

A▷ **CORPUS**
Le pouvoir du sport
en entreprise **SANUM**

ENQUÊTE NATIONALE



*Les activités physiques et sportives
en situation de télétravail :
attentes et pratiques*



Ce rapport, qui s'inscrit dans un contexte particulier (celui d'un confinement lié à l'épidémie de Covid-19), dresse une synthèse des résultats d'une étude commanditée par Ad Corpus Sanum.

Le but était de réaliser un **état des lieux de la pratique d'APS (activités physiques et sportives) des salariés en situation de télétravail**.

Le pilotage de l'enquête a été assuré par le **Comité scientifique** d'Ad Corpus Sanum.

L'enquête a été effectuée auprès d'un **échantillon représentatif** de **1 073** salariés de France métropolitaine par l'institut de sondage Bilendi.

La collecte de données a été permise par une **enquête en ligne** comprenant 24 à 41 questions (en fonction des profils) effectuée du **8 au 13 juillet 2021**.

Différents critères de composition de l'échantillon ont permis sa **représentativité** : sexe, âge, lieu d'habitation, CSP, taille de l'entreprise. Il faut noter que les différences entre les quotas attendus et les quotas relevés, plutôt faibles, n'ont pas nécessité de redressement a posteriori.



OBJECTIF > Réaliser un **état des lieux de la pratique d'APS (activités physiques et sportives) des salariés en situation de télétravail.**

ENQUÊTE > En ligne auprès d'un **échantillon de 1 073** salariés de France métropolitaine (en partenariat avec l'institut de sondage Bilendi) effectuée du **8 au 13 juillet 2021.**

ÉCHANTILLON > **Représentatif** de la population active (sexe, âge, lieu de résidence, CSP, taille de l'entreprise).

PILOTAGE > Assuré par le **Comité scientifique** d'Ad Corpus Sanum.



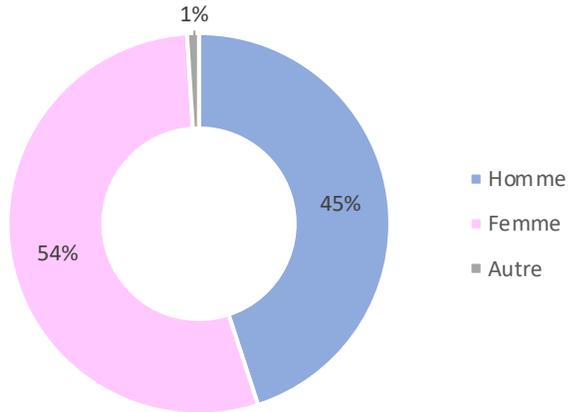
RÉSULTATS > Analyses statistiques produites avec l'aide du logiciel SPSS.

ÉCHANTILLONNAGE



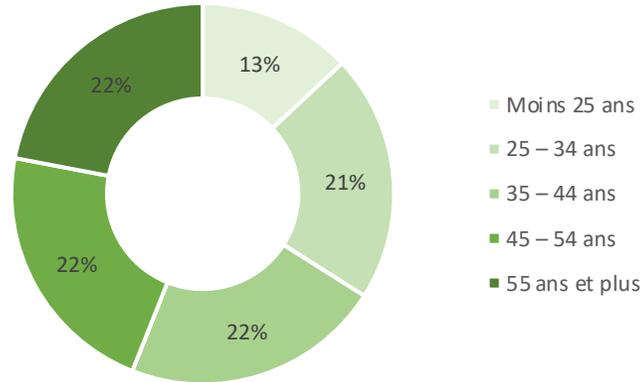
Présentation de l'échantillon (n = 1073)

Échantillonnage (quota Sexe)



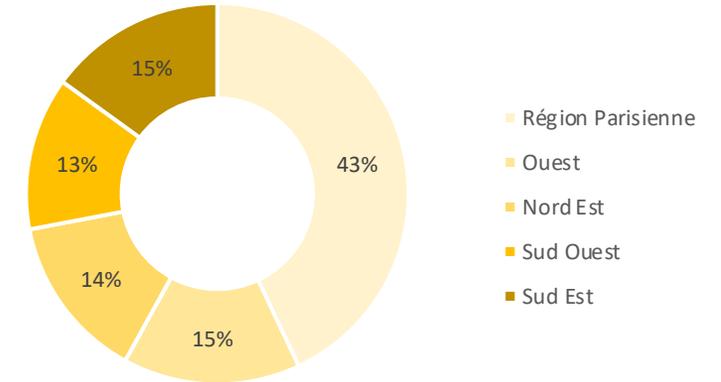
n = 1073

Échantillonnage (quota Âge)



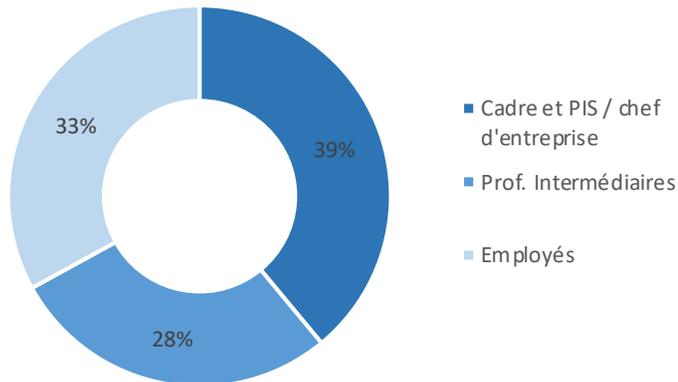
n = 1073
Moyenne = 41 ans

Échantillonnage (quota Lieu habitation)



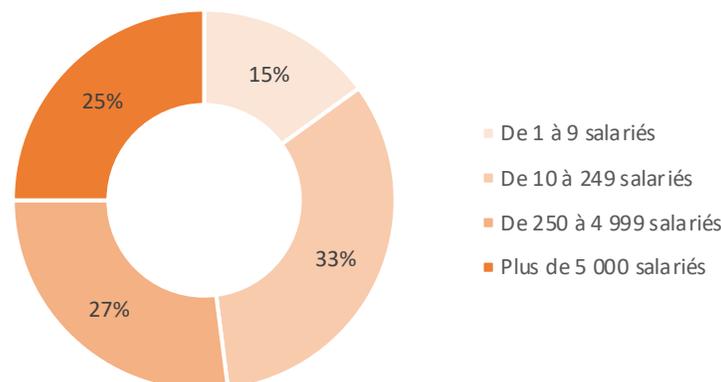
n = 1073

Échantillonnage (quota CSP)



n = 1073

Échantillonnage (quota Taille entreprise)



n = 1073



L'échantillonnage par quotas a permis d'interroger une population de salariés **représentative de la population active** travaillant dans le secteur tertiaire* (d'après les critères suivants : sexe, âge, lieu d'habitation, profession, taille de l'entreprise).

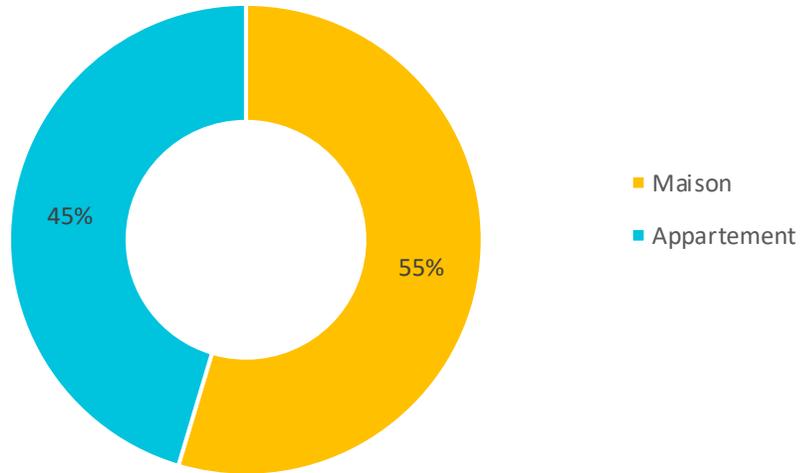
Seuls les salariés ayant préalablement déclaré avoir été au moins un jour par semaine en **télétravail** depuis mars 2020 ont été interrogés.

* Exception faite des ouvriers et des intérimaires moins – voire non – concernés par le télétravail.

PROFIL GÉNÉRAL



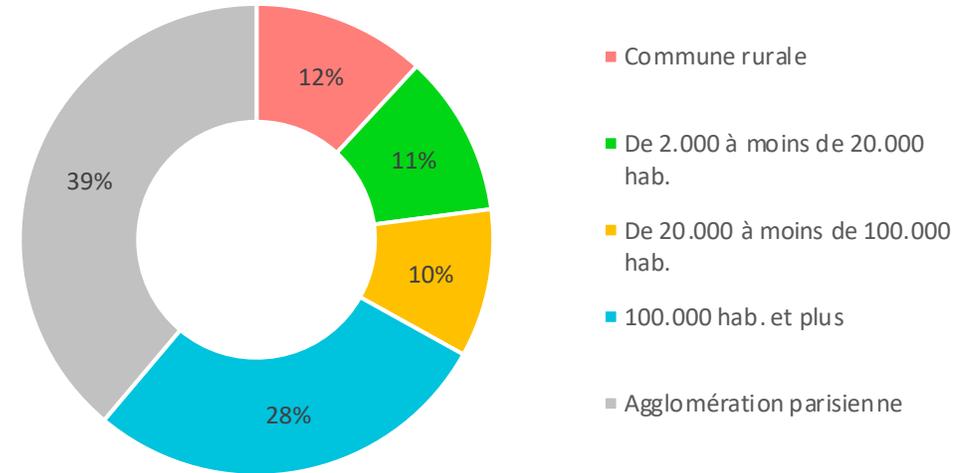
Type de résidence principale



Q3, n = 1073

» A titre de comparaison, en France, 68,4 % de la population vit dans une maison (source : Eurostat, 2017).

Taille de l'agglomération de résidence



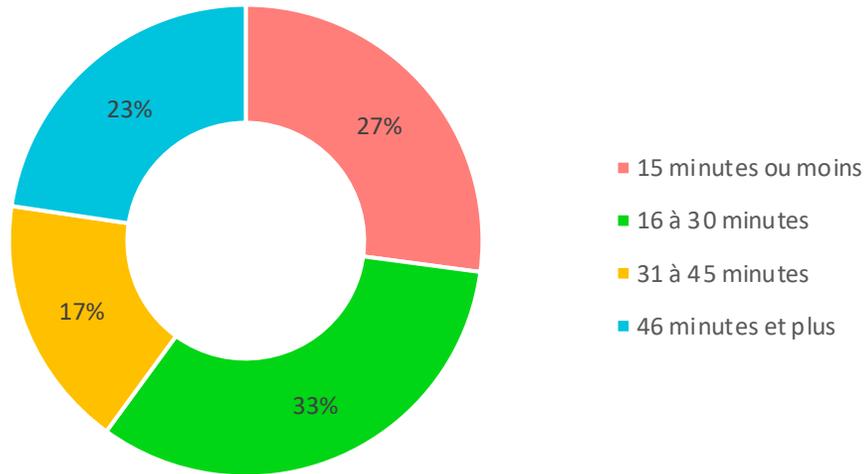
Q4, n = 1073

» Les résultats prenant en compte l'agglomération de résidence sont à interpréter au regard d'une surreprésentation de la population ayant sa résidence principale dans l'agglomération parisienne (vs 16 % en 2015).





Temps de trajet moyen domicile - travail



Q5, n = 1073



La durée moyenne du déplacement domicile → travail est de **35 min** (pour un trajet aller).

A titre comparatif, selon une étude Dalia/Statista (2017), il faut compter en moyenne **32 min à l'échelle nationale** pour effectuer un trajet domicile → travail (tous modes de transport confondus), soit 1h04 pour l'aller-retour.

On notera qu'un peu plus d'1/4 de l'échantillon a un temps de trajet potentiellement compatible avec l'usage de mobilités douces pour se rendre sur son lieu de travail (vélo, trottinette...).

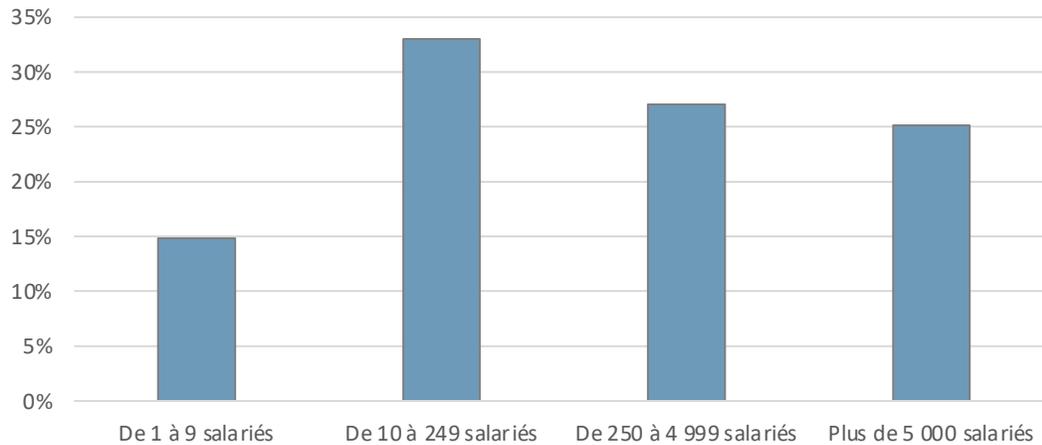
Il faut enfin savoir qu'un salarié français passe en moyenne 3h30 par semaine, soit 160h / an (soit 326 jours de sa vie) dans les transports domicile – travail.



» Le graphique situé à droite, qui présente le statut professionnel de chaque salarié interrogé, fait apparaître une catégorie qui n'existait pas, en tant que telle, dans l'échantillon de départ (voir page 5) : « **cadre dirigeant / chef d'entreprise** ». Cet ajout s'avère intéressant car, si les effectifs considérés restent modestes, cela ouvre la possibilité d'un focus sur cette catégorie stratégique (car potentiellement décisionnaire quant à la mise en place d'une offre d'APS à destination des autres catégories).

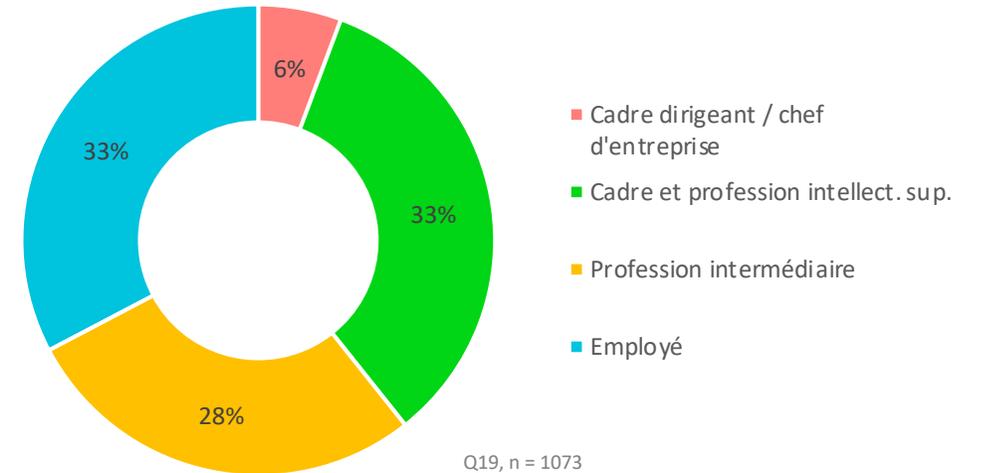
Le graphique situé ci-dessous présente la distribution des répondants en fonction de la taille de leur entreprise.

Quel est le nombre de salariés du site auquel vous êtes rattaché ?



Q20, n = 1073

Statut professionnel



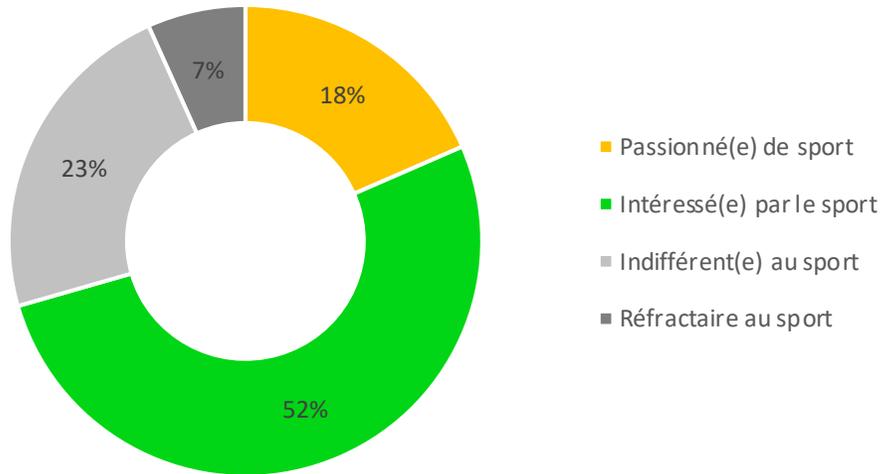
Q19, n = 1073

PROFIL SPORTIF

(avant la crise)



Diriez-vous que vous êtes...



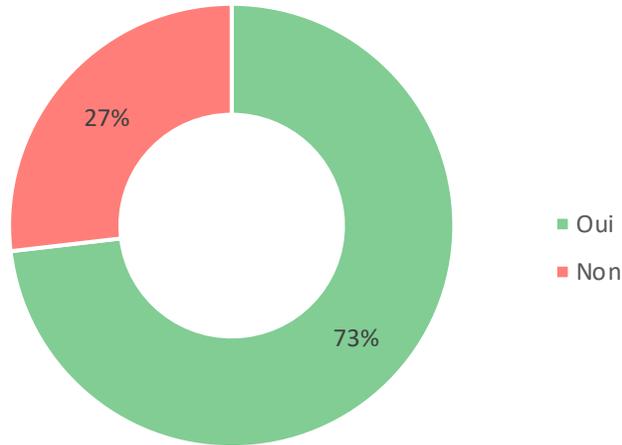
Q8, n = 1073

>> **7 salariés sur 10 ont un intérêt avéré, voire soutenu, pour le sport en général.**

NB : il existe un risque, dans ce type de questionnaires, de sur-mobilisation des salariés sportifs (et, à l'inverse, de désengagement de celles et ceux qui ne se sentent pas concernés par le sujet). Dans notre cas, la thématique du questionnaire n'a volontairement pas été évoquée au moment de l'invitation électronique transmise par Bilendi, ce qui a permis de lever ce biais d'auto-sélection.

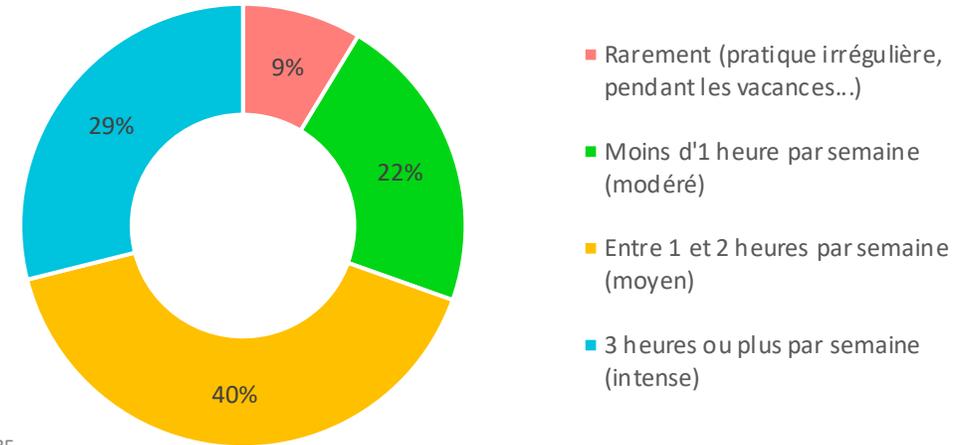


Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, avez-vous pratiqué une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) ?



Q9, n = 1073

En moyenne, à quelle fréquence avez-vous pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



Q10, n = 785

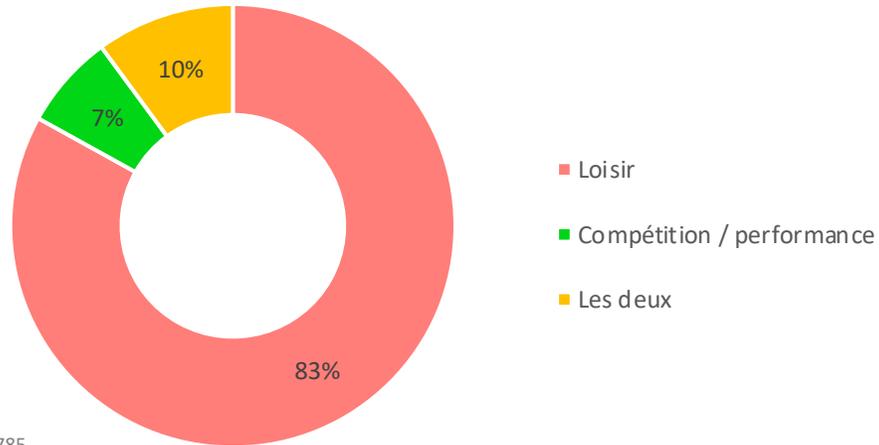
➤ Près des **3/4 des salariés ont pratiqué une APS avant le premier confinement de mars 2020.**

Relevons que ce chiffre correspond aux taux de pratique sportive des Français traditionnellement enregistrés dans les enquêtes nationales. Ainsi, d'après l'INJEP, le taux de pratiquants sportifs est, en 2020, de 65 %. Si l'on prend en compte le mode de déplacement principal (vélo, trottinette...), ce taux atteint les 76 %.

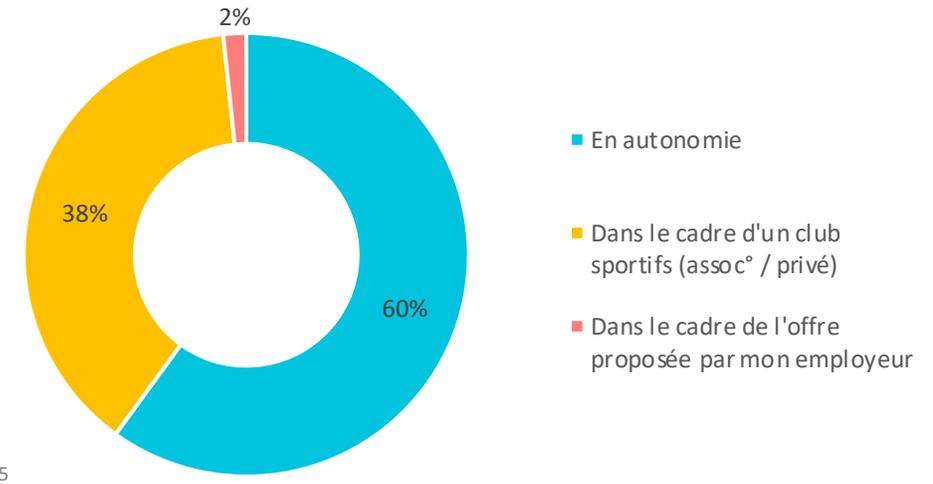
➤ Plus des 2/3 des salariés qui pratiquaient une APS s'y adonnaient au moins une heure par semaine.



