

# Résultats de l'enquête

**PLUS SPORTIVES**



# Abstract

Cette enquête, menée dans le cadre du plan "Sports au Féminin 2020-2024", a été permise grâce à la collaboration avec l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS).

Les résultats mettent en évidence que la grossesse, le post-partum et la parentalité sont des périodes dans la vie de la femme qui influent significativement sur sa pratique sportive, tandis que la retraite offre une opportunité à une pratique d'activité physique et sportive plus régulière.

L'obstacle principal qui traverse les différentes périodes de vie est le manque de temps libre. Les contraintes familiales prédominent pour les femmes enceintes, les femmes ayant accouchés depuis moins d'un an et les mères en général. Les motivations évoluent de l'apparence physique pour laisser place à la santé au fil des années. Le plaisir émerge comme une motivation importante chez les adolescentes. Ce facteur diminue temporairement avant de ressurgir lors de la périménopause et de la retraite.

Certaines conclusions sont corroborées par l'enquête sociologique<sup>1</sup> commandité par l'ADEPS en 2019 qui soulignait notamment l'importance de l'amusement chez les jeunes et la prédominance des préoccupations de santé à l'âge adulte.

---

<sup>1</sup> Incidence, 2019, l'état des lieux des pratiques, attentes, freins et représentations en termes d'activités physiques et sportives en Fédération Wallonie-Bruxelles

## Table des matières

Contexte .....	4
Méthodologie .....	4
1. Données collectées.....	4
2. Interprétation statistique .....	5
3. Communication .....	6
4. Limites de l'enquête .....	6
Analyse des résultats .....	7
1. Statistiques de réponses.....	7
2. Résultats généraux .....	8
3. Résultats par période de transition .....	11
3.1. Puberté.....	11
3.2. Entrée dans la vie étudiante .....	15
3.3. Entrée dans la vie active depuis moins d'un an .....	19
3.4. Vie en couple depuis moins d'un an .....	23
3.5. Grossesse.....	27
3.6. Post-partum.....	31
3.7. Parentalité .....	35
3.8. Périménopause.....	39
3.9. Retraitées depuis moins d'un an .....	43
Conclusion .....	47

# Contexte

Cette enquête a été réalisée dans le cadre du 'plan sports au féminin 2020-2024' qui vise notamment à chiffrer, objectiver et visibiliser les inégalités femmes/hommes dans le domaine de l'activité physique et sportive et plus singulièrement dans le mouvement sportif organisé ; à encourager et favoriser la pratique sportive féminine et à lutter contre les discriminations et les violences sexistes.

Les différentes données, études et recherches réalisées en la matière mettent en évidence les disparités de pratique sportive entre les filles et les garçons, dès la préadolescence. L'enquête menée en 2019 sur l'état des lieux des pratiques, attentes, freins et représentations en termes d'activités physiques et sportives en Fédération Wallonie-Bruxelles a révélé que, « *quelle que soit la catégorie d'âge, les femmes sont toujours moins actives que les hommes* ». Les résultats de l'enquête de Santé de 2018 menée par Sciensano vont plus loin, indiquant que 35,9% des hommes font au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé-OMS), contre 24,7% pour les femmes. En ce qui concerne les exercices de renforcement musculaire, 11,9% des hommes y consacrent au moins 2 jours par semaine, tandis que cette proportion est de 9,1% chez les femmes. »

Les données collectées auprès de 48 fédérations sportives dans le cadre du projet « tous ensemble – vers une parité des genres dans le sport » mené conjointement par l'Union européenne et le Conseil de l'Europe en 2019 indique que cette différence « *persiste dans l'accès aux postes de décision, notamment à mesure que l'on monte dans la hiérarchie des postes et des fonctions. Les femmes ne représentent que 29% des membres des conseils d'administration et des vice-président.e.s et 12% des président.e.s de fédérations. Les hommes sont également plus nombreux à assurer des fonctions d'entraîneur.e ; ils constituent 77% des effectifs des entraîneur.e.s enregistré.e.s par les fédérations et 73% des entraîneur.e.s de sportifs.ves de haut niveau. 15% des fédérations ont une politique écrite en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes dans leur organisation et/ou leur(s) discipline(s)* »<sup>2</sup>

Ces chiffres n'ont pas évolué comme le démontre la récente enquête sur la diversité et l'inclusion menée en 2023 par l'UCLouvain avec 24% de femmes présidentes et 31,5% qui sont membres des conseils d'administration.

Enfin, en termes d'affiliation à une fédération sportive, la proportion hommes-femmes stagne à hauteur de 31% chez les femmes depuis 2019.

## Méthodologie

### 1. Données collectées

L'enquête se base sur un questionnaire construit par l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la sédentarité (ONAPS). Il a été adapté à la réalité de la Fédération Wallonie-Bruxelles par l'Administration générale du Sport (plus communément appelée ADEPS). Auto-administré via un lien informatisé et anonyme, ce dernier avait une durée maximum de remplissage de 24 minutes.

---

<sup>2</sup> Données collectées auprès de 48 fédérations sportives dans le cadre du projet conjoint de l'Union européenne et du Conseil de l'Europe « [TOUS ENSEMBLE – vers une parité des genres dans le sport](#) »

L'enquête était ouverte à toutes les filles et femmes quels que soient leur âge, et leur pratique d'activité physique ou sportive, qu'elle soit élevée, faible ou inexistante.

Le questionnaire comprenait les périodes de transition suivantes :

- Je suis dans la période de la puberté ;
- Je suis étudiante ;
- J'ai emménagé en couple, sous le même toit, depuis moins d'un an ;
- Je suis entrée dans la vie active depuis moins d'un an ;
- Je suis enceinte ;
- J'ai accouché depuis moins d'un an ;
- J'ai un ou plusieurs enfants entre 1 et 10 ans ;
- Je suis dans la période de périménopause, c'est à dire dans la période de transition qui précède la ménopause ;
- Je suis retraitée depuis moins d'un an.

Cette question était à choix multiple, permettant aux répondantes de sélectionner plusieurs périodes de transition qui pouvaient influencer leur pratique d'activité physique. Il est possible que certaines participantes aient choisi plusieurs options.

Le questionnaire permettait également de collecter des informations concernant :

- Des données socio-démographiques générales ;
- Le **type d'activités physiques et sportives pratiquées au moins une fois par semaine pendant 30 minutes**, avant et après chacune des périodes de transition correspondantes ;
- Les impacts de chacune des périodes de transition correspondantes sur la durée et la **fréquence de pratique d'activités physiques et sportives**, sur l'utilisation de modes de déplacements actifs et motorisés, et sur les comportements sédentaires ;
- Les motivations, freins et leviers à la **pratique d'activités physiques et/ou sportives**.

## 2. Interprétation statistique

Le test statistique approprié pour les données catégorielles nominales d'échantillons dépendants est le test de McNemar. Celui-ci est utilisé pour évaluer les changements dans la distribution des fréquences entre deux mesures répétées sur le même échantillon.

Formulation des hypothèses :

La valeur de  $p$  fait référence au rejet d'une hypothèse nulle. Une hypothèse nulle est considérée comme une égalité entre deux variables :

Si cette hypothèse n'est pas rejetée, alors il existe une similarité entre les deux variables. Dans ce cas,  $p$  sera strictement supérieur à 0,05.

Si cette hypothèse est rejetée, alors il existe une différence statistiquement significative entre les deux variables observées et elle n'est pas une conséquence du hasard. Dans ce cas,  $p$  sera inférieur ou égale à 0,05.

Lorsque l'hypothèse nulle est rejetée, la valeur de  $p$  a plusieurs interprétations :

- $p > 0,05$  : la valeur est non significative.
- $0,05 \geq p > 0,01$  : présomption que la valeur soit significative (\*).
- $0,01 \geq p > 0,001$  : forte présomption que la valeur soit significative (\*\*).
- $p \leq 0,001$  : très forte présomption que la valeur soit significative (\*\*\*)

### 3. Communication

La collecte des données s'est déroulée de manière sécurisée et anonyme via l'outil Alchemer. Le questionnaire a été diffusé du 31 mai au 2 octobre 2023 auprès des populations cibles via différents canaux de communication:

- Sites web sport-adepts, plus sportives et Fédération Wallonie-Bruxelles ;
- Réseaux sociaux officiels (Facebook et Instagram) ainsi que sur la page Facebook Points Verts ;
- Newsletter Adepts ;
- Publication dans la DH, DH Mag et La libre ;
- Publication d'affiches dans les centres sportifs Adepts ainsi que dans une centaine de clubs sportifs locaux (CSL) et clubs sportifs locaux intégrés (CSL(i)) reconnus par l'ADEPS ;
- Publication sur le site web de certaines fédérations sportives reconnues ;
- Publication interne au Ministère (FédéHebdo, Viva engage, intranet, email, signature email, affiches dans les couloirs) ;
- Relais auprès de l'association belges des gynécologues-obstétriciens et de MoveMum Bruxelles.

### 4. Limites de l'enquête

L'échantillon n'est pas représentatif de la population en Fédération Wallonie-Bruxelles. L'objectif de cette enquête est de relever des tendances.

Lors du lancement, toutes les questions étaient fermées.

Le 6 juin 2023, suite à de nombreux commentaires sur les réseaux sociaux, il a été décidé d'ajouter un champ libre à l'option « aucune de ces situations ne me correspond » à la question « Correspondez-vous actuellement à une de ces situations ? » afin de pouvoir laisser les femmes expliquer leur situation. Entre le lancement le 31 mai et le 6 juin 2023, 154 femmes n'ont donc pas pu justifier leur situation.

Ce questionnaire n'a pas fait l'objet d'enquêtes préalables. Les périodes de transition proposées n'étaient donc pas exhaustives, ainsi la ménopause, les maladies (bénignes ou plus graves), le handicap, les changements de situations maritales (divorce, séparation,...) n'ont pas été inclus dans le questionnaire de départ.

Les adolescentes en période de puberté et les femmes enceintes sont sous-représentées par rapport aux autres catégories (voir figure p.8).

Les personnes précarisées/bénéficiant d'aides sont également largement sous représentées.

Les questions concernant les freins et les motivations ont également créées certaines frustrations. La liste de choix n'était pas suffisamment étayée : le sentiment d'insécurité dans l'espace public, le sexisme et les violences faites aux femmes sont des éléments qui n'apparaissent pas dans les freins possibles.

La question de l'environnement n'a pas non plus fait l'objet du questionnaire.

# Analyse des résultats

## 1. Statistiques de réponses

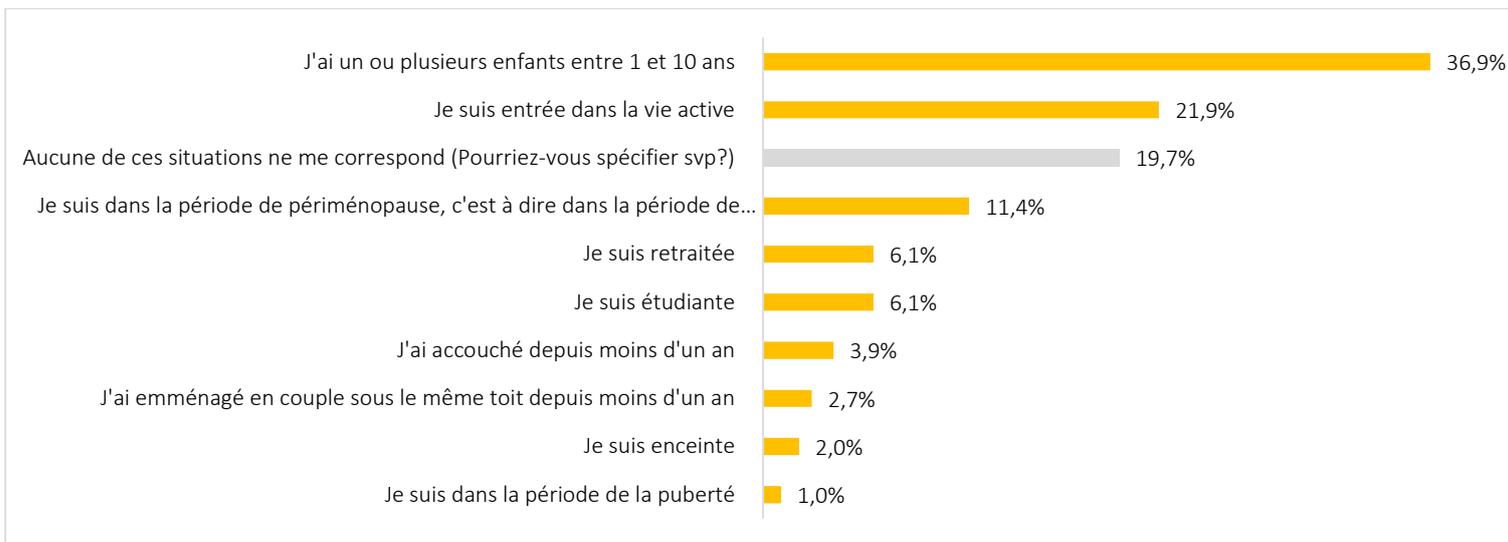
Au total, 6.893 personnes ont répondu à l'enquête, parmi celles-ci : 5.003 personnes ont répondu à tout le questionnaire et 1.890 personnes ont répondu partiellement.

Parmi les 5.003 questionnaires, 152 sont des personnes de sexe masculin. Ces derniers étaient immédiatement redirigés en fin de questionnaire avec la communication suivante :

« L'ADEPS vous remercie pour votre intérêt. Cependant, vous ne faites pas partie du public cible de notre sondage. Par contre, n'hésitez pas à encourager votre entourage de sexe féminin à compléter le questionnaire ! Les résultats de l'enquête et les recommandations seront présentées lors d'un colloque en 2024. [...] »

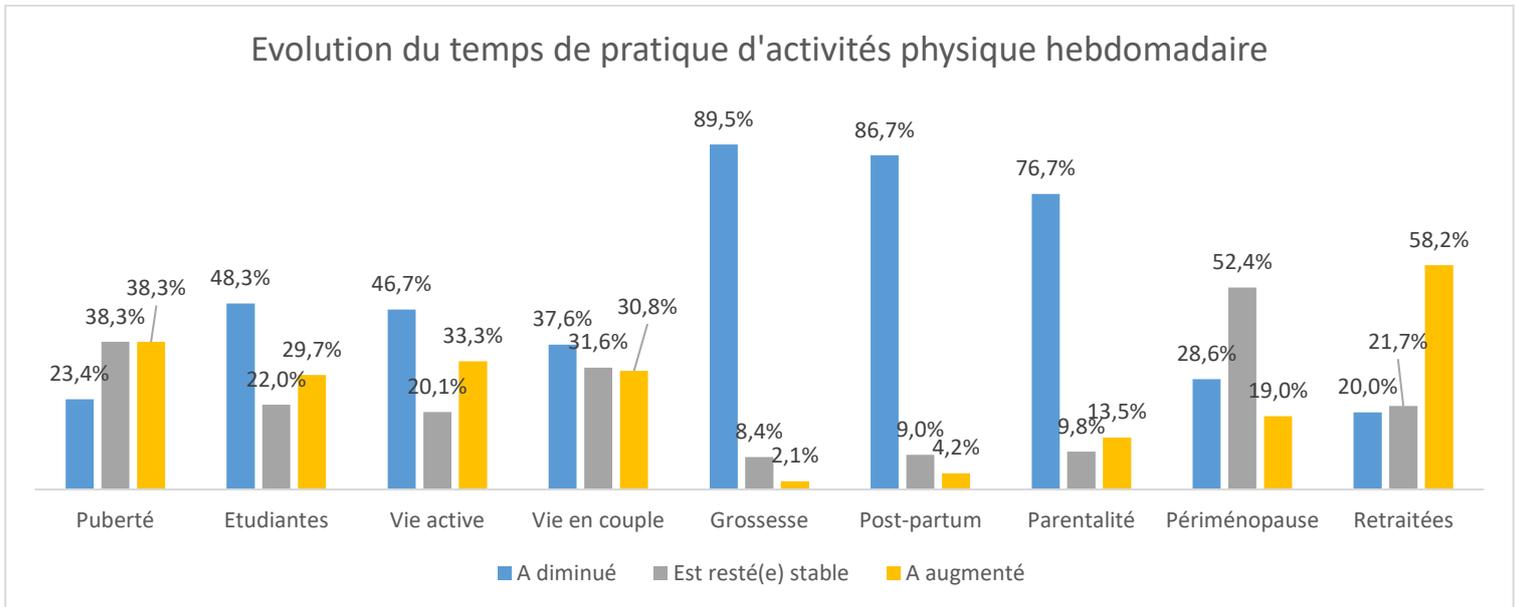
L'analyse des résultats portera exclusivement sur les questionnaires qui ont été entièrement complétés et qui ont enregistré la réponse « je suis de sexe féminin » à la 1<sup>ère</sup> question, soit un total de 4.851.

Répartition des répondantes en fonction des transitions de vie (la question concernant les périodes de transition était à choix multiple, les répondantes pouvaient être concernées par plusieurs d'entre elles) :

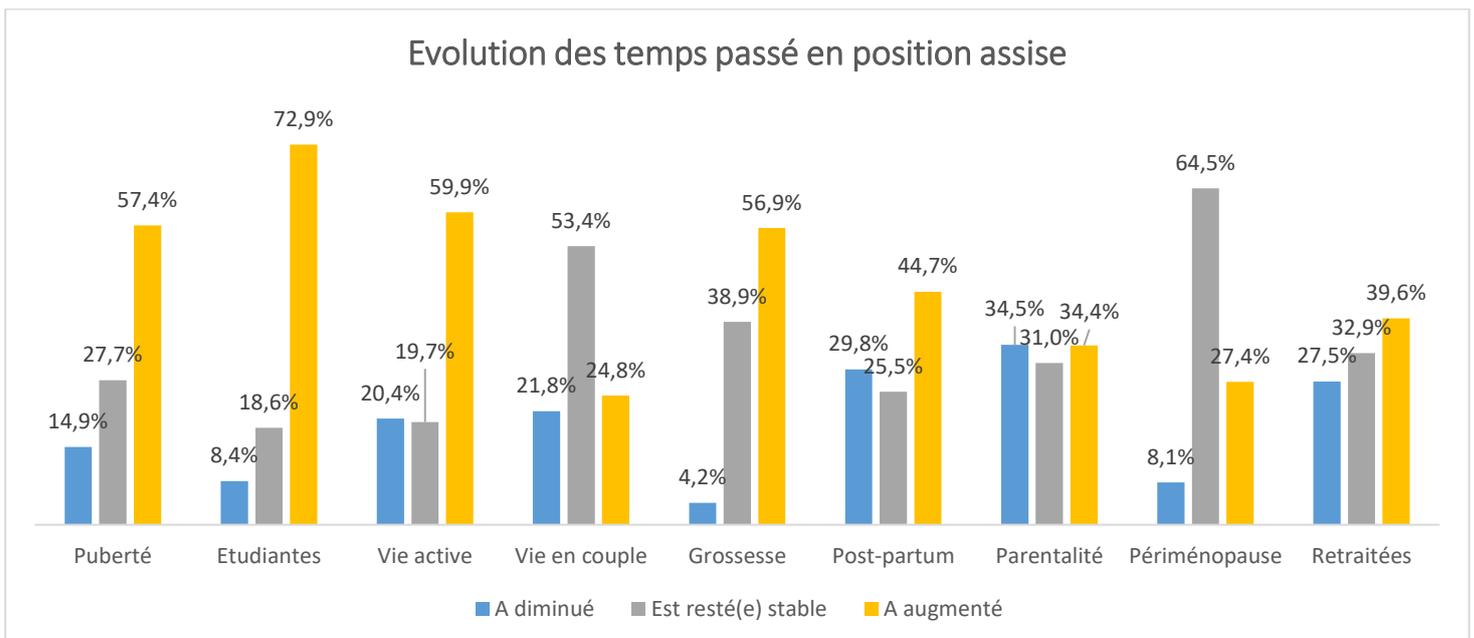


## 2. Résultats généraux

Au cours de leur vie, les femmes traversent diverses périodes de transition. La grossesse, le post-partum et la parentalité ont une influence significative sur la fréquence et la durée de la pratique physique et sportives. En revanche, la retraite est une période qui représente une opportunité pour la pratique d'une activité physique et sportive (voir figure ci-dessous).



