cachent, comme pour beaucoup d'autres grandes catégories d'activités, de nombreuses disparités en termes de modalités de pratique, de profils socio-démographiques ou encore de profils sportifs. Bien que généralement appréhendée comme une activité de « santé », la gym/fitness/wellness n'en reste pas moins l'apanage de sportifs réguliers et multipratiquants ayant un volume d'activité global élevé. *In fine*, si les grandes activités de cet univers recrutent des profils sociodémographiques différents, leurs adeptes n'en sont pas moins essentiellement des sportifs qui se ressemblent dans leur manière de pratiquer leur activité et de justifier cet investissement.

**Tableau 2. Modalités de pratique des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020**

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble des pratiques
<b>Volume de pratique</b>						
Hebdomadaire (52 à 103 séances/an)	19	17	26	38	30	17
Bi-hebdomadaire et plus (104 séances et plus/an)	57	60	32	22	42	23
<b>Période</b>						
Tout au long de l'année	74	78	59	56	67	55
<b>Institutionnalisation</b>						
Pratique encadrée	25	6	55	49	37	13
Pratique dans une structure privée	30	12	37	16	23	5
<b>Niveau perçu</b>						
Débutant et débrouillé	57	56	60	69	52	40
Confirmé et expert	12	10	9	9	11	14
<b>Sociabilité</b>						
Pratique en solo	76	89	48	53	62	38
Pratique avec d'autres sportifs de la même activité	15	3	35	32	23	11
<b>Lieu</b>						
Dans une installation sportive : stade, gymnase, piscine, salle de fitness, etc.	56	18	76	50	56	28
Au domicile personnel ou au domicile d'une personne de sa connaissance	56	81	24	49	47	21

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.  
Lecture : 74 % de la pratique de musculation a eu lieu tout au long de l'année au cours des douze derniers mois, ce qui est beaucoup plus important que pour l'ensemble des pratiques (55 %).

# Profil général des activités et pratiquants de la forme (gym/fitness/wellness)

Les pratiquants se caractérisent en premier lieu par leur assiduité. En effet, ils s'adonnent de manière régulière à leur activité tout au long de l'année. Ainsi, nous observons une grande cohérence dans leurs modalités de pratique (*tableau 2*).

## Des multipratiquants assidus

Les adeptes de cet univers ont plus souvent que les autres pratiquants (*tableau 3*) une fréquence de pratique globale supérieure à une fois par semaine, et un volume de séances qui tend à être plus élevé que dans d'autres pratiques. En d'autres termes, s'ils peuvent être considérés comme plus investis dans l'ensemble des APS qu'ils pratiquent que la moyenne des autres pratiquants, ils le sont également dans la pratique stricte de l'activité de la forme (gym/fitness/wellness), qui devient une activité importante dans leur quotidien. Ces pratiquants sont aussi des sportifs multipratiquants s'adonnant en moyenne plus souvent que les autres à au moins sept activités distinctes (voire plus de douze) au cours de l'année. À titre d'exemple les pratiquants du CrossFit® sont ceux qui pratiquent le plus d'APS parmi les adeptes des activités de la forme avec en moyenne treize activités différentes, quand les pratiquants du stretching (notamment postural) en ont onze et les pratiquants du pilates, du cardio training, du yoga et de la relaxation, méditation, sophrologie, entre neuf et dix.

## Des pratiquants soucieux de leur santé et de leur bien-être

Quelle que soit l'activité pratiquée, plus de 60 % des pratiquants de cet univers s'investissent dans au moins une APS plus d'une fois par semaine, ce qui fait d'eux des sportifs proportionnellement plus souvent réguliers que les autres pratiquants. Ainsi, 72 % des adeptes du stretching ou stretching postural ou encore 69 % des adeptes du pilates ont eu une activité physique ou sportive (y compris de manière utilitaire) plus d'une fois par semaine au cours des douze derniers mois, ainsi que 69 % des adeptes de la musculation et 75 % de ceux du CrossFit®. La pratique assidue semble être la marque de fabrique des sportifs de cet univers : 86 % des pratiquants de CrossFit®, de vélo d'appartement ou des adeptes de la musculation s'adonnent à leur activité la plus fréquente au moins 104 séances par an (environ deux fois par semaine au minimum). C'est en moyenne significativement supérieur à ce que déclarent les autres pratiquants. Parallèlement à ce volume et à cette fréquence de pratique sportive globale, les adeptes des activités de fitness s'investissent sportivement dans des structures (marchandes ou associatives) afin de

