“opinionway pour CHARAL

MeatLab Charal 2023

Les Français et le sport

Septembre 2023 | Rapport

https://www.pexels.com/fr-fr/photo/femme-portant-un-soutien-gorge-noir-et-un-pantalon-au-sommet-de-la-montagne-pres-du-lac-963697/

La pratique sportive :

Des Français plutôt assidus à la pratique sportive, motivés par le bien-être physique et mental qu’elle procure.

Une majorité de Français pratique une activité sportive régulière.

https://www.pexels.com/fr-fr/photo/sain-ecrite-metal-sport-4397841/

Les Français	100%
Pratiquent au moins une activité sportive*	75%
Pratiquent au moins une fois par semaine	63%

* Au cours des 12 DM

Source : Données issues de l'omnibus réalisé auprès de 1000 Français 18 ans et plus représentatifs de la population française – Juin 2023

Nous allons désormais nous intéresser aux Français les plus sportifs

https://www.pexels.com/fr-fr/photo/sain-ecrite-metal-sport-4397841/

Les Français	100%
Pratiquent au moins une activité sportive*	75%
Pratiquent au moins une fois par semaine	63%

* Au cours des 12 DM

Source : Données issues de l'omnibus réalisé auprès de 1000 Français 18 ans et plus représentatifs de la population française – Juin 2023

La marche /la randonnée, le vélo et le fitness/musculation sont les sports les plus pratiqués par les Français.

1000 personnes

q1. Quelles sont toutes les activités sportives que vous avez pratiquées au cours des 12 derniers mois ?

62%

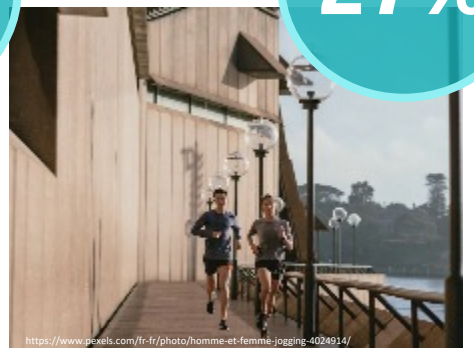
Marche de loisir / Randonnée

43%

Vélo

30%

Fitness, Musculation



27%

Course à pied

24%

Sports aquatiques

14%

Sports de raquette

12%

Gymnastique/Danse

12%

Sports collectifs

5%

Sports de combat

4%

Athlétisme

Une pratique plus courante auprès des moins de 35 ans et des CSP +.

1000 personnes

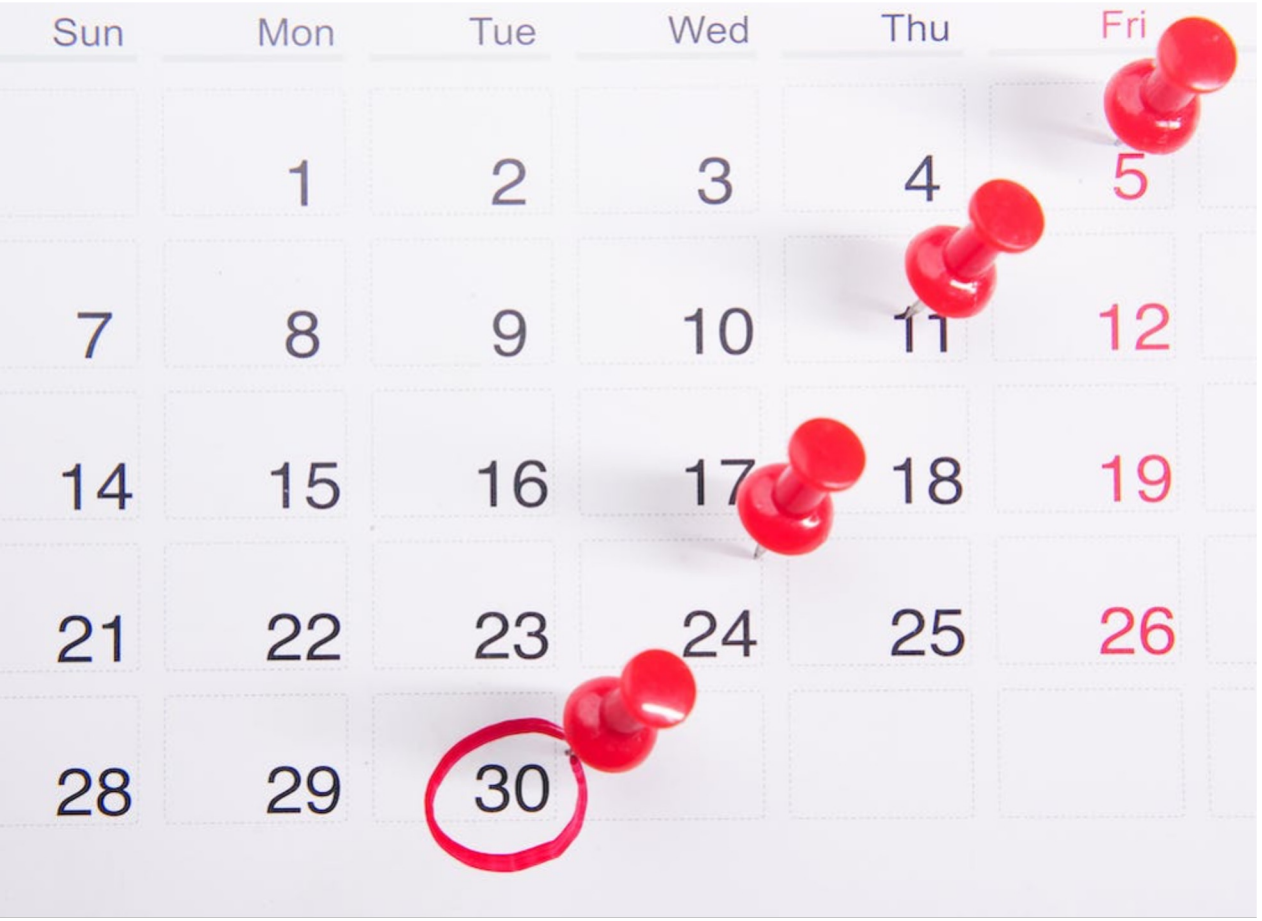
q1. Quelles sont toutes les activités sportives que vous avez pratiquées au cours des 12 derniers mois ?

