PREMIÈRE ÉTUDE SPORT ET SANTÉ

ANALYSE DES DONNÉES

2026

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

SOMMAIRE

Introduction	2
Taux de participation à l'enquête	4
1. Profil des répondants	5
2. Résolutions & intentions déclarées	11
3. Bien-être global & ressenti des étudiants	16
4. Pratiques sportives déclarées	19
5. Impact du sport sur la santé mentale	22
6. Motivations à la pratique sportive	27
7. Intensité et régularité de la pratique sportive	33
8. Absence de pratique sportive : freins & contraintes	39
Conclusion	43
Remerciements	44

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

INTRODUCTION

« CAMPUS »
la vie étudiante

« PULSE »
le pouls, la mesure

Dans un contexte où la santé mentale et physique des étudiants devient une préoccupation majeure, la première étude sport et santé CAMPULSE a pour ambition de dresser un état des lieux de la pratique sportive des étudiants du campus de Sup de V Paris.

ÉCOUTE

Entendre et récolter les données liées à la pratique sportive sur le campus

ANALYSE

Traduire les besoins et les attentes des étudiants

IMPACT

Transformer chaque donnée en action possible

« COMPRENDRE LA JEUNESSE, C'EST ÉCOUTER SON RYTHME »

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

TAUX DE PARTICIPATION À L'ENQUÊTE



66,62%



728
PERSONNES INTERROGÉES

485
RÉPONDANTS

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

1. PROFIL DES RÉPONDANTS

OBJECTIFS :

Constituer une base démographique de référence sur le campus Sup de V Paris afin d'évaluer la représentativité de l'échantillon interrogé.

POINTS CLÉS :

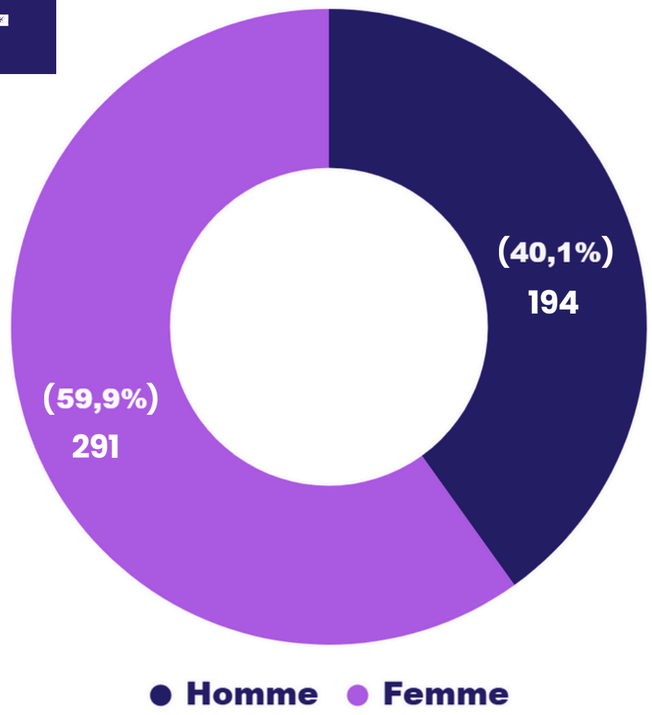
Identifier le profil des étudiants interrogés (âge, cursus, localisation géographique) afin de contextualiser et d'interpréter les résultats.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