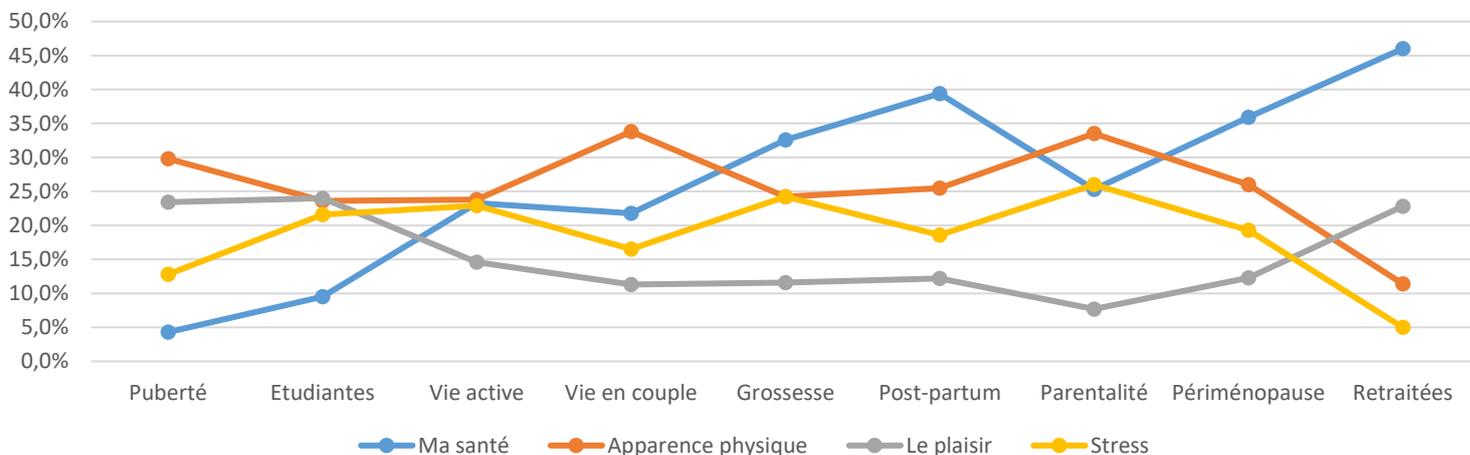
La quasi majorité des phases de transition s'accompagnent d'une augmentation du temps passé en position assise, notamment chez les adolescents, les étudiantes, les femmes exerçant une activité professionnelle et les femmes enceintes (voir figure ci-dessous).



Les motivations principales sont l'apparence et l'entretien du corps dans les premiers temps de la vie. Elles évoluent progressivement avec l'âge vers la recherche d'une amélioration de l'état de santé au fil des années. Chez les adolescentes, le plaisir émerge comme la 2<sup>ème</sup> motivation principale. Celui-ci diminue progressivement au fur et à mesure des périodes pour augmenter à nouveau lors de la périménopause et la

retraite. Les résultats de cette enquête confortent ceux de l'enquête sociologique commanditée par l'ADEPS en 2019 qui indiquait déjà « l'amusement comme premier argument cité pour les jeunes de 6 à 24 ans. A partir de l'âge adulte (avec des responsabilités), le côté santé prend le dessus ».

### Motivations principales en fonction des périodes de transition

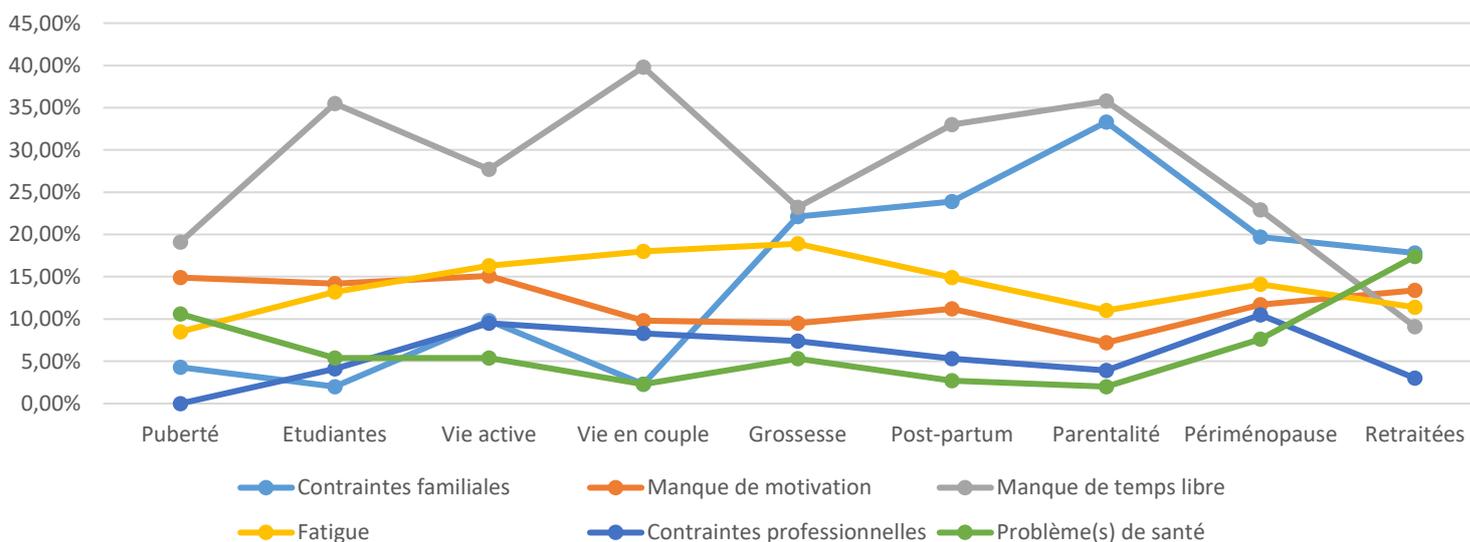


Dès le début de l'adolescence, le **manque de temps** pour pratiquer une activité sportive est le frein principal (à l'exception des retraitées).

La fatigue et le manque de motivation représentent également des freins importants.

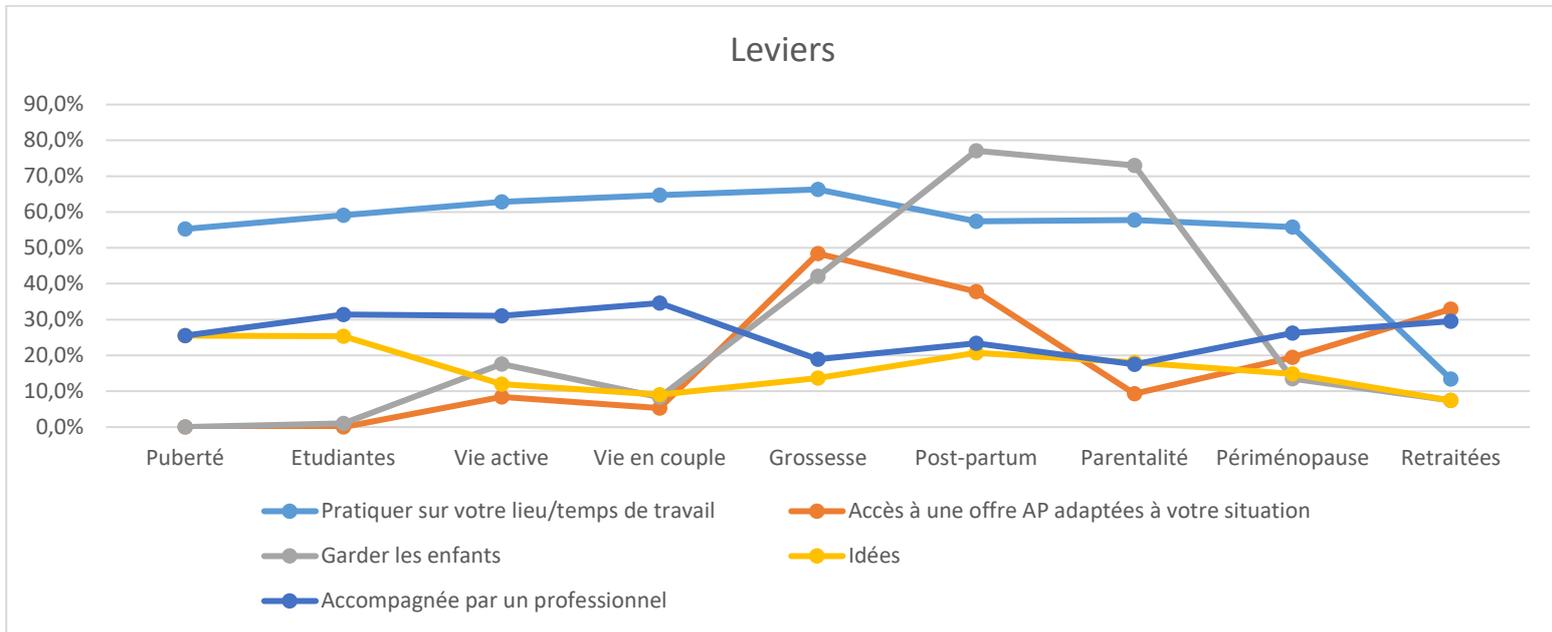
Comme on pouvait s'y attendre, les contraintes familiales deviennent le 2<sup>ème</sup> frein principal pour les femmes enceintes, celles en période post-partum, et les mères en général.

### Freins principaux identifiés en fonction des périodes de transition

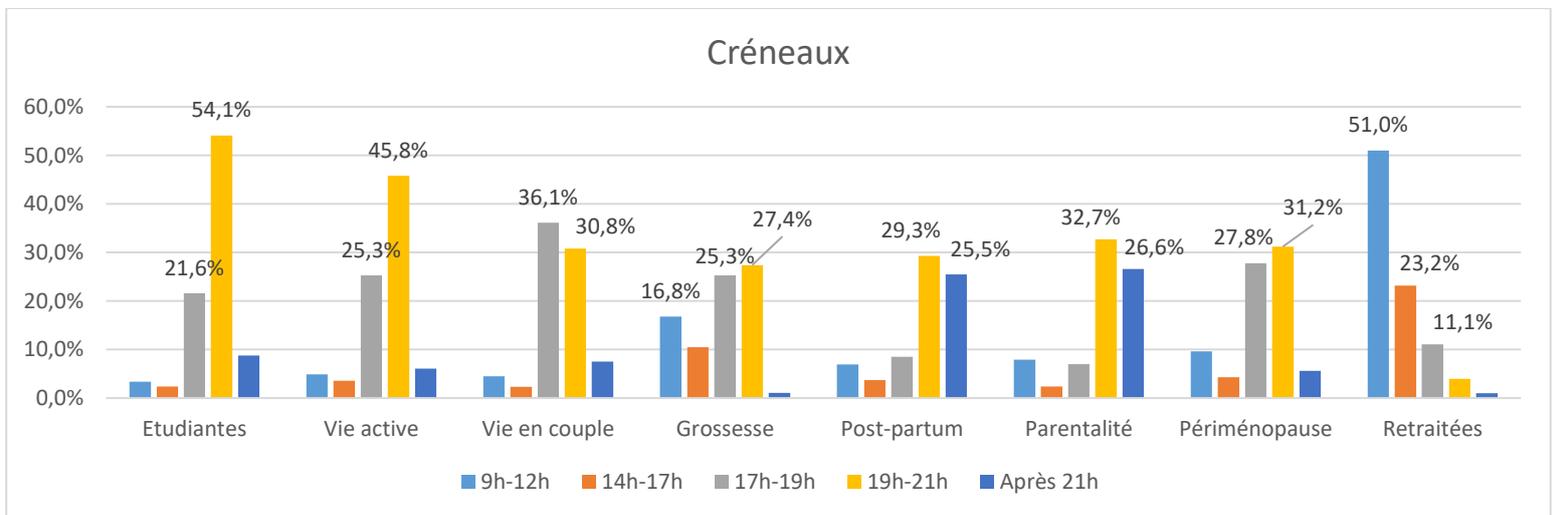


Une partie des freins pourraient être levés si la pratique de l'activité physique et sportive se déroulait sur le lieu de formation ou de travail. Ce levier est sélectionné dans la plupart des périodes de transition et se retrouve relayer en 2<sup>ème</sup> position lors du post-partum et de la parentalité et en 3<sup>ème</sup> position lors du départ à la retraite.

L'accompagnement par un professionnel semble également important pour les adolescentes, les étudiantes, les femmes exerçant une activité professionnelle, les femmes qui ont emménagé en couple, les mères, celles en pérимénopause et les retraitées.



Enfin, les créneaux les plus adaptés à la pratique sont entre 19h-21h pour la majorité des périodes à l'exception des femmes qui ont emménagé en couple (17h-19h) et des retraitées (9h-12h).



### 3. Résultats par période de transition

#### 3.1. Puberté

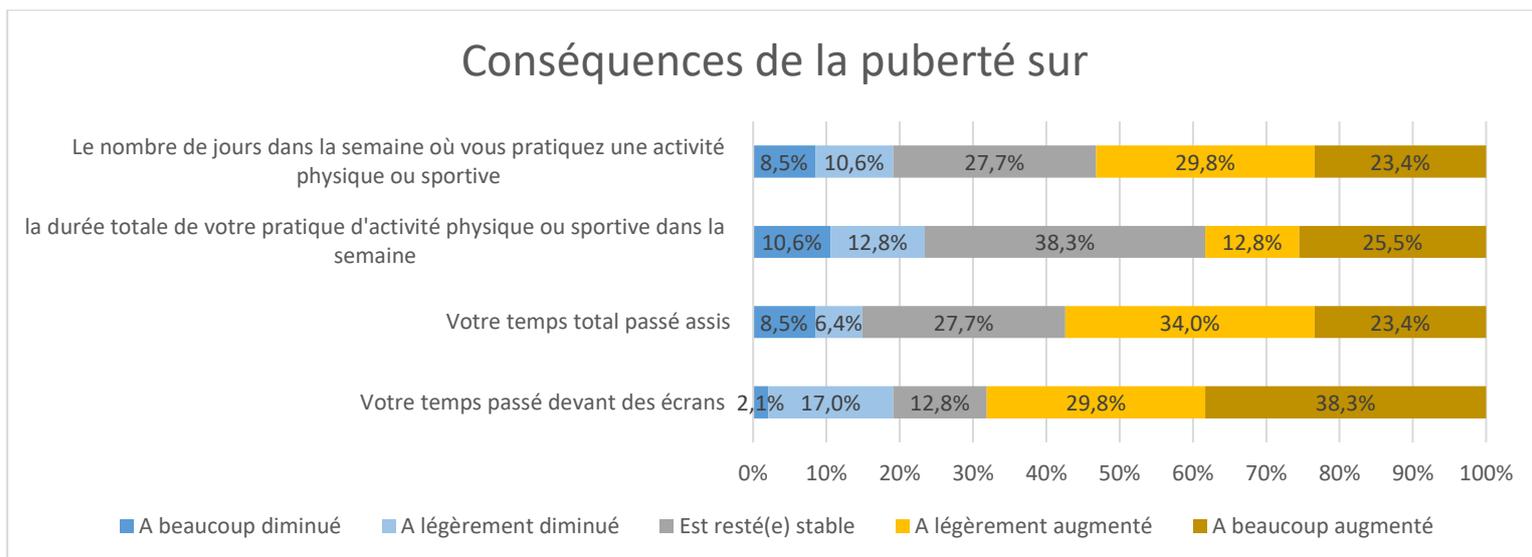
L'entrée dans la puberté est marquée par des changements physiques et hormonaux. Le nombre de réponses récoltées pour cette période de transition s'élève à 47.

#### CONSEQUENCES DE L'ENTREE DANS LA VIE ADOLESCENTE

38,3% des répondantes qui entrent dans la puberté ont estimé que leur temps de pratique hebdomadaire est resté stable. Le même pourcentage estiment qu'il a augmenté dont 25,5% ont estimé qu'il a beaucoup augmenté.

Cette augmentation est également valable au niveau de la fréquence de pratique avec 53,2% qui l'ont augmenté (et 27,7% estiment qu'elle est restée stable).

Par contre, 57,4% ont augmenté leur temps en position assise. Concernant le temps passé devant les écrans, ce dernier a augmenté pour 68,1% de ces répondantes (dont beaucoup pour 38,3%).

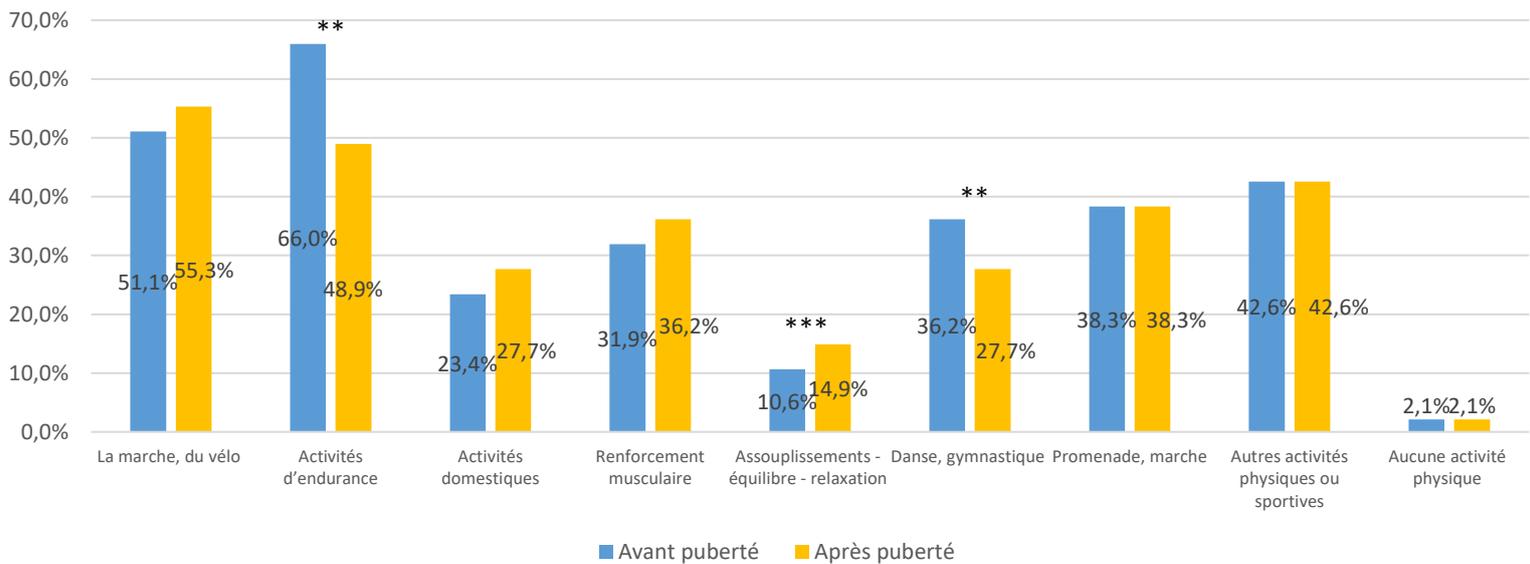


#### EVOLUTION DES TYPES D'ACTIVITES

Le nombre d'adolescentes réalisant au minimum 30 minutes d'activités physiques par semaine via des activités d'endurance, de danse et de gymnastique ont significativement diminués.

Néanmoins, l'activité physique de l'assouplissement, équilibre et relaxation a, quant à elle, augmenté.

### Evolution du type d'activités



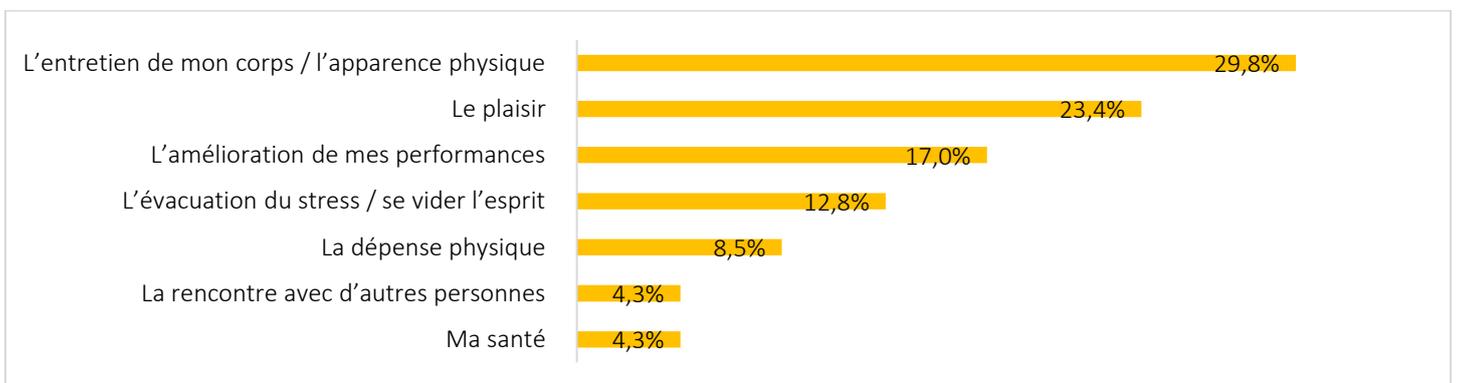
### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

L'utilisation de la marche pour des distances de moins de 2 km est restée stable pour un peu plus de la moitié des répondantes (55,3%) et a augmenté pour 34,0% d'entre elles. L'utilisation d'un moyen de transport motorisé est également restée stable pour 46,8% et a augmenté pour 34,0%.

### MOTIVATIONS

Les motivations les plus citées par les répondantes sont le plaisir (78,7%), l'entretien de mon corps / apparence physique (66,0%) et l'amélioration de mes performances (63,8%). La santé (55,3%), la dépense physique (53,2%) et l'évacuation du stress (53,2%) suivent de près le podium. Faire des rencontres est la source de motivation la moins citée (31,9%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, l'entretien et l'apparence physique (29,8%), la notion de plaisir (23,4%), et l'amélioration des performances (17,0%) restent dans le top 3 en étant les motivations les plus citées (voir figure ci-dessous).