	% Total	Homme	Femme	35 et Moins	Plus de 35 ans	>50	CSP +
Marche de loisir, Randonnée, Marche nordique	**62%**	56%	**68%**	45%	57%	**74%**	61%
Vélo	**43%**	46%	39%	43%	46%	41%	47%
Fitness/ Musculation	**30%**	29%	32%	**51%**	**35%**	17%	**38%**
Jogging /footing/course à pied	**27%**	**35%**	20%	**44%**	35%	15%	**39%**
Sports aquatiques	**24%**	18%	**29%**	20%	24%	26%	27%
Sports de raquette	**14%**	**18%**	10%	**23%**	18%	7%	**22%**
Gymnastique/danse	**12%**	5%	**19%**	13%	13%	11%	13%
Sports collectifs	**12%**	**19%**	5%	**26%**	16%	3%	15%
Sports de combat	**5%**	**8%**	3%	**13%**	5%	1%	6%
Athlétisme	**4%**	6%	3%	**9%**	5%	1%	**7%**
Equitation	**4%**	3%	4%	**8%**	2%	2%	**6%**
Autre	**10%**	10%	11%	5%	7%	14%	10%

Une pratique sportive régulière, en moyenne 2,5 fois par semaine.

1000 personnes

q3. A quelle fréquence pratiquez-vous des activités sportives ?



En moyenne

2,5 fois

par semaine

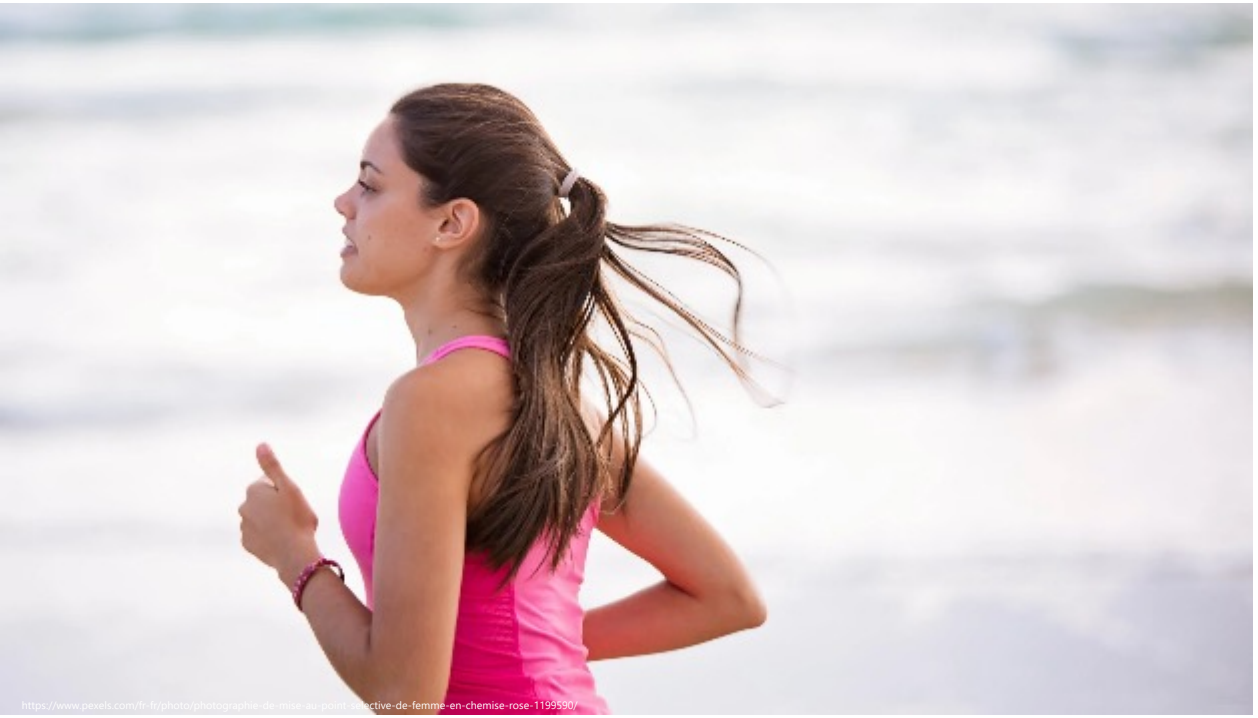
https://www.pexels.com/fr-fr/photo/date-evenement-calendrier-reunion-9810172/

Et une moyenne de 2h de pratique totale par semaine.