bénéficier d'un encadrement et ont généralement des parents plus sportifs que la moyenne. Enfin, de manière cohérente avec l'image d'activité de « santé » véhiculée par les activités de gym/fitness/wellness, la grande majorité des pratiquants (74 %) se déclarent en bonne, voire très bonne santé.

Toujours en accord avec cette image, ces adeptes déclarent aussi en premier lieu pratiquer des APS pour des raisons de santé, sans pour autant que cette raison soit significativement plus présente que chez les non-adeptes des activités de gym/fitness/wellness, ce qui est le cas, en revanche, de l'entretien physique. Parmi les autres raisons de pratique les plus importantes et représentatives, sont généralement citées : la dimension psychologique (« être bien dans sa peau,

**Tableau 3. Profil sportif des pratiquants des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020**

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble des pratiquants
<b>Fréquence globale de pratique (toutes APS pratiquées confondues)</b>						
Deux fois/semaine ou plus	69	65	75	62	62	55
<b>Portefeuille des pratiques</b>						
7 à 12 APS pratiquées dans l'année	41	31	43	40	36	24
Plus de 12 APS pratiquées dans l'année	22	14	40	22	14	8
<b>Institutionnalisation (toutes APS pratiquées confondues)</b>						
Compétition/Rassemblement	31	13	40	19	21	18
Pratique encadrée	55	32	77	69	55	35
Club/Association	64	39	80	62	56	38
<b>Sportivité des parents</b>						
Mère sportive	36	18	38	33	29	23
Père sportif	54	48	53	49	47	41
<b>Nombre d'APS pratiquées</b>						
Nombre moyen d'APS pratiquées	9	7	13	9	8	6

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.

Note : le portefeuille des pratiques ne comprend pas les APS exclusivement utilitaires.

Lecture : 41 % des pratiquants de musculation ont pratiqué entre 7 et 12 APS au cours des douze derniers mois, ce qui est supérieur à l'ensemble des pratiquants qui ne sont que 24 % à pratiquer autant d'APS.

évacuer le stress ») et l'amélioration de l'apparence physique (pour se muscler, mincir ou garder la ligne par exemple). Enfin, mais de manière plus spécifique à certaines activités de cet univers, les pratiquants peuvent privilégier le besoin de se dépenser physiquement ou encore d'améliorer leurs performances personnelles (en musculation, cardio training, stretching et CrossFit® particulièrement).

## Des activités pratiquées en ville par des femmes plutôt diplômées

Le *tableau 4* détaille le profil sociodémographique des adeptes des principales activités de la forme (gym/fitness/wellness). De manière globale, ces activités attirent (sauf exception) essentiellement des femmes, vraisemblablement parce qu'elles sont orientées vers la santé et l'entretien de soi : près de 92 % en pilates, 91 % en aquagym, 90 % en step ou encore 83 % en gymnastique de forme ou d'entretien sont des femmes. Même le CrossFit®, acception probablement la plus sportivée et la plus orientée vers la performance, semble réussir le pari d'un recrutement plus féminin, avec 58 % de pratiquantes. Seule la musculation attire davantage d'hommes que de femmes (64 % *versus* 36 %).

Il semble également que les adeptes de ces activités soient plutôt issus de catégories sociales supérieures (cadres et professions intellectuelles supérieures, chefs d'entreprises de 10 salariés et plus) et plutôt diplômés. Enfin, de manière assez cohérente avec les éléments évoqués ici et avec la structuration de l'offre sur le territoire national (environ 50 % des salles de [re]mise en forme sont des entreprises marchandes), les pratiquants des activités de la forme se trouvent plutôt dans de grands centres urbains (100 000 habitants ou plus).