Selon quelle modalité avez-vous pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



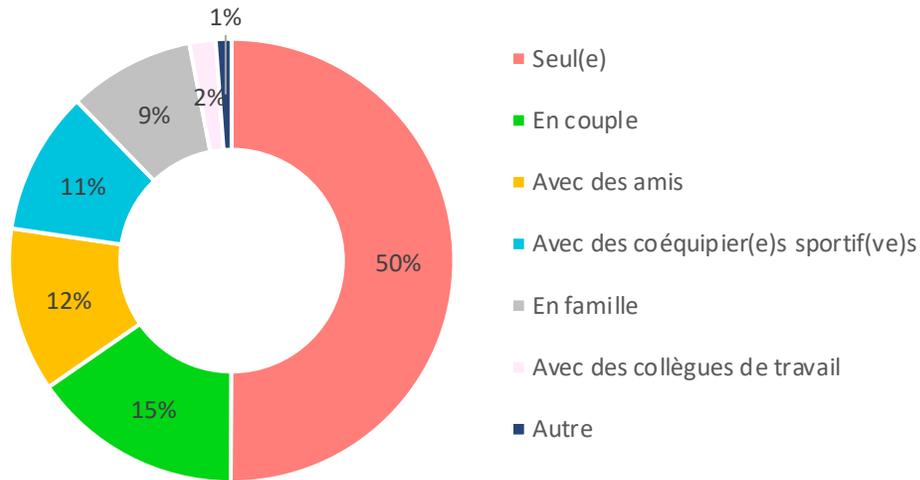
» La pratique d'une APS sous une forme compétitive (et/ou avec une quête de performance) était très minoritaire (17 %) chez les salariés interrogés.

» **98 %** des salariés ayant pratiqué une APS avant la crise sanitaire l'ont fait **en dehors de l'offre proposée par leur employeur**.
A titre comparatif, 13 % des salariés français qui se déclaraient sportifs affirmaient, en 2018, pratiquer (au moins) une partie de leur activité dans le cadre du travail (« At work ») ; la moyenne européenne étant également de 13 % (source : Eurobaromètre spécial 472, 2018).





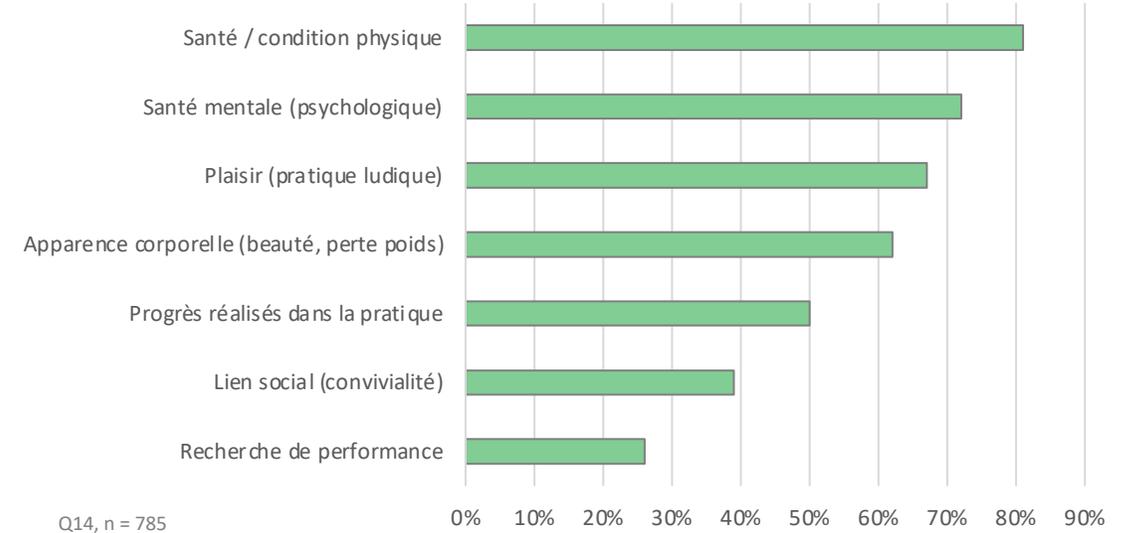
Avec qui avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



Q13, n = 785

- » La moitié de la population interrogée pratiquait, de manière générale, une APS de façon **solitaire** (sans accompagnement d'une tierce personne). Nous verrons que ce constat diffère quelque peu lorsque l'on considère uniquement les APS pratiquées dans le cadre de l'offre proposée par l'employeur.

Quelles étaient vos motivations dans la pratique de cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



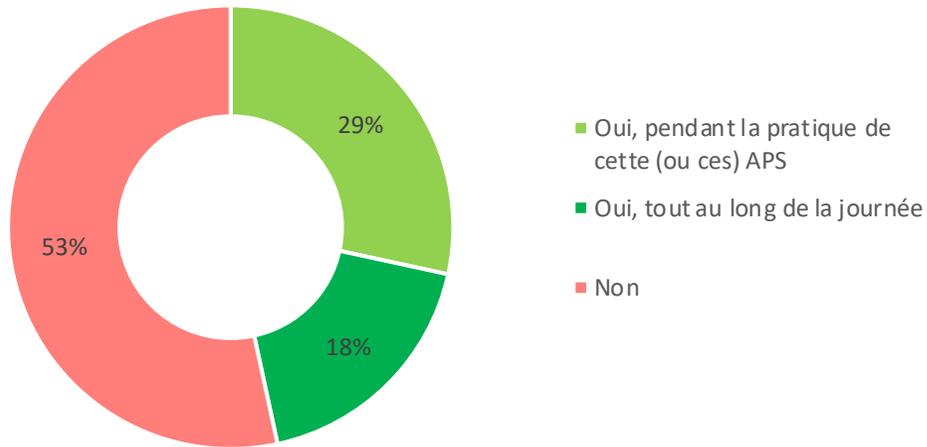
Q14, n = 785

- » Les motivations prioritaires justifiant l'engagement dans la pratique d'une APS étaient d'ordre **santaire** ; le lien social n'apparaissait pas alors comme prioritaire*. Relevons que la recherche de performance n'apparaît jamais, dans toute notre enquête, comme un driver.

*Une comparaison intéressante sera faite plus tard (notamment page 41).



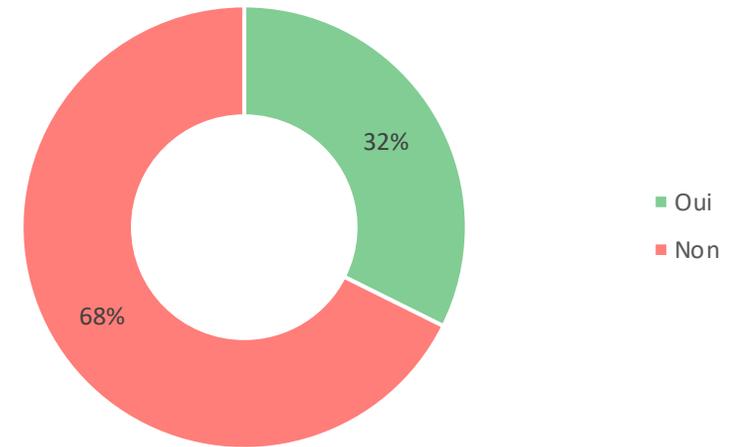
Utilisiez-vous avant la crise sanitaire un objet connecté (montre, bracelet, application...) de mesure de votre activité physique ?



Q15, n = 785

» Près d'1 salarié sur 2 pratiquait une APS, avant la crise sanitaire, muni d'un objet connecté.
A titre de comparaison, les données nationales de l'INJEP (2021) indiquent que 27 % des Français utilisent un instrument de mesure de l'activité physique (chronomètre, montre connectée, smartphone).

Avez-vous pratiqué une activité de relaxation avant la crise sanitaire (yoga, tai chi, chi gong, méditation, sophrologie...) ?

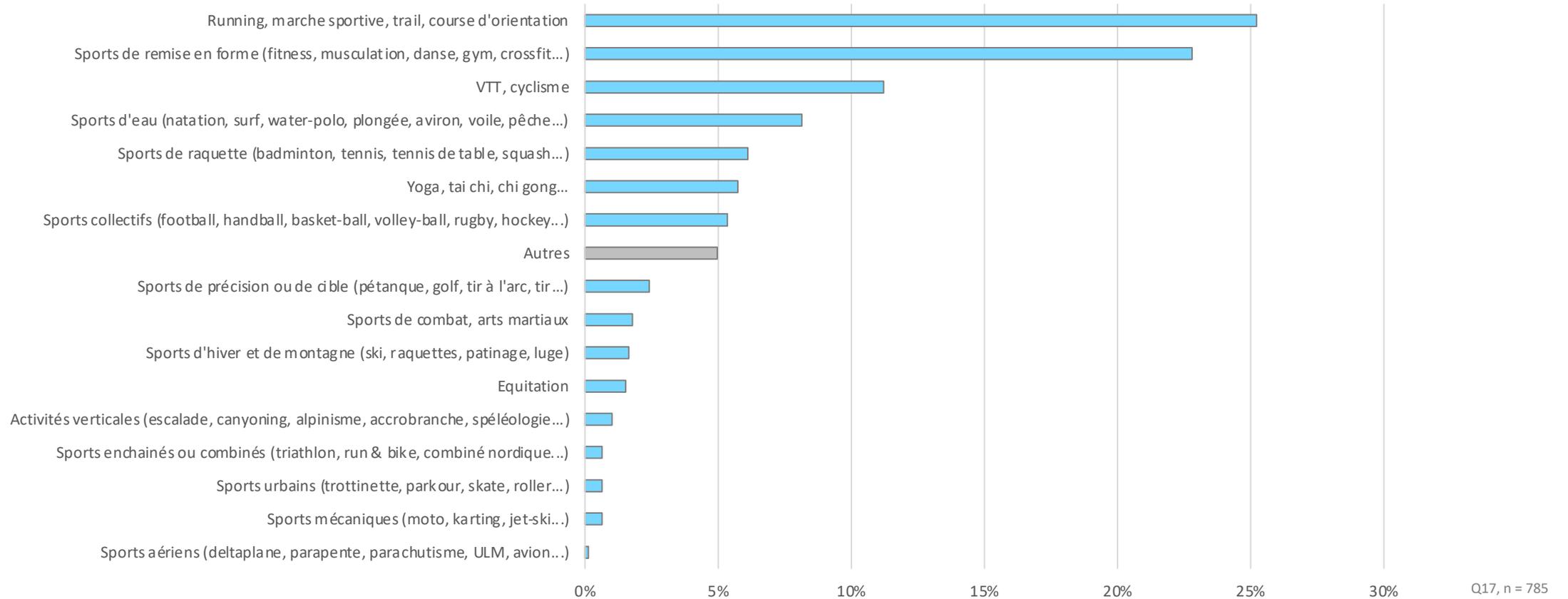


Q16, n = 785

» Pour rappel, ils sont 73 % à déclarer avoir pratiqué une activité physique et sportive avant le premier confinement, ce qui donne un aperçu de l'importance relative prise par les activités douces dites de relaxation.



Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, quelle activité physique et sportive avez-vous pratiqué à titre principal ?

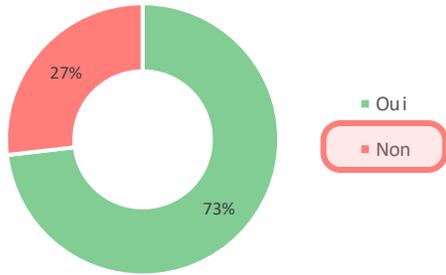


» On retrouve en haut de ce classement le top 3 des activités sportives traditionnellement plébiscitées par les Français (d'après différentes enquêtes menées ces dernières années), à savoir la marche, la natation et le vélo. Il convient d'observer la position des activités de relaxation (yoga, tai chi, chi gong...) qui feront ci-après une percée importante en tant qu'activités proposées par les employeurs en télétravail.



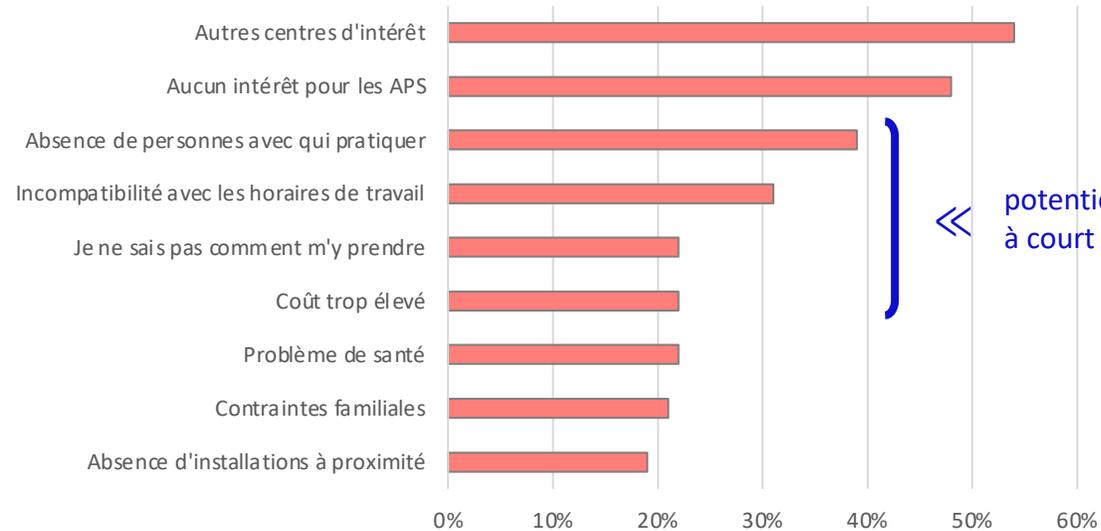


Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, avez-vous pratiqué une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) ?



Q9, n = 1073

Pour quelles raisons ne pratiquez-vous pas d'APS avant la crise sanitaire ?



potentiel de développement à court terme

Q18, n = 785

» Les salariés qui déclarent ne pas pratiquer d'APS en règle générale ont majoritairement **d'autres centres d'intérêt** (ou aucun intérêt avéré) pour la pratique sportive.

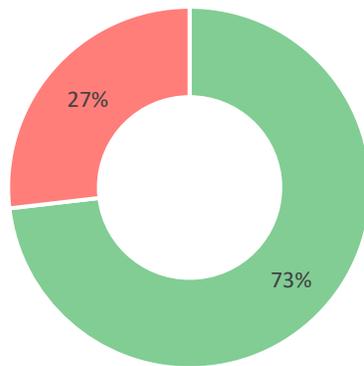
On notera que les raisons n°3 à n°6 (situées dans l'intervalle bleu) sont extrinsèques et donc susceptibles d'être « contrées » par une offre sportive pertinente et adaptée de la part de l'employeur.





>> Il s'agit ici de comparer les **raisons** justifiant la pratique avec celles justifiant la non pratique d'une APS des salariés avant la crise sanitaire.

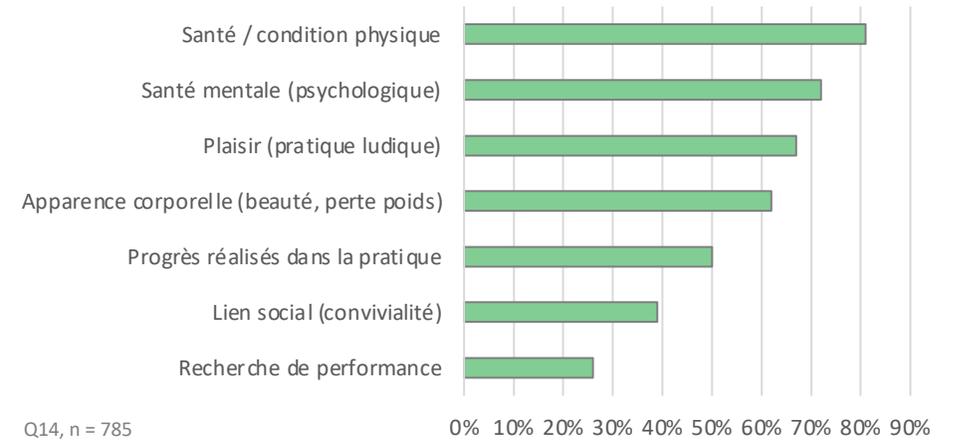
Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, avez-vous pratiqué une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) ?



Q9, n = 1073

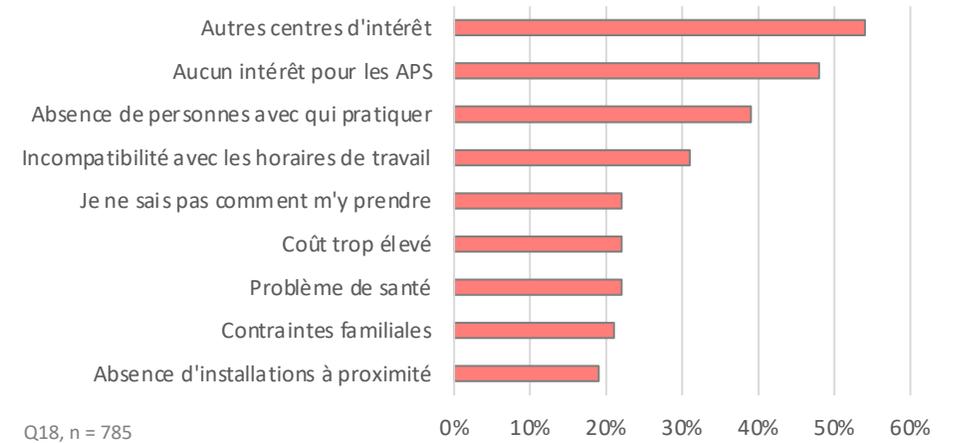
■ Oui
■ Non

Quelles étaient vos motivations dans la pratique de cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



Q14, n = 785

Pour quelles raisons ne pratiquez-vous pas d'APS avant la crise sanitaire ?



Q18, n = 785

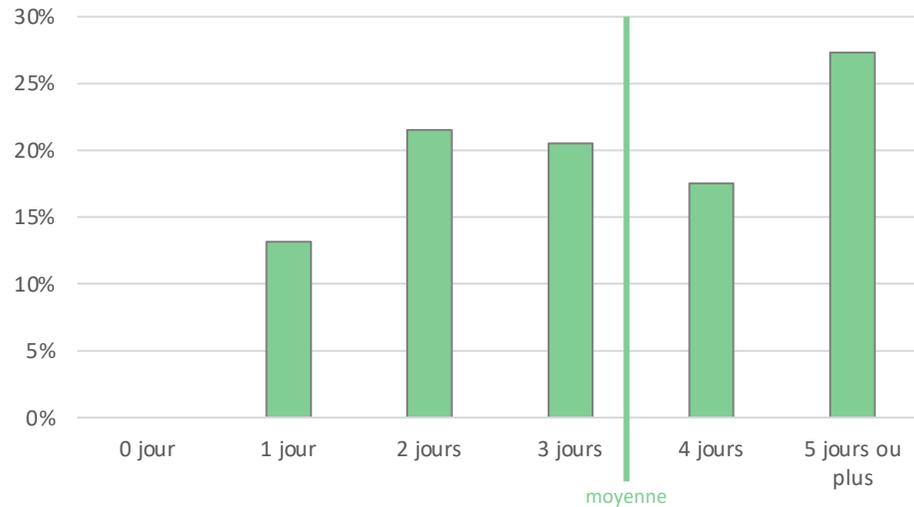
LE TÉLÉTRAVAIL ET VOUS

(pendant la crise sanitaire)



Situation réelle

En moyenne, combien de jours par semaine avez-vous été en télétravail depuis mars 2020 jusqu'à aujourd'hui ?



Q21, n = 1073

Le nombre moyen de jours que les salariés interrogés ont consacré au télétravail durant la crise sanitaire est de :

3,37 jours

» Nous avons pu ici établir une corrélation statistique intéressante entre le nombre de jours hebdomadaires de télétravail (Q21) et l'évolution de l'engagement dans la pratique sportive en télétravail (Q28) – voir ci-dessous.

Ainsi, plus le nombre de jours passés en télétravail est élevé, plus le temps alloué à une activité physique et sportive diminue !

Cela montre que le télétravail est associé à la réduction de la pratique d'une activité physique et sportive.

NB : la variable genre n'est, à l'inverse pas significative. On ne peut donc pas dire que cela joue davantage pour les femmes ou pour les hommes.

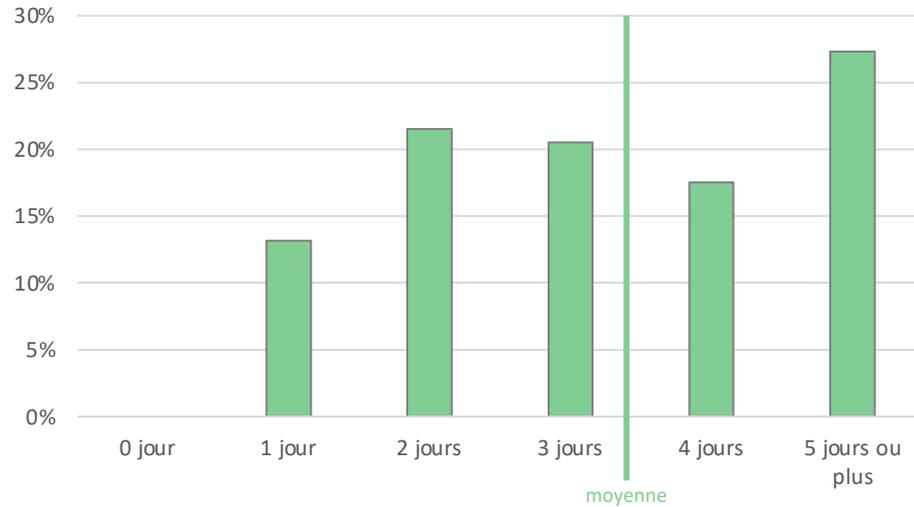
Coefficients ^a						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	2,921	,091		32,273	,000
	Q21. Nb jour TT	,052	,026	,062	2,027	,043

a. Variable dépendante : Q28. Evolution APS en TT



Situation réelle

En moyenne, combien de jours par semaine avez-vous été en télétravail depuis mars 2020 jusqu'à aujourd'hui ?