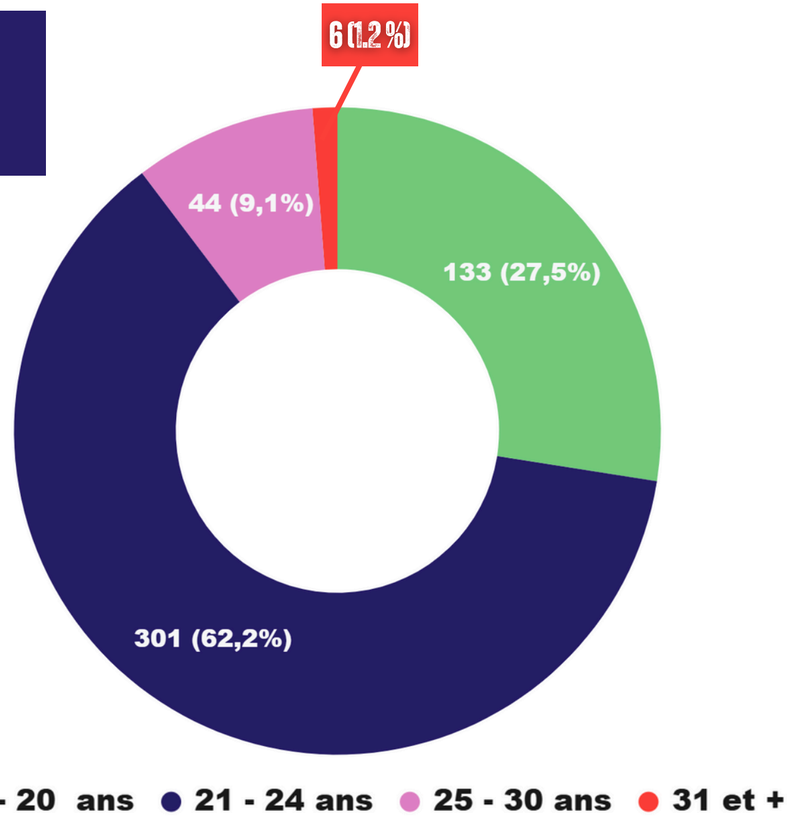
1. PROFIL DES RÉPONDANTS

485 RÉPONSES

SEXE



ÂGE



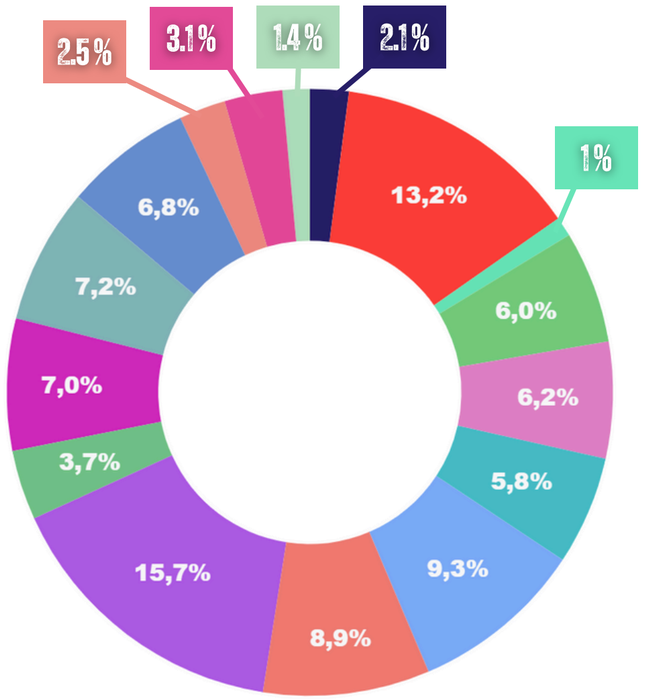
L'échantillon interrogé est majoritairement féminin (59,9 %) et se compose principalement d'étudiants âgés de 21 à 24 ans. Par ailleurs, 87,7 % des répondants ont moins de 25 ans.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