Quoi qu'il en soit, derrière ce panorama général du pratiquant et de la pratique des activités de la forme se cachent quelques spécificités avec des pratiquants davantage intéressés par l'entretien de soi quand d'autres sont plus orientés vers la dépense physique et la performance. Ainsi, nous observons que les premiers s'orientent vers la gymnastique de forme ou d'entretien – le pilates, l'aquagym ou encore le vélo d'intérieur ou d'appartement – et se composent d'une majorité, voire d'une surreprésentation de quinquagénaires (62 % pour le vélo d'intérieur par exemple). À l'opposé, les adeptes d'activités de dépense physique ou de performance s'orientent vers la musculation ou le CrossFit® et se composent d'une majorité et d'une surreprésentation de moins de 30 ans (respectivement 50 % et 51 %).

**Tableau 4. Sociodémographie des pratiquants des activités de la forme (gym/fitness/wellness) (en %) en 2020**

	Musculation	Vélo d'intérieur/ d'appartement	CrossFit®	Yoga	Univers de la forme	Ensemble de la population enquêtée
<b>Sexe</b>						
Femme	36	58	58	81	58	52
Homme	64	42	42	19	42	48
<b>Âge</b>						
15 à 29 ans	50	11	51	21	29	21
30 à 49 ans	36	27	41	41	33	31
50 ans et plus	14	62	8	38	38	48
<b>Diplôme</b>						
Inférieur au bac	40	47	27	23	42	53
Bac ou équivalent	24	18	26	20	21	18
Supérieur au bac	36	35	47	57	38	29
<b>Catégorie sociale</b>						
Moins favorisée ou défavorisée	49	47	46	38	47	53
Moyenne	29	31	31	34	31	29
Favorisée ou très favorisée	22	21	23	28	21	17

Source : ENPPS 2020, INJEP/MEDES, Direction des sports. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus résidant en France.  
 Note : pour la catégorie sociale, les étudiants sont répartis dans les catégories en fonction de la profession de leur parent (ou beau-parent ou tuteur) gagnant le plus d'argent. Les retraités ont été reclassés en fonction de la dernière profession connue.  
 Lecture : parmi l'ensemble des pratiquants de la musculation, seulement 36 % sont des femmes, ce qui est moins important que pour l'ensemble de la population enquêtée où elles sont 52 %.

## La musculation, un socle de pratique pour les jeunes hommes

La musculation est l'activité qui a le plus gros volume d'adeptes au sein de la famille des activités de la forme (gym/fitness/wellness) : environ 10,2 millions de Français la pratiquent au moins une fois dans l'année, soit 18,4 % de la population de 15 ans et plus résidant en France. En termes de modalités de pratique, la musculation fait partie des activités physiques pratiquées « en toile de fond », c'est-à-dire le plus souvent toute l'année (74 %) et régulièrement (au moins une à deux fois par semaine pour 76 %). Ses adeptes préfèrent pratiquer seuls (76 %) et en structure privée marchande (30 %). Un particularisme à noter : parmi eux, 56 % choisissent de pratiquer au sein d'une installation sportive et 56 % à domicile.

Les pratiquants de la musculation sont des sportifs réguliers, qui déclarent en moyenne neuf activités différentes au cours de l'année, et proviennent plus que les autres d'un milieu familial sportif (père sportif pour 54 % et mère sportive pour 36 % d'entre eux). Ce qui les pousse à s'investir dans l'activité renvoie à l'entretien du corps, à son apparence, à la dépense physique, à l'amélioration des performances personnelles et, dans une moindre mesure, à la compétition.

La musculation peut être pratiquée comme une fin en soi, mais aussi comme support et complément d'autres activités physiques. Elle attire majoritairement les jeunes (50 % de 15-29 ans), les personnes qui ne vivent pas en couple, avec une surreprésentation d'étudiants (28 %). Elle est aussi la seule activité de cet univers où les hommes sont surreprésentés (64 %) et les femmes sous-représentées (36 %).

