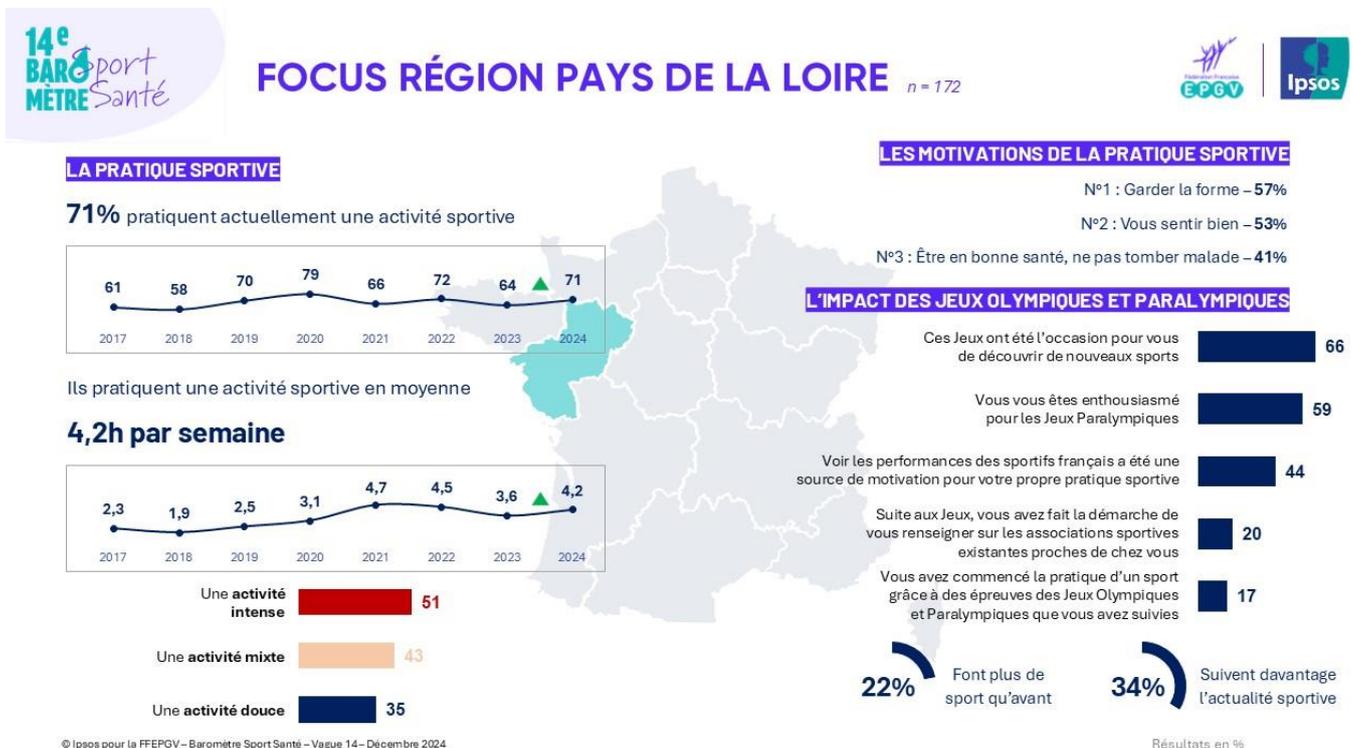


14^e BAROMÈTRE SPORT-SANTÉ FFEPGV x IPSOS FOCUS RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Une pratique du sport en hausse dans le Pays de la Loire : 71% déclarent pratiquer une activité sportive

- 71% des habitants des Pays de la Loire déclarent **pratiquer une activité sportive** (comme la moyenne nationale)
- 88% des habitants des Pays de la Loire pensent que l'activité physique a un **impact positif important sur la santé mentale**, érigée comme **Grande Cause Nationale 2025** (vs 91% pour les Français)
- Plus d'1 habitant des Pays de la Loire sur 5 **font plus de sport qu'avant les Jeux (22% vs 27% des Français)** ou **se sont mis au sport par la suite (22% vs 26% des Français)**

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) a publié les **résultats de son 14^e Baromètre Sport-Santé**, réalisé chaque année avec Ipsos France. Elle présente ici un focus sur **les pratiques sportives des habitants des Pays de la Loire**.



Des habitants des Pays de la Loire plus nombreux à pratiquer une activité physique

En 2024, plus de **7 habitants des Pays de la Loire sur 10 déclarent pratiquer une activité physique (71%** comme la moyenne nationale), une proportion qui progresse depuis l'année dernière (+5 points par rapport à 2023).

Les habitants des Pays de la Loire ont une préférence pour la pratique d'activités intenses de type course à pied, sport collectif, vélo (51%). **Ils sont aussi nombreux à pratiquer des activités mixtes** (43%). En revanche, ils se tournent moins vers les activités douces comme le yoga, le stretching ou le Pilates (35% comme l'ensemble des Français).

