



© Sviltana / Adobe Stock

# LES DOSSIERS DE L'IRDS

N° 42 - AVRIL 2021

## LA PRATIQUE SPORTIVE DES FRANCILIENS EN STRUCTURE PRIVÉE COMMERCIALE

**Les structures privées commerciales, comme l'ensemble du monde du sport, sont durement touchées par l'épidémie de la Covid-19. Cela concerne la pratique sportive d'1,3 million de Franciliens. Ce dossier en dresse le portrait.**

Au cours des dernières décennies, la pratique sportive s'est massifiée et démocratisée avec pour corollaire une diversification des attentes (santé, détente, loisir, partage, compétition...). Le sportif devient de plus en plus autonome, il organise son activité où, quand et comme il le souhaite.

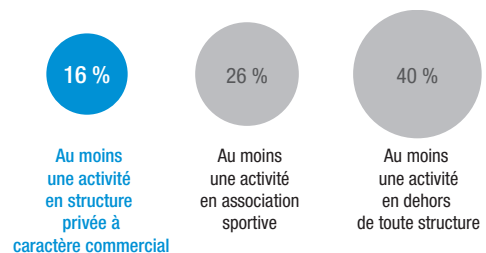
Face à ces évolutions, une offre privée s'est déployée. Dans les années quatre-vingt, des centres de fitness/bien-être mais aussi des salles de sport de raquette (squash, tennis, badminton, plus récemment padel) ont fait leur apparition avec un concept inédit : l'accès à une salle en libre-service, sept jours sur sept, en séances individuelles ou collectives, encadrées ou non par un coach. Vingt ans plus tard, de nouveaux concepts de centres de fitness ont redynamisé un secteur qui s'essouffait en tentant de mieux répondre à la pluralité des attentes de leurs clients : chaînes low-cost, clubs premium, salles réservées aux femmes... Dans le même temps, l'offre privée s'est renouvelée avec des salles d'escalade de bloc, des complexes de foot à cinq, de basket, des studios de yoga ou pilates... Des structures qui se caractérisent généralement par des équipements d'excellente qualité (terrain synthétique en parfait état, parquet digne de la NBA...) et des lieux de vie conviviaux au design soigné (espace de restauration premium, bar avec écran géant, salle de gaming...).

Quelle place tient ce mode de pratique en Ile-de-France ? Que recherchent les sportifs qui fréquentent ces structures ? Comment pratiquent-ils leurs activités en temps normal ? Et quel a été l'impact du premier confinement sur ces pratiques ?

### PRÈS D'UN FRANCILIEN SUR SIX FRÉQUENTE RÉGULIÈREMENT UNE STRUCTURE PRIVÉE À CARACTÈRE COMMERCIAL

En 2019, 60 % des Franciliens âgés de 18-75 ans déclarent exercer une activité sportive au moins une heure par semaine. Ils sont 16 % à s'y adonner dans une SPC. C'est moins que la pratique en club ou en association sportive (26 %) ou en dehors de toute structure<sup>(1)</sup> (40 %).

### La pratique sportive régulière des Franciliens (en % des 18-75 ans, plusieurs réponses possibles)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019



1. Hors SPC et hors association sportive.

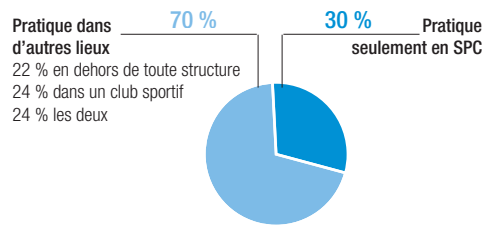
**DANS LA MAJORITÉ DES CAS, UNE PRATIQUE COMPLÉMENTAIRE**

Parmi les usagers des SPC, seuls 30 % pratiquent exclusivement dans ce cadre, tandis que 70 % exercent régulièrement des activités sportives ailleurs : dans une association sportive (24 %), en dehors de toute structure (22 %), soit les deux (24 %) à la fois.

**Structure privée à caractère commercial dans le sport**

Dans cette étude, on appelle structure privée à caractère commercial (SPC) toute structure qui, dans un but lucratif, met à disposition des équipements, du matériel, un encadrement et des services annexes afin que l'utilisateur puisse faire du sport, moyennant un droit d'entrée (abonnement ou à la séance).