## Le vélo d'intérieur ou d'appartement, la routine santé

Le volume de pratique du vélo d'intérieur est relativement faible, avec 3,3 % de la population, soit 1,8 million de Français.

La pratique du vélo d'appartement est caractérisée par une régularité et une fréquence significatives : 60 % des adeptes en ont une pratique bihebdomadaire, 78 % en font tout au long de l'année. Naturellement, compte tenu de la logique interne de l'activité, la pratique au domicile est surreprésentée avec 81 % de pratiquants, de même que 89 % s'y adonnent seuls. De manière cohérente, seulement 6 % d'entre eux font appel à un encadrement pour pratiquer.

Les pratiquants du vélo d'intérieur ou d'appartement ne présentent pas un profil sportif général très marqué. Un peu plus de la moitié des pratiquants (55 %) déclarent entre une et six activités physiques et sportives pratiquées au cours de l'année, ce qui est significativement moins que l'ensemble des sportifs. De même, 59 % d'entre eux déclarent un état de santé perçu « bon ou très bon », ce qui est significativement moins important que pour les autres activités de cet univers, et 31 % évoquent un niveau moyen (« assez bon ») de santé. Aucune raison significative ne semble les conduire vers cette activité, bien que les dimensions relatives à l'entretien physique et à la santé restent élevées (dimensions notées respectivement 4/5 et 4,2/5).

La particularité du profil sociodémographique des adeptes de la pratique du vélo d'intérieur est justement qu'il ne comporte quasiment aucun trait distinctif en dehors de l'âge : les jeunes (15-29 ans) sont en effet significativement moins nombreux qu'ailleurs (11 %) et les plus de 50 ans sont surreprésentés (62 %).

La place du vélo d'intérieur ou d'appartement au sein des activités sportives pourrait avoir partie liée avec la prise en compte de la santé dans le quotidien des Françaises et Français, soutenue par les évolutions récentes du matériel, avec en particulier le recours à la digitalisation et à la personnalisation des programmes d'activité.

## **Le yoga, une spiritualité revisitée**

Les pratiques du yoga se développent en France depuis une trentaine d'années. Aujourd'hui, 3,4 millions de Français de 15 ans et plus s'y adonnent, ce qui représente 6,1 % de la population. Le yoga des années 2020 est largement diversifié ; discipline philosophique pour certains, pratique corporelle ou mélange des deux pour d'autres, on assiste à une diversification par hybridation des formes qui naviguent du sacré aux techniques du corps.

Si le yoga a ses inconditionnels, il a aussi de plus en plus de nouveaux adeptes. Nous observons ainsi une surreprésentation de pratiquants qui se considèrent comme débutants et débrouillés (69 %), et seulement 9 % d'experts, ce qui est significativement moins que pour les autres activités de cet univers.

Le yoga se pratique seul à 53 % ou avec d'autres adeptes de l'activité (32 %), et de manière encadrée dans près de la moitié des cas (49 %). 50 % le font au sein d'une installation sportive et 49 % à domicile (le leur ou celui d'un proche). Ainsi ces modalités semblent recouvrir au moins deux formes différentes, la pratique autonome à domicile et la pratique encadrée en petits groupes dans des espaces dédiés.

Les apprentis yogis sont des sportifs réguliers, 77 % effectuent plus de 104 séances de sport par an (toutes activités confondues). Ils sont en outre multipratiquants et 62 % d'entre eux déclarent pratiquer plus de sept APS au cours de l'année, avec en moyenne neuf activités différentes.

Qu'attendent les adeptes du yoga de leur pratique d'activités physiques et sportives ? Ce sont les raisons d'ordre psychologique, comme évacuer le stress ou encore être bien dans sa peau qui sont majoritairement mentionnées et obtiennent la note de 4,4/5, ce qui est significativement supérieur aux autres pratiquants.

