

INJEP NOTES & RAPPORTS

Rapport

- Décembre 2025
- INJEPR-2025/20

Baromètre national des pratiques sportives 2025

CRÉDOC

- Jörg MÜLLER (CREDOC)
- Pauline JAUNEAU-COTTET (CREDOC)
- Philippe LOMBARDO (INJEP)

SOMMAIRE

1	Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives.....	3
2	Principaux résultats.....	8
3	Évolution des principaux indicateurs.....	12
4	Une progression de la pratique sportive en 2025.....	15
5	Des écarts de pratique selon le sexe, l'âge et le diplôme.....	25
6	La pratique dans les univers sportifs et par discipline.....	31
7	La façon de pratiquer.....	37
8	L'envie de faire du sport.....	46
9	Focus : Sport en compétitions.....	56
10	Focus : Impact environnemental des activités physiques et sportives.....	60

1

Méthodologie et objectifs du baromètre national des pratiques sportives

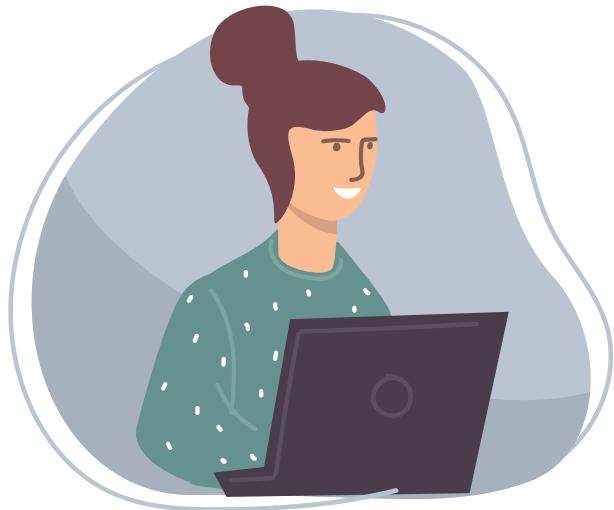
Les objectifs du baromètre national des pratiques sportives

- Mesurer la pratique sportive en France en 2025, par grands univers sportifs et selon les caractéristiques des personnes
- Suivre les évolutions à intervalles réguliers (2018, 2020, 2022, 2023, 2024 (avant JOP), 2025) et mesurer les évolutions en termes de modalités, mobiles et freins de la pratique
- Comprendre les raisons de la pratique et de la non-pratique
- Étudier l'évolution de la pratique sportive des Français à l'aune des JOP de Paris 2024
- Faire un focus spécifique sur l'empreinte environnementale de la pratique physique et sportive

Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

Les moyens

- Via une enquête par quotas auprès de la population de 15 ans et plus
 - Enquête en ligne en France métropolitaine (30 juin – 13 juillet 2025)
 - Enquête par téléphone en outremer (30 juin – 15 juillet 2025)
- Échantillon de 4 000 personnes environ, représentatif des personnes résidant en France métropolitaine et dans les cinq départements et régions d'outremer
- Échantillon stratifié par région, représentatif au niveau régional pour l'indicateur de la pratique sportive
- Enquête à méthodologie et à champ constants depuis l'édition 2018
- En raison des fluctuations d'échantillonnage inhérentes à tout sondage, les évolutions de 1,5 point de pourcentage pour l'ensemble de la population ou de 2 points pour la moitié de la population peuvent ne pas être statistiquement significatives.



4010

**personnes interrogées sur
l'ensemble du territoire**



Pour plus de détails méthodologiques (quotas, redressement, apurement des données, etc. cf. la note méthodologique)

Définitions et aides à la lecture

- **La pratique sportive** : les activités physiques ou sportives (APS) vont de la pratique récréative occasionnelle à la plus compétitive. Une personne est considérée comme ayant ou ayant eu une pratique physique et sportive lorsqu'elle déclare avoir pratiqué au moins une activité parmi une liste de 106 disciplines sportives, au cours des 12 derniers mois. Ainsi, « le sport » est entendu dans une acceptation large qui recouvre à la fois la pratique physique récréative, comme la marche en pleine nature, et la pratique en compétition. Pour mémoire, l'estimation de la part de pratiquants sportifs dépend du périmètre retenu et de la manière dont sont formulées les questions de l'enquête.
- **Un pratiquant régulier** est une personne qui déclare avoir réalisé 52 séances d'APS ou plus au cours des douze derniers mois, soit une fois par semaine en moyenne
- **Un pratiquant occasionnel** est une personne qui comptabilise moins de 52 séances d'activité physique et sportive sur l'année.
- Le baromètre sport permet de décrire la façon de pratiquer une activité physique et sportive :
 - **la fréquence de la pratique** (nombre de séances déclarées et classement dans les catégories sportif régulier, sportif occasionnel, etc.),
 - **la régularité de la pratique** (tout au long de l'année, seulement le week-end, uniquement pendant les vacances, etc.),
 - **l'intensité de la pratique** (mesure du ressenti par rapport à l'intensité de l'effort physique fourni) et **la durée des séances**.

2

Principaux résultats

En 2025 en France, parmi les personnes de 15 ans et plus :

- 61 % ont pratiqué une **activité physique et sportive (APS) régulière** (en moyenne **une fois par semaine** au moins au cours des 12 derniers mois), soit 2 pts de plus qu'en 2023. La pratique sportive régulière est en hausse sur plus longue période (**+7 pts par rapport à 2018**).
- En tenant compte des **pratiques occasionnelles**, 72 % ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois, soit 6 pts de plus qu'en 2018.
- En prenant en compte le mode de déplacement principal au quotidien (à pied, à vélo ou en trottinette), 81 % ont pratiqué une APS au moins une fois au cours des 12 derniers mois, une dynamique en hausse de 6 pts par rapport à 2018.

- **L'écart entre les pratiques régulières féminine et masculine s'est considérablement réduit** : il 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 : 70 % des personnes ayant au moins le bac pratiquent régulièrement contre 52 % des personnes ayant un diplôme inférieur.
- 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.
- **Faire du sport pour améliorer sa santé** se maintient en tête des principales raisons pour faire du sport.

PUBLICATION

Retrouvez la ***FICHE Repères***

sur le site

www.injep.fr



<https://injep.fr/publication/la-pratique-sportive-en-france-en-2025-apres-les-jeux-de-paris/>



injep fiches repères

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 à dire 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 solo ou en groupe, 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 2023 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 forte hausse depuis 2018 (+ 9 points).

En tenant compte des pratiques occasionnelles, 77 % 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 compte aussi les activités physiques de mobilité douce ou active (comme les déplacements ou quotidiens à pied, à vélo ou encore à trottinette), 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 MARCHE 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 trail jusqu'à la détentrice 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 des pratiquants régulaires 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 porte 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 4 000 répondants, représentatifs des personnes résidant en France et âgées de 15 ans et plus (isolées par internet en métropole et par téléphone dans les départements et régions d'outre-mer).

Les enquêtes de la 6^e vague sont réalisées tous les deux ans (en 2018, 2020, 2022, 2023, 2024 et 2025) et 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 (CREDOC) à la demande de l'INJEP et du ministère chargé des sports.

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

3

Évolution des principaux indicateurs

Pratique sportive régulière

(en moyenne une séance par semaine au moins au cours des 12 derniers mois)

Évolutions 2018 - 2025



61 % (+6)

De pratiquants sportifs réguliers



75 % (sans changement)

De pratiquants réguliers
Chez les 15-24 ans



61 % (+10)

De pratiquantes régulières
chez les femmes et 62 %
chez les hommes

Ensemble de la pratique sportive

(y compris occasionnelle : au moins une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois)

Evolutions 2018-2025



72 % (+6)

De pratiquants sportifs
(y compris occasionnels)



81 % (+6)

De pratiquants sportifs
y compris les modes de transports actifs



71 % (+8)

De pratiquantes sportives
parmi les femmes



28 % (-6)

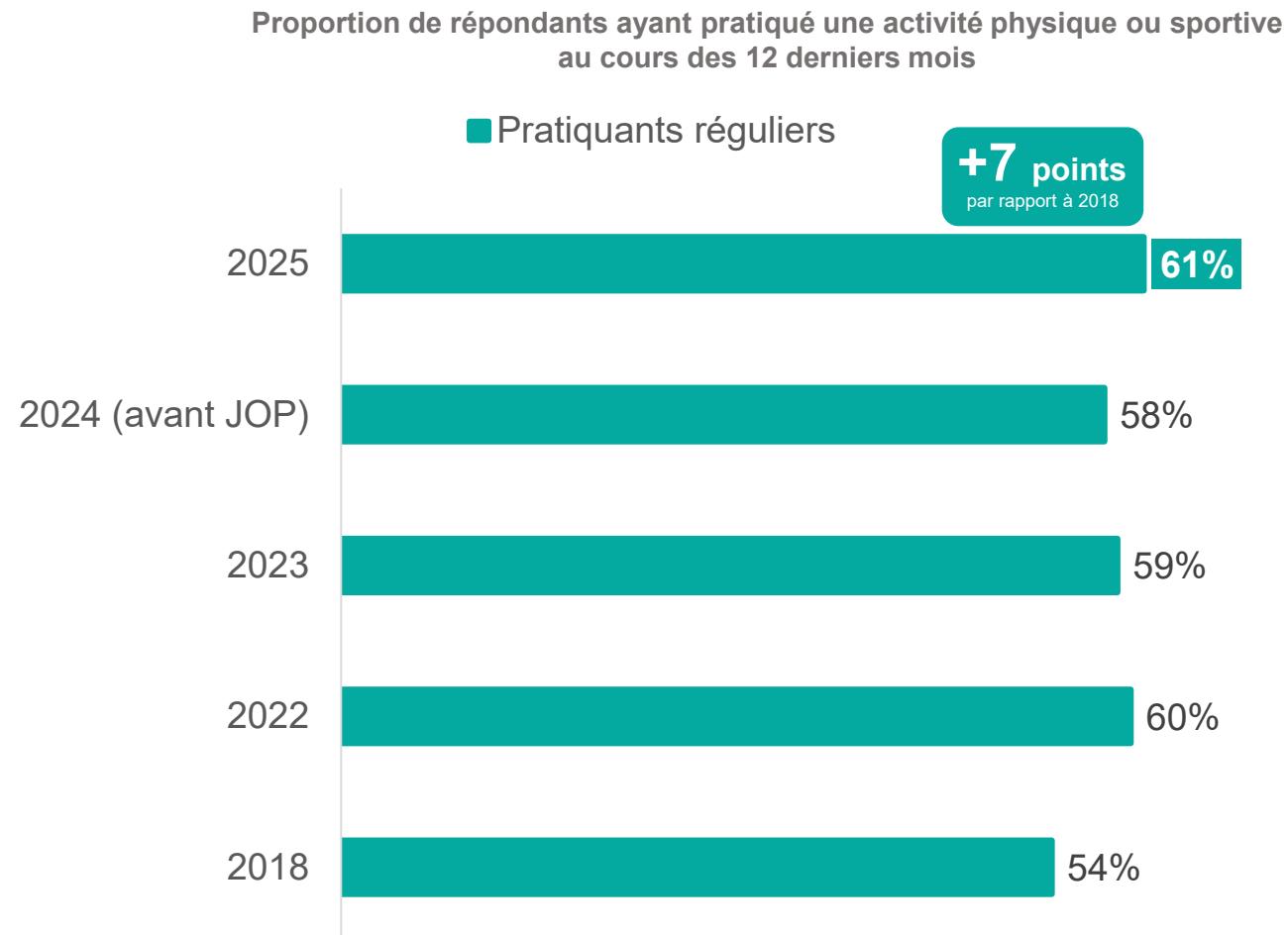
De non-pratiquants
Souhaitant pratiquer une activité

4

Une progression de la pratique sportive en 2025

Un an après les JOP, une progression des pratiquants réguliers

61% des Français déclarent avoir pratiqué une activité physique et sportive une fois par semaine en moyenne au cours des 12 derniers mois (contre 54 % en 2018 et 59 % en 2023, un avant les JOP).



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

* Les évolutions pour la pratique régulière sont représentées par rapport à 2018 du fait que la régularité de la pratique pour 2020 est mesurée via un indicateur sur 10 mois (hors confinement) puis via un deuxième indicateur sur 2 mois (périodes de confinement). Afin d'éviter d'éventuels biais de comparaison, l'année 2018 (fréquence sur 12 mois) a été privilégiée.

En incluant la pratique occasionnelle, plus de sept Français sur dix ont pratiqué une activité physique et sportive au cours des 12 derniers mois

La proportion de pratiquants augmente de six points par rapport à 2018, et progresse légèrement, de deux points, par rapport à 2023 (un an avant les JOP).

Proportion de répondants ayant pratiqué une activité physique ou sportive au cours des 12 derniers mois



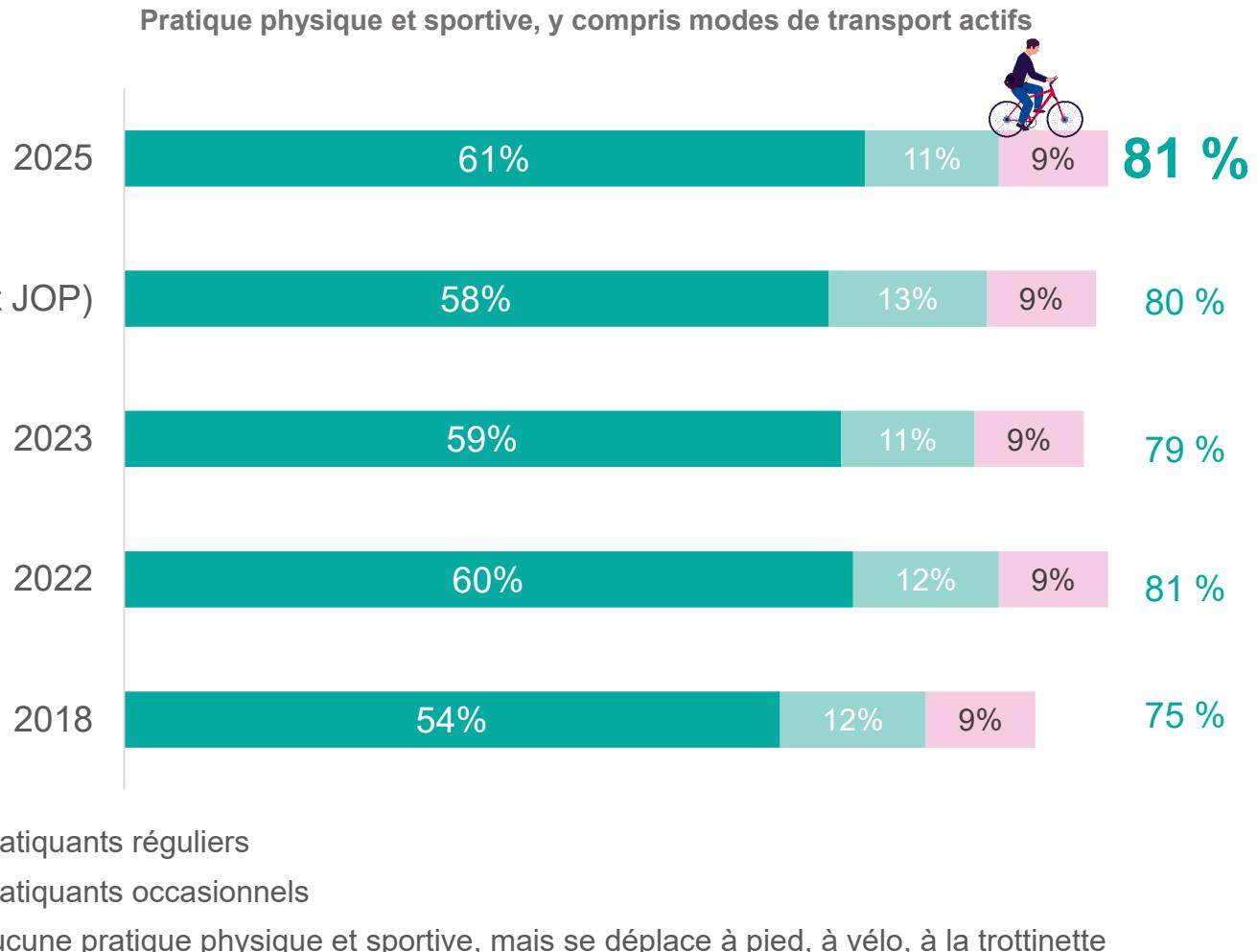
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

Lorsqu'on prend en compte la mobilité douce, le taux de pratiquants s'établit à 81 %

soit +2 points par rapport à 2023 et +6 points par rapport à 2018.

Ce chiffre comprend 9 % (stable depuis 2018) de personnes n'ayant aucune activité physique et sportive, mais qui privilégient habituellement dans leurs déplacements quotidiens **la marche à pied, le vélo ou la trottinette**.

Restent 19 % (-6 points par rapport à 2018) de personnes sédentaires qui ne pratiquent aucune activité physique et sportive même pour se déplacer au quotidien.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

27% des pratiquants pratiquent 4 fois par semaine ou plus pour la première activité déclarée

Les personnes qui pratiquent leur sport principal (activité de rang n° 1) deux fois ou plus par semaine représentent la proportion la plus forte des pratiquants avec 63 %. 19 % déclarent avoir une régularité moindre (une fois par semaine) et 18 % font leur sport préféré moins d'une fois par semaine.

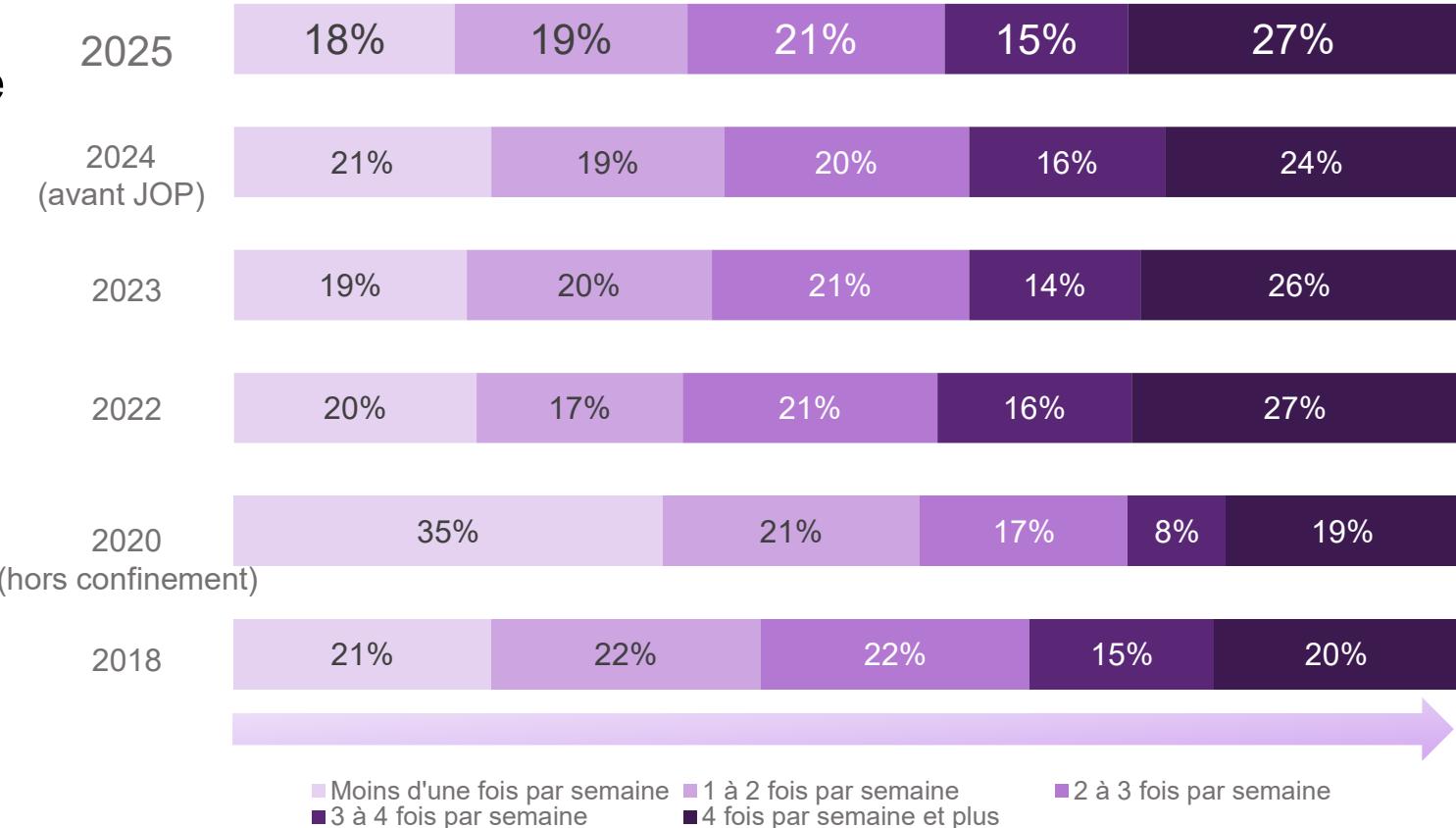
Par rapport à 2018, la proportion de pratiquants très réguliers augmente. 27 % pratiquent au moins quatre fois par semaine, soit +7 points par rapport à 2018.

En tout, combien de fois avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?

- Activité 1-

Champ : Ensemble des pratiquants

+1 point
Par rapport à 2023



Plus de six pratiquants sur dix font du sport tout au long de l'année

62 % des pratiquants (+3 points par rapport à 2023) indiquent une pratique de leur activité sportive principale tout au long de l'année. En 2025, seulement 13 % (-2 pts) des sportifs limitent leur activité sportive principale aux vacances ou à certaines périodes de l'année, mais ne pratiquent pas en dehors de ces périodes.

Les personnes pratiquant la musculation, le fitness, le footing, le vélo, la natation, le foot ou encore le tennis comme principale activité les pratiquent plus souvent régulièrement tout au long de l'année.

Au cours des 12 derniers mois, quand avez-vous pratiqué ?

