

INJEP NOTES & RAPPORTS RAPPORT d'ETUDE

- Décembre 2024
- INJEPR-2024/20

Baromètre national des pratiques sportives 2024

CRÉDOC

- Jörg MÜLLER (CREDOC)
- Pauline JAUNEAU-COTTET (CREDOC)
- Philippe LOMBARDO (INJEP)

SOMMAIRE

- 3** Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives
- 8** Principaux résultats
- 13** Évolution des principaux indicateurs
- 16** Mi-2024, la pratique sportive se stabilise à un niveau plus élevé qu'avant crise sanitaire
- 26** Des écarts de pratique selon le sexe, l'âge ou le diplôme
- 33** La pratique est stable dans la plupart des univers sportifs
- 39** Les façons de pratiquer évolue : plus de pratique encadrée et en structure
- 48** Une envie persistante de faire du sport malgré de freins multiples
- 56** Focus : Sport en association ou en club
- 60** Focus : Implication et engagement dans les clubs et associations sportifs
- 71** Focus : Sport en milieu professionnel et universitaire

1

Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives

Les objectifs du baromètre national des pratiques sportives

- Mesurer la pratique sportive en France en 2024, à l'aube des Jeux olympiques et paralympiques (JOP), par grands univers sportifs et selon les caractéristiques des personnes
- Suivre les évolutions à intervalles réguliers (2018, 2020, 2022, 2023, 2024) et mesurer les évolutions en termes de modalités, mobiles et freins de la pratique
- Comprendre les raisons de la pratique et de la non-pratique
- Faire un focus spécifique sur la pratique en club ou association sportive, sur l'implication et l'engagement dans les clubs et associations sportifs ainsi que sur les activités physiques ou sportives en milieu professionnel/universitaire

Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

Les moyens

- Via une enquête par quotas auprès de la population de 15 ans et plus
 - Enquête en ligne en France métropolitaine (01 – 12 juillet 2024)
 - Enquête par téléphone en outremer (01 – 15 juillet 2024)
- Échantillon de 4 000 personnes environ, représentatif des personnes résidant en France métropolitaine et dans les cinq départements et régions d'outremer
- Échantillon stratifié par région, représentatif au niveau régional pour l'indicateur de la pratique sportive
- Enquête à méthodologie et à champ constants par rapport à 2018, 2020, 2022 et 2023
- En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population peuvent ne pas être statistiquement significatives.

Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

Nb. L'enquête a été conduite avant l'ouverture des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024



4057

**personnes interrogées sur
l'ensemble du territoire**



Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

Définitions et aides à la lecture

- **La pratique sportive** : les activités physiques ou sportives (APS) vont de la pratique récréative occasionnelle à la plus compétitive. Une personne est considérée comme ayant ou ayant eu une pratique physique et sportive lorsqu'elle déclare avoir pratiqué au moins une activité parmi une liste de 106 disciplines sportives, au cours des 12 derniers mois. Ainsi, « le sport » est entendu dans une acception large qui recouvre à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition. Pour mémoire, l'estimation de la part de pratiquants sportifs dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête.
- **Un pratiquant régulier** est une personne qui déclare avoir réalisé 52 séances d'APS ou plus au cours des douze derniers mois, soit une fois par semaine en moyenne
- **Un pratiquant occasionnel** est une personne qui comptabilise moins de 52 séances d'activité physique et sportive sur l'année.
- Le baromètre sport permet de décrire la façon de pratiquer une activité physique et sportive :
 - **la fréquence de la pratique** (nombre de séances déclarées et classement dans les catégories sportif régulier, sportif occasionnel, etc.),
 - **la régularité de la pratique** (tout au long de l'année, seulement le week-end, uniquement pendant les vacances, etc.),
 - **l'intensité de la pratique** (mesure du ressenti par rapport à l'intensité de l'effort physique fourni) et **la durée des séances**.

2

Principaux résultats

- En 2024, avant les Jeux olympiques et paralympiques, **58 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive régulière (en moyenne une fois par semaine au moins au cours des 12 derniers mois)**, soit 1 pt de moins qu'en 2023. Néanmoins, la pratique sportive régulière est en hausse sur plus longue période et s'établit à un niveau supérieur à celui mesuré avant la crise sanitaire liée au Covid19 (+4 pts par rapport à 2018).
- En tenant compte des pratiques occasionnelles, **71 % des Français de 15 ans et plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois**, soit 1 pt de plus qu'en 2023 et 5 pts de plus qu'en 2018.
- En prenant en compte le mode de déplacement principal au quotidien (à pied, à vélo ou en trottinette), **80 % des Français ont pratiqué une activité physique et sportive au moins une fois au cours des 12 derniers mois**, en légère hausse de 1 pt par rapport à 2023 et en hausse de 5 pts par rapport à 2018.

- L'univers de la marche et de la course reste de loin le plus prisé : **en 2024 (avant JOP), 48 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année**, qu'il s'agisse de marche ou de course à pied, contre 40 % en 2018. Les activités de la forme et de gymnastique figurent au deuxième rang : 24 % contre 22 % en 2018.
- Si **les plus jeunes sont aussi les plus sportifs** (72 % de sportifs réguliers chez les 15-24 ans, contre 63 % chez les 25-39 ans et 55 % chez les 40 ans ou plus), les écarts de niveaux de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018 : entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus, l'écart atteignait 19 points en 2018, il n'était plus que de 12 à 13 points en 2023 et 2024 avant les Jeux olympiques et paralympiques.
- **La pratique sportive à domicile continue de diminuer** et revient à son niveau d'avant la pandémie (19 % en 2024 comparés à 18 % en 2018). Parallèlement, le sport en installation sportive progresse pour la deuxième année consécutive : 28 % en 2024 avant JOP, soit +3 pts par rapport à 2023 et +5 pts par rapport à 2022.

- **26 % des pratiquants de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une APS en club** ou en association. Près d'un pratiquant en club sur cinq en est membre depuis un an ou moins, et quatre sur dix depuis plus de six ans.
- Deux tiers des membres d'un club n'ont pas voté lors de la dernière élection du bureau. **Six membres sur dix ont rencontré des personnes qu'ils voient désormais en dehors du club**, notamment dans un contexte amical.
- **Au total, 19 % des pratiquants déclarent avoir donné bénévolement du temps au sein d'associations ou clubs sportifs, même épisodiquement.** Deux cinquièmes d'entre eux s'investissent chaque semaine tout au long de l'année, pour un temps hebdomadaire médian de 3h.
- Mi-2024 avant les JOP, **un peu plus d'un Français sur dix déclare s'être vu refuser une inscription en club** ou en association au cours des 12 derniers mois pour lui-même.

PUBLICATION

Retrouvez la **FICHE Repères**

sur le site

www.injep.fr



<https://injep.fr/publication/les-pratiques-sportives-en-france-en-2024-avant-les-jeux-de-paris/>

REPUBLIQUE FRANÇAISE
Le Président de la République

injep fiches repères

Les pratiques sportives en France en 2024 avant les Jeux de Paris

Mi-2024, à l'aube des Jeux olympiques et paralympiques, la pratique sportive en France reste dynamique : 58 % des personnes âgées de 15 ans ou plus pratiquent une activité sportive régulière, un taux quasi-stable par rapport à 2023, mais supérieur de 4 points à 2018. L'écart entre la pratique féminine (en légère hausse) et la pratique masculine (en baisse) se réduit à 4 points. De même, les disparités de pratique selon l'âge diminuent depuis 2018, alors qu'elles restent très marquées entre cadres et ouvriers (24 points). Enfin, la pratique à domicile, stimulée par la crise sanitaire, revient à son niveau de 2018 après un reflux amorcé en 2022 ; à l'inverse, la pratique en installations sportives, qui avait reculé, retrouve également son niveau d'avant la crise.

Les activités physiques ou sportives (APS) couvrent un large éventail de pratiques, dont la fréquence et l'intensité varient, et à travers lesquelles « le sport » s'entend dans son acception la plus large : elles recouvrent à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition.

UN TAUX DE PRATIQUE QUI SE STABILISE À UN NIVEAU PLUS HAUT QU'AVANT LA CRISE SANITAIRE

Mi-2024, avant les Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024, 58 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine en moyenne) au cours des douze derniers mois, contre 54 % en 2018 et 59 % en 2023. Quelques semaines avant cet événement sportif majeur, la pratique sportive régulière se stabilise donc à un niveau plus élevé qu'avant la crise sanitaire. En tenant compte des pratiques occasionnelles, 71 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois, soit 1 point de plus qu'en 2023, et 5 points de plus qu'en 2018.

Enfin, le taux de pratique avant les JOP atteint 80 % si l'on comptabilise aussi les activités physiques de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette), en hausse de 1 point par rapport à 2023 et de 5 points par rapport à 2018.

L'UNIVERS DE LA MARCHÉ ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISE

L'univers de la marche et de la course est de loin le plus prisé. C'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018 (tableau 1) : mi-2024, 48 % des Français âgés de 15 ans et plus déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois dans l'année, qu'il s'agisse de marche randonnée, randonnée pédestre, marche nordique ou encore marche athlétique ou de course à pied (du footing de détente à l'ultra-trail), contre 40 % en 2018. Alors qu'en 2018 et 2022, cette hausse a été intégralement portée par les marcheurs ou coureurs réguliers, leur part tend à se stabiliser depuis 2023 à 31 % de pratiquants réguliers. Les univers sportifs les plus

SOURCE :
Baromètre national de la pratique sportive

Les données présentées dans cette fiche sont issues de la 5^e vague du Baromètre national des pratiques sportives, dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des douze mois précédents. Le terrain de cette enquête a duré du 5^{er} au 15 juillet 2024 et permis d'interroger 4 057 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus (collecte par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer). L'enquête a donc été menée juste avant le début des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 ; la prochaine édition permettra de mesurer l'évolution des pratiques sportives durant l'année suivant les JOP. Il s'agit d'une enquête par quotas (sexe, âge, catégories socio-professionnelles), l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des cinq éditions (2018, 2020, 2022, 2023, 2024) comportent plusieurs blocs de questions identiques permettant d'établir des comparaisons dans le temps ainsi que des blocs thématiques annuels. Elles ont été menées selon une méthodologie constante par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) à la demande de l'INJEP et du ministère chargé des sports. En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 15 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population (par exemple les hommes) ne sont pas statistiquement significatives.

prisés par les Français se caractérisent par leur souplesse en termes d'organisation – ils peuvent être pratiqués de manière assez autonome –, et sont relativement peu coûteux.

Deuxième univers avec le plus de pratiquants, les activités de la forme et de gymnastique connaissent un repli mi-2024, avec 24 % de pratiquants

« Ces pratiques pour se déclarer « liées » ou « liées », ne sont pas prises en compte dans le tableau de la fiche.

3

Évolution des principaux indicateurs

Synthèse des principaux indicateurs sur les pratiquants réguliers

Évolutions 2018* - 2024 (avant Jeux olympiques et paralympiques)



58 % (+4)

De pratiquants sportifs réguliers



72 % (-3)

De pratiquants réguliers
Chez les 15-24 ans



56 % (+5)

De pratiquantes régulières
parmi les femmes

* Les évolutions pour la pratique régulière sont représentées par rapport à 2018 du fait que la régularité de la pratique pour 2020 est mesurée via un indicateur sur 10 mois (hors confinement) puis via un deuxième indicateur sur 2 mois (périodes de confinement). Afin d'éviter d'éventuels biais de comparaison, l'année 2018 (fréquence sur 12 mois) a été privilégiée.

Synthèse principaux indicateurs sur l'ensemble de la pratique (y c. occasionnelle)

Evolutions 2018-2024 (avant Jeux olympiques et paralympiques)



71 % (+5)

De pratiquants sportifs
(y compris occasionnels)



80 % (+5)

De pratiquants sportifs
y compris les modes de transports actifs



68 % (+5)

De pratiquantes sportives
parmi les femmes



29 % (-5)

De non-pratiquants
Souhaitant pratiquer une activité

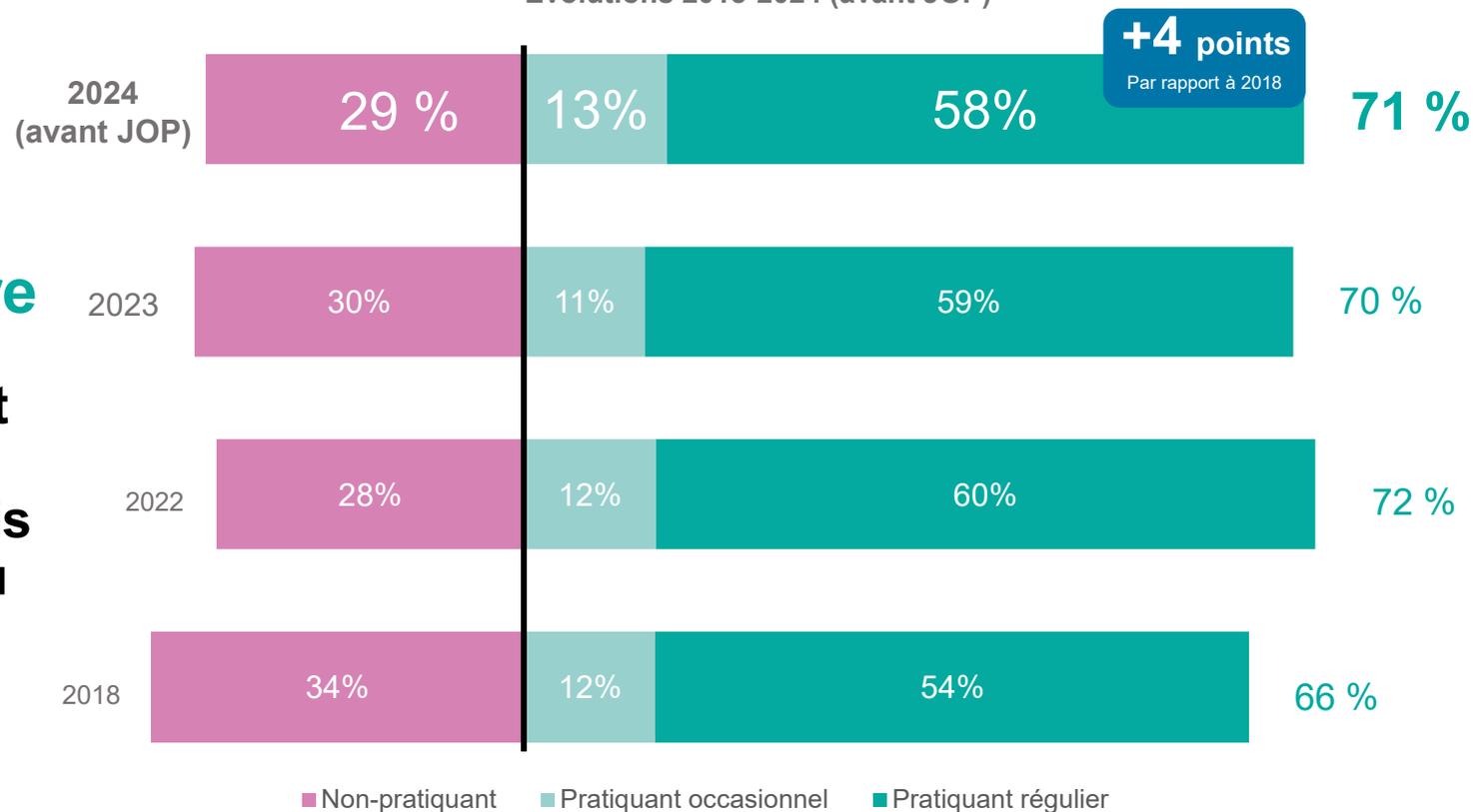
4

Mi-2024, la pratique sportive se stabilise à un niveau plus élevé qu'avant crise sanitaire

Un léger tassement du taux de pratique régulière qui reste néanmoins nettement supérieur au niveau d'avant la crise sanitaire

58 % des Français déclarent avoir pratiqué une activité physique et sportive une fois par semaine en moyenne au cours des 12 derniers mois, contre 54 % en 2018*

Pratique physique et sportive chez les pratiquants réguliers et occasionnels
Evolutions 2018-2024 (avant JOP)

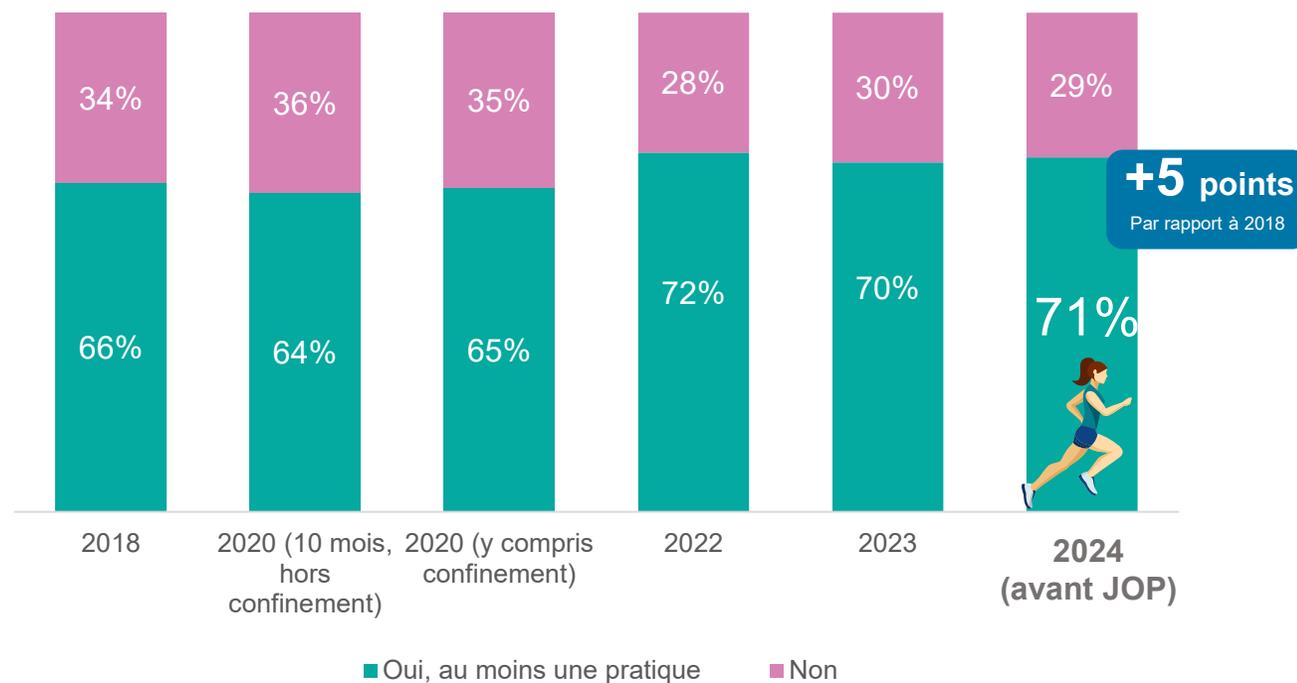


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024

En incluant la pratique occasionnelle, plus de sept Français sur dix ont pratiqué une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois

En 2024 (avant JOP), le taux de pratique varie peu par rapport à 2022 et 2023, mais il se situe nettement au-dessus des taux observés dans les enquêtes 2018 (avant crise sanitaire) et 2020 (année confinement).

Proportion de Français ayant pratiqué une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

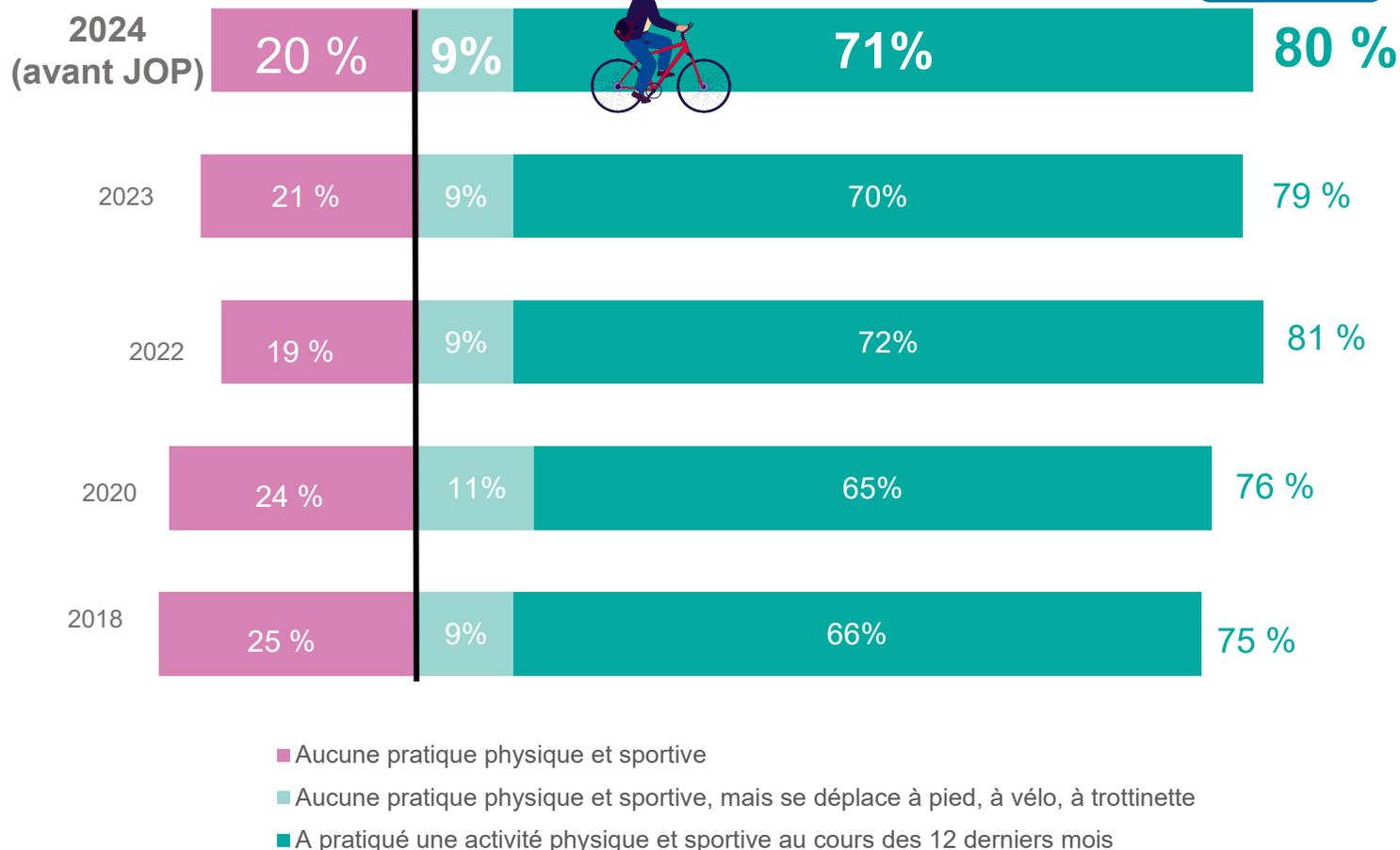
Y compris mobilités douces, un taux de pratique occasionnelle autour de 80 %, relativement stable depuis 2022

Lorsqu'on prend en compte le mode de déplacement principal pour les trajets du quotidien et que l'on considère que ceux qui se déplacent à pied, à vélo ou en trottinette (y compris trottinette électrique) pratiquent une activité physique, la proportion de pratiquants au moins une fois dans l'année atteint 80 %, soit +1 point par rapport à 2023 et +5 points par rapport à 2018.

Restent 20 % (-1 point) de Français qui ne pratiquent aucune activité physique et sportive même pour se déplacer au quotidien. C'est la deuxième valeur la plus basse après 2022 (19%).