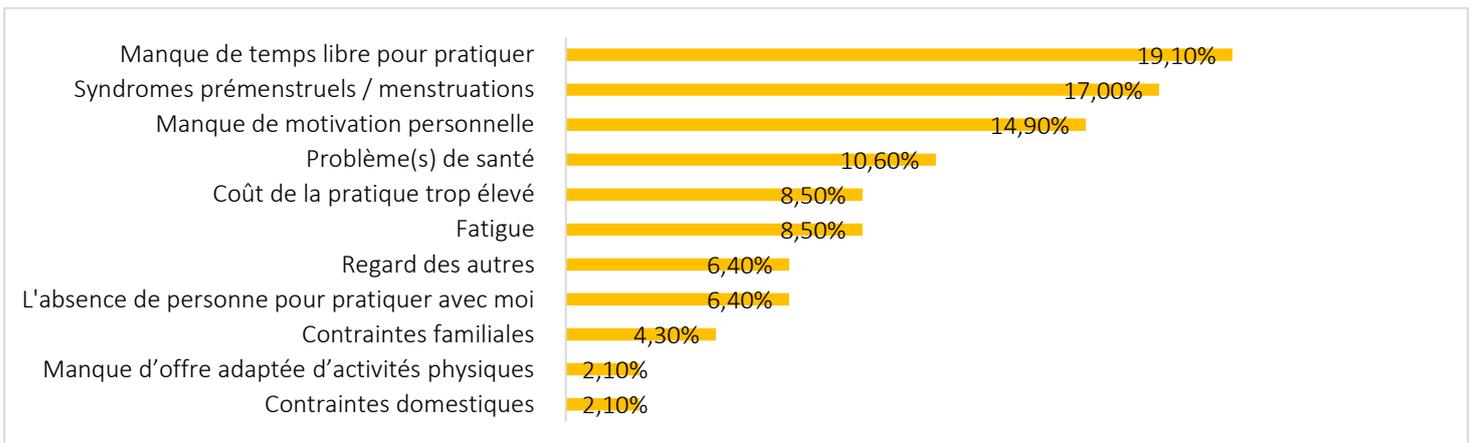


L'enquête sociologique commanditée par l'ADEPS en 2019 indiquait que « La principale raison évoquée par les jeunes francophones âgés de 6 à 24 ans pour faire du sport est l'amusement. [...] Une autre motivation à la pratique sportive est le bénéfice direct sur le corps et participe, par principe, à mieux se sentir dans sa peau. Les adolescents recherchent à embellir leur corps, le mettre en valeur et le sport est un moyen pour y parvenir.

## FREINS

Les freins à la pratique les plus cités par les adolescentes sont le manque de temps libre (44,7%), les syndromes prémenstruels/menstruations (42,6%), la fatigue (40,4%) et le manque de motivation (36,2%). Le regard des autres (23,4%), les problèmes de santé (21,3%) et l'absence de personne pour pratiquer avec elles (21,3%) suivent de près. Les contraintes professionnelles et domestiques sont les freins les moins cités (2,1%).

Elles avaient également la possibilité d'identifier le frein le plus limitant parmi ceux choisis précédemment. Le **manque de temps libre** (19,1%), les syndrômes prémenstruels/menstruations (17,0%), le manque de motivation (14,9%), et les problèmes de santé (10,6%) sont les freins qui ont été les plus cités (voir figure ci-dessous).



L'enquête sociologique commanditée en 2019 sur les pratiques sportives en Fédération Wallonie-Bruxelles indique « Chez les jeunes de moins de 18 ans, les périodes de temps libre qui suivent leur journée d'école sont fréquemment passées devant des écrans. [...] Le passage au secondaire a un impact. Les entretiens qualitatifs montrent que les études demandent plus de temps. »

## LEVIERS

Une partie des freins précédemment cités pourrait être levé si elles avaient l'occasion de pratiquer à l'école. Cette piste d'action a été identifiée par 55,3% d'entre elles. L'accompagnement d'un professionnel peut également se révéler être un levier à la pratique à égalité avec le fait d'avoir plus d'idée pour pratiquer une activité physique à sportive (25,5%).

Enfin, 34,0% des adolescentes déclarent que le créneau le plus adapté pour s'engager dans une pratique d'activité physique depuis la puberté est en soirée durant la semaine.

# PUBERTÉ

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=47)



## Evolution des pratiques depuis la puberté



53% ont augmenté leur fréquence d'activité physique.  
38% n'ont pas changé la durée totale de leur pratique et  
38% l'ont augmenté

en revanche



57% ont augmenté leur temps passé en position assise



68% ont augmenté leur temps passé devant les écrans

## Freins à la pratique

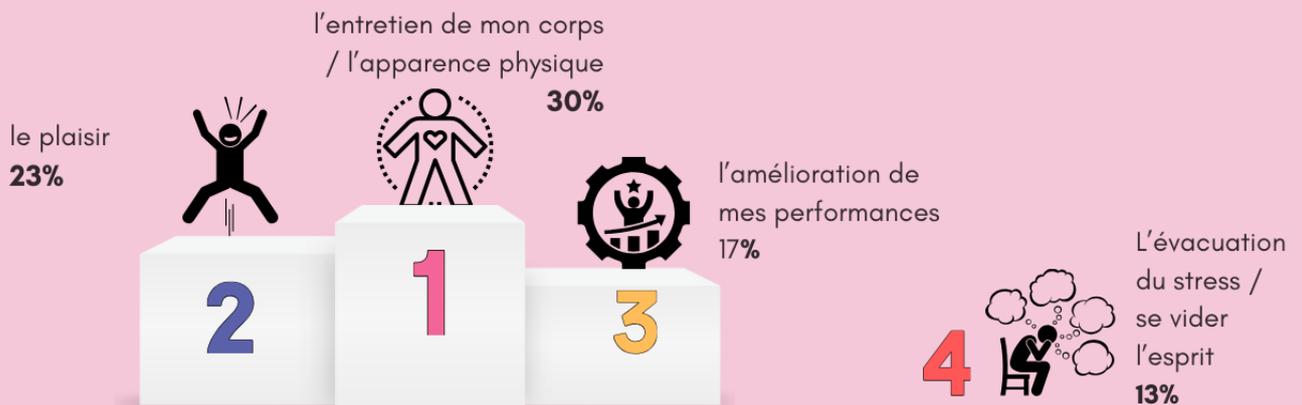


... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
pratiquer plus sur le lieu de l'école 55%  
pratiquer avec un professionnel 25%  
avoir plus d'idées pour pratiquer 25%



créneau horaire le plus adapté :  
en soirée durant la semaine (pour 34%)

## Motivations



### 3.2. Entrée dans la vie étudiante

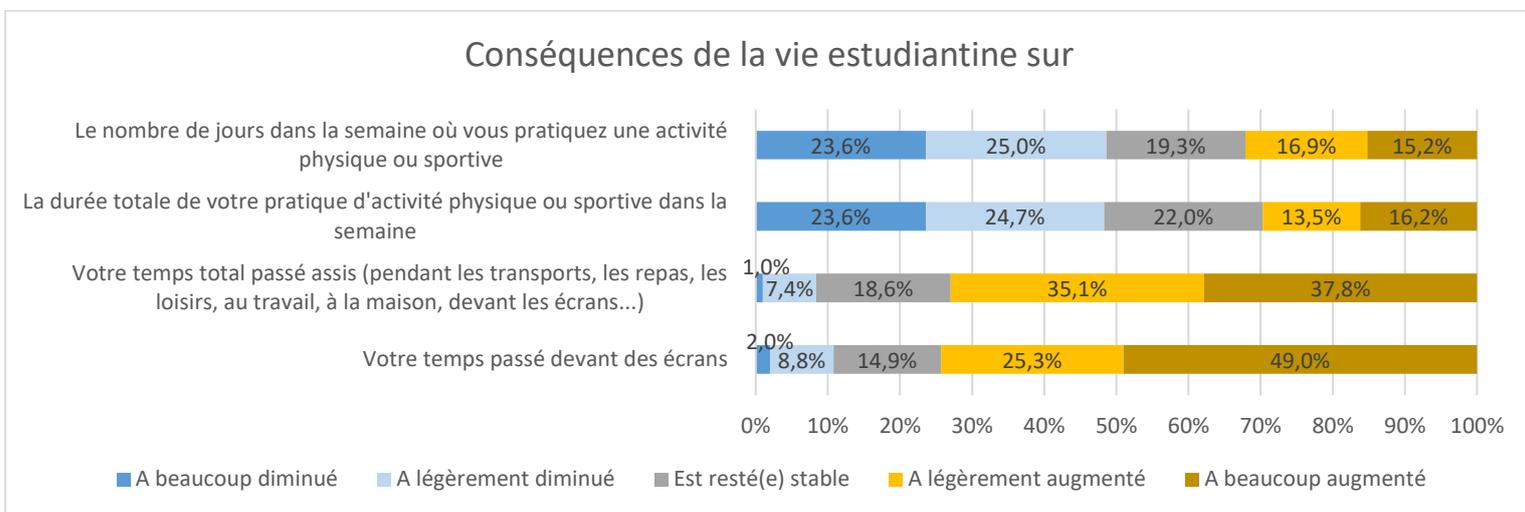
La transition de vie d'entrée dans la vie étudiante est marquée par un changement de mode de vie compte tenu du rythme étudiant. Le nombre de réponses récoltées pour la période 'étudiante' s'élève à **296**.

#### CONSEQUENCES DE L'ENTREE DANS LA VIE ESTUDIANTINE

48,3 % des répondantes qui entrent dans la vie étudiante ont estimé que leur temps de pratique hebdomadaire a diminué dont 23,6% ont estimé qu'il a beaucoup diminué.

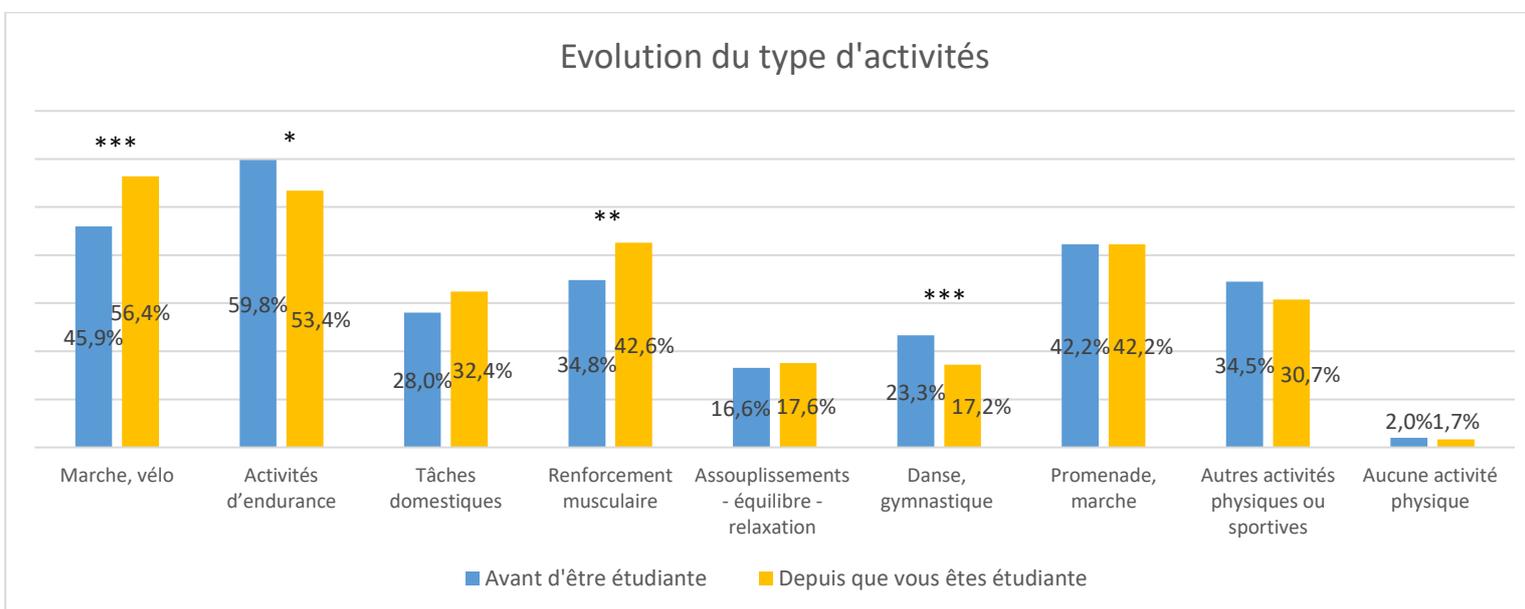
Cette diminution est également valable au niveau de la fréquence de pratique avec 48,6% qui l'ont diminuée (dont 23,6% l'ont beaucoup réduite).

72,9% ont augmenté leur temps en position assise et 37,8% d'entre elles ont affirmé que cette augmentation est très importante. Concernant le temps passé devant les écrans, ce dernier a beaucoup augmenté pour 49,0% de ces répondantes et pour 25,3% légèrement.



#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Le nombre d'étudiantes réalisant au minimum 30 minutes d'activité physique par semaine via les déplacements actifs et le renforcement musculaire ont augmenté. Par contre, les activités d'endurance et les activités de danse/gym ont diminué.



### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

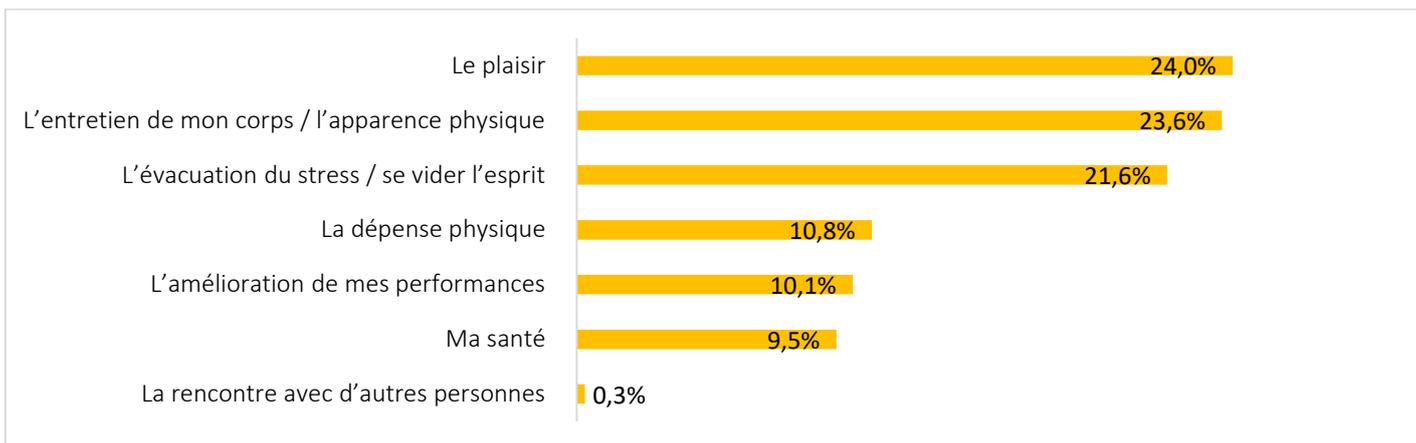
L'utilisation d'un mode de transport motorisé augmente au moment de l'entrée en études pour 58,1% des répondantes (avec 24,7% qui les utilisent légèrement plus et 33,4% qui les utilisent beaucoup plus).

L'utilisation de moyen de transport actif pour des distances de moins de 10 km semble stable pour 56,4% des répondantes et 48,3% déclare avoir augmenté la marche pour les distances de moins de 2 km.

### MOTIVATIONS

Les motivations les plus citées par les répondantes sont l'évacuation du stress (82,8%), l'entretien de mon corps / apparence physique (75,3%), le plaisir (73,6%) et la santé (73%). La dépense physique (66,2%) et l'amélioration de performance (61,5%) font également partie des motivations majoritairement citées par les étudiantes. Faire des rencontres est la source de motivation la moins citée (32,8%).

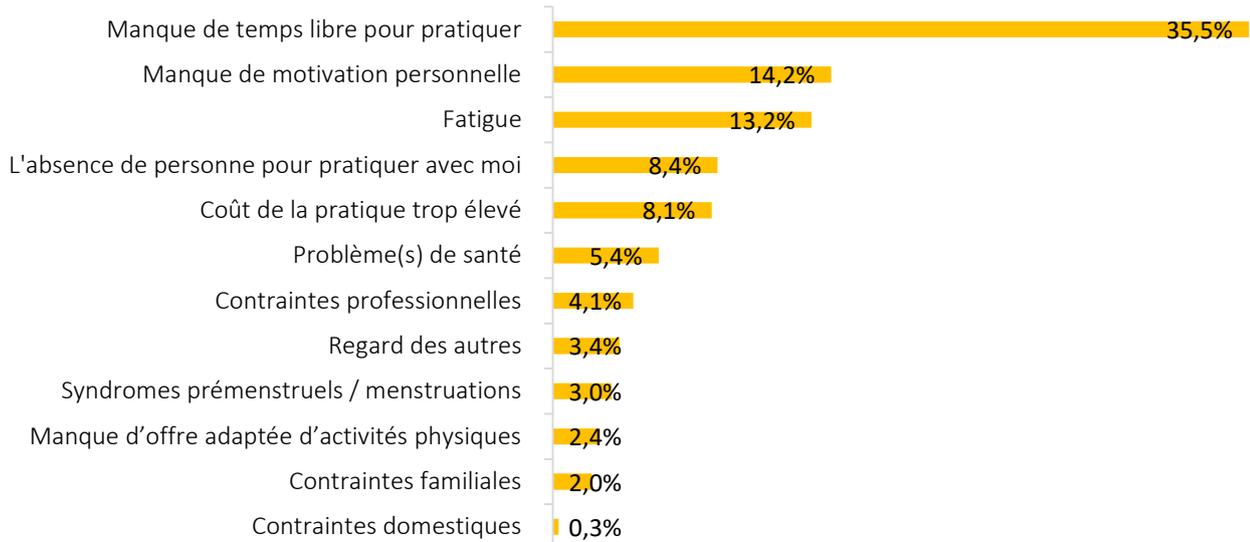
Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier la motivation la plus importante, la notion de plaisir (24%), l'entretien et l'apparence physique (23,6%) et la diminution du stress (21,6%) sont les motivations les plus citées (voir figure ci-dessous).



### FREINS

Les freins à la pratique les plus cités par les femmes entrant dans la vie étudiante sont le manque de temps libre (69,9%), la fatigue (56,1%) et le manque de motivation (51,0%). L'absence de personne pour pratiquer ensemble et les syndrômes prémenstruels/menstruations ne font pas partie du top 3 mais récoltent tout de même 33,1% et 30,1% des suffrages. Les stéréotypes de genre se retrouvent tout en bas de l'échelle (5,1%).

Comme pour les motivations, elles avaient également la possibilité d'identifier le frein le plus limitant parmi ceux choisis. Le **manque de temps libre** (35,5%), le manque de motivation (14,2%), et la fatigue (13,2%) sont les freins qui ont été les plus cités (voir figure ci-dessous).



L'absence de personne pour pratiquer l'activité ensemble se confirme en se maintenant à la 4<sup>ème</sup> position avec 8,4%. En revanche, le coût trop élevé entre dans le top 5 avec 8,1%. Les contraintes domestiques sont par contre les moins citées avec 0,3%.

#### LEVIERS

Une partie des freins précédemment cités pourrait être levés si elles avaient l'occasion de pratiquer à l'université ou haute école. Cette piste d'action a été identifiée par 59,1% d'entre elles. L'accompagnement d'un professionnel peut également se révéler être un levier à la pratique (31,4%). Enfin, 26,4% ont affirmé que la pratique d'une activité physique à sportive de son entourage et le fait d'avoir plus d'idées (25,3%) pouvaient également être un levier.

Enfin, 54,4 % des femmes de ce groupe estiment que le créneau le plus adapté pour s'engager dans une pratique d'activité physique est de 19h à 21h.