- Activité 1-

Champ : Ensemble des pratiquants
2025

Fitness, musculation
Footing, jogging
Randonnée pédestre
Vélo sur route,
Natation
Football
Tennis



-1 pt
(2023)
Uniquement
à certaines
périodes



-1 pt
(2023)
Seulement
pendant les
vacances



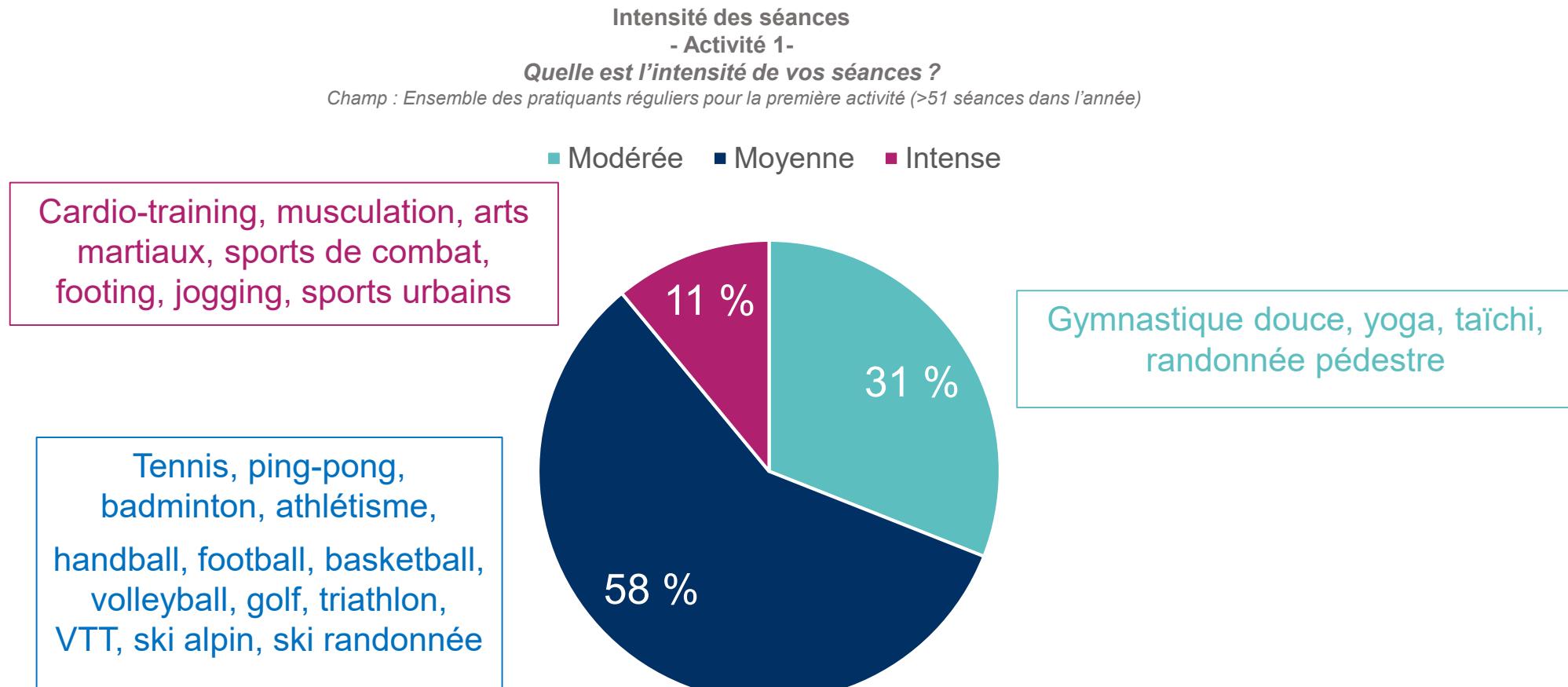
Stable
(2023)
De temps à
autre tout au
long de l'année



Régulièrement
tout au long de
l'année



11 % des pratiquants réguliers déclarent pratiquer leur principale activité sportive **de façon intense**. L'intensité déclarée est stable sur le long terme.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

En 2025, 63 % des séances régulières durent plus de 45 minutes

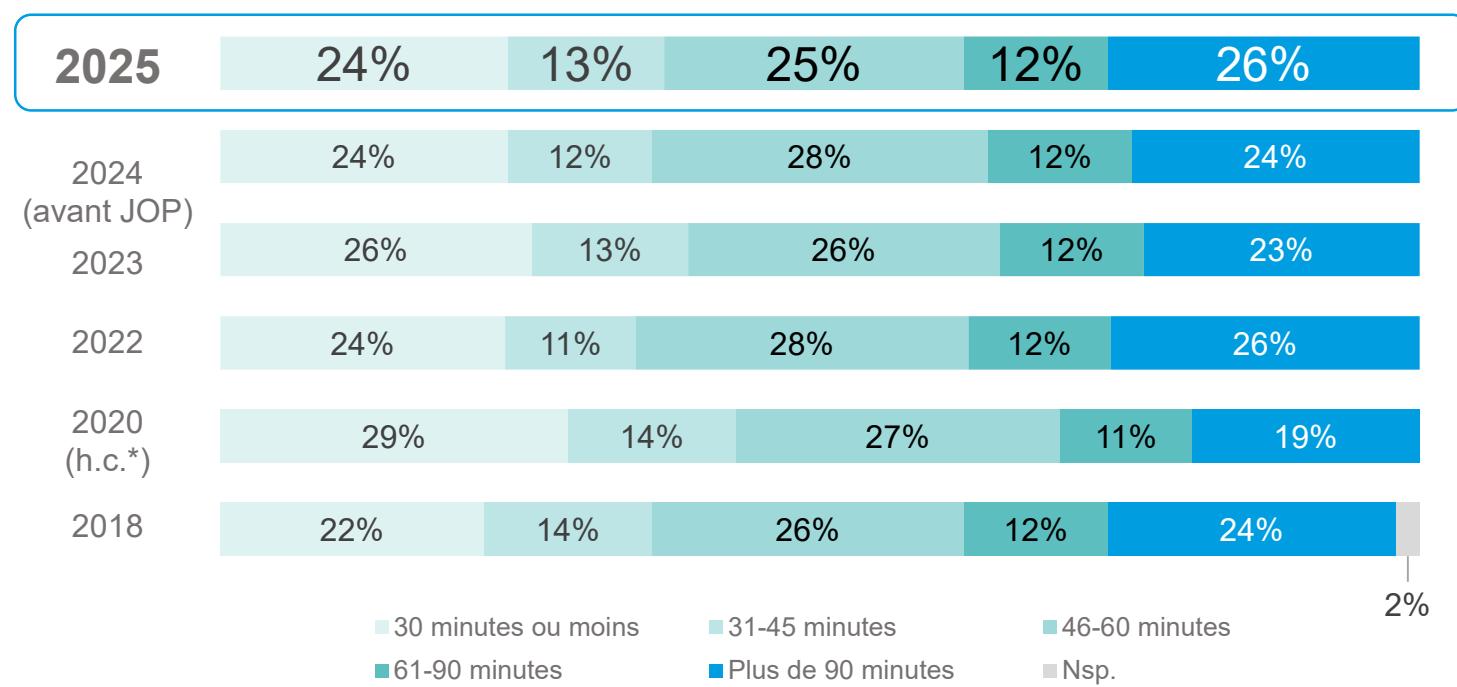
Toutefois, les durées d'effort déclarées s'avèrent très variables : une séance sur cinq dure 30 minutes ou moins (24 %) ; une proportion quasiment équivalente durant 90 minutes ou plus (26 %).



Durée des séances
- Activité 1-

Quelle est la durée moyenne de vos séances ?

Champ : Ensemble des pratiquants réguliers pour l'activité principale (>51 séances dans l'année)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

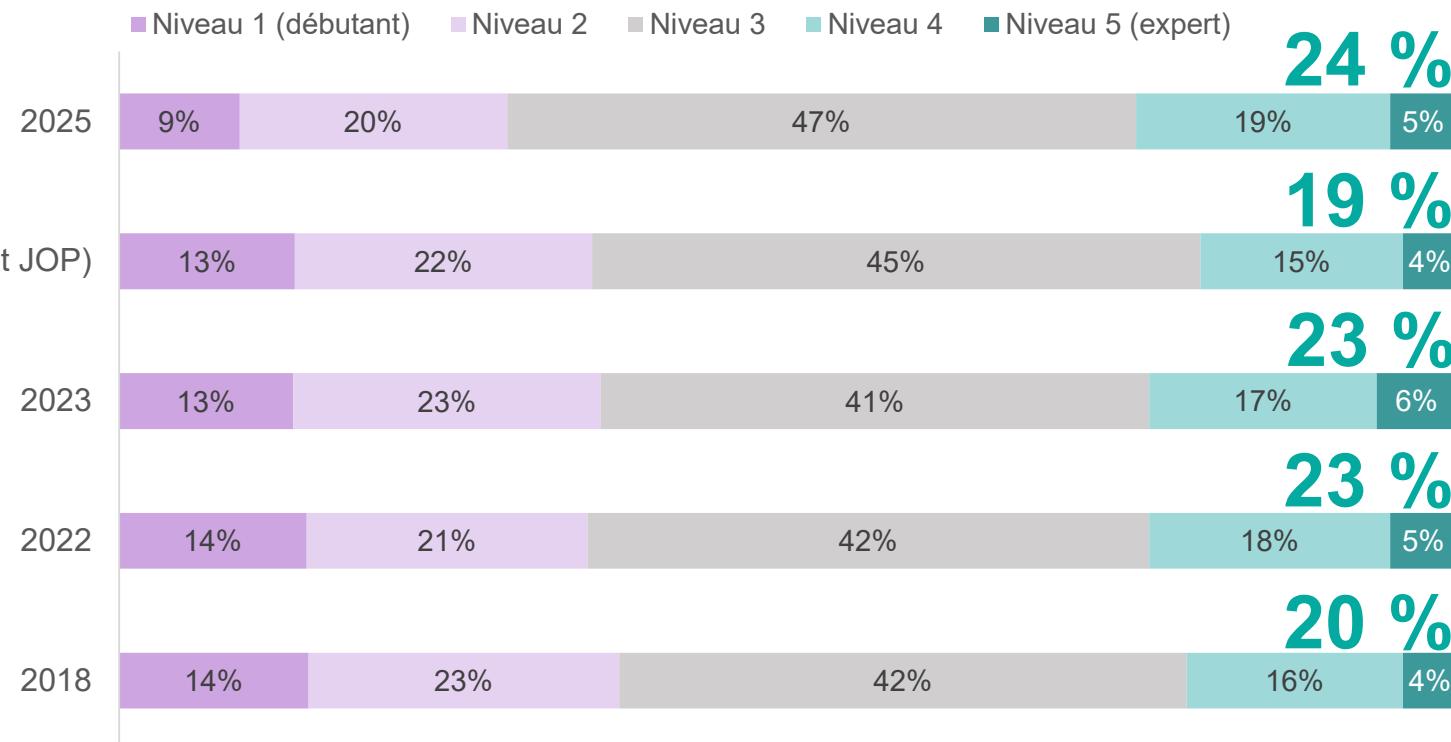
* Hors confinement

Pour pratiquer « votre 1^e activité » quel niveau vous donneriez-vous ?

- Activité 1-

Champ: Ensemble des pratiquants

En 2025, **24% des pratiquants s'estiment plutôt « experts » dans leur pratique sportive**
(+5 pts par rapport à 2024 et +4 pts par rapport à 2018)



Univers dans lesquels les pratiquants s'estiment particulièrement experts

- Equitation
- Sports d'hiver ou de montagne
- Sports de raquette
- Sports de combat
- Sports collectifs
- Sports de précision ou de cible

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

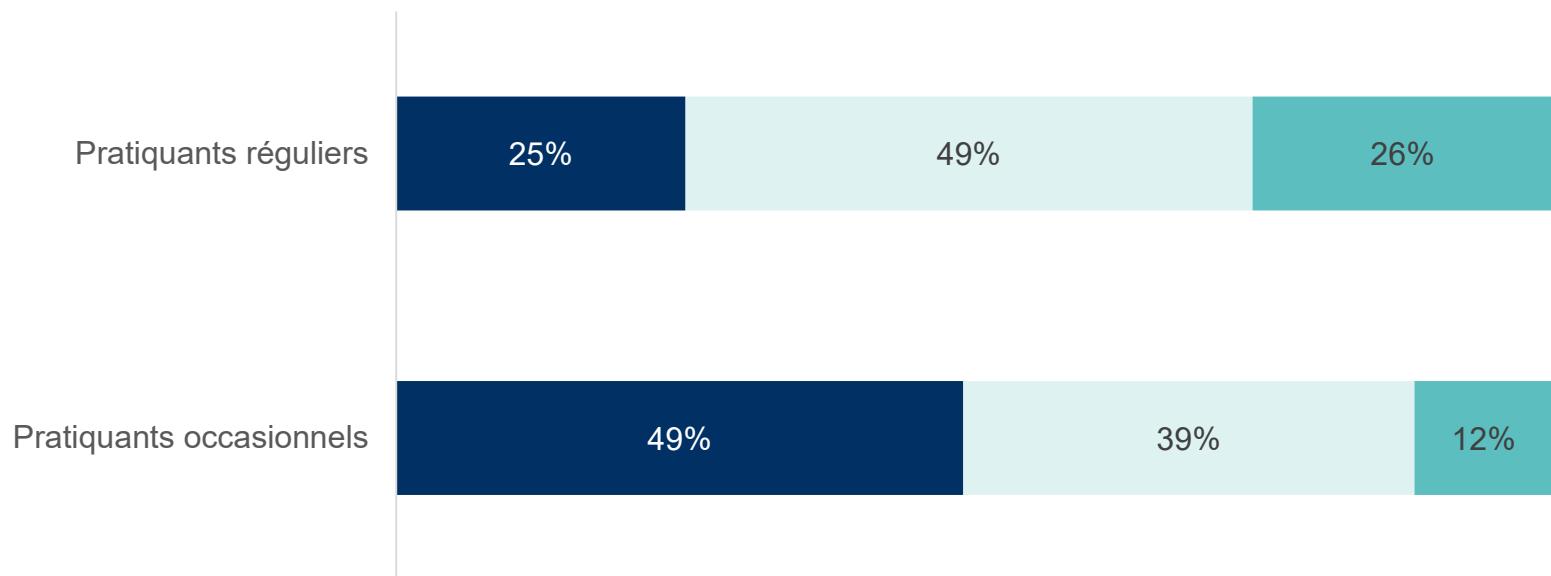
Les pratiquants réguliers s'estiment plus souvent experts de leur activité principale (26 %) comparés aux pratiquants occasionnels (12 %).

Pour pratiquer « votre 1^e activité » quel niveau vous donneriez-vous ?

- Activité 1-

Champ: Ensemble des pratiquants

■ Peu ou pas expert ■ Moyennement expert ■ Très expert



Par ailleurs, les personnes utilisant des **objets connectés** (montre connectée, application permettant le suivi de performance..) **en lien avec leur pratique sportive** **s'estiment davantage experts de leur pratique** : 31 % contre 24% en moyenne.

Il en va de même pour les personnes **ayant pratiqué en club** (37 %) ou dans **une structure marchande** (p. ex. centre de remise en forme) (33 %), comparés à 20 % de ceux qui pratiquent leur principal sport en pratique autonome.

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

5

**Des écarts de pratique selon
le sexe, l'âge ou le diplôme**

La pratique féminine régulière progresse plus fortement que celle des hommes.

61% des femmes (+10 pts par rapport à 2018) déclarent une pratique régulière, contre 62% des hommes (+5 pts).

Ainsi, l'écart entre hommes et femmes diminue.

Il était de six points en 2018 et de quatre points en 2024. **En 2025, l'écart s'établit à un point.**

2025

Pratique régulière

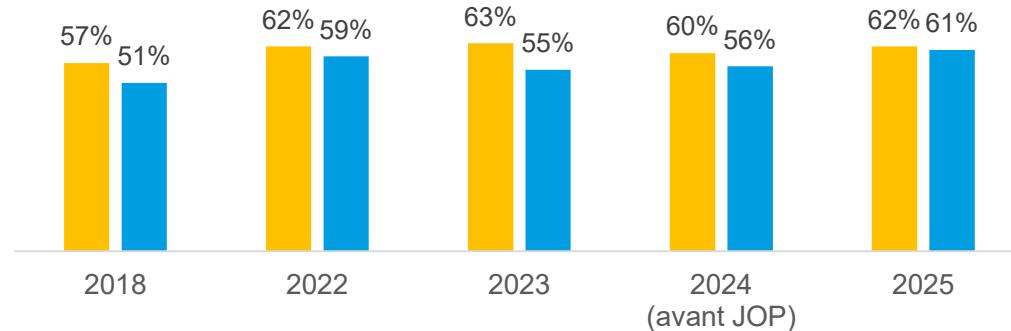
62 %



61 %

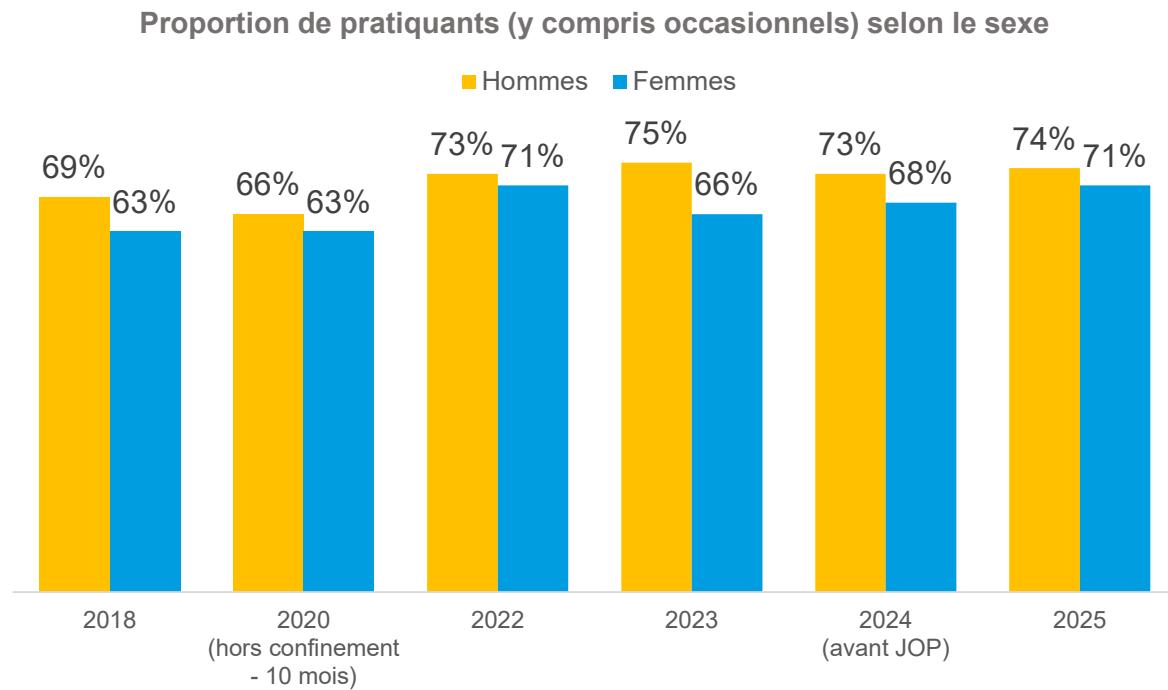
Pratiquants réguliers selon le sexe
Evolutions 2018-2025

Hommes Femmes



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

En prenant en compte les activités pratiquées occasionnellement, **l'écart selon le sexe diminue de trois points par rapport à 2018.**



2025

74 %

71 %

A cartoon illustration of a man and a woman standing in a dynamic pose. The man on the left is wearing a red t-shirt and dark pants, holding a dumbbell in his right hand. The woman on the right is wearing a blue t-shirt and dark pants, also holding a dumbbell in her right hand. They are both looking towards the right side of the frame.

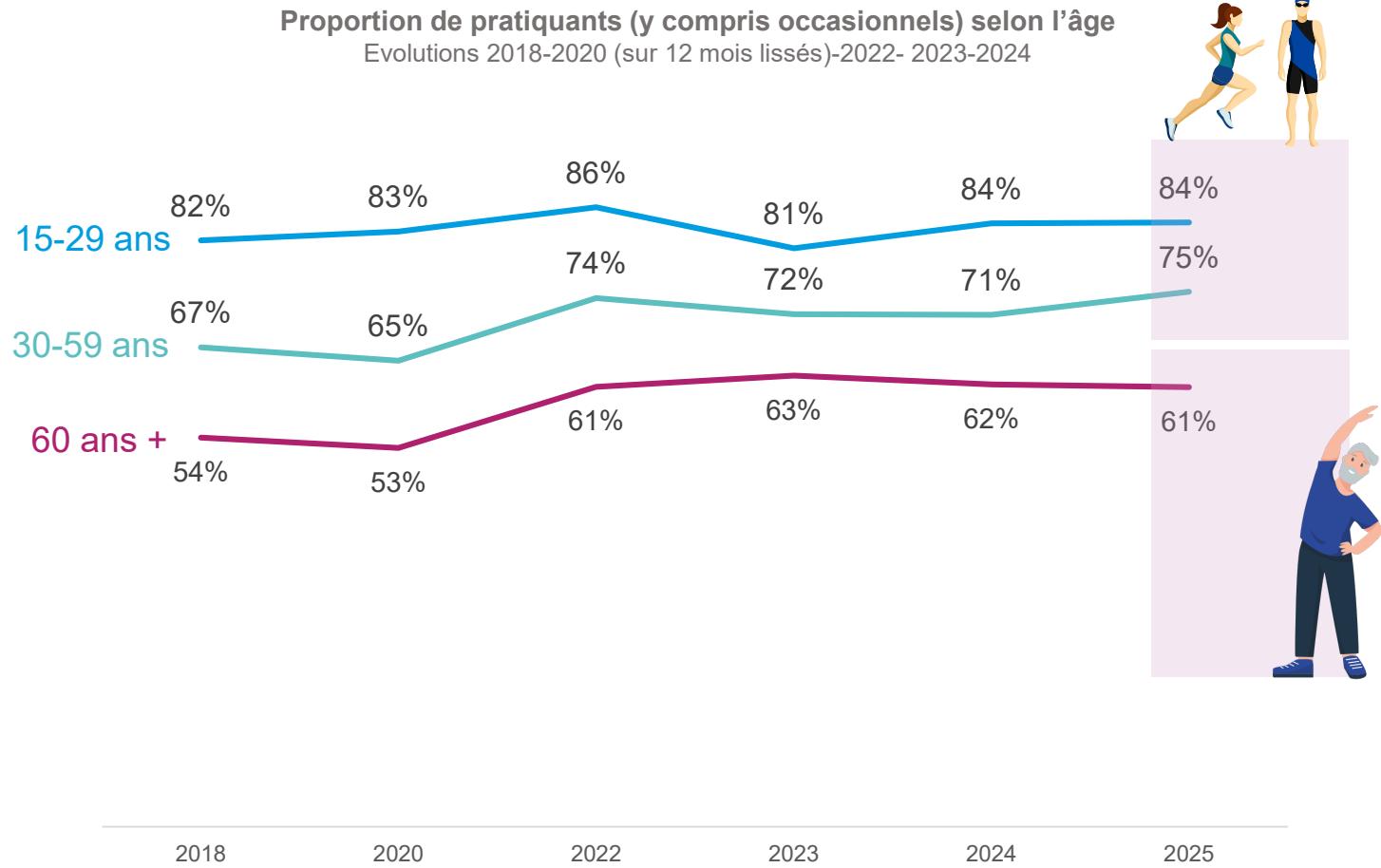
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020 (10 mois, hors confinement), 2022, 2023, 2024, 2025

Le taux de pratique progresse dans toutes les tranches d'âge sur le long terme.

La pratique progresse fortement chez les 30-59 ans : 75% en 2025 soit +7 pts par rapport à 2018.

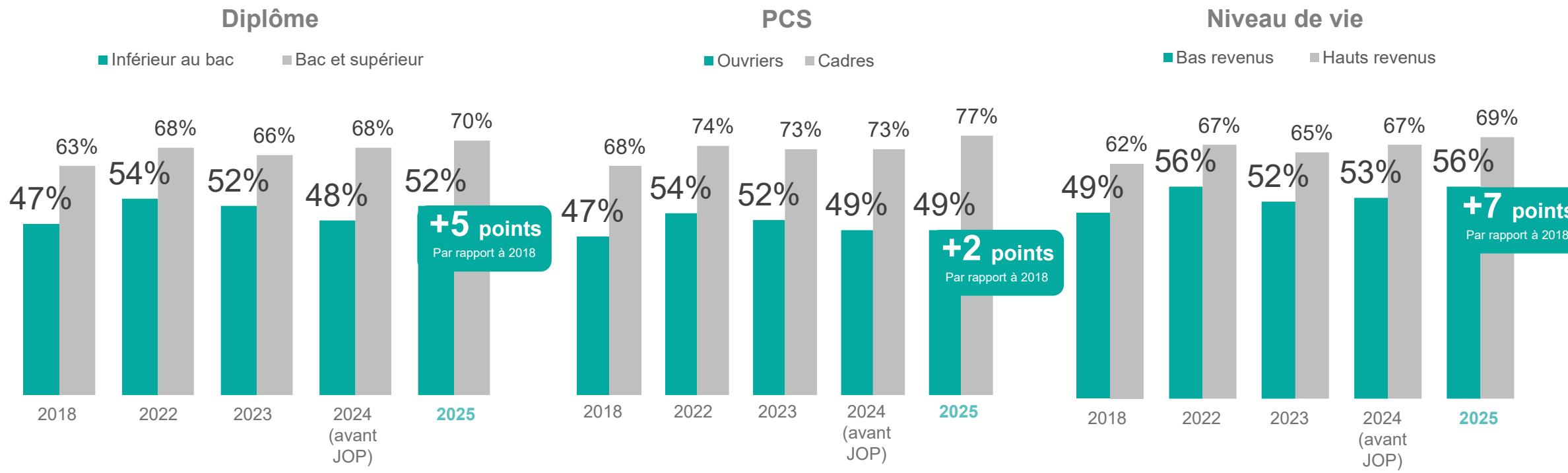
Chez les personnes **plus âgées également la progression est forte** : 61 % des 60 ans et plus ont pratiqué une activité physique et sportive, soit 6 pts de plus qu'en 2018.