Un contexte sportif favorable à la hausse du nombre de pratiquants

1. Des habitants des Pays de la Loire conscients des bienfaits de l'activité physique

Dans la région, la pratique sportive est motivée avant tout par l'envie de garder la forme (57% comme la moyenne nationale) **et de se sentir bien** (53% vs 48%). À noter, l'association sport / santé est moins évidente pour les habitants des Pays de la Loire : ils ne sont que 41% à faire du sport pour être en bonne santé, pour ne pas tomber malade, contre 44% au niveau national. Ils sont en revanche plus susceptibles de faire du sport pour se défouler ou se déstresser (35%, vs 32% des Français).

2. Des habitants des Pays de la Loire qui, à l'instar de la moyenne des Français, adhèrent aux Grandes Causes Nationales :

- **Ils sont unanimes sur l'impact positif important de l'activité physique sur le bien-être mental** (88%). Ils sont ainsi 91% à considérer que la promotion de la santé mentale comme Grande Cause Nationale 2025 est une initiative prioritaire ou essentielle (contre 93% en France).
- Rétrospectivement, **plus de 9 habitants des Pays de la Loire sur 10 estiment que faire de l'activité physique la Grande Cause Nationale 2024 a été une bonne idée** (96% vs 94% des Français). Cependant, près de la moitié des habitants des Pays de la Loire ont eu des difficultés à mettre en place cette pratique au quotidien (49% contre 55% en France).

3. Les Jeux Olympiques et Paralympiques ont marqué les habitants des Pays de la Loire et leurs pratiques sportives :

- **Des Jeux fédérateurs** : près de 4 habitants des Pays de la Loire sur 5 ont apprécié l'unité nationale qu'il y avait derrière les sportifs français (77%). Ils se sont aussi enthousiasmés pour les Jeux Paralympiques (59%).
- **D'un point de vue sportif** :
 - o 66% des habitants de la région **ont découvert des nouveaux sports** grâce aux Jeux

- Les Jeux ont eu des **effets bénéfiques sur les pratiques sportives des habitants des Pays de la Loire**. Les performances des sportifs ont été une source de motivation pour la propre pratique sportive de plus de 2 habitants des Pays de la Loire sur 5 (44%). Ainsi, près d'un quart des habitants des Pays de la Loire font plus de sport qu'avant les Jeux (22%) et 22% se sont mis au sport à la suite des Jeux.

Attention cependant à ne pas briser cet élan

Malgré la progression de la pratique sportive observée cette année, **près d'un tiers des habitants des Pays de la Loire ne font pas de sport** (29% comme la moyenne en France).

Parmi les freins identifiés à cette non-pratique :

- **Le manque d'intérêt** : 62% des non pratiquants expliquent ne pas aimer le sport, 27% manquer de temps ;
- **Un état de santé fragile** incompatible avec la pratique (20%) ;
- **Les contraintes économiques** : le prix de certaines cotisations sportives apparaît comme un frein majeur à la pratique sportive : 32% des parents ont dû renoncer à inscrire leurs enfants dans un club en raison du prix de la cotisation, 28% des habitants des Pays de la Loire ;

A cela s'ajoute le manque de structures sportives, un obstacle supplémentaire à la pratique sportive : 15% des parents et 11% des habitants des Pays de la Loire n'ont pas pu s'inscrire (eux ou leur enfant) dans un club en raison du manque de place.

Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2 000 personnes représentatives de la population française âgées de 16 ans et plus. L'échantillon a été interrogé en ligne via l'Access Panel Online d'Ipsos du 2 au 9 décembre 2024. La représentativité de l'échantillon a été garantie grâce à la méthode des quotas sur le genre, l'âge, la profession du répondant, la région et la catégorie d'agglomération.

A propos de la FFEPGV

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) est la 1^{ère} fédération multisports non-compétitive de France. Elle compte plus de 451 000 licenciés (plus de 18 900 licenciés dans les Pays de la Loire), répartis dans 4 600 clubs en France métropolitaine et DROM (236 clubs dans les Pays de la Loire). Depuis sa création en 1888, la FFEPGV est engagée pour le Sport-Santé en proposant des pratiques sportives visant le bien-être physique, mental et social à tous les publics, quels que soient leur âge et leur condition physique. Elle propose plus de 40 activités (Yoga, Pilates, Cross Training, Marche nordique...), réparties en 4 univers (Energy, Zen, Oxygène et Danse), qui répondent toutes aux 4 recommandations de la



Haute Autorité de la Santé : le cardio, la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre.
Pour plus d'informations : ffepgv.fr

Contacts presse

FFEPGV : service-presse@ffepgv.fr

Christina Ly – Chargée de communication institutionnelle et relations presse : 06 58 51 42 26

Romain Godvin – Directeur Marketing, Communication et Évènementiel FFEPGV

Agence Oxygen :

Clara Martinez – 06 07 59 92 74, clara.m@oxygen-rp.com