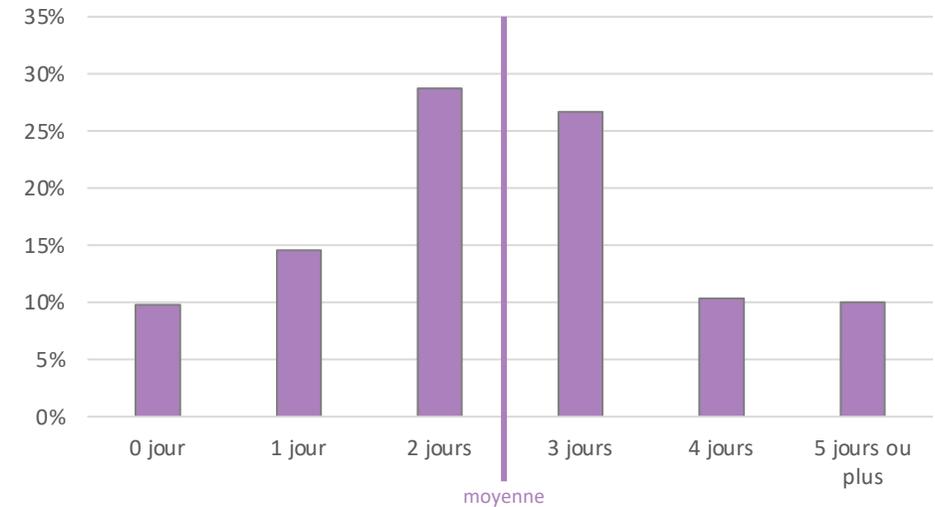
Q21, n = 1073

Le nombre moyen de jours que les salariés interrogés ont consacré au télétravail durant la crise sanitaire est de :

3,37 jours

Situation idéale

Idéalement, quel est le nombre de jours par semaine que vous aimeriez consacrer au télétravail à l'avenir (hors crise sanitaire) ?



Q23, n = 1073

Dans l'idéal, le nombre moyen de jours que les salariés interrogés souhaiteraient consacrer au télétravail est de :

2,44 jours

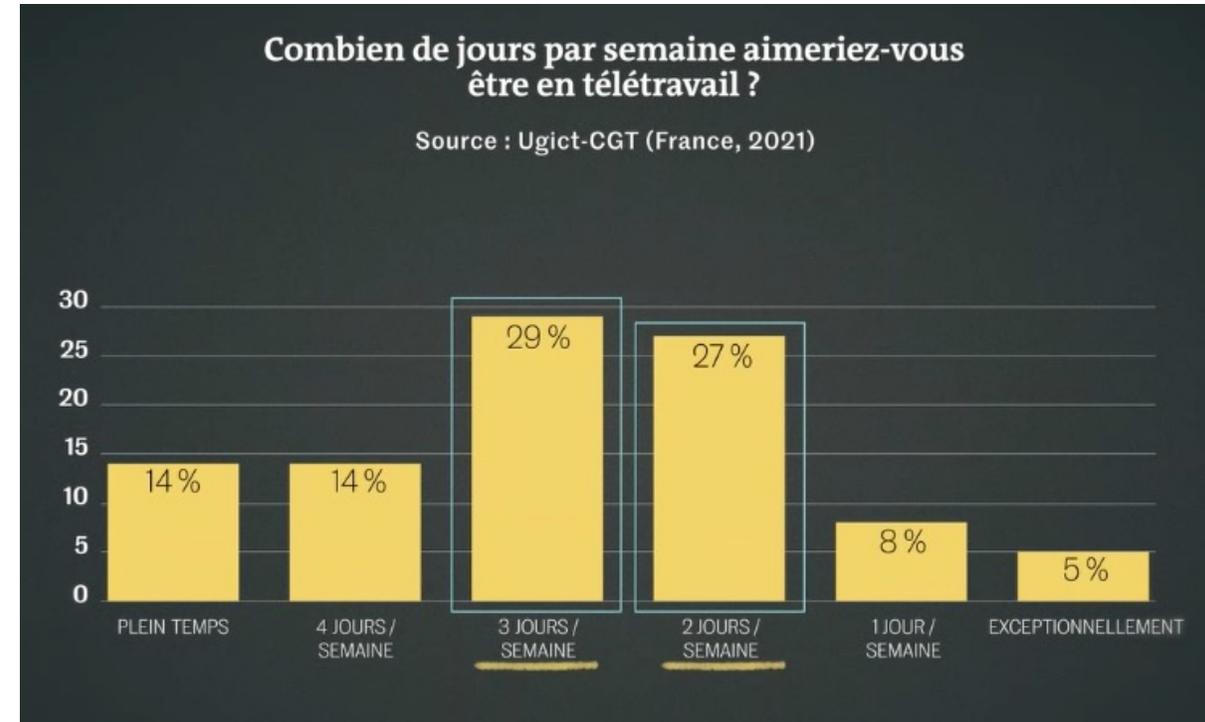
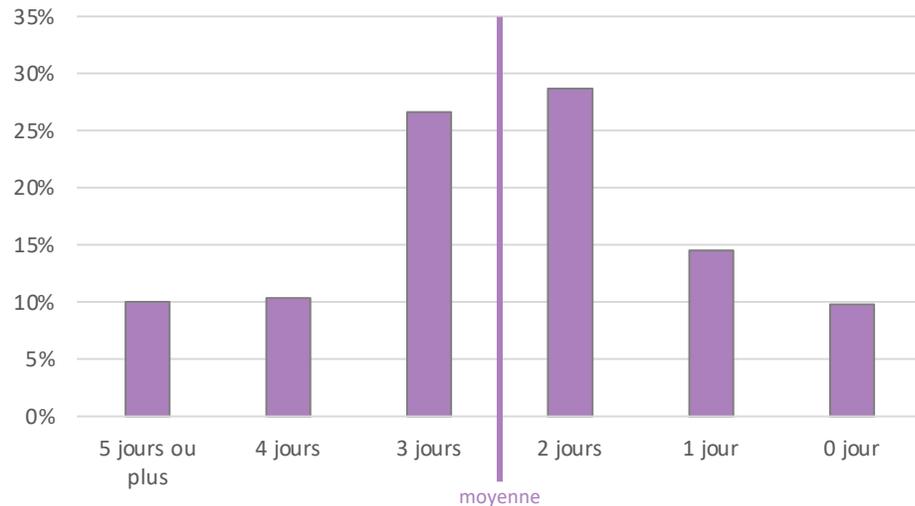


➤ Les résultats de notre enquête sont largement comparables aux données collectées par d'autres instituts de sondage : la majorité des personnes interrogées optent, dans l'idéal, pour **2 à 3 jours hebdomadaires de télétravail**.

NB : la légende de l'axe des abscisses du graphique ci-dessous a été inversée pour correspondre à celle de l'enquête diffusée dans le journal Le Monde (réalisée trois mois après notre étude).

Situation idéale

Idéalement, quel est le nombre de jours par semaine que vous aimeriez consacrer au télétravail à l'avenir (hors crise sanitaire) ?

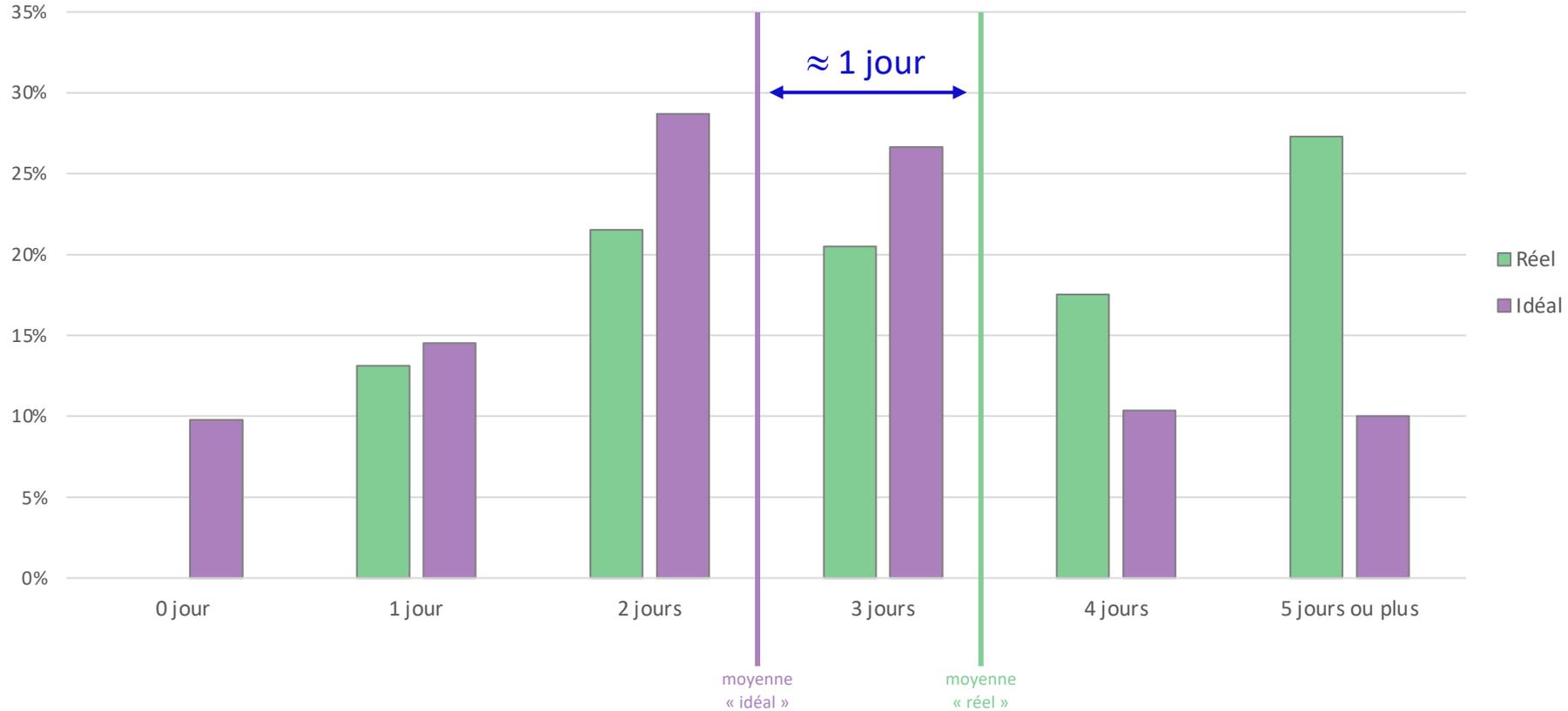


Source : Sommes-nous plus efficaces en télétravail ?, *Le Monde*, 17.10.2021





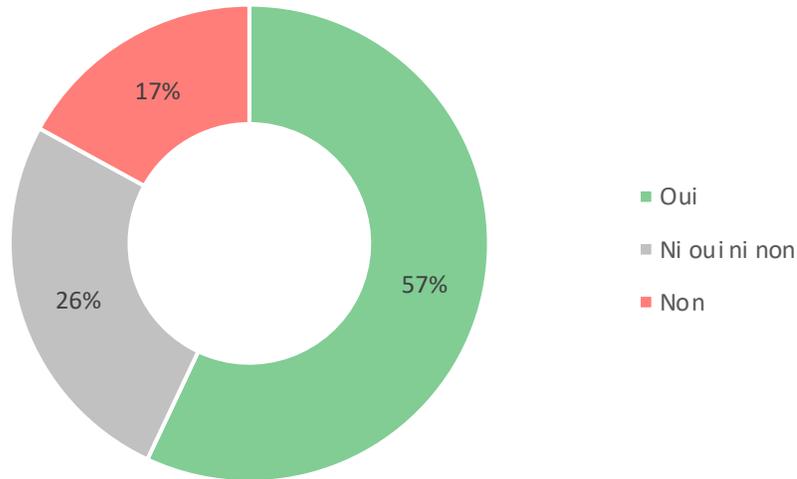
Nombre de jours de télétravail : comparaison situation réelle / situation idéale



- >> Notre étude confirme la volonté des salariés **d'inscrire durablement le télétravail comme modalité à part entière de l'exercice du travail**, même si les salariés souhaitent **réduire (d'une journée environ) le temps passé en télétravail** (voir la différence entre moyenne « réel » et moyenne « idéal »). Il convient donc de noter que ces derniers ont également, l'un n'empêchant pas l'autre, **envie de retourner au sein de leur entreprise !**



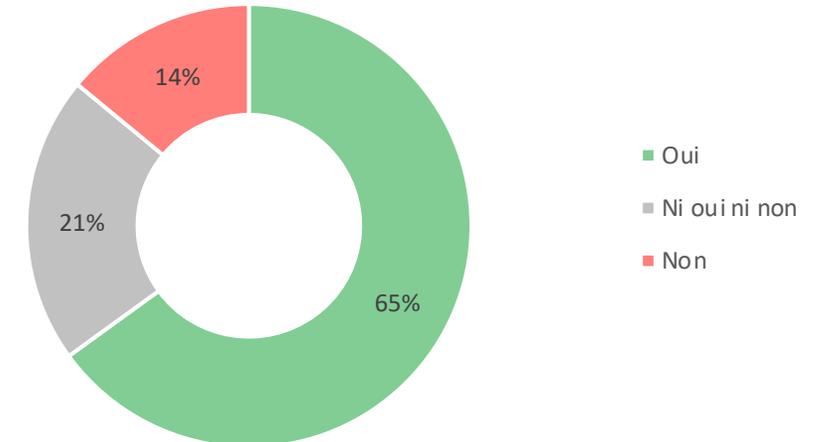
Votre situation actuelle de télétravail vous satisfait-elle ?



Q22, n = 1073

➤➤ Moins d'1 salarié sur 5 déclare être insatisfait par la situation actuelle de télétravail.

Le principe du télétravail vous satisfait-il (indépendamment de la crise sanitaire) ?

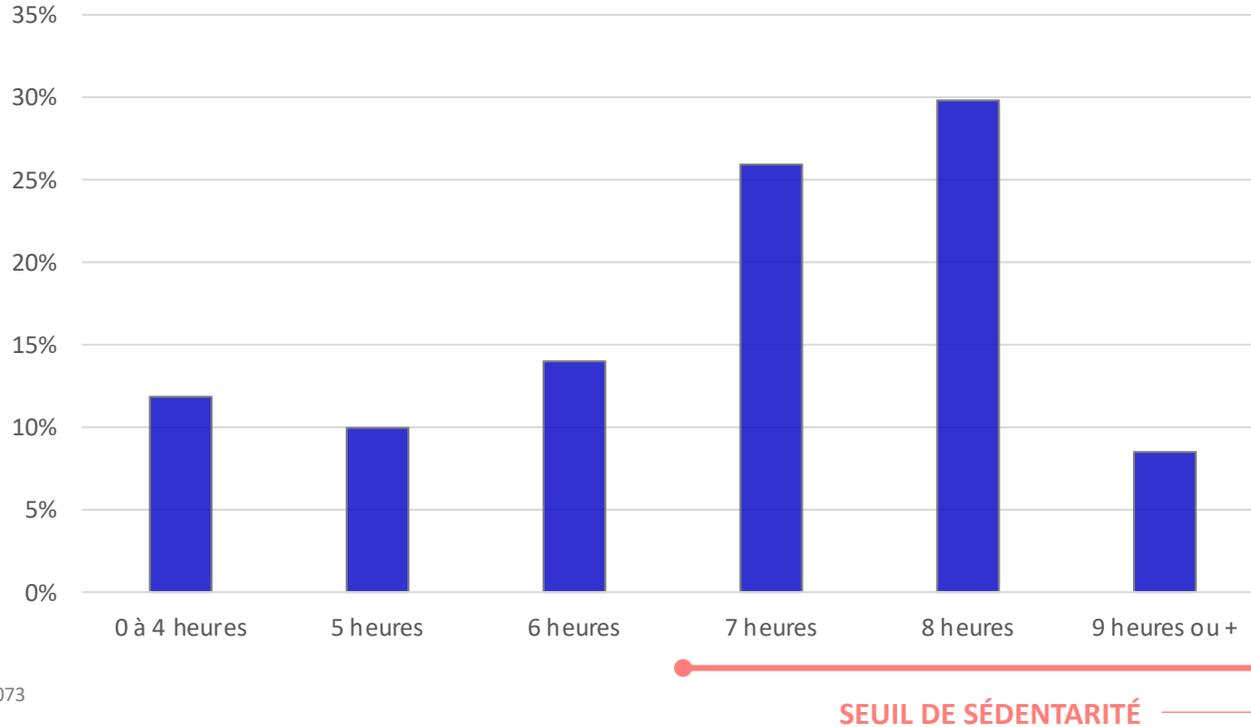


Q22, n = 1073

➤➤ Ce n'est pas une surprise, la crise sanitaire a inscrit le télétravail comme nouvelle modalité crédible – et désirable – du travail.



En moyenne, une "journée type" de télétravail nécessite que vous soyez assis...



Q24, n = 1073

Moyenne du temps passé assis lors d'une « journée type » de télétravail :

» **6 h 41**

Écart-type = 2 heures

64 % des salariés restent assis au moins 7 heures par jour.
Si l'on abaisse le seuil de sédentarité à 6 heures, ce taux grimpe à 78 % !

En réduisant les temps actifs imposés par les trajets domicile – travail et par la vie professionnelle au sens large, le télétravail a très probablement fait le lit de la sédentarité.

*NB : ces données sont uniquement relatives au temps passé à travailler. Pour avoir un aperçu du niveau de sédentarité sur une journée complète, il convient d'ajouter le temps hors travail. Or, d'après l'ONAPS, le temps sédentaire moyen journalier lorsque l'on travaille (hors télétravail) est, en France, de 12h / jour.
(Source : M. Duclos)*

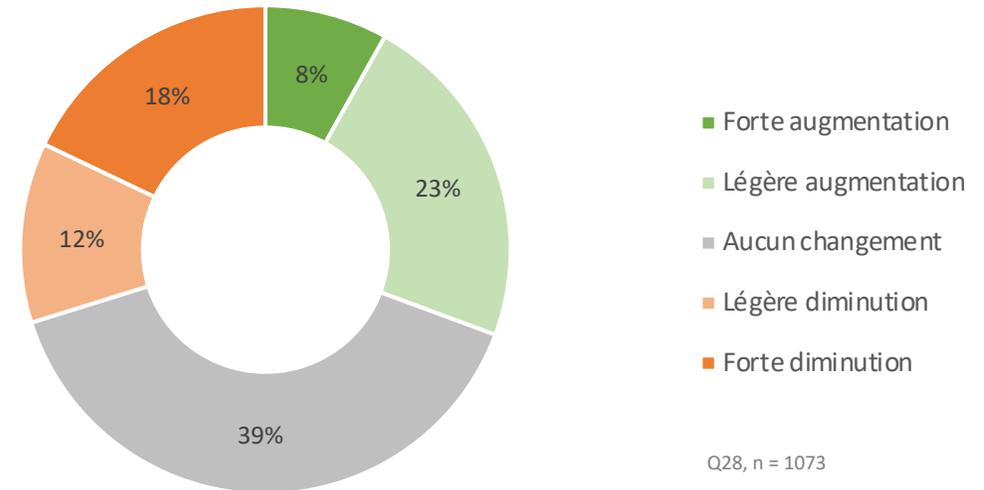


PROFIL SPORTIF

(en télétravail)



Comment a évolué votre pratique d'APS en situation de télétravail ?

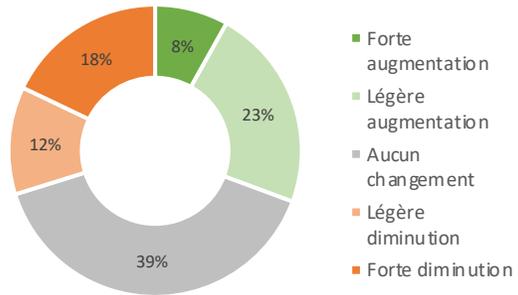


>> Ce graphique peut être (rapidement) interprété comme un jeu à somme nulle. Il mérite néanmoins d'être mis en relation avec les conclusions d'une récente étude de l'ONAPS (2021) qui indique que les plus inactifs avant le confinement ont augmenté leur niveau d'activité physique tandis que les plus actifs ont eu tendance à diminuer leur pratique.

Au final, **le télétravail a eu l'intérêt d'augmenter le niveau d'activité des moins actifs** (les autres individus restant plus ou moins actifs). Précisons toutefois que ce constat fait par l'ONAPS n'est pas incompatible avec notre conclusion de la page 20, à savoir que l'augmentation du nombre de jours passés en télétravail entraîne une diminution du temps alloué à une activité physique et sportive.



Comment a évolué votre pratique d'APS en situation de télétravail ?



Q28, n = 1073

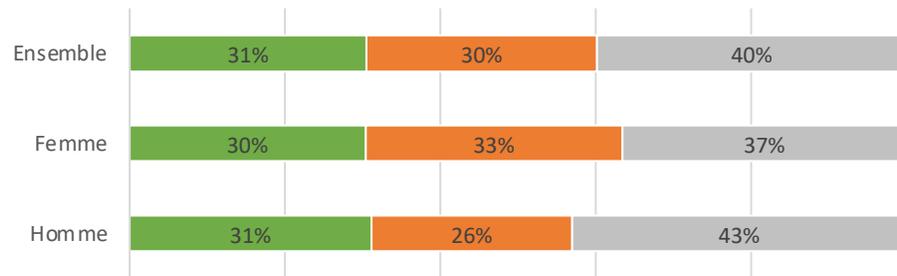


Quelques disparités socio-démographiques méritent ici un examen plus détaillé.

En effet, en situation de télétravail, **les femmes ont été plus nombreuses à réduire leur temps de pratique d'une APS.** Il faut dire que la charge domestique et familiale supplémentaire générée par ce repli imposé par la Covid-19 a été principalement assurée par les femmes (Lambert, Cayouette-Remblière, 2021).

Par ailleurs, les salariés résidents dans un appartement ont été statistiquement plus nombreux à ressentir le besoin d'augmenter leur niveau d'engagement dans la pratique d'une APS contrairement à ceux résidant dans une maison (voir graphique de droite).