Les jeunes restent les plus actifs (84 % pour les 15-29 ans), malgré une progression plus faible : +2 pts par rapport à 2018.



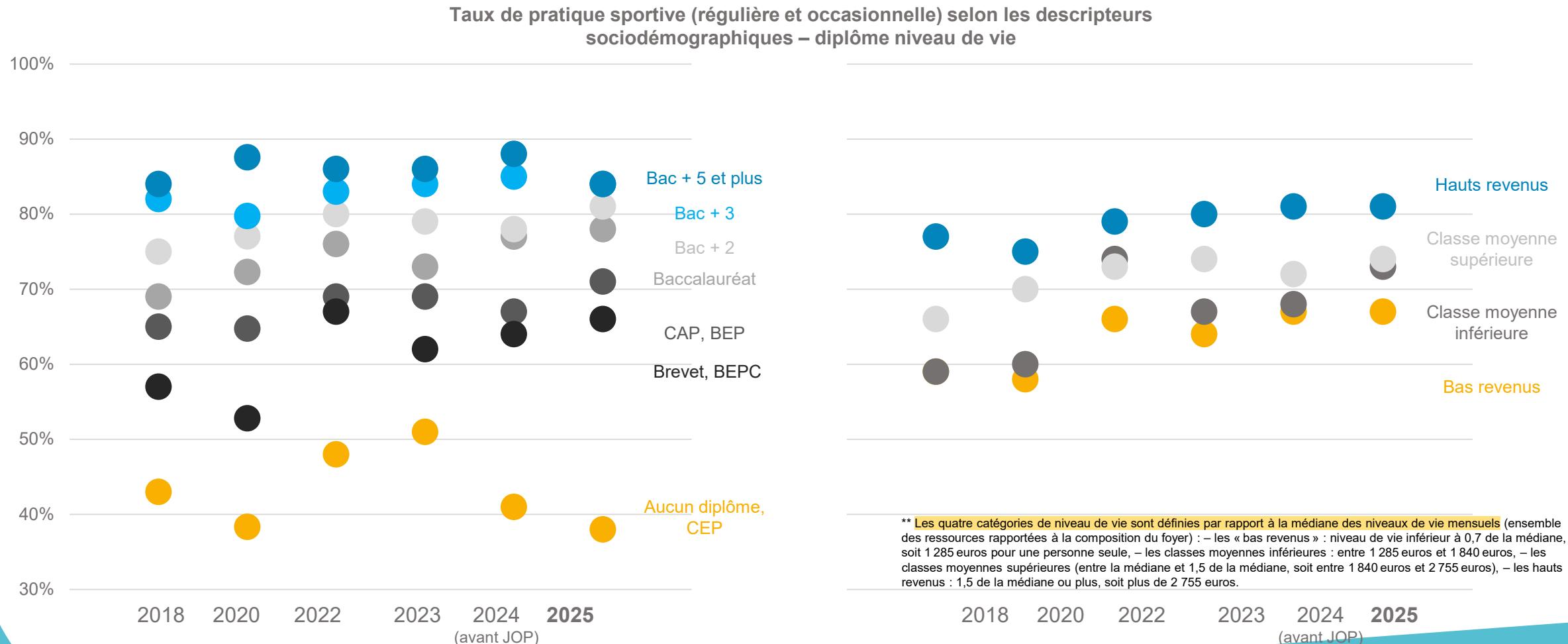
L'écart de pratique sportive régulière entre milieux sociaux se réduit, même si c'est plus visible selon le niveau de vie ou le diplôme que selon les catégories socio-professionnelles des personnes.

Pratiquants réguliers – Evolutions 2018-2024 (avant JOP)



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

La pratique sportive reste plus répandue et plus régulière au sein des catégories favorisées

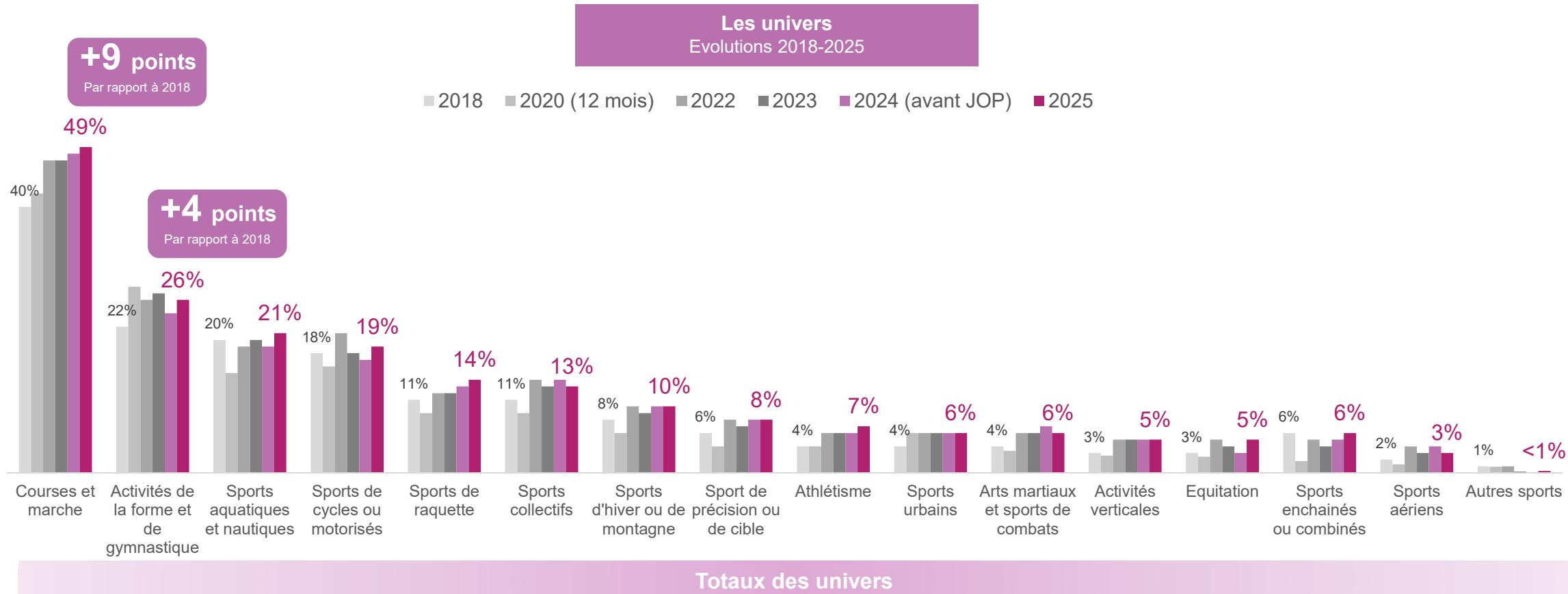


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

6

La pratique dans les univers sportifs et par discipline

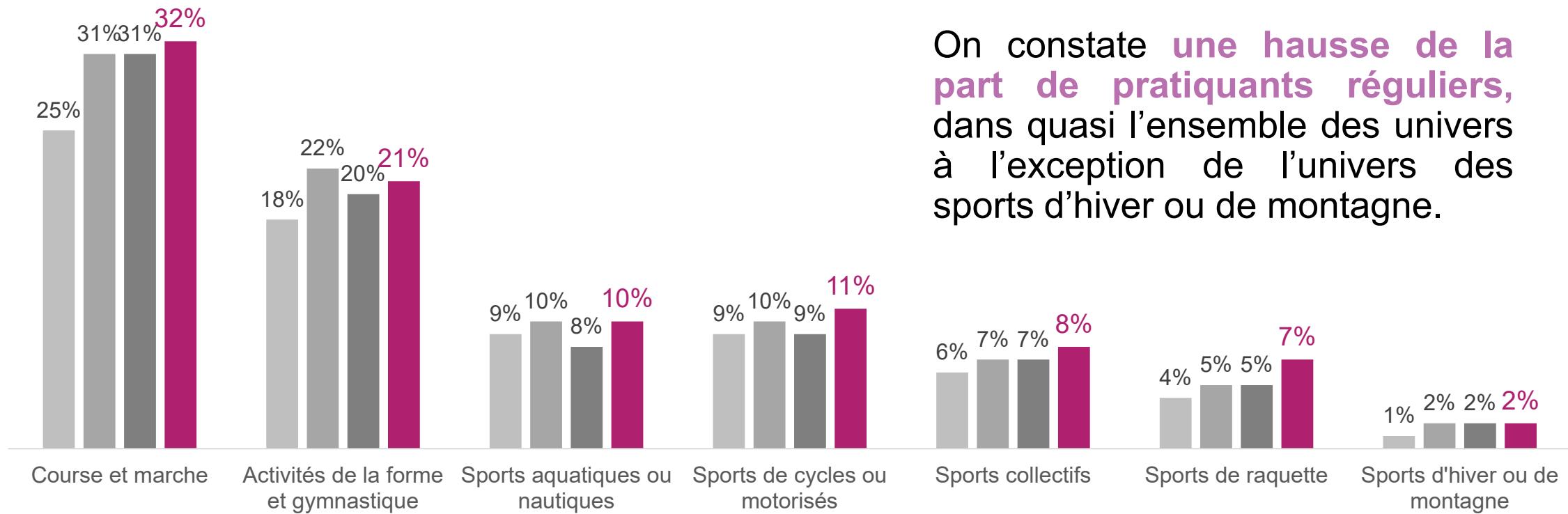
La pratique physique et sportive (y.c. occasionnelle) est en légère progression dans plus de la moitié des univers pratiqués



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

Les univers
Détail de la part de pratiquants réguliers et occasionnels

■ 2018 ■ 2023 ■ 2024 (avant JOP) ■ 2025

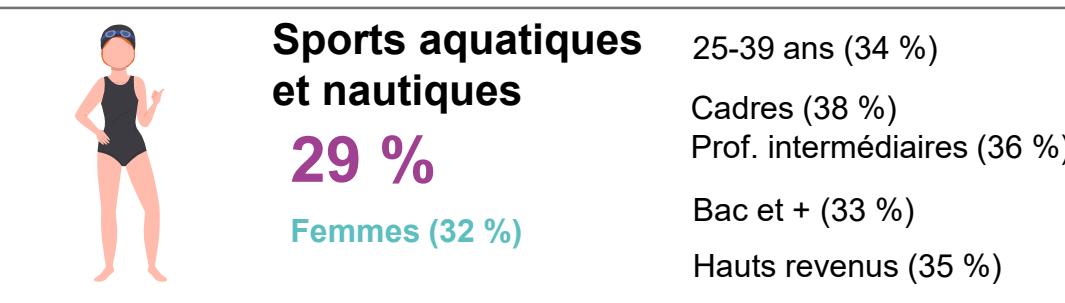
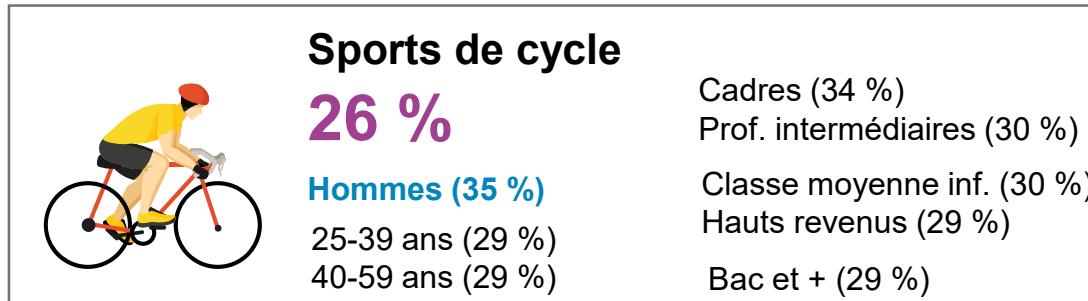
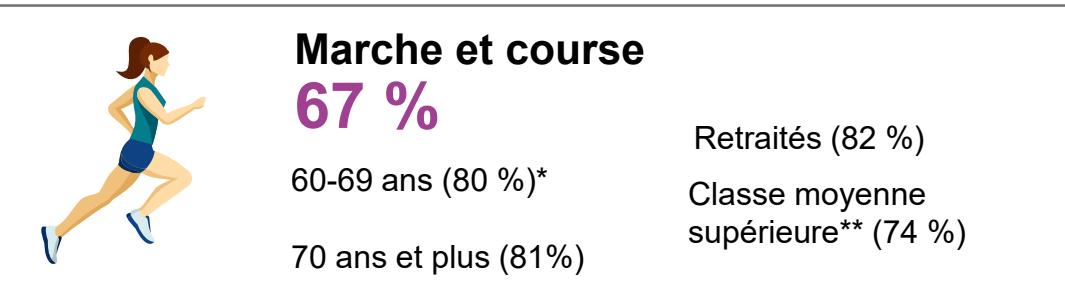


On constate une hausse de la part de pratiquants réguliers, dans quasi l'ensemble des univers à l'exception de l'univers des sports d'hiver ou de montagne.

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2023, 2024, 2025.

Qui pratique des activités de quel univers ?

Catégories dont le taux de pratique est surreprésenté par rapport à la **moyenne des pratiquants dans l'univers**



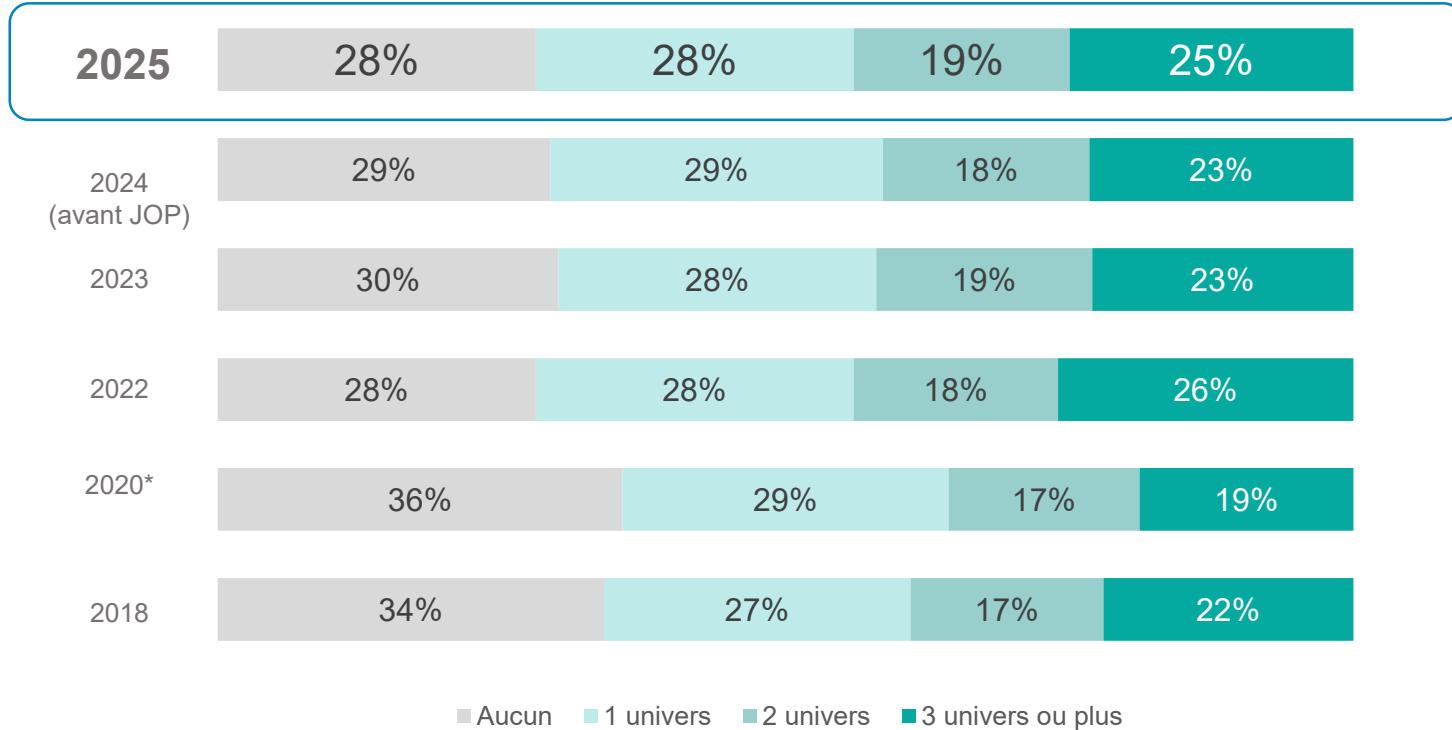
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

*Lecture : En 2025, 80 % des pratiquants âgés de 60-69 ans pratiquent une discipline de l'univers « marche et course », contre en moyenne 67 % parmi l'ensemble des pratiquants.

44% des Français pratiquent des activités sportives issues de différents univers sportifs

En 2025, 28 % (+1 pt par rapport à 2018) des Français ont pratiqué des activités issues d'un seul univers sportif (regroupant des activités de même type), 19 % de deux univers (+2 pts) et 25 % (+3 pts) de trois univers et plus.

Nombre d'univers sportifs (familles de disciplines de même type) pratiqués par les 15 ans et plus

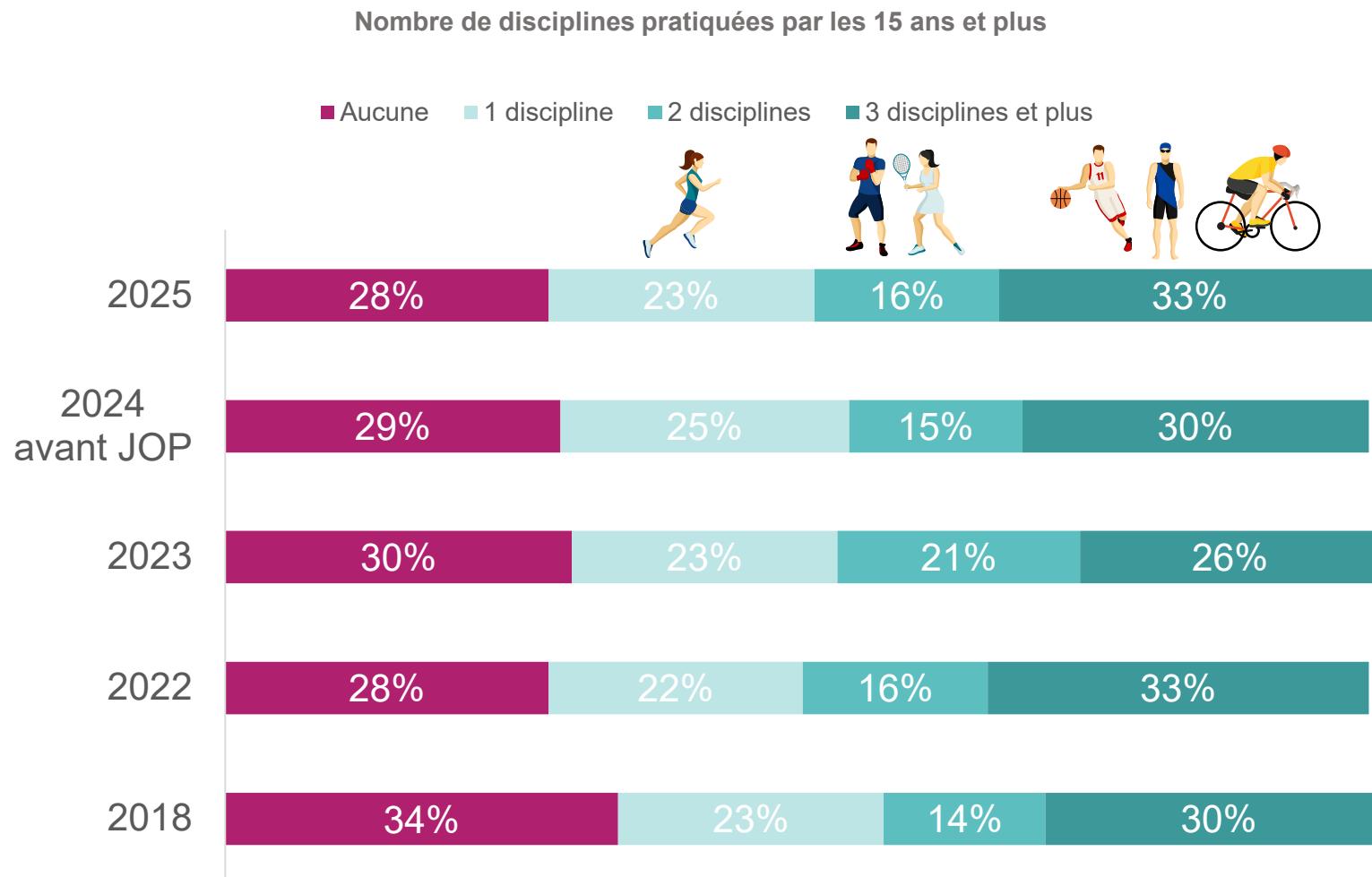


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025.

* Hors confinement

Une personne sur trois pratique trois disciplines ou plus

Au cours des douze derniers mois, trois personnes sur dix âgées de 15 ans et plus indiquent avoir pratiqué au moins trois sports différents durant l'année (+3 points par rapport à 2018), 16 % (+2 pts) se limitent à deux disciplines et 23 % (stable) pratiquent un seul sport.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

7

La façon de pratiquer

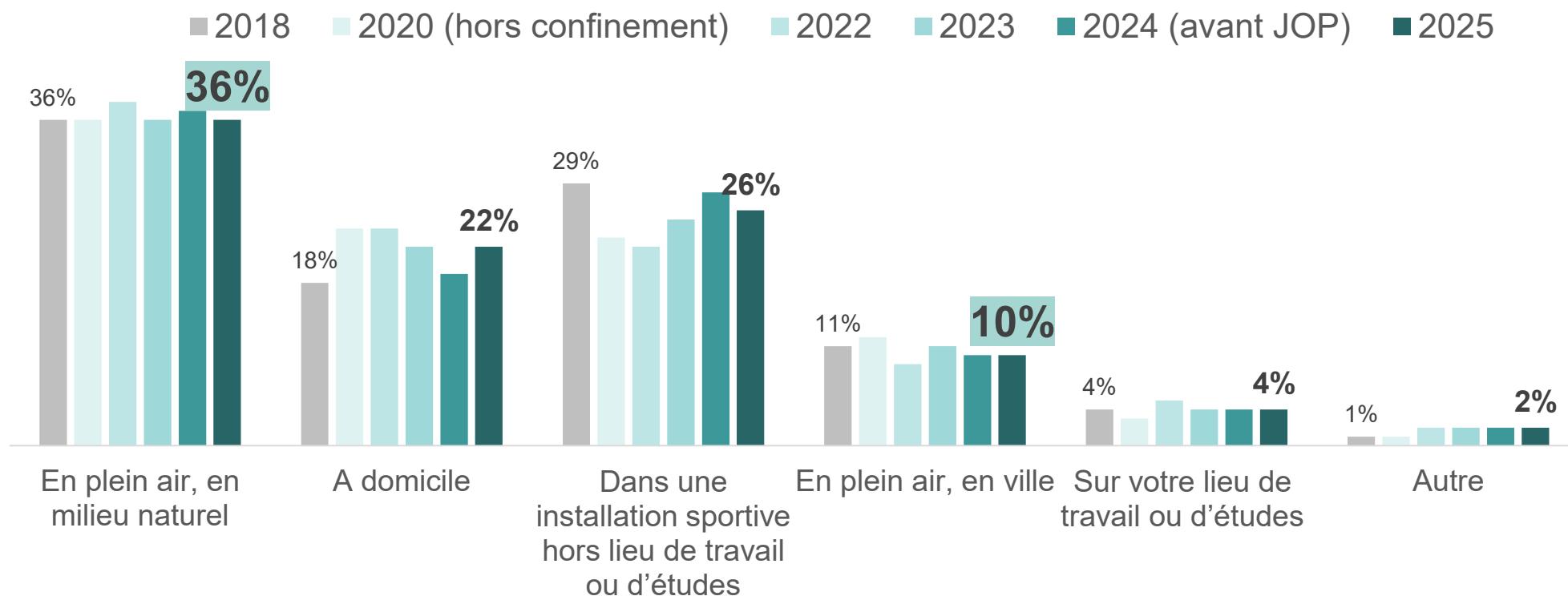
En 2025, près d'un Français sur deux (46%) pratique principalement en plein air (en nature ou en ville).