# ETUDIANTES

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=296)



## Evolution des pratiques depuis qu'elles sont étudiantes



**48% ont diminué** leur temps et leur fréquence d'activité physique

**mais**



**48% ont déclaré se déplacer plus fréquemment à pied** pour des distances inférieures à 2km

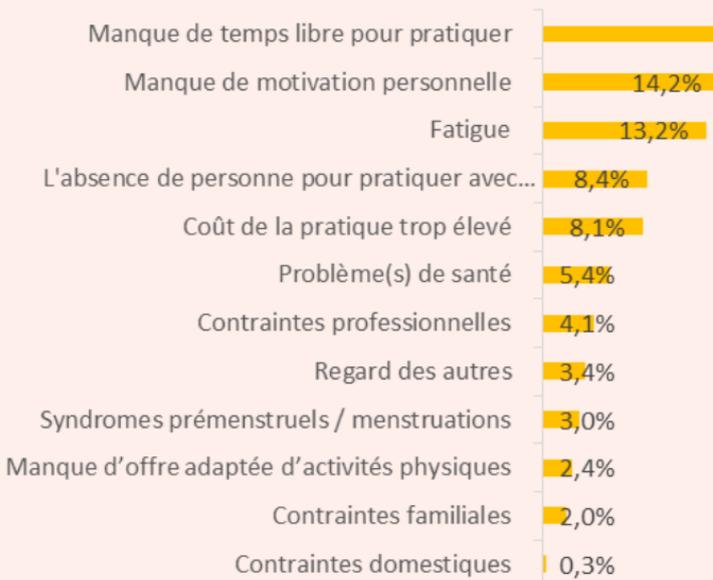


**73% ont augmenté** leur temps passé en position assise



**74% ont augmenté** leur temps passé devant un écran

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
pratiquer plus sur le lieu de l'école supérieur **59%**  
pratiquer avec l'aide d'un professionnel **31%**  
avoir son entourage qui pratique **26%**



créneau horaire le plus adapté : 19h-21h (54%)

## MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique **23,6%**



le plaisir **24%**



L'évacuation du stress / se vider l'esprit **22%**



**4**



se dépenser **11%**

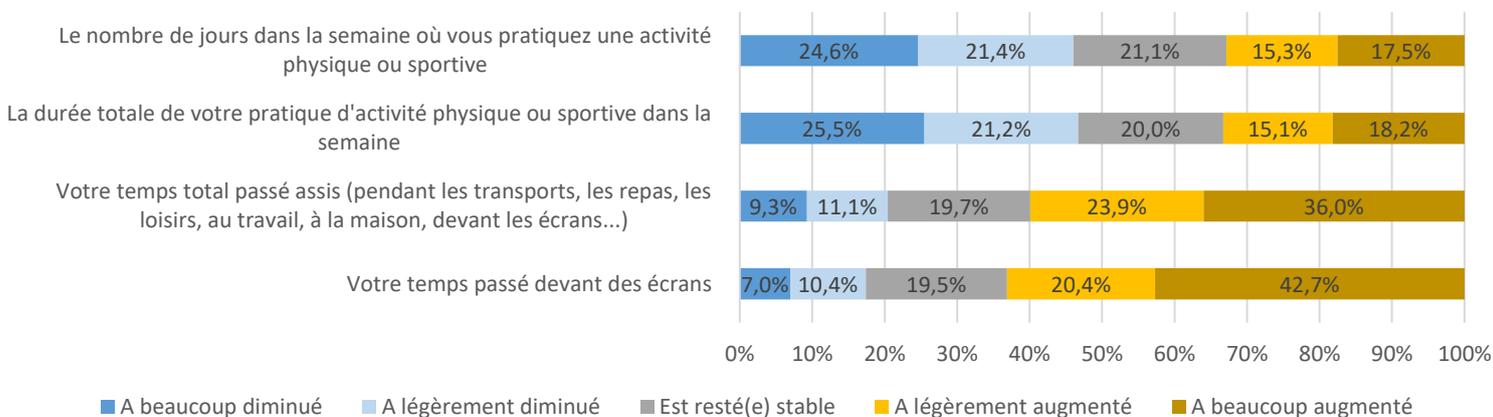
### 3.3. Entrée dans la vie active depuis moins d'un an

Parmi l'ensemble des répondantes, 1.063 ont coché la case « entrée dans la vie active depuis moins d'un an ». 93,4% déclare avoir un emploi, 2,9% sont au chômage, 1,1% en congé parental et 2,4% en arrêt maladie au moment de remplir le questionnaire. Seules 0,2% sont des femmes au foyer.

#### CONSEQUENCE DE L'ENTREE DANS LA VIE ACTIVE

46,7% ont diminué leur durée de pratique d'activité physique et 46,0% ont diminué sa fréquence. 36,0% des répondantes de ce groupe ont beaucoup augmenté leur temps passé en position assise contre 23,9% qui l'ont légèrement augmenté. 63,1% ont assuré avoir augmenté leur temps passé devant un écran dont 42.7% ont observé une forte augmentation.

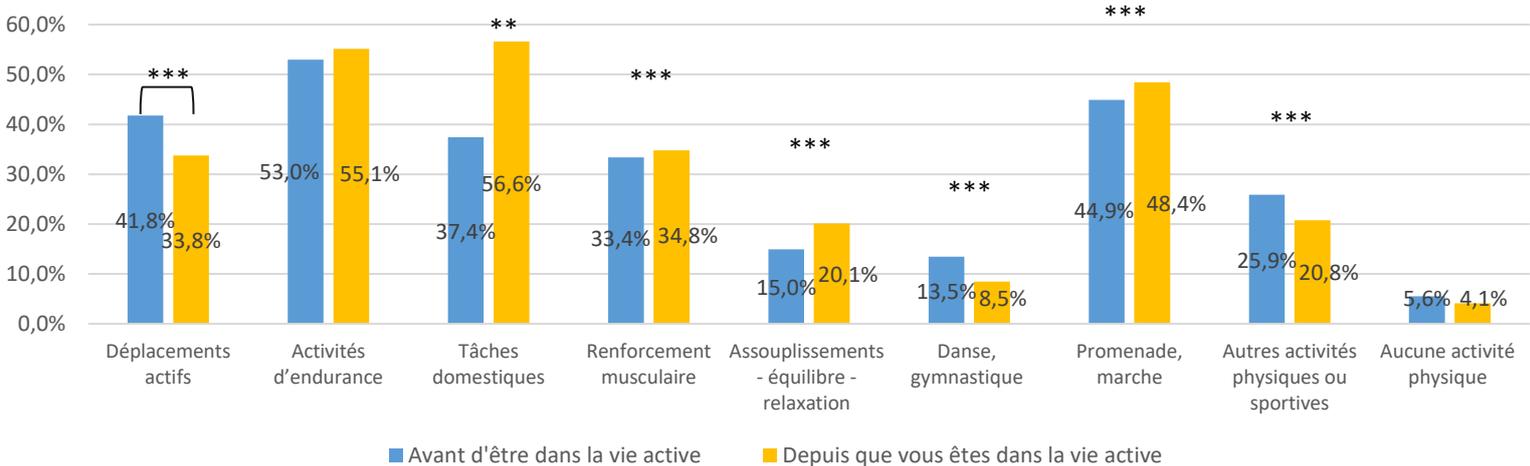
#### Conséquence de l'entrée dans la vie active



#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Les activités les plus impactées par cette transition de vie sont les déplacements actifs, les activités liées à la danse et la gym et les autres activités physiques et sportives. Néanmoins, on constate une augmentation significative concernant les activités physiques domestiques (bricolage, jardinage, ménage), le renforcement musculaire, les activités liées à l'assouplissement, l'équilibre et la relaxation ainsi que les promenades et la marche. (figure ci-dessous).

#### Evolution des types d'activités



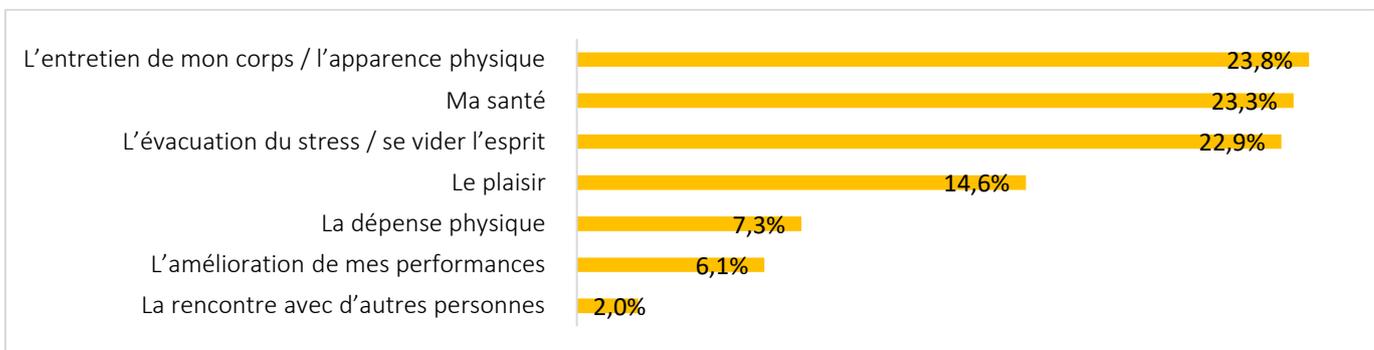
## EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

L'utilisation des transports motorisés est devenue plus importante : 65,8% ont augmenté l'utilisation de ces transports motorisés avec 45,9 % qui les utilisent bien plus régulièrement.

## MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont l'amélioration de l'état de santé (82,4%), la réduction du stress (80,1%), l'entretien du corps et de l'apparence physique (78,2%), la sensation de plaisir (62,5%) et le fait de se dépenser (54,4%). La performance sportive (39,6%) et faire des rencontres (33,6%) se retrouvent en bas de classement.

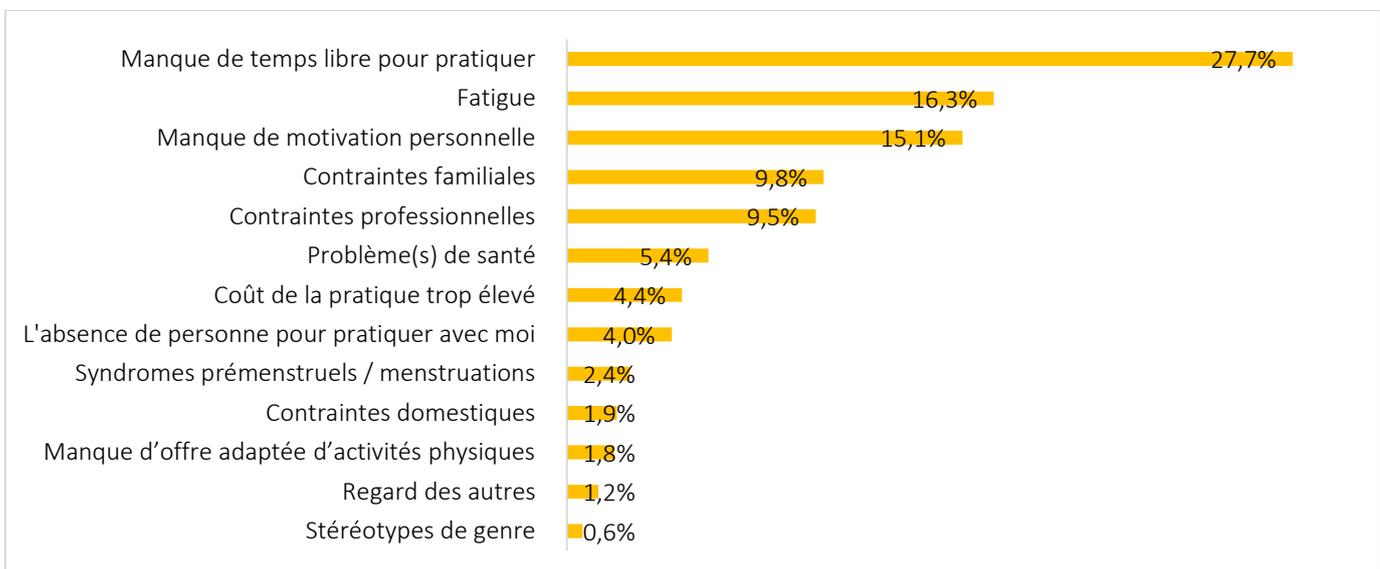
Leur motivation la plus importante parmi celles sélectionnées préalablement, l'entretien et l'apparence physique (23,8%), l'amélioration de l'état de santé (23,3%), et la diminution du stress (22,9%) se retrouvent sur le podium. La notion de plaisir (14,6%), la dépense physique (7,3%), l'amélioration des performances (6,1%) et la rencontre avec d'autres personnes (2%) se retrouvent en bas de l'échelle (figure ci-dessous).



## FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (73,8%), la fatigue (70,5%), le manque de motivation (56,3%) et les contraintes professionnelles (53,8%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le manque de temps libre (27,7%), la fatigue (16,3%) et le manque de motivation (15,1%) sont les freins qui ont été les plus cités. Les contraintes familiales et professionnelles sont citées seulement par 9,8% et 9,5% d'entre elles (figure ci-dessous).



## LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si une pratique d'activité physique était proposée sur le lieu du travail (62,8%). La pratique encadrée pourrait également lever certains freins (31,0%) et 22,3% estiment qu'elles pourraient davantage pratiquer si elles le faisaient avec leur entourage.

Enfin, 45,8 % des femmes de ce groupe estiment que le créneau le plus adapté pour s'engager dans une pratique d'activité physique est de 19h à 21h.

# VIE ACTIVE

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=1.063)



## Evolution des pratiques depuis qu'elles travaillent



**46% ont diminué** leur temps et leur fréquence d'activité physique



**60% ont augmenté** leur temps passé en position assise

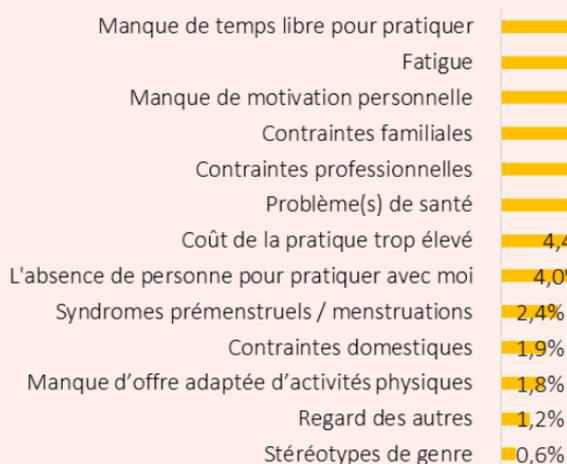


**66% ont augmenté** l'utilisation des transports motorisés pour leurs déplacements



**63% ont augmenté** leur temps passé devant un écran

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
pratiquer plus sur le lieu de travail **63%**  
pratiquer avec l'aide d'un professionnel **31%**  
avoir son entourage qui pratique **22%**



créneau horaire le plus adapté : 19h-21h (46%)

## MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique

**23.8%**

la santé  
**23.3%**



**2**



**1**



**3**

L'évacuation du stress /  
se vider l'esprit  
**22.9%**

**4**



le plaisir  
**14.6%**

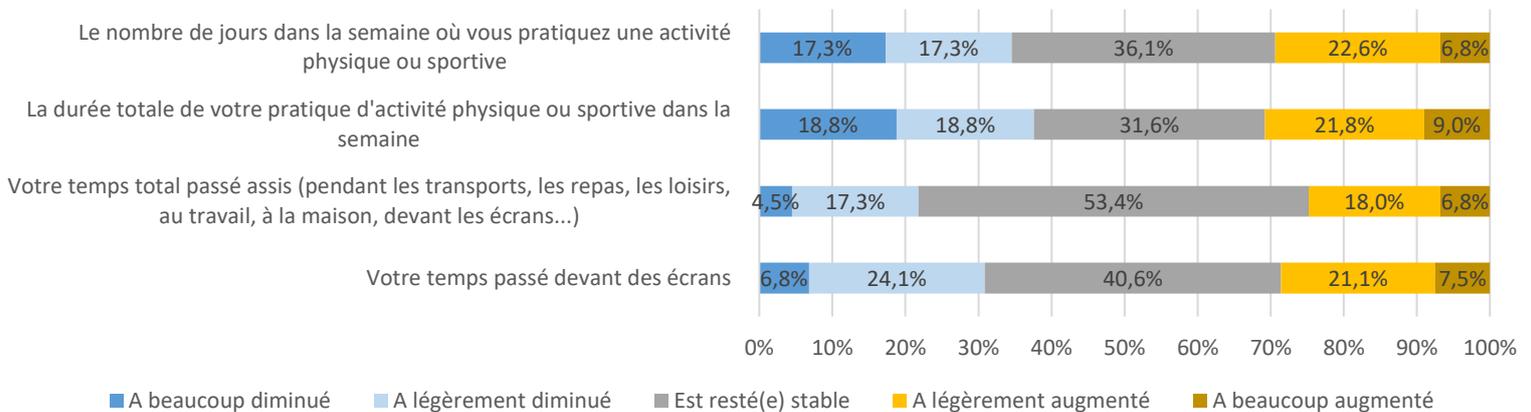
### 3.4. Vie en couple depuis moins d'un an

Parmi les différentes périodes de transition, 133 répondantes ont coché la case « J'ai emménagé en couple sous le même toit depuis moins d'un an ».

#### CONSEQUENCES DE L'EMMENAGEMENT EN COUPLE

La transition qui consiste à emménager avec un ou une partenaire entraîne quelques modifications assez fines dans le comportement et les habitudes des femmes concernées. 37,6 % d'entre elles ont diminué leur temps de pratique d'activité physique. Par contre, leur fréquence de pratique est resté stable pour 36,1% d'entre elles avec une diminution pour 34,6%. Depuis qu'elles vivent en couple, la durée des comportements sédentaires est restée stable, la majorité des répondantes (53,4%) n'ont pas vu évoluer leur temps passé en position assise ni le temps passé devant les écrans (40,6%).

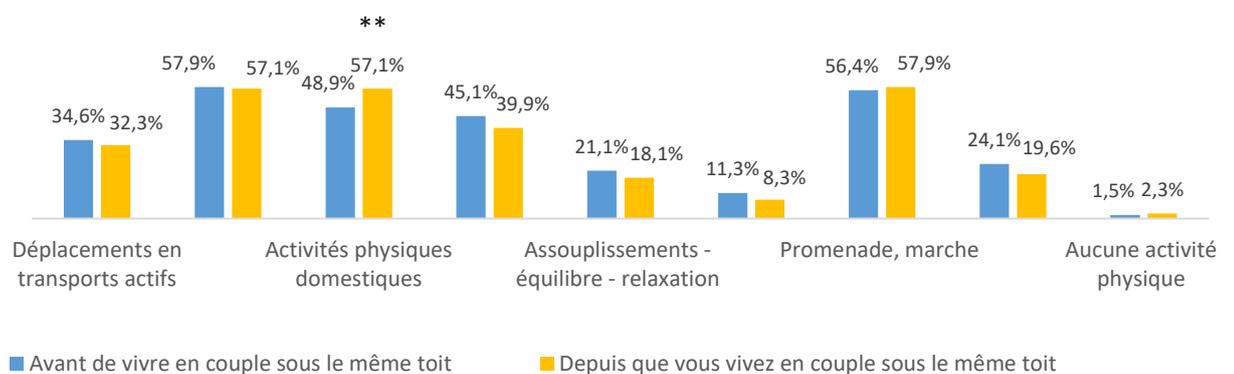
#### Conséquences de l'emménagement en couple



#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Les activités les plus impactées par cette transition de vie sont les activités physiques domestiques (bricolage, jardinage, ménage) qui ont augmenté de manière significative.

#### Evolution du type d'activités



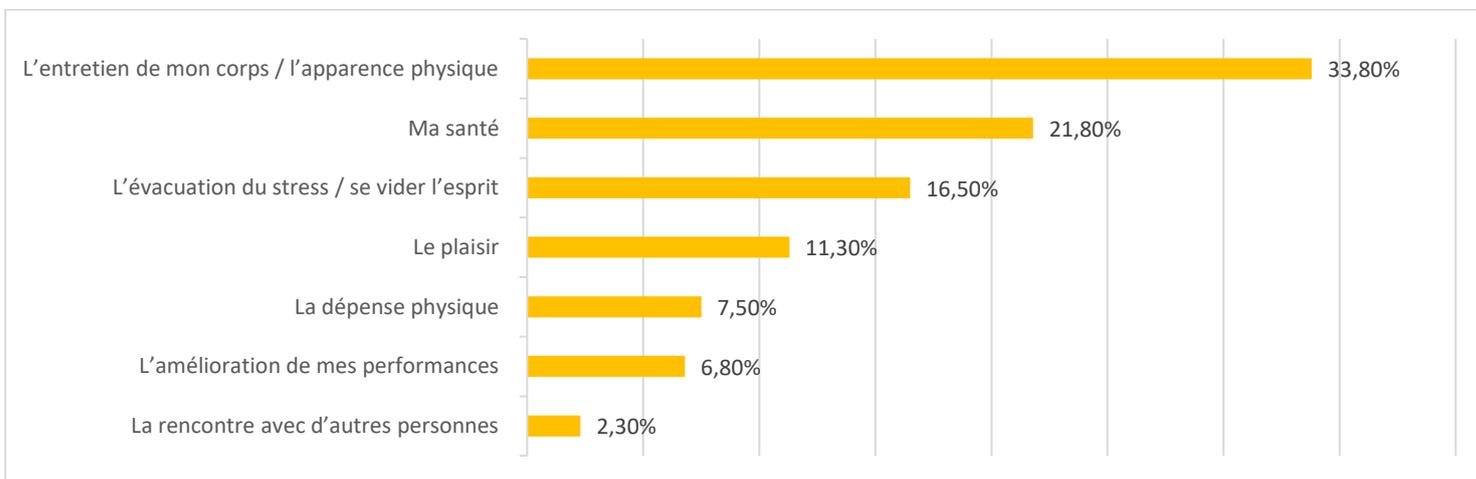
### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

Globalement, cette période de transition ne fait pas évoluer les habitudes quant à l'utilisation des moyens de transports. On remarque toutefois une augmentation de l'utilisation d'un mode transport motorisé (42,1%).

### MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées par ces femmes sont, l'entretien du corps et de l'apparence physique (88,7%), la réduction du stress (82,0%), l'amélioration de l'état de santé (78,2%) la sensation de plaisir (63,2%) et le fait de se dépenser (57,1%).

