

La pratique sportive en France en 2025 après les Jeux de Paris

En 2025, un an après les Jeux olympiques et paralympiques, 61 % des personnes âgées de 15 ans ou plus pratiquent une activité sportive régulière, c'est 2 points de plus qu'en 2023, avant les Jeux, et surtout 7 points de plus qu'en 2018. L'écart entre les pratiques féminine et masculine n'est plus que de 1 point en 2025 (contre 6 points en 2018). Les disparités de pratique selon l'âge diminuent aussi depuis 2018, tandis qu'elles restent très marquées selon le milieu social des personnes. Les sports pratiqués et les façons de les pratiquer évoluent au profit des disciplines de la course à pied et de la marche ou bien de la pratique à domicile qui progressent depuis 2018.

Les activités physiques ou sportives (APS) couvrent un large éventail de pratiques, dont la fréquence et l'intensité varient, et à travers lesquelles « le sport » s'entend dans son acception la plus large : elles recouvrent à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition.

APRÈS LES JOP, UNE LÉGÈRE HAUSSE DU TAUX DE PRATIQUE

En 2025, après les Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024, 61 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué une activité physique régulière (au moins une fois par semaine en moyenne) au cours des douze derniers mois, contre 54 % en 2018 et 59 % en 2023 un an avant les JOP. Ainsi, la pratique sportive est en légère hausse entre 2023 et 2025 (+ 2 points), et en plus forte hausse depuis 2018 (+7 points).

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 72 % des personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois, soit 2 points de plus qu'en 2023, et 5 points de plus qu'en 2018.

Enfin, si l'on comptabilise aussi les activités physiques de mobilité douce ou active (comme les déplacements du quotidien à pied, à vélo ou encore à trottinette)¹, le taux de pratiquants atteint 81 %, en hausse de 2 points par rapport à 2023 et de 6 points par rapport à 2018.

L'UNIVERS DE LA MARCHÉ ET DE LA COURSE À PIED PARTICULIÈREMENT PRISE

L'univers de la marche et de la course est de loin le plus pratiqué. C'est aussi celui qui a le plus progressé depuis 2018 [cf. [tableau](#)] : en 2025, 32 % des personnes déclarent avoir pratiqué une activité de cette famille au moins une fois par semaine, qu'il s'agisse de marche (randonnée pédestre, marche nordique ou encore marche athlétique) ou de course à pied (du footing de détente à l'ultra-trail), contre 25 % en 2018.

Deuxième univers avec le plus de pratiquants, les activités de la forme et de gymnastique comptent 21 % de pratiquants réguliers (+3 points par rapport à 2018). Les sports de cycle ou motorisés (11 %, hors mode de

déplacement du quotidien), principalement le vélo, et les sports aquatiques et nautiques (10 %) arrivent ensuite respectivement en 3^e et 4^e positions des sports régulièrement pratiqués, en légère progression depuis 2018. La proportion de pratiquants réguliers augmente aussi un peu dans les univers des sports de raquette ou de sports collectifs depuis 2018. Les univers sportifs les plus prisés par les Français se caractérisent par leur souplesse en termes d'organisation – ils peuvent être pratiqués de manière assez autonome.

Source

Le Baromètre national des pratiques sportives

Les données présentées dans cette fiche sont issues de la 6^e vague du *Baromètre national des pratiques sportives*, dont le questionnaire portait sur l'activité sportive au cours des douze mois précédents. Le terrain de cette enquête a duré du 30 juin au 15 juillet 2025 et permis d'interroger 4 010 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus (collecte par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer).

L'enquête a donc été menée un an après les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, mais le début de la période de référence de l'enquête (les 12 derniers mois) coïncide avec le déroulement de cet événement sportif majeur. Il s'agit d'une enquête par quotas (sexe, âge, catégories socioprofessionnelles), l'échantillon étant stratifié par région. Les enquêtes des six éditions (2018, 2020, 2022, 2023, 2024 et 2025) comportent plusieurs blocs de questions identiques permettant d'établir des comparaisons dans le temps ainsi que des blocs thématiques annuels.

Elles ont été menées selon une méthodologie constante par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC) à la demande de l'INJEP et du ministère chargé des sports.

En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de moins de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de moins de 2 points pour la moitié de la population (par exemple les hommes) ne sont pas statistiquement significatives. ■

L'ÉCART ENTRE LES PRATIQUES FÉMININE ET MASCULINE S'EST RÉDUIT

Historiquement inférieure à la pratique masculine, la pratique régulière féminine **lcf. graphique** a connu une forte hausse entre 2018 et 2022 (+10 points). Dans le même temps, la pratique régulière des hommes augmentait de 5 points. Ainsi l'écart entre hommes et femmes parmi les pratiquants réguliers s'est considérablement réduit, passant de 6 points en 2018 à 1 point en 2025.

LES JEUNES ET LES CATÉGORIES LES PLUS AISÉES RESTENT LES PLUS SPORTIFS

Les plus jeunes demeurent les plus sportifs : 84 % des 15-29 ans pratiquent régulièrement en 2025, contre 75 % des 30-59 ans et 61 % des 60 ans ou plus. Cependant, les écarts de pratique selon l'âge se réduisent depuis 2018 : alors qu'ils atteignaient 19 points en 2018 entre les moins et les plus de 40 ans, ils ne sont plus que de 12 à 14 points depuis 2023.