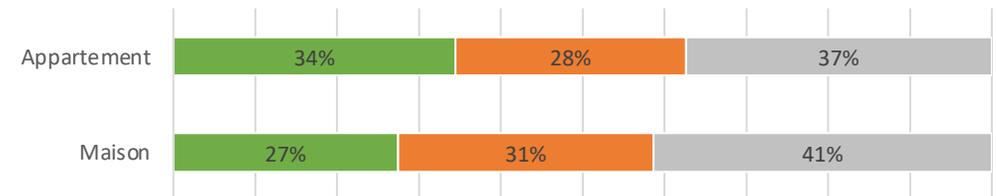
Evolution du temps de pratique d'APS en télétravail
(en fonction du genre)



■ ST Augmentation du temps de pratique ■ ST Diminution du temps de pratique
■ Aucun changement

Q1xQ28, n = 1073

Evolution du temps de pratique d'APS en télétravail
(en fonction de la résidence principale)



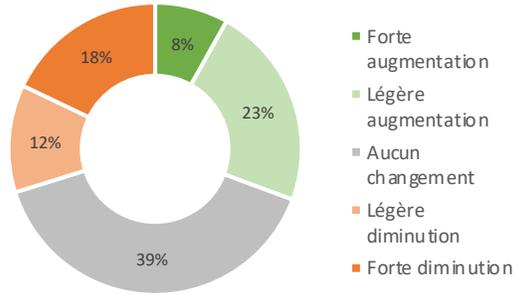
■ ST Augmentation du temps de pratique ■ ST Diminution du temps de pratique
■ Aucun changement

Q3xQ28, n = 1073





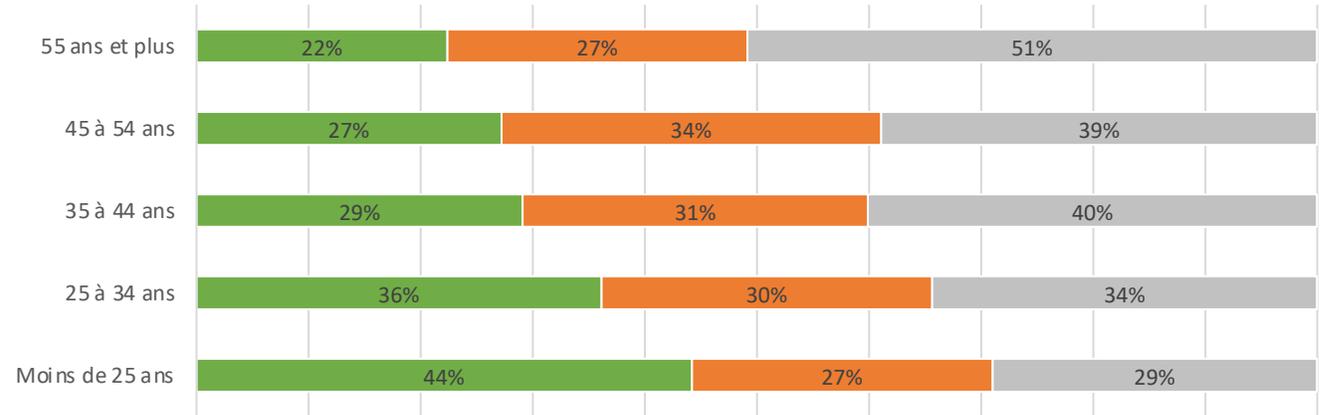
Comment a évolué votre pratique d'APS en situation de télétravail ?



- Forte augmentation
- Légère augmentation
- Aucun changement
- Légère diminution
- Forte diminution

Q28, n = 1073

Evolution du temps de pratique d'APS en télétravail (en fonction de l'âge)



■ ST Augmentation du temps de pratique ■ ST Diminution du temps de pratique ■ Aucun changement Q2xQ28, n = 1073

» Ce graphique montre notamment que les + de 35 ans ont réduit leur temps de pratique d'APS en télétravail.

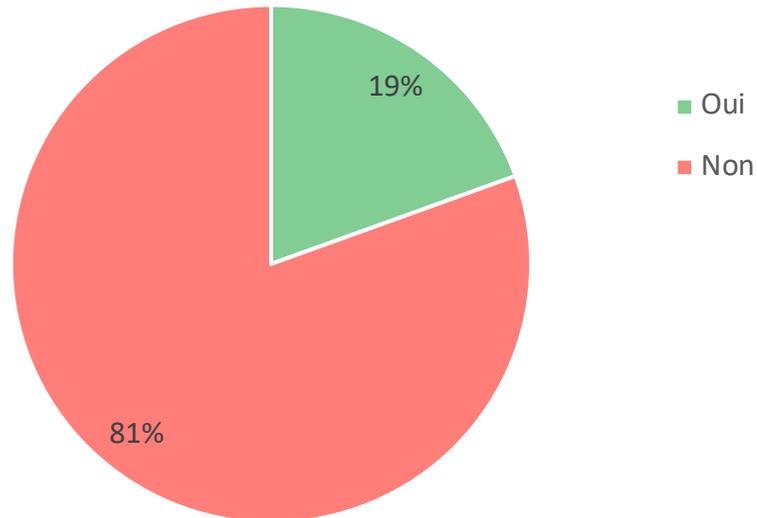
Au final, la cible à privilégier ici est plutôt une femme de plus de 35 ans résidant en maison.



+35



Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

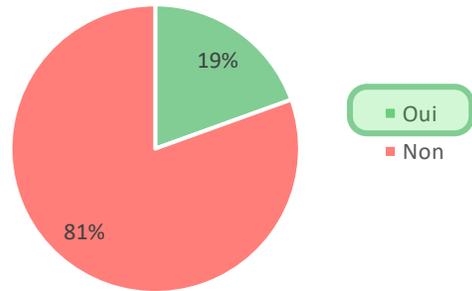
» **En période de crise sanitaire, près d'1 entreprise sur 5 a proposé à ses salariés une offre d'APS en télétravail.**

Un résultat qui s'avère cohérent avec ce que l'on observait par ailleurs (avant la crise sanitaire) :

- d'après l'Union Sport & Cycle, **18 %** des entreprises en France déclaraient mettre en place une offre de sport à l'attention de leurs salariés (2019).
- d'après l'INJEP (2021), **21 %** des actifs bénéficieraient, indépendamment du confinement, d'une aide à la pratique sportive par le biais de leur entreprise (en intégrant uniquement l'accès à des douches / vestiaires).



Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



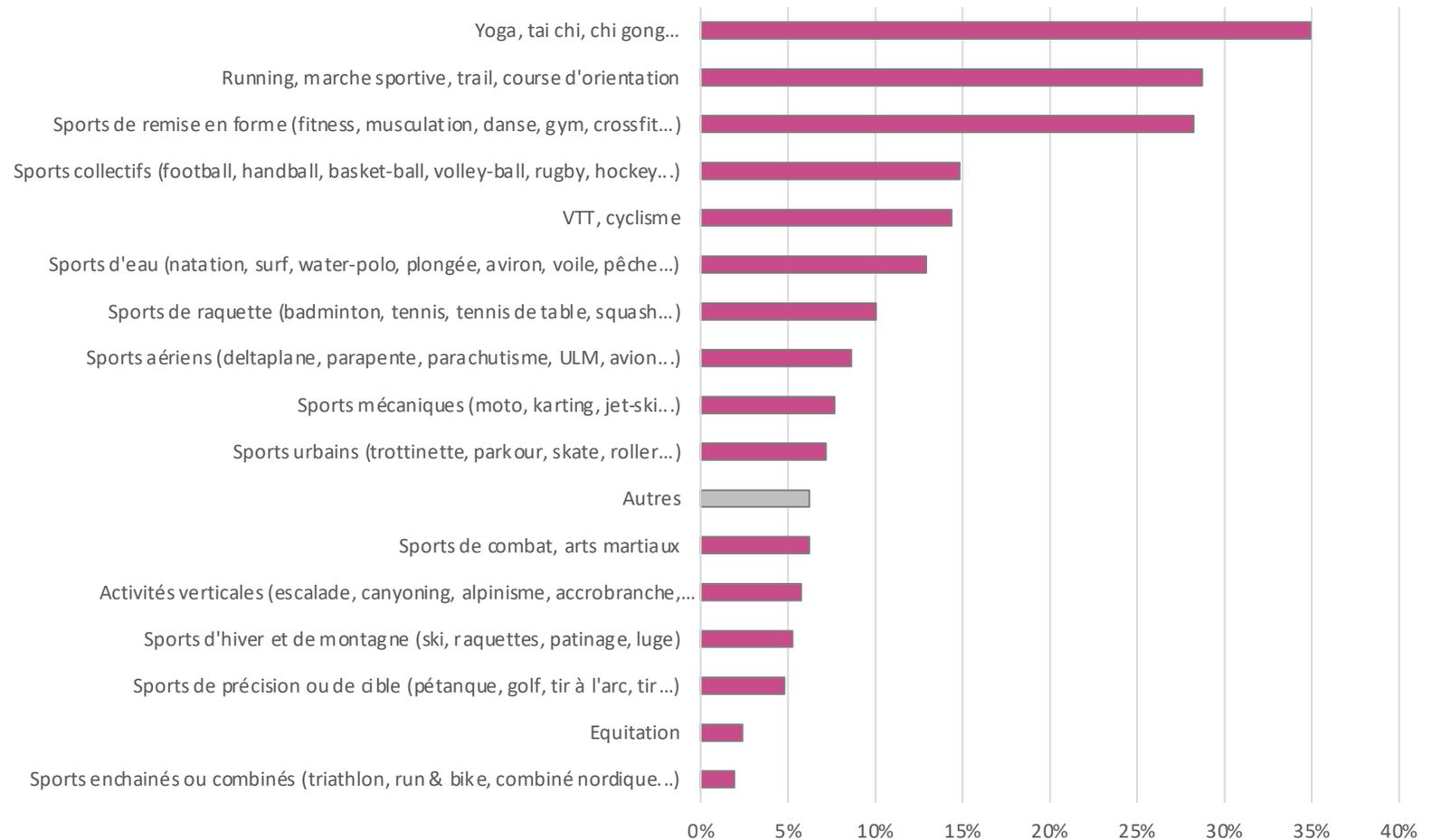
Q29, n = 1073

» Les activités physiques liées à la **relaxation**, dites « douces », la course à pied et la marche mais aussi les disciplines de forme bénéficient d'un certain engouement de la part des employeurs. L'écart avec les autres pratiques sportives proposées est très significatif (rapport de 1 à 2).

Ce succès s'explique :

- par leur **accessibilité** (pas d'apprentissage particulier, pas ou peu de matériel spécifique, pas d'espace spécifiquement dédié) ;
- par le fait qu'elles sont tout à la fois susceptibles d'agir sur la **dimension physique** et **mentale** des pratiquants.

Quelle APS vous propose votre employeur en situation de télétravail ?

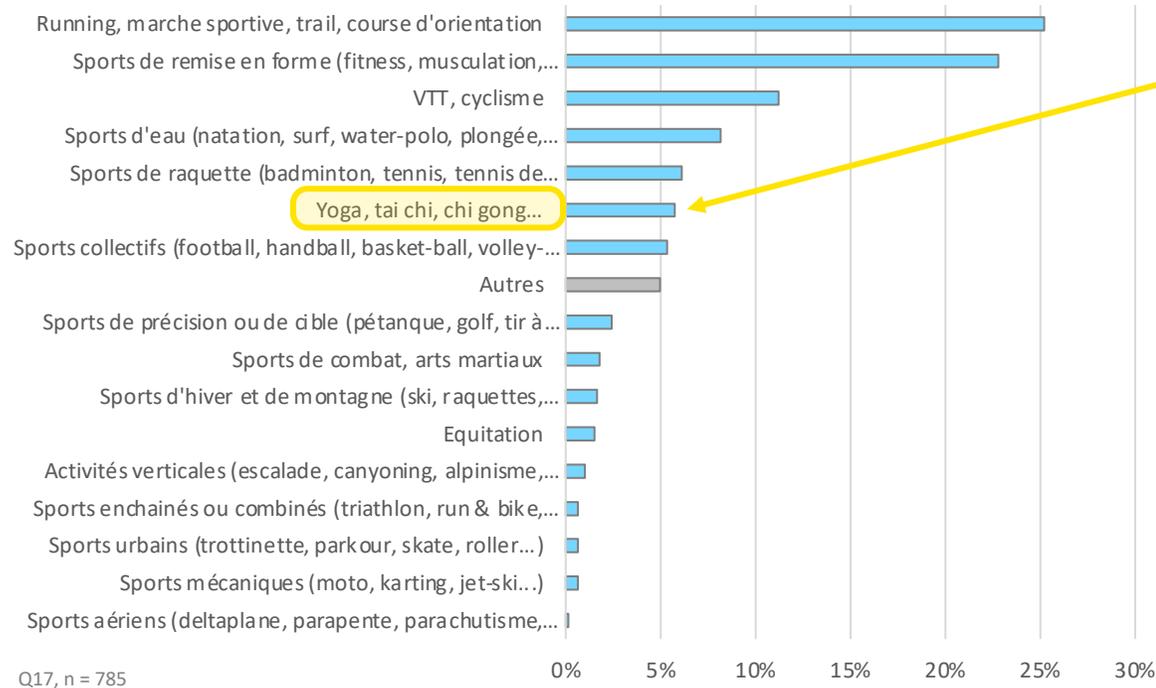


Q33, n = 209



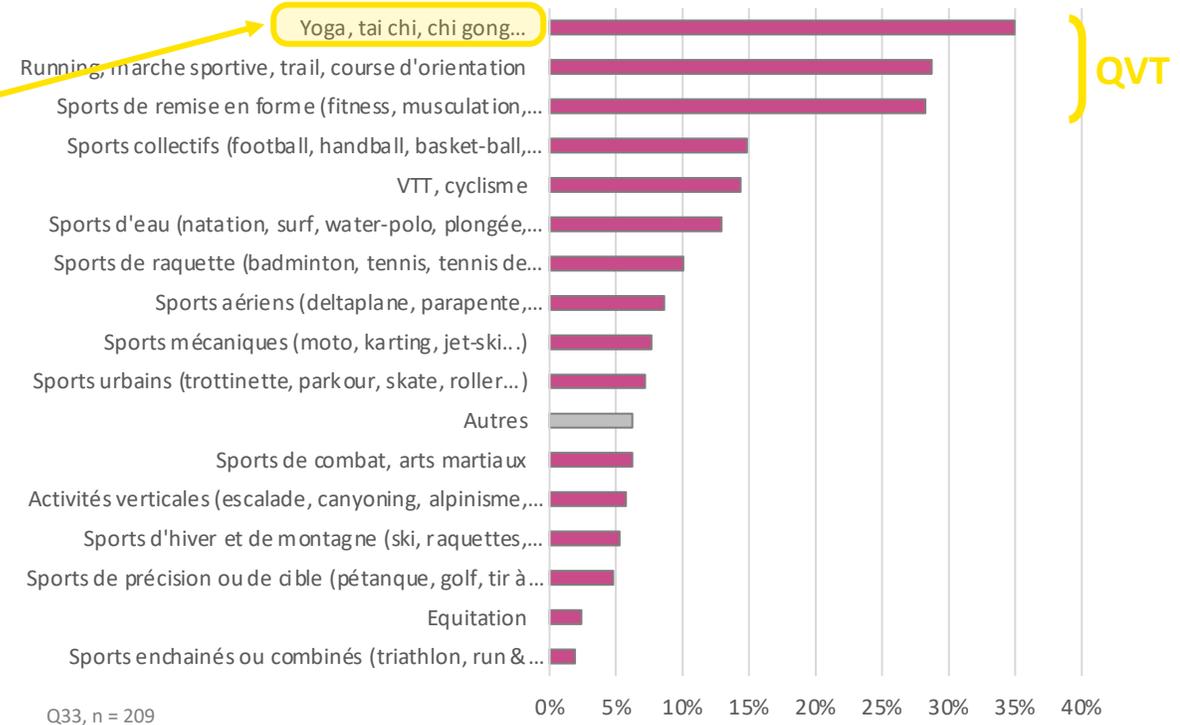
Situation avant la crise sanitaire

Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, quelle activité physique et sportive avez-vous pratiqué à titre principal ?



Situation durant la crise sanitaire

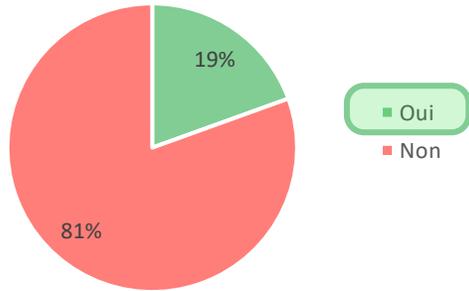
Quelle APS vous propose votre employeur en situation de télétravail ?



» Ce comparatif permet de mesurer la **percée des activités de relaxation** (par rapport à la situation de référence avant la crise sanitaire) : elles passent de la 6^e à la 1^{ère} place. Par ailleurs, il faut noter que le top 3 correspond à des activités en phase avec des problématiques de **qualité de vie au travail (QVT)**, c'est-à-dire des activités susceptibles d'impacter à la fois la santé physique et la santé mentale des salariés.

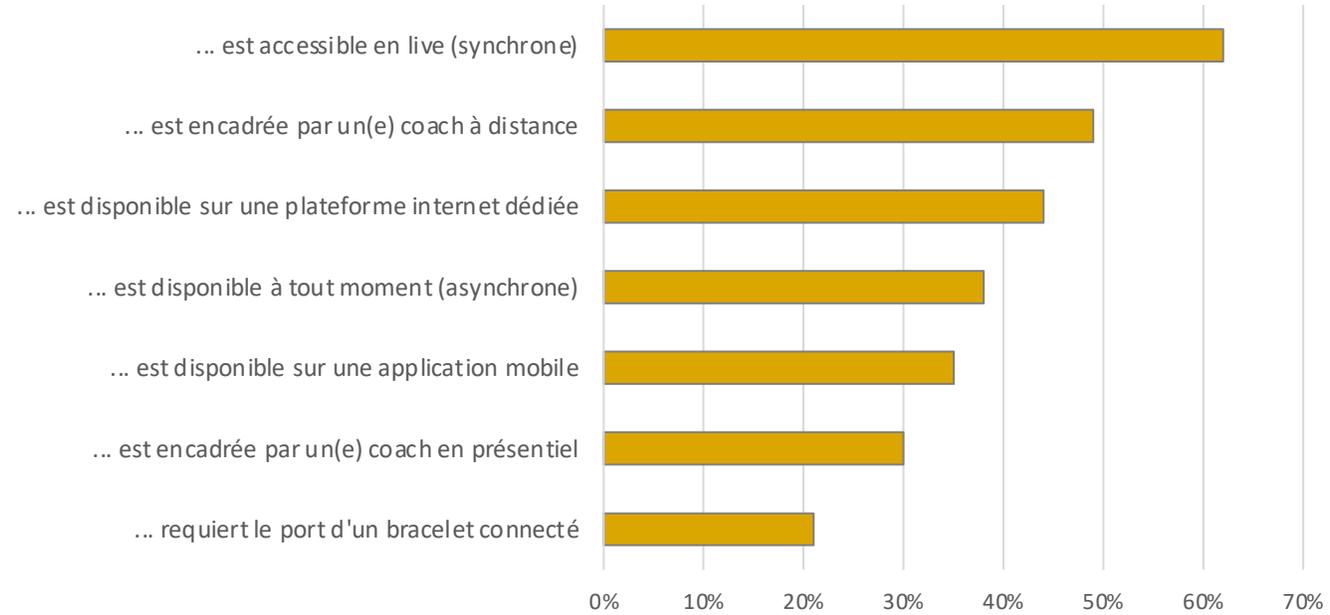


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

Cette offre sportive en télétravail...



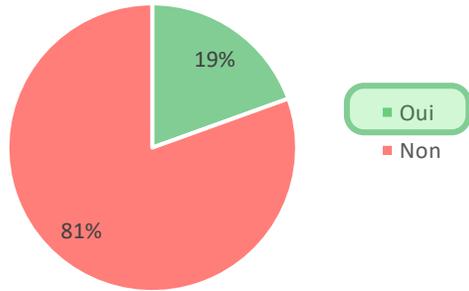
Q34, n = 209

» 62 % des offres sportives proposées en situation de télétravail sont accessibles en live (sur un mode synchrone).



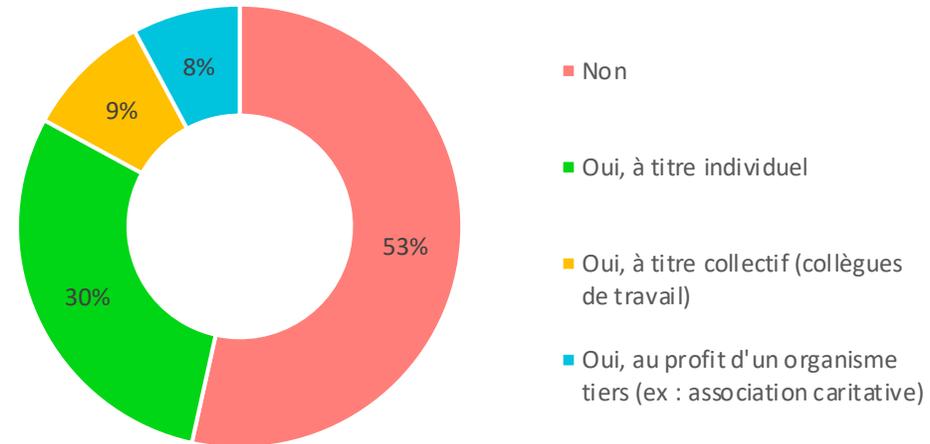


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

Un système de récompenses est-il prévu dans le cadre de cette APS en télétravail ?

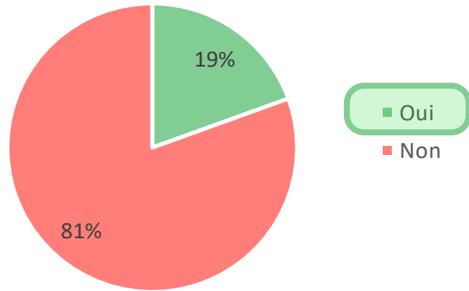


Q35, n = 209

» Il est tentant de souligner la prédominance des cas où aucun système de « rewarding » n'est proposé en accompagnement d'une APS en télétravail. On peut tout aussi bien relever que, **dans 47 % des cas, les employeurs stimulent, récompense à l'appui, la pratique d'une APS.**

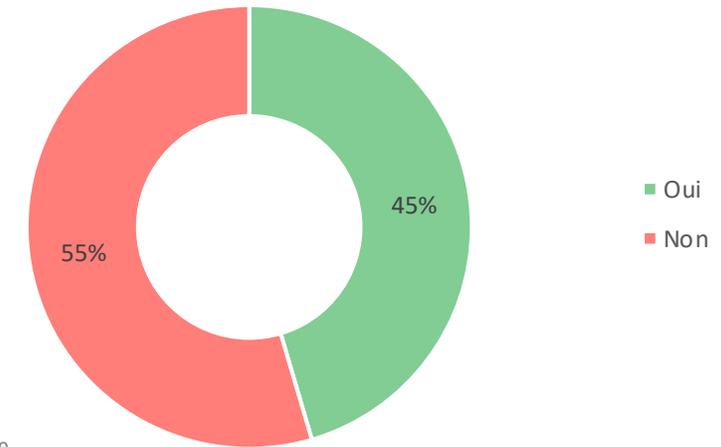


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

Participez-vous à cette ou ces activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

» Le **taux de participation** observé ici est **significativement plus élevé*** que les taux d'engagement des salariés dans une offre sportive proposée sur leur lieu de travail – hors crise sanitaire – qui oscillent plutôt entre 10 % et 20 % selon les organisations considérées (Pierre, 2015).