Pratique physique et sportive, y compris modes de transport actifs

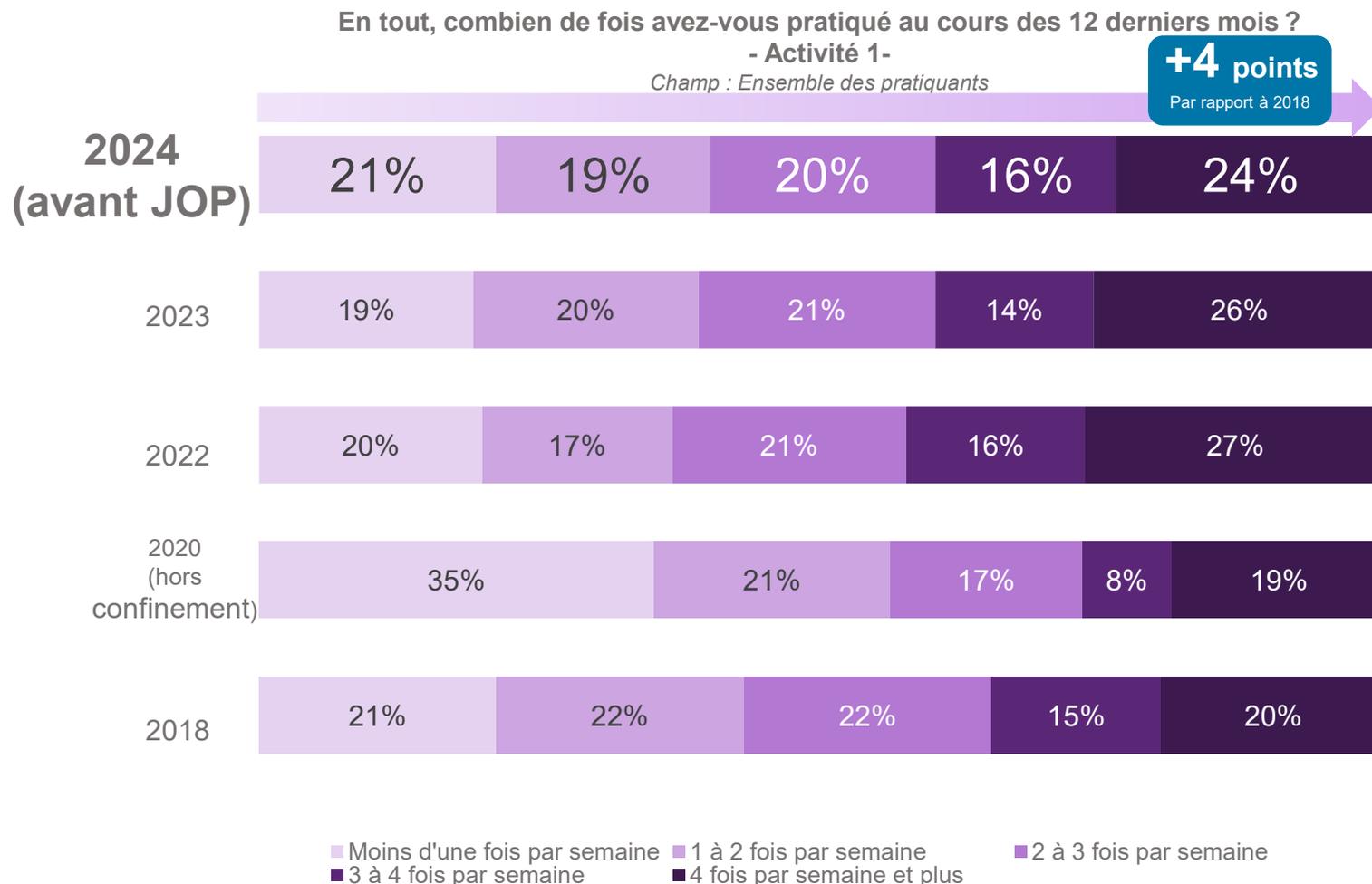
+5 points
Par rapport à 2018



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

40 % des pratiquants déclarent pratiquer de façon très régulière leur activité principale (trois à quatre fois par semaine au moins)

Par rapport à 2018, c'est notamment la proportion de pratiquants très réguliers qui augmente. 24 % pratiquent au moins quatre fois par semaine, soit +4 points par rapport à 2018.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

Près de six pratiquants sur dix font du sport tout au long de l'année

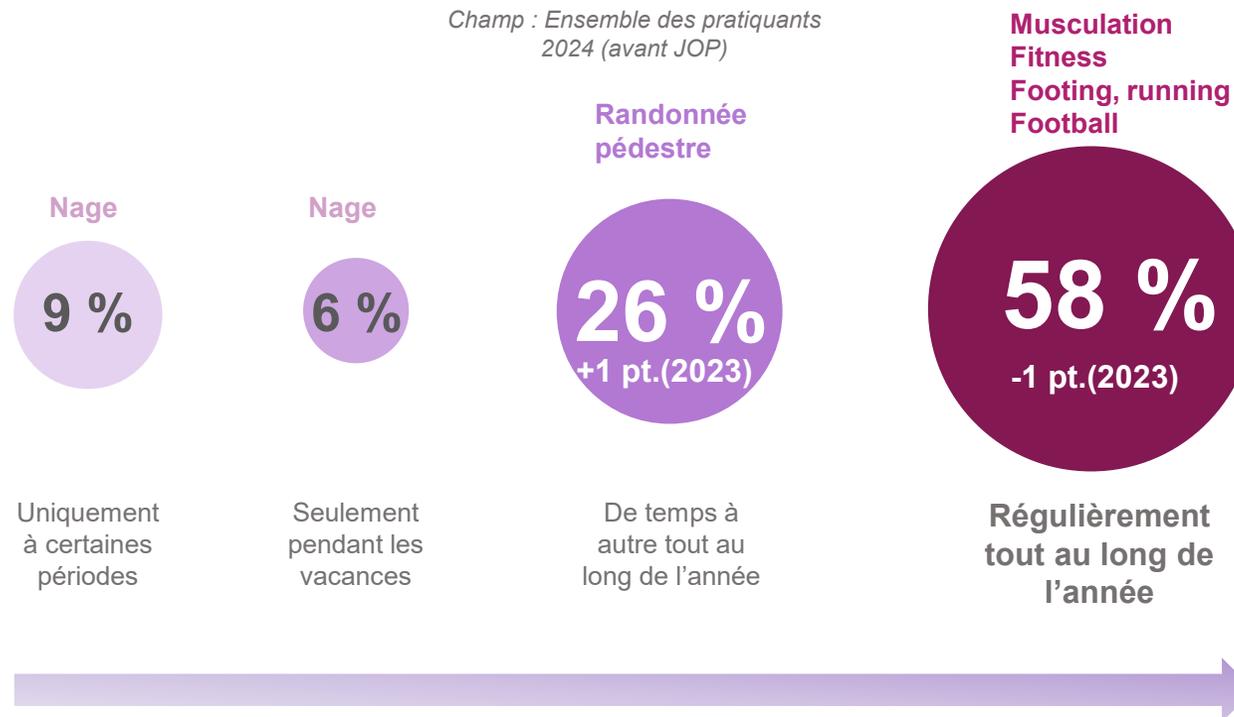
58 % des pratiquants indiquent pratiquer leur activité sportive principale tout au long de l'année. En 2024 avant JOP, seulement 15 % (sans changement) des sportifs limitent leur activité sportive principale aux vacances ou à certaines périodes de l'année, mais ne pratiquent pas en dehors de ces périodes.

Les personnes pratiquant **la musculation, le fitness, le footing** ou encore **le football** comme principale activité les pratiquent plus souvent régulièrement tout au long de l'année. **La randonnée** pédestre se fait davantage de temps à autre tout au long de l'année, alors que **la nage** est plus souvent pratiquée seulement pendant les vacances ou uniquement à certaines périodes de l'année.

Au cours des 12 derniers mois, quand avez-vous pratiqué ?

- Activité 1-

Champ : Ensemble des pratiquants 2024 (avant JOP)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023, 2024

Fréquence et régularité vont de pair

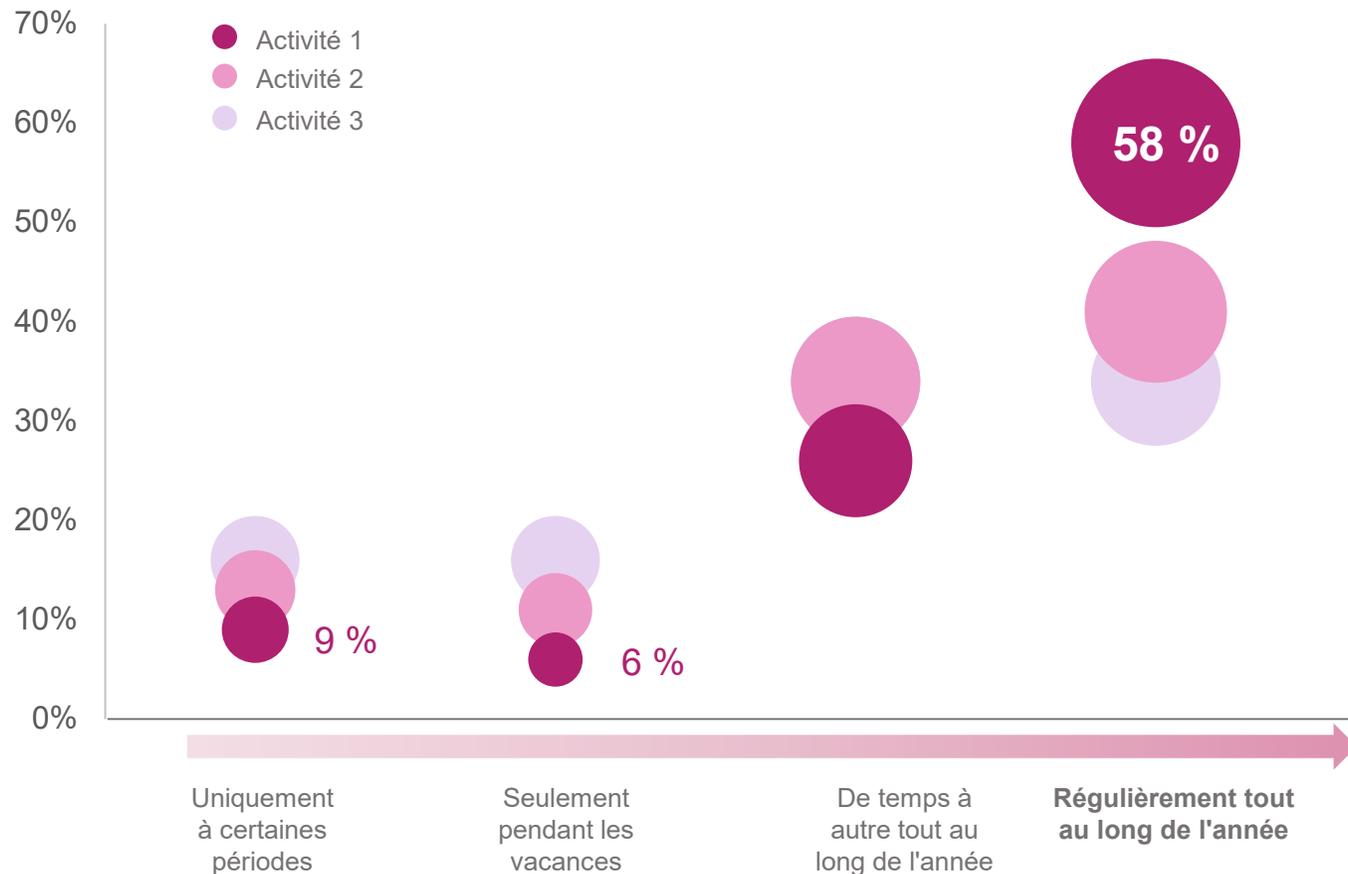
Plus une activité est pratiquée fréquemment (en nombre de séances dans l'année), plus la pratique s'effectue régulièrement, tout au long de l'année.

La deuxième et la troisième activité sportive déclarées sont plus souvent pratiquées ponctuellement pendant l'année.

Les résultats restent relativement stables par rapport aux éditions précédentes.

La régularité de la pratique selon le rang de celle-ci ?

Champ : Ensemble des pratiquants
2024 (avant JOP)



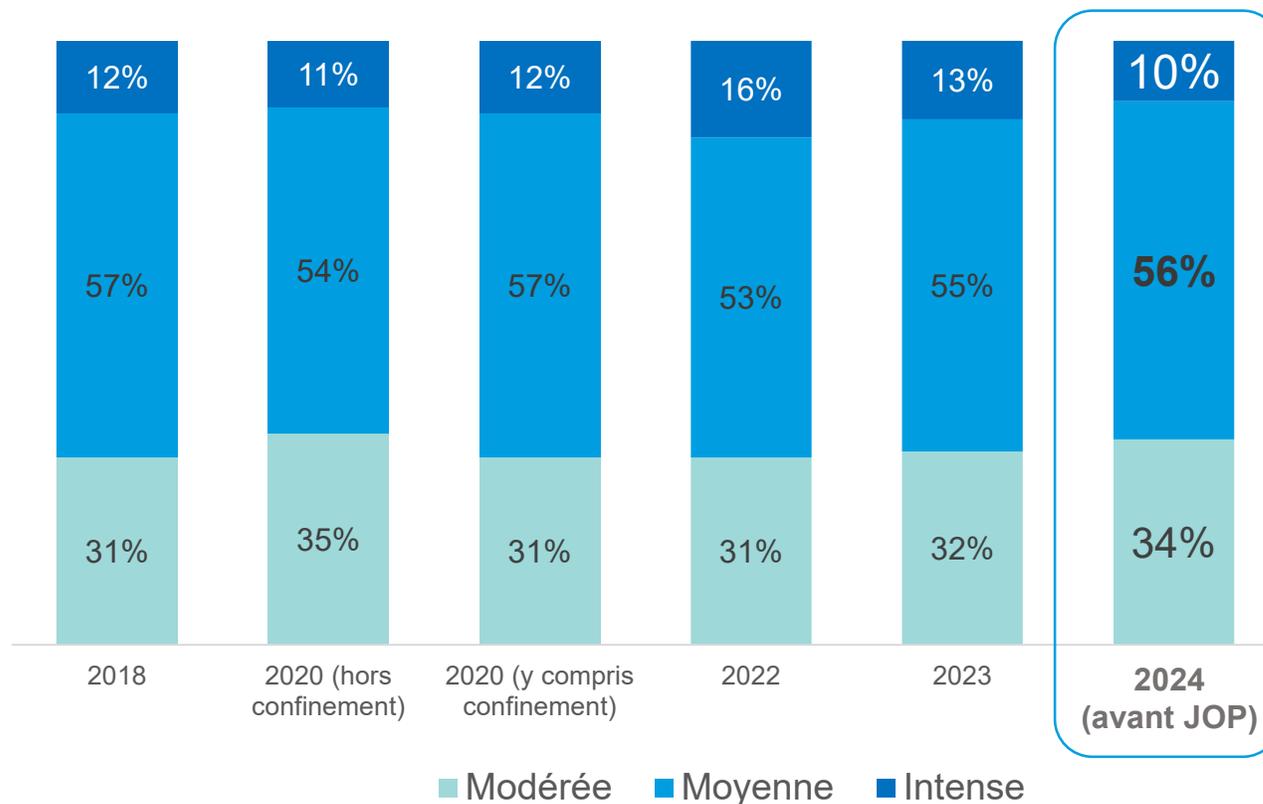
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Pour les pratiquants réguliers, des séances de moins en moins intenses

10 % des pratiquants réguliers (pour la première activité citée) **déclarent qu'ils pratiquent leur principale activité sportive de façon intense.**

Par rapport à 2023, le sentiment de pratiquer plus intensément pendant les séances sportives a diminué de 3 points, et par rapport à 2022 de six points. Cette mesure est à son plus bas niveau depuis l'introduction de l'indicateur en 2018.

Intensité des séances
- Activité 1-
Quelle est l'intensité de vos séances ?
Champ : Ensemble des pratiquants réguliers pour la première activité (>51 séances dans l'année)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

En 2024 avant les JOP, 64 % des séances régulières durent plus de 45 minutes



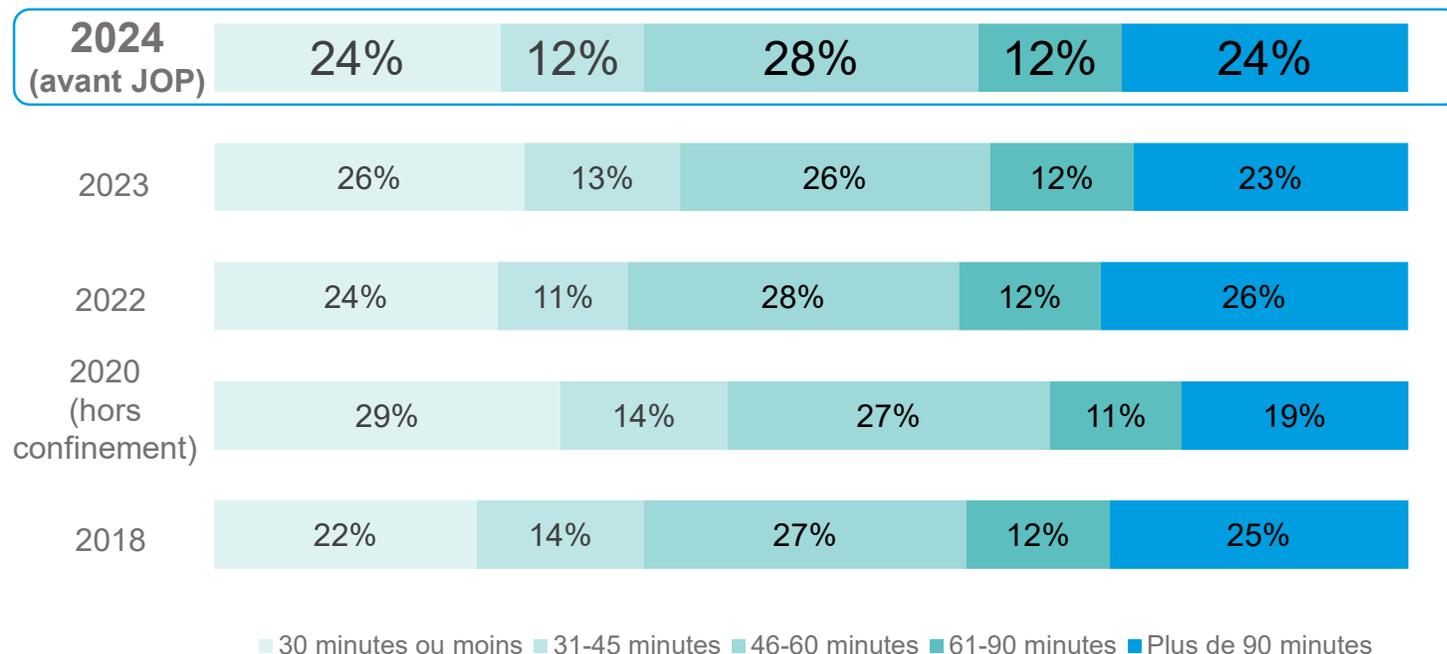
Durée des séances
- Activité 1 -

Quelle est la durée moyenne de vos séances ?

Champ : Ensemble des pratiquants réguliers pour l'activité principale (>51 séances dans l'année)

Par rapport à 2023, la durée des séances augmente. En 2024 avant les JOP, 64 % des séances durent plus de 45 minutes, contre 61 %.

Concernant les activités régulières (au moins une fois par semaine sur une année), les durées d'effort affichées s'avèrent **extrêmement variables** : une séance sur cinq dure 30 minutes ou moins (24 %) ; une proportion équivalente durant 90 minutes ou plus (24 %).

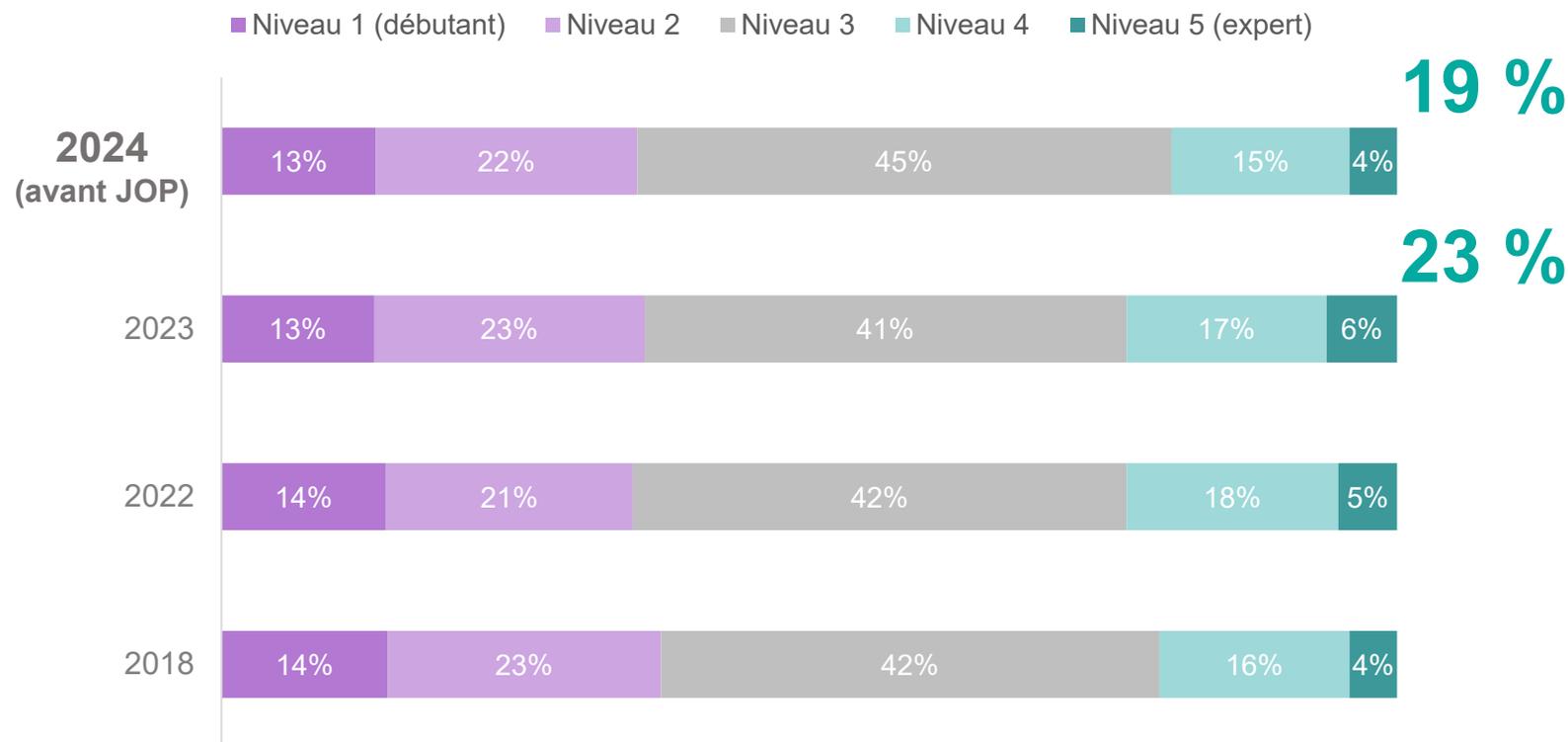


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

Pour pratiquer « votre 1^e activité » quel niveau vous donneriez-vous ?
- Activité 1-

Champ: Ensemble des pratiquants

En 2024 avant les JOP, **19 % des pratiquants s'estiment plutôt « experts » dans leur pratique sportive** (-1 pt par rapport à 2018 et -4 pts par rapport à 2023)



Les personnes utilisant des objets connectés (montre connecté, application permettant le suivi de performance..) en lien avec leur pratique sportive s'estiment davantage experts de leur pratique : 24% contre 19% en moyenne

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023, 2024

5

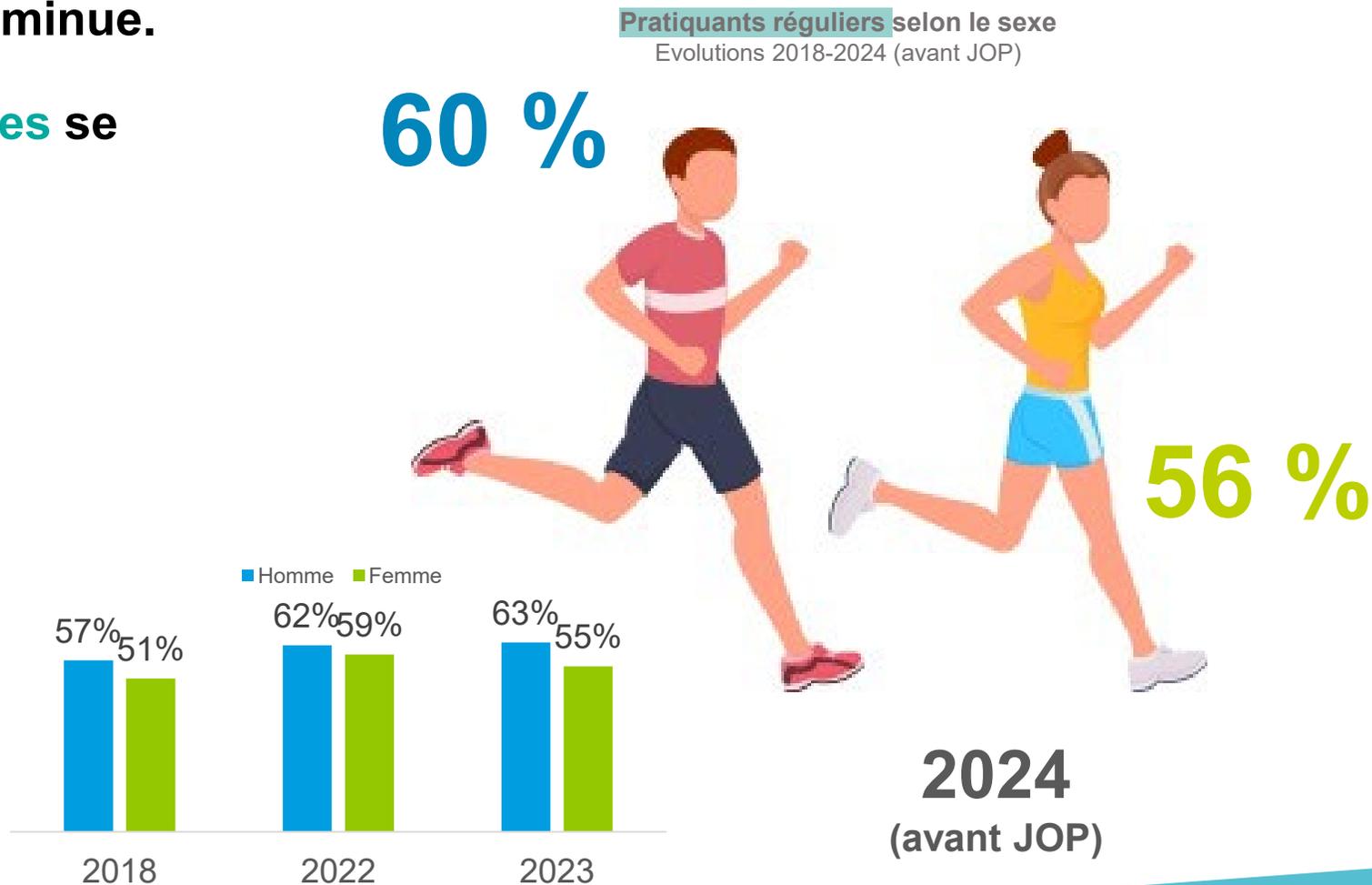
Des écarts de pratique selon le sexe, l'âge ou le diplôme

La pratique féminine reprend de l'élan alors que celle des hommes diminue.

