LE FITNESS
UNE PRATIQUE EN VOGUE

GAME CHANGERS

Combien de Français s'y adonnent ?

35% / **14,9 M** — LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS AYANT PRATIQUÉ AU MOINS UNE ACTIVITÉ DE **FITNESS**, DE **DANSE** OU DE **SPORTS DE COMBAT** AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

64% FEMMES — **36%** HOMMES

63% des pratiquants ont moins de 45 ans

La grande famille du Fitness

LES PRATIQUANTS **35%** — LES NON-PRATIQUANTS **65%**

- Fitness Musculation : **12.7 M**
- Danse : **4 M**
- Sports de combat : **1.8 M**
- Les intentionnistes : **4 M**
- Les anciens pratiquants : **6,3 M**
- Les réfractaires : **21 M**

50% — 1 FRANÇAIS SUR 2 A IN FINE DÉJÀ PRATIQUÉ

À chacun son fitness

FITNESS / MUSCU

* Taux de pratique de chaque activité au cours des 12 derniers mois sur tous les pratiquants (12,7 Millions) de la catégorie Fitness/Musculation

- Musculation en poids libre Renforcement musculaire : **39%***
- Abdos fessiers : **36%***
- Machines ou appareils de musculation : **32%***
- Vélo d'appartement : **31%***
- Gym douce Tapis de course : **28%***

FEMMES **63%** — HOMMES **37%**

RÉGIONS

Région parisienne	26%
Nord-Ouest	19%
Nord-Est	12%
Sud-Ouest	11%
Sud-Est	18%

DANSE

* Taux de pratique de chaque activité au cours des 12 derniers mois sur tous les pratiquants (4 Millions) de la catégorie Danse

- Zumba : **52%***
- Salsa : **22%***
- LIA Hip Hop : **7%***

FEMMES **86%** — HOMMES **14%**

RÉGIONS

Région parisienne	24%
Nord-Ouest	23%
Nord-Est	17%
Sud-Ouest	19%
Sud-Est	26%

SPORTS DE COMBAT

* Taux de pratique de chaque activité au cours des 12 derniers mois sur tous les pratiquants (1,8 Million) de la catégorie Sports de combat

- Boxe (française, thaïlandaise...) : **50%***
- Body Combat/Krav Maga/MMA : **32%***

HOMMES **58%** — FEMMES **42%**

RÉGIONS

Région parisienne	24%
Nord-Ouest	23%
Nord-Est	17%
Sud-Ouest	19%
Sud-Est	26%

Pratiquer pour se maintenir en forme mais aussi pour lâcher prise, se détendre

QUELS SONT LES MOTEURS DE LA PRATIQUE ?

- **96%** Pour être en bonne santé
- **86%** L'apparence physique (se muscler, entretien du corps)
- **87%** Le plaisir
- **85%** Vous défouler
- **82%** Vous relaxer, vous détendre
- **81%** Passer un bon moment, vous amuser

Au global, toutes activités confondues

La salle en tête des lieux de pratique de Fitness

OÙ PRATIQUE-T-ON SES ACTIVITÉS ?

58%
- **73%** Sports de combat
- **66%** Danse

20% DES PRATIQUANTS COMBINENT UNE PRATIQUE EN SALLE/CLUB AVEC UN AUTRE LIEU DE PRATIQUE
(+ 44% le cas de la pratique mixte salle + domicile)

Un cœur de cible qui se détache : PLUS ASSIDU DANS LA PRATIQUE, PLUS CONNECTÉ, PLUS INVESTI (CONSOMMENT DAVANTAGE)...

- Club de fitness, salle de sport : **60%** **64%** **64%**
- Domicile : **41%**
- Extérieur (parc, parcours sportifs...) : **19%**
- Lieu de travail : **3%**
- Club de vacances, resort : **2%**

L'amplitude horaire, une forte exigence

LES CRITÈRES DE CHOIX D'UNE SALLE DE SPORT

70% DES DANSEURS SONT PLUS ATTENTIFS À L'EXISTENCE DE COURS COLLECTIFS

- **81%** Les horaires d'ouverture
- **74%** Le prix
- **73%** La qualité du matériel
- **73%** La proximité du domicile
- **71%** L'ambiance de la salle
- **70%** La qualité du coaching
- **69%** La présence physique d'un coach

Les femmes ont plus d'attentes sur l'animation du coach (PRÉSENCE ET QUALITÉ)

Des abonnements medium / low cost qui séduisent les pratiquants

PRIX MOYEN **32€ /MOIS**

59% dépensent moins de 30€/mois (+femmes)

Le Fitness, à l'épreuve de la connectivité

LES OBJETS CONNECTÉS S'INVITENT À LA PRATIQUE, LE SMARTPHONE EN PÔLE !

- **56%** Utilisent au moins 1 objet lors des séances
- **65%**

- Un smartphone : **35%**
- Un lecteur MP3 : **18%**
- Une montre connectée : **9%**

L'USAGE D'APPLIS EST DÉJÀ BIEN RÉPANDU

- **56%** Des pratiquants connectés sont ainsi concernés
- **69%** Encore plus les fans de sports de combat

- Mesure de ma performance : **40%**
- Coaching et de programme d'entraînement : **22%**
- Nutrition : **10%**

Les pratiquants sont des shoppers !

LE VESTIAIRE A BESOIN D'ÊTRE RENOUVELÉ (TEXTILE ET/OU CHAUSSURES)

79% ONT CONNU UNE EXPÉRIENCE D'ACHAT AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Textile : **56%**
- Chaussures : **51%**
- Petit équipement / matériel : **25%**

LES MAGASINS PHYSIQUES SONT ENCORE TRÈS PRÉPONDÉRANTS

Lieu d'achat du dernier article textile/chaussures acheté

- Magasin physique : **75%**
- E-commerce : **25%**

AU SUJET DE L'ÉTUDE :
Étude réalisée pour l'Union Sport et Cycle auprès du panel Ipsos (IIS) sur un échantillon national représentatif d'individus âgés de 18 à 70 ans : 3 033 interviews réparties entre 1 070 pratiquants de fitness/muscu, danse, sports de combat et 1963 non pratiquants.
Terrain réalisé du 01 au 06/09/2017

GAME CHANGERS