Une double explication peut être avancée :

- 1- dans cette période particulière, le besoin des salariés de s'adonner à une APS est sans doute plus important (par rapport à des problématiques de santé physique, psychologique et sociale) ;
- 2- les offres sportives à distance sont peut-être plus accessibles et adaptées à des besoins variables (ex : APS digitalisées).

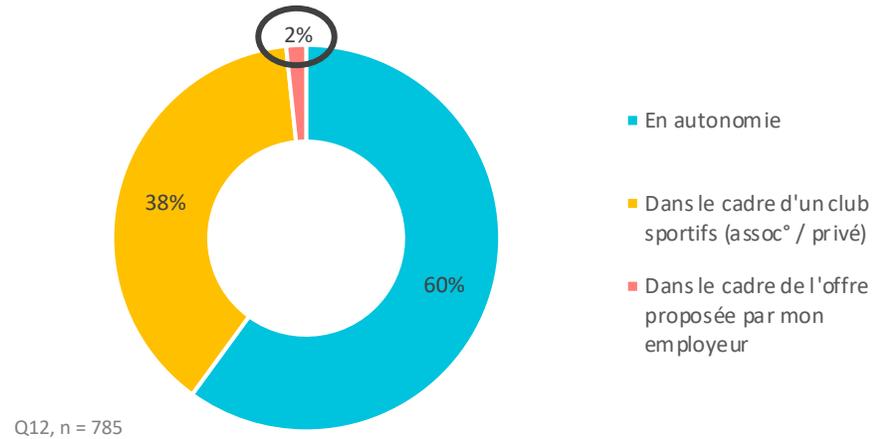
* Nous estimons que ce taux est 4 fois supérieur à la situation pré-crise sanitaire (voire page suivante le détail de cette analyse)





Situation avant la crise sanitaire (rappel)

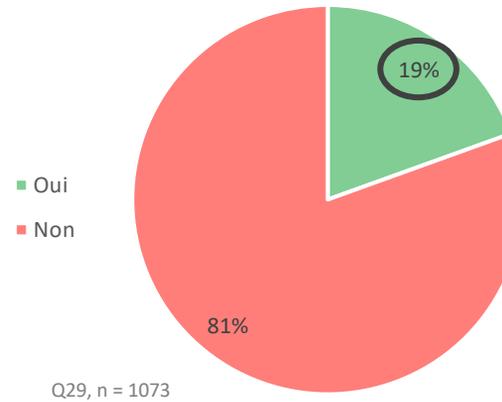
Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ?



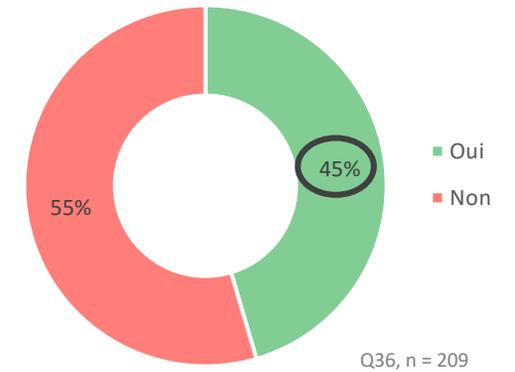
» En situation « normale » (hors crise sanitaire), **seulement 2 %** des salariés qui pratiquaient une APS le faisaient (au moins en partie) **dans le cadre de l'offre proposée par leur employeur.**

Situation durant la crise sanitaire

Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Participez-vous à cette ou ces activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



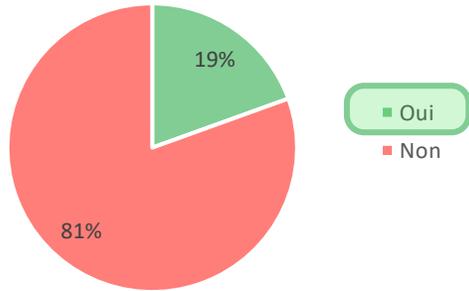
» Durant la crise sanitaire, **ce taux initial de 2 % est passé à 8,55 %** (ce qui correspond à 45 % de 19 % - voir ci-dessus), soit un taux 4 fois supérieur à ce qui était enregistré initialement.

La crise sanitaire et ses différents confinements ont donc contribué à **démocratiser la pratique d'une APS proposée par l'employeur** (qu'elle soit organisée sur place ou à distance) !

Cette augmentation est, nous l'avons vu, davantage liée à une participation accrue des salariés dans la mesure où le pourcentage du nombre d'employeurs proposant une offre n'a pas évolué (voir p. 30).

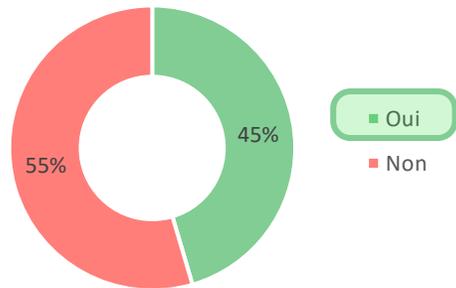


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

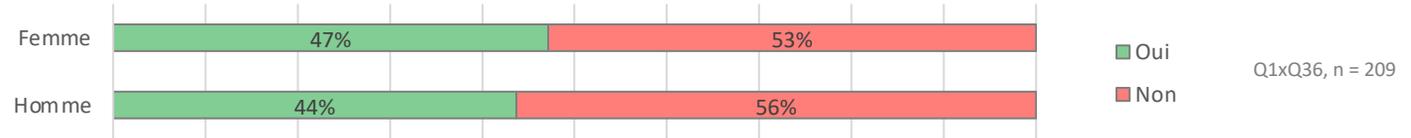
Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

Nous avons souhaité mieux connaître le profil des salariés s'adonnant à une APS proposée par leur employeur en télétravail. Pour cela, différents tris croisés avec des variables socio-démographiques ont été effectués.

Participation aux APS en télétravail proposées par l'employeur suivant le **genre**



Participation aux APS en télétravail proposées par l'employeur suivant l'**âge**



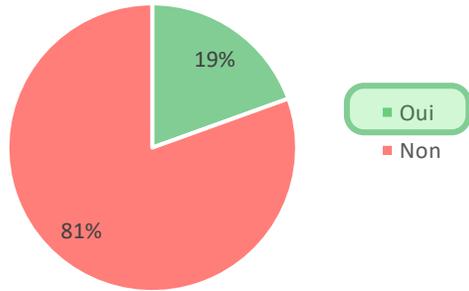
» Le taux d'engagement des **femmes** est légèrement plus élevé que celui des hommes ; notons néanmoins que cet écart, relativement faible, ne permet pas d'observer une véritable différence de genre.

En revanche, il est intéressant d'observer que **le taux d'engagement décroît avec l'âge avec un décrochage net pour les salariés de plus de 55 ans**. Cette diminution s'explique, par le fait que plus on vieillit, moins on s'adonne à un sport de manière générale (INJEP, 2021), notamment pour des raisons liées à l'état de santé des personnes concernées.



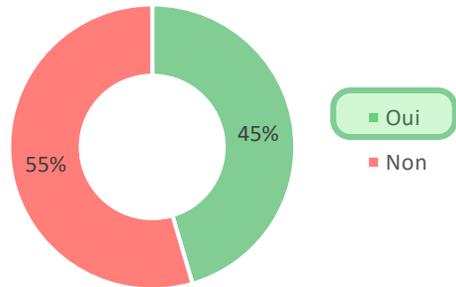


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



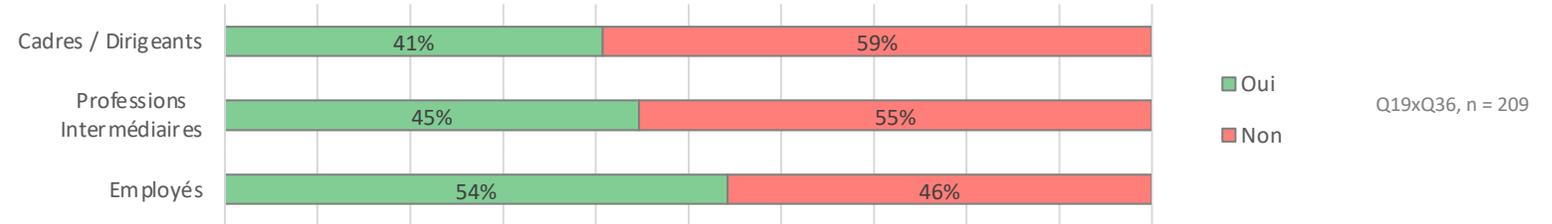
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

Participation aux APS en télétravail proposées par l'employeur suivant la **CSP** (recodée)

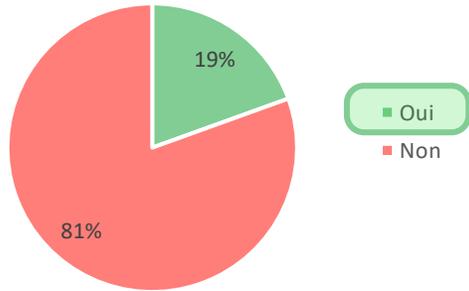


» **Les taux d'engagement les plus importants sont enregistrés du côté des employés** (et en particulier des employées puisque les femmes sont légèrement surreprésentées dans cette catégorie).



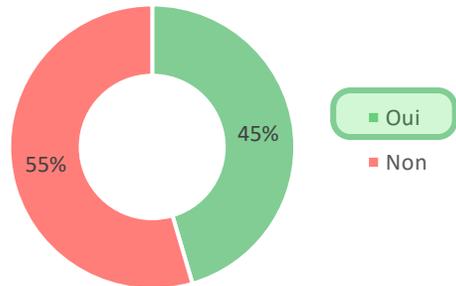


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



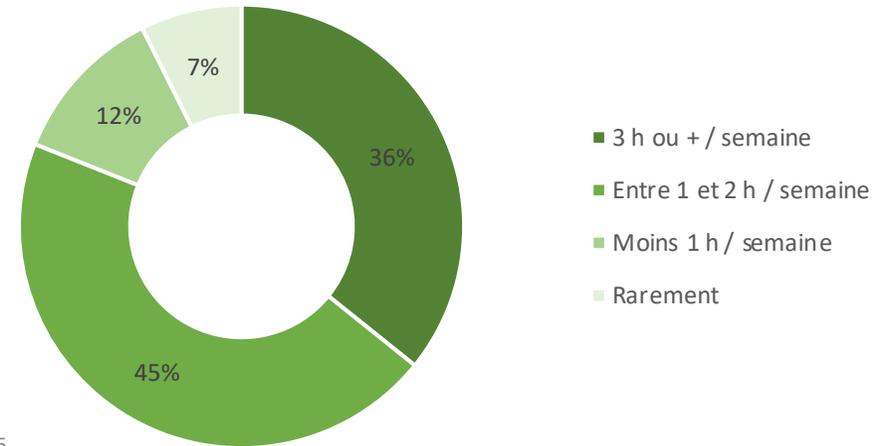
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

En moyenne, à quelle fréquence pratiquez-vous cette APS proposée par votre employeur en situation de télétravail ?



Q37, n = 95



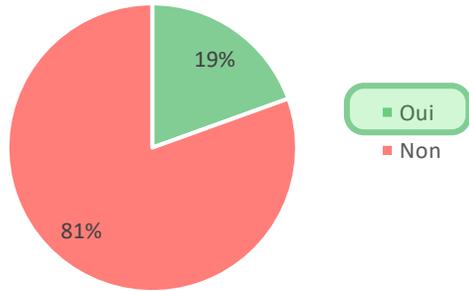
La pratique d'une APS proposée par l'employeur en télétravail est, en règle générale, soutenue dans la mesure où **plus d'1/3 des salariés s'y adonnent à raison de 3 heures hebdomadaires (au moins)**.

Pour rappel, plus le nombre de jours passés en télétravail est élevé, plus le temps alloué à une activité physique et sportive diminue.



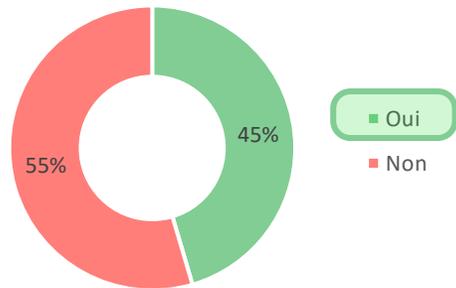


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



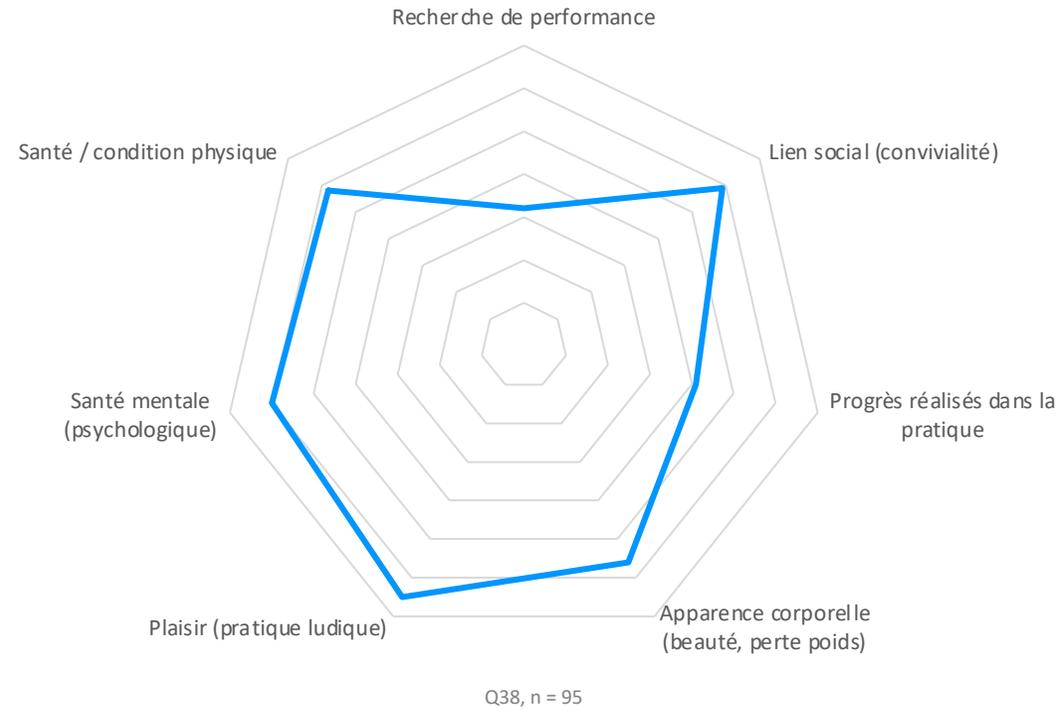
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

Quelles sont les motivations des salariés dans la pratique d'une APS en télétravail ?



Q38, n = 95

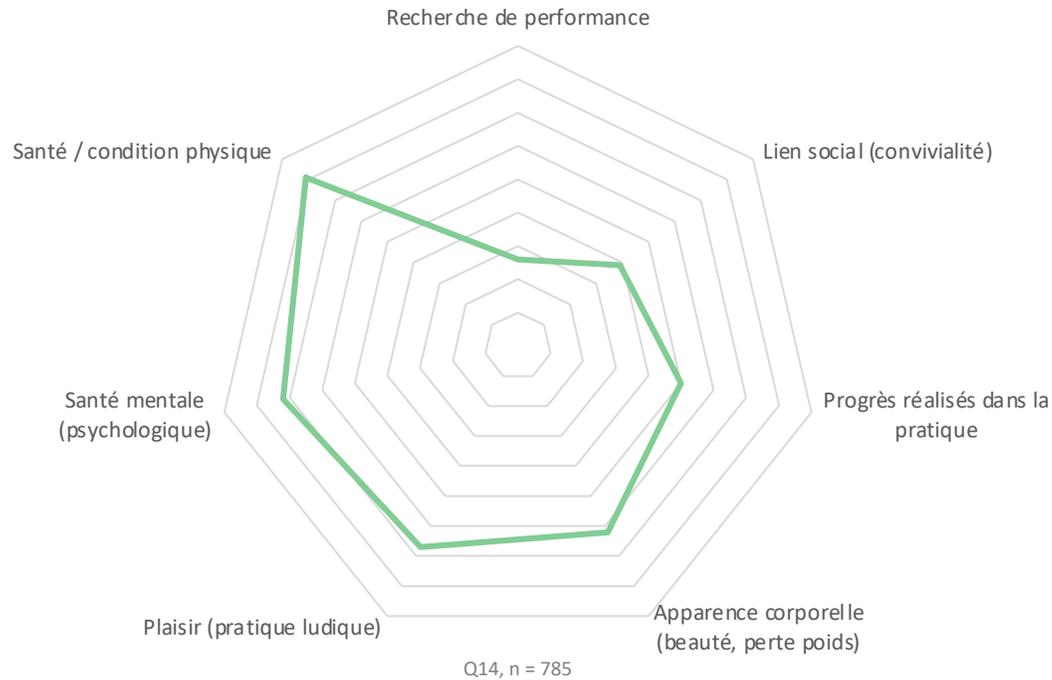
➤ La quête de **plaisir** (lié à une pratique ludique, parfois digitalisée) prédomine. S'ensuivent trois facteurs motivationnels : le lien social, la santé mentale et la santé physique.





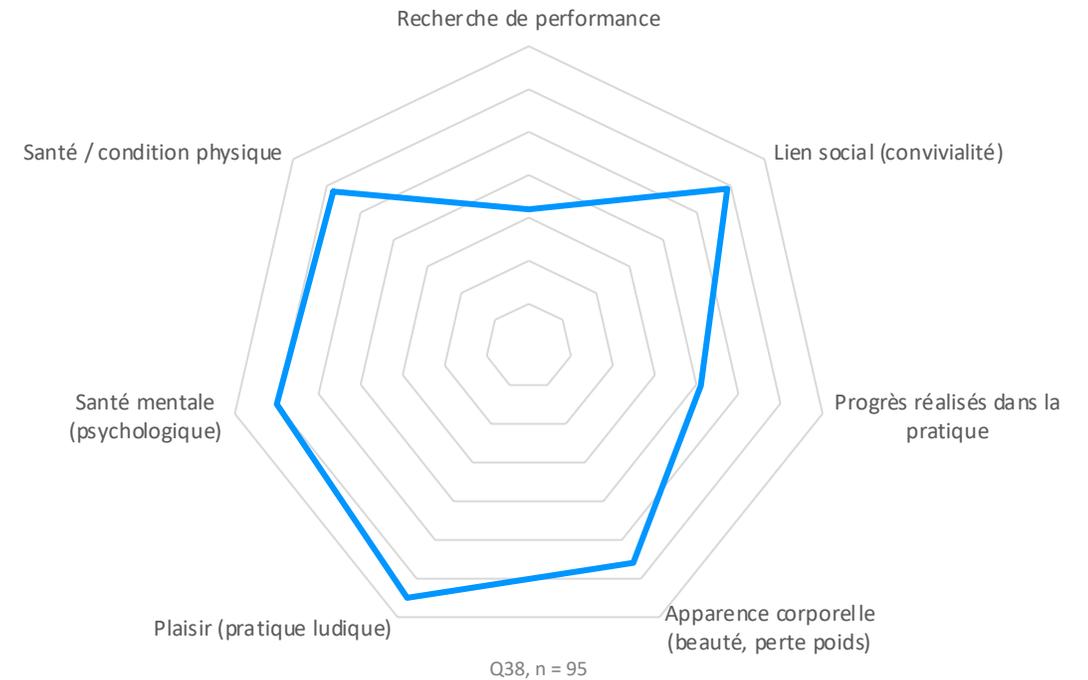
Situation avant la crise sanitaire

Qu'est-ce qui motive les pratiquants d'une APS (en général) avant la crise sanitaire ?



Situation durant la crise sanitaire

Quelles sont les motivations des salariés dans la pratique d'une APS en télétravail ?

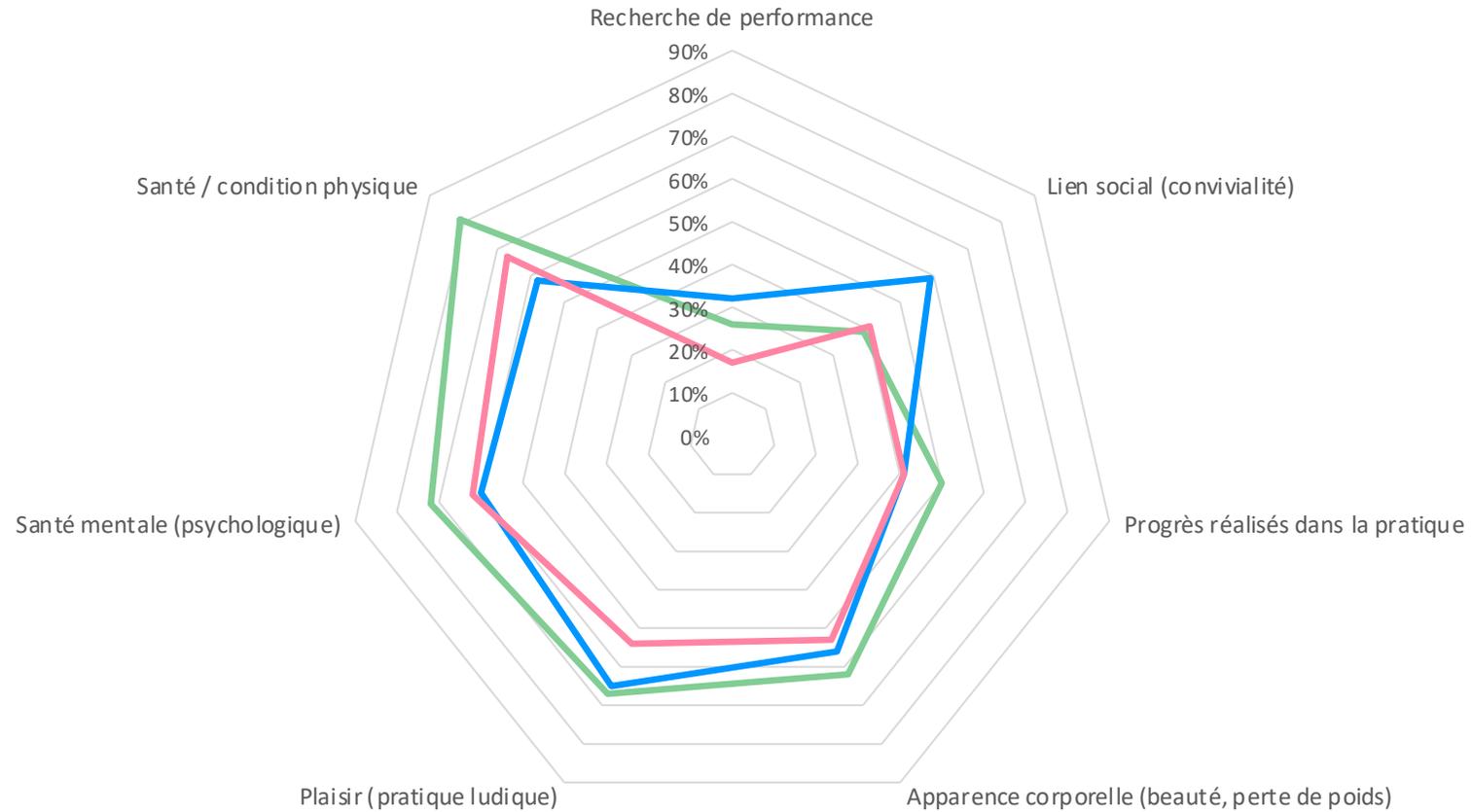


» Si la motivation sanitaire (santé physique et mentale) prédomine invariablement, à l'inverse, la recherche de performance n'est pas un driver de l'engagement des salariés dans la pratique d'une APS. La percée significative du **lien social** donnera lieu à une analyse approfondie ci-après.