**Répartition des sportifs en SPC selon qu'ils fréquentent ou non d'autres lieux**

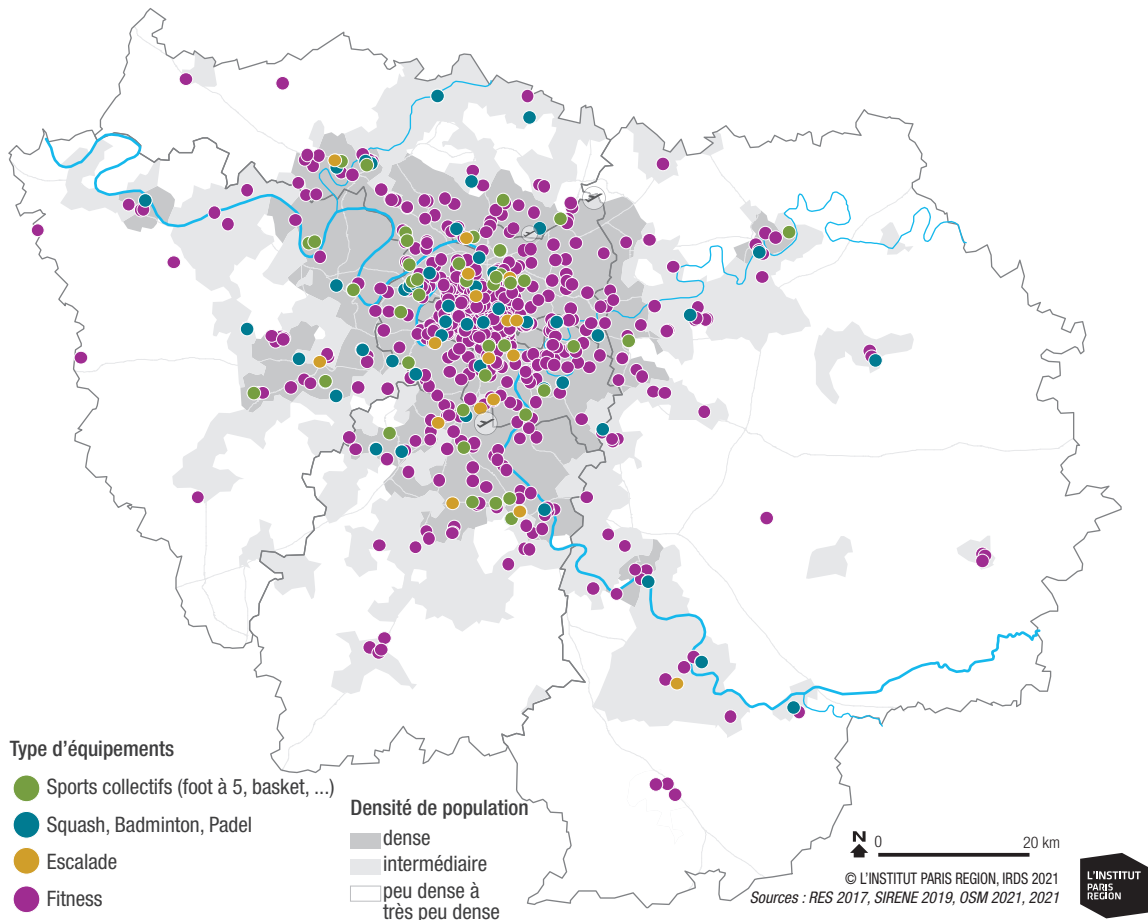


© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019

**PLUS SOUVENT DES HOMMES, DES JEUNES ET DES HABITANTS DU CŒUR DE LA MÉTROPÔLE**

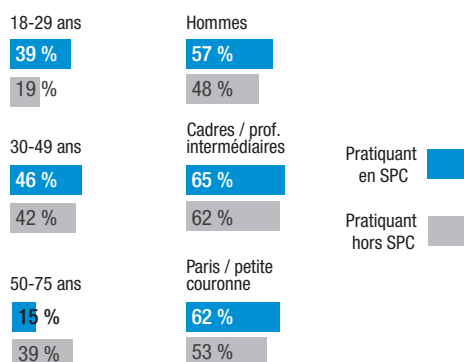
Parmi les 18-75 ans, les usagers des SPC sont plus jeunes que les autres sportifs : 39 % ont moins de 30 ans (contre 19 % hors SPC). Les hommes sont également surreprésentés (57 % vs 48 % hors SPC). La pratique en SPC est plus importante sur Paris et sa proche couronne, qui bénéficient d'une offre plus dense et plus variée. Les catégories sociales les plus élevées (cadres, professions intermédiaires) sont plus sportives que ce soit en SPC ou en dehors.