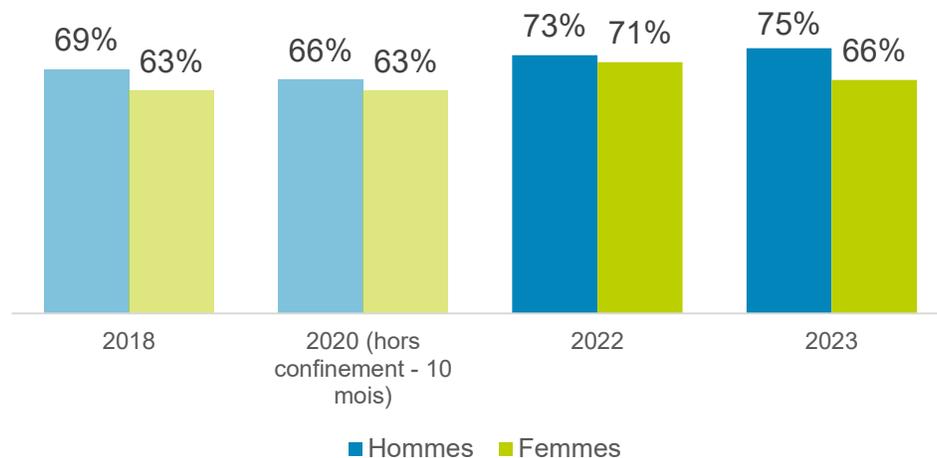
L'écart entre hommes et femmes se resserre à nouveau.

Les femmes déclarent légèrement moins souvent que les hommes avoir pratiqué une activité physique et sportive régulièrement, (au moins une fois par semaine en moyenne).

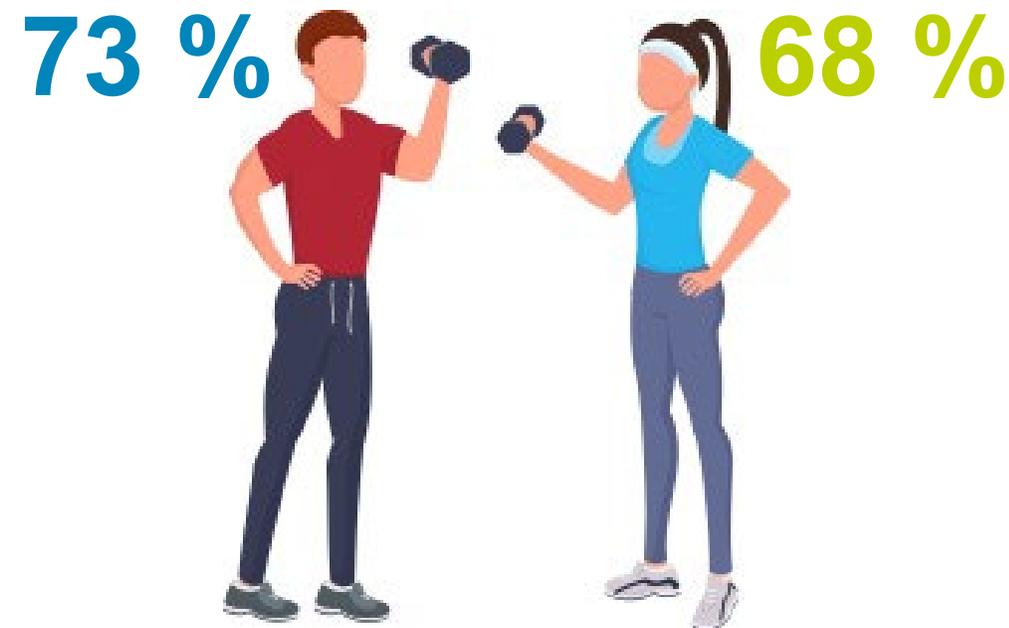
La différence de pratique régulière entre les hommes et les femmes diminue en 2024 (avant les JOP) après s'être creusée 2023.



En prenant en compte les activités pratiquées occasionnellement, les différences selon le sexe se resserrent de quatre points par rapport à 2023.



Proportion de pratiquants (y compris occasionnels) selon le sexe



2024
(avant JOP)

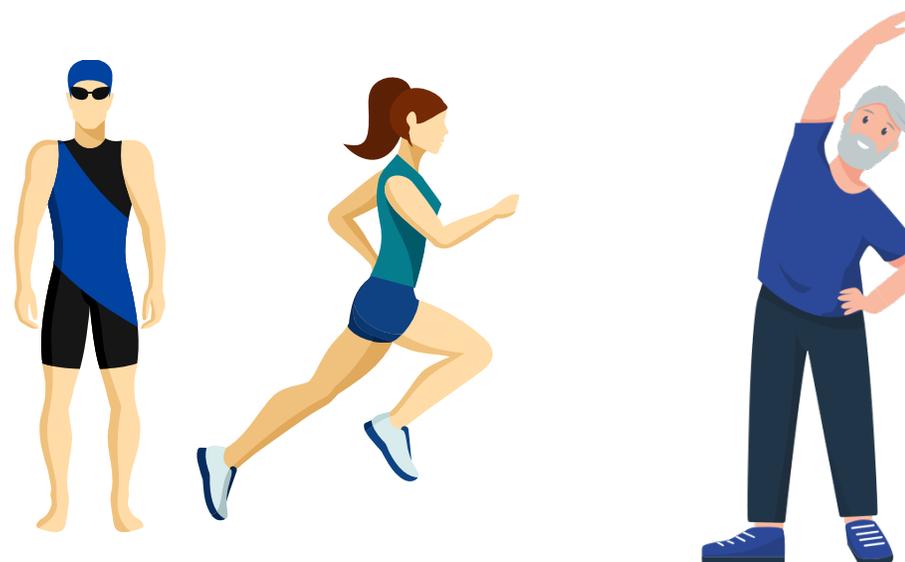
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020 (10 mois, hors confinement), 2022, 2023, 2024

La pratique régulière augmente chez les plus jeunes et se tasse pour toutes les autres tranches d'âge. Toutefois le taux de pratiquants reste supérieur à celui mesuré en 2018 pour toutes les tranches d'âge.

L'écart entre les moins de 40 ans et les 40 ans ou plus se stabilise autour de 12-13 points, alors que la différence était plus prononcée en 2018 (19 points).

Pratiquants réguliers chez les moins de 40 ans et les 40 ans et plus en 2024 (avant JOP)

67 %

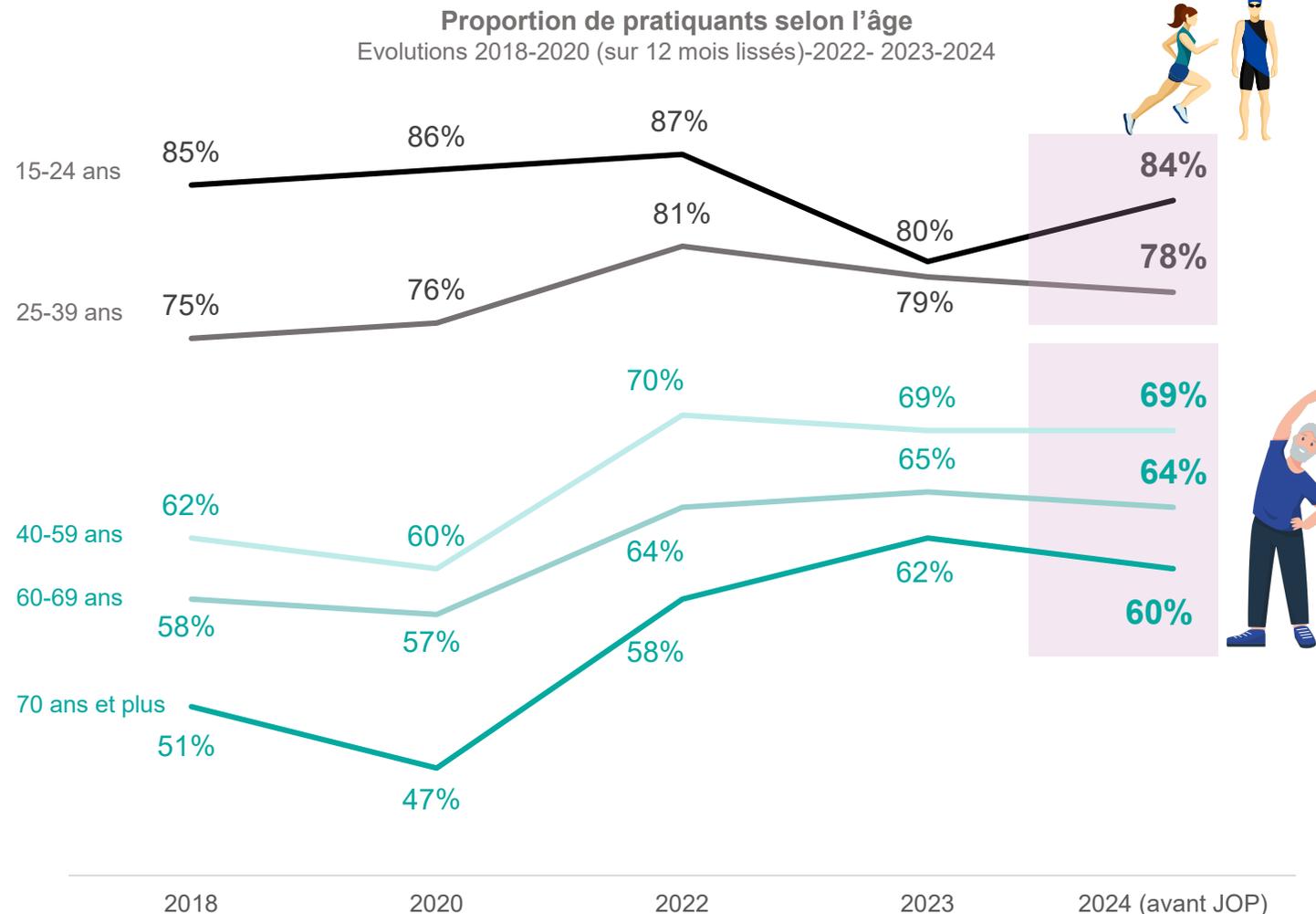


55 %

2024
(avant JOP)

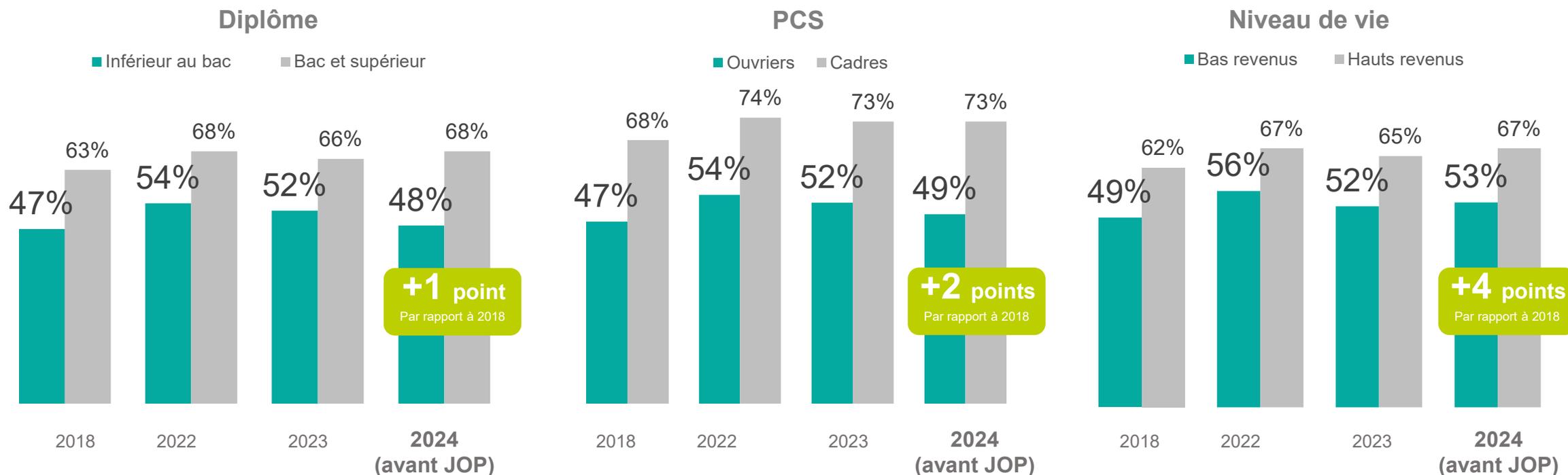
La hausse chez les 15-24 ans (+4 points) est portée à parts égales par les pratiquants réguliers et occasionnels.

Même si le taux de pratique recule très légèrement dans les autres tranches d'âge, il reste plus haut qu'en 2018.



L'écart du taux de pratique sportive régulière entre les **catégories sociales plus modestes** et les **catégories les plus aisées se creuse légèrement**. Le niveau de pratique régulière des catégories plus modestes reste néanmoins supérieur à celui mesuré en 2018.

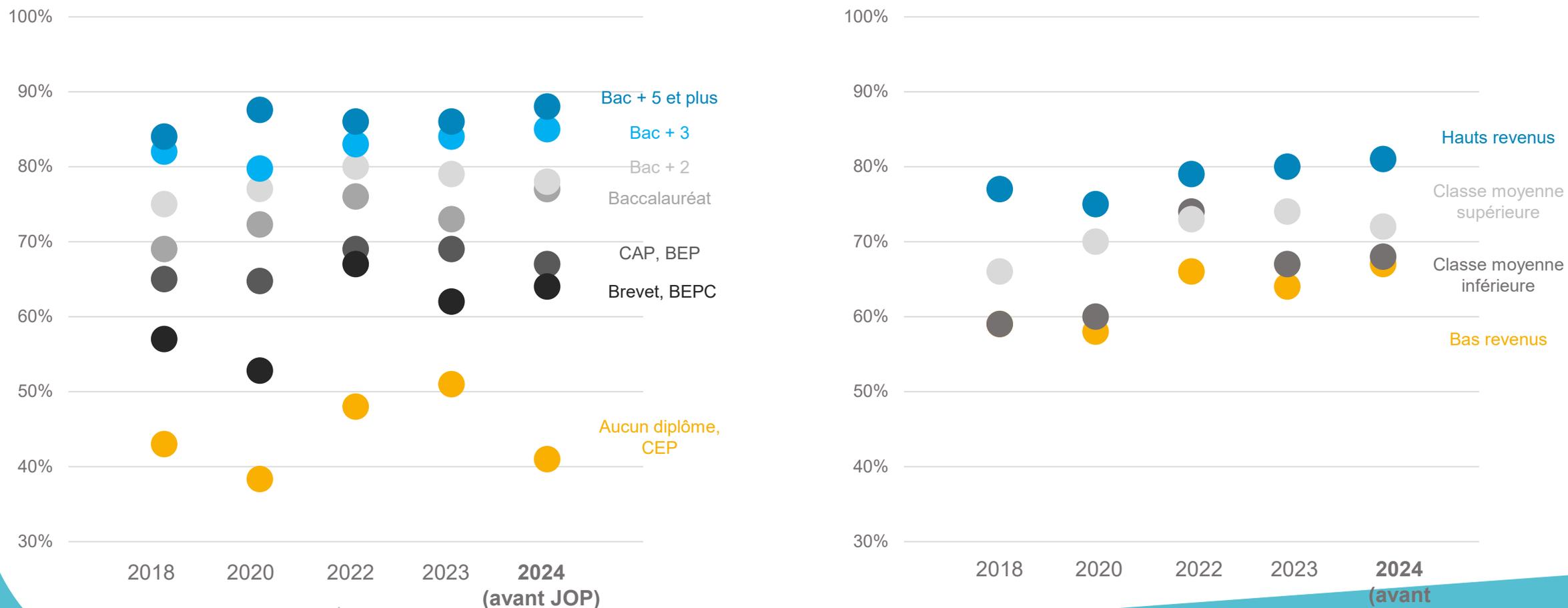
Pratiquants réguliers – Evolutions 2018-2024 (avant JOP)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024

La pratique sportive reste plus répandue et plus régulière au sein des catégories favorisées

Taux de pratique sportive (régulière et occasionnelle) selon les descripteurs sociodémographiques – diplôme et revenus

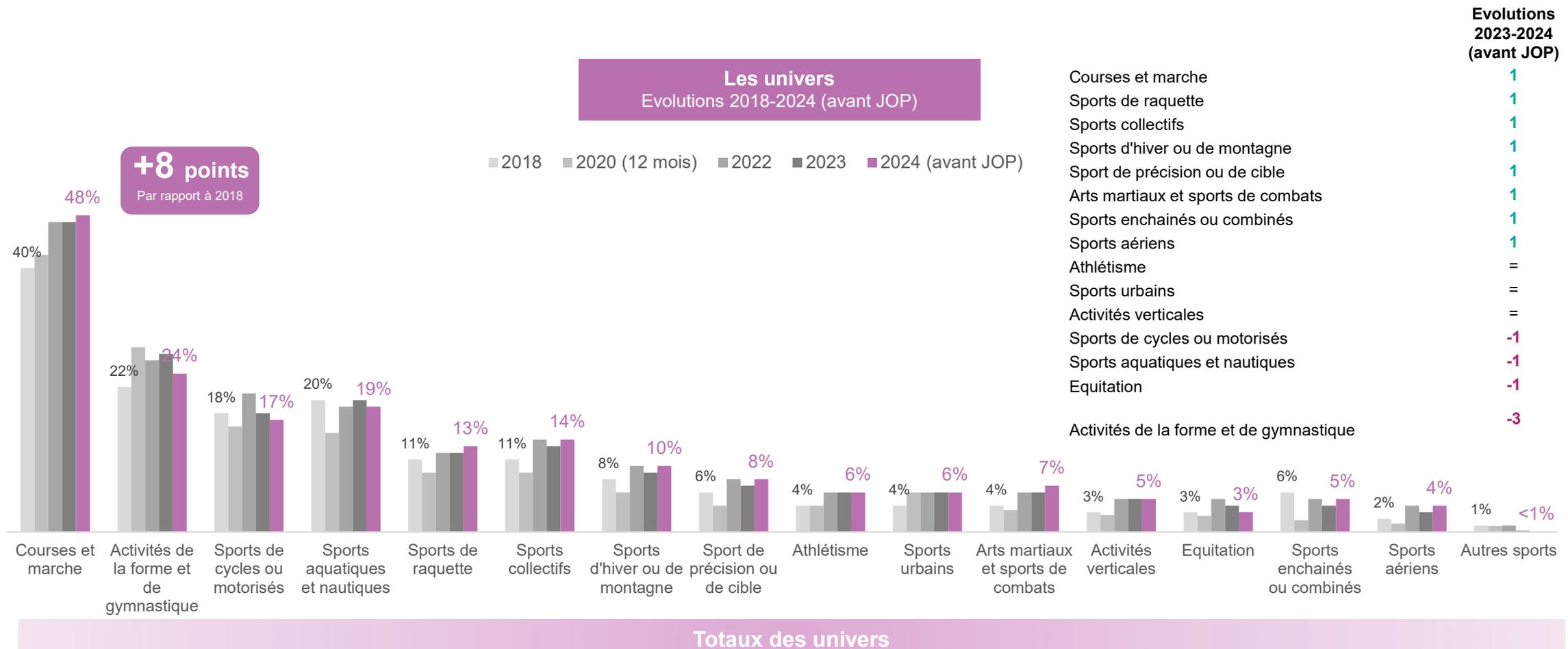


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

6

La pratique est stable dans la plupart des univers sportifs

La pratique physique et sportive est stable dans quasi l'ensemble des univers pratiqués.

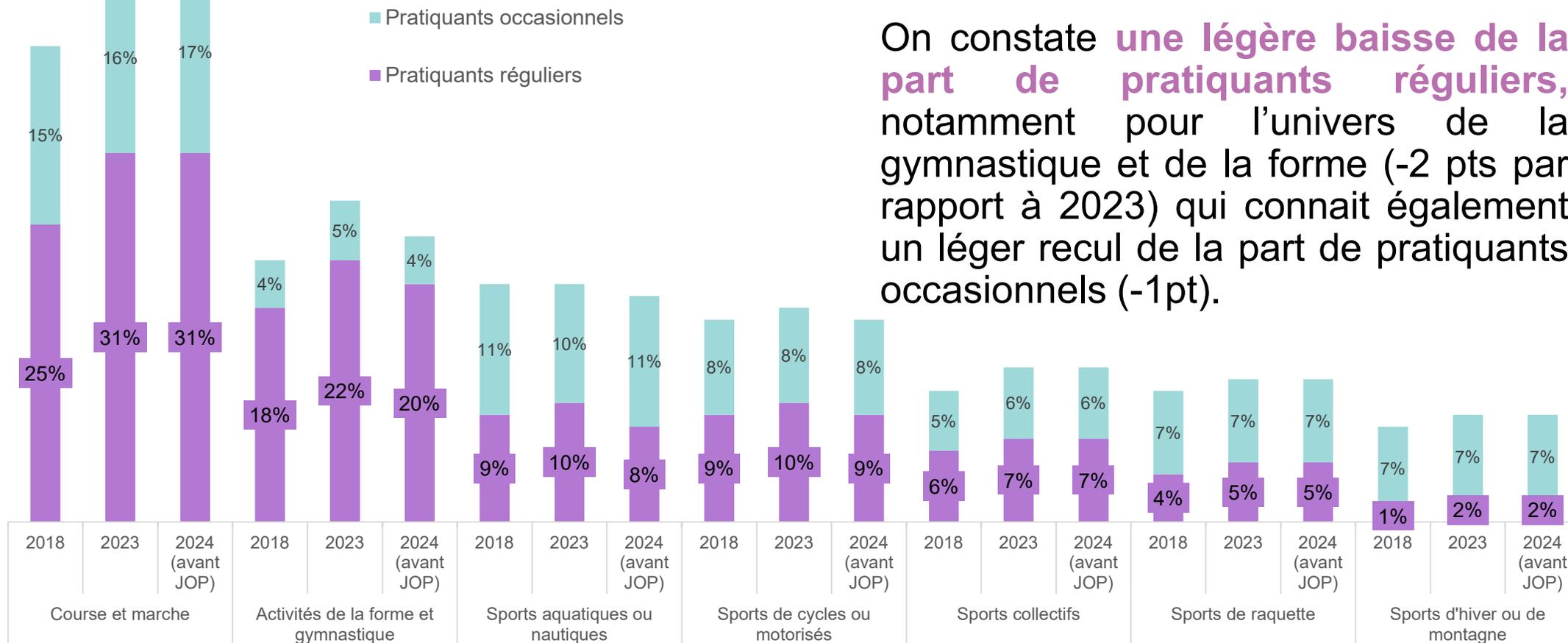


Evolutions
2023-2024
(avant JOP)

Courses et marche	1
Sports de raquette	1
Sports collectifs	1
Sports d'hiver ou de montagne	1
Sport de précision ou de cible	1
Arts martiaux et sports de combats	1
Sports enchainés ou combinés	1
Sports aériens	1
Athlétisme	=
Sports urbains	=
Activités verticales	=
Sports de cycles ou motorisés	-1
Sports aquatiques et nautiques	-1
Equitation	-1
Activités de la forme et de gymnastique	-3

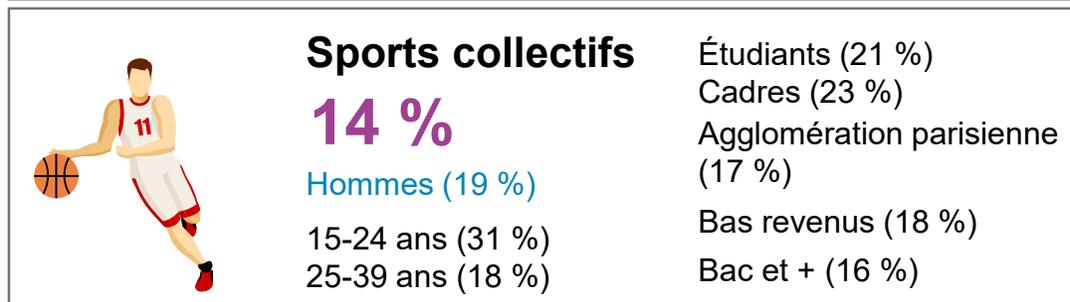
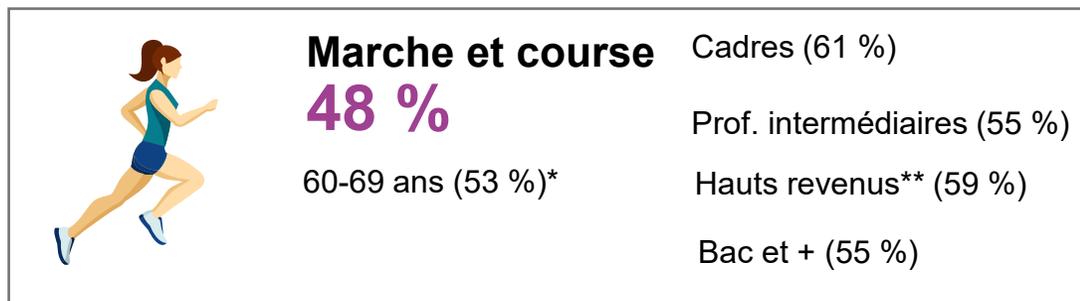
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

Les univers – Détail pratiquants réguliers et occasionnels
Evolutions des taux de pratique 2018-2023-2024 (avant JOP)



On constate **une légère baisse de la part de pratiquants réguliers**, notamment pour l'univers de la gymnastique et de la forme (-2 pts par rapport à 2023) qui connaît également un léger recul de la part de pratiquants occasionnels (-1pt).

