

Résultats enquête - L'activité physique pendant le confinement

Posté le 17/06/2020

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE : VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LE CONFINEMENT



Avec le concours du



**MINISTÈRE
DES SPORTS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

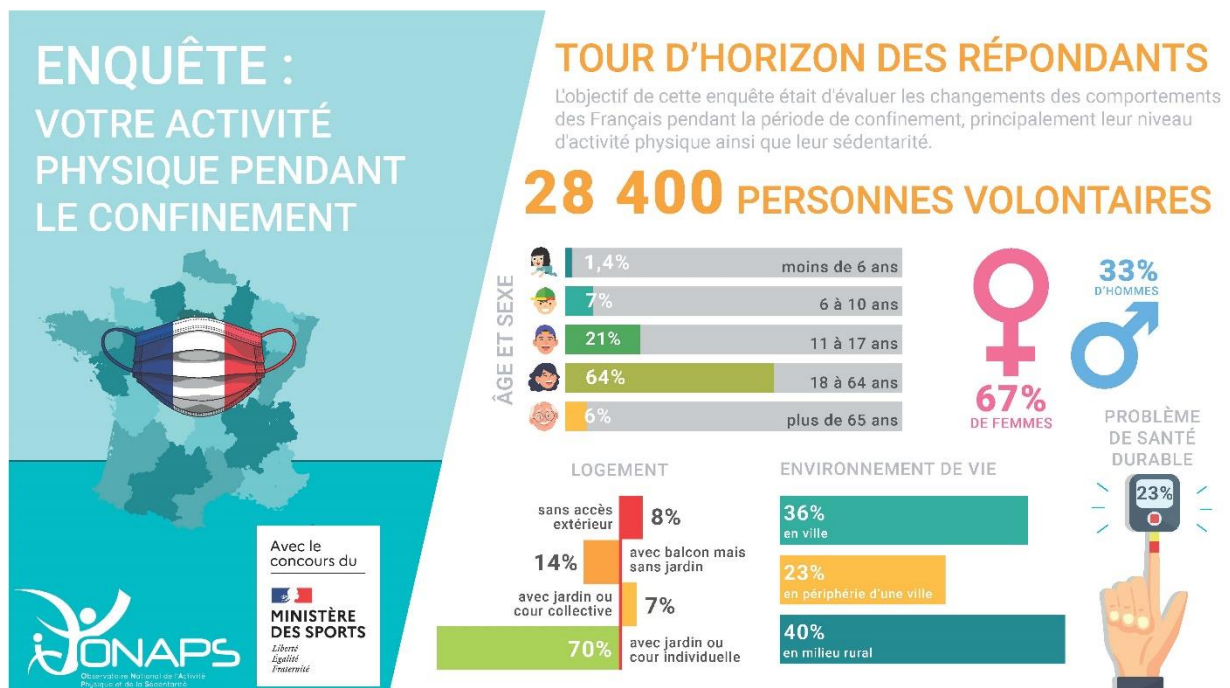
Il y a quelques semaines, nous vous avons consulté pour prendre part à une étude sur l'activité physique pendant la période de confinement. Cette étude a pour objectif de mieux comprendre comment l'activité physique que vous pratiquez habituellement a été affectée par la crise sanitaire de ce début 2020 et le confinement. Grâce à votre aide et vos réponses, nous avons appris énormément de choses et pouvons aujourd'hui partager les résultats avec vous et les institutions. Nous tenons à remercier les 28 400 participants pour leur aide et leur soutien.

Au fil des semaines, nous allons partager avec vous des infographies détaillant les résultats de cette étude.

Nous avons créé 4 versions du questionnaire selon l'âge des personnes interrogées. Ils portaient sur les habitudes des adultes et des enfants (activités physiques et sportives, temps passé assis, temps passé devant les écrans etc.) avant le confinement et pendant le confinement.

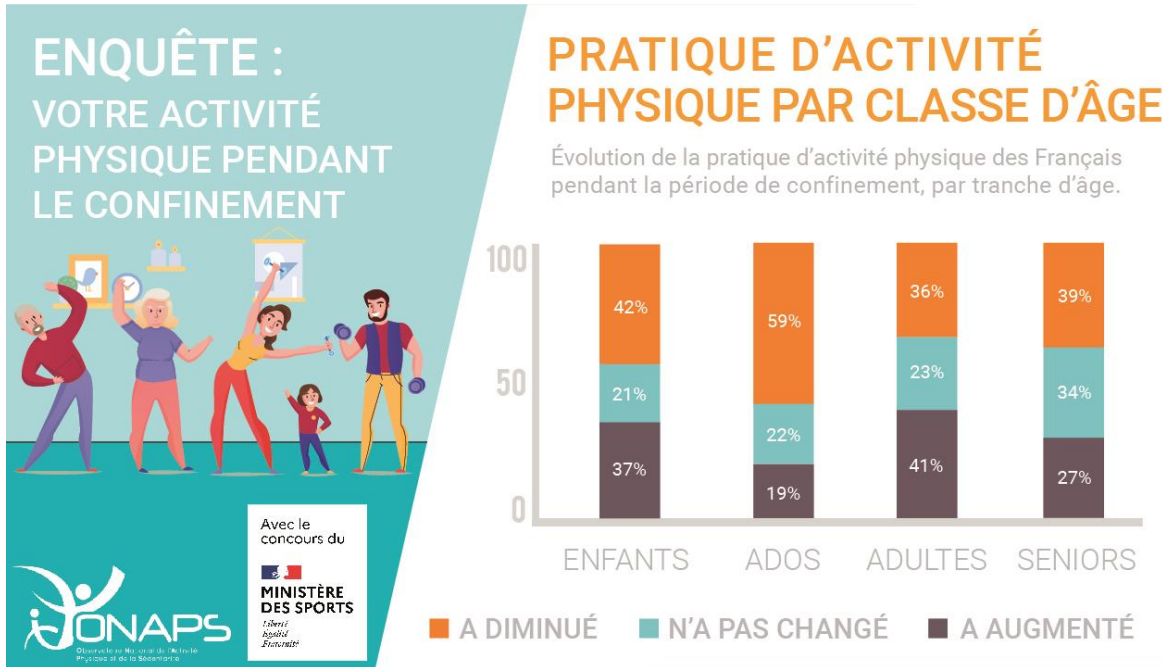
Ces questionnaires ont été réalisés avec le concours du ministère des Sports.