Où avez-vous principalement pratiqué cette activité les 12 derniers mois (en %)

Deux réponses possibles

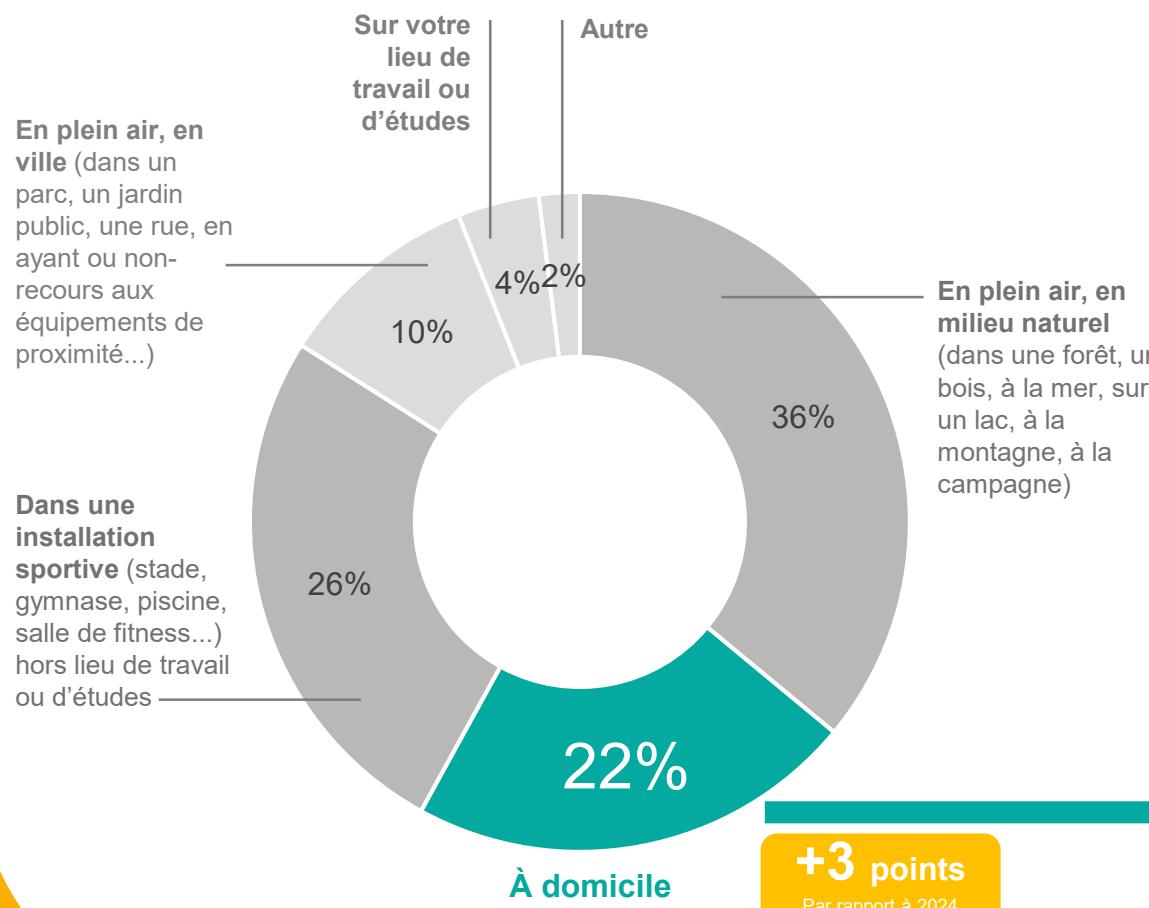
Lieu de pratique pour l'activité principale, première réponse

Champ : Pratiquants

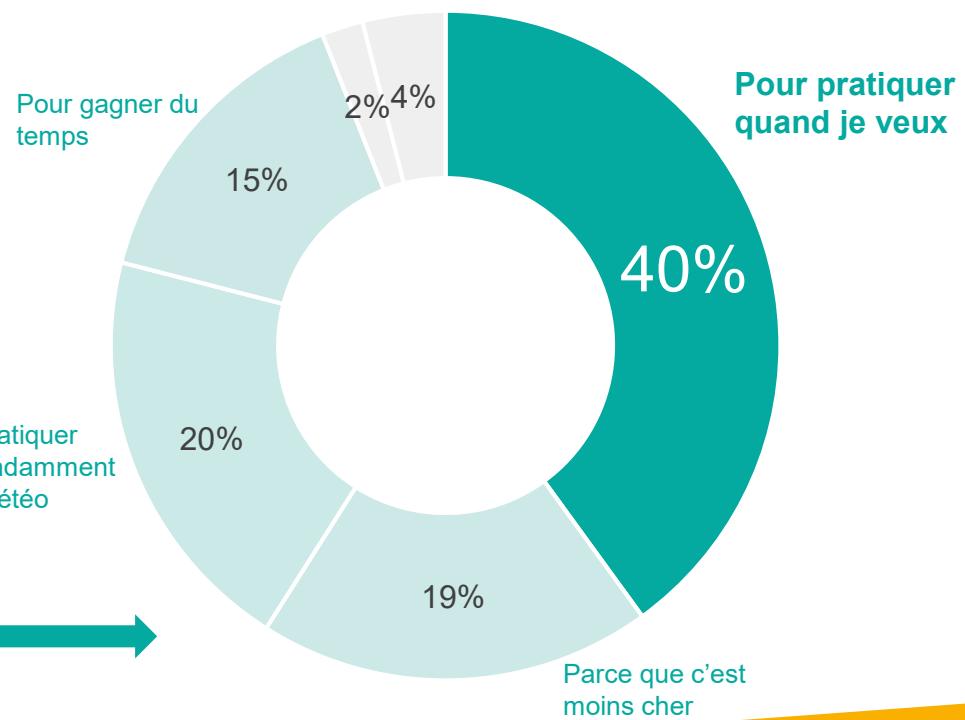


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

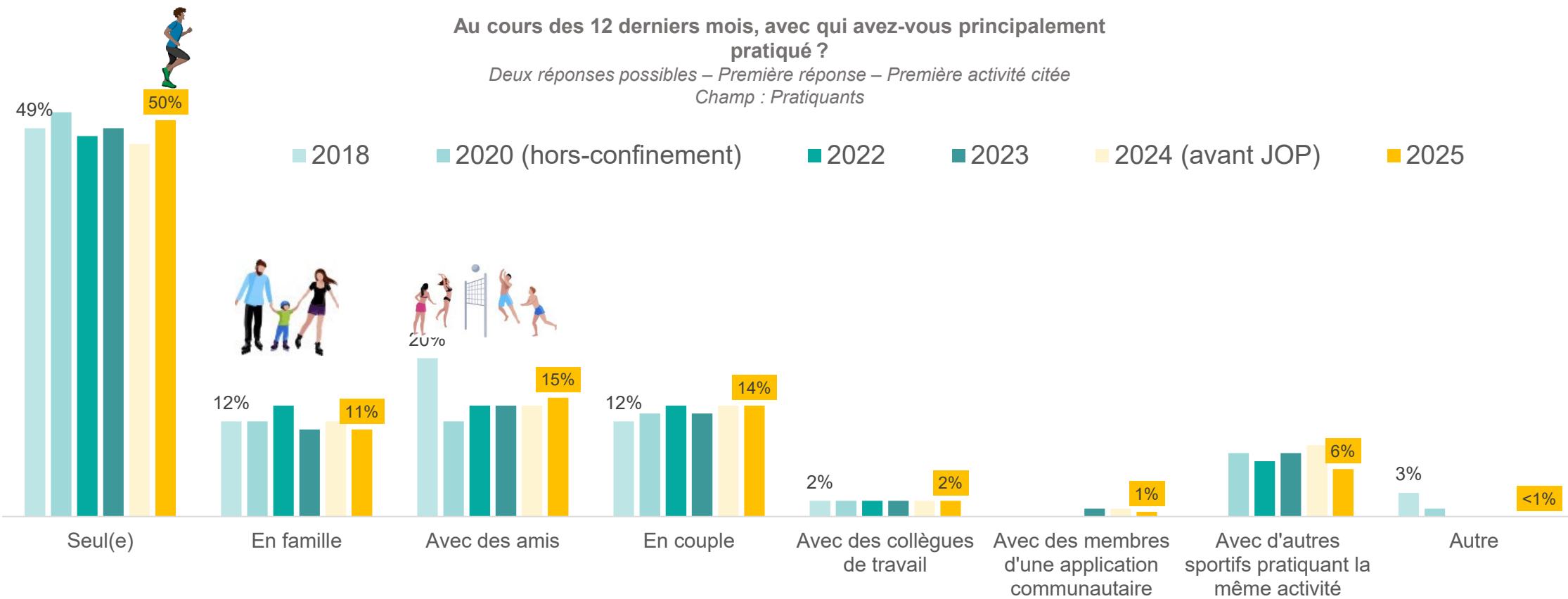
En 2025, un peu plus de **deux Français sur dix** pratiquent principalement **à domicile**



Pour quelle raison principalement pratiquez-vous à domicile
Deux réponses possibles
Première réponse, Champ : Pratiquants déclarant une pratique à domicile en première ou deuxième réponse pour leur activité principale



En 2025, la pratique en solitaire s'établit à 50 %



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué ?

Deux réponses possibles

Première réponse pour la première activité

Champ : Pratiquants

La pratique autonome (hors recours à une application) est à son plus bas niveau depuis l'introduction de la mesure (53%, -8 pts par rapport à 2018).

Cependant la pratique hors structure mais avec application ou en suivant des instructions progresse (16%, +8 pts).

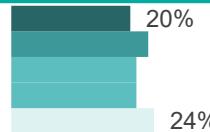
Au global, la pratique en structure est relativement stable, mais on observe une recomposition au sein de ce type de pratique : **la pratique en structure commerciale augmente** tandis que **la pratique en club diminue**.

Pratique dans une structure

-1 point

Par rapport à 2018

Dans un club, une association

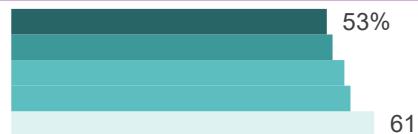


Pratique hors structure

-8 points

Par rapport à 2018

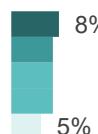
Pratique autonome
(hors recours à une application)



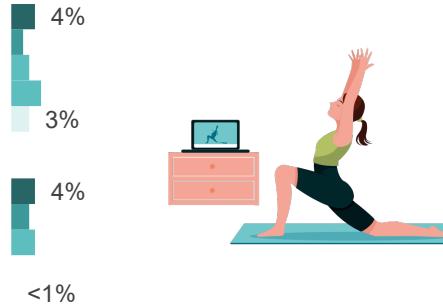
+8 points

Par rapport à 2018

Pratique autonome
avec recours à une application (par exemple Zwift, Strava, Garmin Connect, Trainingpeaks, etc.).**



En suivant les instructions d'un Youtuber (ex. Tibo Inshape...), ou en vous aidant d'un tutoriel sur internet*



En suivant, en direct ou différé, des cours assurés via internet ou la télévision

- 2025
- 2024 (avant JOP)
- 2023
- 2022
- 2018

Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

* En 2018, le libellé de la modalité était : En suivant un youtuber ou un tutoriel sur internet

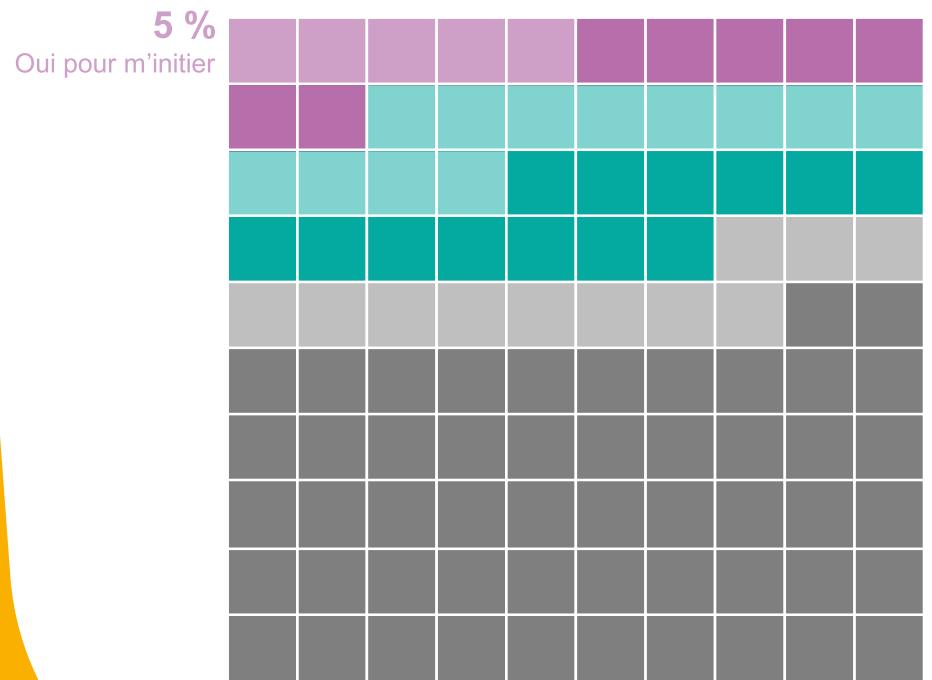
** En 2018, le libellé de la modalité était: Avec une application communautaire comme par exemple Strava, Garmin Connect, etc.

En 2025, le taux d'encadrement s'établit à 37 %

Pour la pratique de cette activité [première activité], avez-vous été encadré par un entraîneur ou éducateur sportif (y compris à distance) au cours des douze derniers mois ?

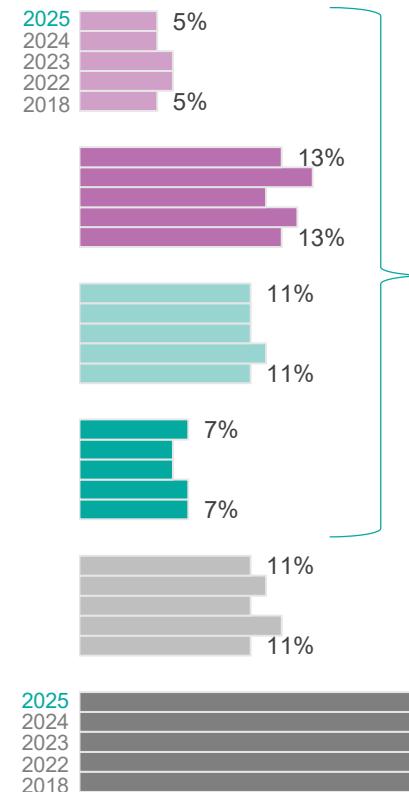
Une seule réponse – Réponses pour la première activité citée

Champ : Pratiquants



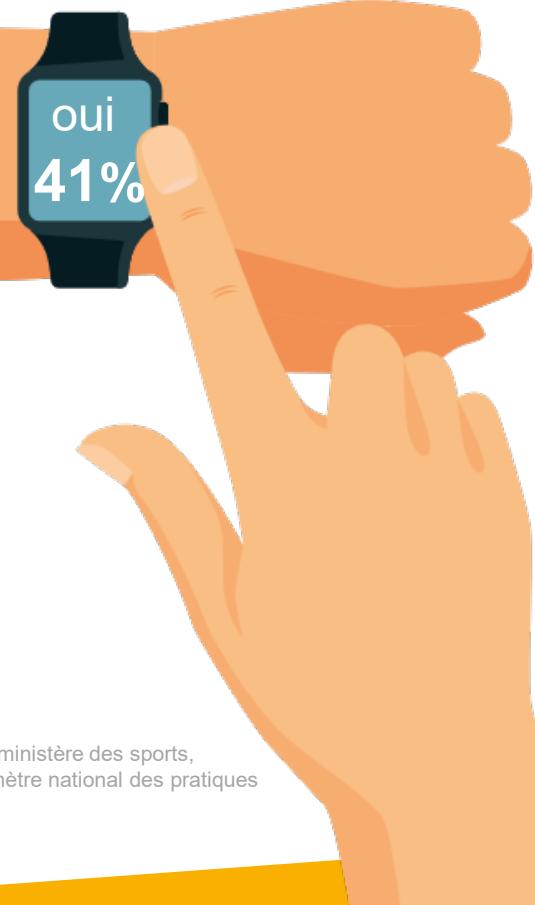
7 %
Oui occasionnellement
12 %
Oui régulièrement
13 %
Oui tout le temps
11 %
Non mais je bénéficie de conseils d'autres pratiquants
52 %
Non jamais

Réponses – Première activité citée
Évolutions
2018, 2022, 2023, 2024 (avant JOP), 2025



37 %
Taux d'encadrement
+1 pt comparé
À 2018

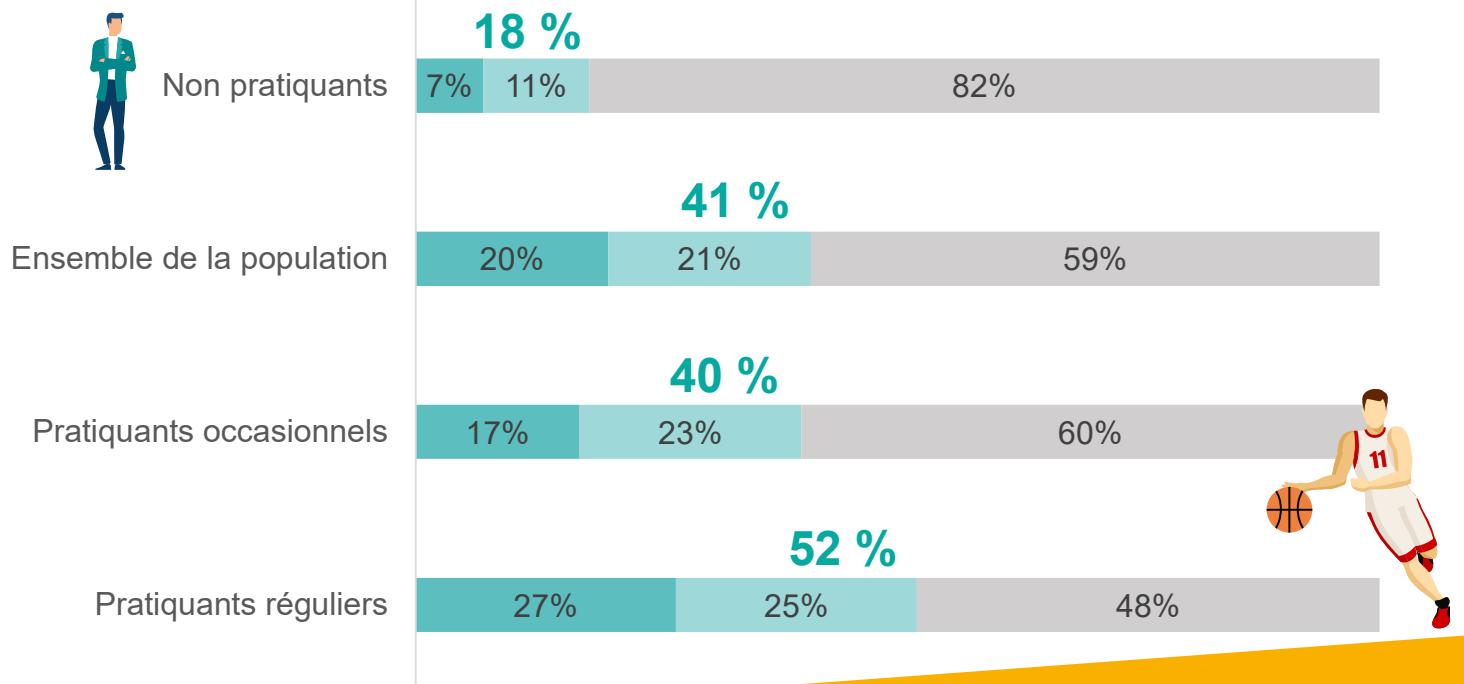
En 2025, **41%** des personnes interrogées et **52 % des pratiquants réguliers utilisent un instrument de mesure de l'activité physique**. Dans une moindre mesure, 18% des non pratiquants utilisent un tel dispositif (probablement pour compter leurs pas, mesurer leur temps de sommeil ou encore surveiller leur poids).



Utilisez-vous des instruments de mesure de votre activité physique, comme un chronomètre, une montre connectée ou une application sur smartphone ?