Qui pratique des activités de quel univers ? Catégories surreprésentées par rapport à la **moyenne**



** Les quatre catégories de niveau de vie sont définies par rapport à la médiane des niveaux de vie mensuels (ensemble des ressources rapportées à la composition du foyer) : – les « bas revenus » : niveau de vie inférieur à 0,7 de la médiane, soit 1 285 euros pour une personne seule, – les classes moyennes inférieures : entre 1 285 euros et 1 840 euros, – les classes moyennes supérieures (entre la médiane et 1,5 de la médiane, soit entre 1 840 euros et 2 755 euros), – les hauts revenus : 1,5 de la médiane ou plus, soit plus de 2 755 euros.

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

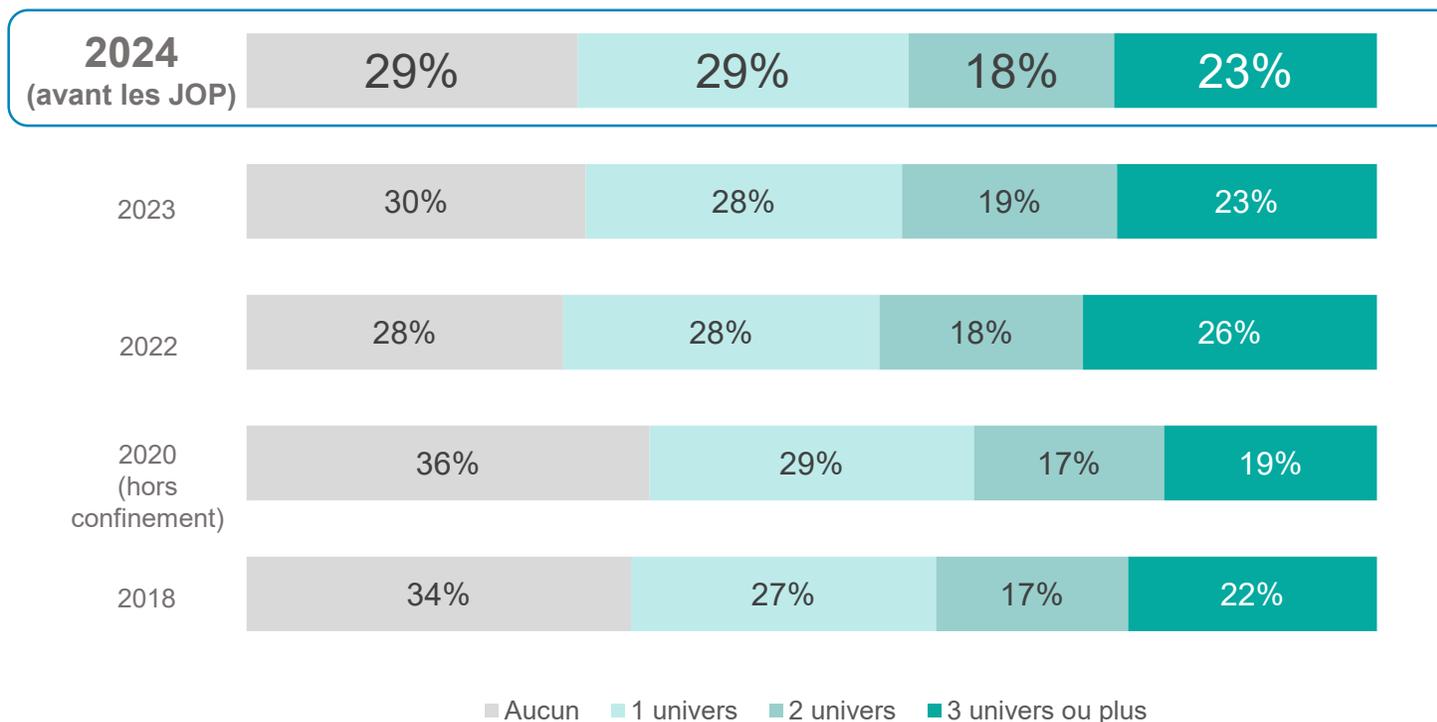
*Lecture : En 2024 avant les JOP, 53 % des 60-69 ans pratiquent une discipline de l'univers « marche et course », contre 48 % de pratiquants en moyenne.

41 % des Français pratiquent des activités sportives issues de différents univers sportifs

En 2024 avant les JOP, 29 % des Français ont pratiqué des activités issues d'un seul univers sportif (regroupant des activités de même type), 18 % de deux et 23 % de trois univers et plus. Des taux stables par rapport à 2023.

Les pratiquants évoluant dans plusieurs univers sportifs différents sont légèrement moins nombreux qu'en 2022 (-3 pts) mais les proportions dépassent celles enregistrées en 2018 (+2 points) et 2020 (+5 points).

Nombre d'univers sportifs (familles de disciplines de même type) pratiqués par les 15 ans et plus

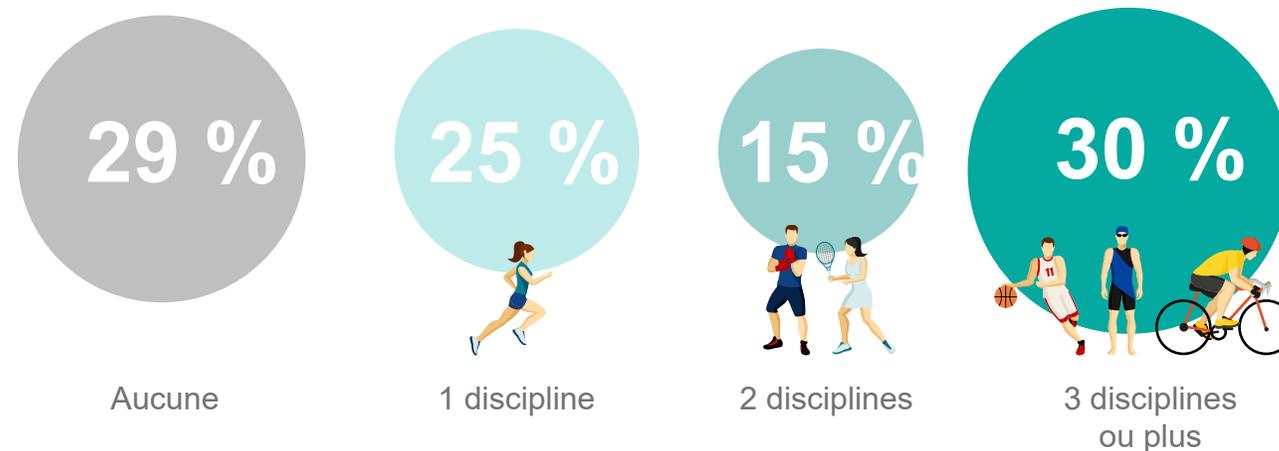


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

Un Français sur trois pratique trois disciplines ou plus au cours de l'année

Au cours des douze derniers mois, trois Français sur dix âgés de 15 ans et plus (30 %, +4 points par rapport à 2023) indiquent avoir pratiqué au moins trois sports différents durant l'année, 15 % (-6 pts) se limitent à deux disciplines et 25 % (+2 pts) se contentent d'un seul sport.

Nombre de disciplines pratiquées par les 15 ans et plus
2024 (avant JOP)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023, 2024

7

Les façons de pratiquer évoluent : plus de pratique encadrée et en structure

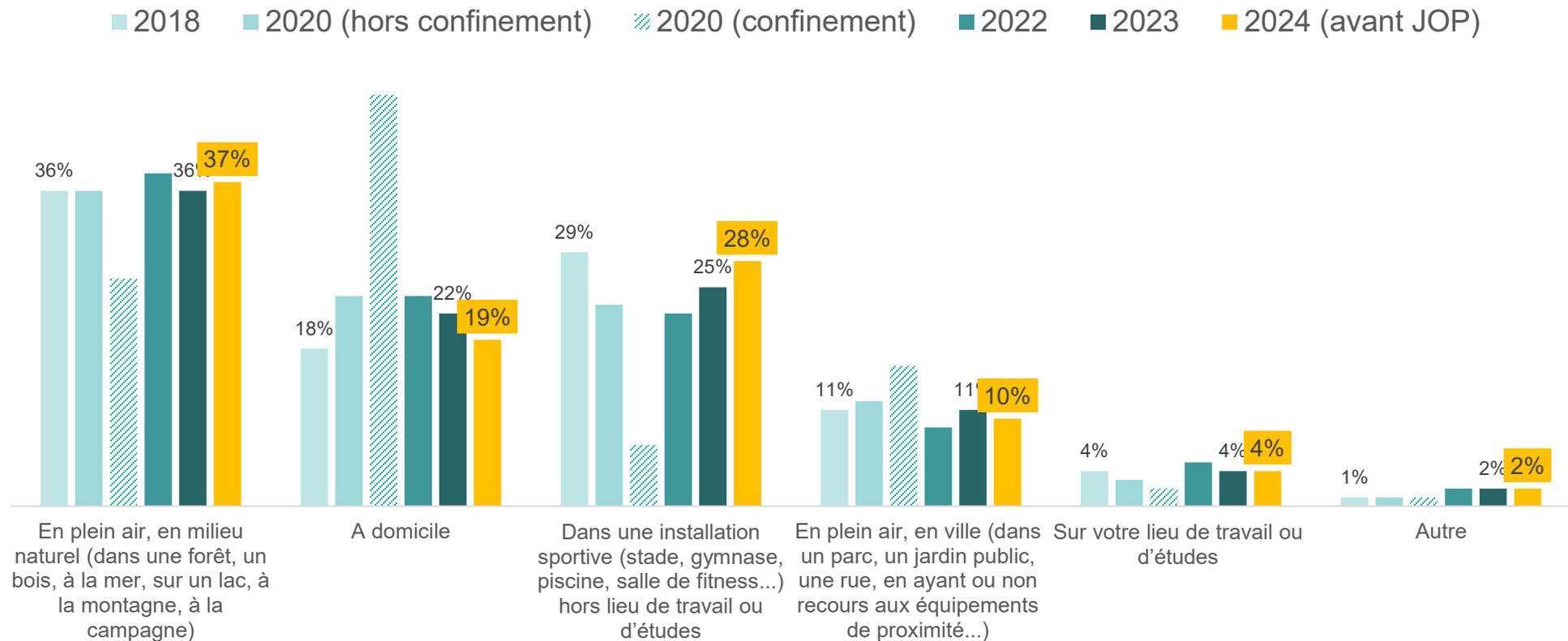
En 2024 avant les JOP, près d'un Français sur deux (47 %, sans changement par rapport à 2018) pratique principalement **en plein air**.

Où avez-vous principalement pratiqué cette activité les 12 derniers mois (en %)

Deux réponses possibles

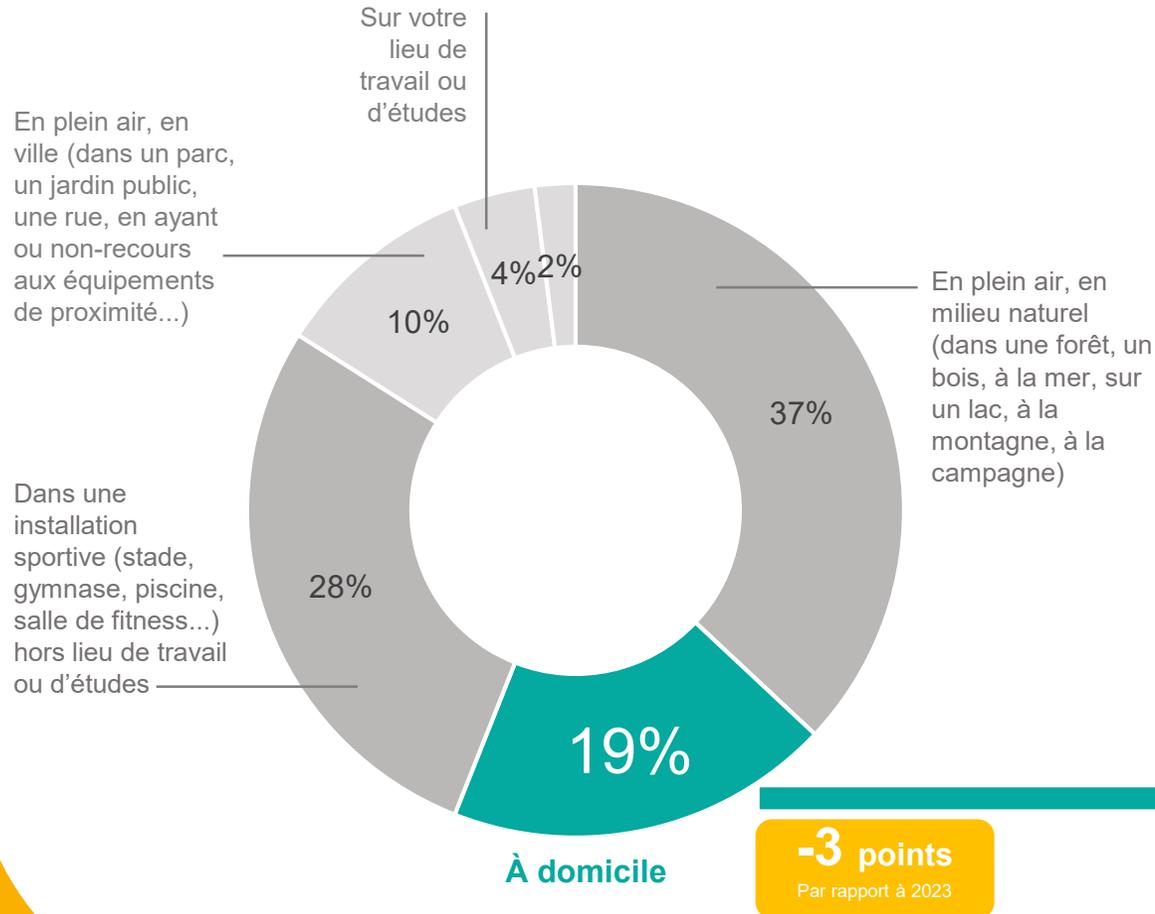
Lieu de pratique pour l'activité principale, première réponse

Champ : Praticants

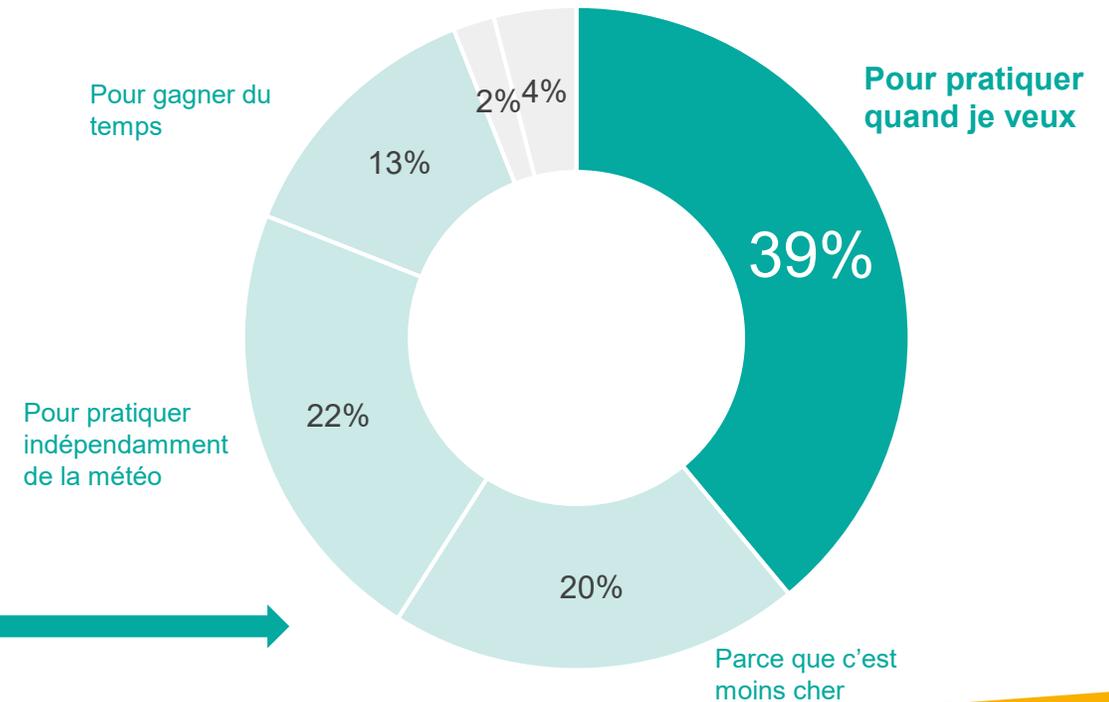


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

En 2024 avant JOP, un peu moins d'un Français sur cinq pratique principalement à domicile



Pour quelle raison principalement pratiquez-vous à domicile
Deux réponses possibles
Première réponse, Champ : Praticants déclarant une pratique à domicile en première ou deuxième réponse pour leur activité principale

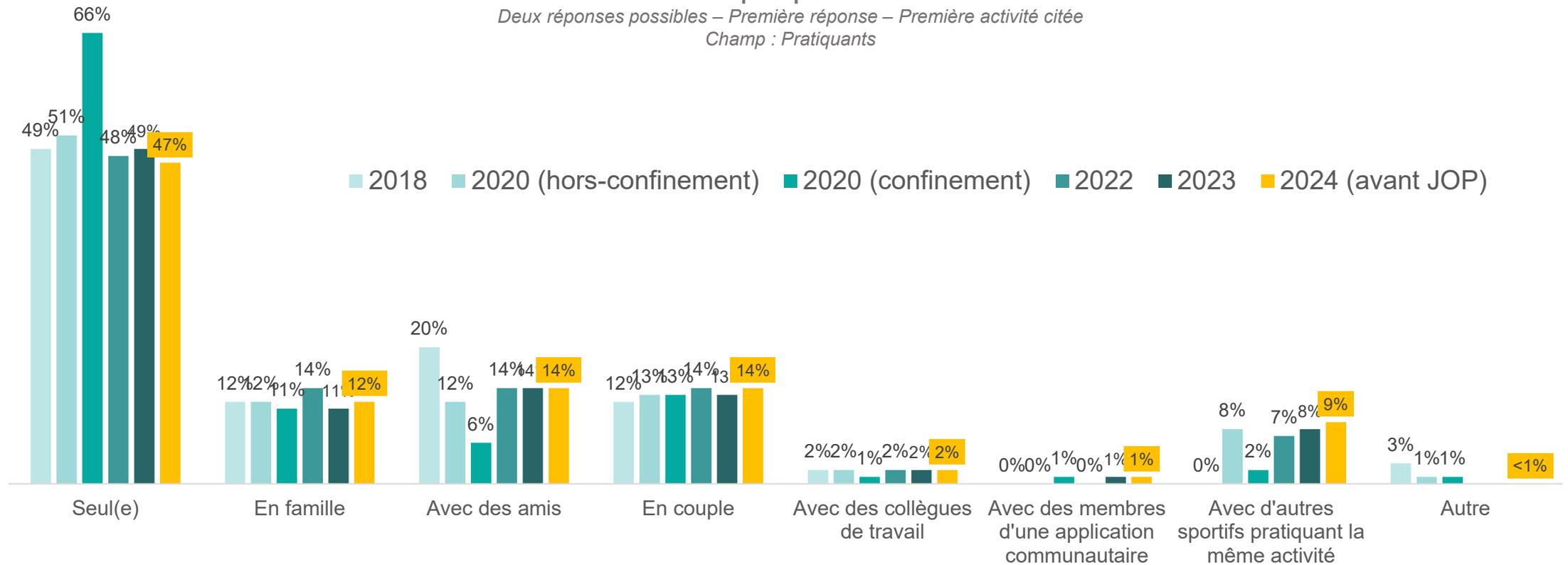


En 2024 avant les JOP, pratiquer en solitaire son activité principale reste majoritaire, mais la proportion diminue de 2 pts par rapport à 2023

Au cours des 12 derniers mois, avec qui avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles – Première réponse – Première activité citée

Champ : Praticants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024

Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles

Première réponse pour la première activité

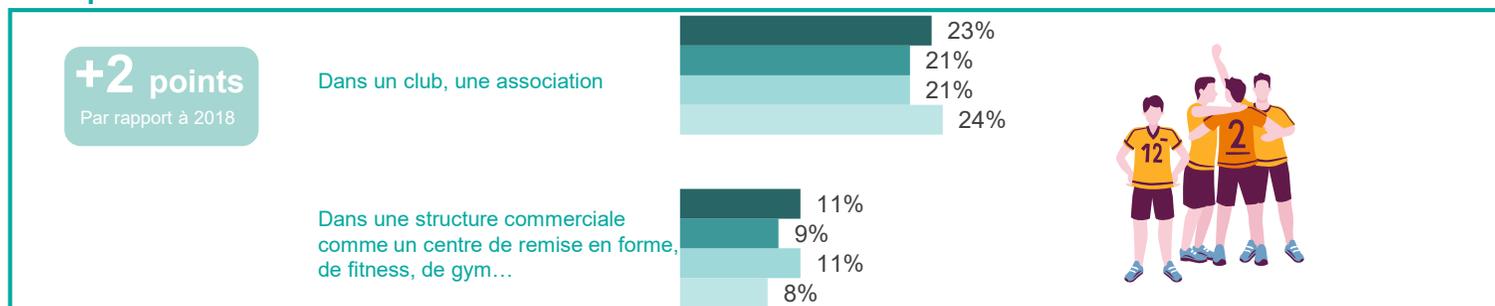
Champ : Praticants

La **pratique dans une structure progresse** par rapport à 2018 (+2 pts) et après une baisse, progresse par rapport à 2023 (+4 pts).

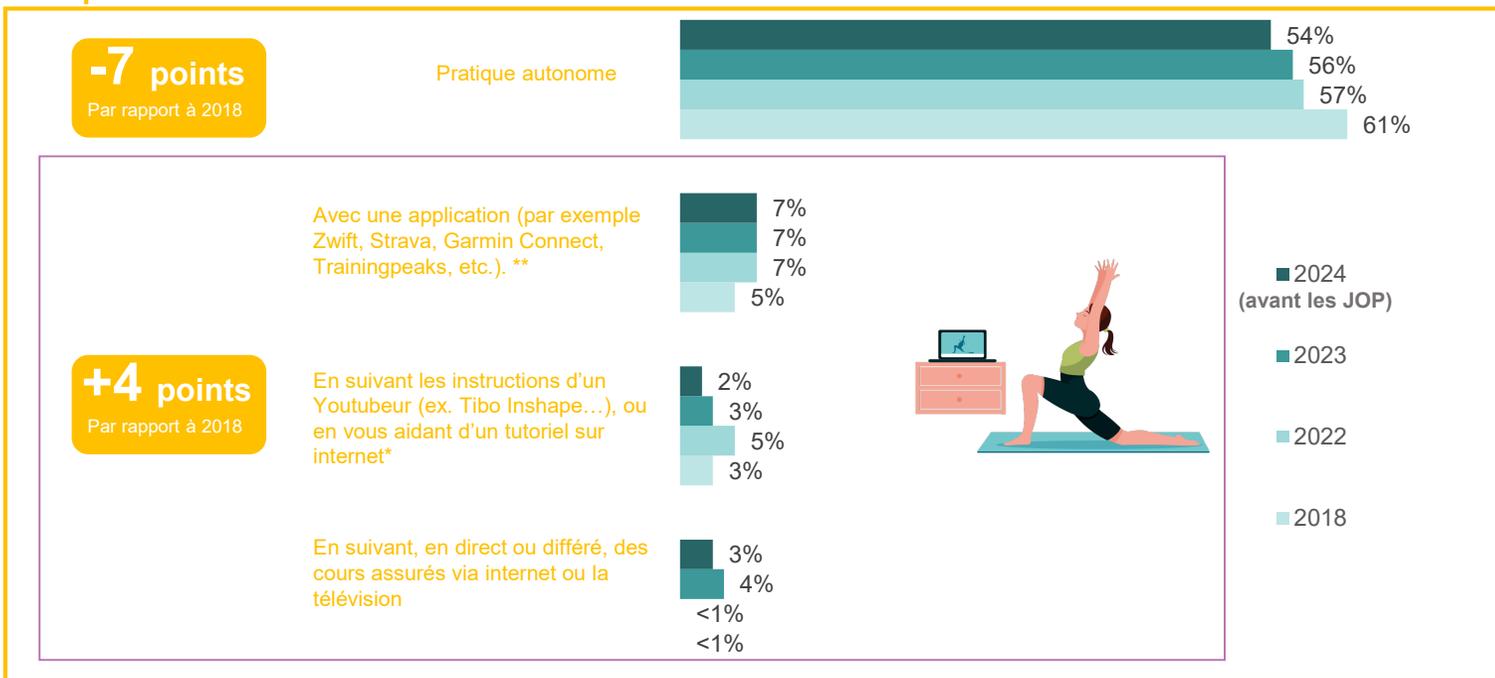
Les **pratiques hors structures reculent**. Cependant, la **pratique non encadrée mobilisant** des conseils, instructions, des cours à distance en direct ou en différé (via internet ou la télévision) progresse (12%, +4 pts).