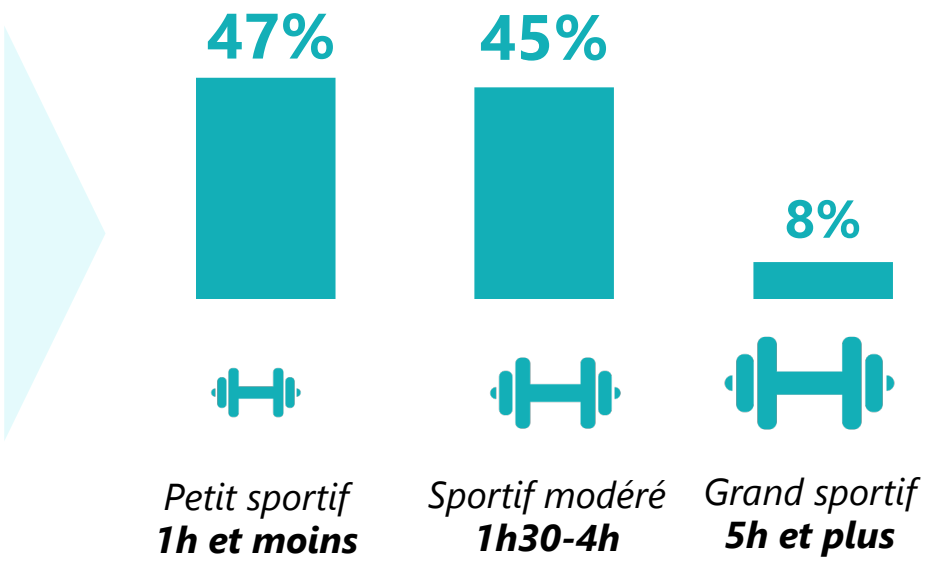
1000 personnes

q4. Combien de minutes consacrez-vous, en moyenne par semaine, à vos activités sportives (hors temps de trajet pour vous y rendre et le temps que vous consacrez à vous équiper) ?

2 heures



c'est le temps moyen de pratique sportive hebdomadaire des Français



La motivation première est liée à l'entretien de son corps, puis au bien-être psychique.

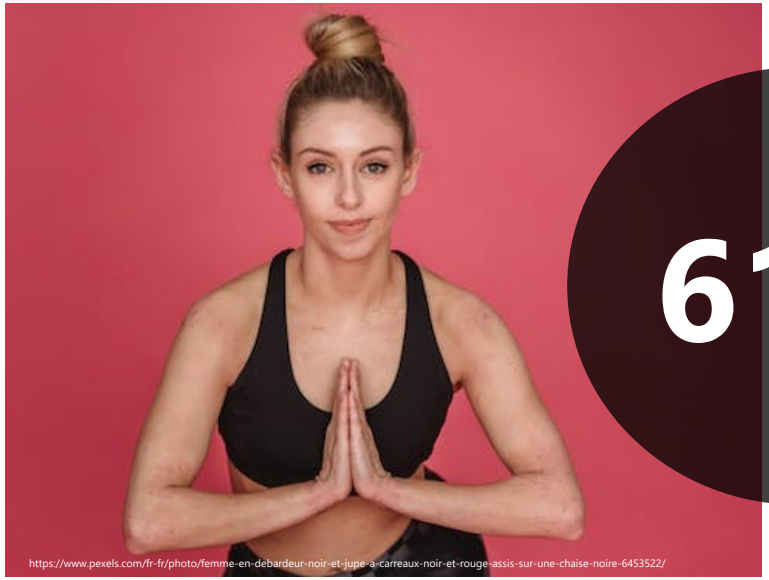
1000 personnes

q5. Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité sportive ? (AU GLOBAL)