1. PROFIL DES RÉPONDANTS

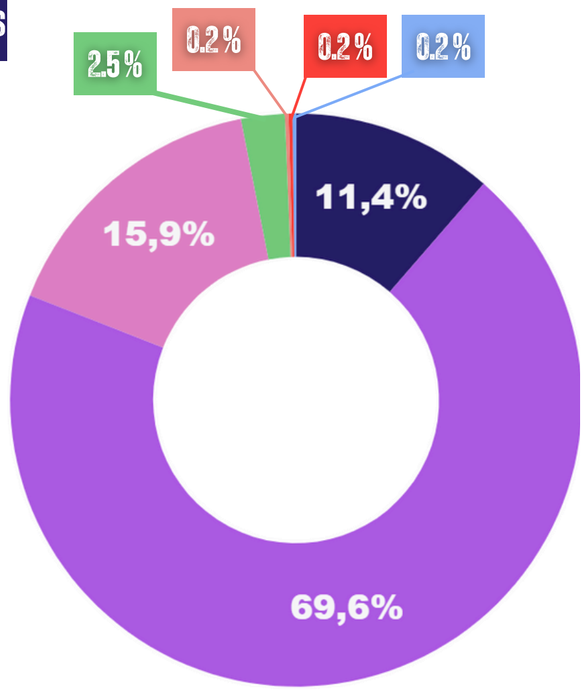
485 RÉPONSES

DIPLÔME PRÉPARÉ



	NOMBRE DE PERSONNES
BTS NDRC (FP)	10 (2,1%)
MMDC	64 (13,2%)
Bachelor RDC FRAIKIN	6 (1,0%)
Bachelor EGC	29 (6,0%)
BTS NDRC	30 (6,2%)
BTS PIM	28 (5,8%)
MSGRH	45 (9,3%)
Bachelor RDC	43 (8,9%)
MIA	76(15,7%)
Bachelor RDCI	18 (3,7%)
BTS MCO	34 (7,0%)
Master MDO	35 (7,2%)
MRCDQ	33 (6,8%)
Bachelor RC	12 (2,5%)
MPMC	15 (7,0%)
Autre	7 (1,4%)

SITUATION DE VIE



	NOMBRE DE PERSONNES
Je vis en couple	56 (11,4%)
Je vis chez mes parents	336 (69,6%)
Je vis seul(e)	77 (15,9%)
Je vis en collocation	13 (2,5%)
Je vis chez mes grands-parents	1 (0,2%)
Je vivais en couple puis suis retourné chez mes parents	1 (0,2%)
Je vis avec mon frère	1 (0,2%)