Au plan sociodémographique, les femmes sont surreprésentées (81 %) chez ces pratiquants, et la sportivité de la mère (33 %) est d'ailleurs significativement plus importante que chez les autres sportifs et sportives. La catégorie des 30-49 ans est surreprésentée (41 %) et celle des 50 ans et plus (38 %) sous-représentée. Ce sont majoritairement (60 %) des urbains résidant dans les villes de 100 000 habitants et plus.

Parmi les pratiquants de yoga, on trouve significativement plus de diplômés du supérieur (57 %) et de personnes appartenant aux catégories sociales favorisées (28 %) ou moyennes (34 %). Le profil type d'un pratiquant issu d'une catégorie sociale à fort capital culturel semble ainsi se dégager.

## **Le cross training - CrossFit® , une activité pour les sportifs insatiables**

Le cross training, surtout connu sous la marque CrossFit®, est une activité en plein essor depuis une quinzaine d'années. Attirant environ 1,3 million d'adeptes en 2020, soit 2,3 % des Français âgés de 15 ans et plus, il s'agit d'une des activités de la forme (gym/fitness/wellness) les plus sportivisées. En effet, les crossfiteurs sont en premier lieu des sportifs assidus, ayant pour 83 % d'entre eux pratiqué plus de sept APS différentes au cours de l'année (et plus de douze dans 40 % des cas). Avec une telle diversité de pratiques, ils sont 75 % à pratiquer au moins une APS deux fois par semaine, pour un volume global dépassant les 104 séances de sport chaque année pour 86 % d'entre eux ; 32 % réalisant même spécifiquement plus de 104 séances de CrossFit® par an. Dans cette veine, et pour satisfaire leur forte appétence de sport, de nombreux pratiquants du CrossFit® se tournent, dans leur pratique sportive en général, vers des structures (80 %) pour bénéficier d'un encadrement (77 %) et éventuellement participer à des compétitions ou des rassemblements sportifs (40 %). Pour autant, une part significative des crossfiteurs s'adonnent à cette activité peu régulièrement (42 % moins d'une fois par semaine, contre 28 % en moyenne pour l'ensemble de l'univers gym/fitness/wellness).

Contrairement à la musculation, qui peut sembler très proche de prime abord, le CrossFit® attire une population mixte (58 % de femmes) et majoritairement urbaine. Les jeunes, les étudiants et les 30-49 ans y sont surreprésentés, avec ici aussi des pratiquants plus diplômés que la moyenne (47 % sont diplômés du supérieur). Au sein de la famille gym/fitness/wellness, ce sont ceux qui se déclarent significativement le plus dans une situation financière « juste » (33 %), ce qui peut être rapproché de la surreprésentation des étudiants (27 %). À côté de cela, 62 % des pratiquants se disent « à l'aise » financièrement.

Au-delà de s'entretenir physiquement et de maintenir sa santé, pour cette population, avoir une activité physique ou sportive signifie plus que pour les autres se dépenser (note de 4,3/5), évacuer le stress (4,4), améliorer son apparence physique (4,2) et améliorer ses performances personnelles (3,9).

## Conclusion

Bien que regroupées et largement diffusées sous l'appellation générale de « fitness », les activités de la forme sont très diverses, se différenciant essentiellement par leur marquage sociodémographique et leurs modalités de pratique, tout en se rapprochant en termes de profil sportif et « motivationnel ». À l'image du CrossFit®, revendiquant une approche globale du corps et de son développement et un style de vie, les activités de gym/fitness/wellness sont des activités de « forme ». En ce sens, elles participent d'un équilibre tant physique que psychologique. De ce point de vue, il n'est pas rare qu'elles soient pratiquées en complément d'autres activités physiques ou sportives, ce qui permettrait d'expliquer cette indifférenciation. C'est notamment le cas du stretching, de la musculation ou encore, dans une moindre mesure, du yoga.

## Auteurs

**Guillaume Routier**, maître de conférences, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le Sport (L-VIS), université Lyon 1.

**Bénédicte Vignal**, enseignante-chercheuse, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.

**Guillaume Bodet**, enseignant-chercheur, Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport (L-VIS), université Lyon 1.