

Baromètre Sport Santé FFEPGV / Ipsos – 12^{ème} édition

Au chapitre de la pratique sportive, les femmes cumulent sédentarité accrue et inactivité physique

1 Française sur 3 ne pratique pas d'activité physique

Montreuil, le 23 Février – À l'occasion de la journée du droit des femmes du 8 Mars prochain, la FFEPGV livre quelques constats sur la pratique sportive au féminin. La 12^e édition du baromètre Sport-Santé, réalisée en collaboration avec l'institut IPSOS*, démontre que les femmes restent fortement touchées par la sédentarité avec des impacts négatifs, en particulier sur leur bien-être physique et leur vie sociale. Un manque d'activité physique qui se confirme aussi dans les inégalités de pratique entre les hommes et les femmes.

Les femmes plus impactées par la sédentarité :

Il y a un an l'ANSES tirait la sonnette d'alarme démontrant que les femmes étaient plus exposées à un manque d'activité physique. Un constat qui a peu évolué comme le confirme cette nouvelle édition du baromètre Sport Santé de la FFEPGV : **1 française sur 3 déclare ne pas pratiquer du tout d'activité physique.**

Même si la sédentarité a fortement baissé depuis la crise sanitaire, ce manque d'activité physique a des conséquences : **50% des femmes déclarent se sentir plus sédentaires qu'avant 2020.**

Une sédentarité qui provoque des effets négatifs en chaîne, puisqu'elles sont **86% à ressentir au moins un effet négatif dû à leur sédentarité.**

- ⇒ Sur leur bien-être physique : **61% d'entre elles ont ressenti un impact vs 56% des hommes**
- ⇒ Sur le bien-être psychologique : **57% d'entre elles impactées vs 54% des hommes**
- ⇒ Sur la qualité de leur sommeil : **47% d'entre elles impactées vs 51% des hommes**
- ⇒ Sur l'état de forme en général : **59% des femmes sont à nouveau plus impactées vs 58% chez les hommes**

Les études de l'ANSES montrent que les femmes ont tendance à prioriser leurs obligations familiales et font passer en premier plan la santé et le bien-être de leurs proches au détriment des leurs. Elles sont d'ailleurs **52% à estimer que la sédentarité a eu un impact négatif sur leur vie sociale. Un chiffre en hausse par rapport à l'année dernière, où elles étaient 44% à déclarer cela.**

Une pratique de l'activité physique qui reste inégalitaire :

Même si la pratique d'une activité physique chez les femmes est en **augmentation de 42 minutes** par semaine comparée à l'année dernière, elle reste inégalitaire à celle des hommes :

- ⇒ 66% des femmes pratiquent moins d'une heure par semaine (vs 70% pour les hommes)
- ⇒ Les femmes pratiquent en moyenne 3,9h d'activité physique par semaine (vs 5,3h pour les hommes)

Au-delà du temps de pratique qui diffère, ce sont également les modalités de pratique qui reflètent les contraintes auxquelles sont confrontées les femmes :

- ⇒ 45% des femmes pratiquent une activité physique à domicile (vs 41% des hommes)
- ⇒ 47% des femmes ont une pratique sportive individuelle en extérieur (vs 60% des hommes)

Dans un environnement déjà complexe pour les femmes, vient s'ajouter également le contexte inflationniste actuel, un facteur d'accroissement des inégalités :

- ⇒ 34 % des femmes déclarent avoir renoncé à au moins une chose concernant leur pratique sportive en raison de la situation économique
- ⇒ 36% des femmes ont même renoncé à prendre ou à renouveler un abonnement sportif dans ce contexte
- ⇒ En revanche, elles ne sont que 22% à avoir renoncé à prendre ou à renouveler l'abonnement sportif de leurs enfants

« Notre Observatoire des Publics et des Pratiques démontre que ces différences de pratique peuvent s'expliquer pour plusieurs raisons : d'abord par le manque de temps ou la faible médiatisation du sport féminin, puis par les stéréotypes de genre qui contribuent à renforcer des différences de choix de disciplines entre les hommes et les femmes. C'est pour répondre à ces enjeux que notre Fédération propose à ses licenciés des pratiques diversifiées, conviviales et accessibles à tous. » explique Marilyne Colombo, présidente de la FFEPGV.

Le Saviez-vous ?

Sur la saison 2021-2022, la FFEPGV compte environ 324 000 femmes qui pratiquent une activité physique. Elle est l'une des fédérations françaises non compétitives et multisports qui comptabilise le plus de femmes en France.

* Méthodologie du Baromètre

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2000 personnes, âgées de 16 ans et plus, représentatives de la population Française du 29 novembre au 9 décembre 2022. L'échantillon a été interrogé par Internet via le panel en ligne d'Ipsos. L'échantillon a été raisonné pour bénéficier d'effectifs minimums dans chaque région. A l'issue du terrain, chaque région a été remise à son poids réel au moment du traitement des données.

À propos de la FFEPGV

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1971, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte plus de 360 000 licenciés et pratiquants à travers près de 5 000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : www.ffepgv.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI / Rachel ALINE DIOT

Tel : 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10/ 07 77 92 35 65

aurelievinzent@shadowcommunication.fr / rachelalinediot@shadowcommunication.fr