

les critères...
inadaptés,
la situation familiale.

... mais aussi le manque de confiance en soi car...



1. Être boostée par l'environnement proche
43 % recherchent la motivation auprès d'amis ou collègues,
29 % la recherchent auprès d'un coach virtuel.

2. Aménager les créneaux et infrastructures
29 % souhaitent pratiquer sur leur lieu de travail.

3. Étude 2018 FDJ - Kantar TNS réalisée par Internet auprès d'un échantillon représentatif de 1 501 femmes et de 500 hommes âgés de 16 à 65 ans, du 22 au 30 janvier 2018.

Yves-Marie Queinonier/PATHE SPORTS

► les quand l'homme a plus d'obligations professionnelles, explique Virgile Caillet. La femme aura plus de scrupules à laisser ses enfants pour faire du sport. Mais c'est un ancrage culturel qui évolue avec la nouvelle génération. Les femmes vivent le sport de manière beaucoup plus décomplexée aujourd'hui. Il y a eu un déblocage culturel générationnel. » Porté par les dix-huit-trente-cinq ans, les millenials. « Cette génération s'autorise à prendre du temps pour soi et donc à faire du sport, bien plus qu'avant, confirme Marie-Françoise Potereau, présidente de l'association Fémix Sports, qui promeut le sport féminin. Notamment grâce au partage des tâches familiales ou de la garde d'enfants. Pour motiver les femmes, il faudrait par exemple imaginer des zones de pratique sportive en famille et surtout développer le sport en milieu scolaire. »

Avec les Jeux à Paris en ligne de mire, le gouvernement souhaite atteindre trois millions de pratiquants supplémentaires d'ici 2024. Les femmes ont sans nul doute une place à prendre. Et, économiquement parlant, il y a aussi une carte à jouer. Les femmes boostent le marché global du sport (11 milliards d'euros en 2016, avec une croissance de 2,6%). « La femme dépense plus, assure Simon Deleplanque, responsable du Salon du running de Paris. Elle a notamment envie de changer plus souvent de vêtements et achète davantage des tenues complètes. » Quand on parle de cli-

Parents-enfants, du sport en même temps

Selon l'enquête réalisée par la FDJ, plus de la moitié des femmes font du sport « quand elles ont le temps ». La salle de sport « Family Move » à Nogent-sur-Marne (Val-de-Marne) s'est penchée sur le sujet. Pas de machines de musculation ou tapis de course dans l'espace de trois cents mètres carrés, mais des cours adaptés à chaque âge pour pratiquer au même endroit pendant une heure. Au programme pour les enfants au rez-de-chaussée : éveil corporel, initiation au cirque ou multisports. À l'étage, cardio, pilate ou gym douce destinés aux adultes. « Même en étant sportif

depuis longtemps, c'est difficile de s'organiser quand on a des enfants, confirme Jérôme Fortunato, le responsable du centre. Les premiers clients sont venus en disant qu'ils avaient besoin d'une salle comme ça. » Ouverte en 2015, celle-ci compte désormais plus de deux cents adhérents. « La majorité sont des femmes. Certaines ne faisaient pas de sport avant, faute de temps et de moyens. On a été une vraie solution pour elles, assure l'animateur sportif. D'autres pratiquaient mais voient là une façon d'être plus efficaces dans leur emploi du temps. Cela leur simplifie la vie. »

D.B.



Family Move