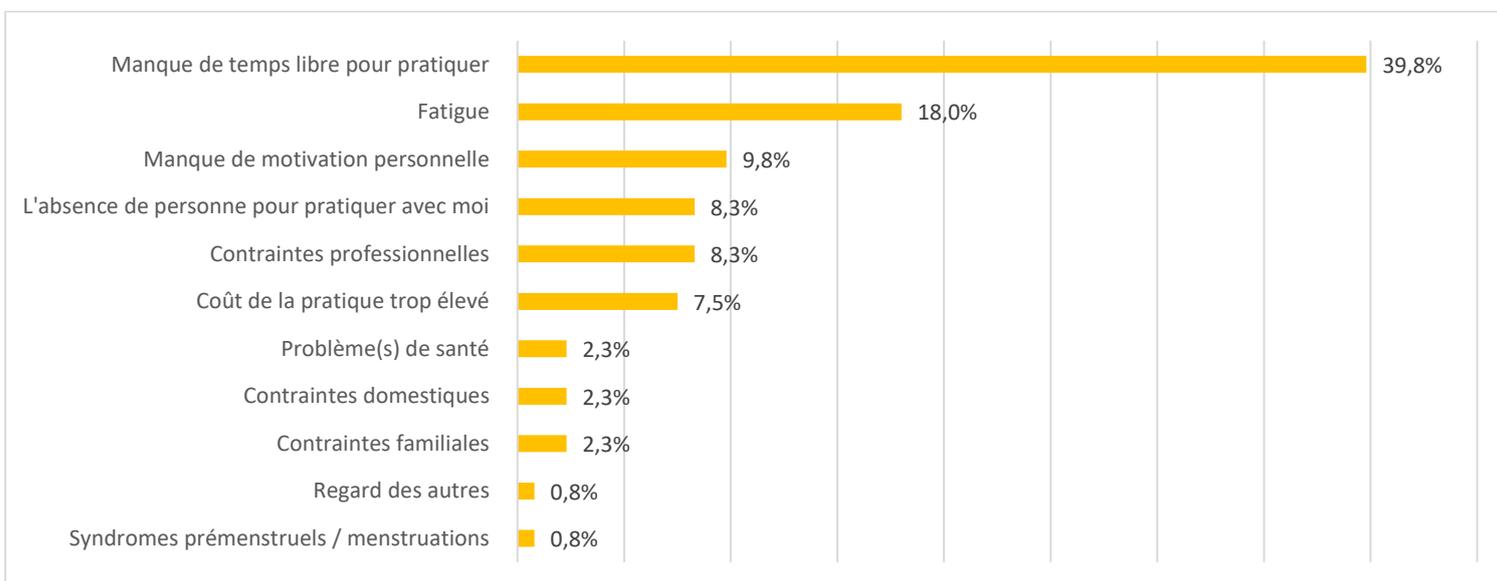
Leur motivation la plus importante parmi celles sélectionnées préalablement, l'entretien et l'apparence physique (33,8%), l'amélioration de l'état de santé (21,8%), et la diminution du stress (16,5%) se retrouvent sur le podium. La dépense physique (7,5%), l'amélioration des performances (6,8%) et la rencontre avec d'autres personnes (2,3%) se retrouvent en bas de l'échelle (figure ci-dessous).



### FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (76,7%), la fatigue (70,7%), le manque de motivation personnelle (54,9%) et les contraintes familiales (50,4%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le manque de temps libre (39,8%), la fatigue (18,0%) et le manque de motivation (9,8%) sont les freins qui ont été les plus cités.



## LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si une pratique d'activité physique était **proposée sur le lieu du travail (évoqué par 64,7% des femmes de ce groupe)**. De la même manière, 34,6% ont estimé qu'une pratique accompagnée d'un professionnel pourrait également lever certains freins et 32,3% **estiment** qu'elles pourraient davantage pratiquer si elles le faisaient avec leur entourage

## CRENEAU PRIVILEGIE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Concernant cette population spécifique, le créneau favorisé pour pratiquer une activité physique régulière est la période entre 17h et 21h peu importe que ce soit avant ou après l'emménagement en couple. En effet, ces deux périodes rassemblent ensemble plus de 60 % des réponses. Il est intéressant de noter que la période de pré-emménagement semble plus propice aux activités physiques se déroulant entre 17h et 19h. A contrario, Les créneaux extrêmes (avant 7h, après 21h) semblent être légèrement favorisés par les femmes ayant emménagé avec leur partenaire.

# VIE EN COUPLE DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=133)



## Evolution des pratiques depuis qu'elles sont en couple

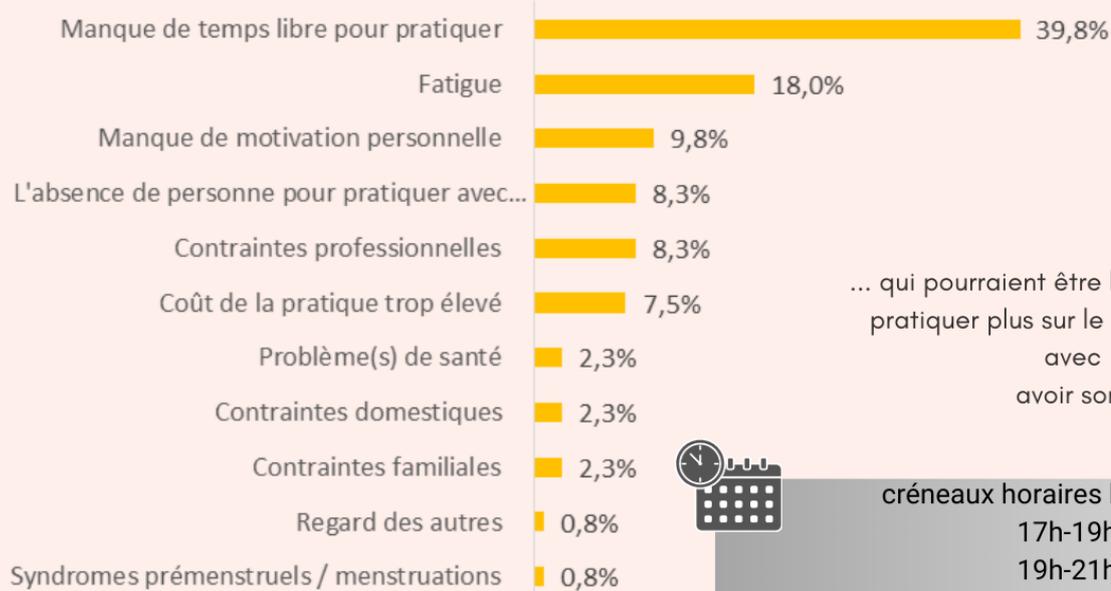


**38% ont diminué** leur temps d'activité physique.  
**35% ont diminué** leur fréquence (et 36% ont déclaré qu'elle était stable)



**42%** ont déclaré se déplacer plus fréquemment en transports motorisés

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
pratiquer plus sur le lieu de travail/formation **65%**  
avec l'aide d'un professionnel **35%**  
avoir son entourage qui pratique **32%**



créneaux horaires les plus adaptés :  
17h-19h (36%)  
19h-21h (31%)

## MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique

la santé  
22%



34%



L'évacuation du stress /  
se vider l'esprit  
17%



le plaisir  
11%

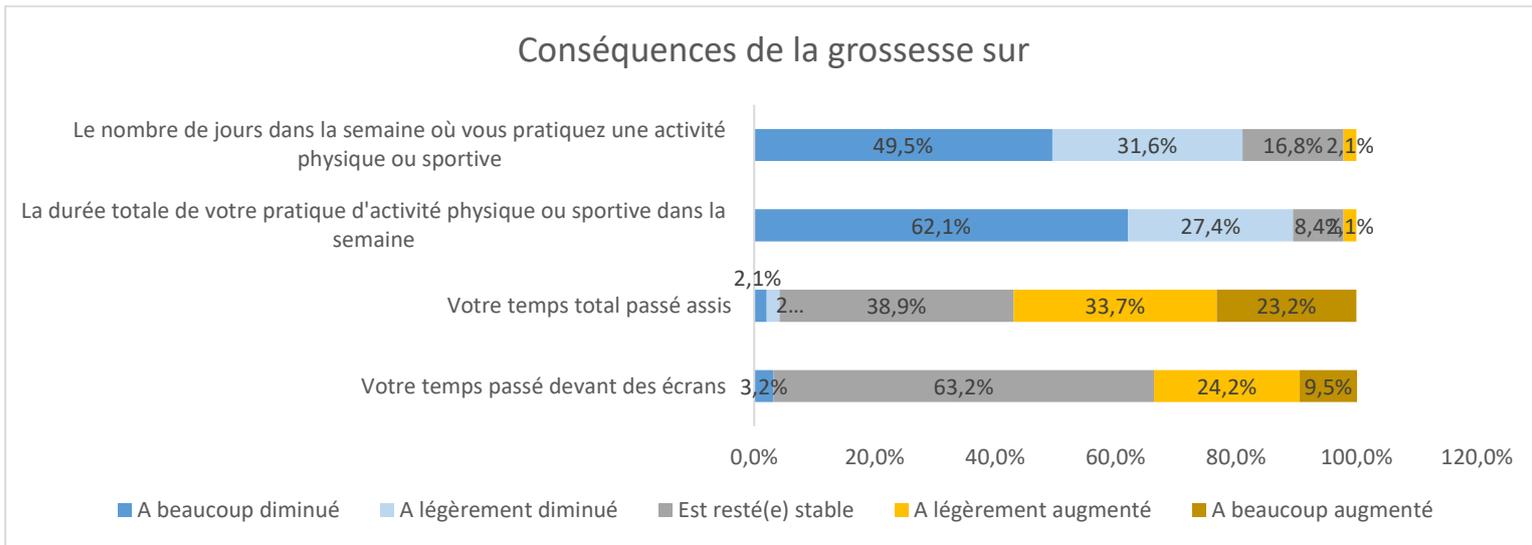
### 3.5. Grossesse

Le nombre total de femmes enceintes ayant répondu à l'enquête est de 95.

#### CONSEQUENCE DE LA GROSSESSE SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

Depuis leur grossesse, les femmes enceintes ont fortement diminué leur durée (62,1%) et fréquence (49,5%) de pratique d'activité physique hebdomadaire.

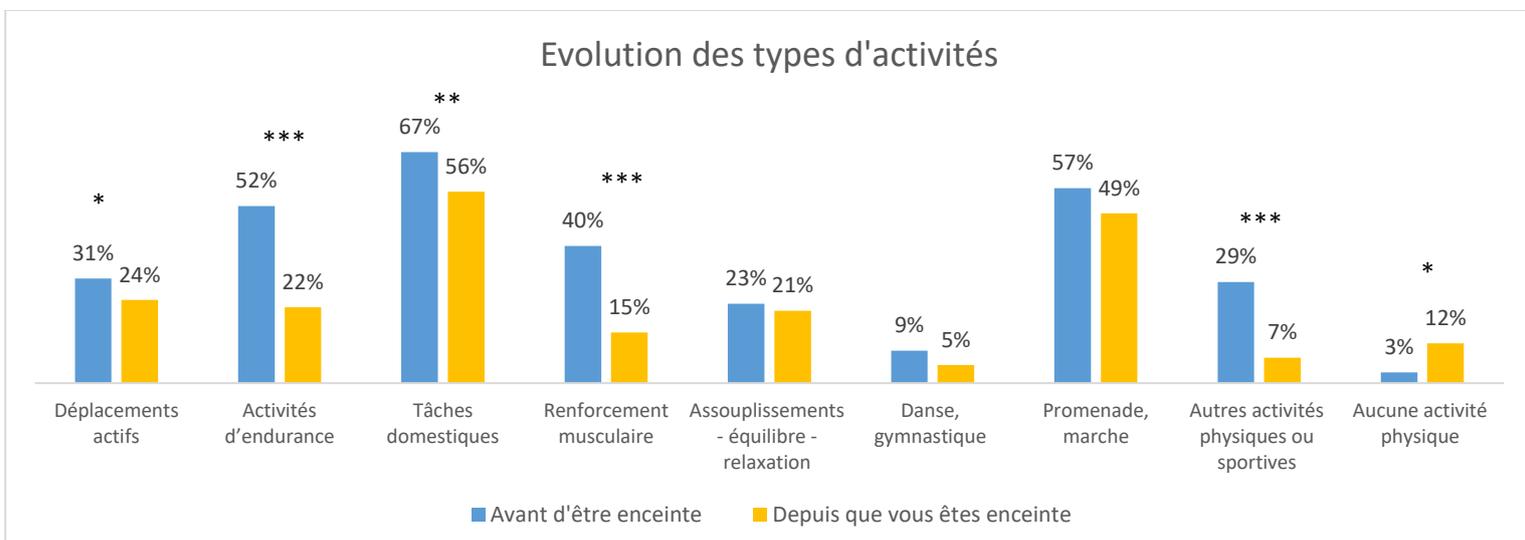
56,9% ont augmenté leur temps passé en position assise dont 23,2% l'ont beaucoup augmenté. Concernant le temps passé devant un écran, il est resté stable pour 63,2% d'entre elles.



#### EVOLUTION DES TYPES D'ACTIVITES

Concernant le type d'activité physique, les activités les plus impactées par les changements de comportement induits par cette transition de vie sont les déplacements actifs, les activités d'endurance, les activités domestiques, les exercices de renforcement musculaire et les activités citées comme « autres » (figure ci-dessous). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis qu'elles sont enceintes.

Enfin, il y a une augmentation significative de ne pratiquer aucune activités physique depuis leur grossesse.



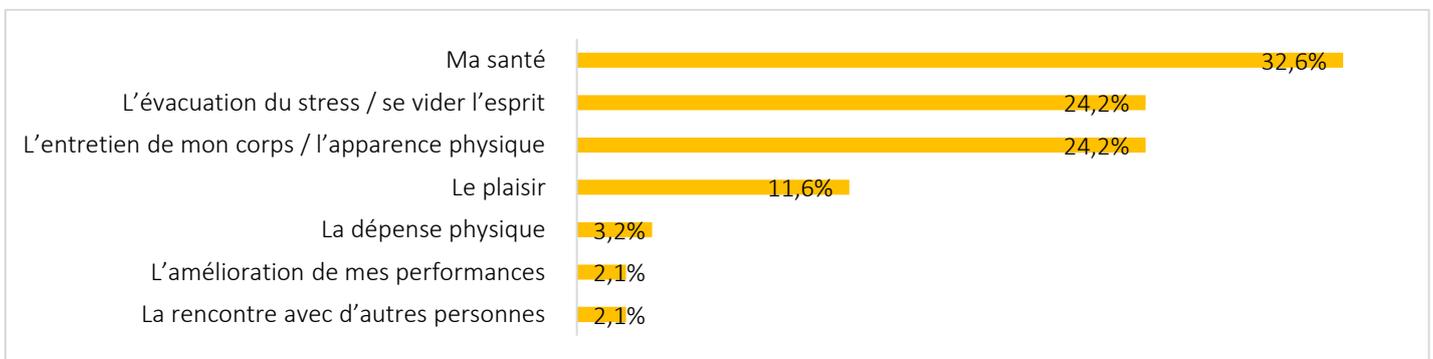
## EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

L'utilisation des transports motorisés est restée stable pour 69,5% d'entre elles. Même constat pour l'utilisation du vélo ou d'un autre mode de transport actif (54%).

## MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées par les femmes enceintes sont l'amélioration de l'état de santé (83,2%), l'évacuation du stress (70,5%), l'entretien du corps et de l'apparence physique (68,4%) et le plaisir (55,8%). Faire des rencontres (23,2%) et l'amélioration des performances sportives (16,8%) se retrouvent en bas de classement.

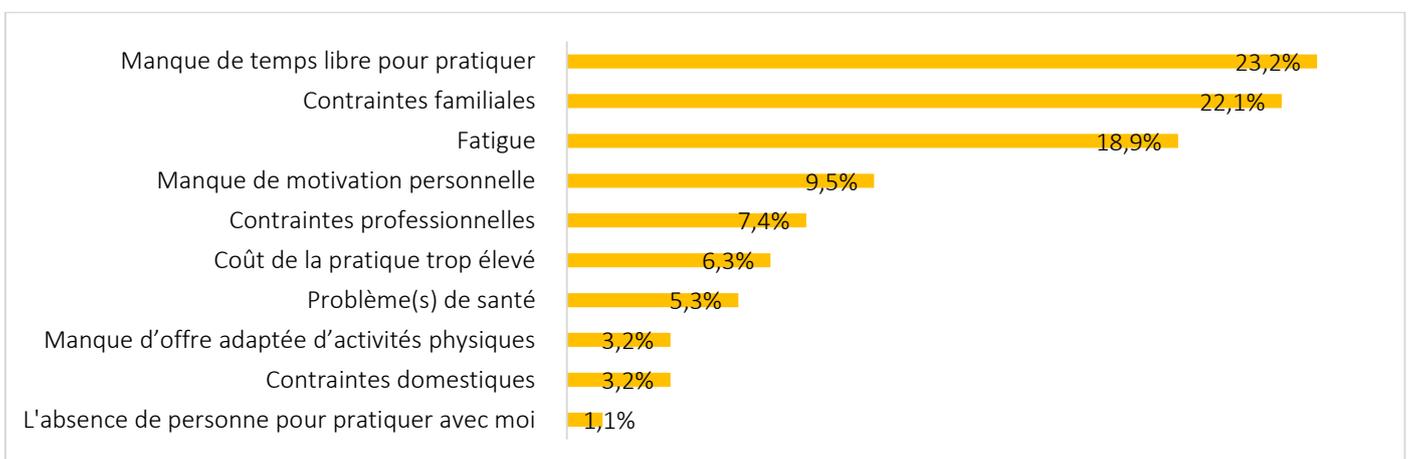
Parmi celles sélectionnées préalablement, ce sont l'amélioration de l'état de santé (32,6%), l'évacuation du stress (24,2%) à égalité avec l'entretien du corps et de l'apparence physique (24,2%) qui représentent leur motivation la plus importante. Faire des rencontres (2,1%) et l'amélioration des performances sportives (2,1%) confirment leur position en bas de classement (figure ci-dessous).



## FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont la fatigue (72,6%), le manque de temps libre (64,2%), le manque de motivation (55,8%) ainsi que les contraintes professionnelles (52,6%) et familiales (51,6%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le **manque de temps libre** (23,2%), les contraintes familiales (22,1%) et la fatigue (18,9%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure ci-dessous).



## LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si une pratique d'activité physique était proposée sur le lieu du travail (qui a récolté 66,3%). Parmi les leviers les plus fréquemment citées, l'accès à une offre d'activités physiques adaptées arrive en 2ème position avec 48,4%. La possibilité de faire garder leur(s) enfant(s) arrive 3ème avec 42,1% de suffrage.

Enfin, 27,4 % des femmes enceintes estiment que le créneau le plus adapté pour s'engager dans une pratique d'activité physique est de 19h à 21h (et 25,3% de 17h à 19h).

# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE GROSSESSE



Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=95)

## Evolution des pratiques pendant une grossesse



**62% ont fortement diminué** leur temps de pratique physique et sportive

**50% ont fortement diminué** leur fréquence d'activité physique



**57% ont augmenté** leur temps passé en position assise



**63%** d'entre elles déclarent que le temps passé devant un écran est resté stable



L'utilisation des transports motorisés est restée stable pour **69,5%** d'entre elles.

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
 pratiquer plus sur le lieu de travail **63%**  
 pratiquer grâce à une offre adaptée **48%**  
 faire garder leurs enfants pendant la pratique **42%**



créneaux horaires les plus adaptés :  
 17-19h (25%)  
 19h-21h (27%)

## MOTIVATIONS

L'évacuation du stress / se vider l'esprit **24%**



la santé **33%**



l'entretien de mon corps / l'apparence physique **24%**



le plaisir **12%**



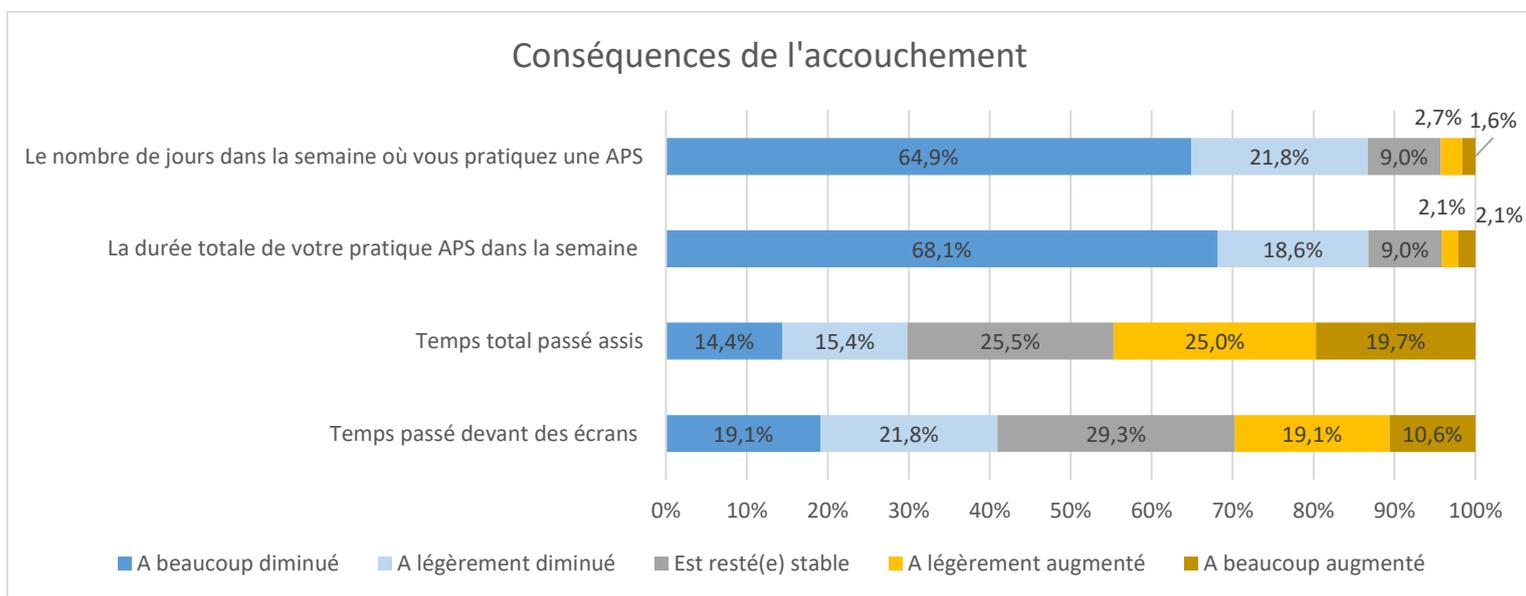
### 3.6. Post-partum

La période du post-partum est la période qui suit l'accouchement. Le nombre de femmes en postpartum s'élève à 188.

