

### **Enfermement, invasion de joggers dans les rues et pénurie de matériel sportif**

Le confinement a-t-il révolutionné l'activité physique des Français ? Comment voient-ils leur corps après deux mois d'assignation à résidence ? Le sport dans l'après-confinement reprendra-t-il comme avant ou sera-t-il marqué par les changements opérés au plus fort de la pandémie ? L'étude lfop pour Fitness Magazine, réalisée quelques jours à peine après le déconfinement, questionne les Français sur leur rapport à l'activité sportive, dresse le bilan de cette période inédite et dessine le panorama des prochains mois, alors que l'été darde déjà l'hexagone de ses premiers rayons.

#### **« Miroir, dis-moi qui est la plus belle... » : une France coupée en deux**

Au sortir du confinement, les Français se divisent en deux catégories quasiment égales : 50 % se disent satisfaits de leur corpulence (contre 50 % d'insatisfaits) et 45 % de leur musculature ou du niveau de fermeté de leur corps (contre 55 %). Dans le détail, les plus satisfaits de leur stature se trouvent notamment parmi les hommes (à 56 % satisfaits de leur poids et 52 de leur musculature), les plus jeunes (56 à 61 % de satisfaction chez les 18-24 ans) ainsi que chez les habitants de Bourgogne-Franche-Comté et d' Auvergne-Rhône-Alpes (toujours nettement au-dessus de la moyenne nationale). Attention néanmoins : bien que la moitié de la population soit « satisfaite » de son apparence, seuls 5 à 7 % s'en disent « très satisfaits », preuve que peu de gens se voient comme Vénus ou Adonis.

#### **Sport et confinement : une mutation plus qu'une révolution**

Interrogés au moment du déconfinement sur la fréquence de leur activité sportive depuis deux mois, les Français répondent presque exactement de la même manière qu'au même moment de l'année précédente : 59 % déclarent pratiquer une activité physique ou sportive au moins une fois par semaine (61 % en 2019), 18% moins souvent (contre 24 %) et 23 % jamais (contre 15 %). Si la part des sportifs quotidiens augmente légèrement (en passant de 10 % à 14 %), la comparaison des chiffres de 2019 et de 2020 suggère que, davantage qu'un phénomène massif de bonnes résolutions en matière de sport, les Français les plus sportifs ont accentué leur pratique pendant le confinement alors que les moins physiques ont maintenu ou ralenti leur rythme – bref, ce sont toujours les mêmes (l'analyse détaillée montre que, comme en 2019, on retrouve les sportifs les plus assidus chez les hommes, les plus jeunes, les Csp+ et les personnes présentant un indice de masse corporelle normal ou inférieur). Or, si la révolution de l'activité physique n'a pas eu lieu, la façon de la pratiquer a subi d'importantes mutations pour s'adapter au nouveau contexte sanitaire.

Si, en moyenne, les Français font autant de sport aujourd'hui comme hier, le confinement a pu donner l'impression d'une plus large diffusion de sa pratique parce qu'il est devenu plus visible. Plus visible car les sportifs ont été poussés à se rendre tous au même moment dans les rares endroits où était possible pour eux de se dépenser, en témoigne l'exemple emblématique des joggers à Paris. Ainsi, parmi les Français pratiquant une activité sportive, la moitié (46%) est allée s'exercer en extérieur pendant le confinement. Cet appétit pour le grand air apparaît par ailleurs plus fort chez les hommes (52 %), les plus âgés (52 % des 65 ans et plus) ainsi que... chez les habitants de logements d'une surface de plus de 150 m<sup>2</sup>. S'ils sont devenus plus visibles dans le paysage, les sportifs l'ont aussi été en raison de nouvelles pratiques : un quart d'entre eux (24 %) s'est ainsi mis aux cours de sport, fitness ou musculation en ligne, sachant qu'il s'agissait d'une nouveauté pour 15% d'entre eux ! Ce phénomène de dématérialisation des cours collectifs s'est notamment intégré au répertoire des sportives (35 %, contre 15 % chez les hommes), des moins de 35 ans (45%, contre seulement 6 % chez les 65 ans et plus)... et des habitants de logements avec une surface inférieure à 50 m<sup>2</sup>. Au niveau géographique, l'Île-de-France, les Hauts-de-France et les Pays-de-la-Loire s'imposent comme les régions où cette pratique a gagné le plus de terrain.