Champ : Ensemble de la population

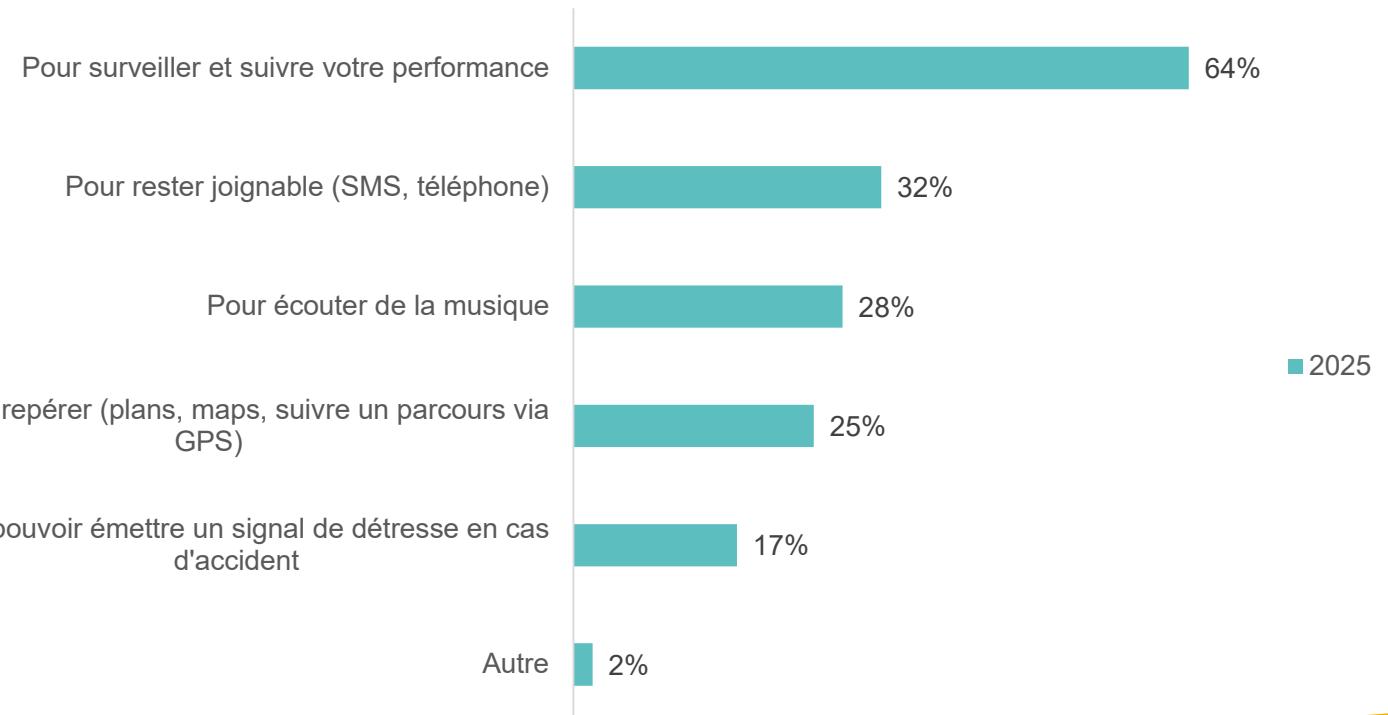
■ Oui, pendant la pratique ■ Oui, tout le temps ■ Non



Source : INJEP, ministère des sports,
CRÉDOC, Baromètre national des pratiques
sportives, 2025

64 % des **pratiquants réguliers** utilisant un instrument de mesure numérique pendant leur pratique sportive le font pour **surveiller et suivre leur performance**, 32 % pour rester joignable (SMS, téléphone)

Pour quelles raisons utilisez-vous un instrument de mesure numérique lors de votre activité physique et sportive (montre connectée, application sur smartphone) ?
Champ: Pratiquants réguliers



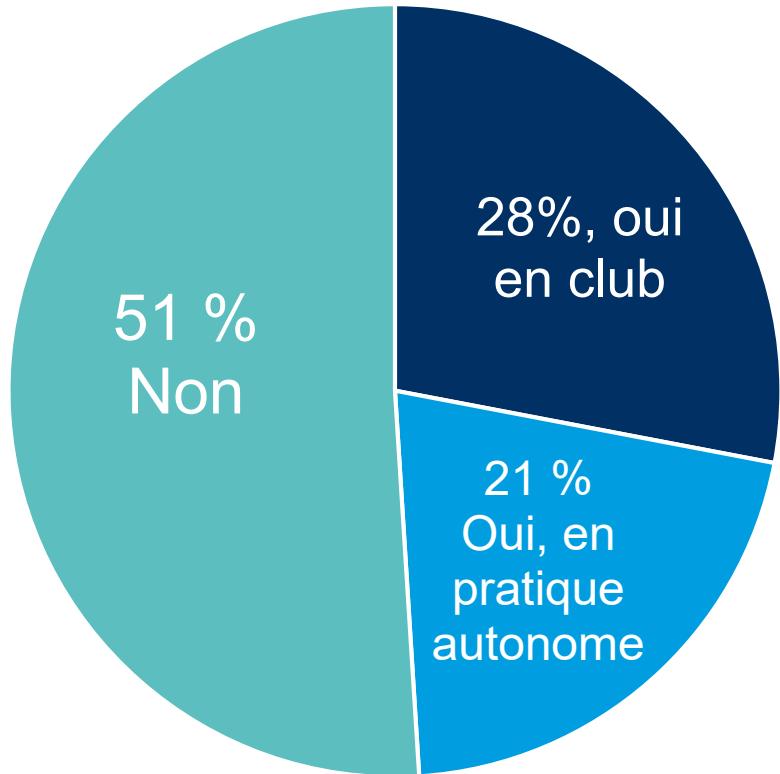
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024, 2025

Près d'un non-pratiquant sur deux a pratiqué par le passé une ou plusieurs activités physiques et sportives en club ou en pratique autonome



Pour rappel, en 2025,
20% des pratiquants
déclarent pratiquer
leur principale activité
principalement dans
**un club ou une
association.**

Avez-vous par le passé pratiqué une ou plusieurs activités physiques ou sportives... ?
Champ: Non-pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

8

L'envie de faire du sport

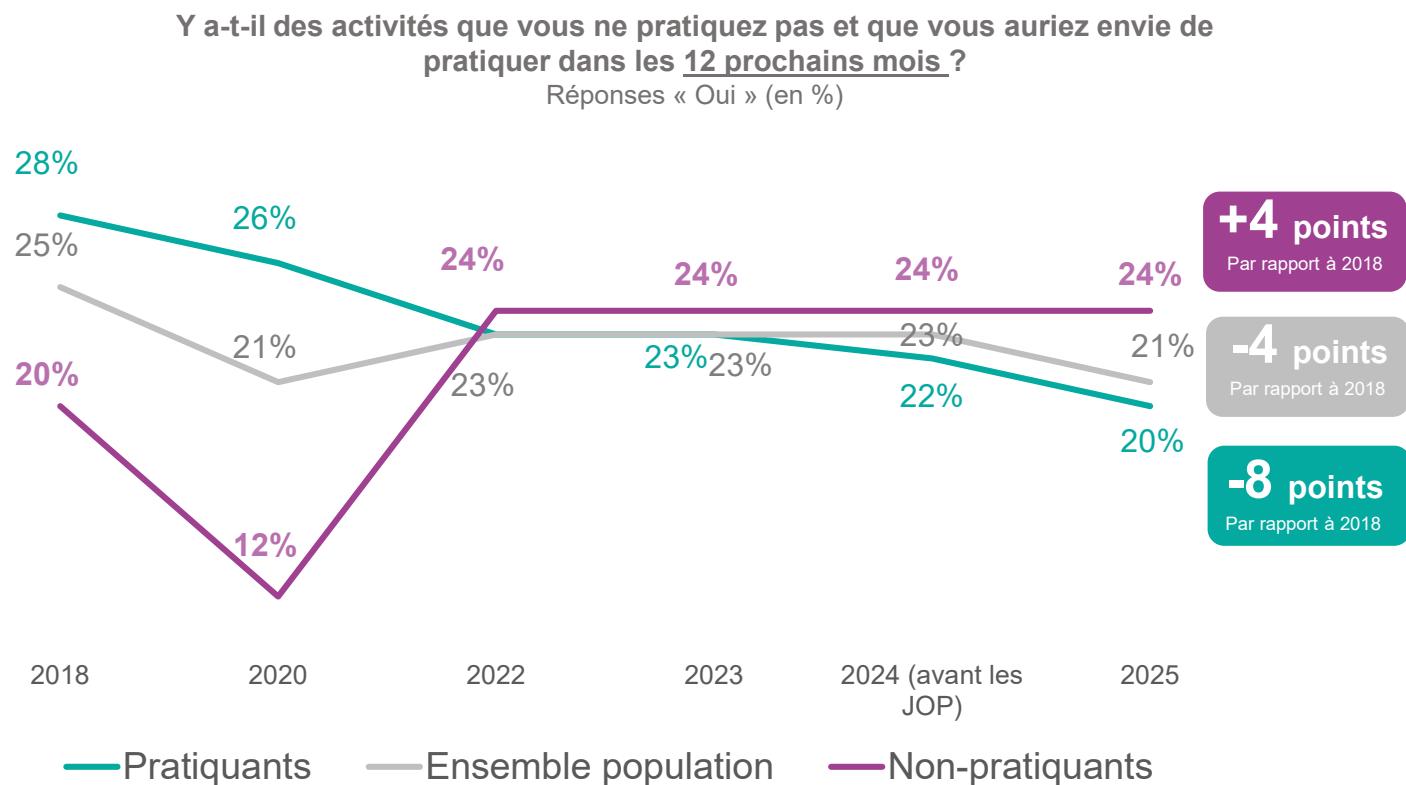
L'envie de pratiquer de nouvelles activités sportives au cours des 12 prochains mois diminue de 8 points par rapport à 2018 (parallèlement à la hausse de la pratique, en particulier régulière).

L'envie de pratiquer de nouvelles activités des non-pratiquants reste au plus haut (24 %).

21 % des Français ont envie de pratiquer une nouvelle activité physique et sportive au cours des 12 prochains mois – 20 % chez ceux qui pratiquent déjà et 24 % chez les non-pratiquants.

Depuis 2022, l'envie est plus prononcée chez les non pratiquants que chez les pratiquants, alors que le ratio était inversé pour la période avant Covid (2018 et 2020).

Assez logiquement, l'**envie de pratiquer une nouvelle discipline est inversement proportionnel à la fréquence de pratique existante**: 26 % des pratiquants occasionnels souhaitent pratiquer un nouveau sport, contre 19 % des pratiquants réguliers.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2020, 2022, 2023, 2024, 2025

45% des pratiquants réguliers aimeraient pratiquer davantage leurs activités actuelles.

Ce taux diminue de 5 pts par rapport à 2022 (parallèlement à une augmentation de la fréquence de pratique sur la même période).

Aimeriez-vous pratiquer davantage les activités que vous pratiquez déjà ?

Champ : Pratiquants réguliers – Pratiquant régulier = compteur d'activités > 51 séances

Les pratiquants réguliers représentent 61 % de l'ensemble de la population



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024, 2025

De nombreux freins persistent :

33 % des non-pratiquants ou pratiquants très occasionnels déclarent ne pas faire de sport **parce qu'ils n'aiment pas cela ou préfèrent d'autres activités.**

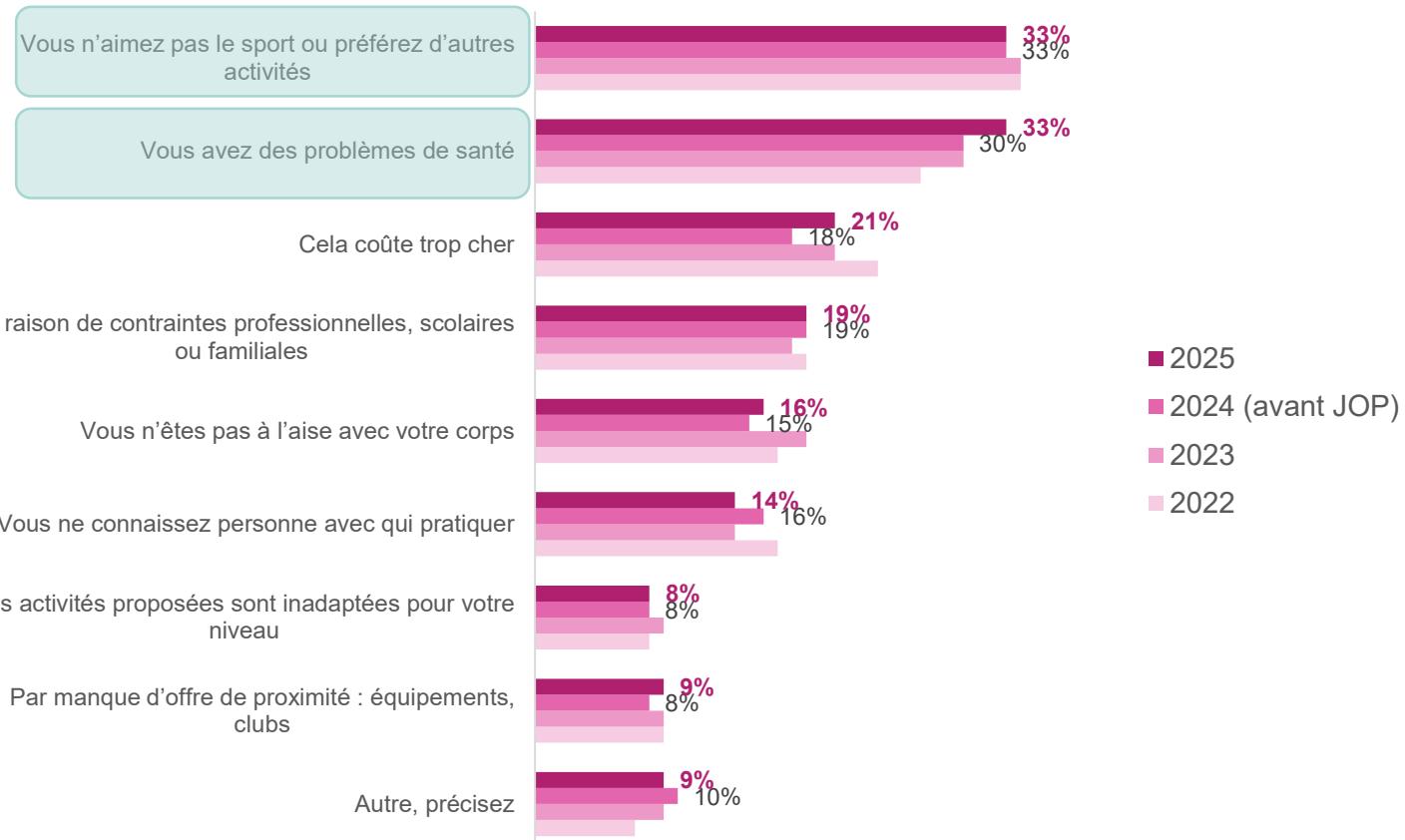
Les problèmes de santé sont également cités par un pratiquant sur trois, en hausse par rapport à 2018 (+6 pts).

Le coût trop cher arrive en troisième position avec 21 % des raisons citées.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne pratiquez aujourd'hui aucune activité physique ou sportive ou qui vous empêchent de pratiquer davantage ? (en %)

2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

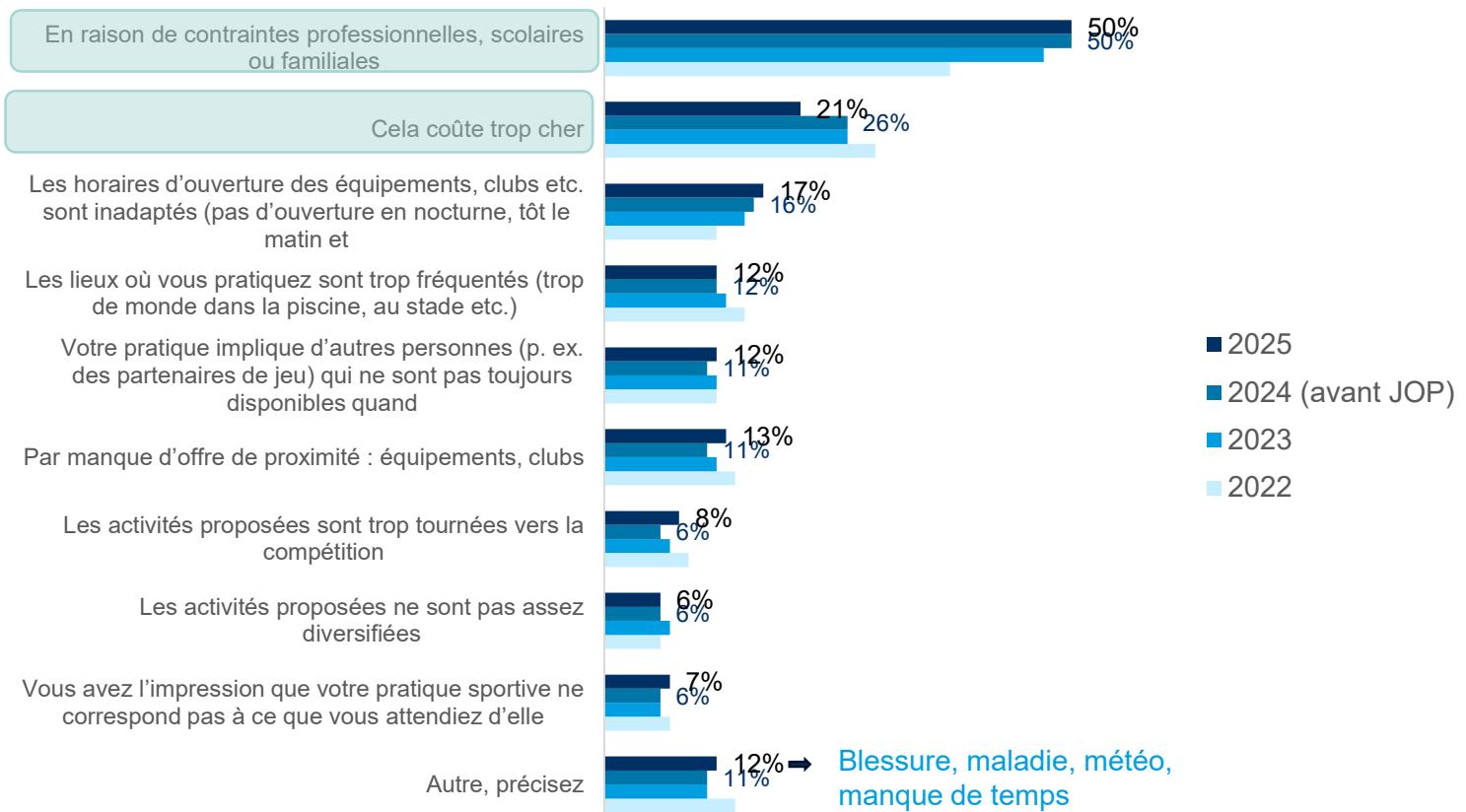
Champ : Pratiquants occasionnels ou non-pratiquants (somme des compteurs < 52)



Les contraintes professionnelles, scolaires ou familiales et dans une moindre mesure aussi **le coût** sont les deux principaux **freins** à une augmentation de la pratique **chez les pratiquants réguliers**

En dehors des contraintes ou interdictions liées à la situation sanitaire, quelles sont les raisons qui vous empêchent de pratiquer davantage ?

Champ : Pratiquants réguliers – compteur des activités > 51 séances



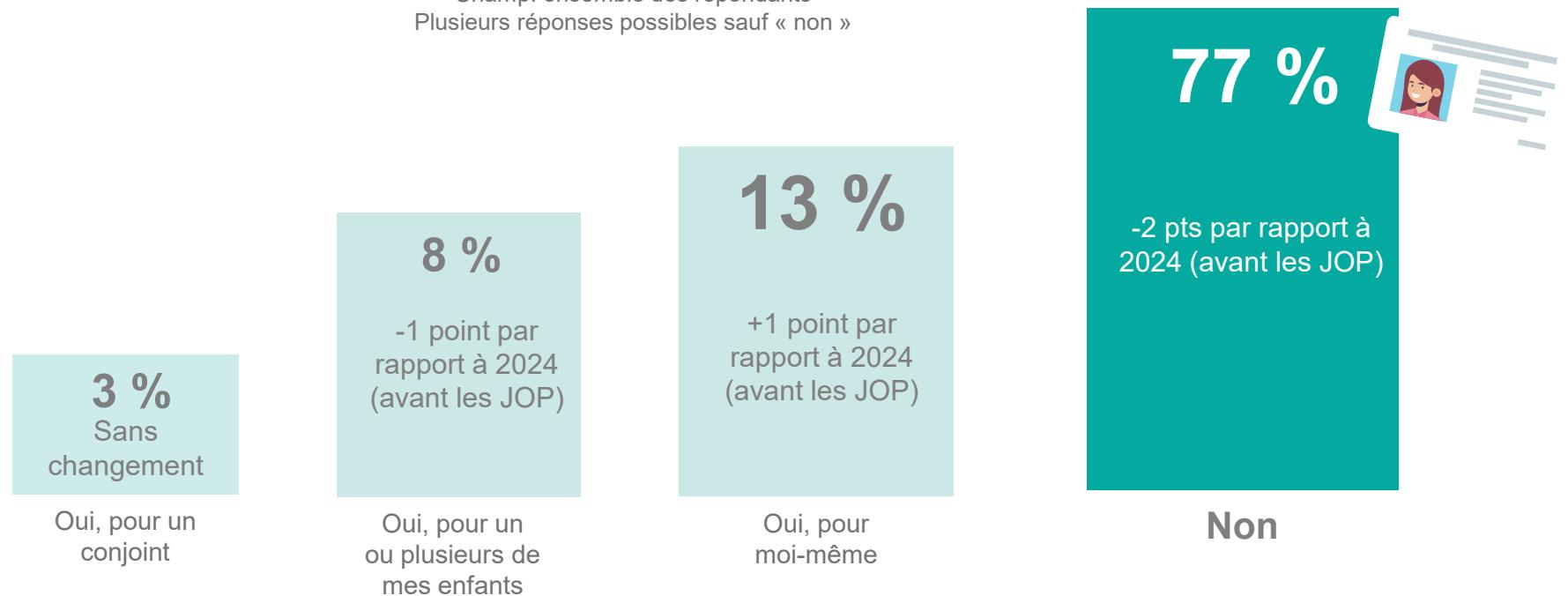
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022, 2023, 2024, 2025

Près d'un quart des Français se sont vu refuser une inscription en club ou en association au cours des 12 derniers mois pour eux-mêmes ou pour un proche (enfant, conjoint)

Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé de solliciter une inscription en club ou en association sportive pour vous-même ou pour un proche (enfant, conjoint, etc.) et d'être refoulé (par exemple faute de places disponibles) ?*

Champ: ensemble des répondants

Plusieurs réponses possibles sauf « non »

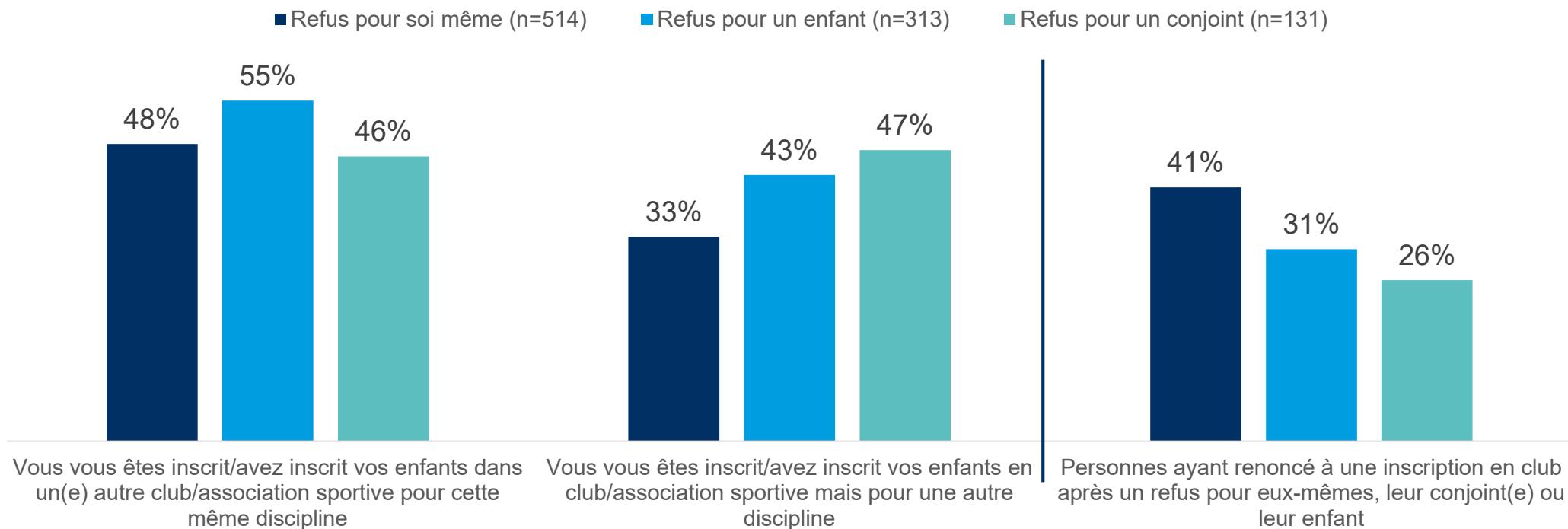


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024, 2025.

Le refus pour soi-même entraîne le plus souvent une inscription dans un autre club ou association sportive (48 %) alors que le refus pour le conjoint entraîne le plus souvent une pratique hors club/association sportive de celui-ci (45 %).

Suite à ce refus pour vous-même/pour un ou plusieurs de vos enfants/pour votre conjoint, qu'avez-vous fait ?