#1
Motivations physiques

89%

#2
Motivations mentales

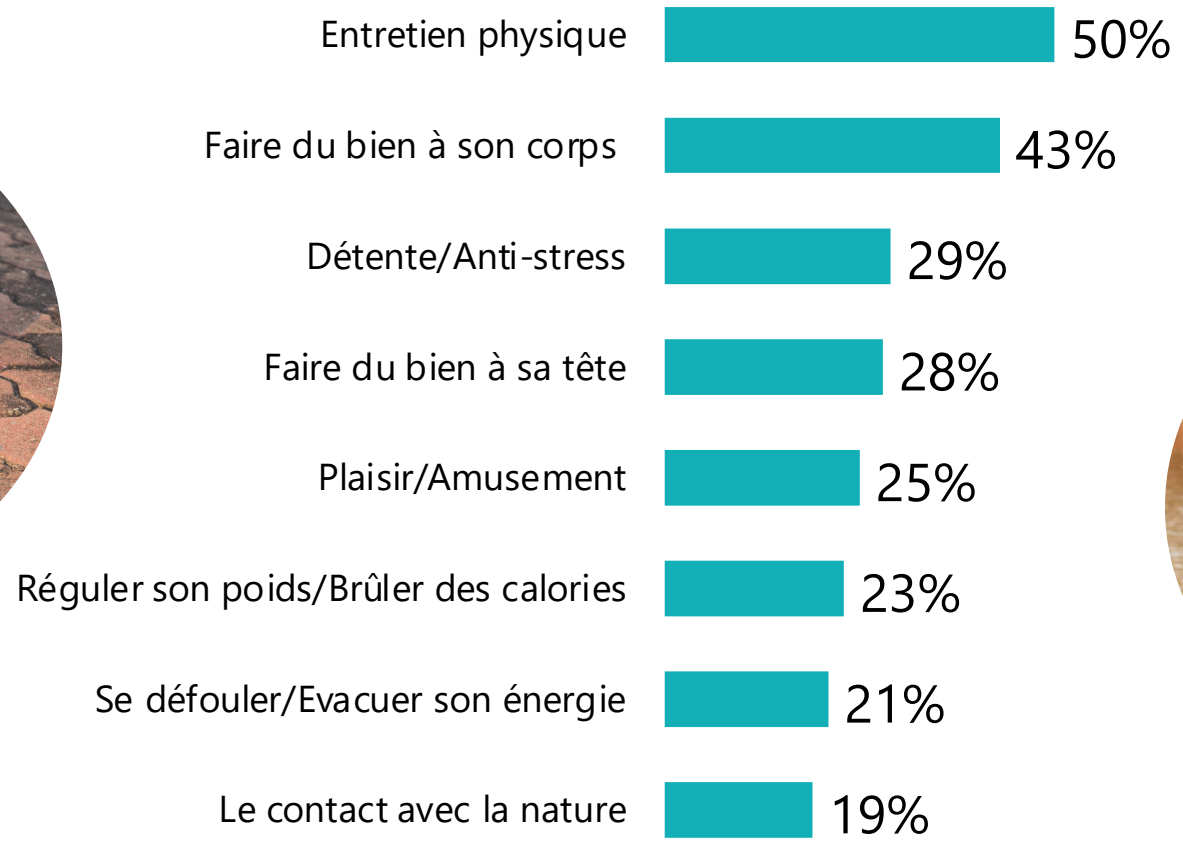


61%

Des sources de motivations multiples, principalement pour le bien-être corporel et mental.

1000 personnes

q5. Quelles ont été les motivations principales pour pratiquer cette activité sportive ? (AU GLOBAL)



Ainsi que l'idée que le sport permet de maigrir / brûler les graisses.

1000 personnes

94%

faire du sport **permet de bruler des graisses**

63%

faire du sport **fait maigrir**

51%

faire du sport **à jeun permet de brûler** des graisses

Mais une pratique freinée par le manque de temps, le manque de motivation ou encore l'aspect financier.

1000 personnes

q6. Quels sont, selon vous, les freins principaux à une pratique plus fréquente d'une activité sportive ? (BASE GLOBALE)

45%

*Moins de 35 ans : **59%***
*Actifs : **58%***

Votre emploi du temps ne vous le permet pas

37%

*Moins de 35 ans : **43%***

Vous ne vous sentez pas motivé(e)

36%

Vous préférez consacrer votre temps libre à une autre activité

28%

Vous ne voulez pas pratiquer seul(e)

25%

Cela est trop couteux

Les pratiques alimentaires des Français & le sport

Des pratiques alimentaires bien connues mais finalement assez peu mises en place

Peu d'aliments interdits mais plutôt une stratégie de limitation

Enfin, une connaissance plus limitée de la quantité et du moment idéal pour manger lors de la pratique sportive

Sur le principe, les Français ont bien conscience du rôle important de l'alimentation dans la performance

1000 personnes

q17. Pour vous, quel rôle à l'alimentation dans les performances sportives ?

93%

estiment que l'alimentation a un rôle important dans les performances sportives

vs 7%

pour qui cela n'est pas important

Des bonnes pratiques bien connues des sportifs Français

1000 personnes

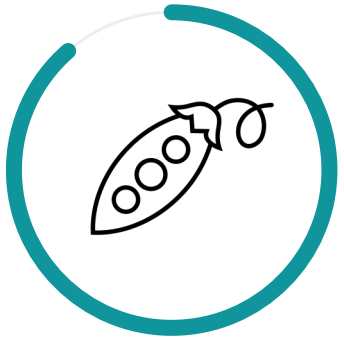
q11. Voici différentes affirmations en rapport avec l'activité sportive. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout.

92%

Il faut privilégier les **glucides lents** quand on fait du sport

87%

Il faut privilégier les **protéines végétales** (légumineuses, fruits secs à coque et graines oléagineuses...) quand on fait du sport

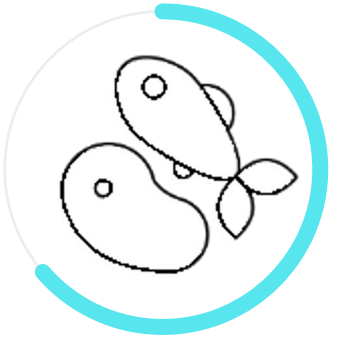


85%

Il faut manger **des pâtes avant une compétition**

67%

Il faut **privilégier les protéines animales** (lait, produits laitiers, œuf, viande, poisson...) quand on fait du sport