Première infographie :



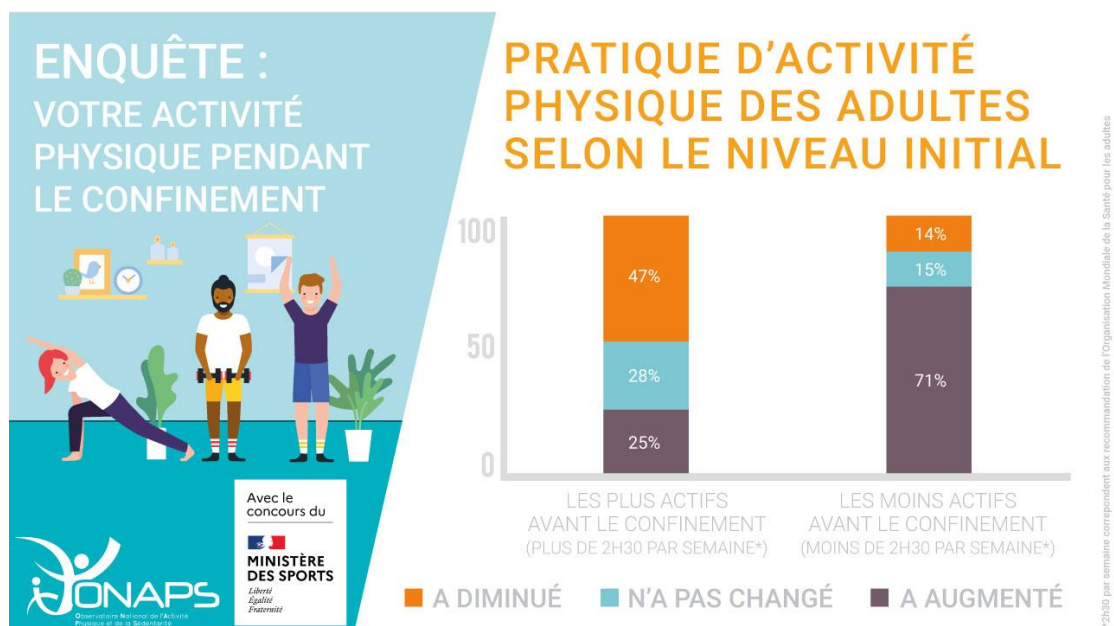
Seconde infographie :

Le confinement a eu un effet sur la pratique d'activité physique pour près de 8 Français sur 10. Chez certains celle-ci a augmenté, tandis que pour d'autres elle a diminué. A l'échelle de la population générale, le niveau global d'activité physique a donc peu évolué. Pour les adolescents, une diminution notable a en revanche été observée ;



Troisième infographie :

La plupart des adultes ont modifié leur pratique d'activité physique pendant le confinement. En effet, parmi ceux qui n'atteignaient pas les recommandations avant le confinement (c'est-à-dire moins de 2h30 d'activité physique modérée par semaine), 7 sur 10 ont augmenté leur pratique d'activité physique. A l'inverse, chez les plus actifs, presque la moitié d'entre eux ont diminué le temps passé à pratiquer pendant le confinement.



Quatrième infographie :

L'activité physique se présente sous de multiples formes dans notre quotidien. Un temps spécifique peut lui être consacré dans la journée, par le sport ou les loisirs. Elle peut aussi faire partie intégrante de nos modalités de déplacements (transports actifs comme la marche ou le vélo) et des activités domestiques (ménage, bricolage, jardinage, etc.). Plusieurs types d'activités physiques peuvent être distingués, faisant intervenir le système cardio-respiratoire (activités d'endurance), le renforcement musculaire, la souplesse ou l'équilibre.

Le confinement a eu un impact notable sur le type d'activités physiques pratiquées par les Français, soit par l'arrêt, soit par le commencement d'une activité.

Ainsi, au cours du confinement, 11% des Français ont débuté des activités d'endurance, 21% du renforcement musculaire, 17% des assouplissements et 20% des activités physiques domestiques. En revanche, 19% des Français ont dû abandonner leur pratique d'activités physiques d'endurance pendant le confinement, et parmi ceux qui réalisaient leurs déplacements quotidiens en transport actif avant le confinement, 30% ont stoppé cette habitude.