La **pratique pleinement autonome** sans support numérique ou recours à un média est, mi-2024, à son plus bas niveau depuis 2018 (54 %, -7 pts).

Pratique dans une structure



Pratique hors structure



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024

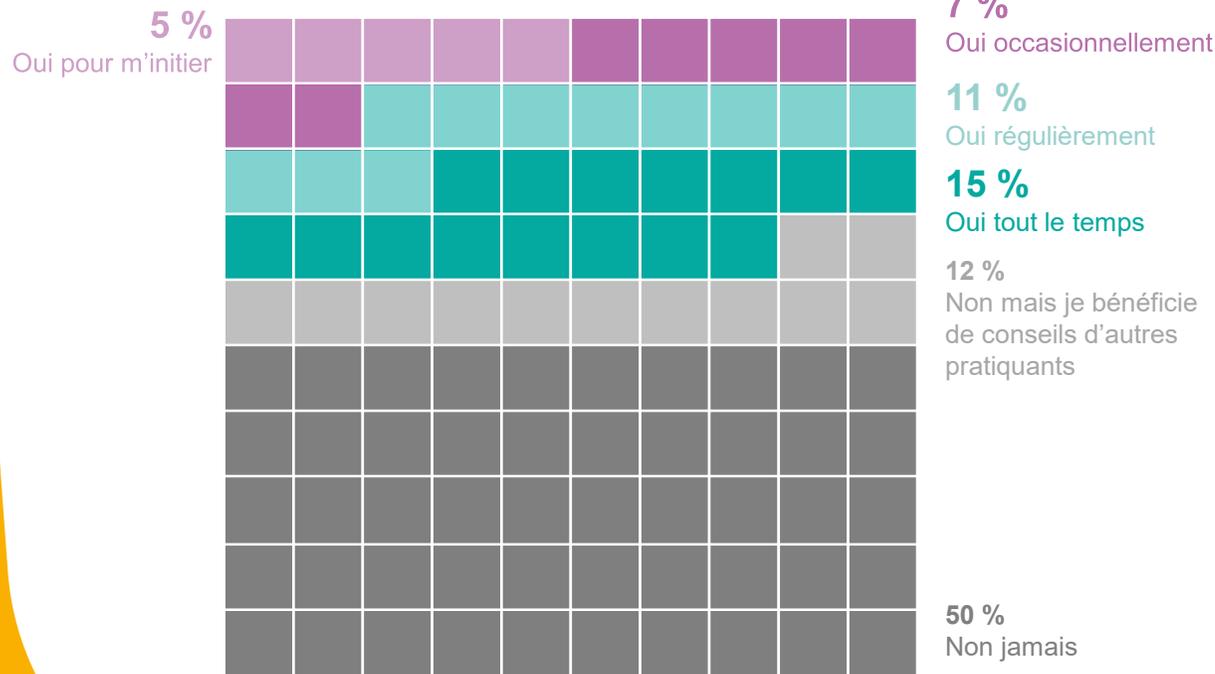
* En 2018, le libellé de la modalité était : En suivant un youtubeur ou un tutoriel sur internet

** En 2018, le libellé de la modalité était : Avec une application communautaire comme par exemple Strava, Garmin Connect, etc.

En 2024 avant les JOP, le taux d'encadrement est 2 pts (à 38 %) plus élevé qu'en 2018.

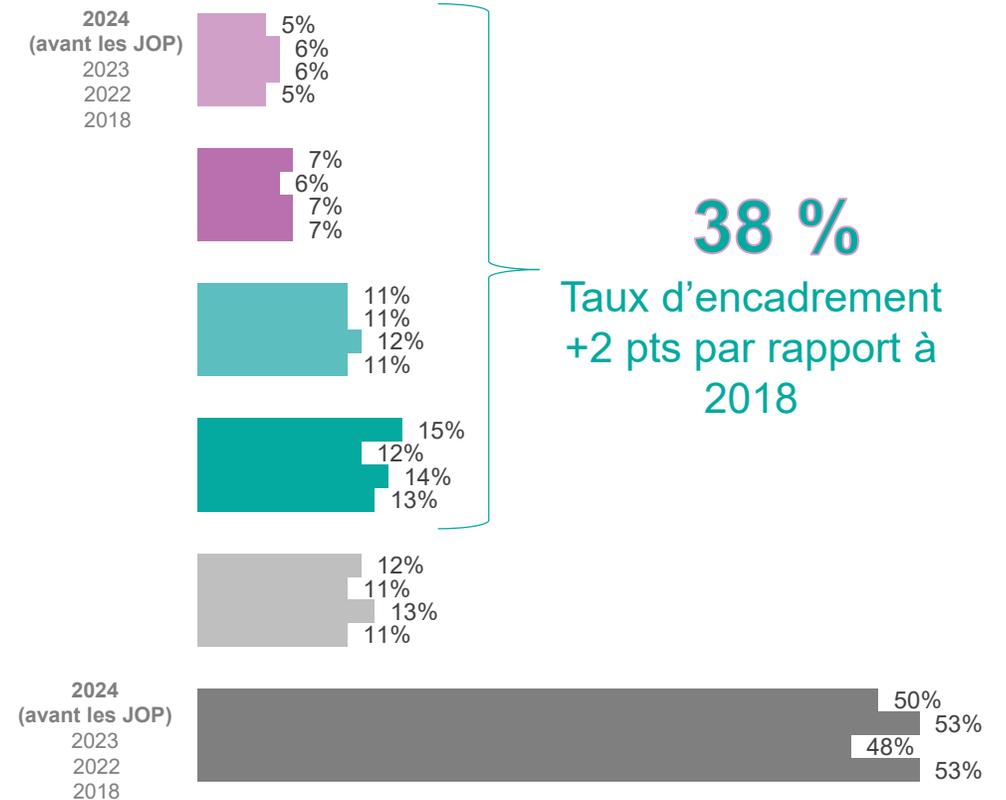
Pour la pratique de cette activité [première activité], avez-vous été encadré par un entraîneur ou éducateur sportif (y compris à distance) au cours des douze derniers mois ?

Une seule réponse – Réponses pour la première activité citée
Champ : Praticants



Réponses – Première activité citée Évolutions

2018, 2022, 2023, 2024 (avant JOP)

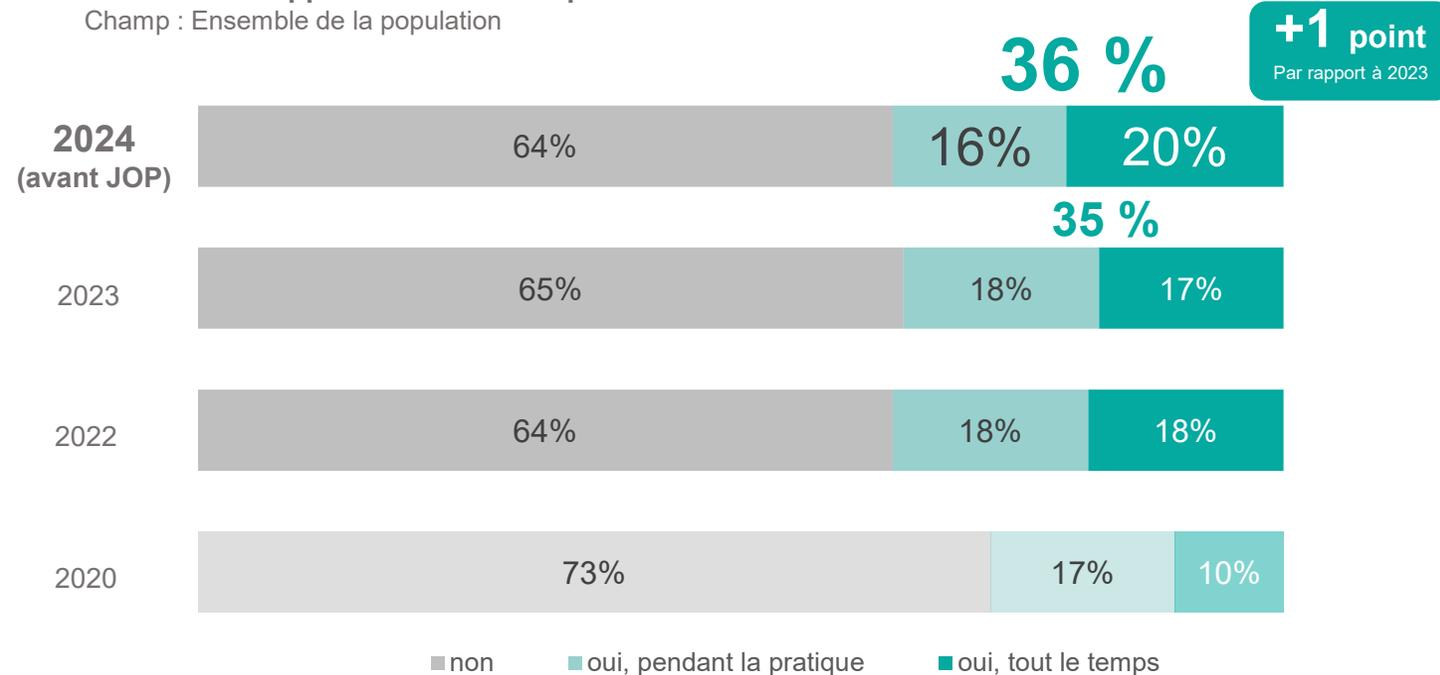


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024

En 2024 avant les JOP, l'utilisation régulière et systématique des **instruments de mesure des activités physiques** a légèrement progressé par rapport à 2023.

Utilisez-vous des instruments de mesure de votre activité physique, comme un chronomètre, une montre connectée ou une application sur smartphone ?

Champ : Ensemble de la population



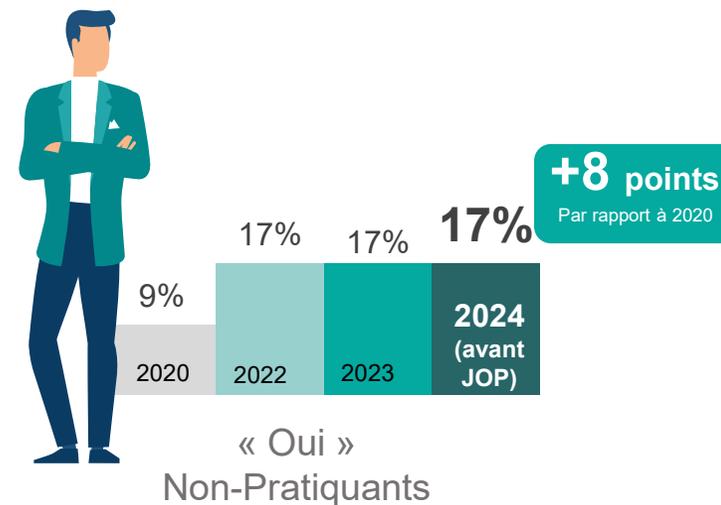
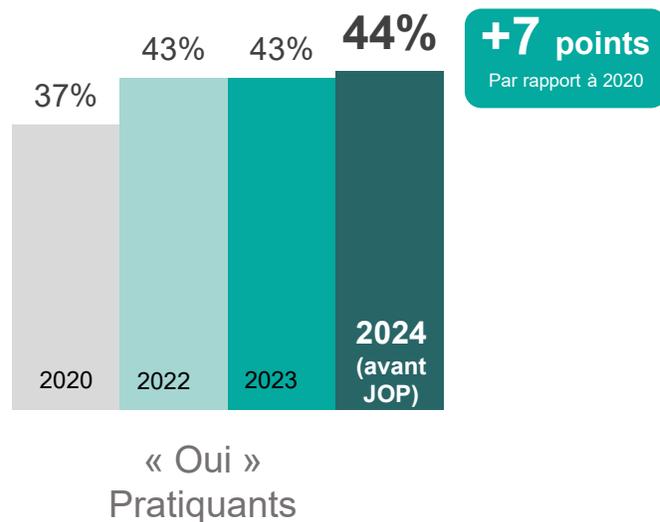
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023, 2024

Après une progression rapide entre 2020 et 2022, l'utilisation des **instruments de mesure** reste stable chez les pratiquants et les non-pratiquants, qui peuvent les utiliser par exemple pour surveiller leur poids, leur temps de sommeil ou encore pour compter leurs pas

Utilisez-vous des instruments de mesure de votre activité physique, comme un chronomètre, une montre connectée ou une application sur smartphone ?

Selon la pratique sportive

Champ : Ensemble de la population



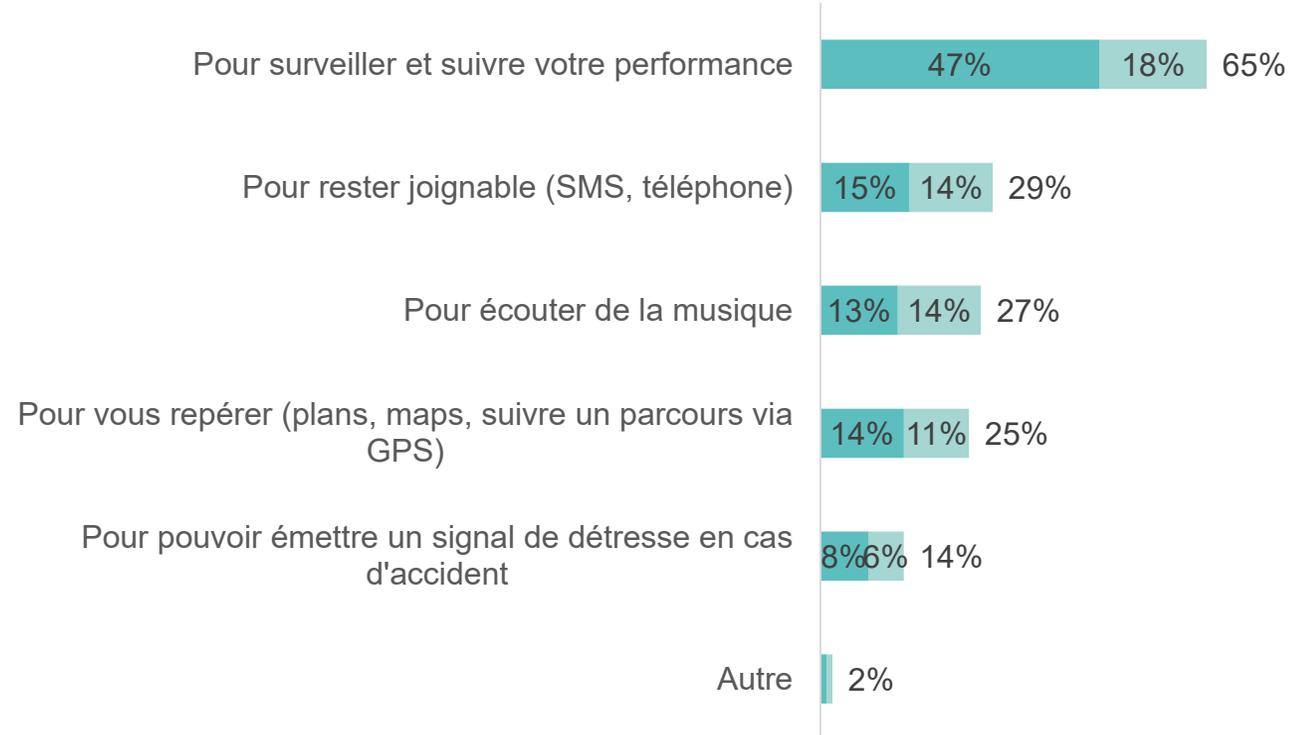
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023, 2024

65 % des pratiquants qui utilisent un instrument de mesure numérique pendant leur activité physique et sportive le font pour surveiller et suivre leur performance.

Pour quelles raisons utilisez-vous un instrument de mesure numérique lors de votre activité physique et sportive (montre connectée, application sur smartphone) ?

Champ : Personnes utilisant un instrument de mesure numérique pendant leur pratique physique et sportive (n=642)
2024 (avant JOP)

■ 1ère réponse ■ 2ème réponse



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

8

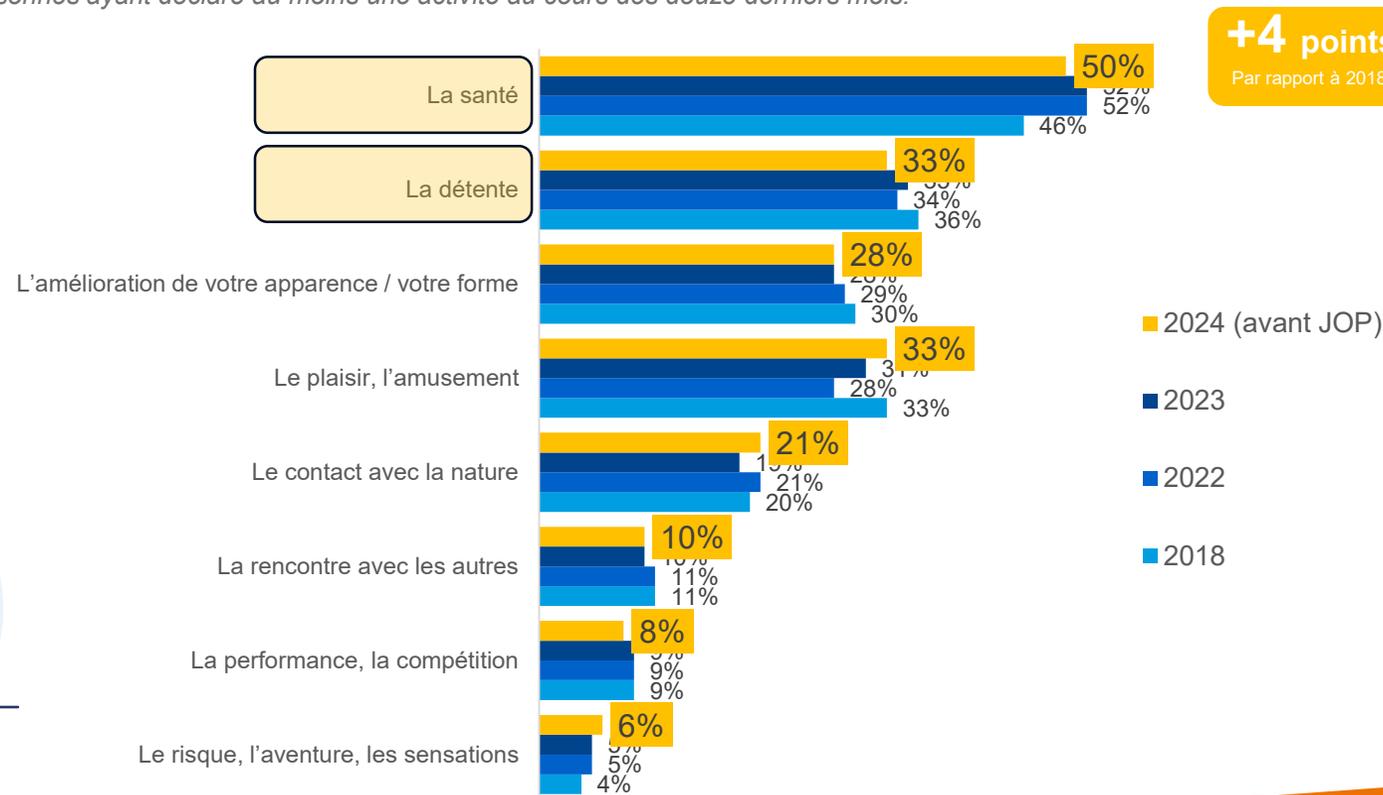
Une envie persistante de faire du sport malgré des freins multiples

La santé reste la première motivation à pratiquer une APS, citée par un pratiquant sur deux. En hausse en 2022 après deux ans de pandémie et de périodes de confinement successives, ce motif a atteint son pic en 2023. En 2024 avant les JOP, l'indicateur est en léger recul (-2pts) mais reste au-dessus du niveau enregistré en 2018 (+4 points).

Diriez-vous qu'en pratiquant une activité physique ou sportive, vous recherchez... ? (en %)

2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

Champ : ensemble des personnes ayant déclaré au moins une activité au cours des douze derniers mois.

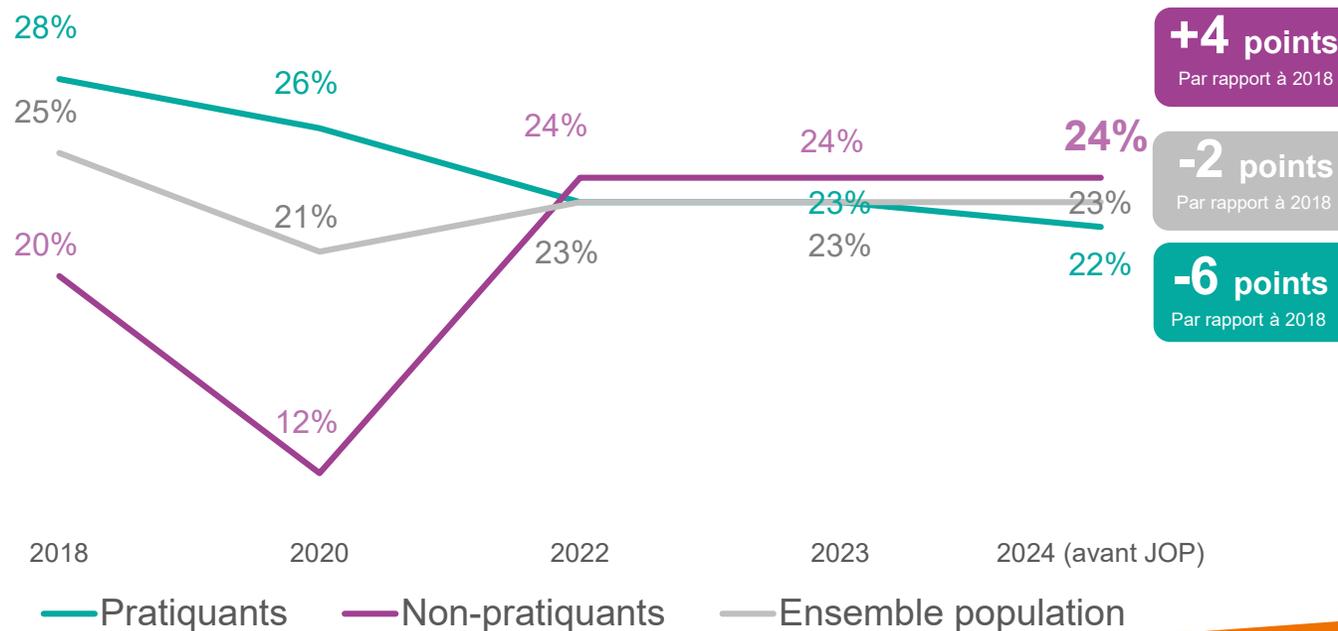


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024

L'envie de pratiquer de nouvelles activités sportives au cours des 12 prochains mois reste globalement stable depuis 2 ans. La hausse mesurée chez les **non-pratiquants** par rapport à 2018 se confirme.

23 % des Français ont envie de pratiquer une nouvelle activité physique et sportive au cours des 12 prochains mois – 22 % chez les pratiquants et 24 % chez les personnes qui ne pratiquent actuellement aucune activité physique et sportive.

