

## ENQUÊTE NATIONALE

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

Le développement de la pratique sportive dans l'univers du travail ayant été bousculé par une crise sanitaire sans précédent, Ad Corpus Sanum a souhaité dresser un **état des lieux de la pratique des activités physiques et sportives (APS) des salariés en situation de télétravail**. Pour mieux connaître et comprendre les usages, mais aussi les attentes, des employeurs comme des collaborateurs, le Think tank a demandé à son Comité scientifique de mener une étude à l'échelle nationale dont voici les principaux résultats.

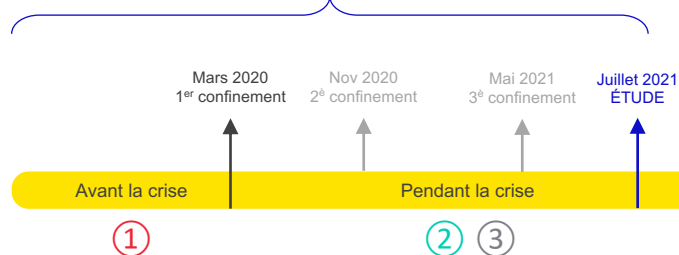
#### Les modalités de l'étude

Enquête en ligne auprès d'un **échantillon représentatif** (par sexe, âge, lieu d'habitation, profession, taille de l'entreprise) de la population active travaillant dans le secteur tertiaire.

**1 073** salariés de France métropolitaine ont été interrogés par l'institut de sondage Bilendi du **8 au 13 juillet 2021**.

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

#### La période d'observation



#### PROFIL SPORTIF AVANT LA CRISE ①



70 % des salariés interrogés ont un **intérêt avéré, voire soutenu, pour le sport** en général.



73 % des salariés ont **pratiqué une APS** dans l'année qui a précédé le premier confinement.



**Modalités** privilégiées :

- >> loisirs (83 %) vs performance
- >> en autonomie, hors structure dédiée : club privé, association, entreprise (60 %)
- >> pratique solitaire (50 %)



**Engagement** dans la pratique :

69 % des salariés qui pratiquaient une APS s'y adonnaient au moins une heure par semaine.



Les **raisons** justifiant la pratique d'une APS :

- 1 > Santé / condition physique
- 2 > Santé mentale
- 3 > Plaisir / dimension ludique
- 4 > Apparence corporelle



**Disciplines sportives** les plus pratiquées :

- ★★★ Running, marche sportive
- ★★★ Activités de remise en forme
- ★ VTT, cyclisme

*NB : les activités de relaxation arrivent en 6<sup>e</sup> position*



Les **raisons** justifiant la **non pratique** d'une APS :

Le manque d'intérêt pour les APS prédomine. Viennent ensuite trois motifs sur lesquels l'entreprise peut agir :

- 1 > Absence de personnes avec qui pratiquer
- 2 > Incompatibilité avec les horaires de travail
- 3 > Ils ne savent pas comment s'y prendre

#### ② LE TÉLÉTRAVAIL ET VOUS

**3,37 jours**

Nombre **moyen** de jours consacrés au télétravail durant la crise sanitaire.

**2,44 jours**

Nombre **idéal** de jours à consacrer au télétravail.

>> Volonté simultanée de pérenniser le télétravail ET de retourner dans l'entreprise.

> Plus le nombre de jours passés en télétravail est élevé, plus le temps alloué à une activité physique et sportive diminue... même si, ce n'est pas contradictoire, le télétravail a eu, d'après l'ONAPS, l'intérêt d'augmenter le niveau d'activité des moins actifs (les autres individus restant plus ou moins actifs).

#### Une sédentarité galopante

**6 h 41** = moyenne du temps passé assis lors d'une « journée type » de télétravail.

**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 % !

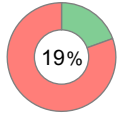
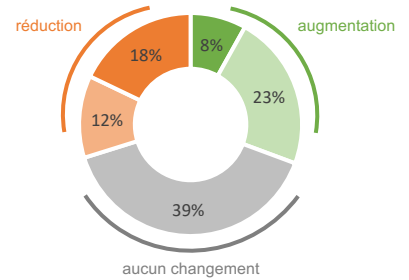
En réduisant les temps actifs imposés par les trajets domicile – travail et par la vie professionnelle au sens large, le télétravail a fait le lit de la sédentarité.