**Localisation des principaux types de structures sportives privées commerciales au 15/03/2021\***



\*Hors golfs et hors centres équestres

### Profils des sportifs dans et hors SPC



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019

#### Définitions

##### La pratique sportive

On entend par activité sportive régulière une activité exercée au moins une heure par semaine tout au long de l'année en ne comptant que les séances d'au moins 30 minutes. Une personne ayant une activité régulière est considérée comme sportive.

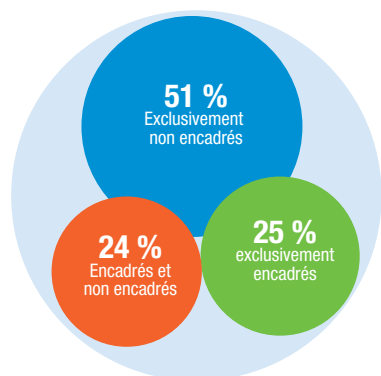
##### La pratique sportive encadrée

Une activité sportive est encadrée lorsqu'elle se déroule avec la présence régulière d'un entraîneur/coach, que ce soit en séances individuelles ou en cours collectifs. Un pratiquant est dit « encadré » s'il exerce toutes ses activités sportives régulières de manière encadrée<sup>(2)</sup>.

### UNE PRATIQUE MAJORITAIREMENT NON ENCADRÉE

Lorsqu'il fréquente une SPC, le sportif peut choisir d'être suivi ou non par un coach. En 2019, 75 % des clients exercent au moins une activité non encadrée et 49 % au moins une activité encadrée. Plus précisément, la moitié des sportifs n'ont eu recours à aucun encadrement, un quart des sportifs passent systématiquement par un entraîneur et un quart combinent des activités encadrées et non encadrées.

### Encadrement des sportifs dans les SPC

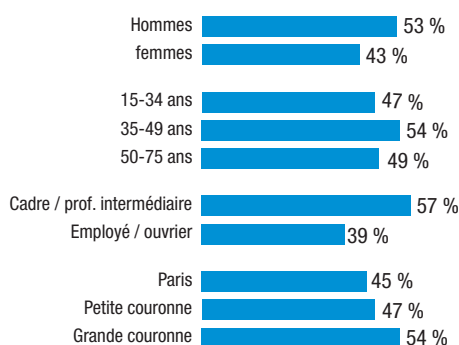


© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019

### LE COACH PLUS POPULAIRE AUPRÈS DE CERTAINS PUBLICS

En SPC, certaines catégories de la population ont plus souvent recours à un conseiller sportif : les hommes (53 % pour au moins une de leurs activités), les 35-49 ans (55 %), les catégories sociales les plus élevées (57 %) et les habitants de grande couronne (54 %).

### Au moins une activité encadrée (% des sportifs en SPC)

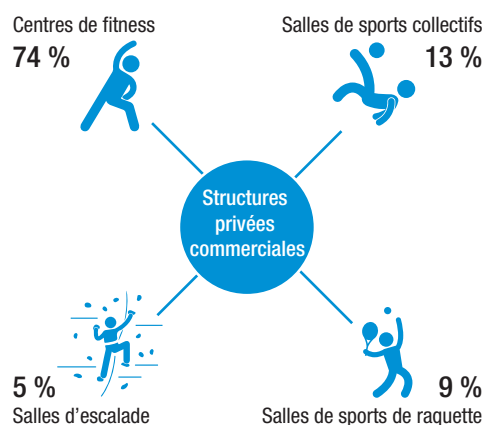


© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019

### GYM/FITNESS ET MUSCULATION EN TÊTE

La gymnastique/fitness<sup>(3)</sup> (38 % des pratiquants) est la première famille d'activités à laquelle on s'adonne en SPC. Un résultat sans surprise étant donné qu'il s'agit de la principale offre proposée. Dans le détail, les disciplines les plus citées sont le fitness (54 %), le cardio-training (30 %) et le vélo/rameur d'intérieur (14 %). En dehors de cette famille d'activités, deux autres disciplines se démarquent : la musculation