Focus : les motivations des pratiquants d'une APS

- Motivations des pratiquants d'APS (période pré-Covid)
- Motivations des pratiquants d'APS (en télétravail)
- Motivations potentielles des salariés à qui aucune offre d'APS n'est proposée en télétravail >> voir page 50





Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	df	Sig. (bilatérale)
		Moyenne	Ecart type	Std. standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	Q14a. Motivation - Q32a. Raison Motivation APS 1	,097	1,181	,048	,003	,191	2,025	607	,043
Paire 2	Q14b. Motivation - Q32b. Raison Motivation APS 2	,354	1,142	,046	,263	,445	7,638	607	,000
Paire 3	Q14c. Motivation - Q32c. Raison Motivation APS 3	,161	1,155	,047	,069	,253	3,440	607	,001
Paire 4	Q14d. Motivation - Q32d. Raison Motivation APS 4	-,214	1,327	,054	-,319	-,108	-3,974	607	,000
Paire 5	Q14e. Motivation - Q32e. Raison Motivation APS 5	,217	1,260	,051	,117	,317	4,249	607	,000
Paire 6	Q14f. Motivation - Q32f. Raison Motivation APS 6	,166	1,054	,043	,082	,250	3,887	607	,000
Paire 7	Q14g. Motivation - Q32g. Raison Motivation APS 7	,209	1,095	,044	,122	,296	4,702	607	,000

Une analyse statistique a été effectuée via le logiciel SPSS pour comparer les motivations des pratiquants d'une APS en période pré-Covid (Q14 – voir précédemment courbe verte) avec les motivations potentielles des pratiquants d'une APS à qui l'employeur ne propose aucune offre en télétravail (Q32 – voir précédemment courbe rose), en sachant qu'il s'agit la plupart du temps des mêmes répondants.



La dernière colonne indique le seuil de significativité. Ce dernier est très bon pour toutes les variables, à l'exception peut-être de la « Recherche de performance » qui reste néanmoins significative.

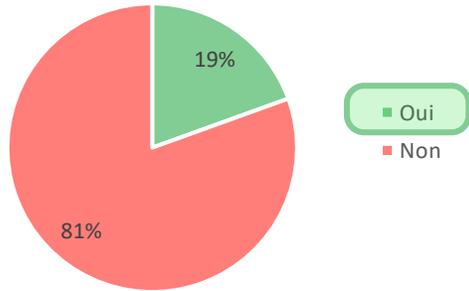
Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Std. standard
Paire 1	Q14a. Motivation	2,60	608	1,255	,051
	Q32a. Raison Motivation APS 1	2,50	608	1,199	,049
Paire 2	Q14b. Motivation	4,28	608	,814	,033
	Q32b. Raison Motivation APS 2	3,93	608	1,110	,045
Paire 3	Q14c. Motivation	3,98	608	,981	,040
	Q32c. Raison Motivation APS 3	3,81	608	1,132	,046
Paire 4	Q14d. Motivation	3,03	608	1,200	,049
	Q32d. Raison Motivation APS 4	3,25	608	1,153	,047
Paire 5	Q14e. Motivation	3,82	608	1,024	,042
	Q32e. Raison Motivation APS 5	3,61	608	1,127	,046
Paire 6	Q14f. Motivation	3,71	608	1,122	,046
	Q32f. Raison Motivation APS 6	3,55	608	1,257	,051
Paire 7	Q14g. Motivation	3,46	608	1,084	,044
	Q32g. Raison Motivation APS 7	3,25	608	1,157	,047

Dans un cas uniquement (celui du lien social = « Paire 4 »), la moyenne est plus élevée pour Q32 que pour Q14, ce qui prouve une **quête significativement plus importante de lien social**.

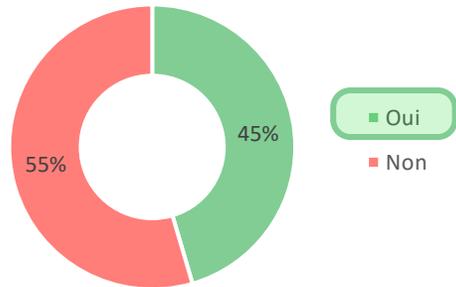


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



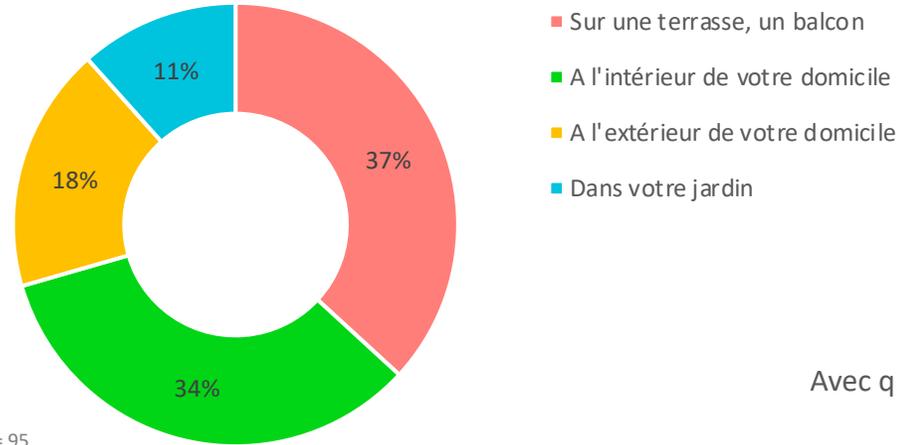
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

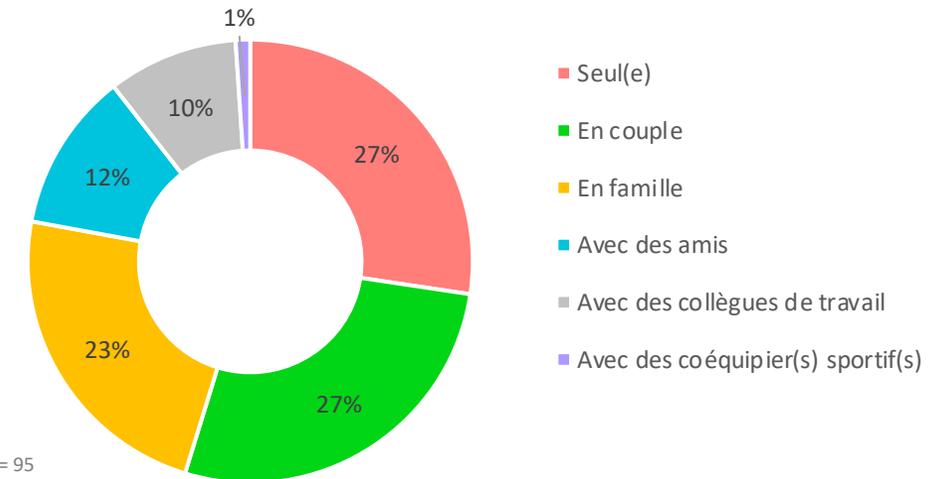
Dans quel environnement pratiquez-vous principalement cette APS proposée par votre employeur en télétravail ?



Q39, n = 95

» Dans 82 % des cas, la pratique d'une APS en télétravail (proposée par l'employeur) s'effectue au domicile du salarié.

Avec qui pratiquez-vous principalement cette APS proposée par votre employeur en télétravail ?



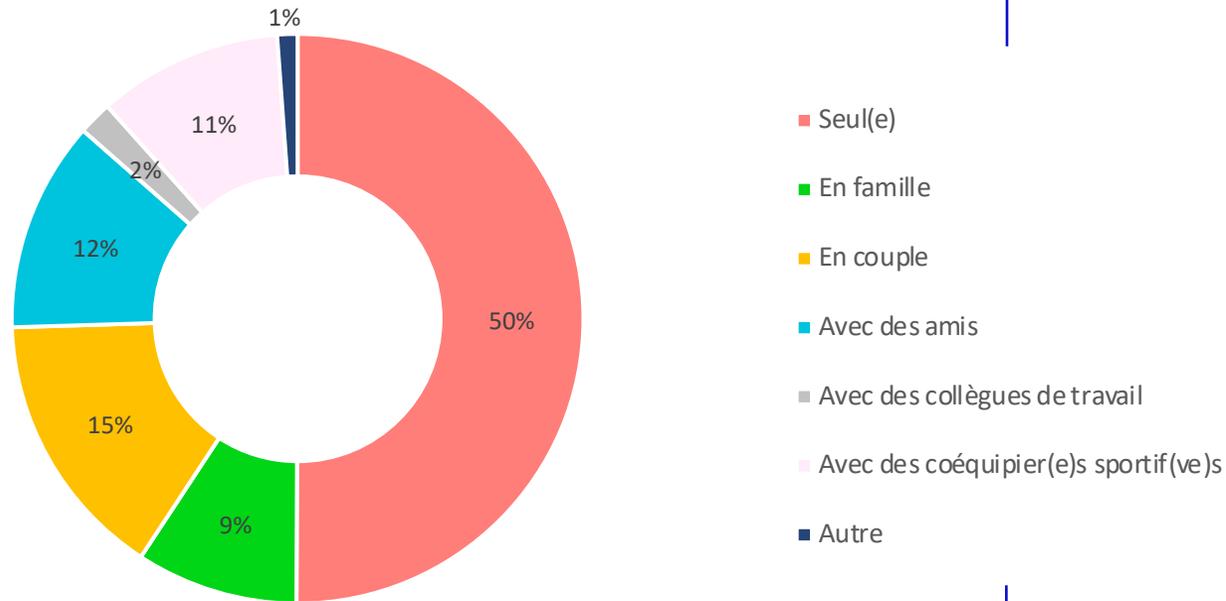
Q40, n = 95





Situation avant la crise sanitaire

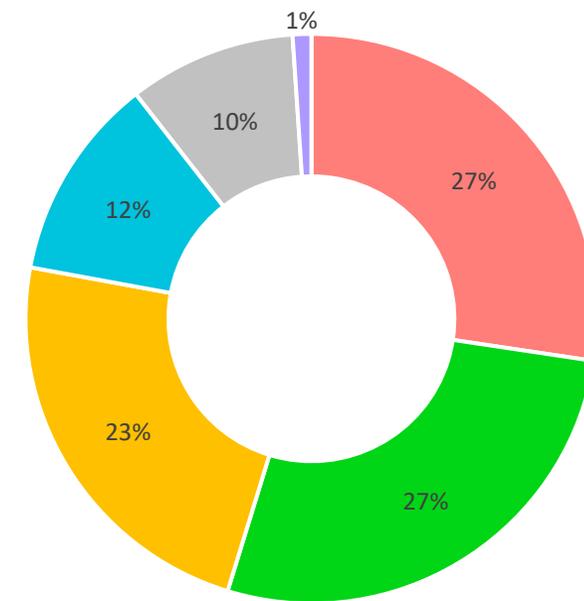
Avec qui avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) APS avant la crise sanitaire ?



Q13, n = 785

Situation durant la crise sanitaire

Avec qui pratiquez-vous principalement cette APS proposée par votre employeur en télétravail ?

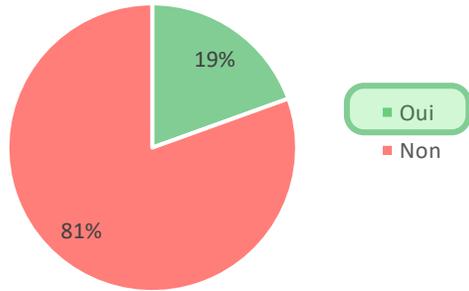


Q40, n = 95

» Avant la crise sanitaire, la moitié de la population déclarait pratiquer une APS de manière autonome. Durant la crise sanitaire, on observe une nette diminution de la pratique en autonomie ! Si l'on additionne les couples, les amis et la famille, on s'aperçoit que **62 % des salariés font potentiellement profiter leur entourage de l'APS proposée par l'employeur en télétravail**. Ce comparatif est intéressant car il montre que l'entreprise peut toucher d'autres publics (logique d'extension de la marque employeur...).

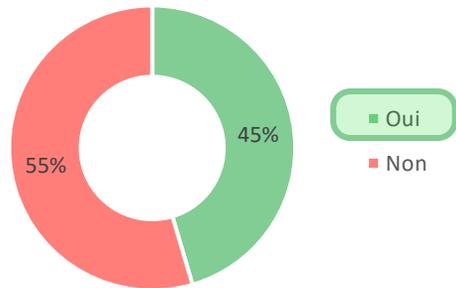


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

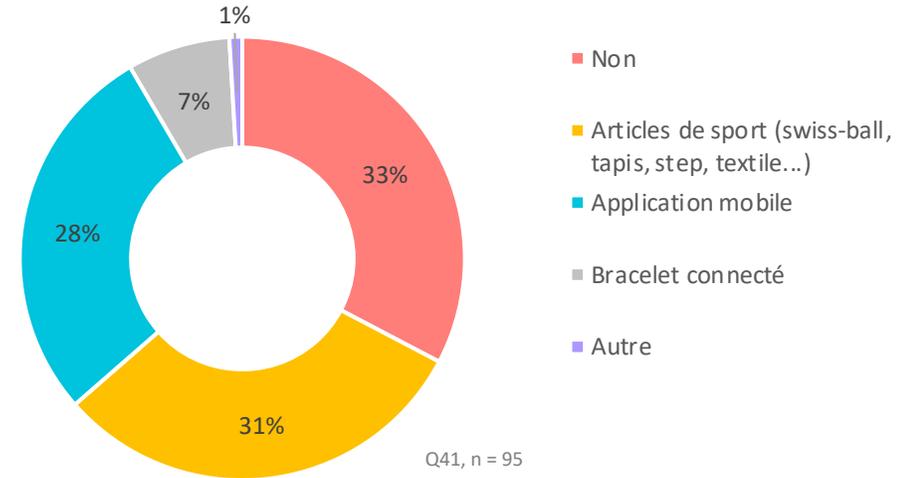
Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

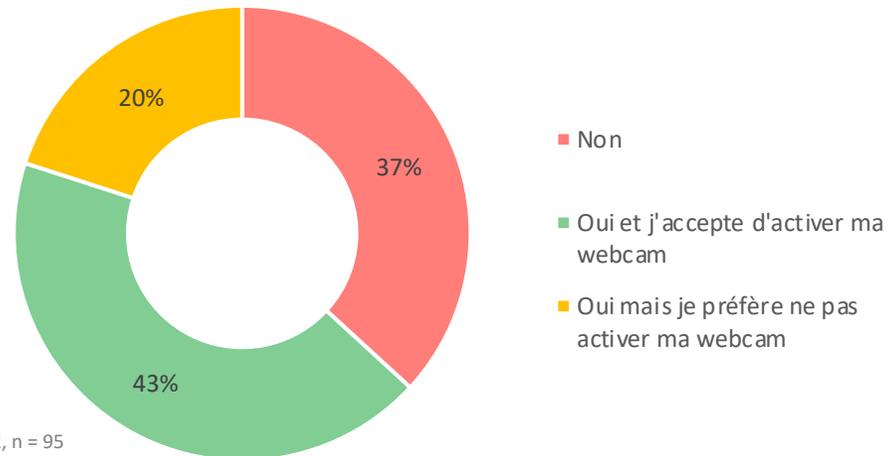
» La matérialisation de l'engagement des employeurs se traduit essentiellement par la mise à disposition de « petits » articles de sports et/ou d'une application mobile.

Vous a-t-on fourni / financé du matériel adapté à la pratique d'une APS en télétravail ?



Q41, n = 95

Avez-vous accès à des cours d'APS en visioconférence ?



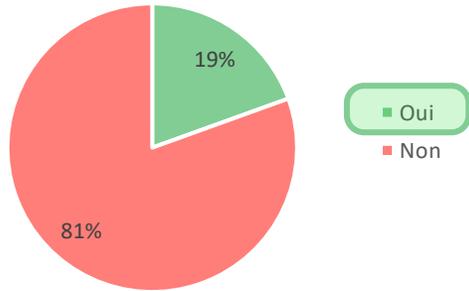
Q42, n = 95

» Plus des 2/3 des salariés qui ont accès à des cours d'APS en visioconférence acceptent d'activer leur webcam.



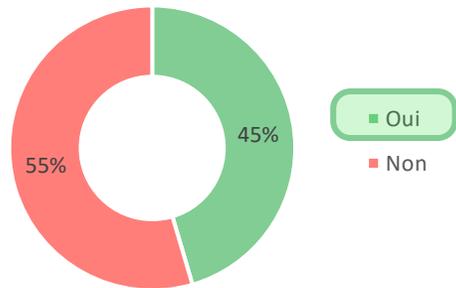


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



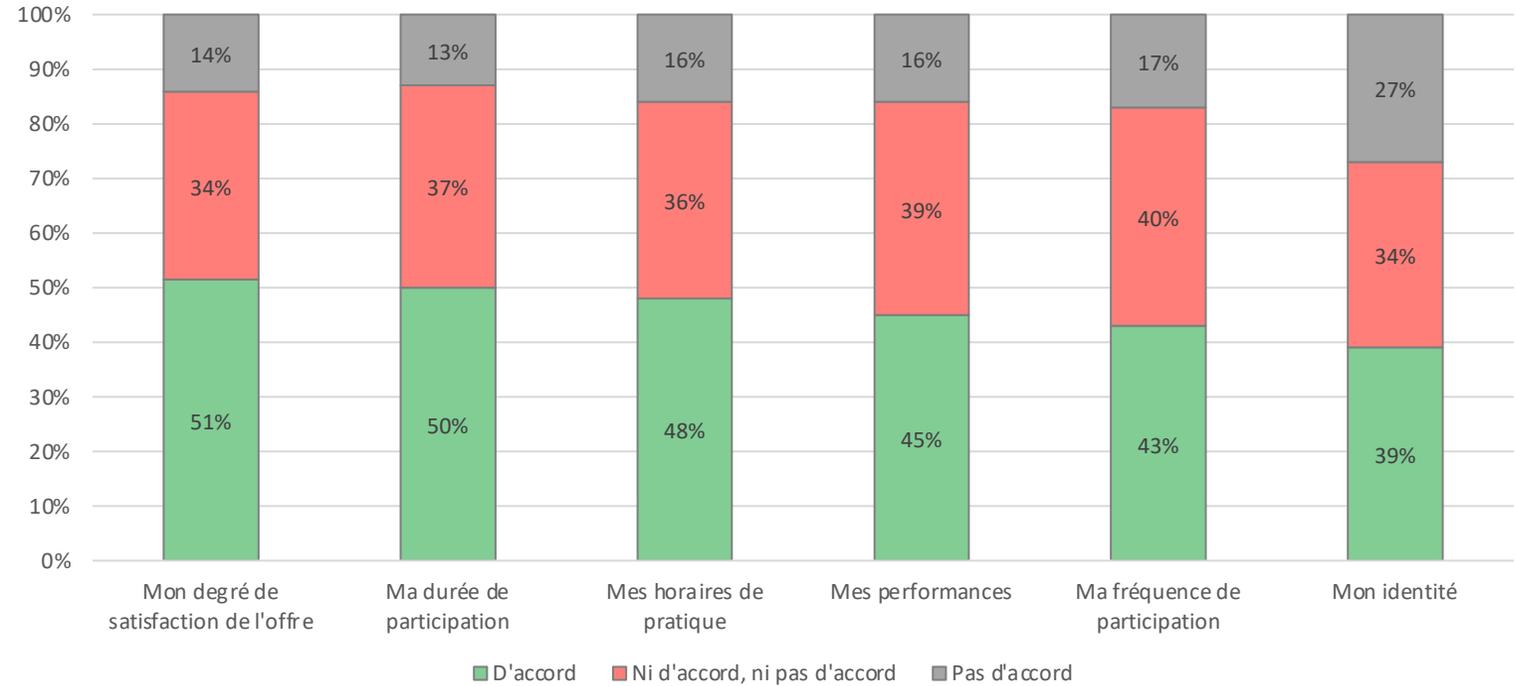
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

Seriez-vous disposé à partager avec votre employeur les informations suivantes relatives à votre pratique d'APS en télétravail ?

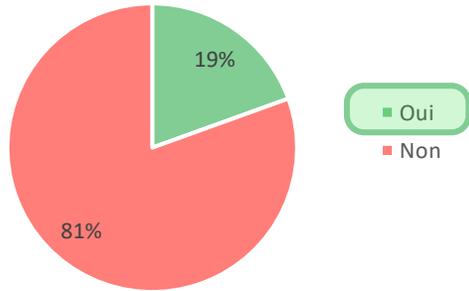


Q43, n = 88

» Le taux de consentement à partager des informations personnelles avec leur employeur est relativement important pour les salariés interrogés (même pour ce qui concerne leur identité, en dépit d'une majorité moins évidente).