Champ : Personnes ayant subi un refus pour eux-mêmes, pour un ou plusieurs de leurs enfants, pour leur conjoint



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

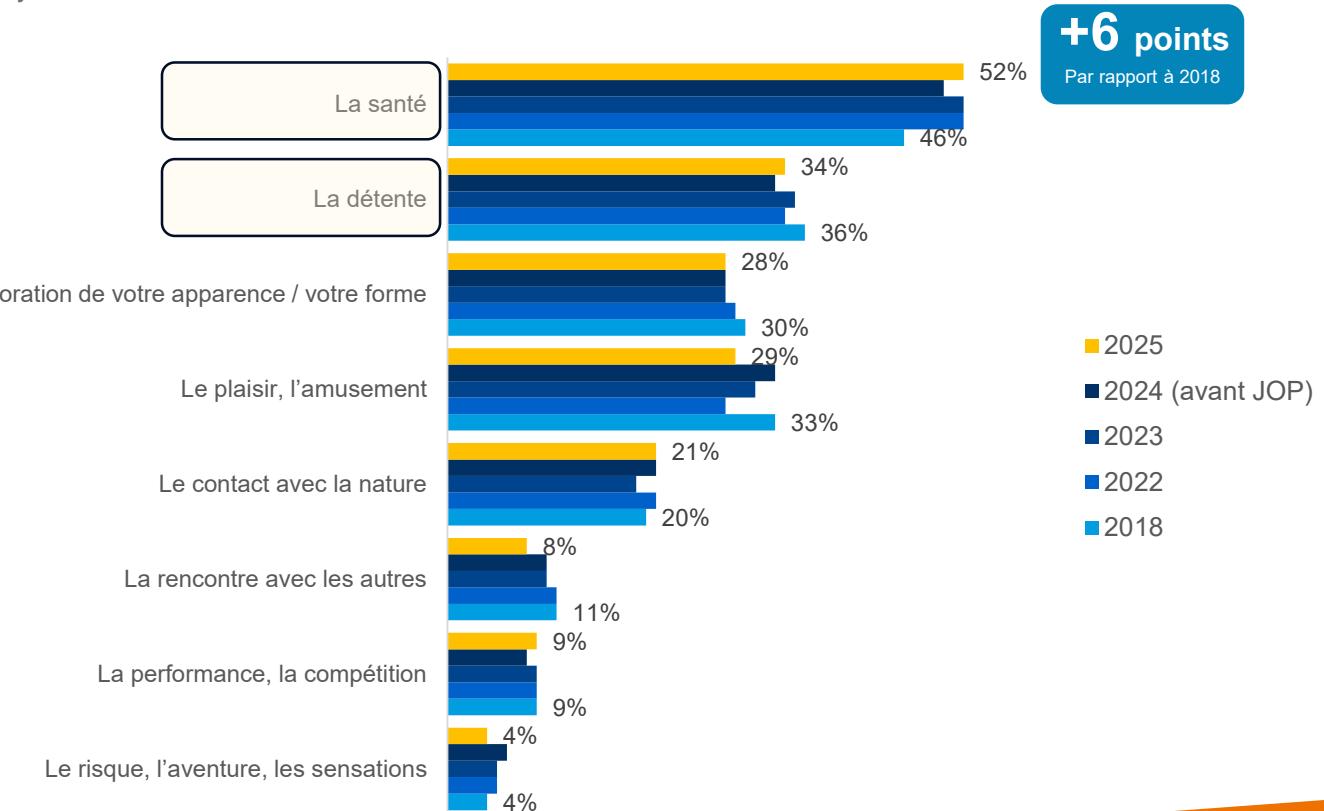
En 2025, plus de la moitié des Français est convaincue que le sport est bon pour la santé. L'indicateur s'établit nettement au-dessus du niveau enregistré en 2018 (52%, +6 pts par rapport à 2018).



Diriez-vous qu'en pratiquant une activité physique ou sportive, vous recherchez... ? (en %)

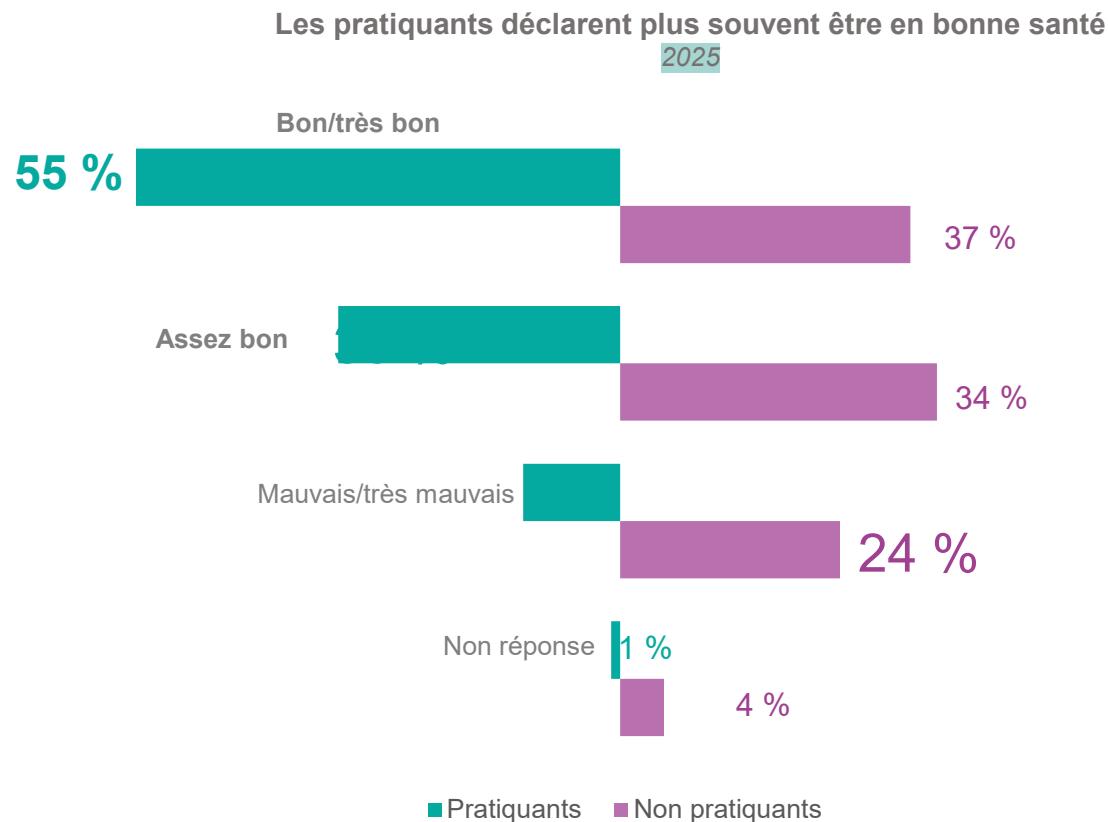
2 réponses possibles – Cumul des deux réponses

Champ : ensemble des personnes ayant déclaré au moins une activité au cours des douze derniers mois.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

Les pratiquants sont plus souvent en bonne santé que les non-pratiquants



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

En 2025, plus d'un répondant sur vingt a fréquenté une Maison Sport Santé au cours des 12 derniers mois et un peu moins d'un Français sur trois connaissent les MMS. Connaissance et fréquentation sont légèrement plus prononcée chez les pratiquants.

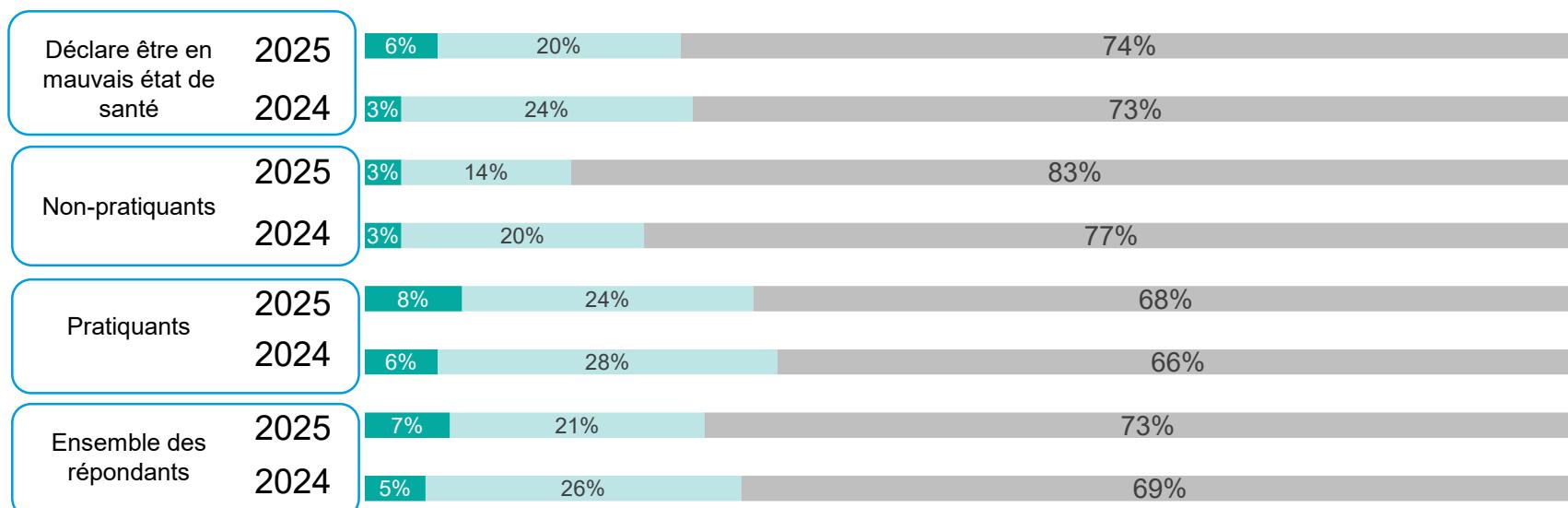
Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fréquenté une Maison Sport Santé (MSS) ?

Champ : Ensemble des répondants

■ Oui

■ Non, mais j'ai déjà entendu parler des Maisons Sport Santé

■ Vous n'avez jamais entendu parler des Maisons Sport Santé



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2024, 2025

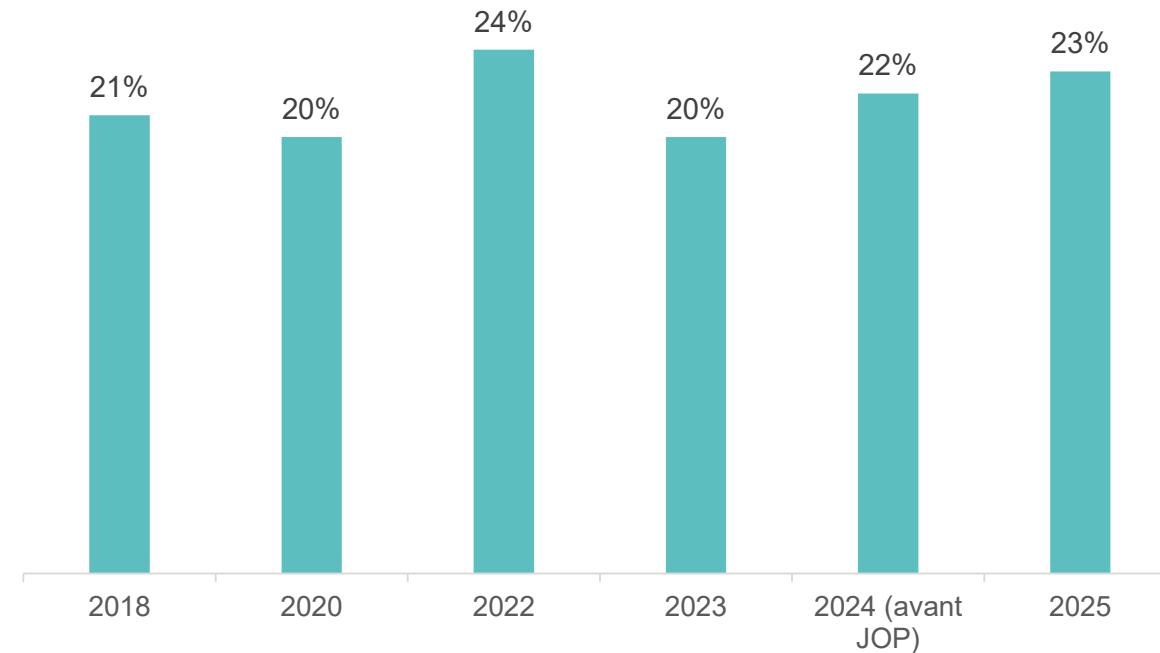
9

Focus : Sport en compétitions

En 2025, **23 % des pratiquants** ont participé à une manifestation sportive.

Avez-vous pratiqué ces activités sportives dans le cadre d'une manifestation sportive, d'un rassemblement ou d'une concentration sportive en dehors d'une compétition officielle ?

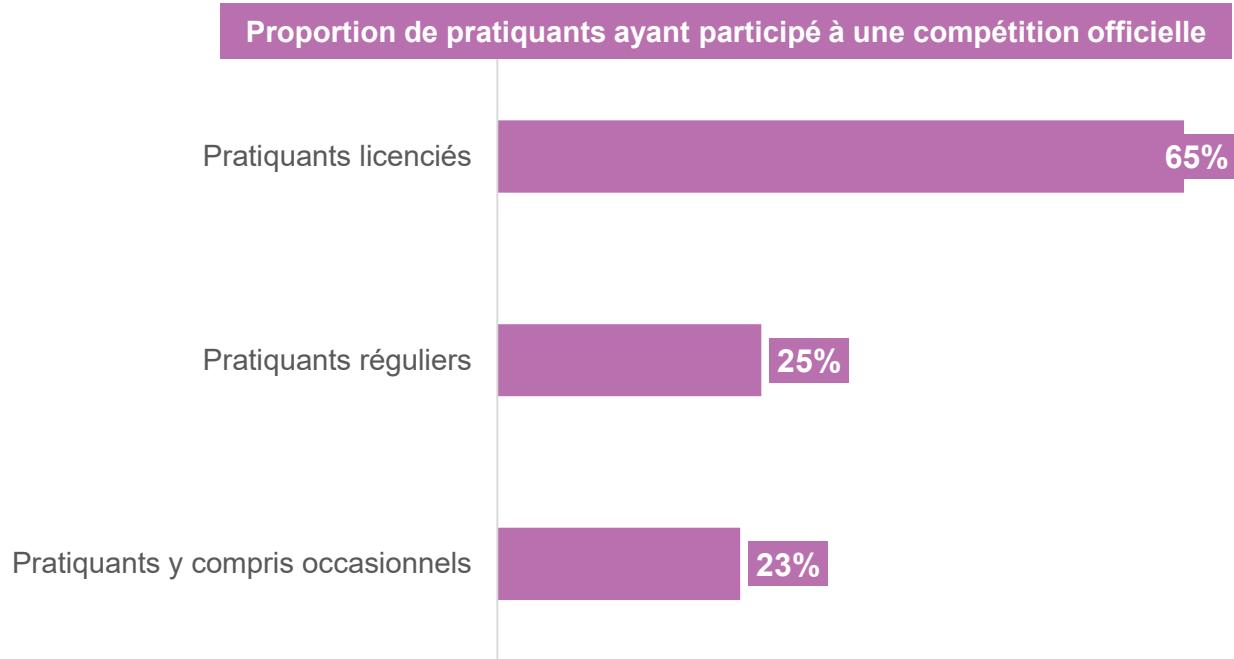
Proportion de pratiquants ayant participé à une manifestation sportive



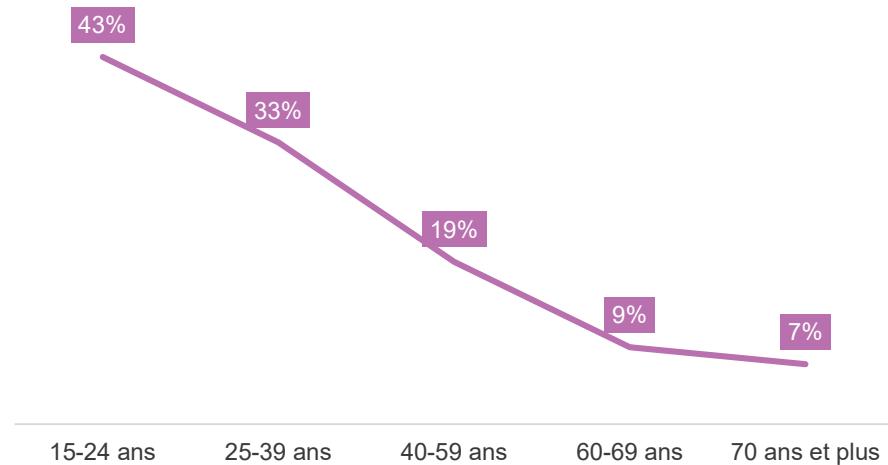
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2018, 2022, 2023, 2024, 2025

En 2025, **23 % des pratiquants ont participé à une compétition officielle**. Chez les pratiquants licenciés, cette proportion s'élève à 65 %. La proportion de compétiteurs est plus élevée chez les jeunes et décroît avec l'âge.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous pratiqué une ou plusieurs de ces activités sportives dans le cadre d'une compétition officielle ou d'un tournoi avec classement ?



Participation des pratiquants sportifs à une compétition sportive selon l'âge

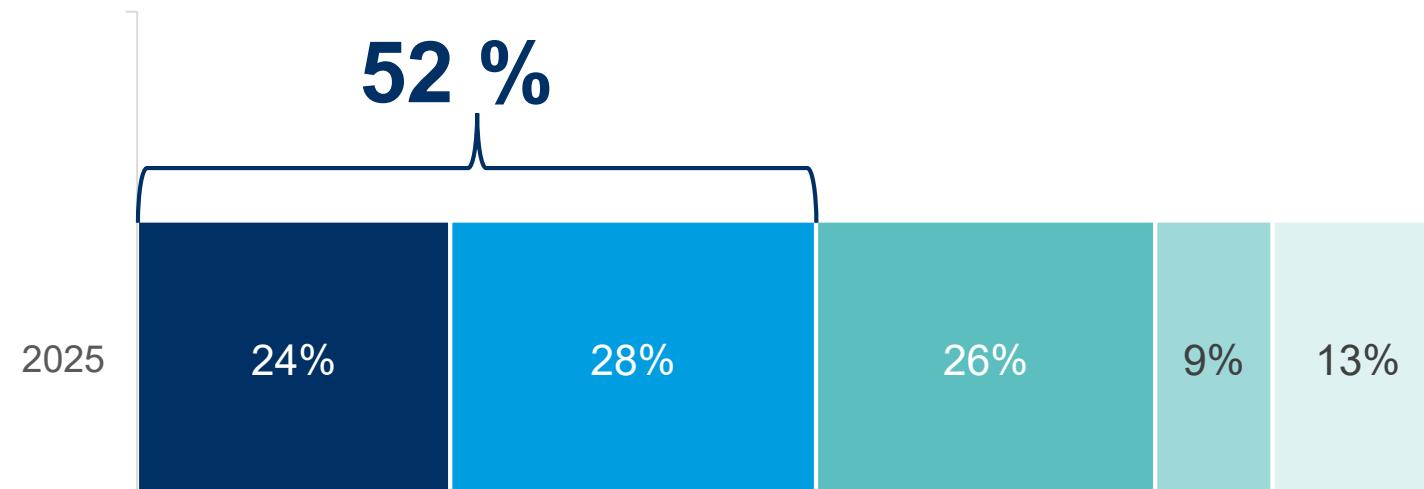


Plus de la moitié des compétiteurs (52 %) ont participé à 1 à 3 compétitions.

En miroir, il y a 48 % de **compétiteurs réguliers** qui ont participé à 4 **compétitions ou plus** au cours de l'année

Vous avez déclaré que vous avez participé à une compétition au cours des 12 derniers mois. Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous participé à des compétitions sportives ?
Champ: Compétiteurs (n=676)

- Une seule fois
- 2 à 3 fois
- 4 à 6 fois
- 7 à 10 fois
- Plus de 10 fois



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

10

Focus : Impact environnemental des activités physiques et sportives

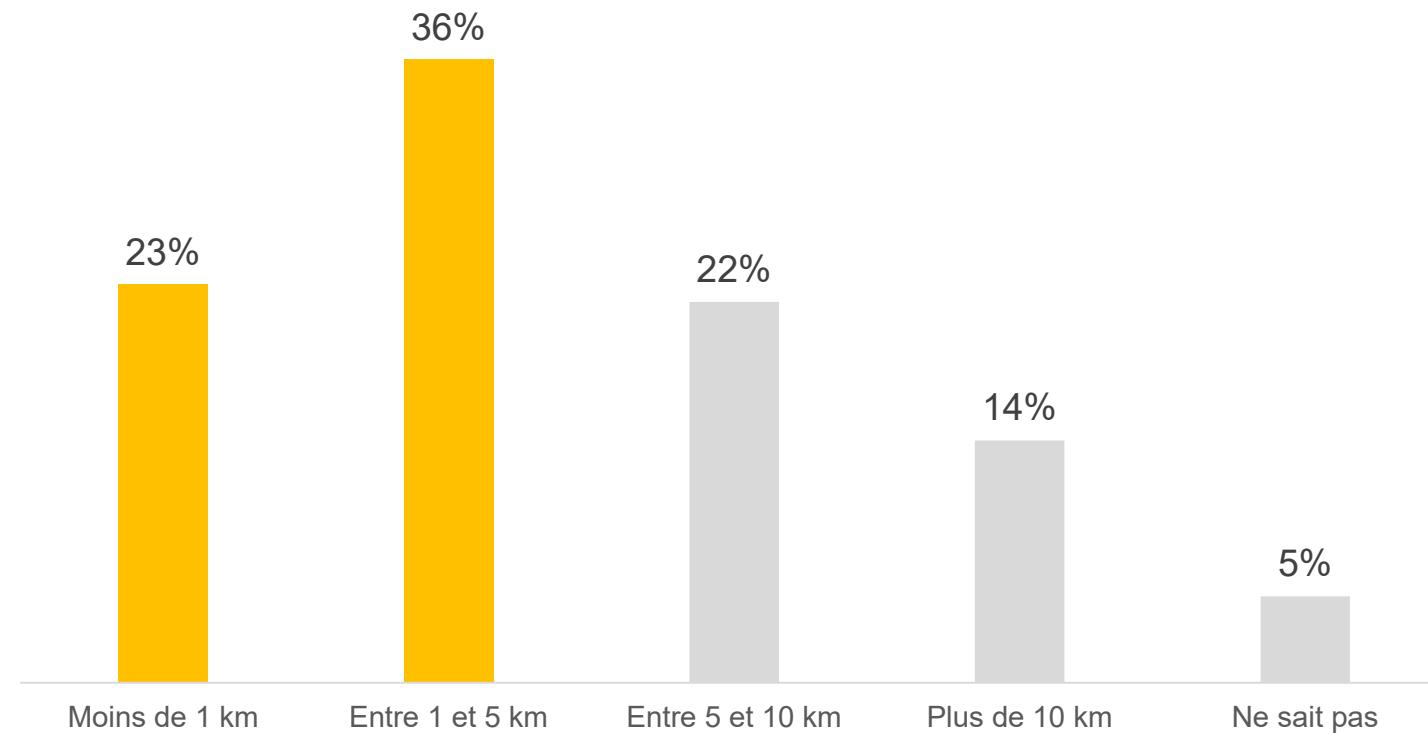
Distance au lieu de pratique sportive :

59 % des répondants parcourent jusqu'à 5 kilomètres pour se rendre sur leur principal lieu de pratique sportive.

Combien de kilomètres parcourez-vous pour vous rendre sur votre principal lieu de pratique de <indiquer discipline principale> (aller simple) ?