### Les principaux types de structures privées commerciales fréquentés par les sportifs (% des sportifs qui pratiquent en SPC)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

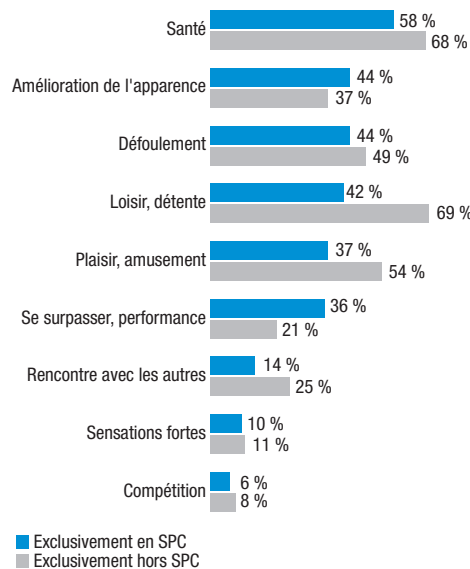
2. À l'exception du paragraphe « Le coach plus populaire auprès de certains publics » où la pratique encadrée n'est pas exclusive.  
3. La famille d'activités fitness regroupe un grand nombre de disciplines dont les principales sont : fitness, gymnastique, cardio-training, vélo/rameur d'intérieur, aquagym, crossfit, zumba...

(29%) et la course à pied (27%). Le plus souvent, ces sports se pratiquent sans encadrement : 72 % de sportifs non encadrés pour la musculation, 60 % pour le fitness, par exemple. Pour certaines disciplines, les SPC attirent une grande partie des pratiquants : 43 % des adeptes de la musculation fréquentent une structure privée ou encore 39 % des grimpeurs.

**AMÉLIORER SON APPARENCE ET SE DÉPASSER, DES MOTIVATIONS SPÉCIFIQUES**

L'exercice physique pour entretenir sa santé est la première motivation des sportifs en SPC (58 %). Ils recherchent, davantage que les autres sportifs, l'amélioration de leur apparence (44 %) et le dépassement de soi (36 %). Les motivations les moins souvent citées sont la compétition (6 %) et les sensations fortes (10 %). Pour mémoire, les sportifs hors SPC mettent plus souvent en avant la santé (68 %), le loisir (69 %), le plaisir (54 %) et la rencontre avec les autres (25 %).

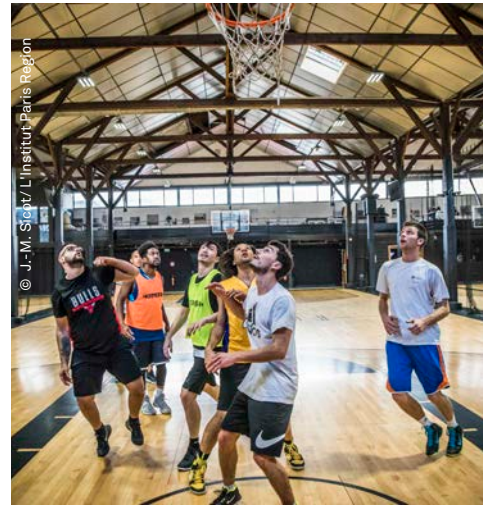
**Pourquoi les sportifs font-ils du sport ?**



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019

**LE PLUS SOUVENT EN SEMAINE, AVEC UNE SPÉCIFICITÉ À L'HEURE DE LA PAUSE DÉJEUNER**

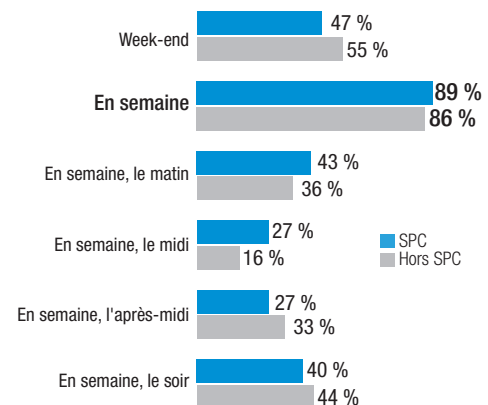
Les clients viennent plus facilement en semaine (89 %) que le week-end (47 %). Les créneaux du matin (43 %) et du soir (40 %) sont ceux qui rencontrent le plus de succès. Le matin est privilégié par les sportifs encadrés, tandis que les non-encadrés préfèrent le moment du soir. Comparativement aux autres sportifs, les utilisateurs des SPC réalisent leurs activités presque deux fois souvent sur la pause du déjeuner (27 % vs 16 % pour les pratiquants hors SPC). C'est notamment le cas des hommes (31 %) par rapport aux femmes (23 %) et des