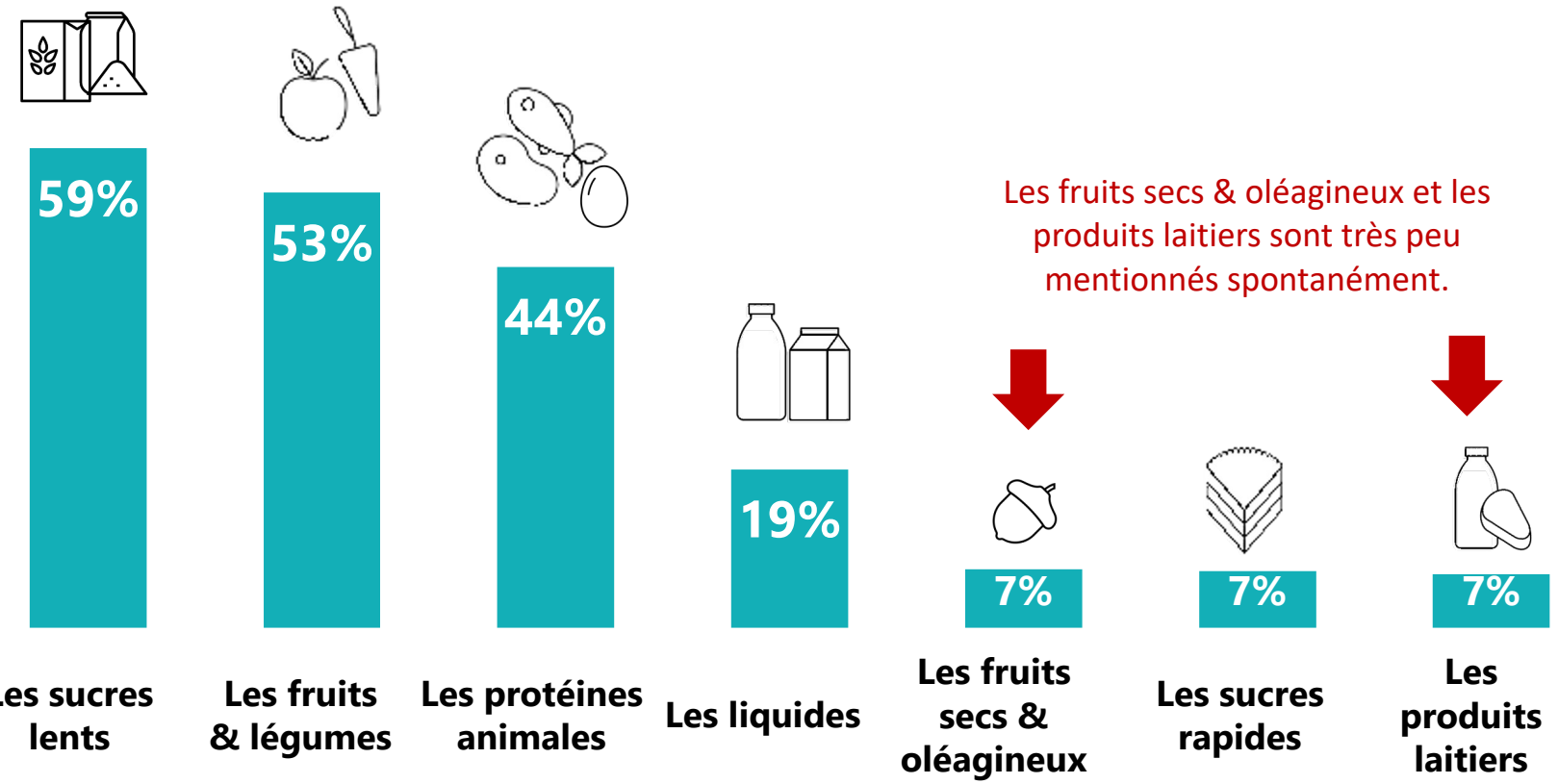


Spontanément, les sucres lents, les fruits & légumes puis les protéines sont les catégories d'aliments à privilégier selon les Français.

1000 personnes

q9. Quels sont, selon vous, les aliments à privilégier lors de la pratique d'une activité sportive ?

Question ouverte



Les fruits secs & oléagineux et les produits laitiers sont très peu mentionnés spontanément.

En détail, ce sont les féculents, les fruits et légumes ainsi que la viande et le terme de « protéines » en général qui sont les aliments les plus cités par les français.

1000 personnes

q9. Quels sont, selon vous, les aliments à privilégier lors de la pratique d'une activité sportive ? Question ouverte

59%
Les sucres lents

*Grand sportif : **72%***

- Les féculents 47%
- Les céréales 8%
- Les légumineuses 1%

53%
Les fruits & légumes

- Les fruits 39%
- Les légumes 37%

44%
Les protéines animales

- Les viandes 21% → Dont 10% viande blanche et 9% viande (sans précision)
- Les protéines 21%
- Les œufs 7%
- Les poissons 6%

Pourtant, seule la moitié des Français pratiquant du sport adapte son alimentation en fonction de son activité sportive – *hormis les pratiquants d'un sport «intense ».*

1000 personnes

q7. Quelle phrase correspond le mieux à la façon dont vous adaptez votre alimentation par rapport à votre activité sportive ?