Y a-t-il des activités que vous ne pratiquez pas et que vous auriez envie de pratiquer dans les **12 prochains mois** ?
Réponses « Oui » (en %)



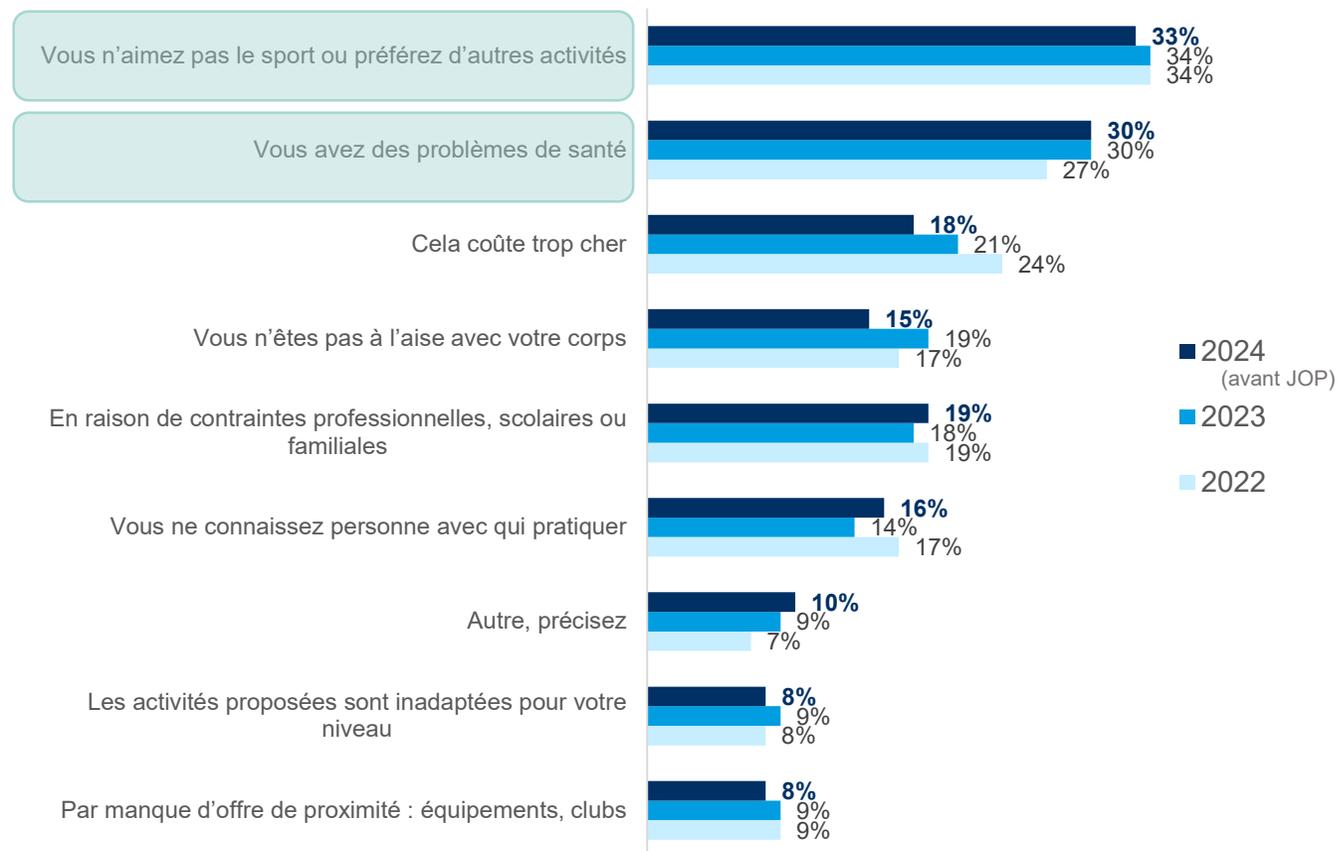
Néanmoins de nombreux freins persistent : **33 % des non-pratiquants ou pratiquants très occasionnels déclarent ne pas faire de sport parce qu'ils n'aiment pas cela ou préfèrent d'autres activités. En parallèle, les problèmes de santé sont davantage cités (30 % d'entre eux) et se placent en deuxième position.**

En revanche, les freins liés au coût de la pratique (18 %) sont en net recul : -6 pts par rapport à 2022 et -3 pts par rapport à 2023.

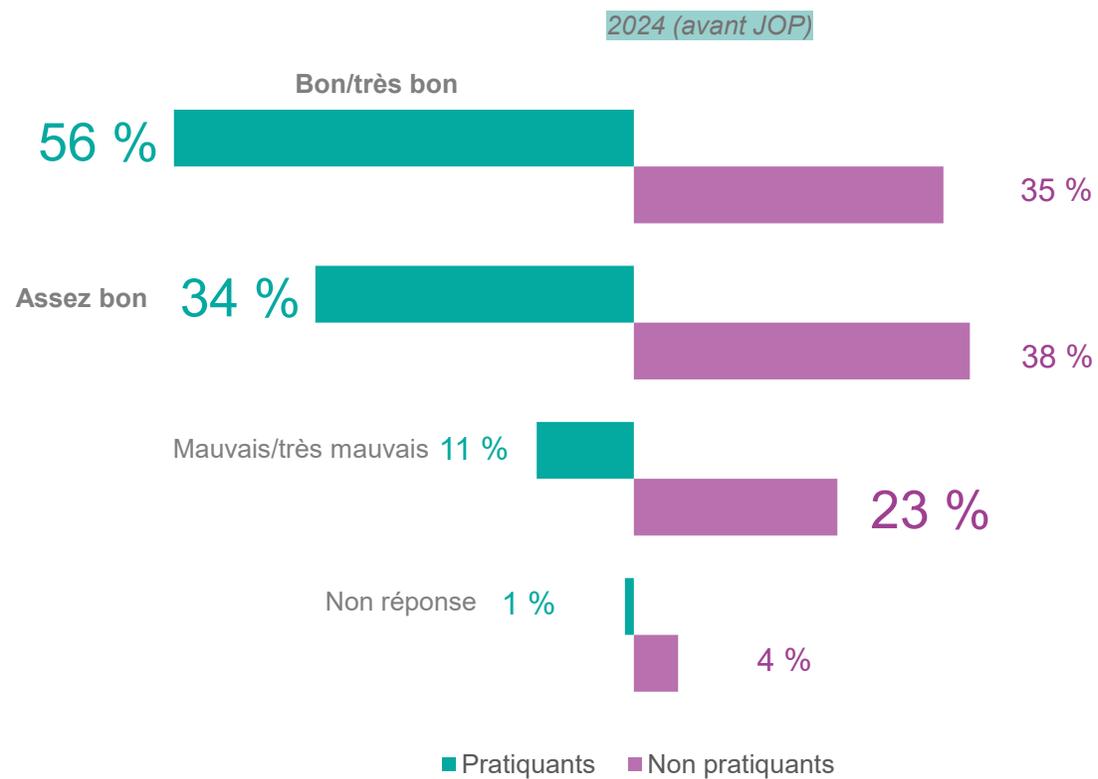
Quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne pratiquez aujourd'hui aucune activité physique ou sportive ou qui vous empêchent de pratiquer davantage ? (en %)

2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

Champ : Pratiquants occasionnels ou non-pratiquants (somme des compteurs < 52)

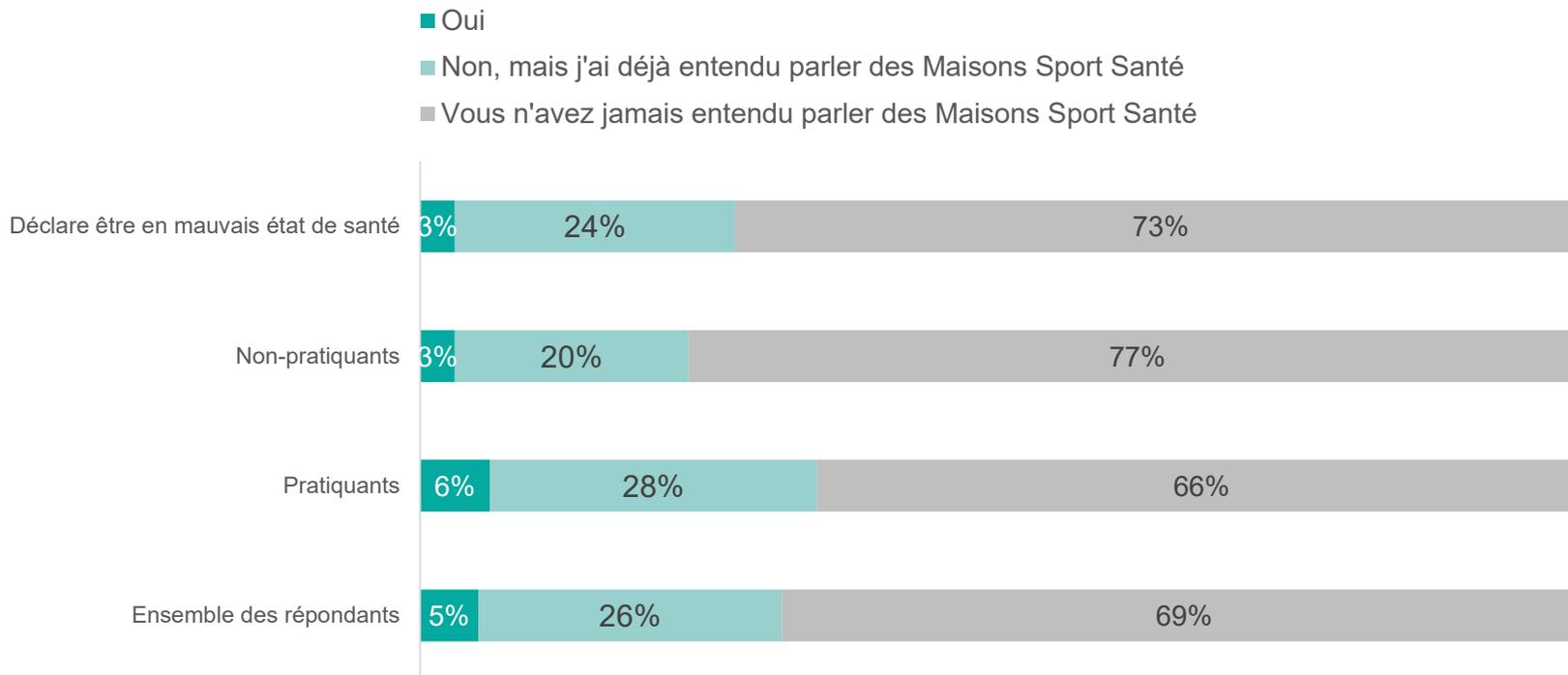


Les **pratiquants** sont plus souvent en bonne santé que les **non-pratiquants**



Trois Français sur dix déclarent connaître les **Maisons Sport Santé**, un sur vingt en avoir fréquenté une au cours des 12 derniers mois. Connaissance et fréquentation sont légèrement plus prononcées chez les pratiquants, moins fréquentes chez les personnes en mauvaise santé.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fréquenté une Maison Sport Santé (MSS) ?
 Champ : Ensemble des répondants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Une appétence forte chez les **pratiquants réguliers** mais moindre qu'en 2022.
44 % d'entre eux aimeraient pratiquer davantage leurs activités actuelles (-6 points par rapport à 2022, stable par rapport à 2023)

Aimeriez-vous pratiquer davantage les activités que vous pratiquez déjà ?
Champ : Pratiquants réguliers – Pratiquant régulier = compteur d'activités > 51 séances

Les pratiquants réguliers représentent 58 % de l'ensemble de la population

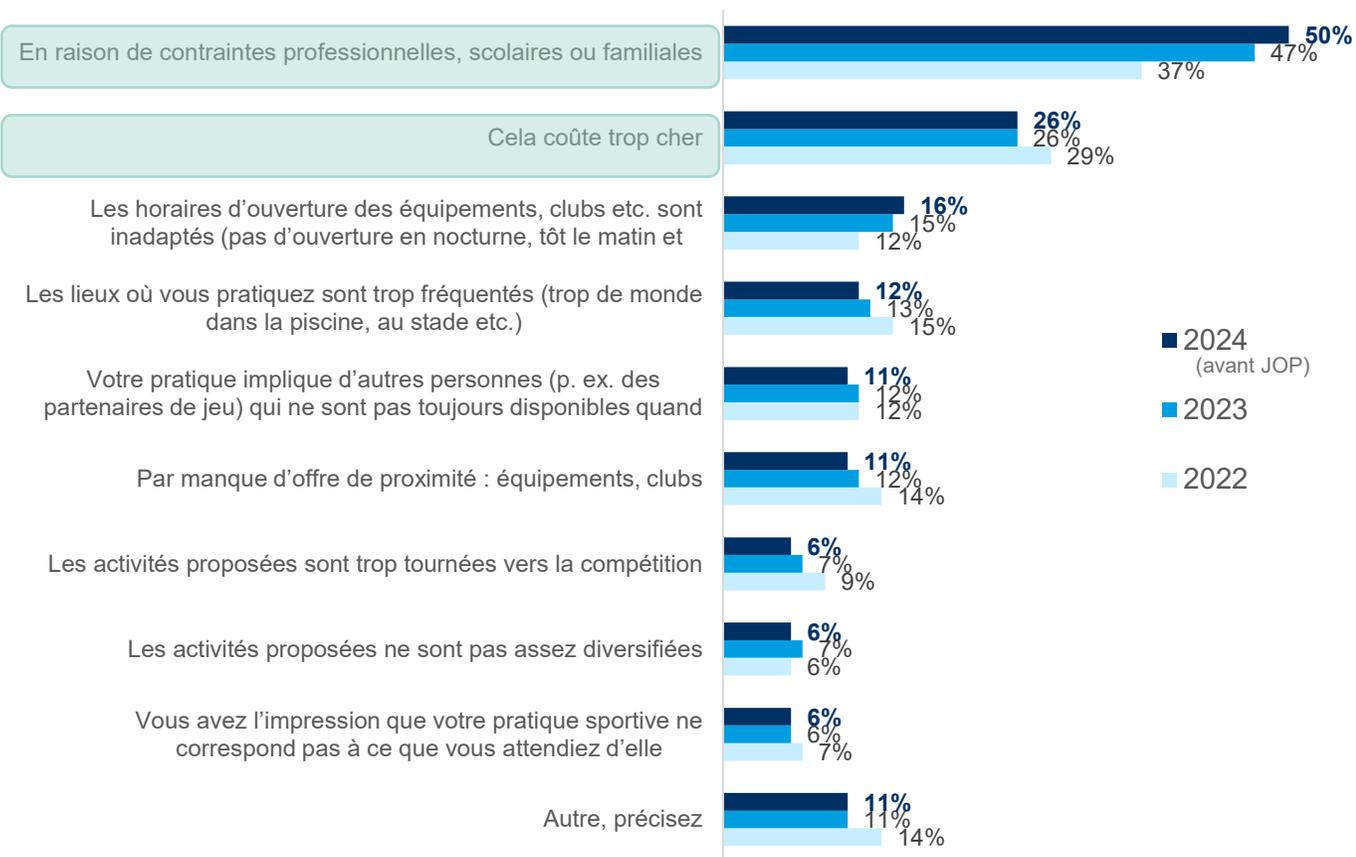


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023, 2024

Les contraintes professionnelles, scolaires ou familiales et, dans une moindre mesure, le coût sont les deux principaux freins à une augmentation de la pratique chez les pratiquants réguliers

En dehors des contraintes ou interdictions liées à la situation sanitaire, quelles sont les raisons qui vous empêchent de pratiquer davantage ?

Champ : Pratiquants réguliers – compteur des activités > 51 séances



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023, 2024

9

Focus : Sport en association ou en club

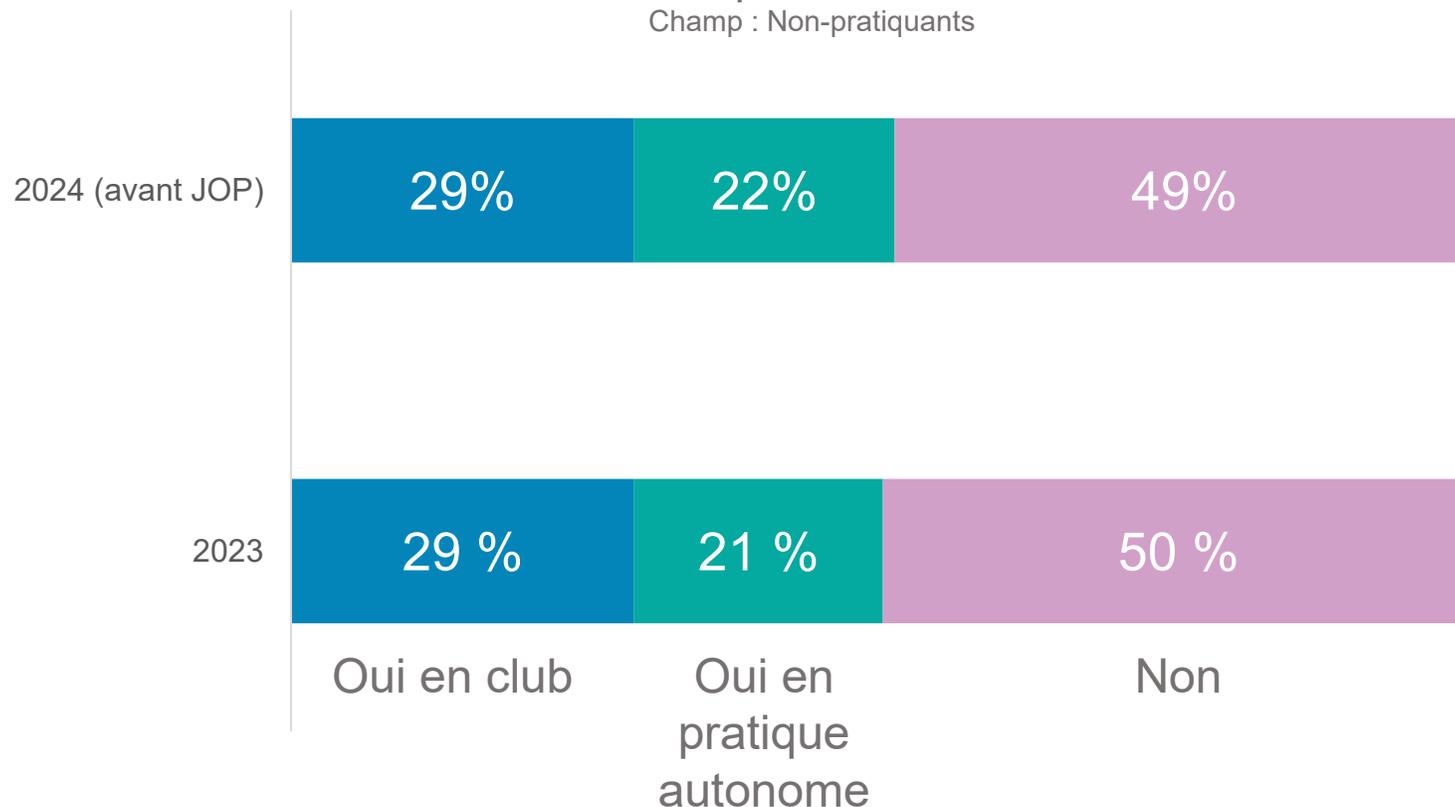
Un non-pratiquant sur deux a pratiqué par le passé une ou plusieurs activités physiques et sportives en club ou en pratique autonome

Pour rappel : en 2024, **26 % des pratiquants ont pratiqué ou moins une de leurs activités déclarées en club ou en association sportive**

Champ: Praticquants

Avez-vous par le passé pratiqué une ou plusieurs activités physiques ou sportives... ?

Champ : Non-pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023, 2024

Un peu plus d'un Français sur dix s'est vu refuser une inscription en club ou en association au cours des 12 derniers mois, 9 % pour un ou plusieurs de leur(s) enfant(s)

Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé de solliciter une inscription en club ou en association sportive pour vous-même ou pour un proche (enfant, conjoint, etc.) et d'être refoulé (par exemple faute de places disponibles) ?*

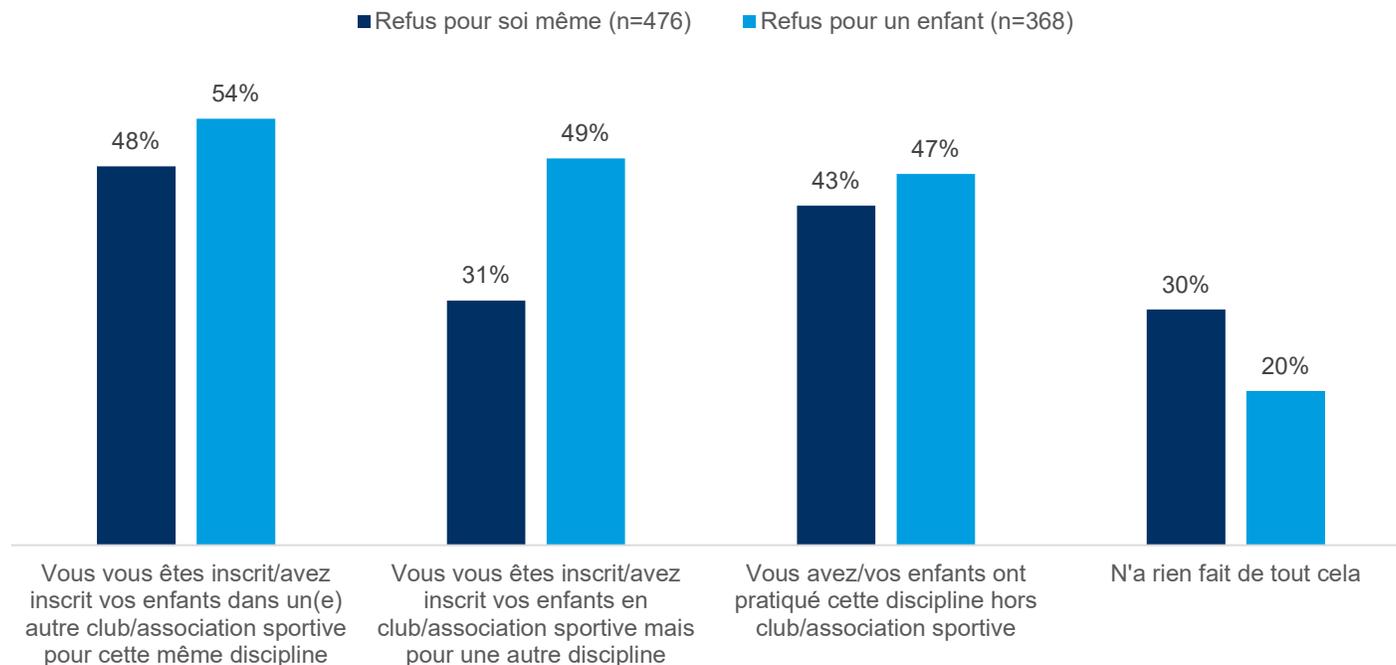
Champ : ensemble des répondants
Plusieurs réponses possibles sauf « non »
2024 (avant JOP)



Le refus pour soi-même entraîne le plus souvent une inscription dans un autre club ou association sportive (48 %). **Près d'un tiers (30 %) des personnes ayant subi un refus déclare avoir renoncé à cette pratique sportive.**

Suite à ce refus pour vous-même/pour un ou plusieurs de vos enfants, qu'avez-vous fait ?

Champ : Personnes ayant subi un refus pour eux-mêmes, pour un ou plusieurs de leurs enfants



10

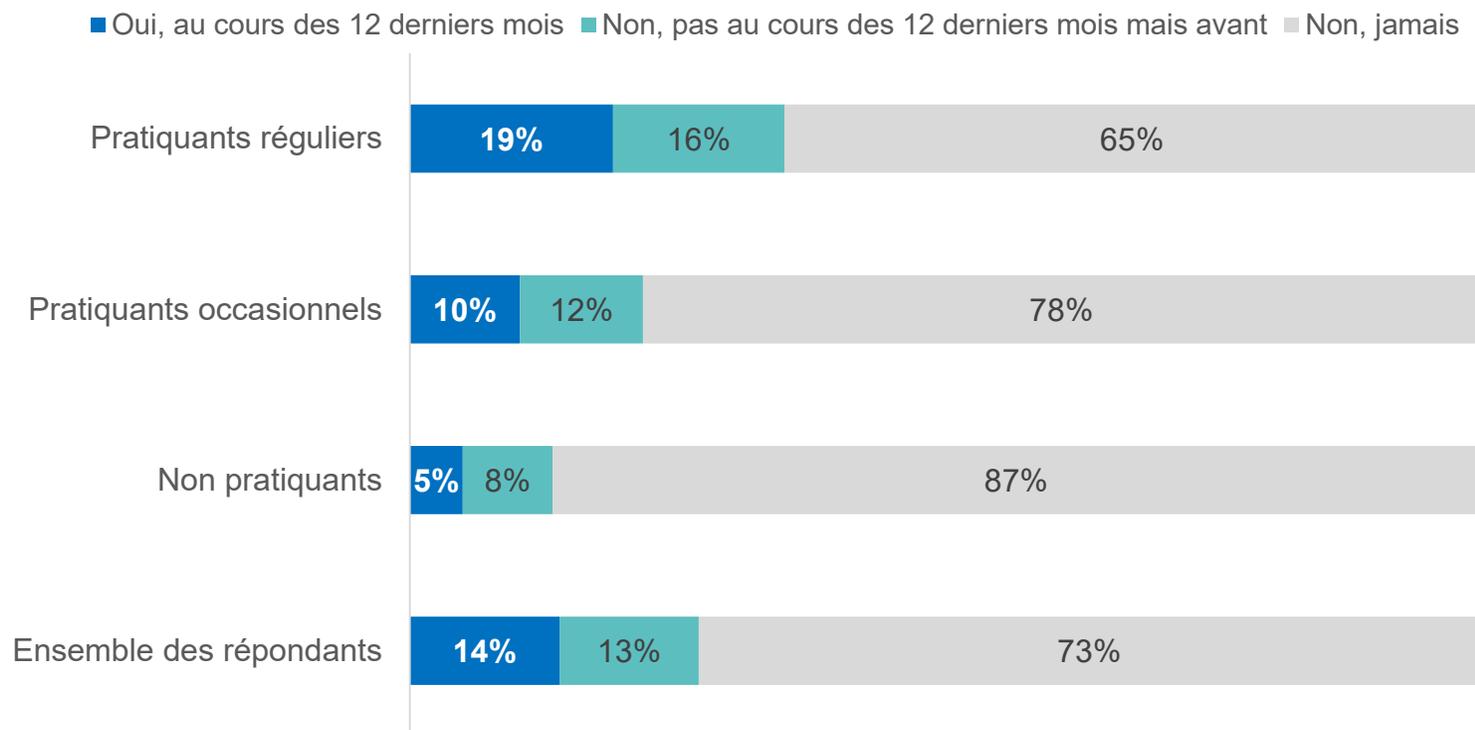
**Focus : Implication et engagement
dans les clubs sportifs**

En 2024 avant les JOP, 14 % des Français déclarent avoir donné bénévolement du temps au sein d'associations ou clubs sportifs au cours des 12 derniers mois.

