

# Coronavirus : Pendant le confinement, les Français ne font pas assez de sport et mettent leur santé en danger (chiffres et infographie)

Faut-il s'alarmer de la sédentarité imposée par le confinement ? L'isolement des Français, qui vient d'être prolongé au minimum jusqu'au 11 mai, pourrait bien avoir à terme un impact sur leur santé si la pratique d'une activité physique n'est pas au rendez-vous.

Or avant la pandémie de Covid-19, la sécurité sociale alertait déjà sur l'excès de sédentarité de nos compatriotes ([source](#)). Ils sont en effet très loin de suivre la recommandation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour.

Or le confinement n'a pas arrangé les choses ! Peu importe la multiplication des applications de sport et les programmes télévisés destinés à faire bouger les Français, l'isolement a plutôt eu un effet démotivant.

Le constat est sans appel : aujourd'hui, près de 4 Français sur 10 (41%) font moins de sport qu'avant ! Pire : ils sont aussi près de 20%, soit 1 sur 5, à ne pratiquer aucun sport pendant le confinement.

[Coachme.fr](#), un nouveau média en ligne consacré au sport et aux loisirs, publie une étude qui dévoile l'impact du confinement sur les habitudes sportives des Français.



## Activité sportive : le fiasco du confinement

1267 Français, âgés de 18 à 60 ans, ont accepté de révéler leurs habitudes sportives durant cette période inédite d'isolement.

Premier constat préoccupant : ils ne pratiquent une **activité physique que 38 minutes par jour** en moyenne (temps de marche inclus). Or les sorties pour aller faire ses courses ou pour se dégourdir les jambes (dans la limite de 1km autour du domicile) sont loin d'être suffisantes pour correspondre aux critères de "marche rapide" permettant de rester en bonne santé.

Ensuite, malgré les nombreuses initiatives mises en place, le temps passé chez soi n'est pas passé à transpirer !

Il faut donc féliciter les 32% de Français qui ont plus d'activités physiques qu'avant, dans la mesure où :

- 27% n'ont pas changé leurs habitudes ;
- 41% reconnaissent en faire moins, probablement faute de pouvoir s'adapter (manque de place, trop de contraintes entre le télétravail et les enfants à garder à la maison, ou encore activité sportive favorite réservée à l'extérieur telle que le vélo). Ces derniers risquent une prise de poids d'ici le déconfinement.

L'étude attire aussi sur une situation alarmante : 19% des Français ne pratiquent aucune activité physique, alors même que le panel des répondants a moins de 60 ans.

Selon l'OMS, il est recommandé pour un adulte de 18 à 64 ans de pratiquer un minimum de 300 minutes d'activités physiques (d'intensité modérée) par semaine soit une moyenne de 42 minutes par jour.

Pierre Tabuteau, fondateur de Coachme.fr, précise :

*« Dans tous les cas, pour éviter par exemple de développer des maladies cardio-vasculaires ou diminuer le risque de dépression, l'OMS préconise au minimum 150 minutes d'activités physiques (d'intensité modérée) par semaine, soit au moins 21 minutes par jour. Or il y a déjà 1 Français sur 5 qui se situe en dessous de ce seuil. Attention donc à l'impact du confinement sur la santé des Français ! »*



## Sports pratiques : les tops et les flops

Sans surprise, dans la mesure où il est très simple à pratiquer (notamment via une app sur smartphone), le fitness est le sport le plus populaire (32%).

Il est suivi par la marche à pied (13%), le yoga (8%) et la musculation (7%).

Plus étonnant, le jogging (autour du domicile) n'est cité que par 7% des répondants. Les joggers qui ont été au centre de l'attention médiatique ces dernières semaines sont donc finalement peu nombreux. Ce sport devrait d'ailleurs se marginaliser encore plus dans les semaines qui viennent, en raison de certains arrêtés municipaux. Par exemple, à Paris, il est désormais interdit de courir en 10h et 19h ([source](#)).

Les sports les moins populaires sont liés à une activité en extérieur ou nécessitent un équipement spécifique. Les Français sont ainsi moins de 1% à s'adonner au vélo, à la gymnastique, au tapis de marche ou au tennis.

## **Coachme.fr : déjà plus de 600 articles de conseils sport et tourisme**



Coachme.fr, c'est un nouveau média qui aborde différemment des sujets sur le sport et le tourisme : quelle que soit la thématique traitée, l'objectif est de rester centré sur l'utilisateur.

Ainsi, les rédacteurs se mettent à la place des particuliers pour leur donner des informations pertinentes et les meilleurs conseils en toute transparence.

Quelques chiffres-clés :

- plus de 140 000 visiteurs par mois, signe d'un vrai engouement des lecteurs ;
- plus de 600 articles publiés ;
- plus de 1800 publications prévues d'ici la fin de l'année 2020.

### **À propos de Pierre Tabuteau, le fondateur de Coachme.fr**

Pierre Tabuteau, originaire de Bordeaux, a suivi des études en Ecole de Commerce (Kedge Business School) puis a travaillé durant 9 années pour un des leaders mondial du e-commerce.



Pierre est un sportif accompli qui s'adonne au cyclisme, à la randonnée et au trek. Cette dernière passion est une formidable opportunité pour donner libre cours à son goût pour le voyage... qui commence aussi à notre porte, tant il y a à visiter en France !

Féru de développement web, il a commencé à s'intéresser à Internet lorsqu'il a découvert sa capacité à toucher le plus grand nombre. Il a donc commencé à rédiger des articles sur ses domaines de prédilection.

Au départ, cette activité était réalisée sur son temps libre, puisque Pierre travaille en CDI dans une autre entreprise. Il a aussi été aidé dans cette aventure par quelques rédacteurs ponctuels, venus traiter des sujets spécifiques.

Au vu de l'intérêt rencontré par ses publications, et son référencement augmentant, il envisage désormais de s'y consacrer à terme à plein temps. Il ambitionne également de recruter des journalistes pour élargir le prisme des sujets traités, toujours dans l'intérêt du lecteur.

## Pour en savoir plus

Télécharger l'infographie : <https://coachme.fr/confinement-impact-activite-sportive/>

Site web : <https://coachme.fr>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/pierretabuteau/>

## ***Contact Presse***

Pierre Tabuteau

E-mail : [pierretabuteau@hotmail.com](mailto:pierretabuteau@hotmail.com)

Tel : 06 61 80 50 78