

## Les principaux enseignements de l'enquête

*A l'occasion du Salon Mondial Body Fitness Form'Expo, Reed Expositions a souhaité réaliser une enquête sur la forme et le bien-être. Cette étude s'inscrit dans la continuité des précédentes enquêtes réalisées afin de mesurer les évolutions intervenues depuis trois ans dans la pratique sportive des Français. Pour autant, de nouvelles thématiques liées au secteur Form'Expo – qui complète depuis l'année dernière le salon Mondial Body Fitness – ont été abordées, afin de comprendre quelle était l'attention et l'intérêt portés par les Français à leur forme physique, à leur santé et à leur bien-être.*

*Cette enquête a été réalisée les 18 et 19 janvier 2008 auprès d'un échantillon national représentatif de 1010 personnes.*

### La pratique sportive des Français, notamment du fitness, de la musculation et de la gymnastique d'entretien est en progression

La pratique du sport est en nette progression par rapport à 2005 : **61% des Français s'adonnent à un sport, soit 6 points de plus qu'il y a trois ans**. Le niveau de pratique sportive retrouve donc celui de 2002, après avoir connu une érosion significative en 2005 : aujourd'hui comme en 2002, seuls 39% des Français ne font pas du tout de sport. Si la pratique du sport est toujours plus répandue chez les hommes et les plus jeunes, elle progresse dans toutes les catégories de population. Ainsi, 75% des 15-24 ans font du sport (+6 points), tout comme 62% des 25-49 ans (+6 points) et 54% des personnes de 50 ans et plus (+5 points). De même, 68% des hommes (+8 points) et 54% des femmes pratiquent une activité sportive (+6 points). Cette progression s'explique peut-être par le développement dans les médias des messages de prévention promouvant l'activité physique, à l'image de campagnes de communication autour de la signature « manger/bouger ».

**Cette hausse de la pratique sportive est essentiellement due à la progression du body-fitness : près d'un Français sur trois (31%) s'y adonne, soit 4 points de plus qu'en 2005 et 6 points de plus qu'en 2000. On peut ainsi estimer entre 14 et 15 millions le nombre de Français s'adonnant à ce sport, soit près de deux millions de plus qu'en 2005.** La pratique du body-fitness confirme son assise auprès de ses adeptes, à savoir les femmes (34% ; +3 points) et les plus jeunes (44% des 15-24 ans, +4 points), mais se développe aussi auprès des hommes (28% ; +5 points) et des personnes âgées de 25 à 49 ans (30% ; +5 points). La pratique d'autres sports progresse également, mais de manière plus modérée (+2 points), sans parvenir toutefois à enrayer la baisse notable observée il y a trois ans (-5 points). Ainsi, 30% des Français s'adonnent à un autre sport que le body fitness, notamment les hommes (40% contre 20% des femmes).

**Parmi les différentes motivations pouvant amener à faire du sport qui ont été testées, la santé arrive en tête:** 80% des Français qui pratiquent un sport indiquent que cette raison correspond « tout à fait » à leur motivation personnelle. Cela confirme l'impact des campagnes d'information sur l'importance de pratiquer une activité physique pour sa santé. **Mais le plaisir est également une motivation essentielle pour les Français faisant du sport.** Ainsi, « le plaisir de faire du sport » est

un motif qui correspond « tout à fait » à 73% de ces derniers, devant le fait de « se défouler » (67%) et de se « relaxer » (63%). Viennent ensuite des facteurs liés à la santé ou au bien-être corporel, comme le fait de « garder sa ligne » (49%), de se muscler (39%) ou de perdre du poids (35%). Notons que le facteur de sociabilité lié au sport est également mis en avant, 44% des Français exerçant une activité sportive indiquant que le fait de « rencontrer des gens ou être en amis » correspond « tout à fait » à leur motivation personnelle. **Santé et plaisir s'imbriquent donc étroitement dans l'esprit des sportifs pour expliquer leur pratique.**

Si les motivations des pratiquants de body-fitness sont dans la même lignée, on notera que ces derniers insistent davantage sur l'entretien de leur ligne (59% déclarent que cela correspond « tout à fait » à leur motivation personnelle contre 38% de ceux qui pratiquent un autre sport) et le fait de se muscler (54% contre 23%), tandis qu'à l'inverse les pratiquants d'un autre sport mettent davantage l'accent sur le plaisir de faire du sport (79% disent que cela correspond « tout à fait » à leur motivation personnelle contre 68% de ceux qui pratiquent du body fitness) et le fait de rencontrer des gens ou d'être entre amis (51% contre 37%). Ainsi, **les pratiquants de body-fitness cherchent davantage à entretenir leur corps, tandis que ceux qui s'adonnent à un autre sport recherchent un peu plus la convivialité de cette activité.**

Notons que les résultats et la hiérarchie des motivations des pratiquants de body-fitness sont similaires à ceux observés il y a trois ans auprès des pratiquants de fitness *en salle de sport*. Par ailleurs, s'il existe quelques différences entre hommes et femmes (les premiers insistent davantage sur la notion de plaisir tandis que les secondes évoquent un peu plus la relaxation, l'entretien de la ligne ou la perte de poids), la hiérarchie d'ensemble est similaire, signe que même si certains sujets sont un peu plus mis en avant par les uns ou les autres, aucun n'est l'apanage exclusif des femmes ou des hommes. Enfin, concernant l'âge des interviewés, on remarquera que la musculation est une motivation plus répandue chez les 15-24 ans (54%, 4<sup>e</sup> motivation), le reste des résultats ne présentant guère de différences significatives.