Parmi les pratiquants réguliers, **près d'un sur cinq** déclare avoir été bénévole dans une association ou un club sportif, **au cours des 12 derniers mois**, 35 % au cours de leur vie.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous donné bénévolement du temps au sein d'associations ou clubs sportifs
2024 (avant JOP)

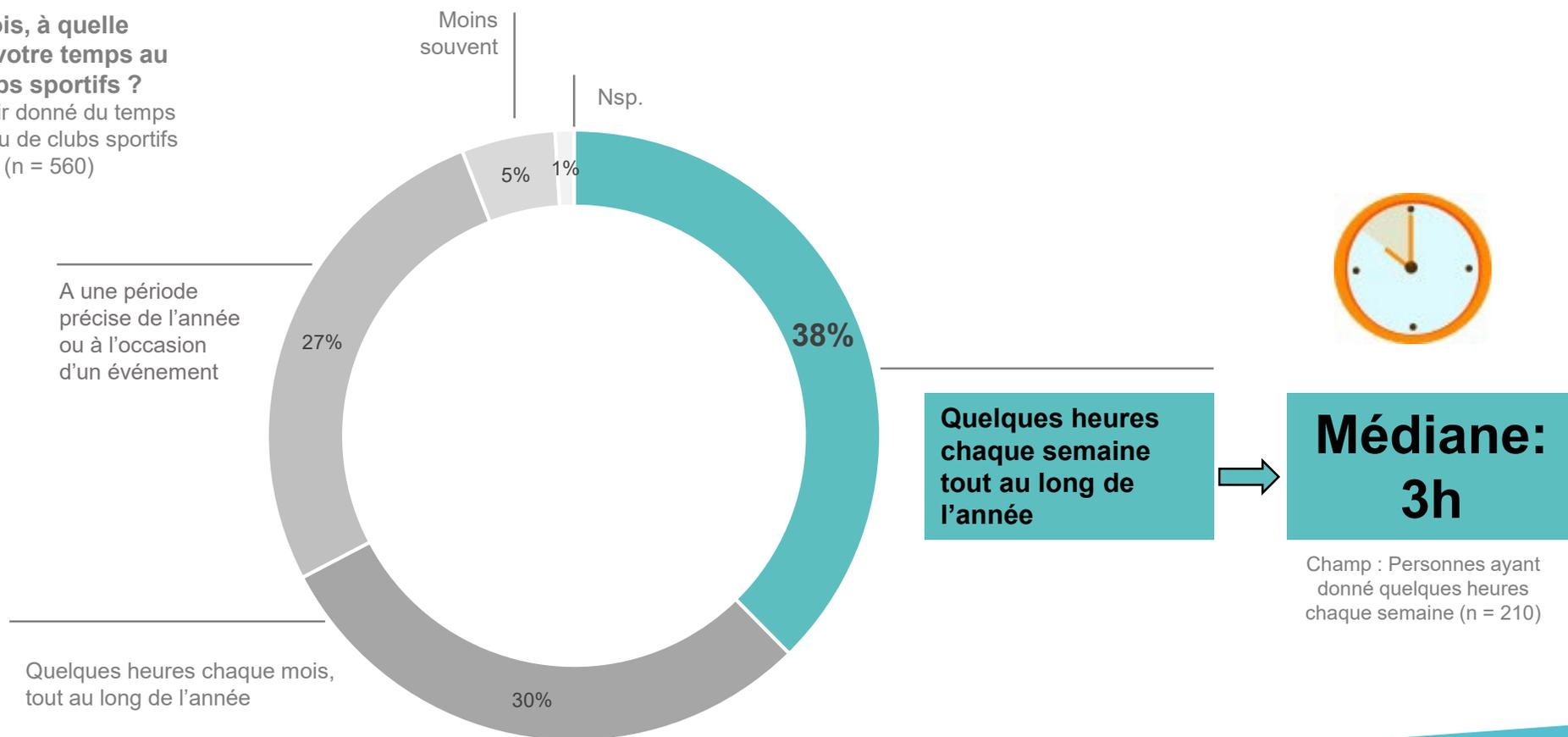
Champ : Ensemble des répondants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

En 2024 avant les JOP, 38 % des bénévoles ont donné quelques heures chaque semaine tout au long de l'année.

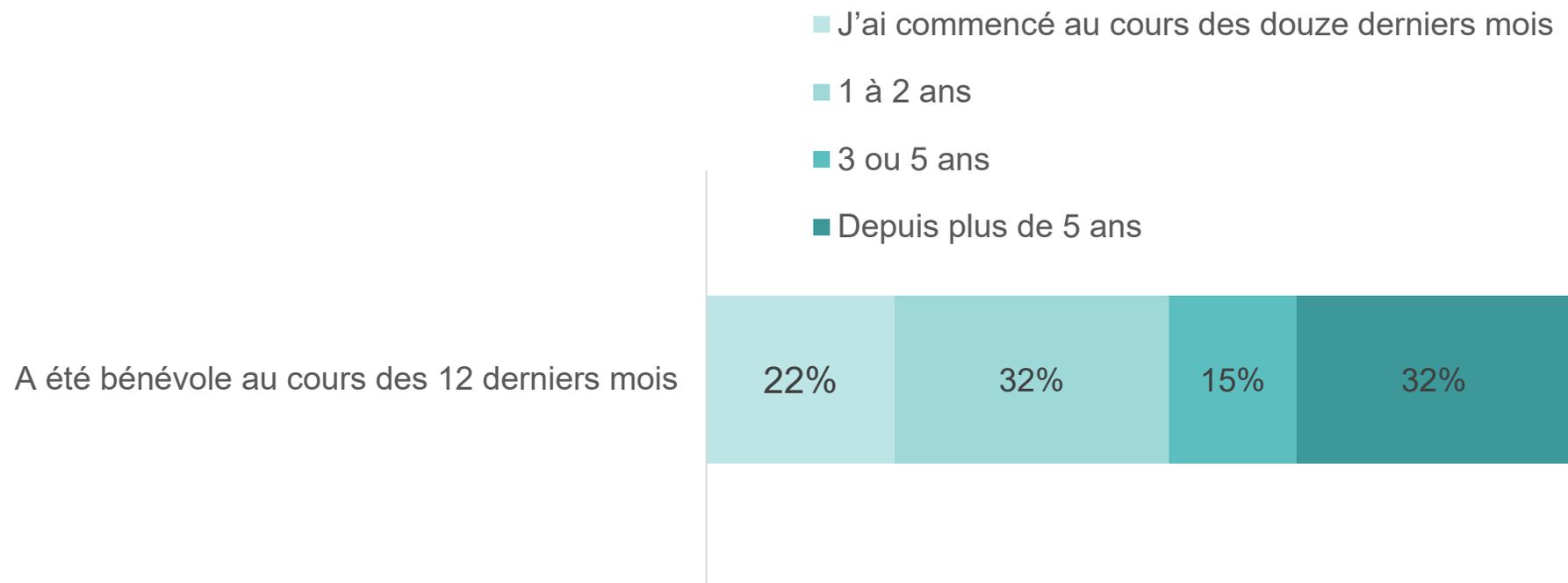
Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous donné de votre temps au sein d'associations ou de clubs sportifs ?
 Champ : Personnes ayant déclaré avoir donné du temps bénévolement au sein d'associations ou de clubs sportifs au cours des 12 derniers mois (n = 560)



En 2024 avant les JOP, 32 % des personnes actuellement bénévoles dans une association sportive le sont depuis plus de 5 ans.

Depuis combien de temps êtes-vous bénévole dans une association sportive sans interruption ?

Champ : Personnes ayant déclaré avoir donné du temps bénévolement au sein d'associations ou de clubs sportifs au cours des 12 derniers mois (n = 560)

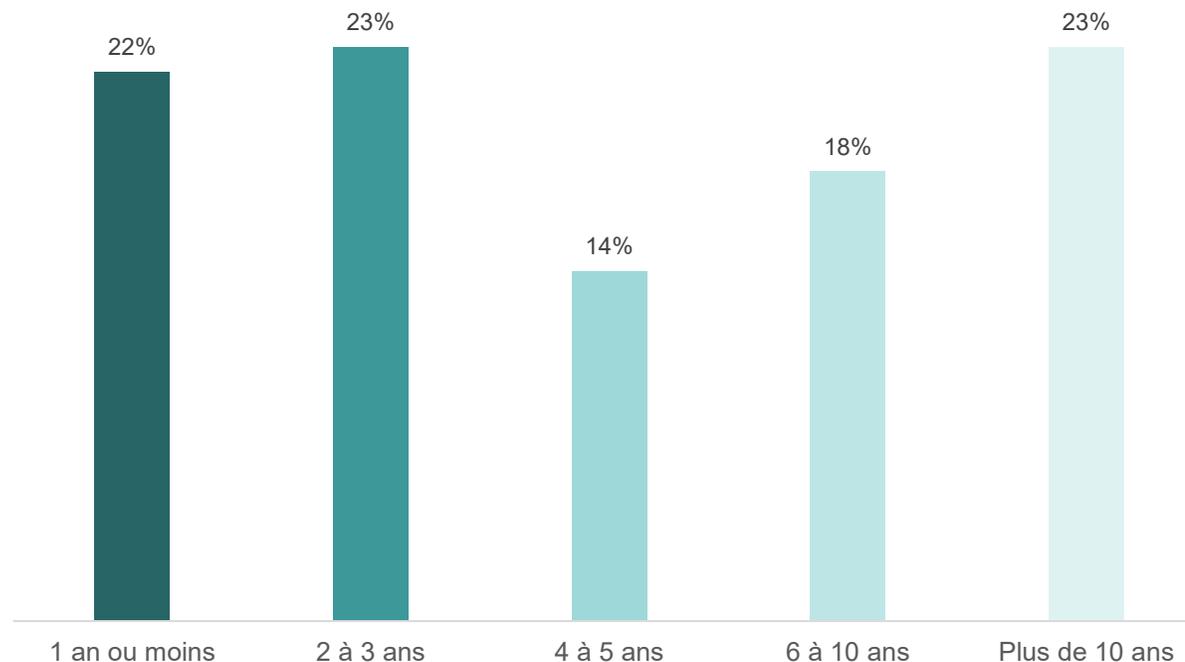


26 % des pratiquants ont pratiqué au moins une APS en club ou en association. Parmi eux, un peu plus d'un sur cinq est membre de ce club depuis d'un an ou moins.

Nous allons parler maintenant de votre lien avec ce club ou cette association sportive dont vous êtes membre.

Depuis combien d'années êtes-vous inscrit dans ce club/cette association ?

Champ : Personnes ayant déclaré pratiquer une APS en club (n = 1042)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Un tiers des membres d'un club ne connaissent pas le nom de leur président(e) ; deux tiers n'ont pas voté lors de la dernière élection du bureau. 60 % des membres ont rencontré des personnes qu'ils voient désormais en dehors du club, notamment dans un contexte amical.

Toujours en lien avec votre engagement dans ce club/cette association, veuillez indiquer si chacune des affirmations suivantes s'applique à vous ?

Champ : Personnes ayant déclaré pratiquer une APS en club/en association (n = 1042)



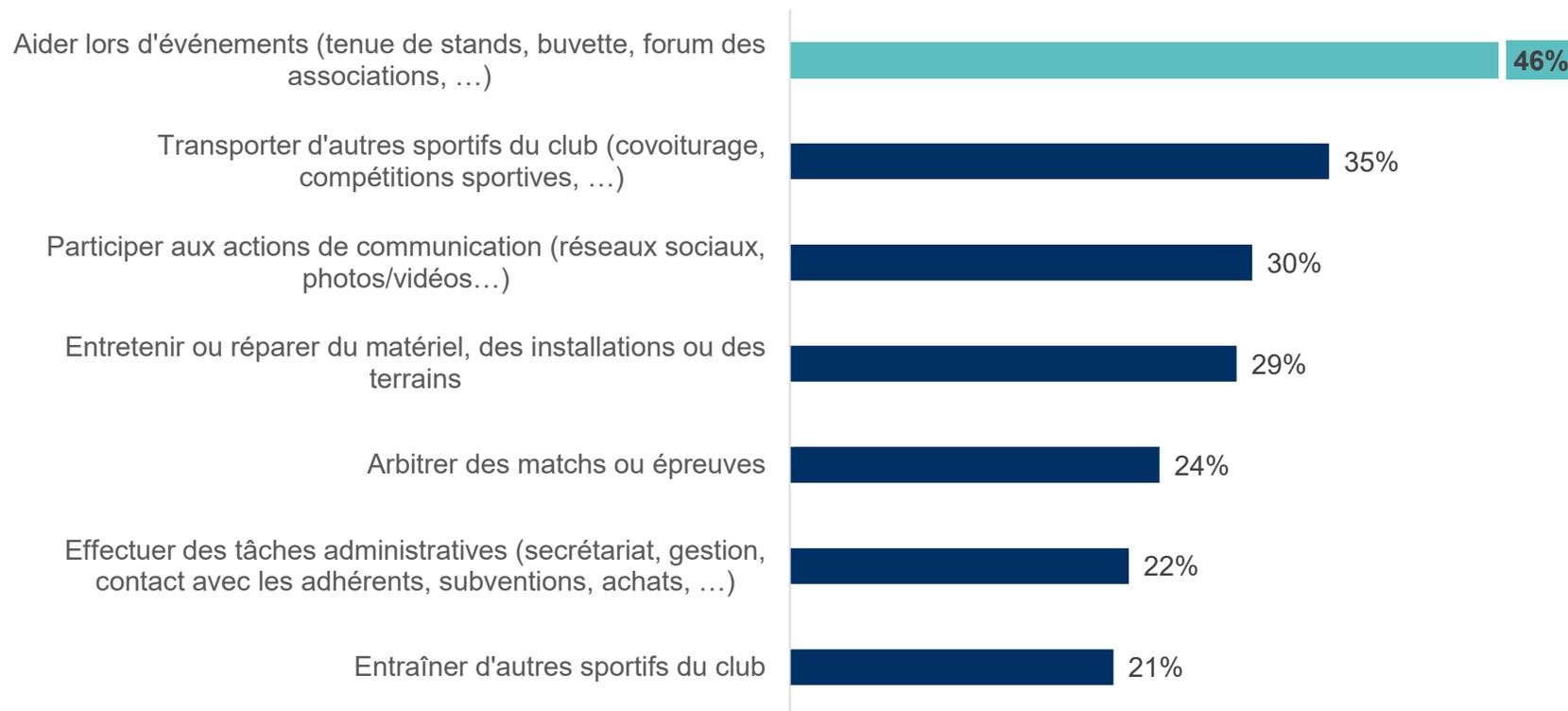
La proportion de pratiquants qui ne savent pas répondre est notamment plus importante parmi les nouveaux arrivants dans le club (44 % pour ceux ayant une ancienneté d'1 an ou moins).

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Près d'un membre d'un club sur deux a aidé lors d'événements organisés par leur club/leur association sportive, un sur cinq déclare entraîner d'autres sportifs.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous réalisé les actions suivantes dans ce club ou cette association sportive ?

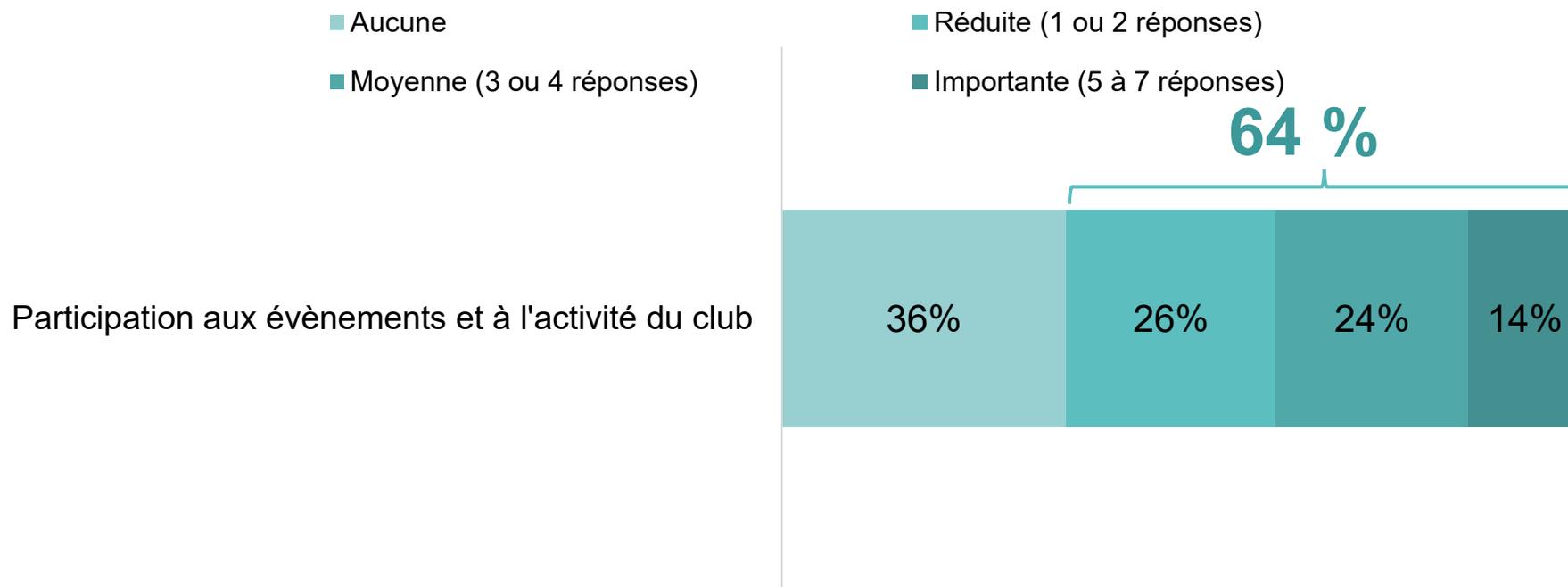
Champ : Personnes ayant déclaré pratiquer une APS en club/en association (n = 1042)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Les deux tiers des membres d'un club ont participé à un événement ou à l'activité de leur club ou association.

Nombre de réponses « oui » à la question : Au cours des 12 derniers mois, avez-vous réalisé les actions suivantes dans ce club ou cette association sportive ?
Champ : Personnes ayant déclaré pratiquer une APS en club/en association (n = 1042)

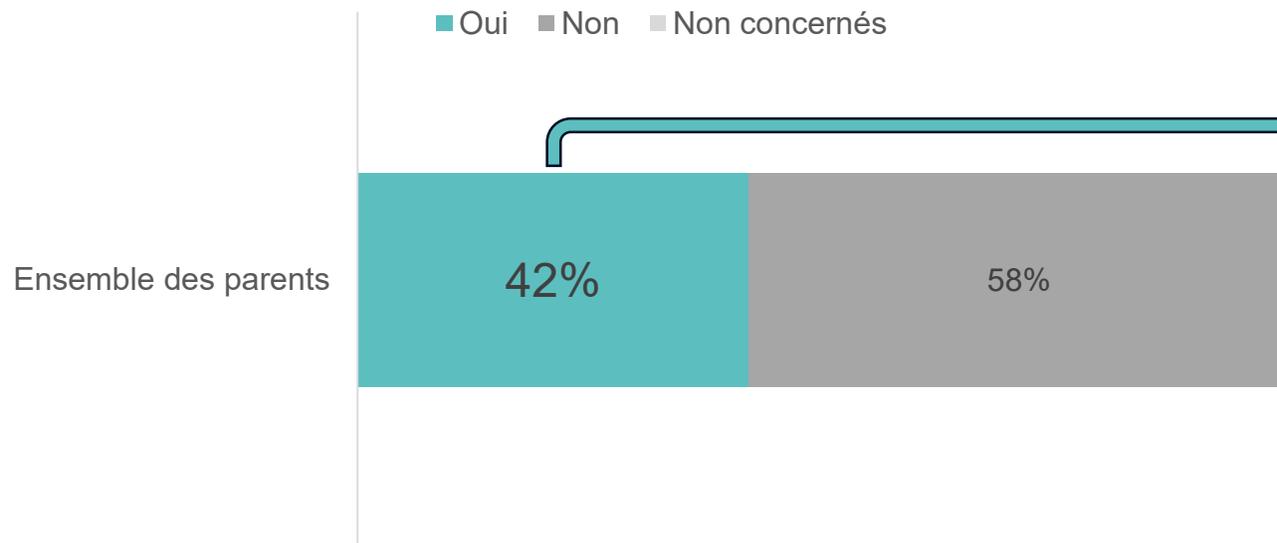


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Plus de quatre parents sur dix ont un enfant qui pratique une ou plusieurs APS en club.

Est-ce que votre ou vos enfant(s) pratique(nt) une ou plusieurs activités physiques et sportives (APS) en club ou en association ?

Champ : Personnes ayant déclaré vivre avec un ou plusieurs de leurs enfants dans le même foyer (n = 1542)



Dans **55 %** des cas il s'agit du même club ou de la même association sportive que celui/celle du parent si ce parent est également pratiquant en club/en association.

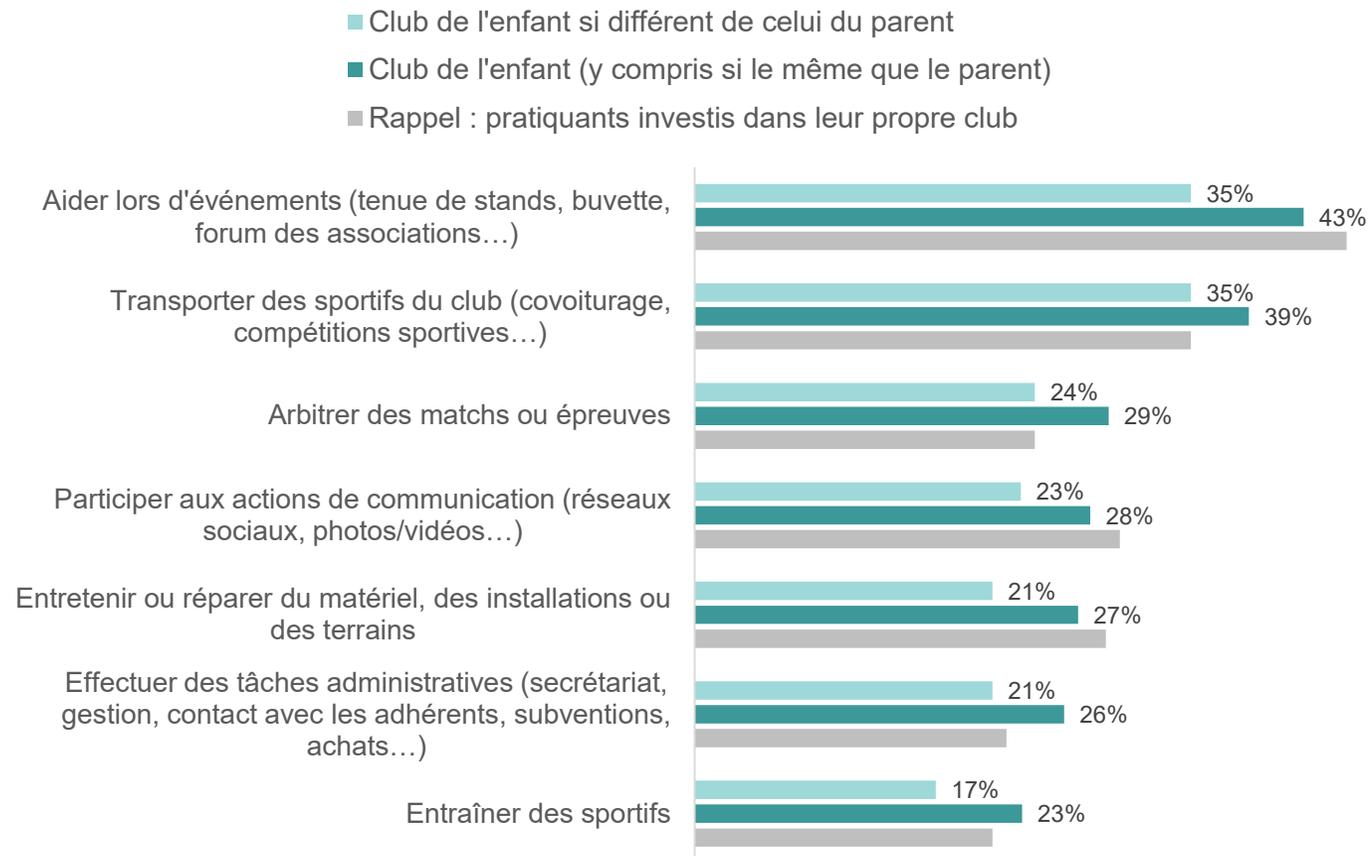
Est-ce qu'il s'agit du même club/association que celui/celle pour lequel/laquelle vous venez de répondre ?
Champ : Personnes pratiquant en club et dont au moins un enfant pratique également en club (n = 133)

Plus d'un tiers des parents (35 %) dont l'enfant pratique dans un club dans lequel ils ne pratiquent pas eux-mêmes aident à transporter des sportifs ou à organiser des événements.

L'investissement est d'autant plus important que le club de l'enfant est le même que celui dans lequel le parent pratique.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous participé aux actions suivantes dans ce club ou cette association sportive ?