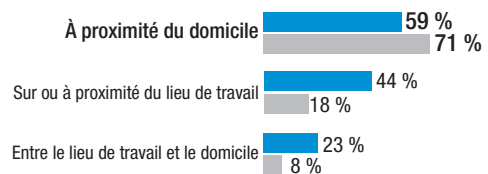
cadres et professions intermédiaires (35 % vs 18 % des employés/ouvriers). Ce créneau est également davantage apprécié par les sportifs encadrés.

La pratique sur la pause méridienne peut être mise en parallèle avec le taux de pratique sur ou à proximité du lieu de travail, qui est deux fois supérieur en SPC (44 % vs 18 % hors SPC). L'implantation des SPC répond à une logique de proximité des pratiquants en centre-ville mais aussi dans les zones d'emploi. Ces structures proposent une offre facile d'accès (variée, flexible), adaptée aux exigences des travailleurs, ce qui permet de concilier sport et activité professionnelle.

**Moments de pratique...**



**...et lieux**



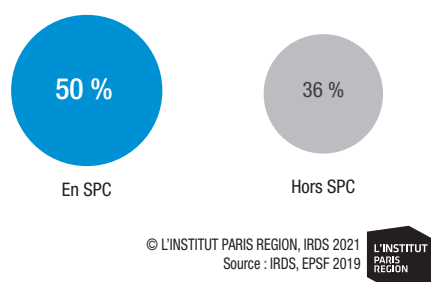
© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021  
Source : IRDS, EPSF 2019



### UNE PRATIQUE INTENSIVE POUR UN SPORTIF SUR DEUX

La pratique intensive se définit par une augmentation importante de la respiration. Les sportifs en SPC se distinguent des autres pratiquants par une activité intensive plus courante (50 % vs 36 % hors SPC). Cela peut s'expliquer à la fois par le type d'activités proposées et par la présence plus importante d'hommes et de jeunes pratiquants en SPC. En effet, on sait que ces catégories de la population s'adonnent de façon plus intensive à leurs sports.

#### Part des sportifs ayant une activité intensive



de la population mais reste plus important auprès des hommes (48 %), des moins de 35 ans (46 %), des cadres/professions intermédiaires et des sportifs encadrés (45 %). Les SPC proposent de nombreuses manifestations sportives (convention de fitness, tournoi de foot à 5...) qui se veulent conviviales et adaptées selon les publics. L'enquête ne dit pas si les usagers ont participé à ce type d'animation ou s'ils se sont préparés en SPC pour participer à un événement extérieur. Les principales disciplines concernées (16 % des pratiquants en SPC ont participé à un événement de course à pied, 10 % de fitness, 9 % de sports collectifs) tendent à montrer que les deux cas de figure se présentent.



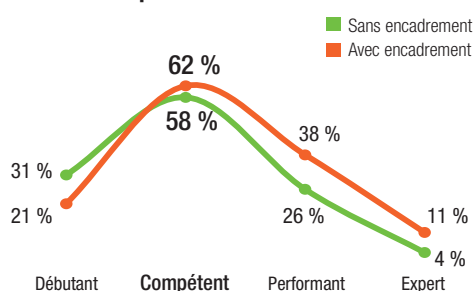
**39 %** des sportifs en SPC ont participé à un challenge, un événement sportif, ou une compétition au cours de l'année

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

### UN LIEU ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX DE PRATIQUE

Les SPC accueillent des sportifs de tous niveaux : 29 % se considèrent débutants dans au moins une de leurs activités, 61 % compétents, 38 % performants et 13 % experts. Quel que soit son niveau, l'usager peut avoir recours à de l'encadrement, puisque 21 % des personnes qui sont suivies par un coach sont débutantes, 62 % compétentes, 38 % performantes et 11 % expertes. À noter que le niveau est globalement plus élevé lorsque la pratique est encadrée soulignant le rôle clé de l'entraîneur dans la progression du sportif.