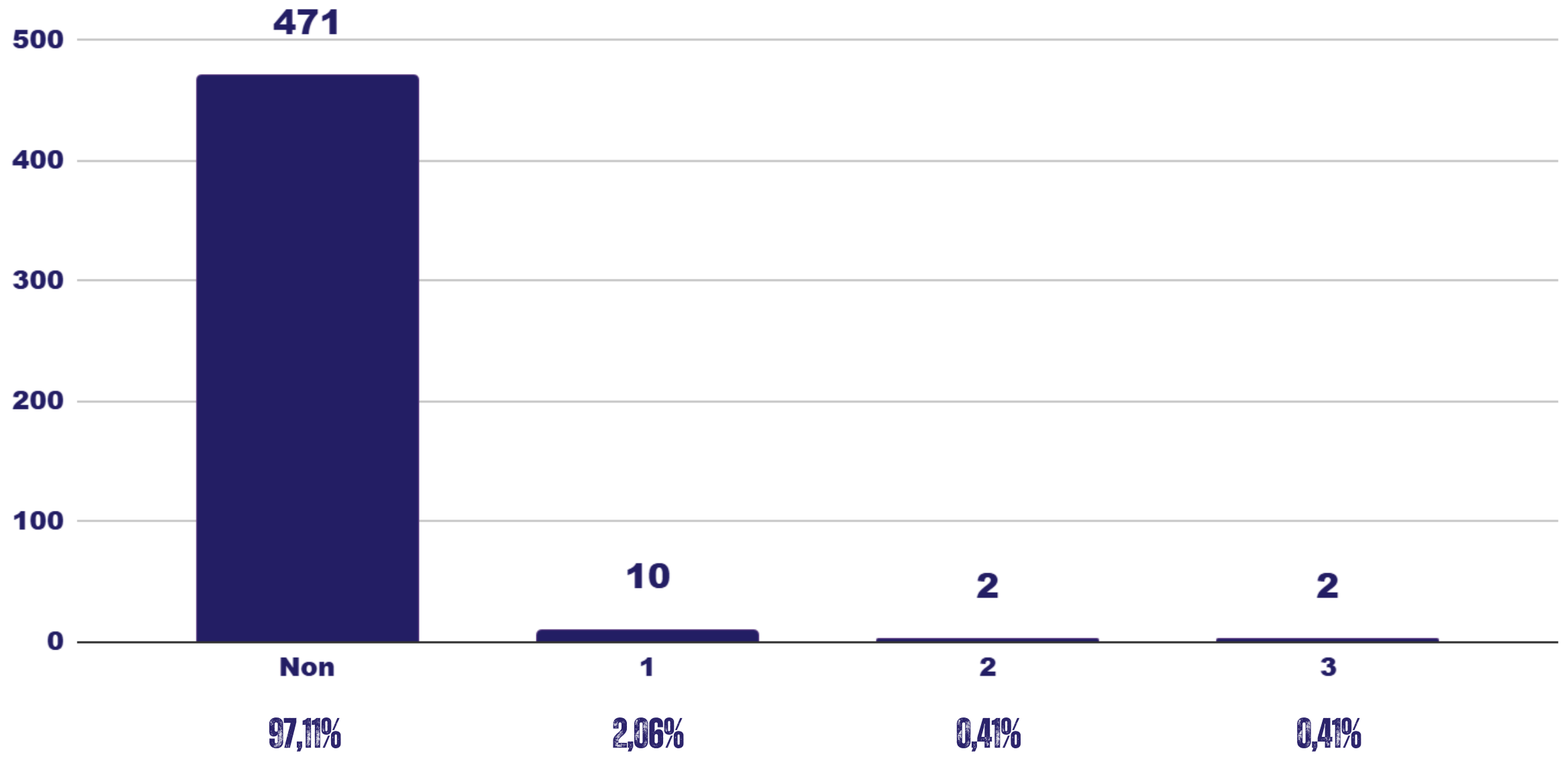
L'échantillon est principalement composé d'étudiants en MMDC, MIA et Bachelor RC, qui représentent à eux seuls 44,9 % des répondants. Par ailleurs, 69,6% des étudiants déclarent vivre encore chez leurs parents.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