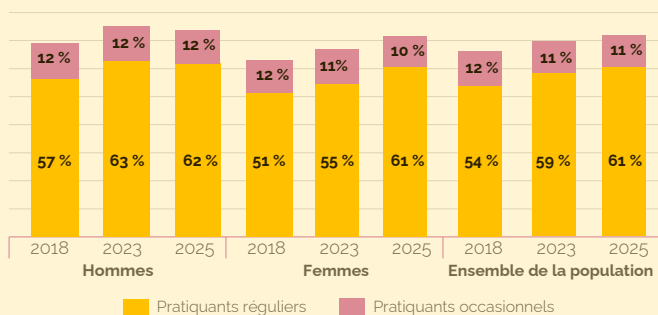
Par ailleurs, même si la pratique sportive semble avoir progressé dans tous les milieux sociaux depuis 2018, elle reste très marquée socialement : en 2025, 70 % des personnes ayant au moins le bac pratiquent régulièrement contre 52 % des personnes ayant un diplôme inférieur (18 points d'écart) par exemple. 13 points séparent par ailleurs le taux de pratique régulière des 25 % des personnes les plus aisées et celui des 25 % les plus modestes.

LA PRATIQUE EN CLUB EST EN REPLI

La pratique en club associatif concerne 20 % des pratiquants, en baisse par rapport à 2018 (24 %). Parallèlement, la pratique dans les structures commerciales comme les centres de remise en forme, de fitness ou de gymnastique augmente (11 % en 2025 contre 8 % en 2018). La pratique hors structure est stable : la pratique pleinement autonome continue à décroître régulièrement depuis 2018 (53 % en 2025, -8 points depuis 2018), tandis que la pratique non encadrée mais mobilisant des applications, des tutoriels internet ou encore du visionnage de cours en différé progresse symétriquement sur la même période (16 %, +8 points par rapport à 2018).

Graphique

Part des pratiquants sportifs selon le sexe entre 2018 et 2025



Lecture : en 2025, 62 % des hommes de 15 ans ou plus pratiquent régulièrement un sport (au moins une fois par semaine) contre 61 % des femmes.

Source : INJEP, ministère chargé des sports, CRÉDOC, *Baromètre national des pratiques sportives*, 2018, 2023, 2025.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

Tableau

Part des pratiquants sportifs selon les univers de pratique sportive en 2025 et écarts avec 2018

	Pratiquants réguliers		Pratiquants occasionnels	
	Taux de pratiquants (en %)	Écart par rapport à 2018 (en points)	Taux de pratiquants (en %)	Écart par rapport à 2018 (en points)
Course et marche	32 %	+7	16 %	+1
Activités de la forme et gymnastique	21 %	+3	5 %	+1
Sports de cycles ou motorisés	11 %	+2	8 %	0
Sports aquatiques ou nautiques	10 %	+1	11 %	0
Sports collectifs	8 %	+2	6 %	+1
Sports de raquette	7 %	+3	7 %	0
Sports d'hiver ou de montagne	2 %	+1	8 %	+1

Lecture : en 2025, 32 % des Français pratiquent régulièrement la course et la marche et 16 % de façon occasionnelle.

Source : INJEP, ministère chargé des sports, CRÉDOC, *Baromètre national des pratiques sportives*, 2018, 2025.

Champ : personnes âgées de 15 ans ou plus, France.

PRÈS DE DEUX FRANÇAIS SUR DIX PRATIQUENT PRINCIPALEMENT À DOMICILE

Particulièrement développée pendant la crise sanitaire (47 % des pratiquants en 2020), la pratique à domicile avait largement reflué ensuite, elle rebondit un peu en 2025, à 22 %, soit +4 points par rapport à 2018. Les pratiquants à domicile soulignent les avantages de cette pratique : plus de flexibilité pour pratiquer quand ils en ont envie (40 %), un coût moindre (19 %) et l'absence de contrainte météo (20 %). La pratique en plein air, en milieu naturel ou en ville, est la plus développée et concerne quant à elle 46 % des pratiquants. Enfin, la pratique dans des installations sportives² concerne 26 % des pratiquants.

Philippe Lombardo (INJEP), Jörg Müller (CRÉDOC).

1. Ces pratiques pour se déplacer, dites « utilitaires », ne sont pas prises en compte dans la suite de la fiche.

2. Les installations sportives en dehors du lieu de travail ou d'études : un stade, un gymnase, une piscine, une salle de fitness, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

■ Croutte P., Müller J., Dietsch B., 2019, « La santé et le bien-être, premiers ressorts des pratiques sportives », *INJEP analyses & synthèses*, n° 20.

■ Croutte P., Müller J., 2021, « La pratique physique et sportive des Français sous le signe du premier confinement », *INJEP analyses & synthèses*, n° 45.

■ Müller J., Jauneau-Cottet P., Lombardo P., 2025, *Baromètre national des pratiques sportives 2025*, *INJEP Notes et rapports*.

■ Müller J., Lombardo P., 2023, « Comment l'après-Covid stimule l'élan sportif des Français », *INJEP analyses & synthèses*, n° 65.