#### Niveaux des sportifs en SPC selon l'encadrement



### UNE PRATIQUE NUMÉRIQUE LARGEMENT RÉPANDUE

Plus de la moitié des clients des SPC ont recours à un support numérique dans leur pratique sportive (57 %).

L'objet connecté (montre, bracelet... 38 %) est le support le plus courant, suivi de l'application communautaire (32 %) et des réseaux sociaux (17 %). Le numérique est plus souvent utilisé par les moins de 35 ans, quel que soit le support. Les hommes se servent plus souvent que les femmes des applications communautaires (+ 16 points) et des réseaux sociaux (+ 10 points). Les deux principales raisons d'utilisation du numérique sont de pouvoir se fixer des objectifs (56 %) et de mesurer l'évolution de ses performances dans le temps (52 %). Des motivations qui ne sont pas sans lien avec la notion de dépassement de soi, caractéristique des sportifs en SPC. En troisième position, on trouve la consultation d'un coach virtuel (37 %).

### UN ENCADREMENT VIRTUEL ET LA RECHERCHE D'INTERACTIONS AVEC LES AUTRES PAR LE NUMÉRIQUE

En SPC, les sportifs encadrés ont plus souvent recours aux applications communautaires. Eux aussi emploient le numérique avant tout dans le but de se fixer des objectifs (52 %). Mais deux usages les distinguent principalement des autres pratiquants. D'une part, c'est un moyen pour 40 % d'entre eux de consulter un coach

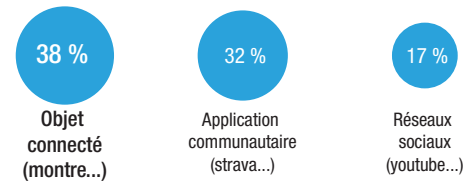
### LA PARTICIPATION À DES MANIFESTATIONS SPORTIVES

De nombreux usagers (39 %) déclarent avoir participé à un événement sportif au cours de l'année. Ce succès touche toutes les catégories

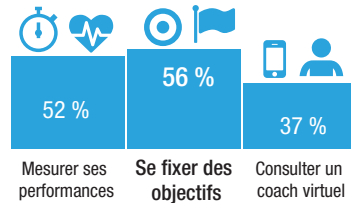
virtuel. L'enquête ne dit pas si c'est en complément ou en remplacement de la présence physique d'un entraîneur. D'autre part, 33 % adhèrent, par ce biais, à un club virtuel, ce qui leur permet d'interagir avec d'autres personnes. Le club virtuel est aussi un lieu où l'on peut comparer ses performances avec les autres, c'est le cas de 22 % des sportifs encadrés.

### 57 % des sportifs en SPC utilisent le numérique

#### Type de support numérique utilisé



#### Les trois principaux usages des supports numériques

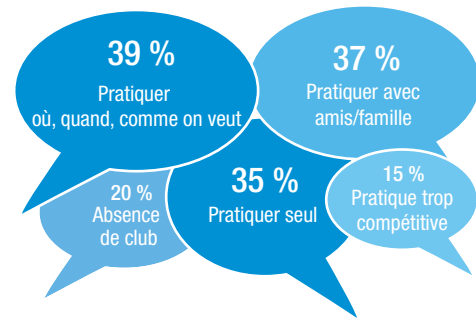


© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy Source : IRDS, EPSF 2019

### UNE SOUPLESSE D'ORGANISATION

Les principaux attraits des SPC résident dans la souplesse d'organisation (où, quand et comme on veut, 39 %), dans le fait de pouvoir pratiquer facilement avec ses amis/sa famille (37 %), ou au contraire de ne dépendre de personne d'autre (35 %). On observe aussi des raisons en lien avec un défaut d'offre des clubs : l'absence de club à proximité (20 %), le manque d'information sur l'offre existante et une pratique trop axée sur la compétition (15 %).