Indiquez une estimation, même approximative, de la distance entre votre domicile/lieu de travail (point de départ) et le lieu principal de pratique sportive (stade, forêt, piscine, salle, court de tennis etc.).

Champ : Pratiquants sauf si principal lieu de pratique à domicile ou sur le lieu de travail et sauf si pratique de l'activité principale pendant les vacances



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

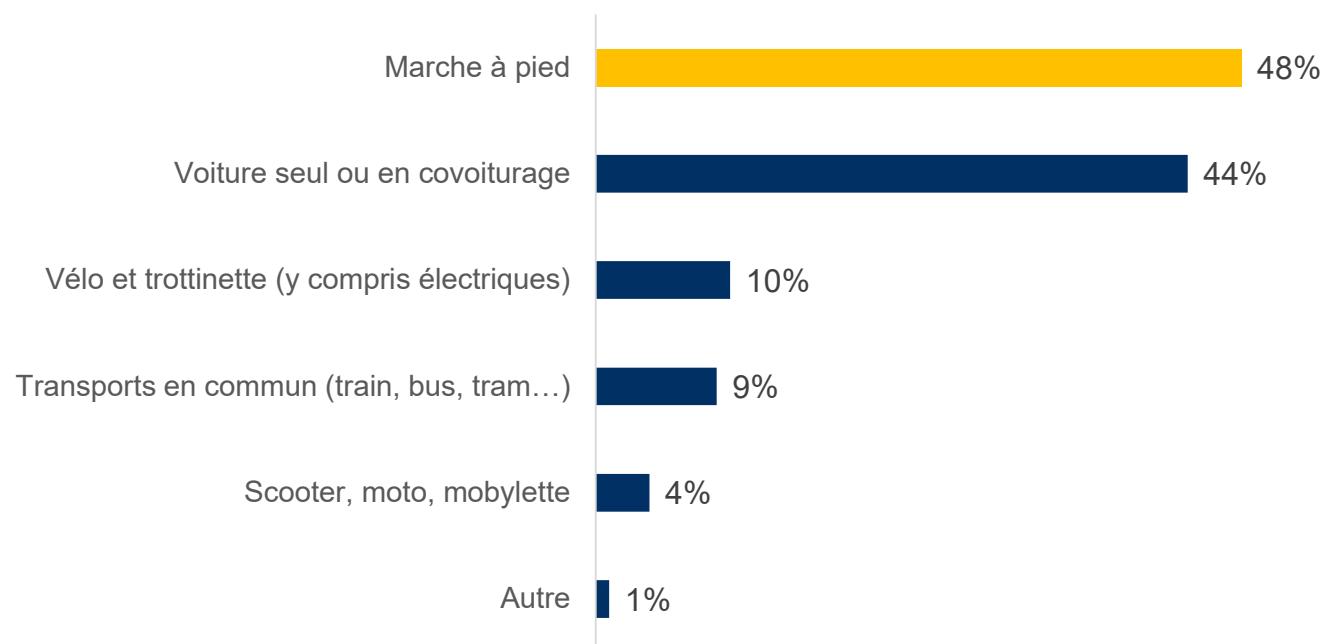
Mode de transport pour se rendre sur le lieu de pratique

48 % se rendent sur le principal lieu de pratique **à pied**, 44 % prennent la **voiture** (y compris covoiturage).

Quel(s) mode(s) de transport utilisez-vous pour aller sur votre principal lieu de pratique de <discipline principale> ?

Champ : Pratiquants sauf si principal lieu de pratique à domicile ou sur le lieu de travail et sauf si pratique de l'activité principale pendant les vacances

Plusieurs réponses possibles



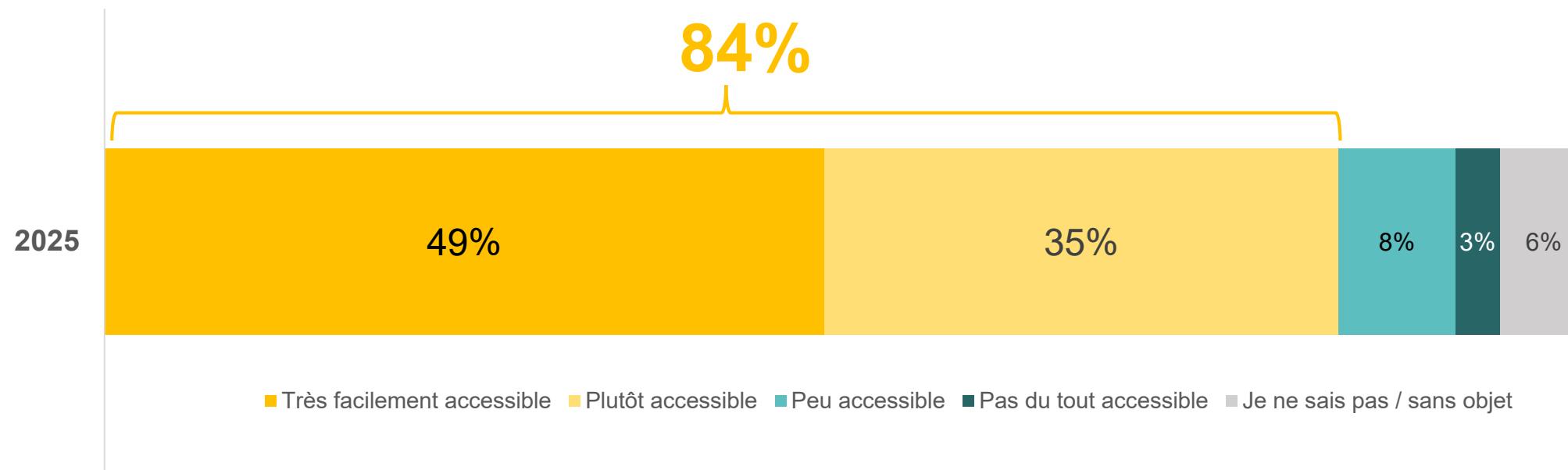
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Accessibilité du lieu de pratique

Plus de **huit répondants sur dix** considèrent que leur principal lieu de pratique est **plutôt facilement accessible**.

Le lieu où vous pratiquez principalement <discipline principale> vous semble-t-il facilement accessible (proximité géographique, efficacité des transports, etc.) depuis votre domicile ou votre lieu de travail ?

Champ : Pratiquants



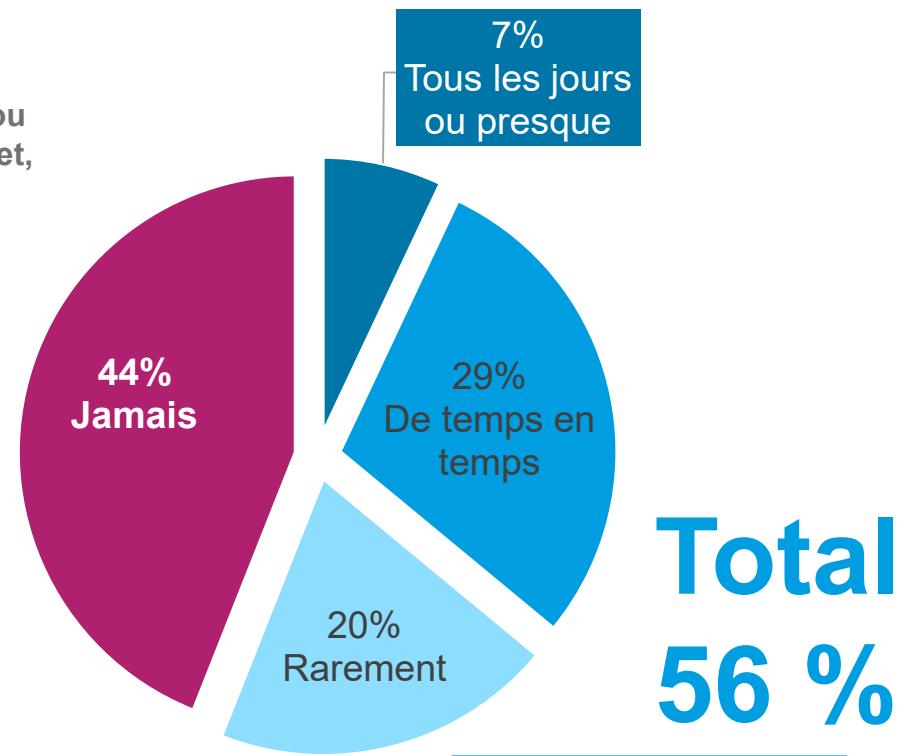
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Trajet domicile/travail et pratique sportive

Il arrive à **56 % des pratiquants** en emploi ou en études, de s'arrêter pour **faire du sport lorsqu'ils se rendent sur leur lieu de travail/études ou lorsqu'ils en reviennent.**

Lorsque vous vous rendez à votre travail ou sur votre lieu d'études, ou lorsque vous en revenez, vous arrive-t-il de vous arrêter sur votre trajet, pour vous rendre à vos activités sportives ?

Champ : Pratiquants qui sont en emploi ou en études



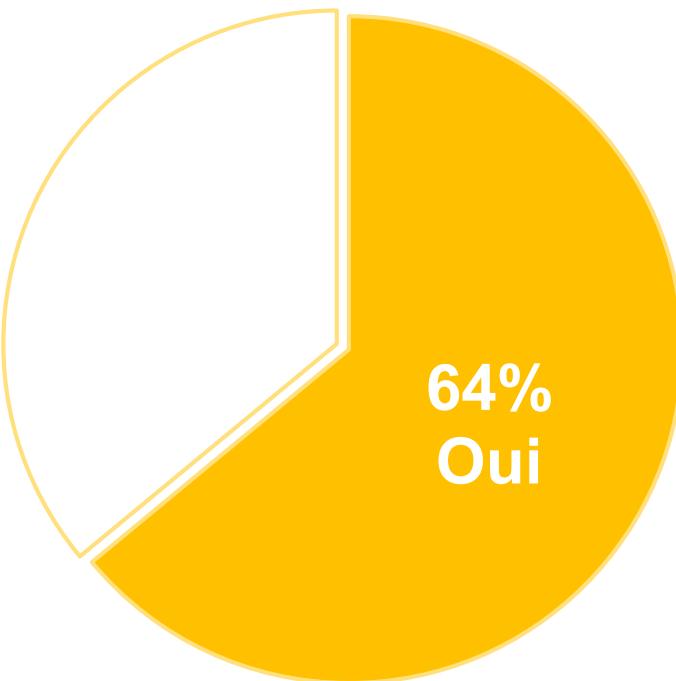
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Lors de l'un de vos week-ends ou semaines de vacances cet été, avez-vous prévu de pratiquer une ou plusieurs activités sportives ?

Champ : Personnes ayant prévu de partir en week-end ou en vacances entre juin et septembre, n=2395

Vacances et pratique sportive

64 % des personnes ayant l'intention de **partir en vacances** cet été, ont prévu de **pratiquer une ou plusieurs activités sportives** pendant cette période.



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

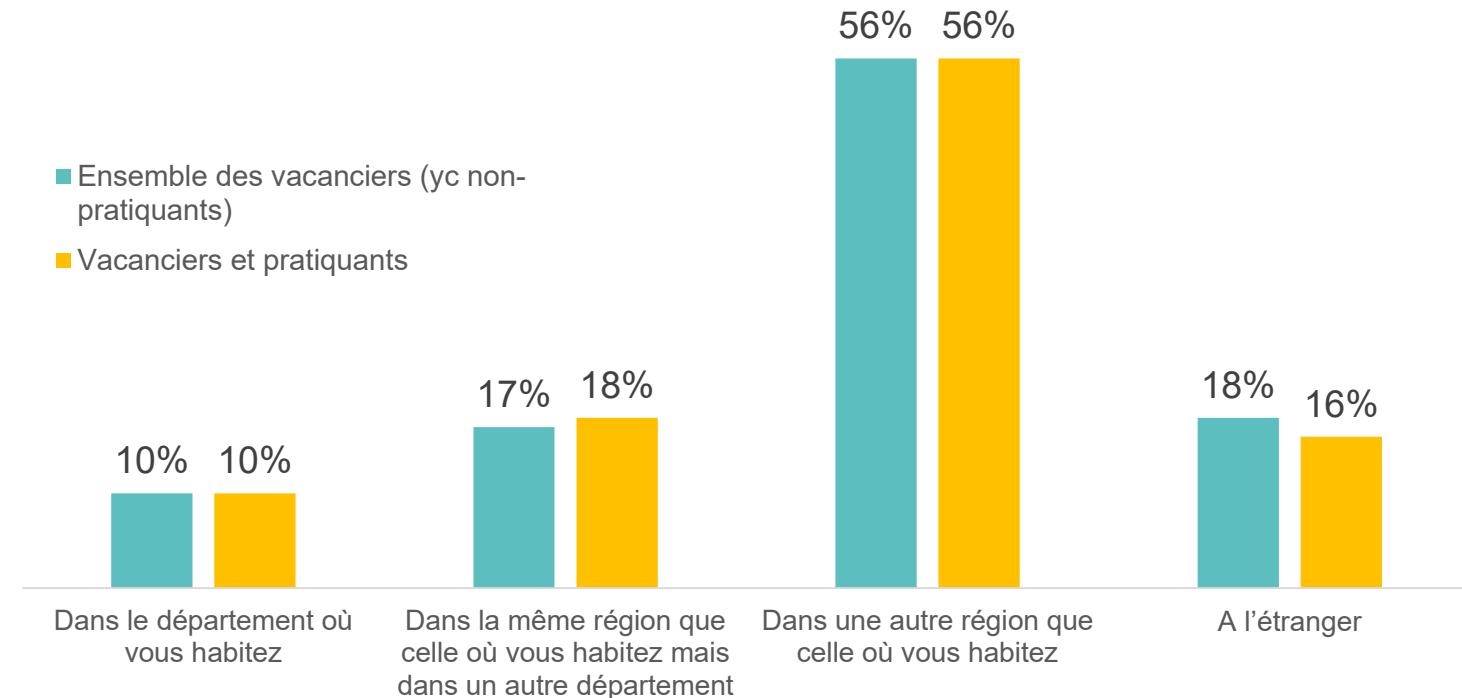
* Libellé de la question filtre : Lors de l'un de vos week-ends ou semaines de vacances cet été, avez-vous prévu de pratiquer une ou plusieurs activités sportives ? (Il peut s'agir d'activités comme la randonnée, le vélo, la natation sportive, la voile, la plongée, les sports de raquette ou de glisse..., etc.) ?

Lieu de vacances et pratique sportive

Le **choix du lieu de vacances ne diffère pas** entre ceux qui ont prévu de faire du sport pendant leurs vacances et ceux qui ne l'ont pas prévu.

La destination de ce week-end ou vacances sportives est-elle...

Champ : Personnes ayant prévu de partir en vacances, n=2395, personnes ayant prévu de pratiquer du sport pendant cette période, n=1531

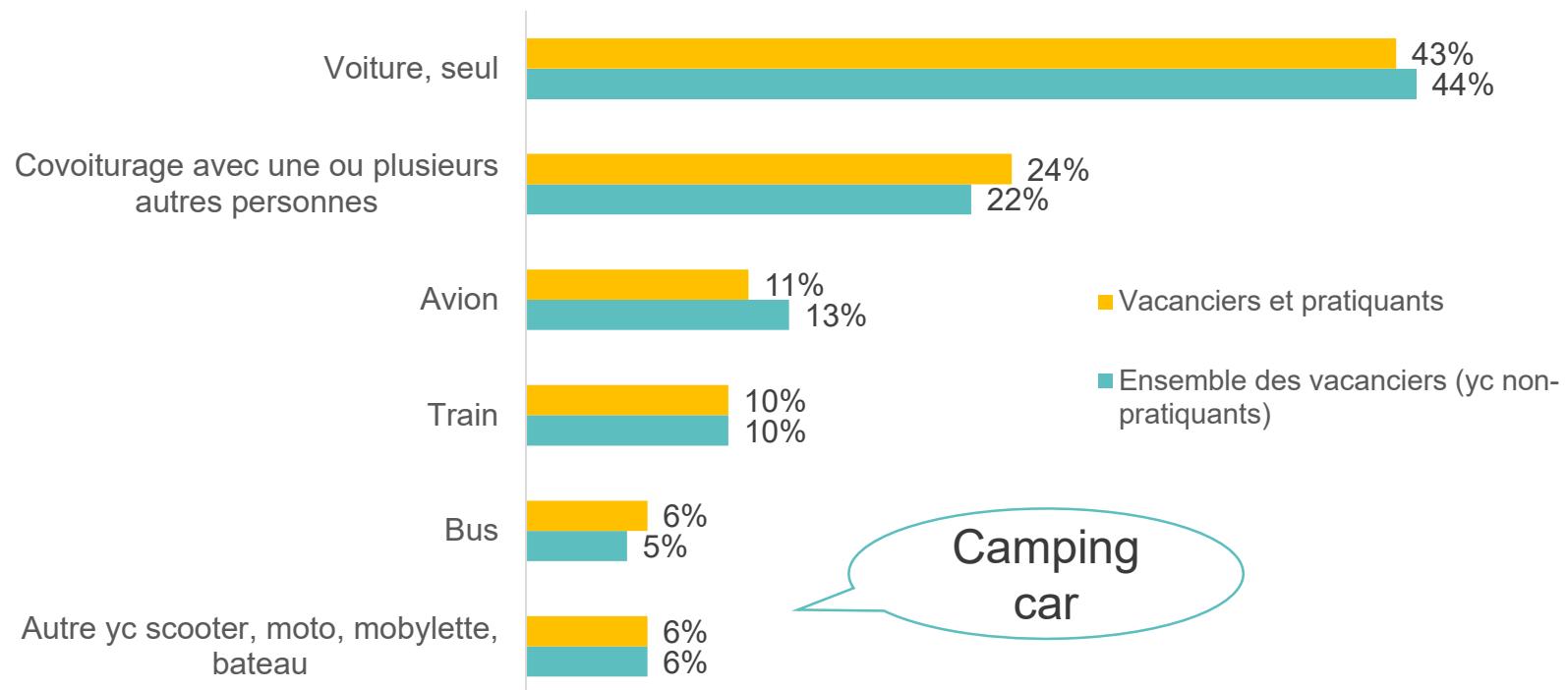


Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Mode de transport pour les vacances et pratique sportive

Dans la plupart des cas, **les vacanciers, qu'ils aient prévu de faire du sport ou non, se rendront sur leur lieu de vacances en voiture.**

Quel mode de transport principal utiliserez-vous pour vous rendre jusqu'à ce lieu de week-end ou vacances ?
S'il est nécessaire d'emprunter plusieurs moyens de transports, veuillez répondre pour le trajet le plus long (en kilomètres)
Champ : Personnes ayant prévu de partir en vacances, n=2395, personnes ayant prévu de pratiquer du sport pendant cette période, n=1531



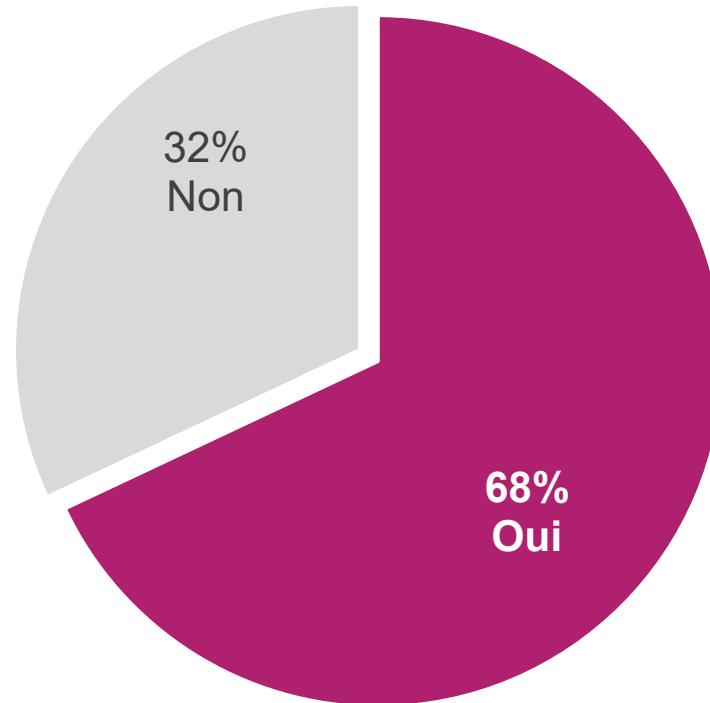
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Déplacements et sports d'hiver

68 % des pratiquants d'un sport d'hiver ont effectué un déplacement **de plus de 200 kilomètres** en lien avec leur pratique au cours des 12 derniers mois.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous effectué un déplacement de plus de 200 kilomètres pour vous rendre dans une destination en lien avec les sports d'hiver ?

Champ : Pratiquants d'un sport d'hiver



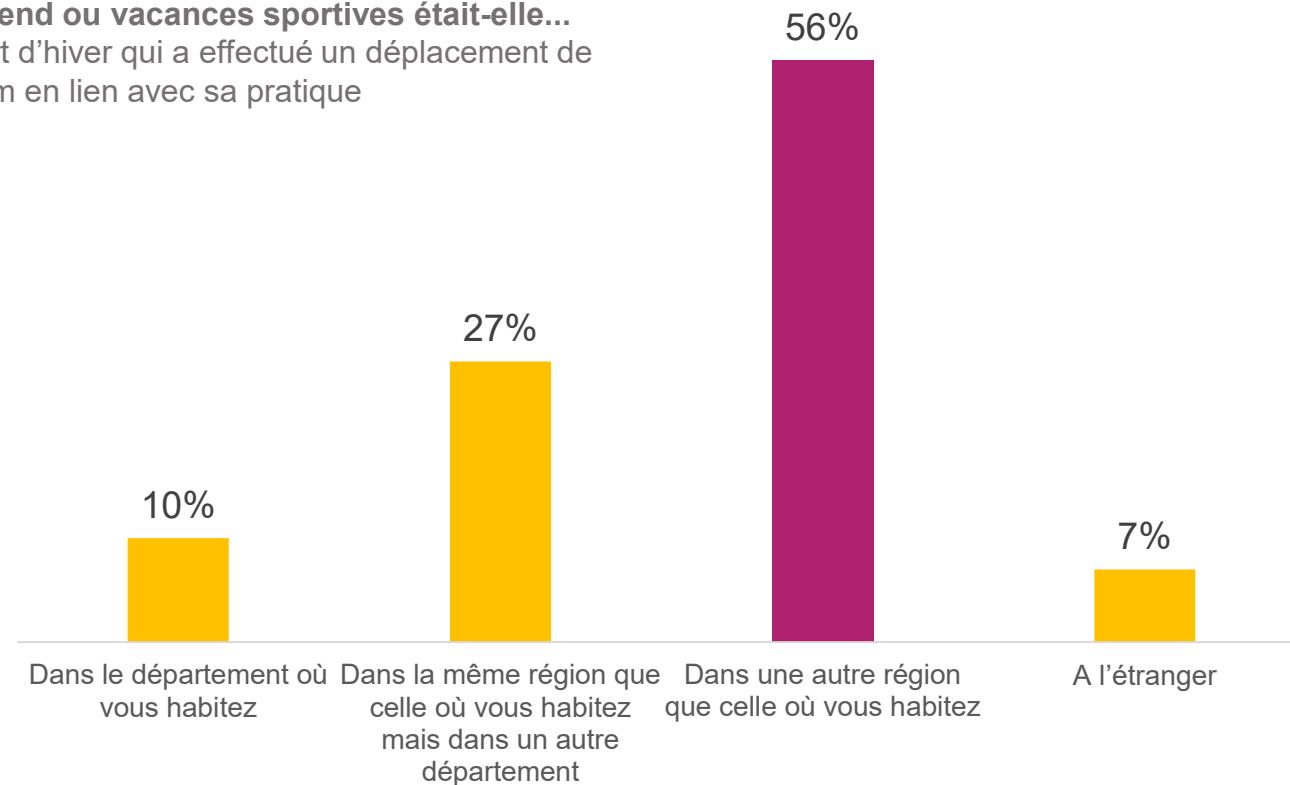
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Déplacements et sports d'hiver

Dans **56 % des cas** ce déplacement concernait un trajet **pour aller dans une autre région** que celle du répondant.