1. PROFIL DES RÉPONDANTS

485 RÉPONSES

NOMBRE D'ENFANT



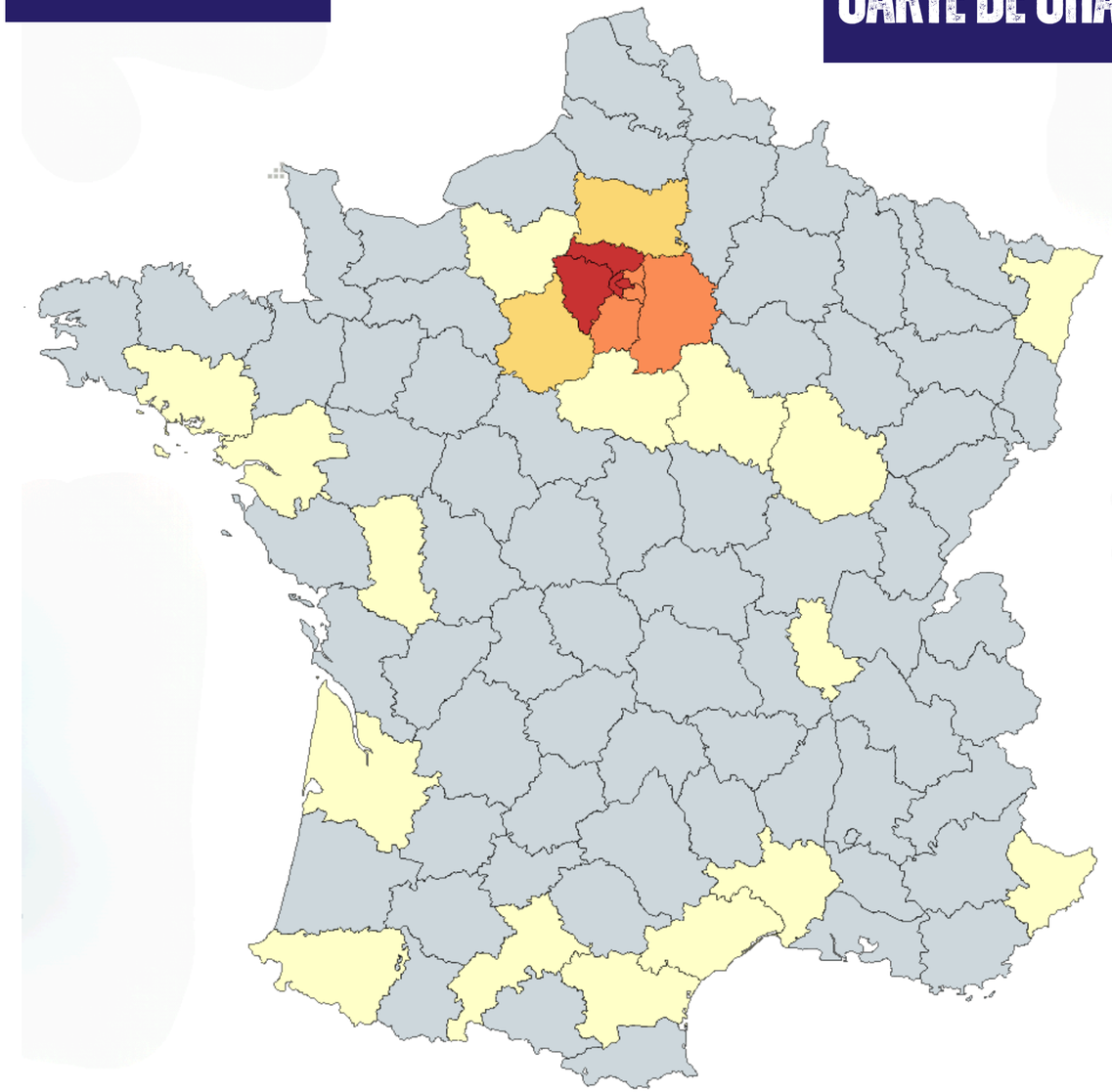
97,11 % des répondants déclarent ne pas avoir d'enfant, ce qui confirme un profil type d'étudiant sans charge familiale directe. La parentalité reste ainsi très marginale dans l'échantillon, avec un ratio d'environ 1 parent pour 34 étudiants.

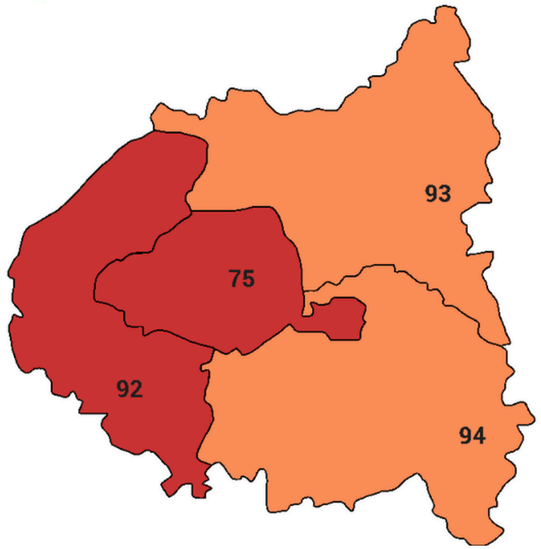
© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