Champ : Personnes dont l'enfant n'est pas dans le même club qu'eux ou personnes non-pratiquants dont l'enfant pratique en club ou personnes ne pratiquant pas en club mais dont l'enfant pratique en club (n = 514)

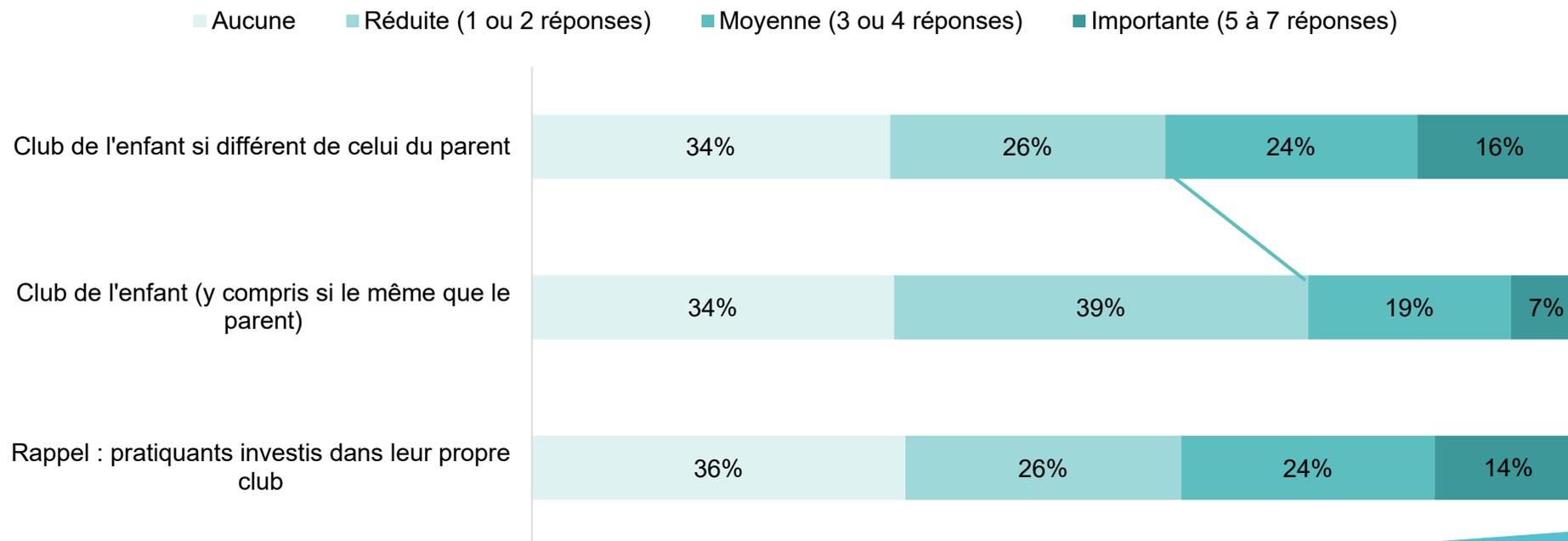


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Les deux tiers des parents dont l'enfant pratique dans un club dans lequel ils ne pratiquent pas eux mêmes ont participé à l'organisation d'un évènement de ce club ou association. Quand il s'agit du même club que celui dans lequel le parent pratique, l'investissement est bien plus important en intensité.

Nombre de réponses « oui » à la question : **Au cours des 12 derniers mois, avez-vous participé aux actions suivantes dans ce club ou cette association sportive ?**

Champ : Personnes dont l'enfant n'est pas dans le même club qu'eux ou personnes non-pratiquants dont l'enfant pratique en club ou personnes ne pratiquant pas en club mais dont l'enfant pratique en club (n = 514)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

11

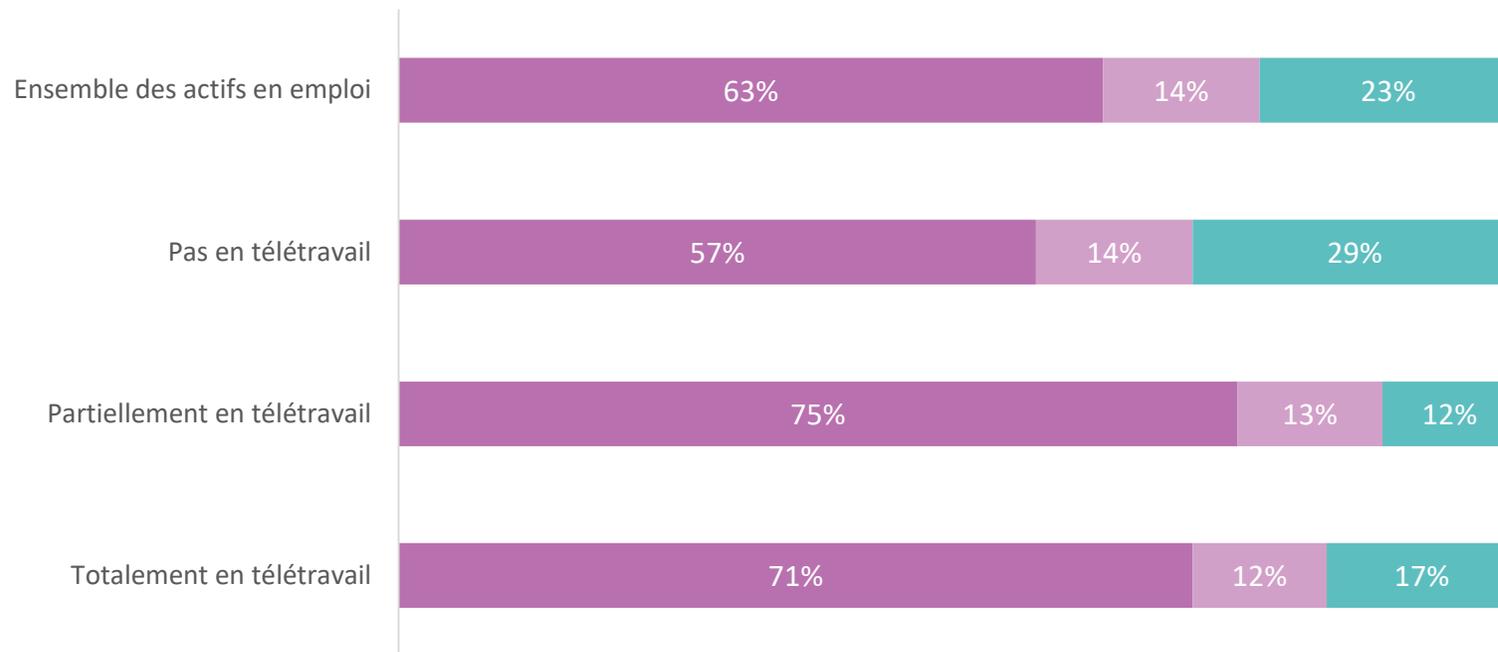
Focus : Sport en milieu
professionnel et universitaire

Plus de pratiquants réguliers chez les télétravailleurs. 71 % des personnes totalement en télétravail et 75 % de celles partiellement en télétravail sont des sportifs réguliers, contre 63 % des actifs en emploi.

Taux de pratique selon le mode de travail

Champ : Actifs en emploi (n=1957)

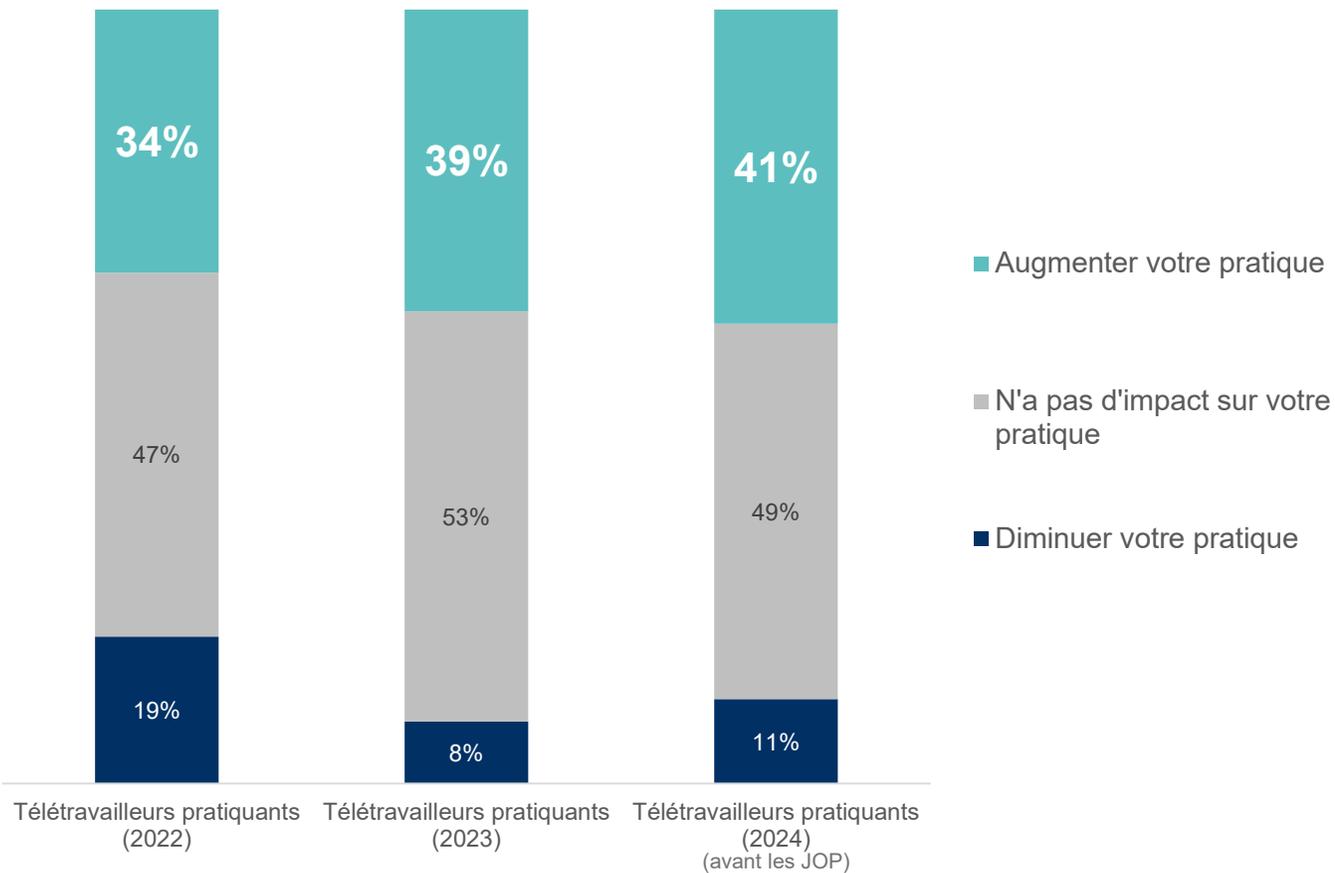
■ Pratiquants réguliers ■ Pratiquants occasionnels ■ Non pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

Diriez-vous que le télétravail vous a conduit à... ?

Champ : Actifs en emploi pratiquant le télétravail (en %) (n= 607)



41 % des télétravailleurs sportifs estiment que le télétravail induit une augmentation de leur pratique (+7 pts par rapport à 2022).

En sens inverse, **11 %** des télétravailleurs sportifs déclarent que le télétravail a conduit à **diminuer leur pratique** (-8 pts par rapport à 2022).

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023, 2024

12 % des salariés déclarent utiliser les douches et vestiaires mis à disposition sur leur lieu de travail pour faire du sport.

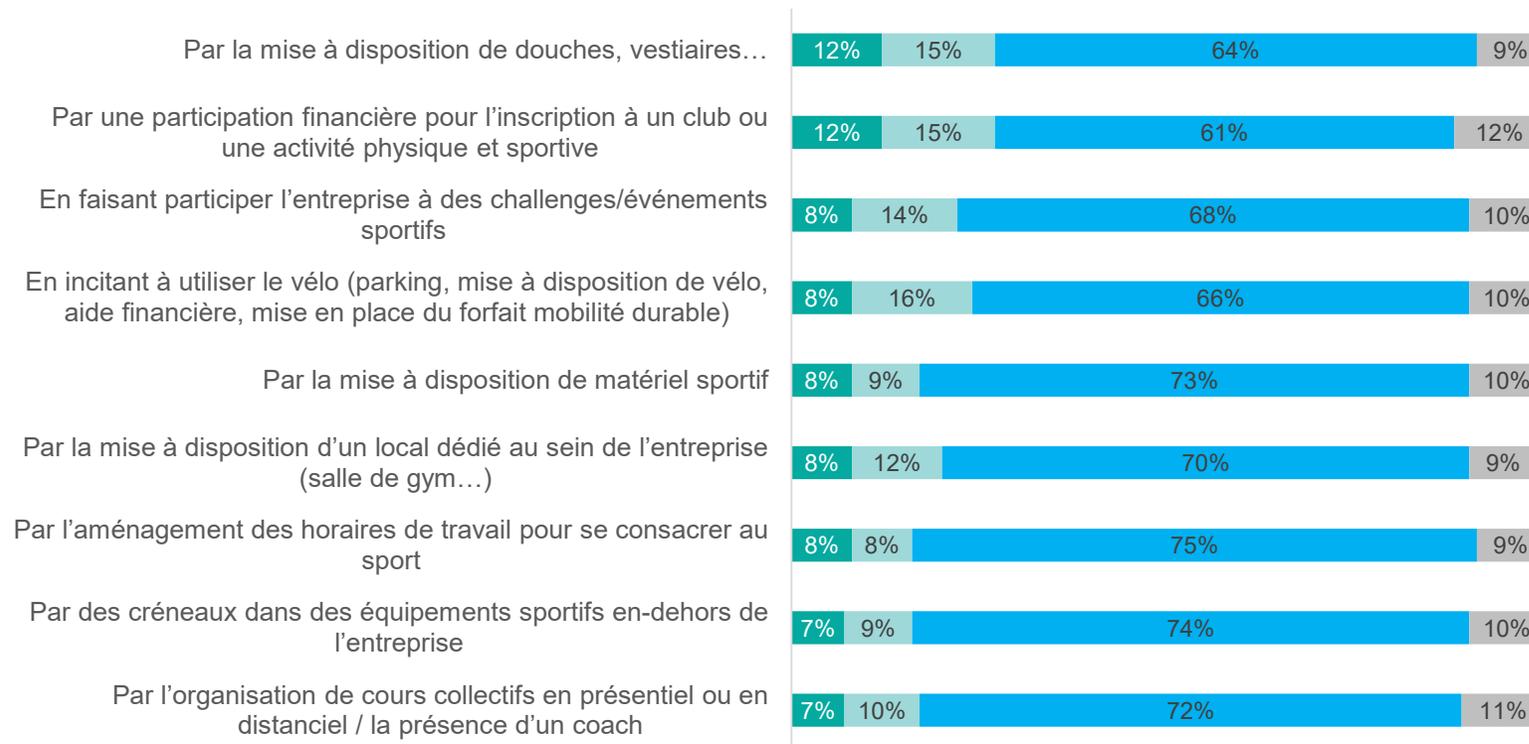
Au total, 29 % des salariés ont bénéficié d'au moins une mesure d'incitation à la pratique sportive de la part de leur employeur, dont 9 % de deux aides et 8 % de trois aides ou plus.

Votre employeur ou votre comité d'entreprise/comité social et économique favorise-t-il la pratique d'activités physiques et sportives ?

Une réponse par item

Champ : Actifs en emploi, salariés, n = 1816

■ Oui et bénéficiaire ■ Oui, mais pas bénéficiaire ■ Non ■ Nsp.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024

La mise à disposition de douches ou vestiaires par l'employeur augmente de 3 pts en 2024, et la participation financière pour l'inscription à un club de 5 pts.

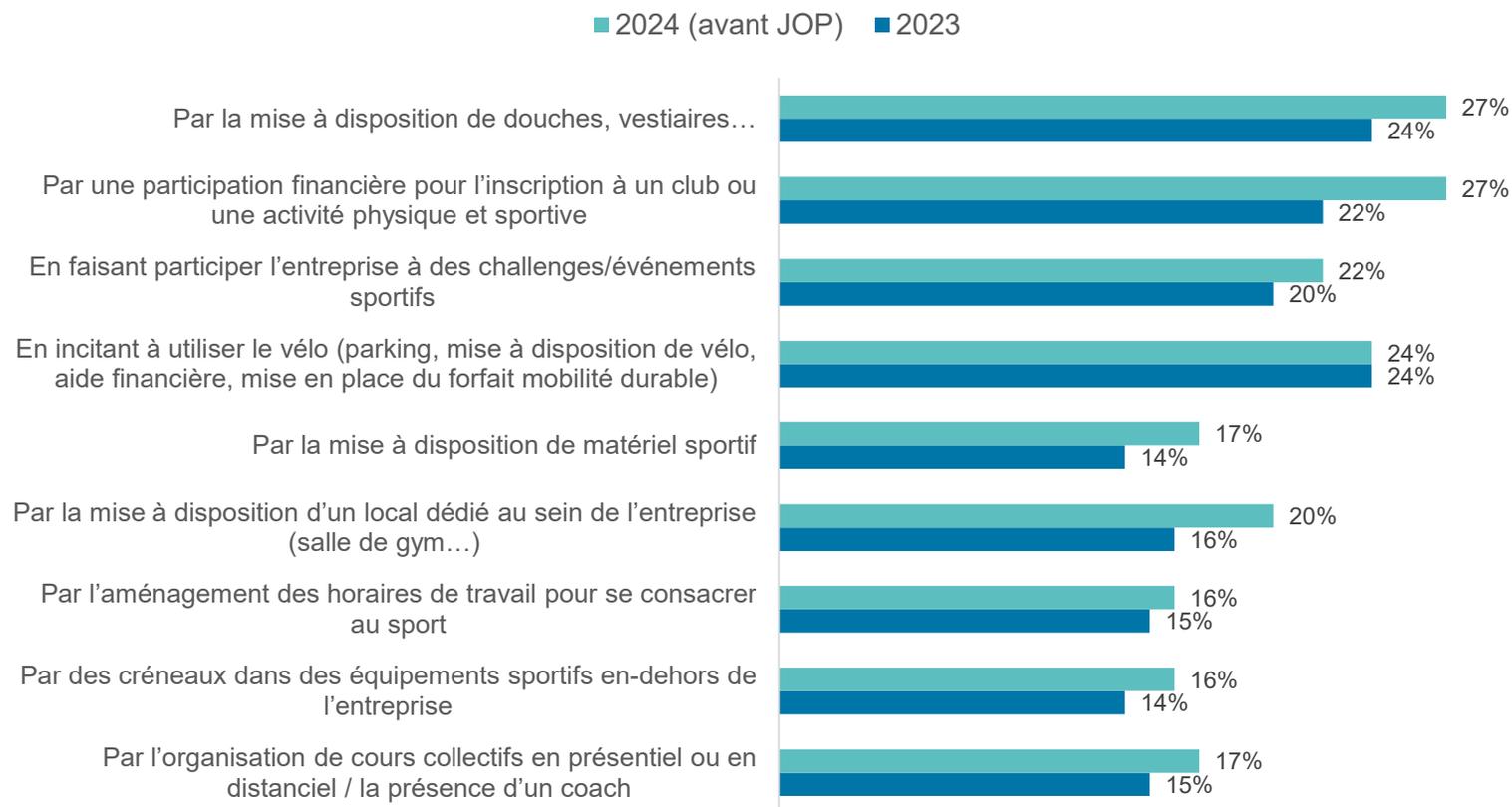
L'indicateur progresse pour huit des neuf items.

Votre employeur ou votre comité d'entreprise/comité social et économique favorise-t-il la pratique d'activités physiques et sportives ?

Une réponse par item

Champ : Actifs en emploi, salariés, n = 1816

Réponses : « oui, bénéficie » et « oui, mais n'en bénéficie pas »



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2023, 2024.

21 % des étudiants déclarent avoir bénéficié de cours de sport gratuits dans leur établissement ou à l'extérieur.

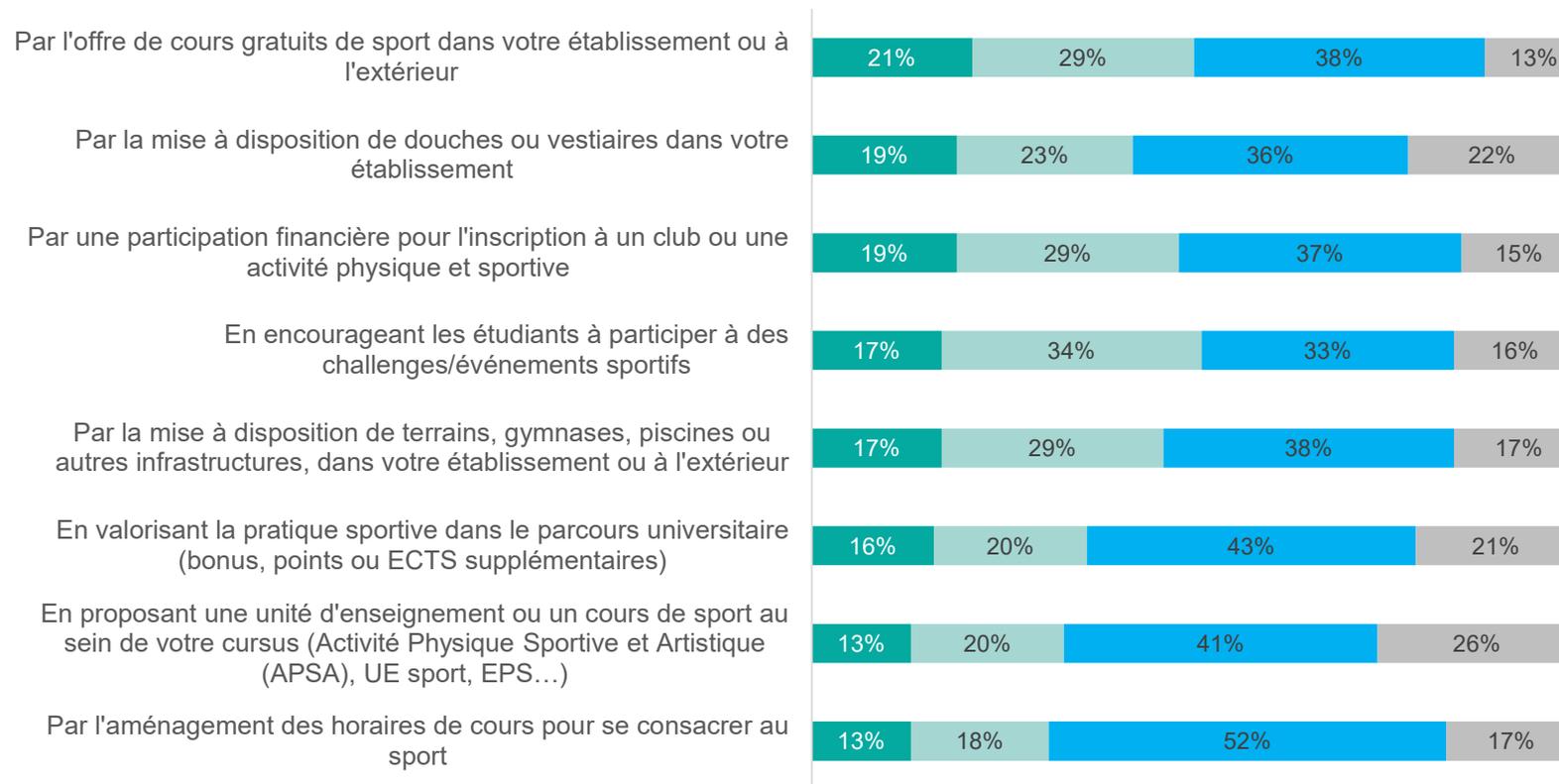
Au total, 51 % des étudiants ont bénéficié d'au moins une mesure en faveur de la pratique d'APS de la part de leur établissement, dont 22 % de deux mesures et 13 % de trois mesures ou plus.

Votre établissement d'enseignement supérieur, école, université favorise-t-il (elle) la pratique d'activités physiques et sportives ?

Une réponse par item

Champ : Etudiants, n = 190

■ Oui et bénéficiaire ■ Oui, mais pas bénéficiaire ■ Non ■ Nsp.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024.

- Décembre 2024
- INJEPR-2024/20

BAROMETRE NATIONAL DES PRATIQUES SPORTIVES 2024

Mi-2024, à l'aube des Jeux olympiques et paralympiques, la pratique sportive en France reste dynamique : 58 % des personnes âgées de 15 ans ou plus pratiquent une activité sportive régulière, un taux quasi-stable par rapport à 2023, mais supérieur de 4 points à 2018. L'écart entre la pratique féminine (en légère hausse) et la pratique masculine (en baisse) se réduit à 4 points. De même, les disparités de pratique selon l'âge diminuent depuis 2018, alors qu'elles restent très marquées entre cadres et ouvriers (24 points). Enfin, la pratique à domicile, stimulée par la crise sanitaire, revient à son niveau de 2018 après un reflux amorcé en 2022 ; à l'inverse, la pratique en installations sportives, qui avait reculé, retrouve également son niveau d'avant la crise.

Le rapport analyse également l'impact du développement du télétravail sur la pratique sportive, et contient un focus sur l'implication et le bénévolat des pratiquants au sein de leurs clubs et associations sportifs, ainsi que sur les mesures d'incitation à la pratique sportive en milieu professionnel et universitaire.