Part des Français sportifs qui adaptent leur alimentation par rapport à leur activité sportive

32%

Tous les jours

Athlétisme: ***48%***

20%

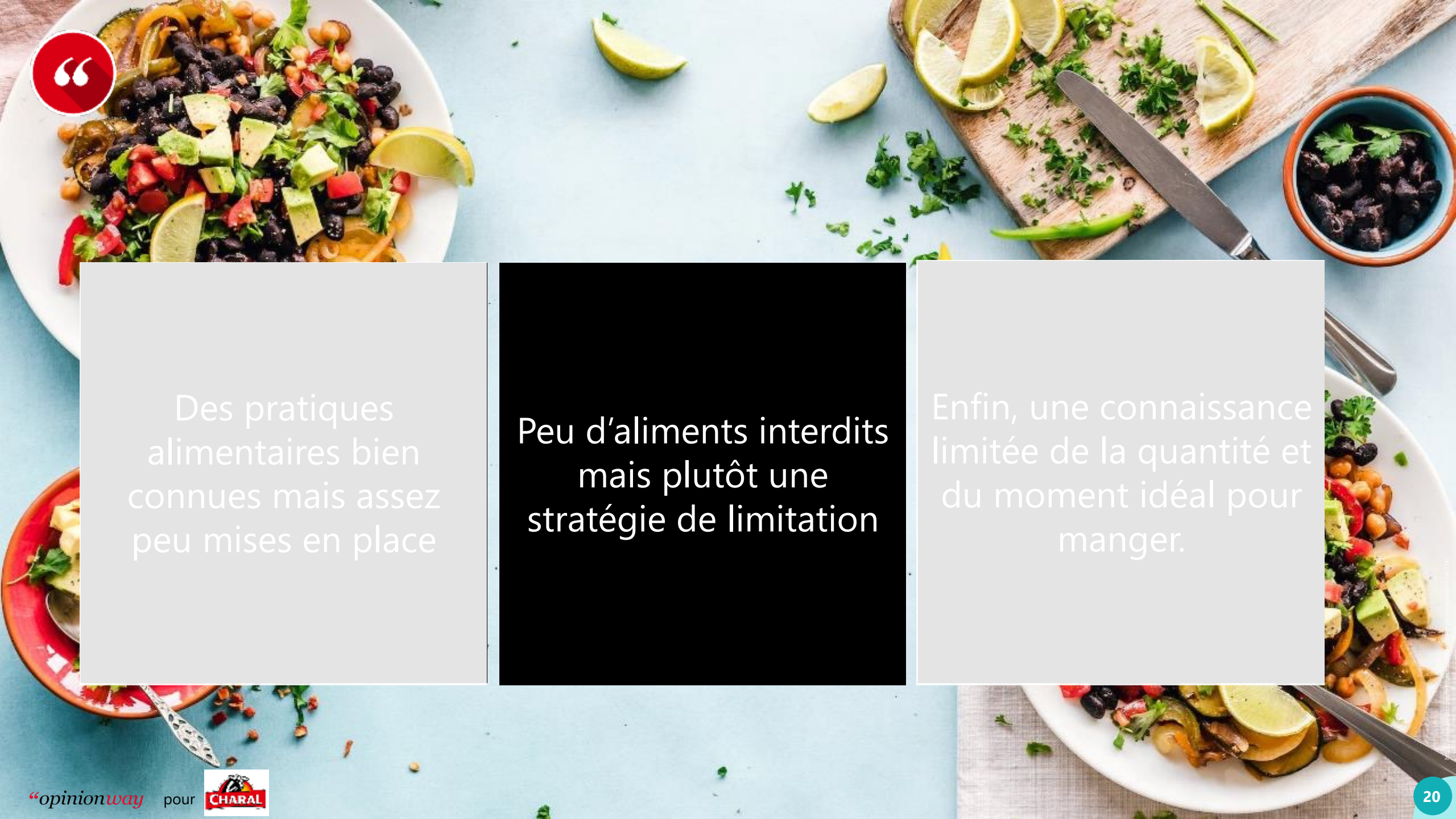
Uniquement les jours où je pratique ou à l'approche d'évènements sportifs

Jogging /course à pied : ***27%***
Sports collectifs : ***28%***

52%

adaptent leur alimentation par rapport à leur activité sportive

Moins de 35 ans : ***63%***
Jogging /course à pied : ***61%***
Sports collectifs : ***62%***
Athlétisme: ***76%***