Autre élément qui a concouru à la visibilité des sportifs : le fait que des non-sportifs se soient eux aussi aventurés à l'extérieur, venant ainsi gonfler leurs rangs sans pour autant les rejoindre dans leur pratique. En effet, au cours du confinement, un quart des Français (24 %) a utilisé le sport comme prétexte pour sortir pour un autre motif ! Les resquilleurs sont principalement représentés parmi les hommes (26 %), les plus jeunes (32 % des 18 à 24 ans) et, sans surprise, chez les habitants de petits logements (30 % dans 50 m<sup>2</sup> ou moins) et en région Ile-de-France (29 %).

### **Activité sportive et crise du Covid-19, le grand déclic... pour une petite partie de la population**

Quel bilan tirer de cette séquence ? Par rapport à leur pratique sportive avant le confinement, deux tiers des Français (67 %) n'ont rien changé depuis le 11 mai, les deux mois passés en intérieur n'ayant été au mieux qu'une parenthèse qui vient de se refermer ; et alors que 12 % disent faire désormais plus de sport, 21 % ont dans le même temps réduit la voilure. On notera néanmoins que certaines populations ont, plus que la moyenne, vu dans la crise du COVID-19 un déclencheur pour augmenter leur pratique sportive : les plus jeunes (pour 25% d'entre eux), les habitants de petits logements (16 %), les obèses (14%) ainsi qu'en Hauts-de-France (19%), en Ile-de-France (18%), en Paca (16 %) et en Pays-de-le-Loire (15 %). Dans des proportions similaires, 14 % des Français ont l'intention de suivre des cours de sport, fitness ou musculation en ligne au cours des prochaines semaines, dont 9 % pour qui ce sera une nouveauté, un déclic. Le sport en couple, davantage envisagé (27 %), promet lui aussi de conquérir un nouveau public (7 %), davantage que l'inscription dans une salle de sport (4 %) ou le recours à un coach sportif (3 %), des « bonnes résolutions » plus classiques... et peut-être moins sincères ?

Si elle a pu faire muter les pratiques sportives des Français, la crise du Covid-19 n'aura pas inspiré de révolution en la matière. Le constat est particulièrement flagrant en matière de motivations, les Français faisant aujourd'hui du sport pour sensiblement les mêmes raisons qu'au printemps dernier : rester en bonne santé (pour 75 %, -1 point), se défouler (4 %, +4), se divertir (29 %, -4), mincir (25 %, +4) ou se muscler (24 %, stable). Plus criant encore : alors que les conditions des vacances d'été demeurent encore très incertaines dans un contexte où le coronavirus continue de circuler, plus de la moitié des sportifs motivent leur pratique par le souhait d'être à leur avantage sur la page (54 %), en forme pour les activités physiques de vacances (53 %) et 29 % pour être les plus séduisants possibles en vue de rencontres estivales (jusqu'à 64 % chez les plus jeunes).

### **Le point de vue de l'Ifop**

*Assurément, le confinement n'aura pas été pour tous la parenthèse romantique et hors du temps dépeinte par certains : tout le monde n'a pas arrêté de travailler, tout le monde ne s'est pas ennuyé... et tout le monde n'a pas chamboulé son quotidien avec de nouveaux loisirs. Cela vaut notamment pour la pratique sportive ! Ni le confinement dans un espace réduit, ni le temps libéré pour certains... ni même la prise de poids d'une majorité de la population (cf. sondage Ifop pour Darwin Nutrition, mai 2020) n'ont poussé les Français à augmenter significativement leur activité sportive. Alors que la crise se caractérise par des événements brutaux et soudains, l'après se nourrit des ajustements, des inventions et des mutations trouvés par les individus. En matière de sport, par de révolution non plus, mais de nouvelles tendances appelées à se développer, comme le suivi de cours en ligne ou le changement de partenaire (sa moitié !), dans un contexte où la pandémie n'a pas entamé les attentes des Français en matière de sport : avec ou sans Covid-19, on se dépense pour rester en bonne santé, se défouler... et séduire !*

### **Méthodologie**

Sondage réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 15 au 18 mai 2020 auprès d'un échantillon de 1 012 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.