1. PROFIL DES RÉPONDANTS

485 RÉPONSES

CARTE DE CHALEUR / NB D'ÉTUDIANTS





• Yvelines (78) :	116	24%
• Hauts-de-Seine (92) :	77	15,9%
• Paris (75) :	53	11%
• Val-d'Oise (95) :	50	10,3%
• Essonne (91) :	45	9,3%
• Val-de-Marne (94) :	39	8,1%
• Seine-Saint-Denis (93) :	38	7,6%
• Seine-et-Marne (77) :	27	5,6%
• Eure-et-Loir (28) :	11	2,3%
• Oise (60) :	10	2,1%
• Loiret (45) :	3	0,6%
• Bas-Rhin (67) :	2	0,4%
• Eure (27) :	2	0,4%
• Hérault (34) :	1	0,2%
• Haute-Garonne (31) :	1	0,2%
• Gironde (33) :	1	0,2%
• Gard (30) :	1	0,2%
• Alpes-Maritimes (06) :	1	0,2%
• Yonne (89) :	1	0,2%
• Loire-Atlantique (44) :	1	0,2%
• Narbonne (11) :	1	0,2%
• Côte-d'Or (21) :	1	0,2%
• Vannes (56) :	1	0,2%
• Pyrénées-Atlantique… (64) :	1	0,2%
• Rhône (69) :	1	0,2%
• Deux-Sèvres (79) :	1	0,2%

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

1. PROFIL DES RÉPONDANTS – CONCLUSION

Près de 88% des répondants ont moins de 25 ans, avec une écrasante majorité de 21-24 ans.
L'échantillon est majoritairement féminin (60%) et quasiment aucun répondant (97%) n'a d'enfant.



Bien que de nombreux départements soient représentés, on observe une hyper-concentration géographique : les Yvelines, Hauts-de-Seine et Val-d'Oise regroupent à eux seuls plus de la moitié des étudiants (50,2%).



En raison de leur âge et d'une concentration en Île-de-France, (50,2%) des étudiants vivent encore chez leurs parents.
Plus de la moitié des répondants résident dans seulement trois départements : 78, 92 et 95

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

2. RÉSOLUTIONS & INTENTIONS DÉCLARÉES

OBJECTIFS :

Identifier et qualifier les intentions déclarées des répondants en matière de résolutions

POINTS CLÉS :

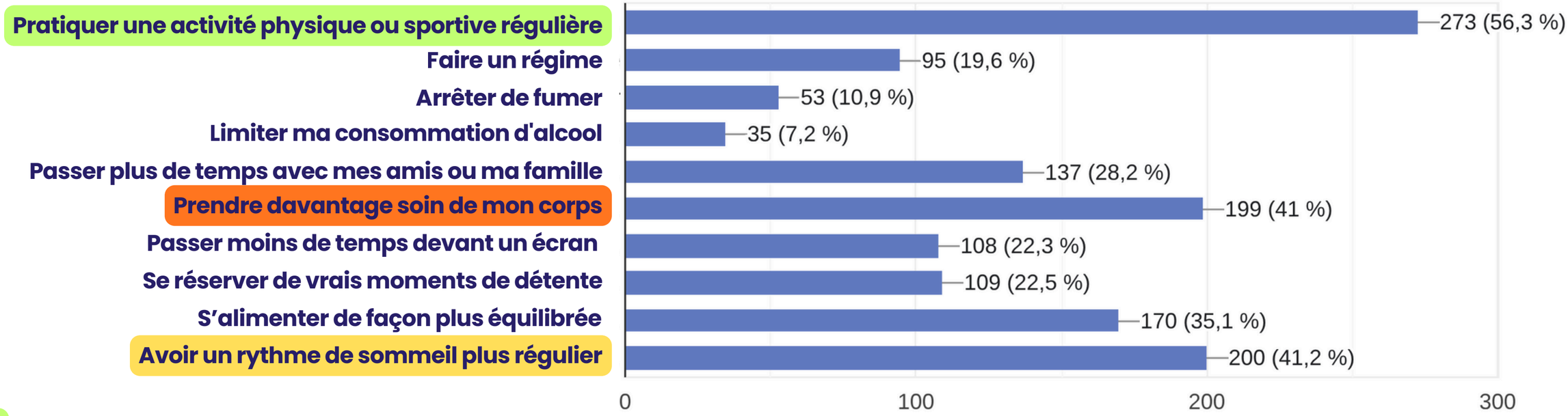
Analyser l'écart potentiel entre les résolutions formulées en début d'année et les comportements effectivement observés au quotidien.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

2. RÉSOLUTIONS & INTENTIONS DÉCLARÉES

485 RÉPONSES

EN 2025 QUELLES RÉSOLUTIONS AVAIS-TU PRISES ?