**Ainsi, les Français font plus de sport qu'il y a trois ans, mus par des motivations relevant aussi bien de la santé que du plaisir, et le body-fitness semble être de plus en plus prisé.** 44% des personnes pratiquant ce sport y investissent plus de 100€ en moyenne par an mais parmi ces dernières, rares sont celles dont le budget est supérieur à 500€ (3%). Il semble donc que pour la plupart des adeptes du body fitness, la pratique de ce sport s'accompagne d'achats peu onéreux (chaussures, vêtements de sport), ce qui peut laisser penser qu'ils pratiquent cette activité chez eux ou dans le cadre d'associations, mais moins dans des salles de sport appartenant à des enseignes célèbres, dont l'abonnement coûte plus cher. En fait, ce sont surtout les cadres qui, quand ils pratiquent le body fitness, sont prêts à y consacrer plus de 500€ (13% contre 3% en moyenne), même si même auprès de ces populations, le budget alloué à ce sport reste majoritairement en-deçà.

### **La pratique de la danse en salle de sport pourrait être amenée à se développer**

En dehors du body-fitness, les Français pratiquent donc un certain nombre de sports, et la danse semble figurer en bonne position dans ces activités. **Ainsi, un Français sur quatre (27%) a déjà pris des cours de danse, ce qui est loin d'être négligeable.** Fait significatif, les femmes ne sont pas les

seules à s'y être essayé, même si elles sont plus nombreuses à l'avoir expérimenté (38%) : 15% des hommes déclarent également avoir déjà pris des cours de sport. Les pratiquants de body fitness sont également plus nombreux à en avoir fait (35%).

Dans ce contexte, les salles de sport ont évidemment leur carte à jouer. D'ailleurs, l'intérêt des Français pour la pratique de la danse en salle de sport est loin d'être négligeable : **40% déclarent qu'ils pourraient pratiquer la danse dans le cadre d'une salle de sport**, 14% l'affirmant avec certitude tandis que 26% répondent « oui, pourquoi pas ». Seuls 9% d'entre eux indiquent qu'ils préféreraient aller dans un centre dédié à la danse, les autres (50%) n'étant de toutes manières pas intéressés par la pratique de la danse.

Les réponses des personnes ayant déjà pris des cours de danse – population par définition plus intéressée par le concept – sont plus favorables : si 18% préféreraient aller dans un centre dédié à la danse, 32% pourraient « tout à fait » prendre des cours en salle de sport et 30% accueillent positivement cette possibilité (en se disant « pourquoi pas ? »), soit au total près des deux tiers de cette population (62%) qui se montrent intéressés par cette possibilité. Les plus intéressées sont logiquement les personnes qui prennent actuellement des cours de danse (83%) mais celles qui ont pris des cours dans le passé et ont arrêté depuis sont également 63% à exprimer leur intérêt, tout comme celles qui prennent occasionnellement des cours (52%). Et parmi celles qui n'en ont jamais pris, une frange non négligeable se montre également disposée à en pratiquer en salle de sport (33%). **Il existe donc un réel potentiel de développement des cours de danse en salle de sport.**

Notons également que **si 50% des femmes pourraient prendre des cours de danse dans une salle de sport, 30% des hommes affirment la même chose, signe que la danse et ses multiples facettes peuvent également attirer un public masculin** – public qui se montre peut-être rassuré de pouvoir faire cette activité dans une salle de sport et non dans un centre dédié à la danse davantage dominé par la danse classique. Notons enfin que les jeunes de 15 à 24 ans (60%) et les personnes pratiquant le fitness (50%) sont plus nombreuses à envisager d'aller pratiquer la danse dans des salles de sport.

### **Le médecin et le kinésithérapeute, les deux professionnels les plus sollicités par les Français pour entretenir leur forme physique**

Soucieux de leur forme physique, les interviewés font parfois appel à un professionnel pour les aider à l'entretenir, que ce soit pour faire du sport ou pour garder leur ligne par exemple. **C'est du moins le cas de près d'un Français sur cinq (16%), qui déclare ainsi y avoir déjà fait appel.** Cette aide est surtout recherchée par les femmes, nettement plus nombreuses à avoir consulté un professionnel (21% contre 10% des hommes), mais aussi par les personnes pratiquant le body-fitness (25% contre 10% de celles qui ne pratiquent aucun sport).

Interrogés sur les professionnels à qui ils ont ou feraient appel pour les aider à entretenir leur forme physique, les Français placent le médecin généraliste ou nutritionniste en première position (33%), devant le kinésithérapeute (29%), le prof de sport (24%), le diététicien (15%) et le coach personnel



(7%). Les Français perçoivent donc l'aide qu'ils peuvent recevoir dans ce domaine sous un angle essentiellement médical, et notamment les plus âgés. Les plus jeunes, au contraire, placent le prof de sport en tête de hiérarchie (43%). Il faut dire que ces derniers, souvent en meilleure santé, ont sans doute moins le réflexe d'aller voir un médecin ou un kinésithérapeute.