#### LES CONSEQUENCES DE L'ACCOUCHEMENT SUR LA PRATIQUE D'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

La majorité des femmes en post-partum ayant répondu ont fortement diminué leur durée et fréquence de pratique d'activité physique hebdomadaire : Parmi les 86,7% ayant diminué leur durée de pratique, 68,1% ont constaté une diminution très importante. Concernant la fréquence de pratique d'activité physique, on constate les mêmes résultats avec 86,7% d'entre elles qui l'ont également réduite dont 64,9% de manière importante.

Cette période de vie semble impacter les comportements sédentaires. 44,7% ont augmenté leur temps passé en position assise. Le temps passé devant un écran a quant à lui diminué pour 40,9% d'entre elles.



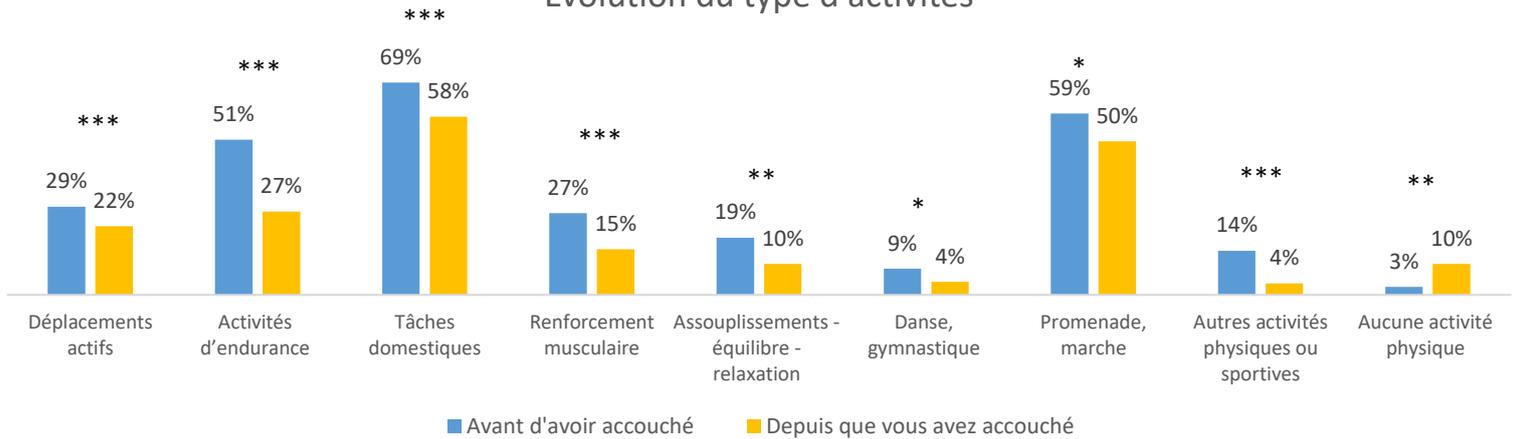
Le volet qualitatif a pu mettre en évidence que la pratique sportive diminue en cas d'enfant(s) en bas âge mais surtout pour les mères. En effet, le père a tendance à continuer sa pratique sportive. Dès que le nouveau-né passe le cap des 6 mois, la mère sportive reprend son activité régulière. Certaines femmes ex-sportives (qui avaient arrêté toute activité physique antérieurement à la grossesse) ont recommencé une activité sportive après être devenue maman. Cela concerne certaines femmes qui ont eu une grossesse entraînant un important changement de poids. Plus rarement, certaines femmes ont repris une activité physique après leur gymnastique/kiné postnatale car elles en ont senti le bienfait.

#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Toutes les activités semblent être impactées par cette période de transition (figure ci-dessous). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible depuis qu'elles ont accouché.

Enfin, il y a une augmentation significative de ne pratiquer aucune activités physiques.

### Evolution du type d'activités



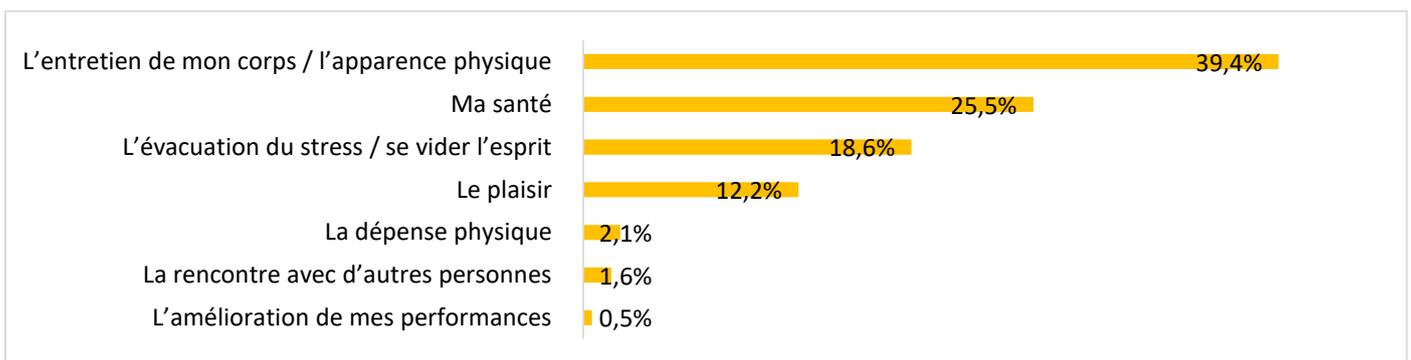
### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

L'utilisation des transports motorisés est restée stable pour 47,9% d'entre elles mais a augmenté pour 45,2 d'entre elles. Même constat pour l'utilisation du vélo ou d'un autre mode de transport actif (57,4%) et de la marche (46,8%).

### MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées par les femmes en postpartum sont l'entretien du corps et de l'apparence physique (81,9%), l'amélioration de l'état de santé (76,1%) et l'évacuation du stress (72,9%). Faire des rencontres (19,7%) et l'amélioration des performances sportives (17,6%) se retrouvent en bas de classement.

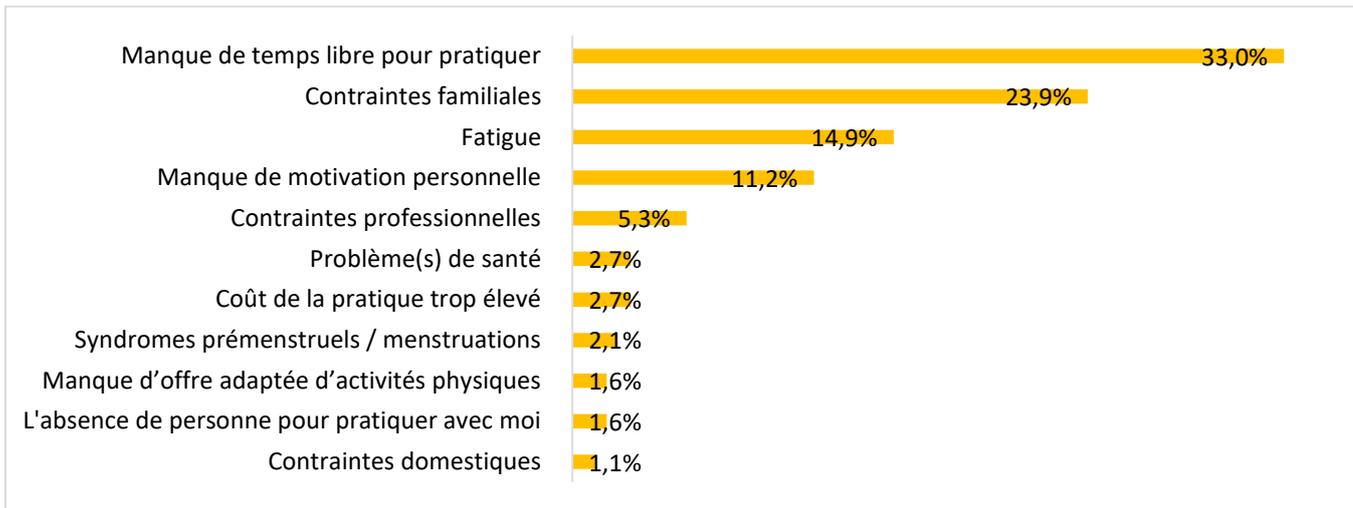
Parmi celles sélectionnées préalablement, le podium reste inchangé avec l'entretien du corps et de l'apparence physique (39,4%), l'amélioration de l'état de santé (25,5%) et l'évacuation du stress (18,6%). Faire des rencontres (1,6%) et l'amélioration des performances sportives (0,5%) confirment également leur position en bas de classement (figure ci-dessous).



### FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont le manque de temps libre (83,0%), la fatigue (74,5%), les contraintes familiales (69,1%) et le manque de motivation (54,8%).

Dans la mesure où elles avaient la possibilité d'identifier le frein le plus limitant, le **manque de temps libre** (33,0%), les contraintes familiales (23,9%) et la fatigue (14,9%) sont les freins qui ont été les plus cités (figure ci-dessous).



### LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si elles avaient la possibilité de faire garder leur(s) enfant(s) (77,1%), une pratique d'activité physique était proposée sur le lieu du travail (57,4%). 37,8% ont estimé qu'un accès à une offre d'activités physiques adaptées pourrait également lever certains freins.

Enfin, le créneau favorisé pour pratiquer une activité physique régulière est fortement impacté. La période 17h-19h qui était le plus attrayant (43%) avant la naissance de l'enfant n'est plus du tout celui des jeunes mamans. Celles-ci préfèrent les créneaux plus tardifs : 19h-21h (29%) et après 21h (26%).

# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE

## ACCOUCHEMENT - POST PARTUM

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=188)



### Evolution des pratiques pendant la période du post-partum



**87% ont diminué** leur temps et leur fréquence d'activité physique



**45% ont augmenté** leur temps passé en position assise



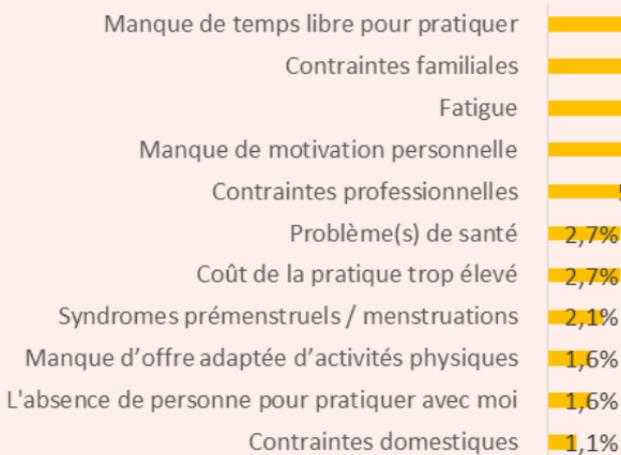
L'utilisation des transports motorisés est restée stable pour 48% d'entre elles et a augmenté pour 45%.



**Par contre**

**40,9% déclarent avoir diminué** le temps passé devant les écrans

### Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
 faire garder leurs enfants pendant la pratique **77%**  
 pratiquer sur le lieu de travail **57%**  
 pratiquer grâce à une offre adaptée **38%**



créneaux horaires les plus adaptés :  
 19h-21h (29%)  
 Après 21h (26%)

### MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique

**39,4%**

la santé  
**25,5%**



L'évacuation du stress /  
 se vider l'esprit  
**18,6%**



**4**



le plaisir  
**12,2%**

### 3.7. Parentalité

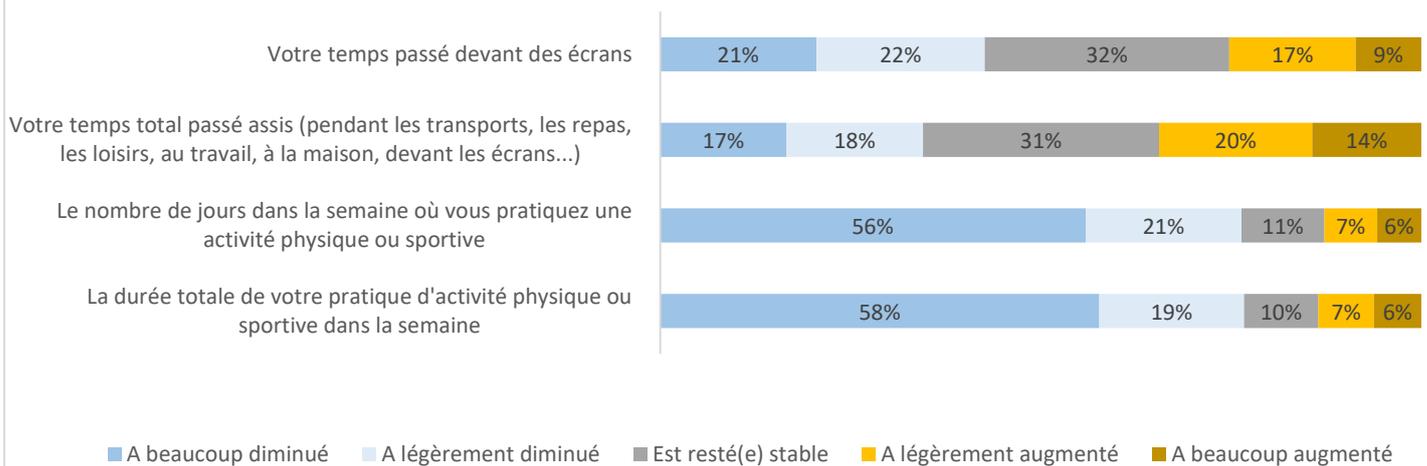
1791 répondantes ont déclarés avoir un ou plusieurs enfants. Parmi celles-ci, 28,4 % vivent avec un enfant, 52,6 % vivent avec 2 enfants et 15,7% vivent avec trois enfants. 90,3% d'entre elles habitent avec leur conjoint.

#### CONSEQUENCES DE LA PARENTALITE

Les femmes ayant des enfants âgés de 1 à 10 ans qui ont répondu ont déclaré avoir fortement diminué leur durée et fréquence de pratique d'activité physique et sportive hebdomadaire. 76,7% ont diminué leur durée de pratique, dont 57,7% ont constaté une forte diminution. Il en va de même concernant la fréquence de pratique d'activité physique, 76,4% l'ont réduite dont 55,9% de manière importante.

Les changements au niveau des comportements sédentaires sont plus nuancés. 34,5% ont diminué leur temps passé en position assise, 31,0% ont assuré qu'il est resté stable et 34,4% l'ont augmenté. Le temps passé devant les écrans a diminué pour 42,6% d'entre elles (32,1%% ont affirmé qu'il est resté stable et 25,2% l'ont augmenté).

#### Conséquence de la parentalité sur :

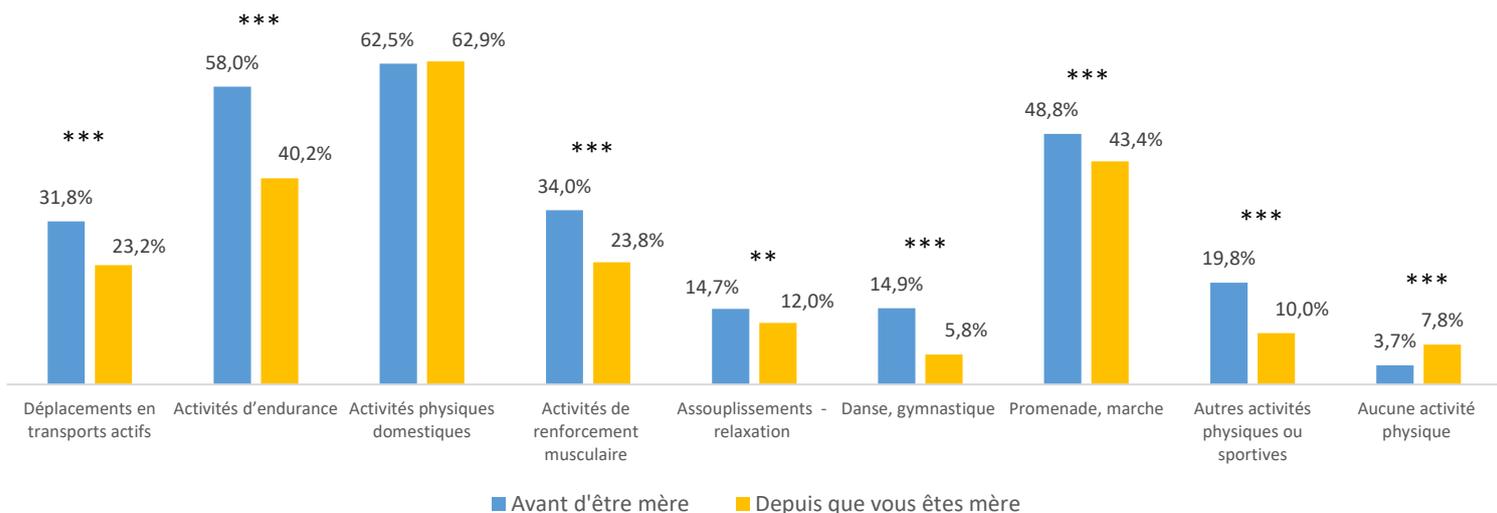


#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Concernant le type d'activité physique, à l'exception des tâches domestiques, toutes les activités semblent être impactées par cette transition de vie. Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible à partir du moment où les femmes ont au moins un enfant âgé de 1 à 10 ans.

Enfin, il y a une augmentation significative de ne pratiquer aucune activités physique.

### Evolution du type d'activités



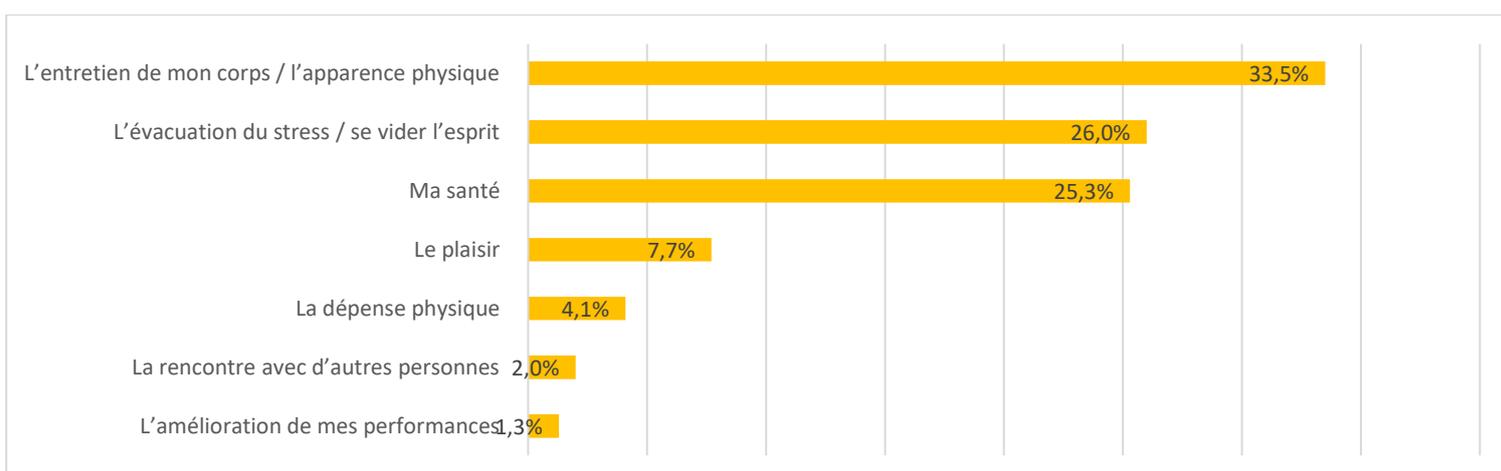
### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

La parentalité a un impact certain sur les moyens de locomotion. Les transports actifs (44,3%) et la marche (46,1%) diminuent tandis que l'utilisation des transports motorisés augmente (63,5%).

### MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées sont l'évacuation du stress (81,1%), l'entretien du corps/l'apparence physique (80,4%) suivi de très près par la santé (80,3%). Le plaisir engendre quant à lui 50,9%. C'est l'amélioration des performances physiques qui est la moins représentée (20,9%).