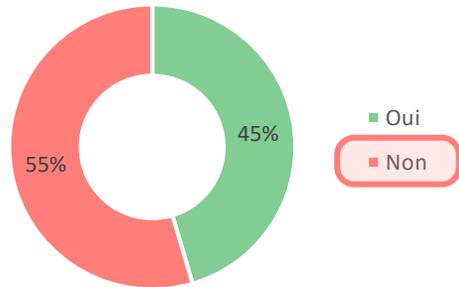


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



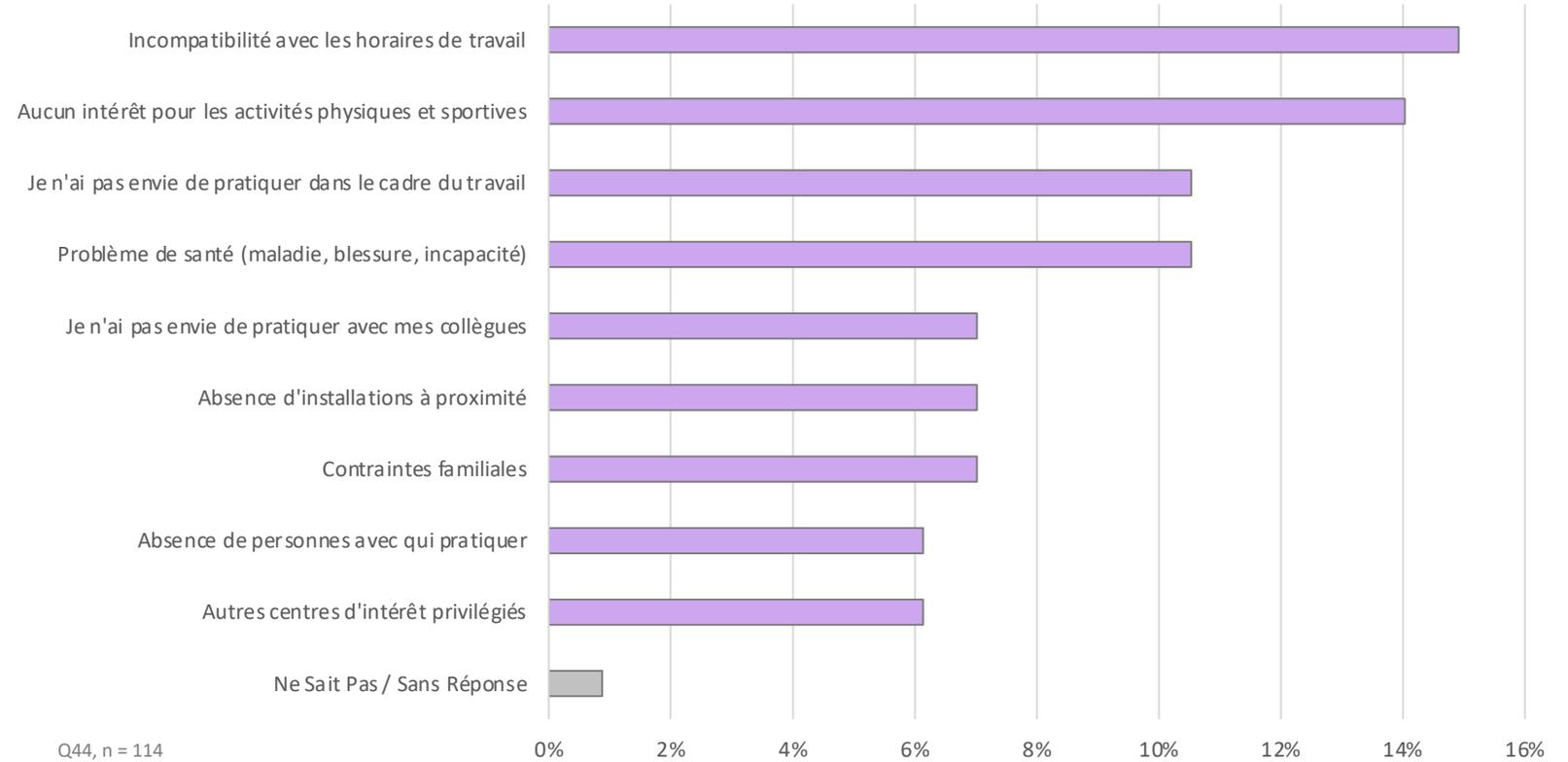
Q29, n = 1073

Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q36, n = 209

Pour quelle raison principale ne pratiquez-vous pas (ou plus) d'APS proposée par votre employeur en télétravail ?



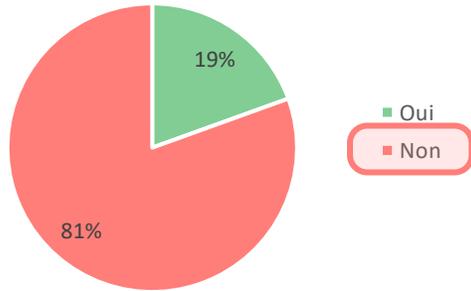
Q44, n = 114

➤ La raison liée à l'incompatibilité avec les horaires de travail arrive en première position ; or, il s'agit d'une situation sur laquelle l'employeur peut agir s'il le souhaite (le constat est moins vrai en particulier pour les trois raisons suivantes...).



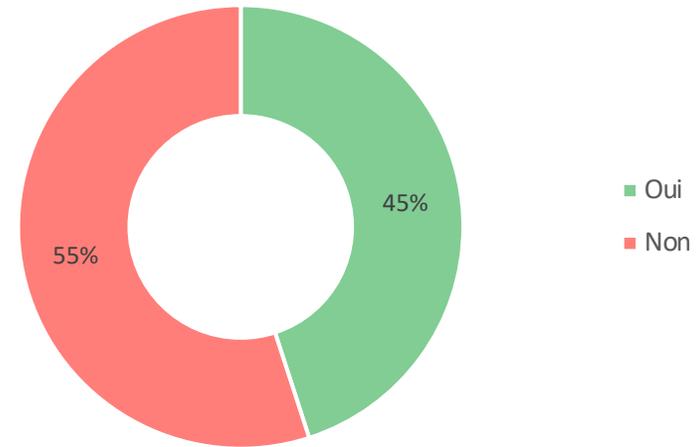


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

Souhaiteriez-vous que votre employeur vous propose de participer à une APS en télétravail ?

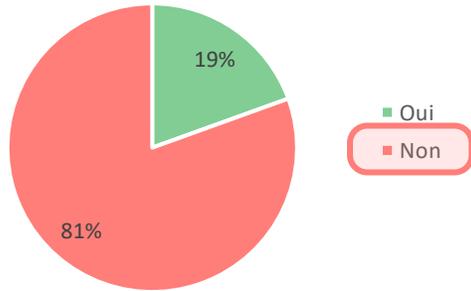


Q30, n = 864

» Nous observons ici une coïncidence parfaite, bien que non surprenante, entre le nombre de salariés qui, ne bénéficiant pas d'une offre d'APS en télétravail, voudraient en bénéficier (voir graphique ci-contre) et, par ailleurs, le taux de participation de celles et ceux qui pratiquent de manière effective une APS proposée par l'employeur en télétravail (voir graphique p. 35).

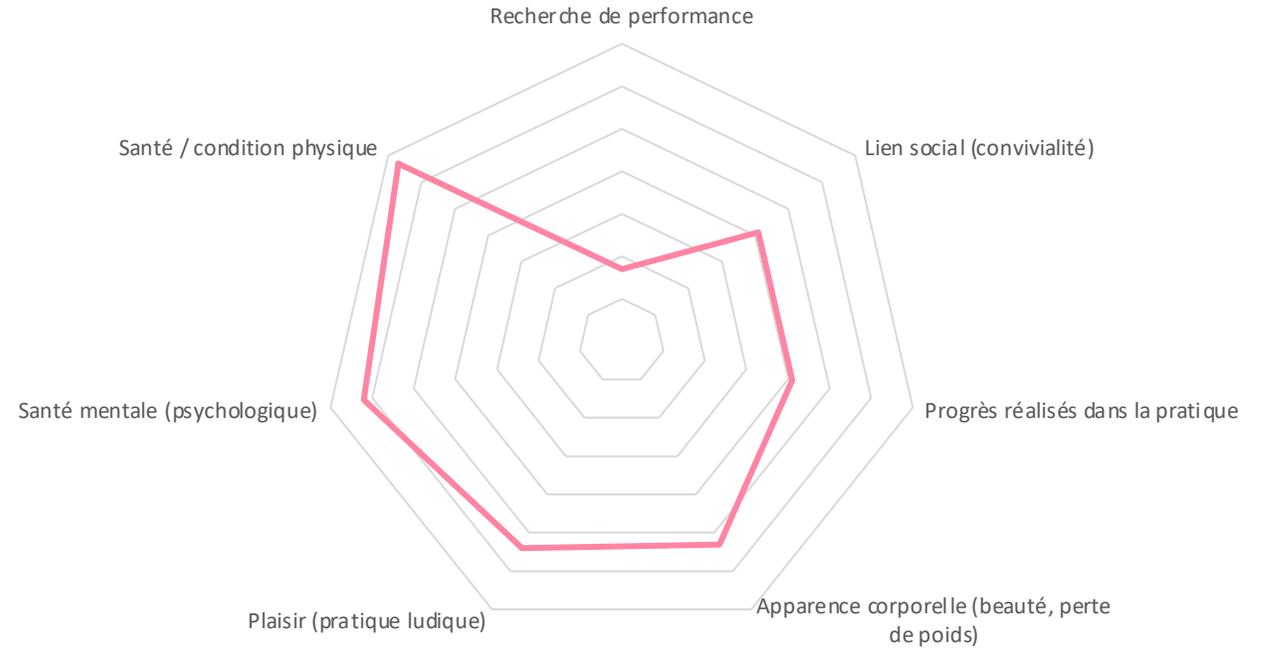


Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q29, n = 1073

Quelles seraient vos motivations dans la pratique d'une APS ?



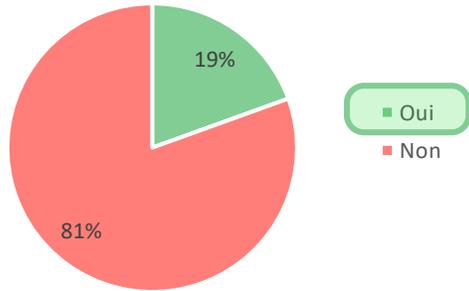
Q32, n = 864

» Si la question est posée au conditionnel, et donc qu'il convient d'appréhender les réponses avec une certaine prudence, les salariés font savoir que les principaux motifs susceptibles de les inciter à s'engager dans la pratique d'une APS proposée par leur employeur en télétravail sont essentiellement d'ordre **sanitaire**. On mesure par ailleurs, à nouveau, le faible poids de la recherche de performance.

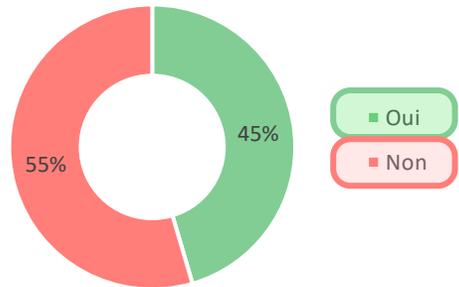




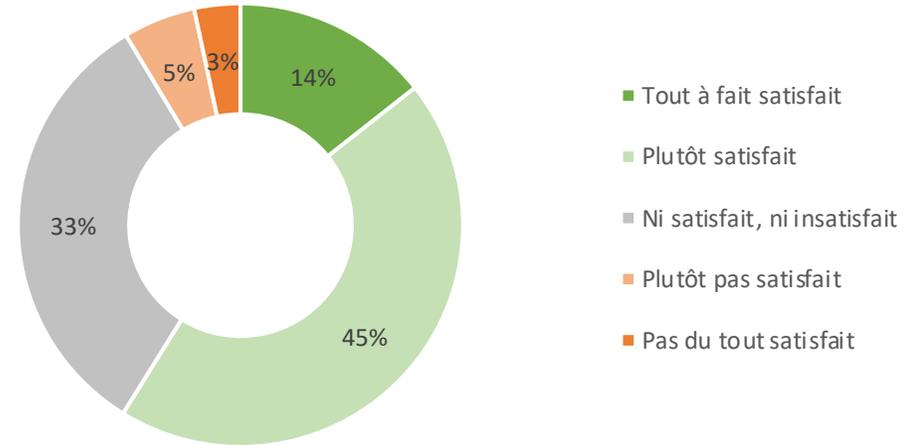
Q29, n = 1073
Votre employeur vous propose-t-il de participer à une APS en télétravail ?



Q36, n = 209
Participez-vous à cette APS en télétravail proposée(s) par votre employeur ?



Q45, n = 209
Que vous y participiez ou non, quel est votre degré de satisfaction vis-à-vis de l'offre d'APS proposée en télétravail par votre employeur ?



>>> A noter que près de 6 salariés sur 10 sont satisfaits de l'offre d'APS proposée en télétravail par leur employeur. **C'est (aussi) la potentialité qui fait plaisir**, l'impact du sport dépassant, au final, le simple cadre de celles et ceux qui s'y adonnent !

On relèvera par ailleurs que **le taux de salariés mécontents reste très faible**.

L'indifférence enfin n'est pas négligeable puisqu'elle représente plus de 3 individus sur 10. Ainsi, **dans le « pire » des cas, les salariés sont indifférents mais quasiment jamais mécontents**.

Le sport n'est donc (presque) jamais perçu comme un élément négatif !

PROFILS TYPES



Une analyse statistique des correspondances via le logiciel SPSS permet de faire apparaître **deux « clusters » significativement distincts.**

GROUPE A
Les trentenaires sportives stressées



GROUPE B
Les cinquana détachés

Nombre d'observations dans chaque cluster

Cluster	1	515,000
	2	558,000
Valide		1073,000
Manquant		,000

Centres de cluster finaux

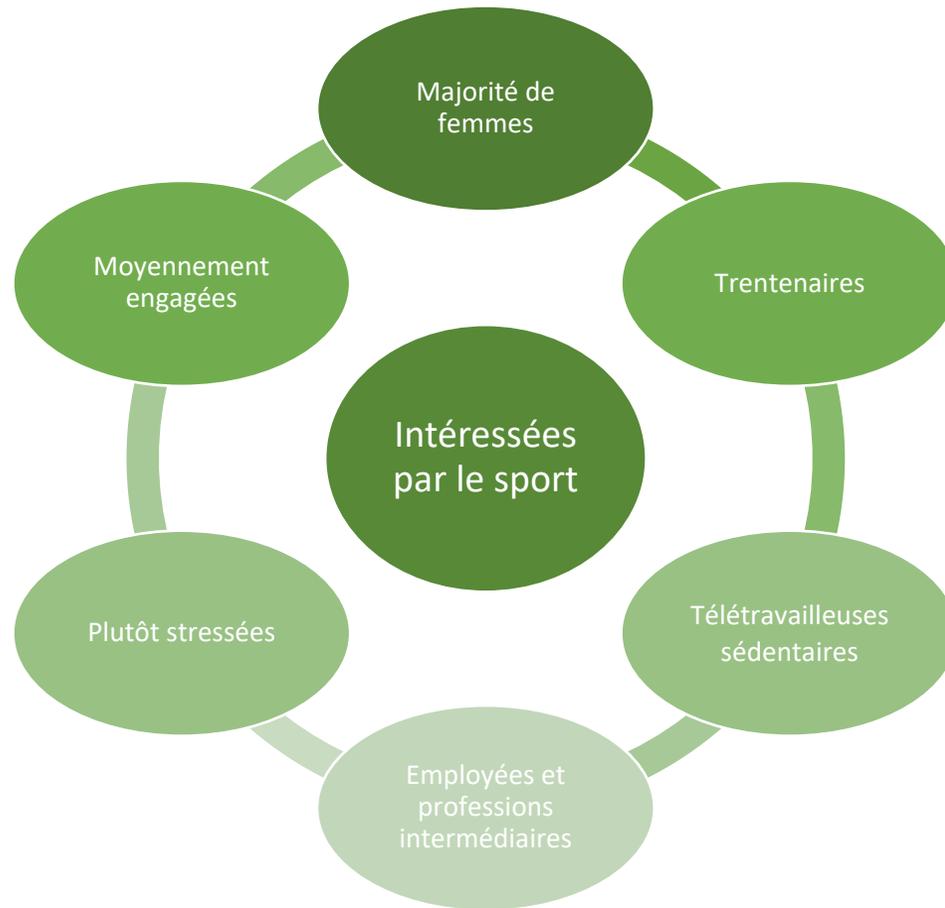
	Cluster	
	1	2
Sexe	1,66	1,44
Age	30,49	52,20
résidence	1,50	1,41
Localisation	3,54	3,87
Profil	2,10	2,25
Temps	6,54	6,84
moystress	3,14	3,04
moyeng	2,84	2,73
Q19. Statut pro	3,04	2,73
Q21. Nb jour TT	3,20	3,28

ANOVA

	Cluster		Erreur		F	Sig.
	Carré moyen	ddl	Carré moyen	ddl		
Sexe	13,560	1	,239	1071	56,658	,000
Age	126205,943	1	42,725	1071	2953,920	,000
résidence	2,020	1	,246	1071	8,196	,004
Localisation	29,398	1	1,891	1071	15,545	,000
Profil	6,647	1	,644	1071	10,322	,001
Temps	23,976	1	3,945	1071	6,078	,014
moystress	2,701	1	,269	1071	10,039	,002
moyeng	13,595	1	,444	1071	30,624	,000
Q19. Statut pro	25,324	1	,854	1071	29,660	,000
Q21. Nb jour TT	1,852	1	1,951	1071	,949	,330

Les tests F doivent être utilisés uniquement à des fins de description compte tenu que les clusters ont été choisis pour maximiser les différences entre les observations des différents clusters. Les niveaux de signification observés ne sont pas corrigés et ne peuvent donc pas être interprétés comme tests de l'hypothèse selon laquelle les moyennes du cluster sont égales.

→ La dernière colonne indique le seuil de significativité. Ce dernier est très bon pour toutes les variables.



Les trentenaires sportives stressées



Majorité de femmes



Moyenne âge = 30 ans



Sédentaires



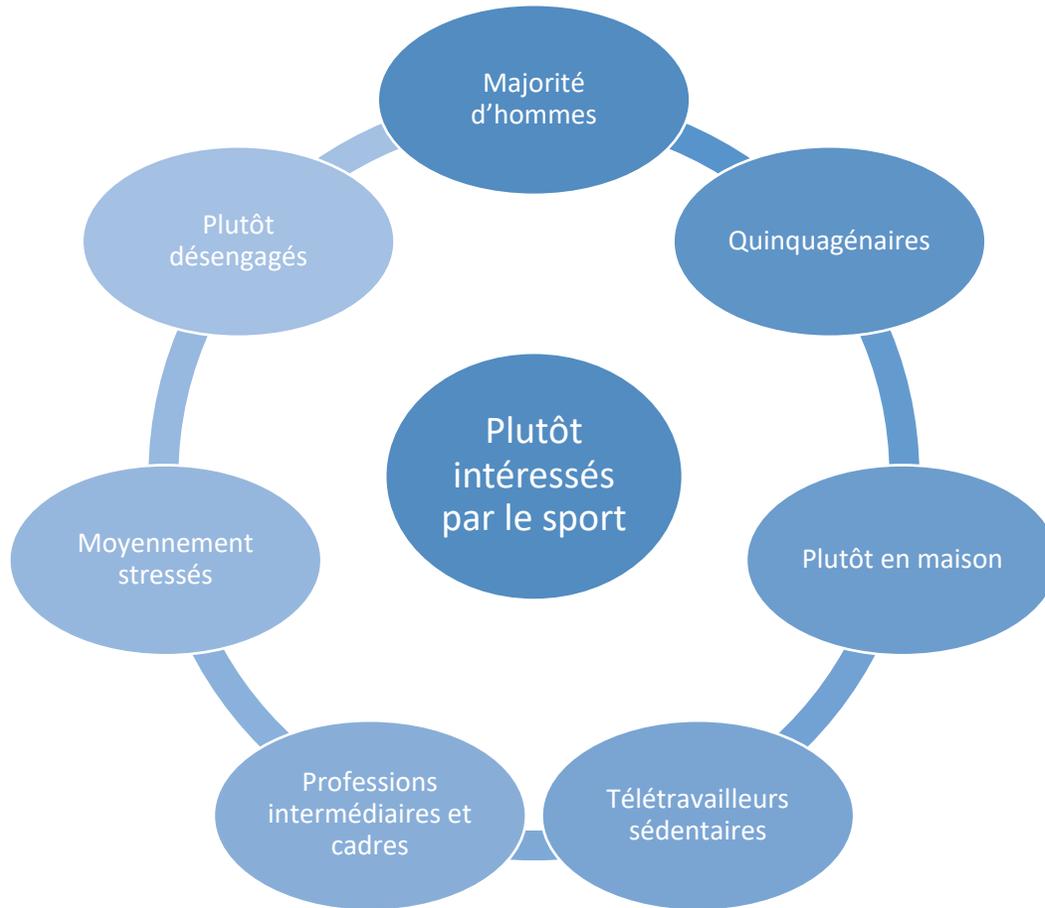
Employées et professions intermédiaires



Plutôt stressées



Moyennement engagées



Les quinquagénaires détachés



Majorité d'hommes



Moyenne âge = 52 ans



Résidents plutôt en maison



Télétravailleurs sédentaires



Professions intermédiaires et cadres



Moyennement stressés



Plutôt désengagés



Une autre analyse des correspondances permet d'établir un lien statistique entre différentes variables, ce qui fait apparaître un autre profil aux caractéristiques distinctes.

- >>> Celles et ceux qui sont réfractaires au sport (de manière générale) font partie des statuts professionnels les moins élevés.
Ce sont aussi les salariés qui, d'un point de vue statistique, déclarent passer davantage de temps assis que la moyenne des salariés interrogés.
Ils apprécient enfin, plus que les autres, le principe du télétravail.

Les réfractaires sédentaires



Réfractaires au sport



Statuts professionnels inférieurs



Temps passé assis ++



Apprécie le télétravail ++

BIBLIOGRAPHIE



- › Dalia / Statista (2017),
- › Duboys Fresney Laurence (2021), *Atlas des Français*, éditions Autrement, Paris.
- › Eurobaromètre spécial (2018), *Sport et activité physique*, n°472.
- › Eurostat (2017), extraction du 17 novembre 2017, EU-Silc (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/3303460?sommaire=3353488>).
- › INSEE (2021), <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381486>.
- › INJEP (2021), *Baromètre national des pratiques sportives 2020*, CREDOC.
- › Esteban (2017), *Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition* (Esteban 2014- 2016).
- › INCA 3 (2017), *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3*, Rapport d'expertise collective.
- › Lambert Anne, Cayouette-Remblière Joanie (dir.) (2021), *L'explosion des inégalités. Classes, genre et générations face à la crise sanitaire*, éditions de l'Aube, Paris.
- › ONAPS (2020), *Activité physique et sédentarité : évolution des comportements pendant le confinement (mars – mai 2020)*, Rapport de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité.
- › Pierre Julien (2015), *Le sport en entreprise. Enjeux de sociétés*, éditions Économica, Paris.
- › Xerfi (2021), *La gestion privée des installations sportives : conjoncture et prévisions*, étude annuelle : tendances et concurrence.