### Pourquoi les sportifs en SPC pratiquent-ils hors club ?



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 Source : IRDS, EPSF 2019

### UN BOULEVERSEMENT DES PRATIQUES SUITE AU PREMIER CONFINEMENT

Du 17 mars au 11 mai 2020 un confinement national a été mis en place afin de combattre l'épidémie liée à la COVID-19. Celui-ci a eu notamment pour conséquence la fermeture des SPC. Il a fallu attendre le 15 juin 2020 pour qu'elles puissent rouvrir leurs portes. Quelques mois plus tard, elles étaient contraintes de fermer une nouvelle fois en raison du contexte sanitaire (dès le 26 septembre sur Paris et la proche couronne) sans visibilité sur une prochaine réouverture.

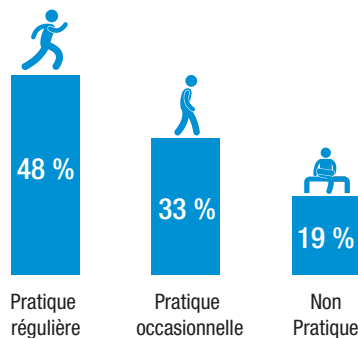
Faute de pouvoir se rendre dans leurs salles de sport et de pouvoir s'adonner à leurs activités habituelles, 86 % des adhérents ont vu leur temps de pratique sportive baisser durant le premier confinement, 19 % ont même cessé toute activité. Au final, seul 48 % des adhérents ont conservé une pratique au moins une heure par semaine. Ces derniers ont pu s'adapter aux restrictions qui leur étaient imposées : 81 % ont pratiqué à leur domicile, 47 % se sont équipés en achetant du matériel sportif, 56 % ont essayé une nouvelle discipline et 71 % ont fait du distanciel<sup>(4)</sup>. Les principales disciplines



4. Une personne pratique à distance lorsqu'elle utilise une application communautaire, les réseaux sociaux, une application de visioconférence, une plateforme de streaming ou alors en suivant les instructions d'un coach sur internet ou à la télévision.

pratiquées ont été la course à pied (55 % des clients qui ont continué à faire du sport en confinement), le fitness (49 %), la musculation (34 %), la marche (31 %) et la danse (24 %).

### Pratique sportive des sportifs en SPC en confinement (% des sportifs en SPC)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

### Comment les sportifs en SPC ont pratiqué en confinement ? (% des sportifs)



47 % ont dû acheter du matériel sportif



56 % ont découvert une nouvelle discipline



71 % ont pratiqué à distance



81 % ont pratiqué au domicile

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

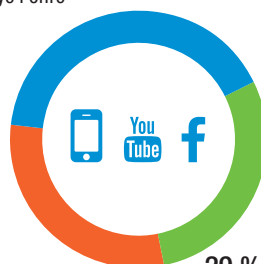
### LE DÉVELOPPEMENT DE L'OFFRE À DISTANCE DURANT LE CONFINEMENT

Face aux contraintes du confinement, certaines SPC ont mis en place une offre de pratique à distance. Des cours en ligne et en direct étaient proposés sur les réseaux sociaux, un accès à une base de séances d'entraînement en vidéos enregistrées étaient disponibles directement sur les sites internet ou sur des applications dédiées. Il était possible également de participer à des cours interactifs via des plateformes de réunion connectées (visioconférence). 60 % des adhérents interrogés dans l'enquête, ont indiqué qu'une telle solution leur avait été proposée. Parmi les clients qui se sont vus proposer une solution à distance :

- 41 % l'ont essayé
- 29 % ne l'ont pas essayé mais ont continué à pratiquer régulièrement durant le confinement (21 % par une autre offre de pratique à distance)
- 30 % ne l'ont pas essayé et n'ont pas eu d'activité régulière au cours de la période

### Intérêt des sportifs pour l'offre à distance proposée par les SPC (% des sportifs en SPC qui se sont vu proposer une offre à distance)

41 % ont essayé l'offre



30 % n'ont pas essayé et on cessé toute activité régulière

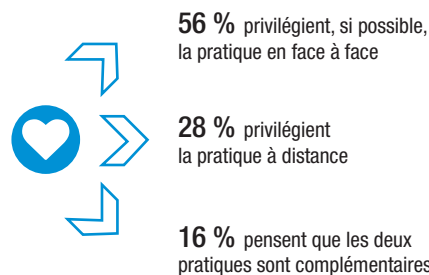
29 % n'ont pas essayé mais ont continué à faire du sport régulièrement

© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

### L'ENVIE DE RETOURNER DANS LES SALLES D'EMMEURE

56 % des sportifs en SPC ont déclaré avoir découvert le sport à distance au cours du premier confinement. Pour ces personnes, le fait de pouvoir pratiquer certaines disciplines dans son salon, sans avoir à se rendre dans une salle aurait pu avoir raison du sport en présentiel. Mais l'envie de revenir sur site est également réelle. Parmi ceux qui pratiquaient encore à distance en septembre 2020, 56 % ont déclaré privilégier la pratique en face à face lorsque c'est possible, et 16 % ont indiqué que les deux pratiques étaient complémentaires.

