

SPORT AU FÉMININ



Une pratique féminine large

...et proche de celle des hommes



84%
des femmes



89%
des hommes

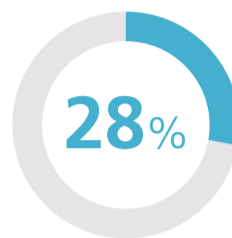
...pratiquent une activité **physique ou sportive** que ce soit dans la vie de tous les jours ou en vacances

Dont **57% des femmes** et **65% des hommes** pratiquent au moins une fois par semaine



L'heure à la diversification

...des tendances



28%
des sportives pratiquent dans des structures privées comme les clubs de sports



↗ +4 vs 2016



...des femmes **déclarent avoir** déjà participé à une épreuve de type Color Run, Mud Day...

...des sports pratiqués

10% ↗ +4 vs 2016
des sports collectifs

15% ↗ +3 vs 2016
pratiquent la musculation

18% ↗ +3 vs 2016
les sports de raquette

Le bien-être toujours plus au centre des motivations

65%
Se sentir bien

55% ↘ -5 vs 2016
Améliorer sa santé, son physique

50%
S'amuser
↘ -3 vs 2016

26%
Partager

21%
La compétition

Mais il reste 2 freins importants

Premier frein
le manque de temps

54% pratiquent quand elles ont du temps

42% jugent leur rythme de vie et les créneaux horaires **inadaptés à la pratique sportive**

Second frein
le manque de confiance en soi

51% n'aiment pas leur apparence **quand elles pratiquent**

48% ne se sentent pas à la hauteur

37% ont peur du regard des autres

Comment abaisser les barrières ?

1 S'appuyer
sur la force motivationnelle de son environnement proche

43%
des femmes recherchent la **motivation dans leur environnement** proche (ami(e)s, collègues)

29%
des femmes cherchent l'inspiration **auprès d'un coach virtuel**

2 Adapter
la pratique pour motiver les mères de famille

Pour...
45%
des femmes, le principal défi pour augmenter la pratique est de proposer **des solutions de garde d'enfants** ou de pratiques couplées avec celles de leurs enfants

64%
des femmes sportives ayant des enfants déclarent **faire du sport avec leurs enfants** au moins occasionnellement



3 Aménager
les créneaux et infrastructures

29%
souhaite **pratiquer** sur le lieu de travail

KANTAR TNS

Source : Etude Kantar TNS réalisée pour FDJ par internet auprès d'un échantillon représentatif de 1501 femmes et de 500 hommes âgés de 16 à 65 ans, du 22 au 30 janvier 2018. Une première étude avait été réalisée en février 2016 sur des échantillons similaires.