### ③ PROFIL SPORTIF EN TÉLÉTRAVAIL

Évolution de la pratique d'APS des salariés en télétravail >>

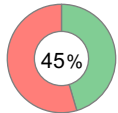
Les femmes ont été plus nombreuses à réduire leur temps de pratique.  
Les - 35 ans ont augmenté leur temps de pratique ; les + 35 ans l'ont réduit.

Cible à privilégier = 



**Part des entreprises ayant proposé, durant la crise, une offre d'APS en télétravail à leurs salariés.**

Un résultat cohérent avec la situation avant la crise sanitaire : 18 % d'après l'Union Sport & Cycle (2019), 21 % d'après l'INJEP (2021).



**Proportion de salariés ayant pris part à cette offre d'APS en télétravail.**

Le taux de participation observé ici est significativement plus élevé que les taux enregistrés hors crise sanitaire qui oscillent plutôt entre 10 % et 20 % selon les organisations considérées.

➤ **La crise sanitaire a encouragé les salariés à s'adonner à une APS proposée par leur employeur (qu'elle soit organisée sur place ou à distance).**

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

82 % des sessions de pratique d'une APS en télétravail (proposée par l'employeur) s'effectuent **au domicile** du salarié.

62 % des salariés font **profiter leur entourage** de l'offre d'APS proposée par l'employeur en télétravail.

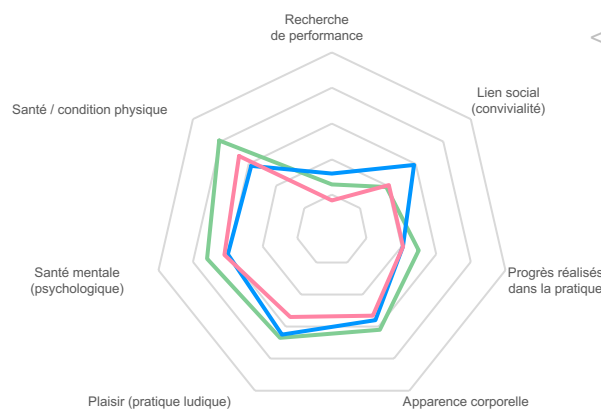


**Disciplines sportives les plus proposées par les employeurs :**

- 1 > Activités de relaxation (yoga, taï chi, chi gong...)
- 2 > Running, marche sportive, trail, course d'orientation
- 3 > Activités de remise en forme (fitness, musculation, danse, gym, crossfit...)



Cette percée des activités de relaxation (par rapport à la situation de référence avant la crise sanitaire) s'explique par leur **accessibilité** et par le fait qu'elles agissent à la fois sur la **dimension physique et mentale** des pratiquants.



<< **Les raisons de l'engagement dans la pratique :**

- 1 > Prédominance de la santé (physique / mentale)
- 2 > Quête (plus) importante de lien social en télétravail
- 3 > Faible poids de la recherche de performance

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



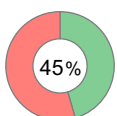
**La raison n°1 de la non pratique**

= incompatibilité avec les horaires de travail

Une situation sur laquelle l'employeur peut agir !

**C'est la potentialité qui compte (aussi) !**

Qu'ils s'engagent ou non dans l'offre d'APS en télétravail proposée par l'employeur, les salariés sont plutôt satisfaits de cette offre (60 %) ; au pire, ils sont indifférents (33 %) mais quasiment jamais mécontents. L'impact du sport dépasse donc le simple cadre de ceux qui s'y adonnent !



Proportion de salariés qui, ne bénéficiant d'aucune offre d'APS en télétravail, voudraient en bénéficier.

L'analyse statistique fait apparaître clairement  
**2 CLUSTERS**

- ① **Les « trentenaires sportives stressées »**  
Profil type : femmes de moins de 30 ans, sédentaires, employées et professions intermédiaires, plutôt stressées et moyennement engagées.
- ② **Les « quinquas détachés »**  
Profil type : hommes de 52 ans (moyenne), sédentaires, professions intermédiaires et cadres, moyennement stressés et plutôt désengagés.