

ETUDE URBAN SPORTS CLUB :

# LES NOUVELLES PRATIQUES *SPORTIVES DES FRANÇAIS* EN 2020 ET LES TENDANCES 2021

Entre confinements et déconfinements, la vie des Français a été nettement chamboulée en 2020. Télétravail généralisé, limitations dans les déplacements, fermetures des restaurants, de certains commerces et des salles de sport, les Français ont complètement revu leur façon d’appréhender la société. Mais quelle place pour le bien-être et la pratique sportive ? Urban Sports Club, leader des abonnements sportifs flexibles, fait le point sur les pratiques et les tendances qui ont su conquérir le cœur des Français en 2020.

## LE CHIFFRE CLÉ :

 **100.000**   **HEURES**

Les Français ont passé près de **100 000 heures à faire du sport** auprès d’Urban Sports Club et leurs partenaires en 2020.

## LES SPORTS LES PLUS PLÉBISCITÉS EN 2020:



## LE SPORT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI CONNECTÉ !



En 2020,  $\frac{1}{4}$  des cours sur Urban Sports Club étaient online !

Au premier confinement, les cours online, jusqu'alors peu populaires, ont connu un réel succès. Entre les sportifs avérés en manque de sport et les amateurs qui cherchaient une activité bien-être ou même une distraction dans un quotidien quelque peu morose, ces cours sont devenus une soupape de décompression, autant qu'un moment privilégié pour soi.

## TOP SPORT ONLINE PAR VILLE :



## QUAND FAIT-ON DU SPORT ?



**LUNDI** : Bordeaux  
**MARDI** : Lyon, Marseille, Toulouse

**MERCREDI** : Lille, Paris, Rennes  
**JEUDI** : Nantes

En 2020, chacun son jour pour faire du sport ! Et visiblement, la frontière entre le Nord et le Sud est bien présente ! Dans la moitié Sud de la France c'est le mardi qu'on fait du sport alors que dans la moitié Nord, c'est plutôt le mercredi. Mention spéciale pour les toulousains, particulièrement friands de sport le samedi en 2019 et qui s'alignent à présent sur Lyon et Marseille.

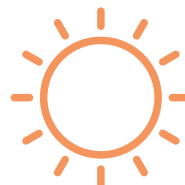
---

## LES FRANÇAIS NE SONT PAS DU MATIN !

LE SPORT C'EST PLUTÔT...



**LE SOIR** : Bordeaux, Lille et Paris



**L'APRÈS-MIDI** : Lyon, Marseille, Nantes, Rennes, Toulouse

Là encore, chacun ses habitudes pour faire du sport ! Une chose est sûre, le sport à la fraîche a conquis moins de Français en 2020. En 2019, les Lyonnais appréciaient particulièrement faire du sport dès 7h. En 2020, le télétravail et le confinement ont ouvert le champ des possibles, grâce notamment aux cours online.

## LES TENDANCES *À SUIVRE* EN 2021



**COURS EN LIGNE VIA LIVESTREAM :**

**LES TIMIDES ET LES CURIEUX OSENT TOUTES LES ACTIVITÉS !**

Grâce aux cours en ligne, les Français peuvent s'entraîner chez eux et essayer des sports qu'ils n'auraient peut-être pas pratiqués autrement ! À la maison, les membres se sentent plus confiants pour tester de nouvelles choses, surtout lorsqu'ils éteignent la caméra et font du sport sans être observés. Les cours de danse tels que le pole dance ou encore le booty therapy en ligne sont très à la mode et de plus en plus de personnes les essaient.



## **LES SPORTS DE PLEIN AIR**

Les sports à distance qui peuvent se pratiquer en plein air connaîtront un renouveau en 2021. Alors dites bonjour au tennis, au squash et au golf !

Après tout, la vitamine D stimule le système immunitaire. Les sports pratiqués à l'intérieur ou dans un gymnase peuvent donc se pratiquer en plein air.

Les séances de yoga sur les toits, les camps d'entraînement ou le HIIT dans le parc seront probablement les nouveaux succès de la remise en forme en 2021.

Les sports tendance comme le parkour continueront de gagner en popularité, car l'entraînement peut se faire en plein air, partout où il y a des obstacles.



## **MÉDITATION, TAI CHI, YOGA :**

### **LE BIEN-ÊTRE AU CENTRE DES PRÉOCCUPATIONS**

Télétravail, confinement, couvre-feu ou encore les contacts sociaux limités : tous ces facteurs ont un impact important sur le moral des Français.

C'est pourquoi, les Français manifestent un intérêt croissant pour les soins personnels et les activités bien-être telles que la méditation, le yoga et le travail sur la respiration. Une volonté qui semble s'inscrire durablement dans le quotidien de chacun.

Sans surprise, les prévisions d'Urban Sports Club démontrent un intérêt croissant pour les cours en ligne qui se manifestera dès janvier 2021, et une montée en popularité des activités bien-être telles que le yoga, la méditation ou encore la sophrologie.

---

## **CONTACT PRESSE : AGENCE ALBINE & CO**

Jade Pérignon – [j.pérignon@albineco.com](mailto:j.pérignon@albineco.com) – 07.70.28.59.95

Blandine de Roaldès – [b.deroaldes@albineco.com](mailto:b.deroaldes@albineco.com) – 06.47.86.06.73