### Place accordée aux pratiques à distance et en face à face (% des sportifs en SPC qui pratiquent à distance)



© L'INSTITUT PARIS REGION, IRDS 2021 - Picto ©123rf / Leremy  
Source : IRDS, EPSF 2019

### Face à la crise, quelles aides régionales pour ces structures commerciales ?

Les périodes de confinement se traduisent pour les structures privées commerciales par des pertes directes de chiffre d'affaires et des risques de fermeture définitive. Des dispositifs régionaux accompagnent les entreprises de tous les secteurs d'activité depuis le début de la crise et peuvent aider en particulier les SPC. Ces actions ont pour objectifs de soutenir les acteurs économiques contraints à l'arrêt de leurs activités et de leur donner les moyens de redémarrer dans les meilleures conditions, une fois les périodes de confinement passées. Pour plus de détails une brochure est disponible sur le site internet de la région (Les 15 réponses aux questions des entreprises franciliennes).

### LE DISPOSITIF D'ENQUÊTES SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES EN ÎLE-DE-FRANCE

Depuis 2007, l'IRDS a mis en place un dispositif d'enquêtes sur les activités physiques et sportives en Île-de-France. Historiquement, l'enquête était menée au mois de janvier, par téléphone, auprès des 15 ans et plus.

En 2019, le dispositif est passé à une enquête par internet, en lien avec la complexification des enquêtes téléphoniques. Cela a eu plusieurs conséquences : un questionnaire mis en ligne et adapté pour une prise en main individuelle de l'enquêté, une méthode aléatoire remplacée par une méthode des quotas, un resserrement de la population cible (18-75 ans). Enfin les dates de terrain ont également été changées : les panélistes sont interrogés désormais en septembre sur leurs pratiques des 12 derniers mois afin de se placer sur une saison sportive.

Tous ces changements représentent une rupture totale avec l'ancien dispositif. En 2019, 2 500 Franciliens ont ainsi été interrogés sur leurs activités physiques et sportives au cours des 12 derniers mois. Un premier dossier, issu de l'exploitation de cette enquête est disponible sur le site internet de l'IRDS ([www.irds-idf.fr](http://www.irds-idf.fr)). L'objectif est de réaliser des vagues d'enquêtes successives afin de consolider les informations et de constituer au fil des ans, un nouveau baromètre de la pratique sportive francilienne. Les variables de contrôle (quotas) utilisées dans l'enquête sont le sexe, l'âge et la profession. La représentativité de l'échantillon est assurée au niveau de chacun des huit départements franciliens sur la base de ces quotas. Le terrain de cette enquête a été confié à l'institut de sondage IPSOS. ■

Ce dossier est consultable sur notre site internet [www.irds-idf.fr](http://www.irds-idf.fr)

#### **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**

Fouad Awada

#### **DIRECTRICE DE L'IRDS**

Claire Peuvergne

#### **DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION**

Sophie Roquelle

#### **RÉDACTION**

Mourad Ghomari, Benoît Chardon

#### **INFOGRAPHIE**

Benoît Chardon

#### **CARTOGRAPHIE**

Nicolas Corne-Viney

#### **DIRECTION ARTISTIQUE**

Olivier Cransac

#### **RELECTURE**

Christine Morisceau

#### **MÉDIATHÈQUE/PHOTOTHÈQUE**

Inès Le Mélédo, Julie Sarris

#### **FABRICATION**

Sylvie Coulomb

#### **RELATIONS PRESSE**

Sandrine Kocki,  
33 (0)1 77 49 75 78

#### **L'Institut Paris Region**

15, rue Falguière  
75740 Paris Cedex 15  
01 77 49 77 49

ISSN : 1959-1020  
ISSN ressource en ligne  
2267-3768