ANNEXE QUESTIONNAIRE



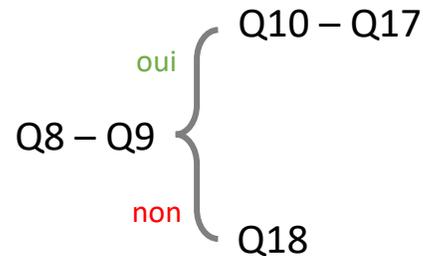
Enquête nationale « *Les activités physiques et sportives en situation de télétravail : attentes et pratiques* »

PROFIL GÉNÉRAL

Q1 – Q7

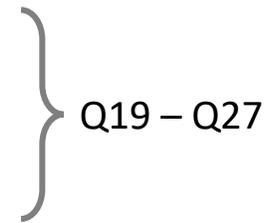
7 questions

PROFIL SPORTIF (avant la crise sanitaire)



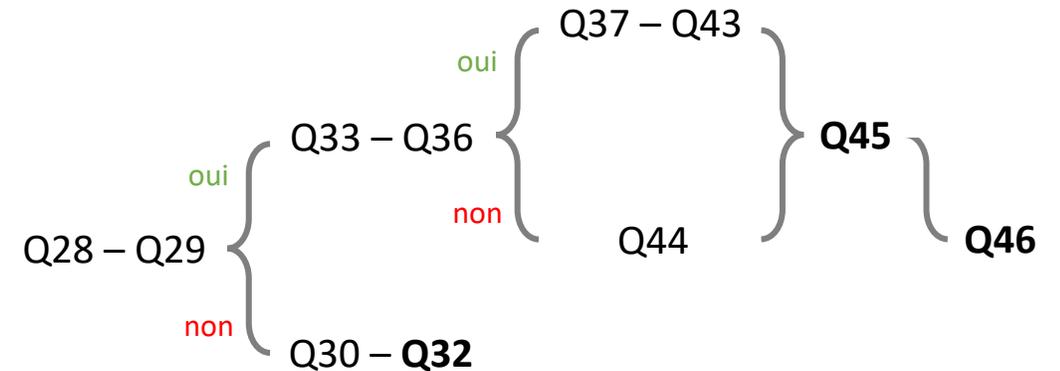
10 questions (si oui)
3 questions (si non)

LE TÉLÉTRAVAIL ET VOUS (pendant la crise sanitaire)



9 questions

PROFIL SPORTIF EN TÉLÉTRAVAIL (mars 2020 > aujourd'hui)



5 questions (si non Q29)
8 questions (si oui Q29 + non Q36 + satisf. Q45)
9 questions (si oui Q29 + non Q36 + insatisf. Q45)
14 questions (si oui Q29 + oui Q36 + satisf. Q45)
15 questions (si oui Q29 + oui Q36 + insatisf. Q45)

TOTAL : mini 24 questions, maxi 41 questions





PROFIL GÉNÉRAL

Q1. Êtes-vous ? (1 seule réponse possible)

1. Un homme
2. Une femme
3. Je m'identifie comme : _____

Q2. Quel est votre âge ?

_____ ans.

Q3. Quel est votre type de résidence principale ? (1 seule réponse possible)

1. Maison
2. Appartement
3. Autre

Q4. Votre résidence principale est située dans... (1 seule réponse possible)

1. Une commune rurale
2. Une petite ville (2 000 à 19 999 habitants)
3. Une ville moyenne (20 000 à 99 999 habitants)
4. Une grande ville (100 000 habitants et +)
5. Agglomération parisienne

Q5. Quel est, en minutes, le temps de trajet moyen entre votre domicile et votre lieu de travail habituel (hors télétravail) ?

_____ minutes.



Q6. Combien de personnes vivent dans votre logement principal, y compris vous-même ? (1 seule réponse possible)

1. 1, je vis seul(e)
2. 2 personnes
3. 3 personnes
4. 4 personnes
5. 5 personnes et plus

Q7. Combien d'enfants vivent avec vous dans votre logement principal ?

	Nombre d'enfant(s)
Enfant(s) de – 6 ans	
Enfant(s) de 6 à 11 ans	
Enfant(s) de 12 à 18 ans	

PROFIL SPORTIF (avant la crise sanitaire)

Q8. De manière générale, diriez-vous que vous êtes... (1 seule réponse possible)

1. Passionné(e) de sport
2. Intéressé(e) par le sport
3. Indifférent(e) au sport
4. Réfractaire au sport



Q9. Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, avez-vous pratiqué une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) ? (question filtre, 1 seule réponse possible)

1. Oui
2. Non

↳ **SI OUI à Q9**

Q10. En moyenne, à quelle fréquence avez-vous pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ? (1 seule réponse possible)

1. Rarement (pratique irrégulière, pendant les vacances...)
2. Moins d'1 heure par semaine (modéré)
3. Entre 1 et 2 heures par semaine (moyen)
4. 3 heures ou plus par semaine (intense)

Q11. Selon quelle modalité avez-vous pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ? (1 seule réponse possible)

1. Loisir
2. Compétition / performance
3. Les deux

Q12. Dans quel cadre avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ? (1 seule réponse possible)

1. En autonomie, en dehors de toute structure
2. Dans le cadre d'une association / club sportifs ou d'une structure sportive privée (en dehors de l'offre éventuelle proposée par mon employeur)
3. Dans le cadre de l'offre proposée par mon employeur



Q13. Avec qui avez-vous principalement pratiqué cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ? (1 seule réponse possible)

1. Seul(e)
2. En famille
3. En couple
4. Avec des amis
5. Avec des collègues de travail
6. Avec des coéquipier(e)s sportif(ve)s
7. Autre

Q14. Quelles étaient vos motivations, de 1 (pas du tout motivant) à 5 (très motivant), dans la pratique de cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Recherche de performance					
2. Santé / condition physique					
3. Santé mentale (psychologique)					
4. Lien social (convivialité)					
5. Plaisir (pratique ludique)					
6. Apparence corporelle (beauté, perte poids)					
7. Progrès réalisés dans la pratique					

Q15. Utilisiez-vous avant la crise sanitaire un objet connecté (montre, bracelet, application smartphone) de mesure de votre activité physique ? (1 seule réponse possible)

1. Oui, pendant la pratique de cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s)
2. Oui, tout au long de la journée
3. Non



Q16. Avez-vous pratiqué une activité de relaxation avant la crise sanitaire (yoga, tai chi, chi gong, méditation, sophrologie...) ? (1 seule réponse possible)

1. Oui
2. Non

Q17. Dans l'année qui a précédé la crise sanitaire, quelle activité physique et sportive avez-vous pratiqué à titre principal ? (1 seule réponse possible)

1. Running, marche sportive, trail, course d'orientation
2. Yoga, tai chi, chi gong...
3. VTT, cyclisme
4. Sports de raquette (badminton, tennis, tennis de table, squash...)
5. Sports d'eau (natation, surf, water-polo, plongée, aviron, voile, pêche...)
6. Sports collectifs (football, handball, basket-ball, volley-ball, rugby, hockey...)
7. Sports de remise en forme (fitness, musculation, danse, gym, crossfit...)
8. Sports de combat, arts martiaux
9. Sports mécaniques (moto, karting, jet-ski...)
10. Sports aériens (deltaplane, parapente, parachutisme, ULM, avion...)
11. Activités verticales (escalade, canyoning, alpinisme, accrobranche, spéléologie...)
12. Sports de précision ou de cible (pétanque, golf, tir à l'arc, tir...)
13. Équitation
14. Sports urbains (trottinette, parkour, skate, roller...)
15. Sports d'hiver et de montagne (ski, raquettes, patinage, luge)
16. Sports enchainés ou combinés (triathlon, run & bike, combiné nordique...)
17. Autres



↳ **SI NON à Q9**

Q18. Pour quelle(s) raison(s) ne pratiquez-vous pas d'activité(s) physique(s) et sportive(s) avant la crise sanitaire (de 1 « pas du tout d'accord » à 5 « tout à fait d'accord ») ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Aucun intérêt pour les activités physiques et sportives					
2. Autres centres d'intérêt privilégiés					
3. Problème de santé (maladie, blessure, incapacité)					
4. Contraintes familiales					
5. Coût trop élevé					
6. Absence d'installations à proximité					
7. Absence de personnes avec qui pratiquer					
8. Je ne sais pas comment m'y prendre					
9. Incompatibilité avec les horaires de travail					

LE TÉLÉTRAVAIL ET VOUS (pendant la crise sanitaire)

Q19. Quel est votre statut professionnel ? (1 seule réponse possible)

1. Cadre dirigeant / chef d'entreprise
2. Cadre et profession intellectuelle supérieure
3. Profession intermédiaire
4. Employé



Q21. En moyenne, combien de jours par semaine avez-vous été en télétravail depuis mars 2020 jusqu'à aujourd'hui ? (1 seule réponse possible)

- 1. 1 jour
- 2. 2 jours
- 3. 3 jours
- 4. 4 jours
- 5. 5 jours ou plus

Q22. Quel est votre degré d'accord avec les propositions suivantes (de 1 « désaccord total » à 5 « accord total ») ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Ma situation actuelle de télétravail me satisfait					
2. Le principe du télétravail, indépendamment de la crise sanitaire, me satisfait					

Q23. Idéalement, quel est le nombre de jours par semaine que vous aimeriez consacrer au télétravail à l'avenir (hors crise sanitaire) ?

_____ jour(s).

Q24. En moyenne, une « journée type » de télétravail nécessite que vous soyez assis... (en nombre d'heures)

_____ heures.



Q25. Pour chacune des affirmations suivantes relatives à votre situation actuelle de télétravail, pouvez-vous indiquer votre degré d'accord sur une échelle de 1 « désaccord total » à 5 « accord total » ? (1 réponse maximum par ligne)

		1	2	3	4	5
Rapport aux collègues de travail	1. J'ai de bonnes relations avec mes collègues					
	2. J'ai le sentiment d'être intégré parmi mes collègues					
	3. Mes collègues sont solidaires de moi					
Rapport au manager	4. J'ai des possibilités d'évolution si je le souhaite					
	5. Mes besoins et mes attentes sont pris en compte					
	6. Mon chef montre de la reconnaissance pour mon travail					
Rapport aux temps sociaux	7. Mes horaires sont stables					
	8. Ma vie professionnelle ne déborde pas sur ma vie privée					
	9. Le temps que je passe à travailler me semble raisonnable					
Rapport à l'environnement physique de télétravail	10. Je peux personnaliser mon espace de télétravail					
	11. Mon poste de télétravail est adapté à mes besoins					
	12. Le cadre dans lequel je télétravaille est agréable (couleurs, design...)					

*Échelle de mesure
du bien-être*

Q26. Au cours du dernier mois, lorsque vous étiez en situation de télétravail, combien de fois... (1 réponse maximum par ligne)

	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
1 ... vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?					
2 ... vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?					
3 ... avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?					
4 ... avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?					

*Échelle de mesure
du stress*



Q27. Pouvez-vous indiquer votre degré d'accord sur une échelle de 1 « désaccord total » à 5 « accord total » pour chacune des affirmations suivantes relatives à votre situation actuelle de télétravail ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Les événements les plus importants de ma vie ont trait à mon emploi actuel					
2. Mon travail ne constitue qu'une infime partie de ce que je suis					
3. Je suis personnellement très pris par mon travail					
4. Je vis, mange et respire pour mon travail					
5. Mon travail occupe l'essentiel de ma vie					
6. J'ai avec mon emploi des liens très étroits que j'aurais beaucoup de mal à briser					
7. Je me sens généralement détaché de mon travail					
8. La plupart de mes objectifs personnels sont axés sur mon emploi					
9. Je considère que mon travail est au centre de mon existence					
10. J'aime être absorbé par mon travail la majeure partie du temps					

*Échelle de mesure
de l'engagement*

PROFIL SPORTIF EN TÉLÉTRAVAIL

DUPUIS LE DÉBUT DU TÉLÉTRAVAIL LIÉ À LA CRISE SANITAIRE (de mars 2020 à aujourd'hui)

Q28. De manière générale, comment a évolué votre pratique d'activité(s) physique(s) et sportive(s) en situation de télétravail ? (1 seule réponse possible)

1. Forte augmentation du temps de pratique
2. Légère augmentation du temps de pratique
3. Aucun changement
4. Légère diminution du temps de pratique
5. Forte diminution du temps de pratique



Q29. Votre employeur (incluant le Comité social et économique) vous propose-t-il de participer à une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail ? (question filtre, 1 seule réponse possible)

1. Oui
2. Non

↳ **SI NON à Q29**

Q30. Souhaiteriez-vous que votre employeur vous propose de participer à une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail ? (1 seule réponse possible)

1. Oui
2. Non

Q31. Dans quelle mesure les différentes offres d'activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail vous paraîtraient-elles adaptées, de 1 (pas du tout adapté) à 5 (très adapté) ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5	Sans avis
1. Une offre d'APS en live (synchrone)						
2. Une offre d'APS disponible à tout moment (asynchrone)						
3. Une offre d'APS encadrée par un(e) coach en présentiel						
4. Une offre d'APS encadrée par un(e) coach à distance						
5. Une offre d'APS via une application mobile						
6. Une offre d'APS intégrant un bracelet connecté						
7. Une offre d'APS passant par une plateforme internet dédiée						



Q32. Quelles seraient vos motivations dans la pratique d'une activité physique et sportive en télétravail proposée par votre employeur, de 1 (pas du tout motivant) à 5 (très motivant) ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Recherche de performance					
2. Santé / condition physique					
3. Santé mentale (psychologique)					
4. Lien social (convivialité)					
5. Plaisir (pratique ludique)					
6. Apparence corporelle (beauté, perte poids)					
7. Progrès réalisés dans la pratique					
8. Aucune motivation à pratiquer une activité physique et sportive proposée par mon employeur					

> FIN DU QUESTIONNAIRE SI NON A Q29.



↳ SI OUI à Q29

Q33. Laquelle ou lesquelles ? (plusieurs réponses possibles)

1. Running, marche sportive, trail, course d'orientation
2. Yoga, tai chi, chi gong...
3. VTT, cyclisme
4. Sports de raquette (badminton, tennis, tennis de table, squash...)
5. Sports d'eau (natation, surf, water-polo, plongée, aviron, voile, pêche...)
6. Sports collectifs (football, handball, basket-ball, volley-ball, rugby, hockey...)
7. Sports de remise en forme (fitness, musculation, danse, gym, crossfit...)
8. Sports de combat, arts martiaux
9. Sports mécaniques (moto, karting, jet-ski...)
10. Sports aériens (deltaplane, parapente, parachutisme, ULM, avion...)
11. Activités verticales (escalade, canyoning, alpinisme, accrobranche, spéléologie...)
12. Sports de précision ou de cible (pétanque, golf, tir à l'arc, tir...)
13. Équitation
14. Sports urbains (trottinette, parkour, skate, roller...)
15. Sports d'hiver et de montagne (ski, raquettes, patinage, luge)
16. Sports enchainés ou combinés (triathlon, run & bike, combiné nordique...)
17. Autres



Q34. Cette offre sportive en télétravail... (1 réponse maximum par ligne)

	Oui	Non	NSP
1. ... est accessible en live (synchrone)			
2. ... est disponible à tout moment (asynchrone)			
3. ... est encadrée par un(e) coach en présentiel			
4. ... est encadrée par un(e) coach à distance			
5. ... est disponible sur une application mobile			
6. ... requiert le port d'un bracelet connecté			
7. ... est disponible sur une plateforme internet dédiée			

Q35. Un système de récompenses est-il prévu dans le cadre de cette (ou ces) d'activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail ? (plusieurs réponses possibles)

1. Non
2. Oui, à titre individuel
3. Oui, à titre collectif (collègues de travail)
4. Oui, au profit d'un organisme tiers (ex : association caritative)

Q36. Participez-vous à cette ou ces activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail proposée(s) par votre employeur ? (question filtre, 1 seule réponse possible)

1. Oui
2. Non



↳ **SI OUI à Q36**

Q37. En moyenne, à quelle fréquence pratiquez-vous cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) proposée(s) par votre employeur en situation de télétravail ? (1 seule réponse possible)

1. Trois heures ou plus par semaine (intense)
2. Entre une et deux heures par semaine (moyen)
3. Moins d'une heure par semaine (modéré)
4. Rarement (pratique irrégulière)

Q38. Quelles sont vos motivations dans la participation à cette offre d'activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail, de 1 (pas du tout motivant) à 5 (très motivant) ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Recherche de performance					
2. Santé / condition physique					
3. Santé mentale (psychologique)					
4. Lien social (convivialité)					
5. Plaisir (pratique ludique)					
6. Apparence corporelle (beauté, perte poids)					
7. Progrès réalisés dans la pratique					

Q39. Dans quel environnement pratiquez-vous principalement cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) proposée(s) par votre employeur en télétravail ? (1 seule réponse possible)

1. A l'intérieur de votre domicile
2. Sur une terrasse, un balcon
3. Dans votre jardin
4. A l'extérieur de votre domicile



Q40. Avec qui pratiquez-vous principalement cette (ou ces) activité(s) physique(s) et sportive(s) proposée(s) par votre employeur en télétravail ? (1 seule réponse possible)

1. Seul(e)
2. En famille
3. En couple
4. Avec des amis
5. Avec des collègues de travail
6. Avec des coéquipier(s) sportif(s)
7. Autre

Q41. Vous a-t-on fourni / financé du matériel adapté à la pratique d'une activité physique et sportive en télétravail ? (plusieurs réponses possibles)

1. Non
2. Articles de sport (swiss-ball, tapis, step, textile...)
3. Application mobile
4. Bracelet connecté
5. Autre

Q42. Avez-vous accès à des cours d'activités physiques et sportives en visioconférence ? (1 seule réponse possible)

1. Non
2. Oui et j'accepte d'activer ma webcam
3. Oui mais je préfère ne pas activer ma webcam



Q43. Seriez-vous disposé à partager avec votre employeur les informations suivantes relatives à votre pratique d'activité(s) physique(s) et sportive(s) en télétravail (de 1 « pas du tout d'accord » à 5 « tout à fait d'accord ») ? (1 réponse maximum par ligne)

	1	2	3	4	5
1. Mon identité					
2. Ma fréquence de participation					
3. Ma durée de participation					
4. Mes performances réalisées					
5. Mes horaires de pratique					
6. Mon degré de satisfaction par rapport à l'offre					
7. Je ne souhaite partager aucune information					

↳ **SI NON à Q36**

Q44. Pour quelle(s) raison(s) ne pratiquez-vous pas (ou plus) d'activité(s) physique(s) et sportive(s) proposée(s) par votre employeur en télétravail ? (3 réponses maximum hiérarchisées, 1 étant la raison la plus importante)

1. Aucun intérêt pour les activités physiques et sportives
2. Autres centres d'intérêt privilégiés
3. Problème de santé (maladie, blessure, incapacité)
4. Contraintes familiales
5. Absence d'installations à proximité
6. Absence de personnes avec qui pratiquer
7. Incompatibilité avec les horaires de travail
8. Je n'ai pas envie de pratiquer dans le cadre du travail
9. Je n'ai pas envie de pratiquer avec mes collègues
10. Je pratique déjà une activité physique et sportive en dehors du cadre du travail



Q45. Que vous y participiez ou non, quel est votre degré de satisfaction vis-à-vis de l'offre d'activité(s) physique(s) et sportive(s) proposée(s) en télétravail par votre employeur ? (1 seule réponse possible)

1. Tout à fait satisfait
2. Plutôt satisfait
3. Ni satisfait, ni insatisfait
4. Plutôt pas satisfait
5. Pas du tout satisfait

↳ **SI « TOUT À FAIT SATISFAIT », « PLUTÔT SATISFAIT » OU « NI SATISFAIT, NI INSATISFAIT » à Q45**
> FIN DU QUESTIONNAIRE.

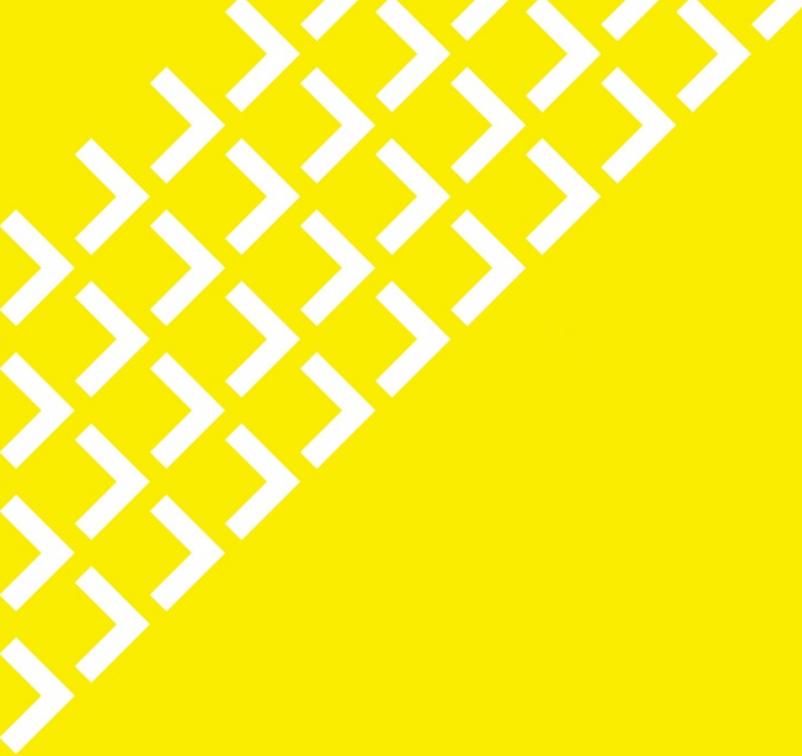
↳ **SI « PLUTÔT PAS SATISFAIT » OU « PAS DU TOUT SATISFAIT » à Q45**

Q46. Pourriez-vous nous dire pourquoi ? (3 réponses maximum hiérarchisées)

1. Les activités physiques et sportives proposées ne me conviennent pas
2. Les horaires ne me conviennent pas
3. La fréquence ne me convient pas
4. C'est trop compliqué au niveau technique / technologique
5. Encadrement insuffisant et/ou insatisfaisant
6. Je préférerais bénéficier d'autres services que du sport
7. Je passe déjà beaucoup de temps devant les écrans
8. Le distanciel ne me paraît pas adapté
9. Autre

> FIN DU QUESTIONNAIRE.

Merci de votre participation à l'enquête.



MERCI

A▷ **CORPUS**
Le pouvoir du sport
en entreprise **SANUM**