Des pratiques alimentaires bien connues mais assez peu mises en place

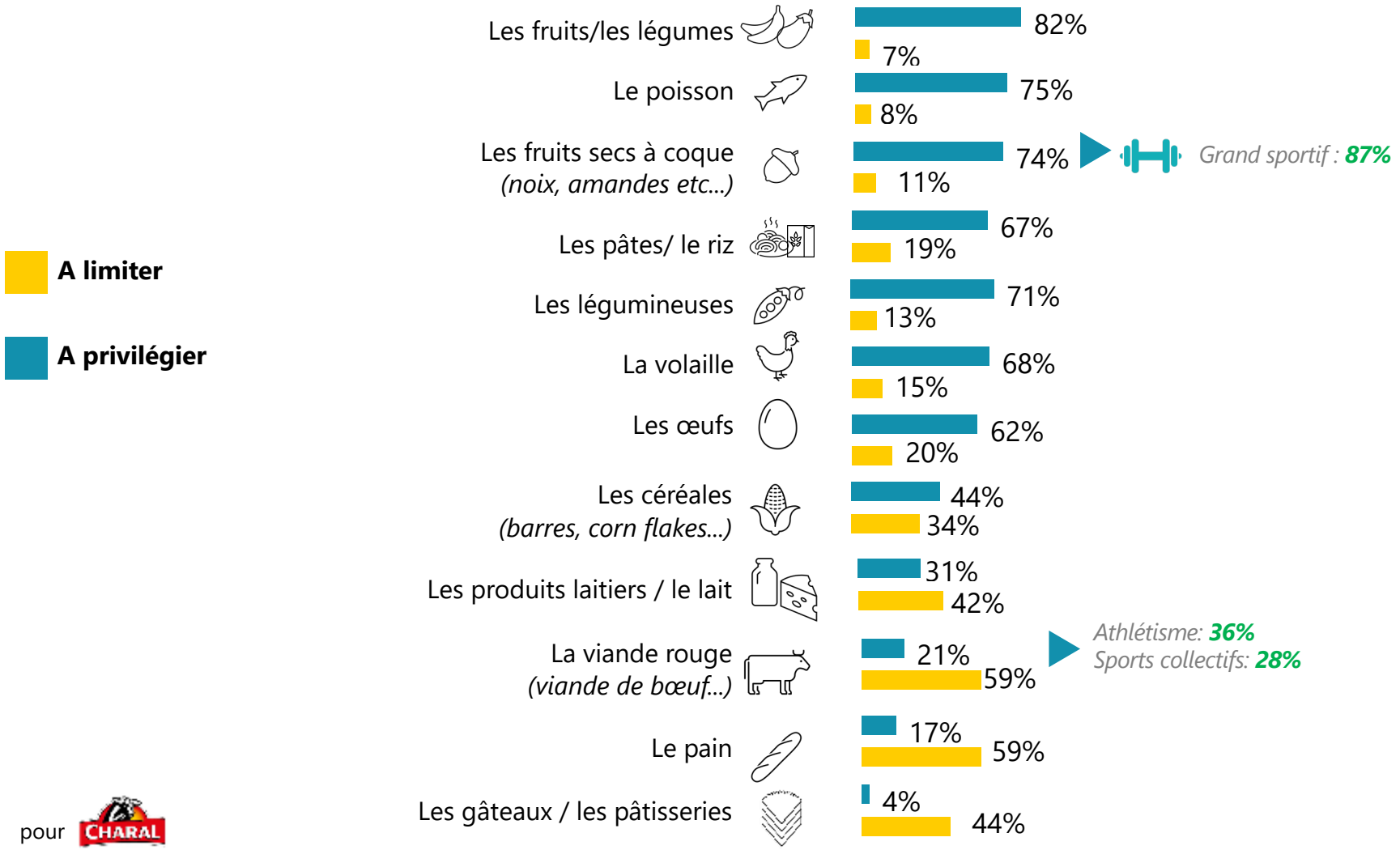
Peu d'aliments interdits mais plutôt une stratégie de limitation

Enfin, une connaissance limitée de la quantité et du moment idéal pour manger.

Selon les sportifs français, certains aliments sont plutôt à limiter comme les produits laitiers, les pâtisseries ou encore le pain. Aussi, la viande rouge est perçue comme à limiter tandis que la viande blanche à privilégier. *Peu ou pas d'interdiction totale.*

1000 personnes

q10. Et parmi les aliments suivants, lesquels sont selon vous à privilégier, supprimer, limiter ou sans incidence lors de la pratique d'une activité sportive ?



Et une notion de plaisir qui reste importante dans l'alimentation des sportifs qui en réalité ont peu de restrictions.

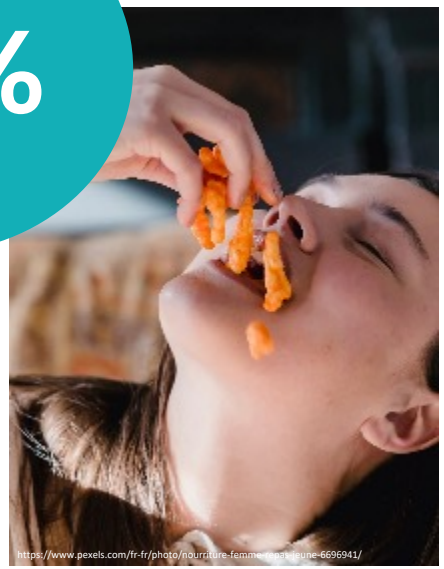
1000 personnes

q11. Voici différentes affirmations en rapport avec l'activité sportive. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout.

79%

On peut se faire plaisir en mangeant quand on fait du sport

52%



Faire du sport permet de pouvoir se faire plaisir à table, ne pas se restreindre

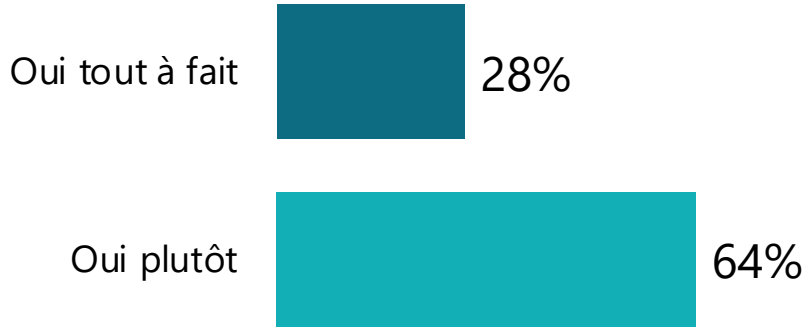
Et même auprès de ceux qui adaptent leur alimentation, l'alimentation reste un plaisir.

521 personnes adaptant leur alimentation

q8. Vous nous avez dit adapter votre alimentation, diriez-vous que cette alimentation adaptée à votre activité sportive vous procure du plaisir / qu'elle vous plait ?