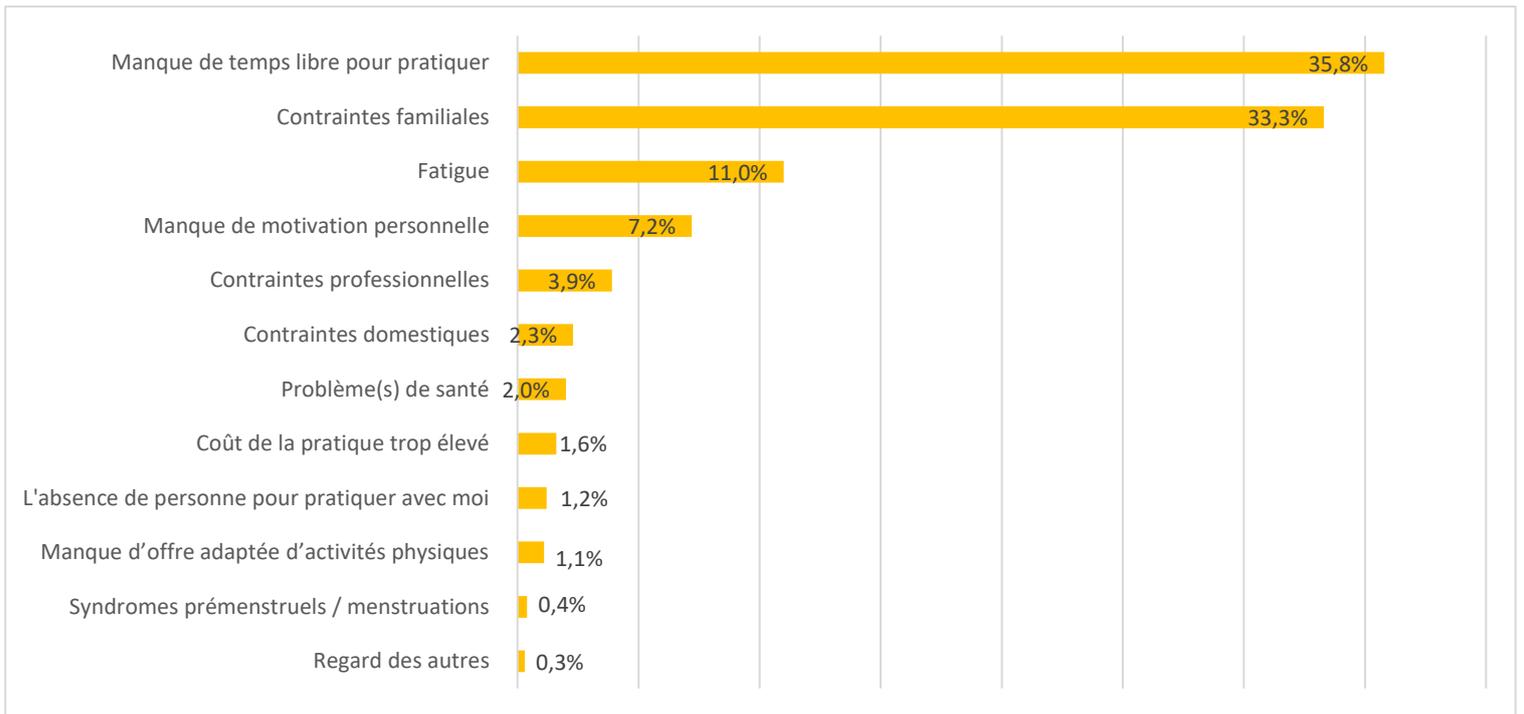
La motivation la plus importante pour les répondantes de cette période de transition est l'entretien du corps/l'apparence physique (33,5%), l'évacuation du stress (26,0%) et la santé (25,3%). La rencontre avec d'autres personnes (2,0%) et l'amélioration des performances (1,3%) se retrouvent en bas de l'échelle.



### FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont les contraintes familiales (84,6%), le manque de temps (83,6%) et la fatigue (73,6%).

Elles devaient choisir le frein le plus limitant, le podium reste le **manque de temps** (35,8%), les contraintes familiales (33,3%) et la fatigue (11%).



### LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si les mamans avaient la possibilité de faire garder leurs enfants (73,0%), si une offre d'activité physique était disponible pendant le temps de travail ou sur le lieu du travail (57,8%).

### CRENEAU PRIVILEGIE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Le créneau privilégié avant d'être mère est celui de 17h-19h (49%) et 19h-21h (31,8%). Ensuite les deux créneaux qui semblent être privilégiés sont celui de 19h-21h (32,7%) et après 21h (26,6%).

# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE PARENTALITÉ

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=1.791)



## Evolution des pratiques depuis qu'elles sont mères



**77% ont diminué** leur temps et leur fréquence d'activité physique



**34% ont augmenté** leur temps passé en position assise



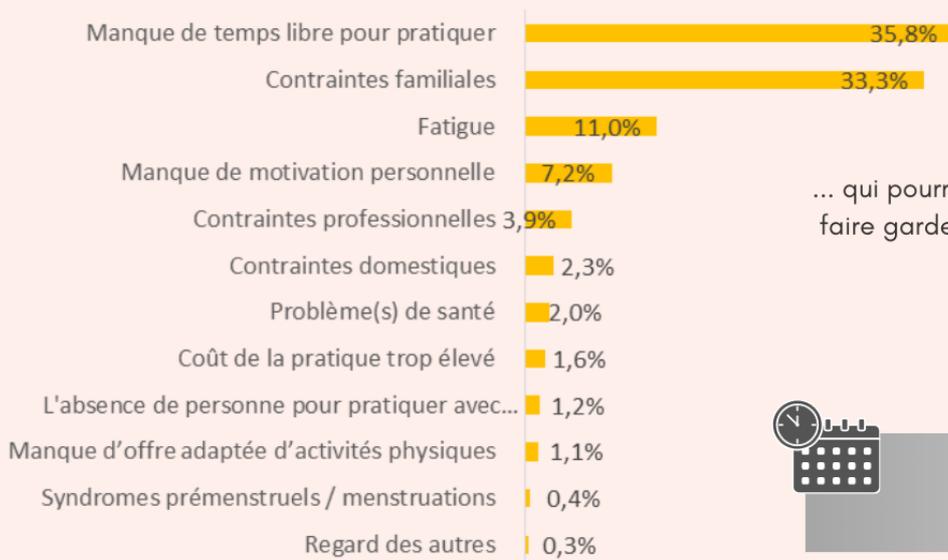
**44%** déclarent **avoir diminué** l'utilisation de transports actifs et **46%** avoir diminué la marche

tandis que



l'utilisation des transports motorisés **augmente** pour **64%**

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
 faire garder leurs enfants pendant la pratique **73%**  
 pratiquer sur le lieu de travail **58%**  
 avoir plus d'idées pour pratiquer **18%**



créneaux horaires les plus adaptés :  
 19h-21h (33%)  
 Après 21h (27%)

## MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique

**34%**

L'évacuation du stress / se vider l'esprit  
**26%**



la santé  
**25%**



**4**



le plaisir  
**8%**

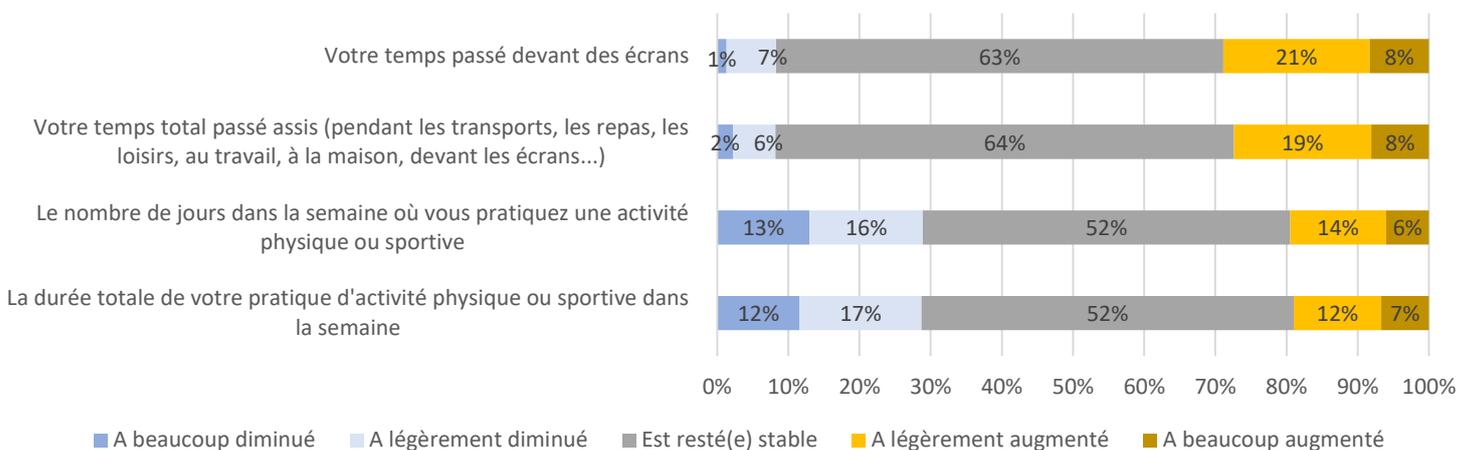
### 3.8. Périménopause

554 répondantes ont coché l'option suivante : « Je suis dans la période de périménopause, c'est à dire dans la période de transition qui précède la ménopause ». Parmi elle, une grande majorité déclarent habiter avec leur conjoint (74.4%) et/ ou un (plusieurs) enfant(s) (77.4%). 8.5% d'entre elles habitent seules.

#### CONSEQUENCES DE LA PERIMENOPAUSE

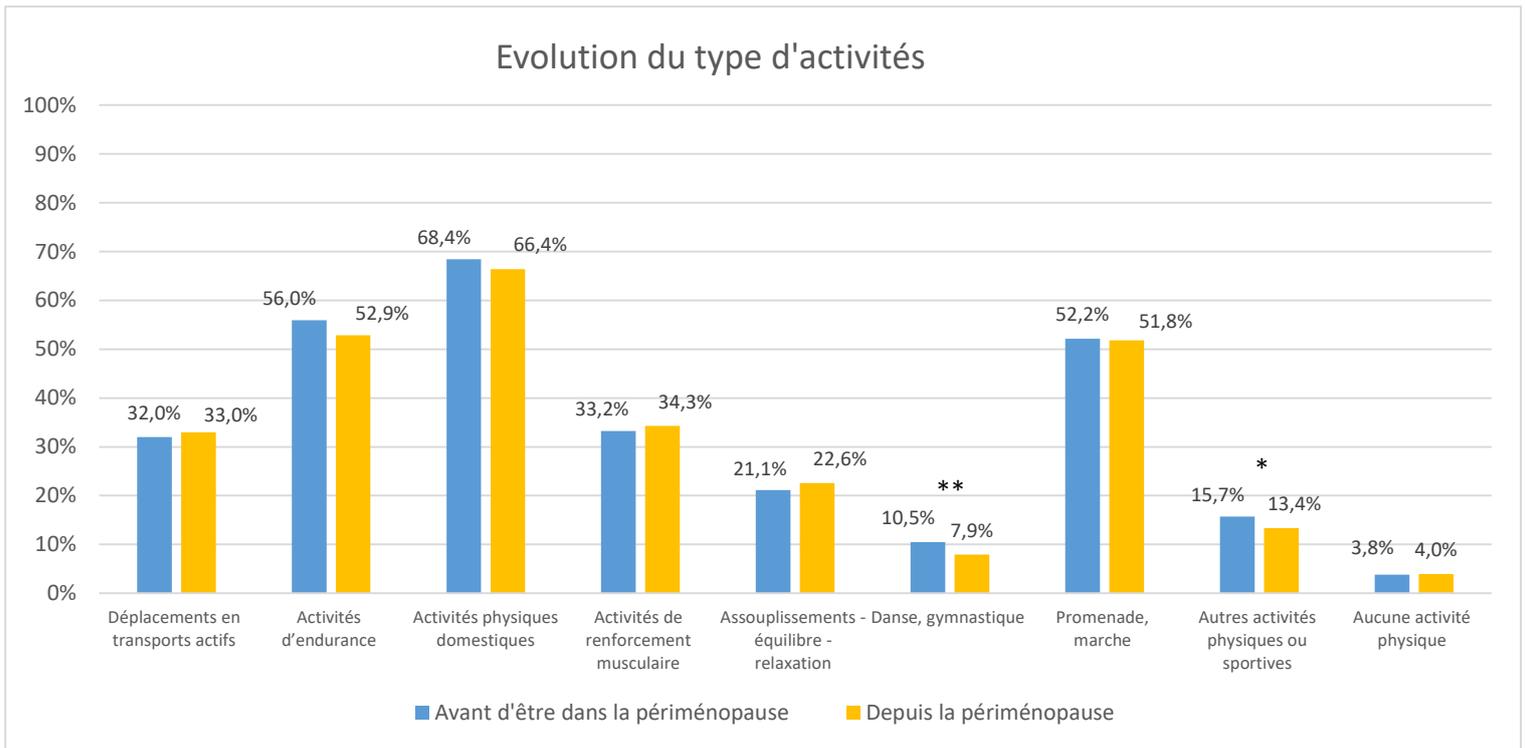
La période de la périménopause ne semble pas être une période de grands bouleversements. Les habitudes concernant les comportements sédentaires et actifs restent majoritairement stables. La majorité d'entre elles assurent que la durée et la fréquence de pratiques d'activités physiques et sportive est stable (52%). Il en est de même concernant le temps passé assis et le celui passé devant les écrans avec respectivement 64% et 63% qui déclarent qu'ils sont restés stables.

#### Conséquences de la périménopause sur :



#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Les activités physiques les plus impactées par cette transition de vie sont la danse et la gymnastique et les activités citées comme "autres" (figure ci-dessous). Le nombre de répondantes réalisant ces activités au moins une fois par semaine pendant 30 minutes est significativement plus faible.



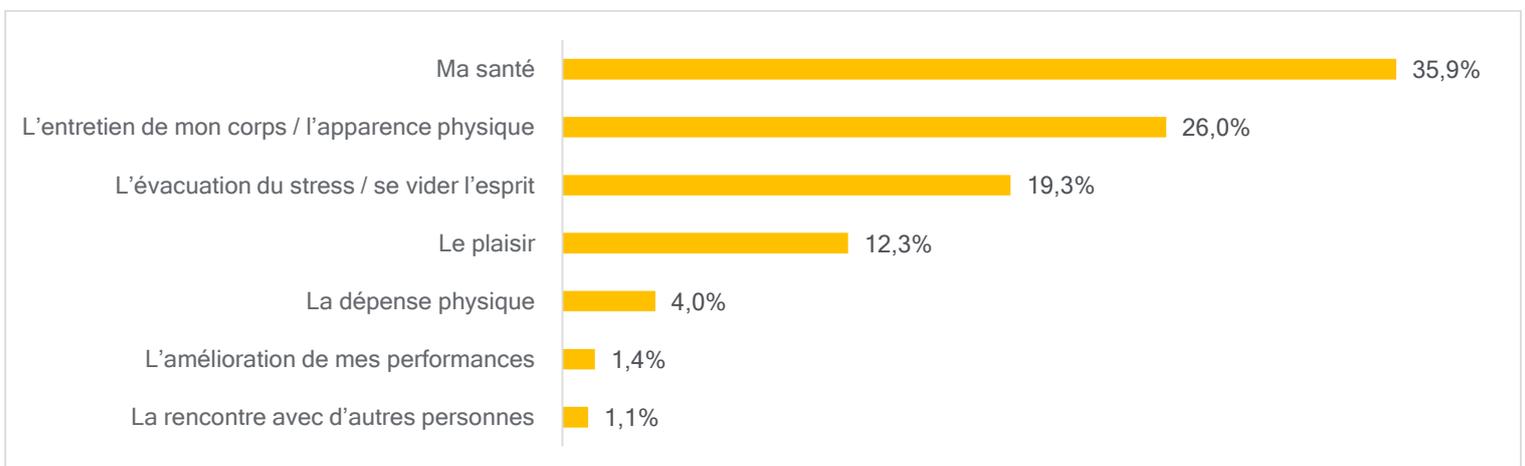
#### EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

La période de transition « Périménopause » semble ne pas affecter les habitudes de déplacement non plus. L'utilisation de transport motorisé (76,9%), l'utilisation d'un transport actif (69,7%) et l'utilisation de la marche (70,6%) restent très stables et ne présentent pas de modifications notables.

#### MOTIVATIONS

Lors de la périménopause, les sources de motivation les plus souvent citées sont la santé (87,0%), l'évacuation du stress/se vider l'esprit (78,7%), l'entretien du corps/ de l'apparence physique (76,9%). L'amélioration des performances physiques (20%) est la moins représentée.

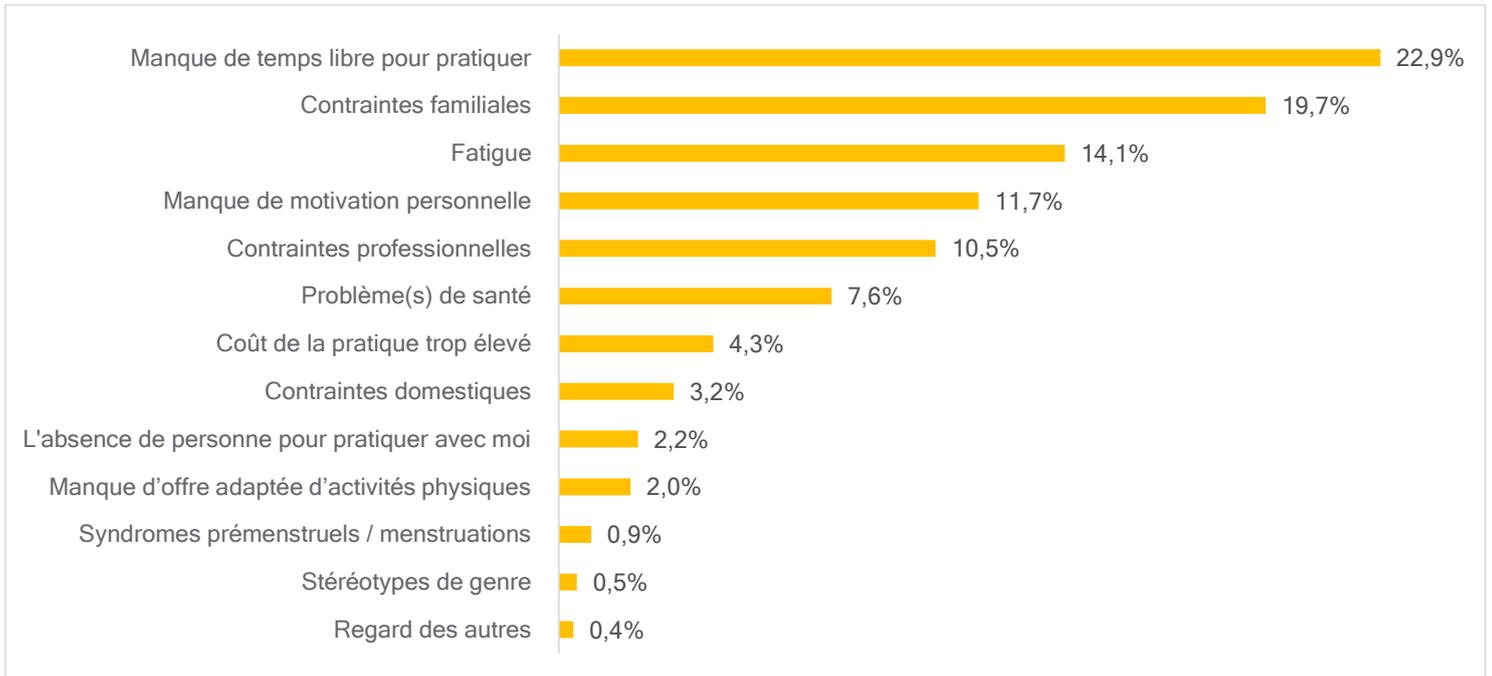
Leur motivation principale parmi celles sélectionnées est la santé (35,9%), l'entretien du corps (26,0%) et l'évacuation du stress (19,3%). La rencontre avec d'autres personnes (1,1%) et l'amélioration des performances (1,4%) sont les moins sélectionnées comme motivation principale.



#### FREINS

Les freins les plus mentionnés par cet échantillon de répondantes sont les contraintes familiales (64,1%), le manque de temps (63,5%) et la fatigue (61,9%).

Elles devaient choisir le frein le plus limitant, le podium se confirme avec le **manque de temps** (22,9%), les contraintes familiales (19,7%) et la fatigue (14,1%).



### LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si les répondantes avaient la possibilité de pratiquer sur le lieu de travail ou durant le temps de travail (55,8%), si elles étaient accompagnées par un professionnel (26,2%) et si elles bénéficiaient de l'accès à une offre d'activités physiques adaptées à leur situation.

### CRENEAU PRIVILEGIE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Les créneaux privilégiés avant et à partir du début de la périménopause restent les mêmes : la période 17h-19h (27,8%) et 19h-21h (31,2%).

# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE

## PERIMÉNOPAUSE

Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=554)



### Evolution des pratiques depuis qu'elles sont entrées en périménopause



52% déclarent que leur temps et leur fréquence d'activité physique est resté **stable**



Pour la majorité d'entre elles le temps passé en position assise et devant les écran est resté **stable**

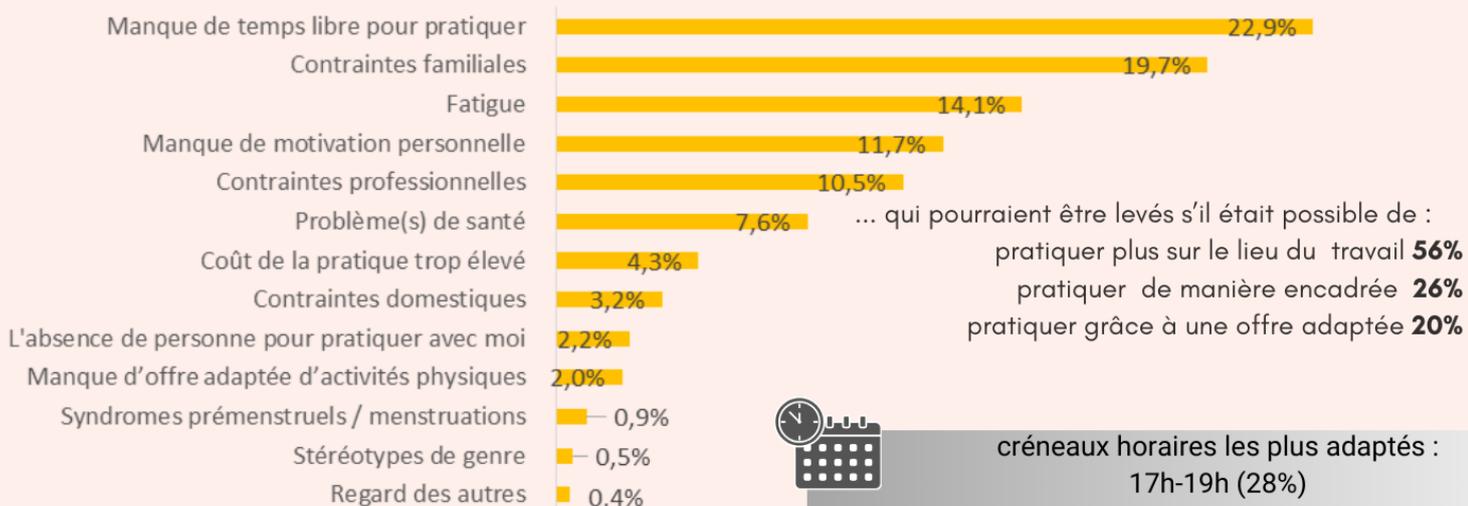


L'utilisation d'un transport actif (70%) et l'utilisation de la marche (71%) restent très **stables**



l'utilisation des transports motorisés est **stable pour 77%**

### Freins à la pratique



créneaux horaires les plus adaptés :  
17h-19h (28%)  
19h-21h (31%)

### MOTIVATIONS

l'entretien de mon corps / l'apparence physique **26%**



la santé **36%**



L'évacuation du stress / se vider l'esprit **19%**



le plaisir **12%**

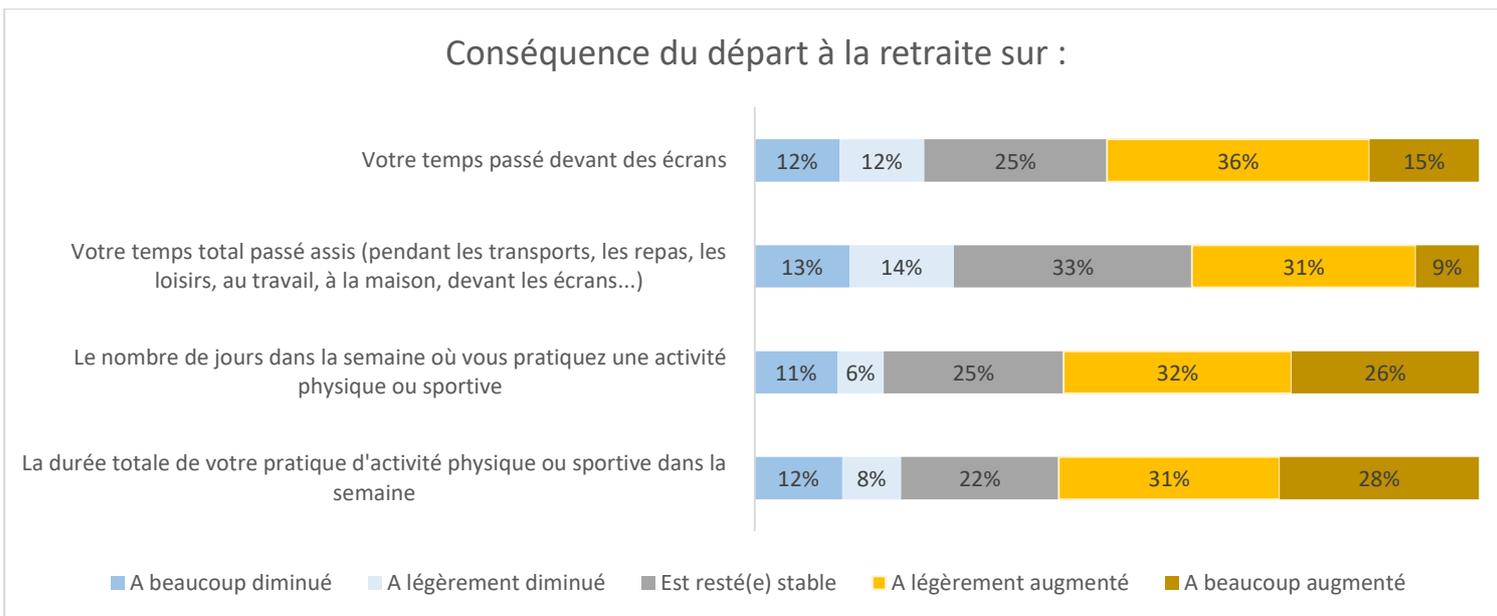
### 3.9. Retraitées depuis moins d'un an

Les répondantes retraitées sont au nombre de 298. 60% d'entre elles vivent avec leur conjoint et 35% d'entre elles vivent seules.

#### CONSEQUENCES DU DEPART A LA RETRAITE

Le départ à la retraite a tendance à participer à une augmentation du temps passé devant les écrans et le temps passé assis. Néanmoins, et contrairement aux autres transitions de vie, cette période semble propice à une augmentation de la pratique sportive. Les répondantes déclarent avoir augmenté le nombre de jours de pratique (58%) ainsi que la durée totale de cette même pratique (59%).

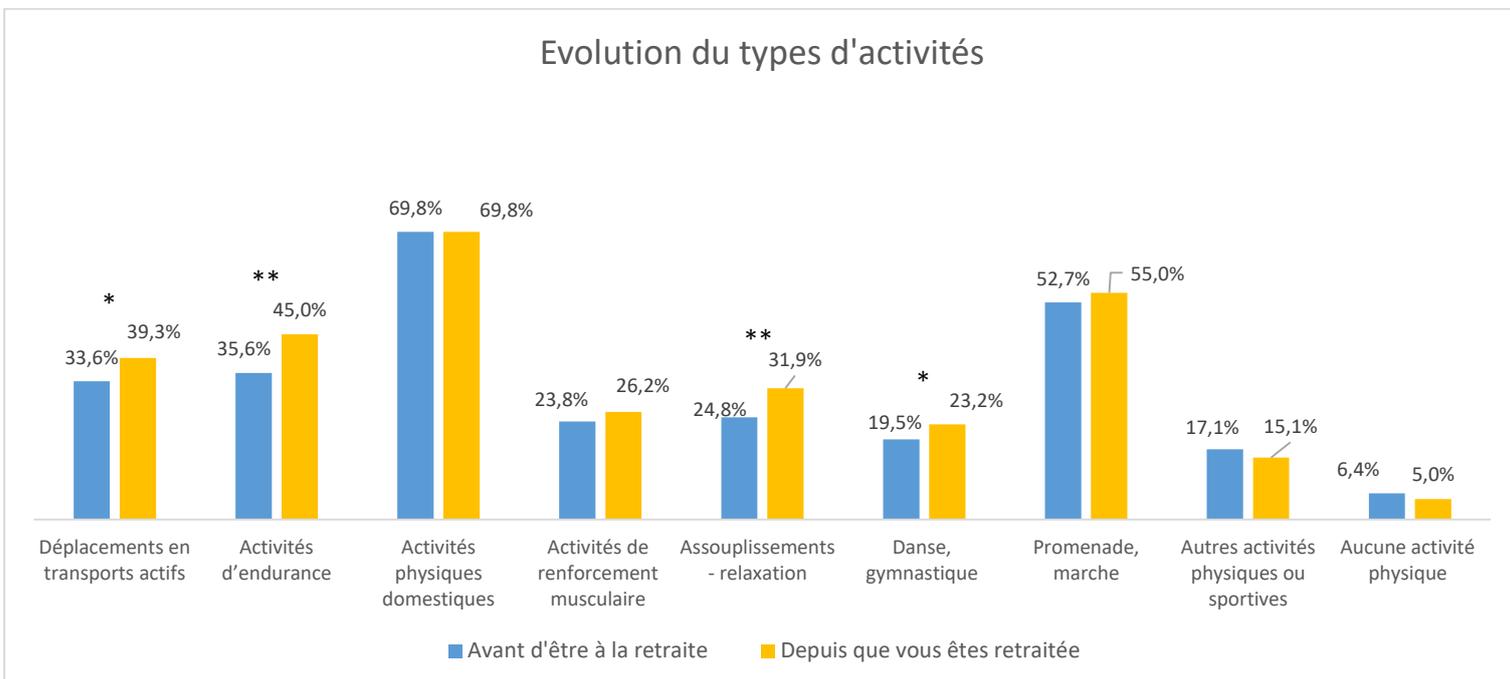
#### Conséquence du départ à la retraite sur :



#### EVOLUTION DU TYPE D'ACTIVITES

Concernant les le type d'activité physique, les déplacements en transport actifs, les activités d'endurance, les activités liées à l'assouplissement, à la relaxation et à l'équilibre ainsi que la danse et la gymnastique ont augmenté de manière significative depuis qu'elles sont à la retraite.

#### Evolution du types d'activités



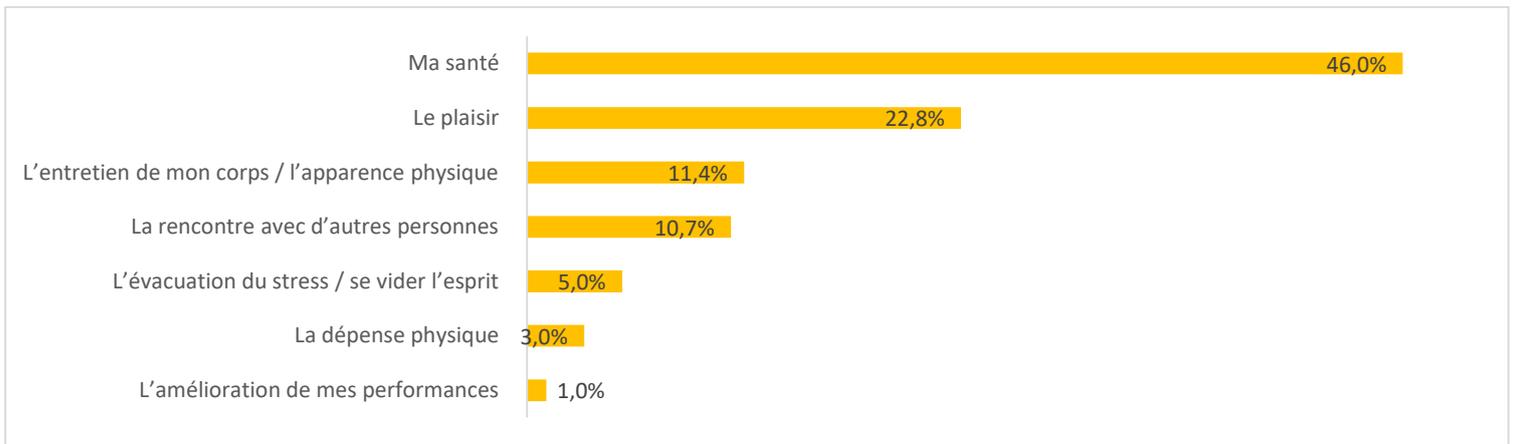
## EVOLUTION DES MOYENS DE TRANSPORTS

Le passage à la retraite entraîne quelques modifications dans les habitudes de déplacement. En effet, L'utilisation de transport motorisé diminue (41%) et à contrario, l'utilisation de la marche augmente (50%). L'utilisation d'un transport reste stable durant cette période de transition.

## MOTIVATIONS

Les sources de motivation les plus souvent citées par les retraitées sont la santé (86,2%), le plaisir (76,8%) et la rencontre avec d'autres personnes (68,5%). L'amélioration des performances physiques (13,4%) est la moins représentée.

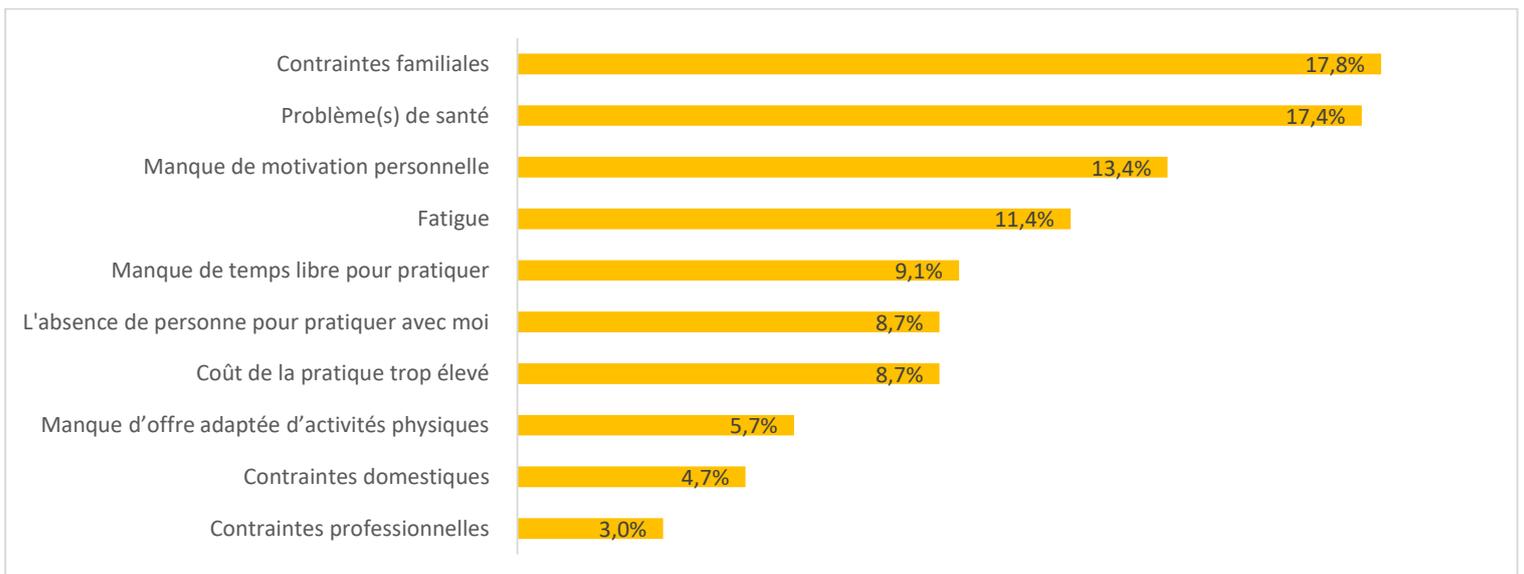
Leur motivation la plus importante parmi celles sélectionnées préalablement est la santé (46%) et le plaisir 22,8%). La dépense physique (3%) et l'amélioration des performances (1%) se retrouvent en bas de l'échelle.



## FREINS

Les freins les plus cités par cet échantillon de répondantes sont la fatigue (39,9%), les contraintes familiales (37,6%) et les problèmes de santé (34,6%).

Elles devaient choisir le frein le plus limitant, qui serait les contraintes familiales (17,8%), les problèmes de santé (17,4%) et le manque de motivation (13,4%) sont les freins qui sont les plus cités.



## LEVIERS

Les freins précédemment cités pourraient être en partie levés si une offre d'activité physique adaptée (32,9%) aux retraitées était proposée. De la même manière, 29,5 % de ces femmes ont estimé qu'une pratique accompagnée d'un professionnel pourrait également lever certains freins et 19,5% estiment qu'elles pourraient davantage pratiquer si elles le faisaient avec leur entourage.

## CRENEAU PRIVILEGIE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

Les créneaux privilégiés avant d'être à la retraite (17h-19h et 19h-21h) sont ceux qui coïncident avec la fin des heures de travail. Depuis le départ à la retraite, Les répondantes favorisent massivement le créneau 9h-12h (51%) et dans une moindre mesure le créneau 14h-17h (23%).

# LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE RETRAITE



Comportements, freins, leviers et motivations à la pratique d'activité physique (n=298)

## Evolution des pratiques depuis qu'elles sont retraitée



**58% ont augmenté** leur temps et leur fréquence d'activité physique



**40% ont augmenté** leur temps passé en position assise

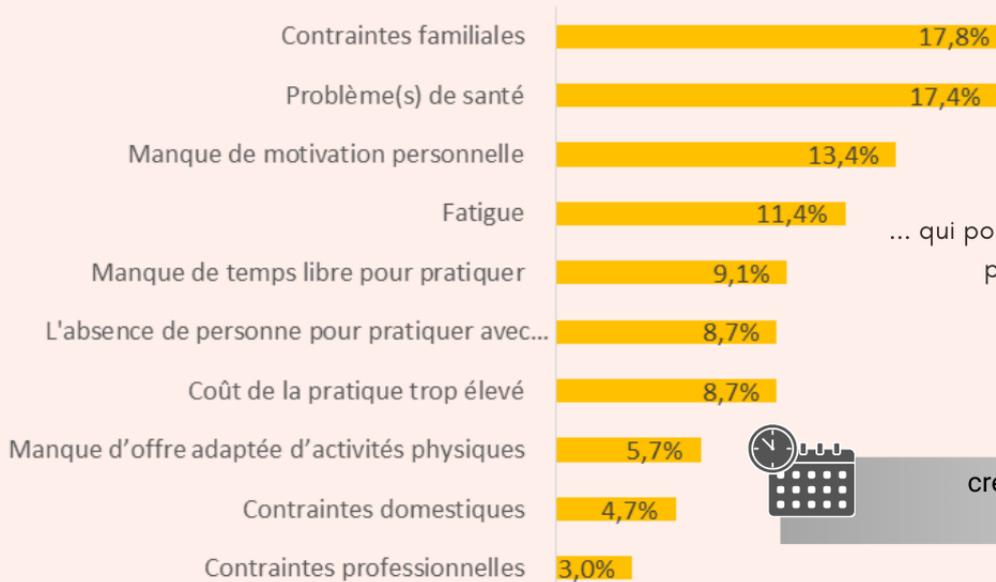


**50%** déclarent **avoir augmenté** l'utilisation de la marche



**51% ont augmenté** leur temps passé devant un écran

## Freins à la pratique



... qui pourraient être levés s'il était possible de :  
pratiquer grâce à une offre adaptée **33%**  
pratiquer de manière encadrée **30%**  
pratiquer avec son entourage **20%**



créneaux horaires les plus adaptés :  
09h - 12h (51%)

## MOTIVATIONS

le plaisir **23%**



2

la santé **46%**



1

l'entretien de mon corps / l'apparence physique **11%**



3



La rencontre avec d'autres personnes **10,7%**

4

# Conclusion

Cette enquête, réalisée dans le cadre du plan "Sports au Féminin 2020-2024" en collaboration avec l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), offre un aperçu des tendances liées à la pratique d'activité physique chez les femmes au cours de différentes périodes de transition de leur vie.

Les résultats mettent en lumière l'influence significative de la grossesse, du post-partum, et de la parentalité sur la fréquence et la durée de la pratique sportive. À l'inverse, la retraite apparaît comme une opportunité à l'engagement dans une activité physique et sportive. Le fait que la quasi majorité des phases de transition s'accompagnent d'une augmentation du temps passé en position assise attire l'attention sur l'importance d'une sensibilisation sur le maintien d'un mode de vie actif, en particulier pendant ces moments clés.

Les motivations évoluent au fil du temps, passant de l'apparence et de l'entretien corporel dans les premières phases de la vie à une recherche progressive d'amélioration de la santé avec l'âge. L'importance du plaisir, en particulier chez les adolescentes et lors de la périménopause et la retraite, suggère que les programmes d'activité physique devraient incorporer des éléments attrayants pour maintenir l'engagement tout au long de la vie.

Les obstacles tels que le manque de temps, la fatigue et le manque de motivation sont identifiés, et les contraintes familiales émergent comme des freins significatifs, notamment pendant la grossesse et la parentalité. La possibilité de pratiquer une activité physique sur le lieu de travail ou d'études semble être un levier pour surmonter certains de ces obstacles.

L'accompagnement par un professionnel est également souligné comme important à plusieurs étapes de la vie, mettant en évidence la nécessité de programmes d'encadrement adaptés aux différentes transitions.

Les créneaux horaires privilégiés varient en fonction des périodes, soulignant l'importance de la flexibilité dans l'offre d'activités pour répondre aux besoins spécifiques des femmes à différents moments de leur vie.