La destination de ce week-end ou vacances sportives était-elle...

Champ : Pratiquants d'un sport d'hiver qui a effectué un déplacement de plus de 200 km en lien avec sa pratique



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Sports d'hiver et mode de déplacement

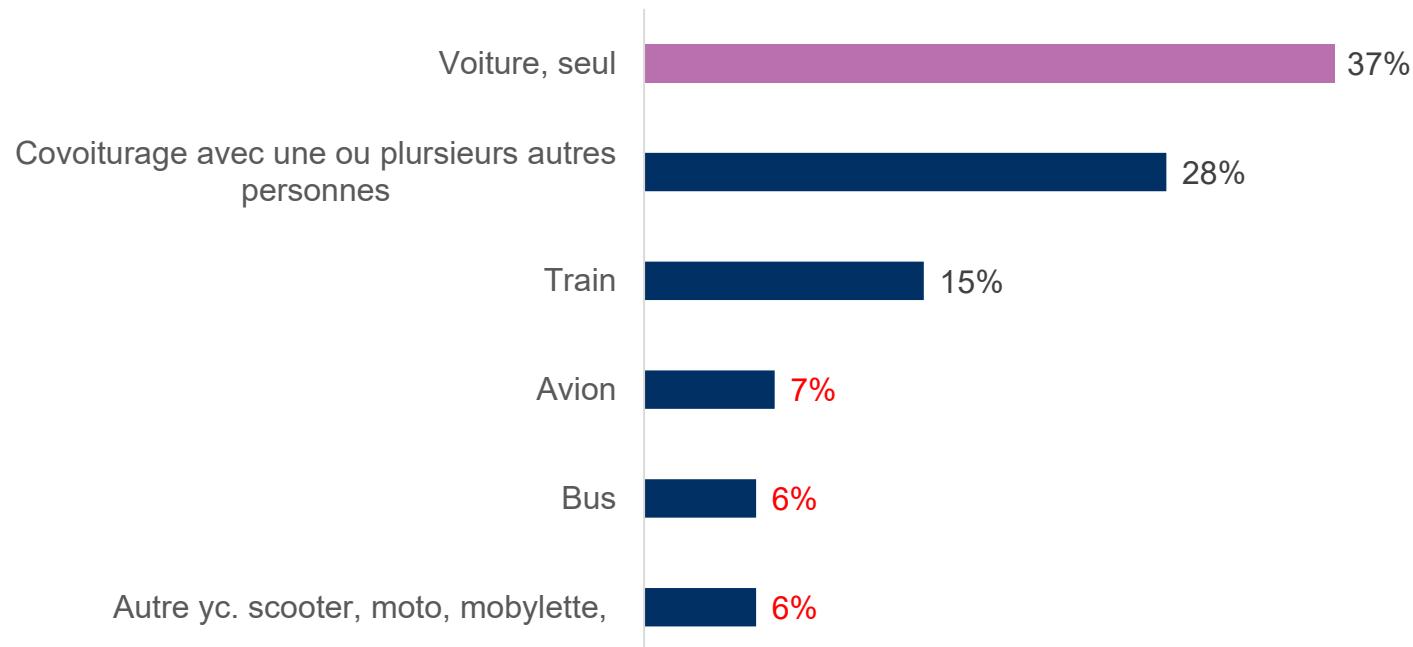
37 % des cas ce déplacement pour aller au sport d'hiver a été effectué **en voiture seul**,
16 % en covoiturage avec d'autres personnes.

Quel mode de transport principal avez-vous utilisé pour ce déplacement ?

S'il est nécessaire d'emprunter plusieurs moyens de transports, veuillez répondre pour le trajet le plus long (en kilomètres)

Champ : Pratiquants d'un sport d'hiver qui a effectué un déplacement de plus de 200 km en lien avec sa pratique

* Attention libellés rouges: effectifs faibles (n<30)



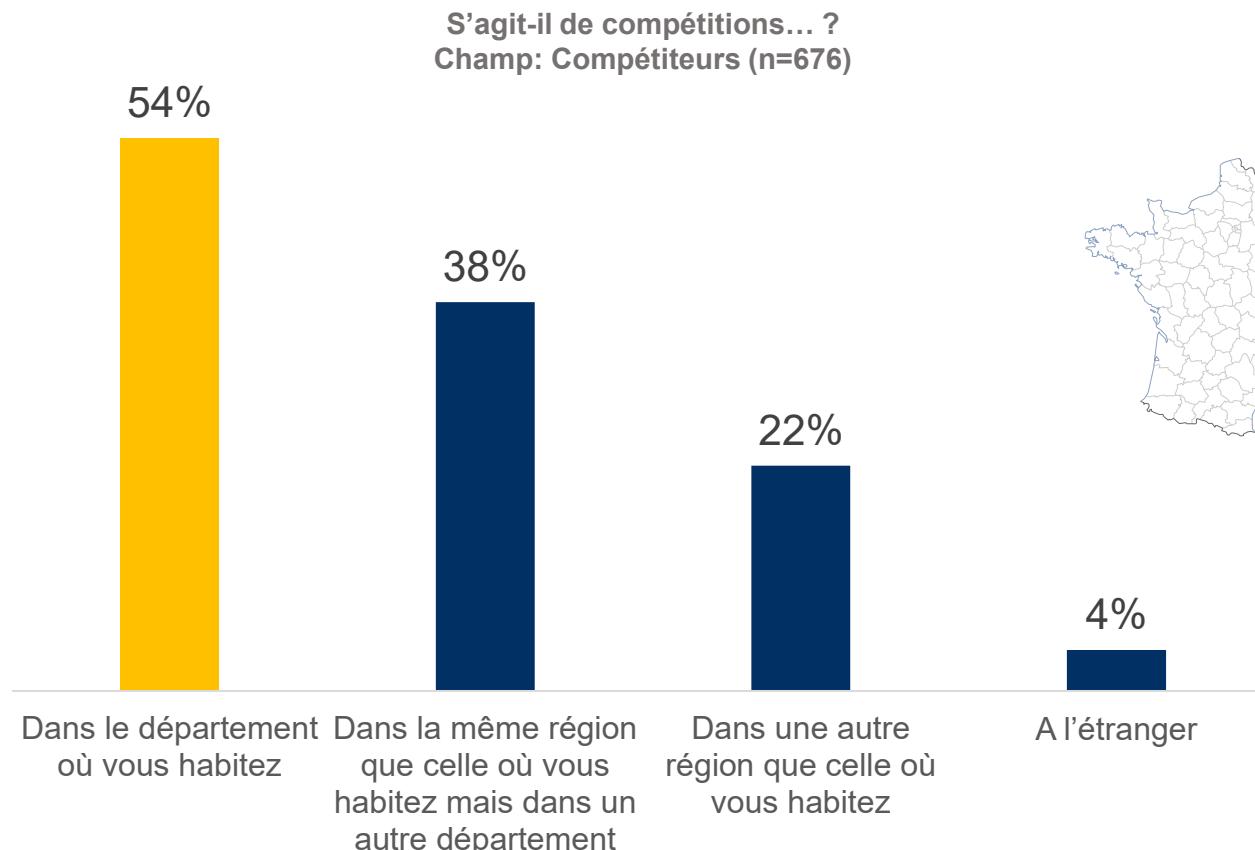
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Lieux de compétition

Les lieux de compétition se trouvent le plus souvent à proximité géographique du lieu de résidence du compétiteur.

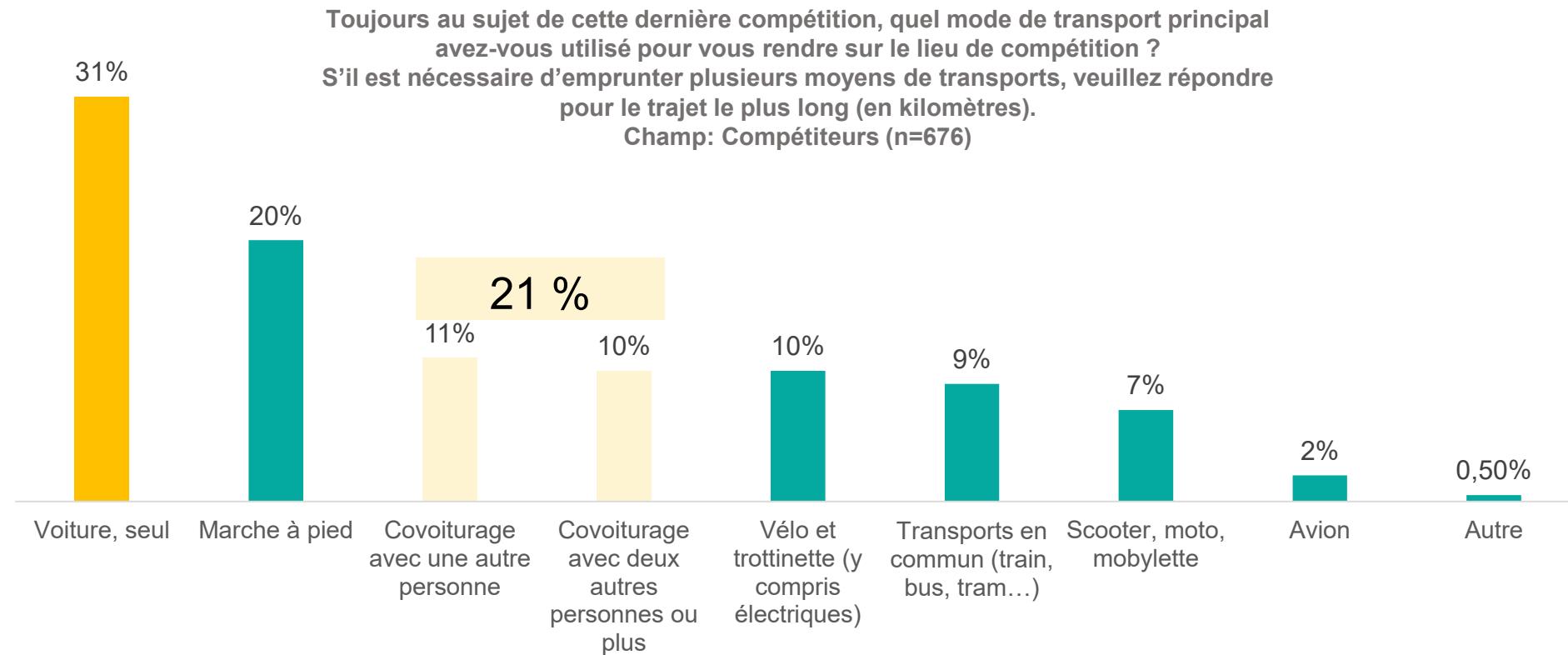
La participation aux compétitions se fait le plus souvent dans le département (54 %) ou la région (38 %) de résidence.

Les compétiteurs ayant participé à 1-3 compétitions dans l'année l'ont fait plus souvent dans leur département (58 %) qu'en moyenne, alors que les compétiteurs réguliers ont effectué davantage de déplacements dans un autre département (45 %) de la même région ou une autre région (29 %) pour participer à une compétition.



Compétitions et mode de déplacement

Le dernier déplacement pour une compétition s'est fait le plus souvent par **voiture seule (31 %)**.
21 % ont opté pour le **covoiturage**.



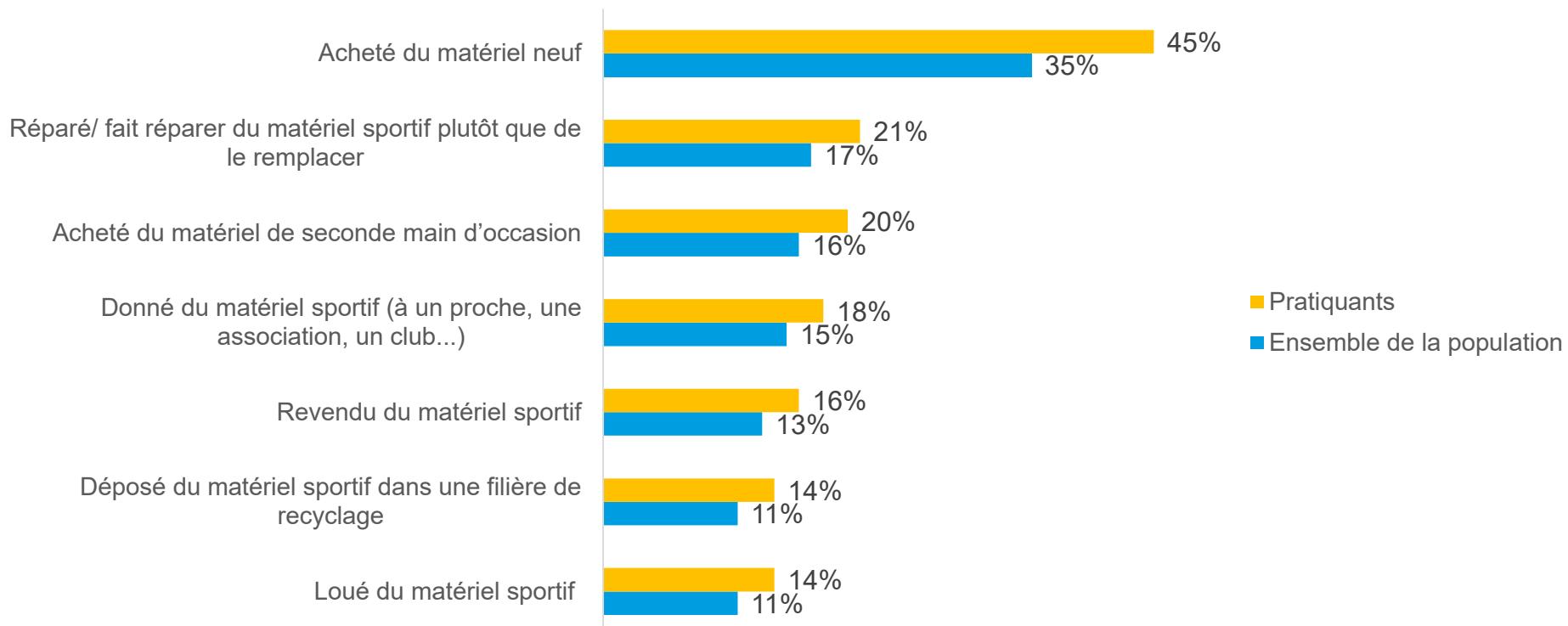
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Matériel de sport : achat, réparation, location, etc.

35 % des Français ont déclaré avoir **acheté du matériel de sport neuf** au cours des 12 derniers mois. 16 % ont acheté du matériel de **seconde main**.

Au cours des 12 derniers mois, avez-vous réalisé les actions suivantes concernant du matériel ou de l'équipement sportif ?

Champ : Ensemble des répondants



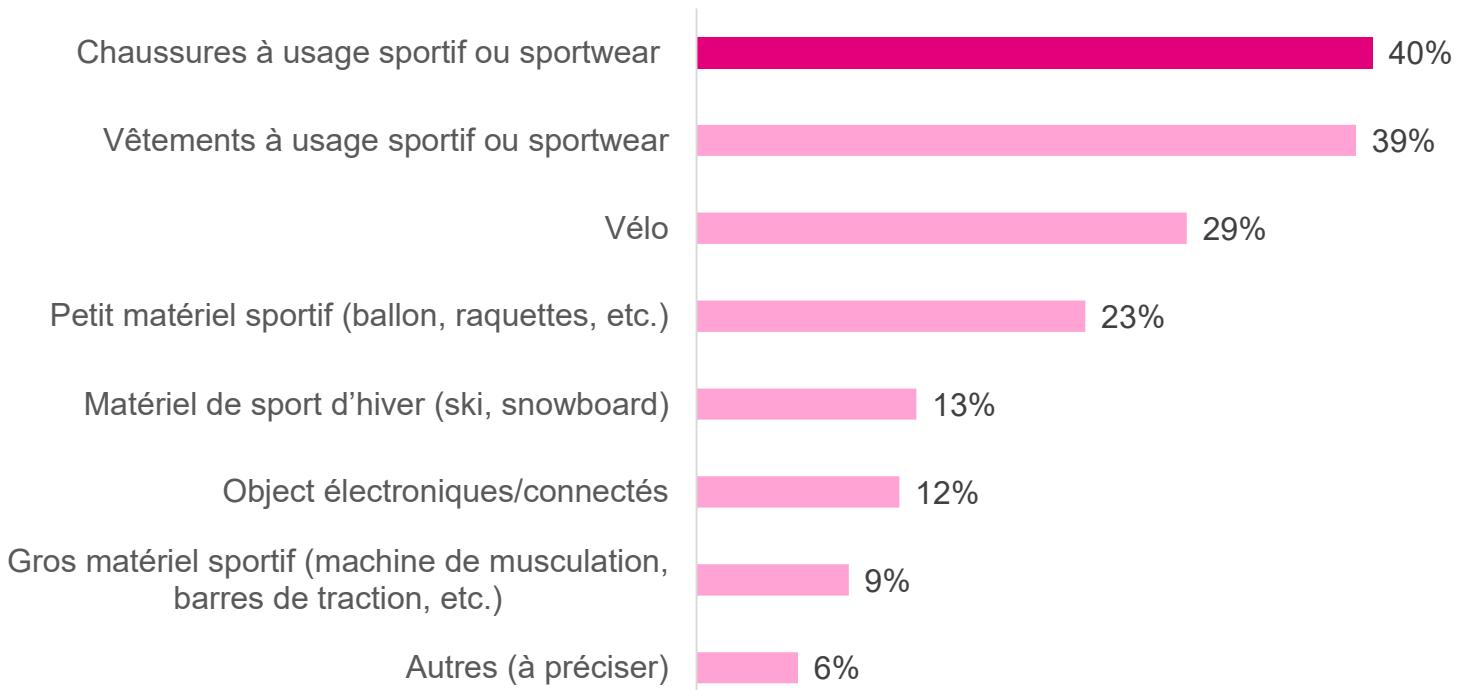
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Matériel de sport : achat d'occasion (1)

Les **achats d'occasion** sont plus fréquents en ce qui concerne les **chaussures** (40% sont achetées d'occasion) ou les **vêtements à usages sportif ou sportswear** (39%).

Vous avez déclaré avoir acheté du matériel ou un équipement sportif d'occasion. De quoi s'agissait-il ?

Champ : Personnes ayant acheté du matériel de sport d'occasion



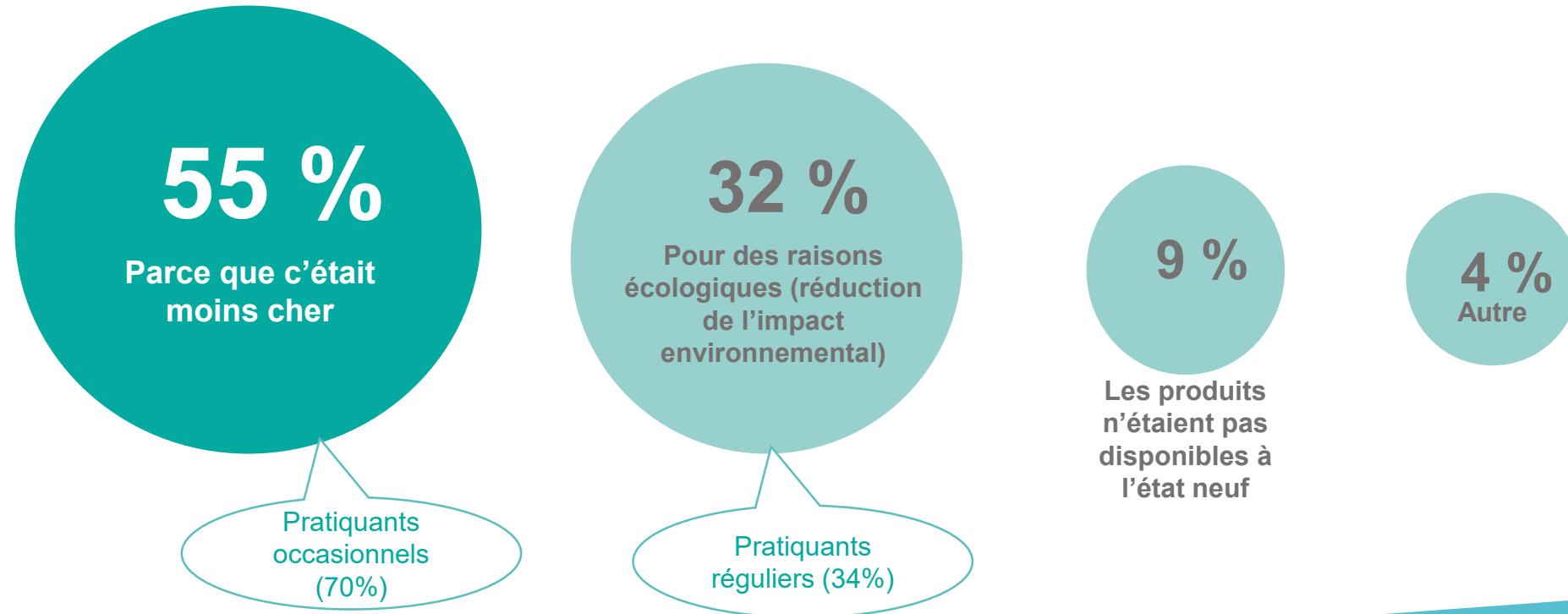
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Matériel de sport : achat d'occasion (2)

Le prix constitue le principal motif pour l'achat du matériel ou de l'équipement sportif d'occasion. La question des coûts du matériel est particulièrement mise en avant par les pratiquants occasionnels.

Pour quelle raison principale avez-vous acheté du matériel ou de l'équipement sportif d'occasion ??

Champ : Personnes ayant acheté du matériel de sport d'occasion



Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2025

Écogestes et pratique sportive

Changer ou modifier les moyens ou habitudes de transport posent le plus de difficultés dans l'adoption d'écogestes en lien avec la pratique sportive.

Nous allons vous présenter plusieurs actions qui pourraient contribuer à réduire l'impact environnemental de votre pratique sportive. Pour chacune d'elles, indiquez si vous l'adoptez déjà, et si ce n'est pas le cas, si elle vous semblerait facile ou difficile à mettre en place.

Champ : Pratiquants

- Ce n'est pas envisageable pour moi
- Je le fais déjà

- Ce serait difficile à faire
- Je ne le fais pas mais cela serait faisable

Afin de protéger l'environnement, **55 % des pratiquants déclarent qu'il serait difficile, voire inenvisageable pour eux, de prendre des transports en commun pour se rendre sur le lieu de pratique.**

Prendre les transports en commun pour se rendre sur son lieu de pratique, sur les lieux de compétitions

34% 21% 25% 19%

55%

Covoiturer pour aller sur le lieu de pratique sportive, pour aller en compétition

34% 17% 25% 24%

51%

Acheter son matériel et équipement sportif d'occasion

28% 13% 27% 33%

41%

Se rendre à pied ou en vélo sur son lieu de pratique, sur les lieux de compétitions

20% 17% 48% 16%

37%

Acheter du matériel ou des équipements portant un écolabel (fabriqués des matériaux recyclés, localement, selon des processus respectueux de l'environnement, etc.)

21% 12% 23% 45%

33%

Renouveler moins souvent son matériel et équipement sportif

20% 10% 50% 20%

30%

BAROMETRE NATIONAL DES PRATIQUES SPORTIVES 2025

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.

Le rapport contient également un focus sur le lien entre pratique sportive et environnement, mettant en lumière les déplacements en lien avec la pratique sportive et le recours à des écogestes pour limiter l'impact de la pratique sportive.