92%

Déclarent qu'adapter leur alimentation à leur activité sportive leur procure du plaisir



Des pratiques alimentaires bien connues mais assez peu mises en place

Peu d'aliments interdits mais plutôt une stratégie de limitation

Enfin, une connaissance plus limitée de la quantité et du moment idéal pour manger lors de la pratique sportive

2/3 des sportifs pensent qu'il faut manger bien avant la pratique d'une activité sportive.

1000 personnes

q11. Voici différentes affirmations en rapport avec l'activité sportive. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout.

64%

Pensent qu'il faut manger 3 heures avant le sport

vs 36%

qui ne sont pas d'accord avec cette affirmation

Une majorité mange, en effet, avant de pratiquer une activité sportive, et même longtemps avant.

1000 personnes

q12. En général, lorsque vous pratiquez votre activité sportive, vous mangez ...

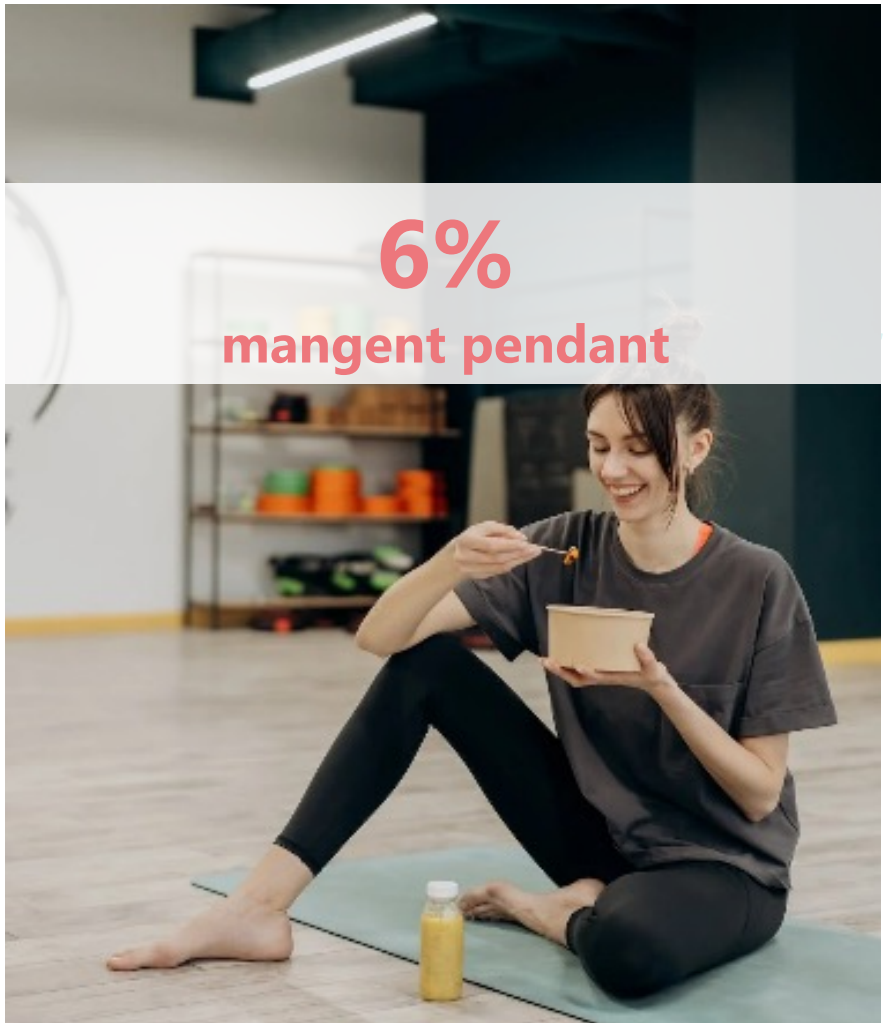
mangent AVANT

69%

26% Juste avant

45% Longtemps avant

***55%** : Grand sportif*



6%

mangent pendant

mangent APRES

43%

30% Juste après

15% Longtemps après

***25%** : Grand sportif*

Enfin, manger plus ou manger moins pour faire du sport reste encore une idée qui a dû mal à faire consensus.

1000 personnes

q11. Voici différentes affirmations en rapport avec l'activité sportive. Pour chacune d'entre elles, vous direz si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord, pas d'accord du tout.

33%

*il faut manger **moins** pour faire du sport*

32%

*il faut manger **plus** pour faire du sport*

Pour conclure

1 sportif français sur 2 adopte une routine nutritionnelle spécifique à son activité sportive.

Les pratiquants de sports « intenses » (athlétisme, jogging, sports co) vont être plus enclins à adapter leur alimentation – principalement les jours où ils pratiquent.

Les aliments qu'ils privilégient sont : **les sucres lents** – (*majoritairement représentés par les féculents*), **les fruits & légumes**, puis **les protéines animales (particulièrement la viande blanche)**.
On notera que les céréales, fruits secs & oléagineux sont moins présents à l'esprit comme aliments à privilégier.

Dans la pratique, les sportifs français mettent plus en place **une stratégie de limitation** de certains aliments qu'une suppression complète de l'aliment… probablement liée à la crainte de carence mais aussi à une attente de plaisir de l'alimentation à laquelle les sportifs ne sont pas prêts à renoncer.