Top 1
Top 2
Top 3

(10 réponses possibles parmi 10 choix)

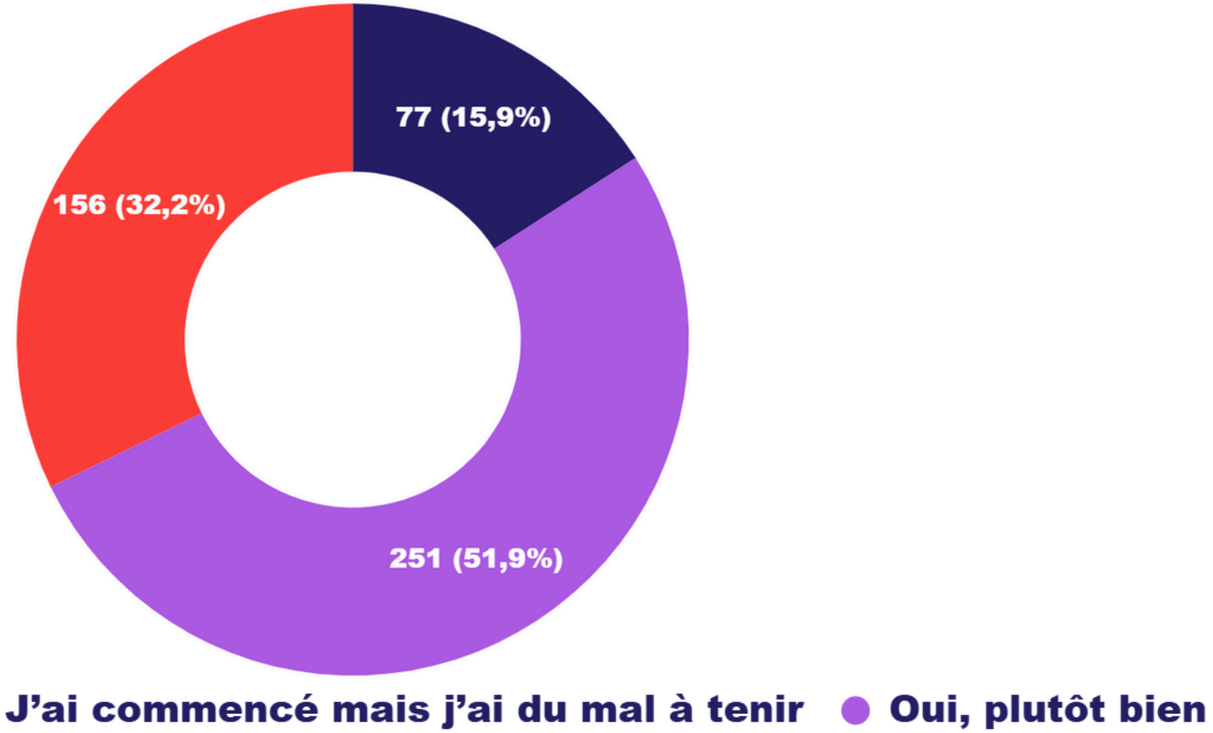
En 2025, les résolutions les plus citées concernaient la pratique sportive, le sommeil régulier et le soin du corps. Seule l'activité physique est adoptée par plus d'un étudiant sur deux (56,3 %).

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

2. RÉSOLUTIONS & INTENTIONS DÉCLARÉES

485 RÉPONSES

PENSES-TU QU'EN 2025, TU AS RÉUSSI À TENIR AU MOINS UNE DES RÉSOLUTIONS QUE TU T'ÉTAIS FIXÉES EN DÉBUT D'ANNÉE ?



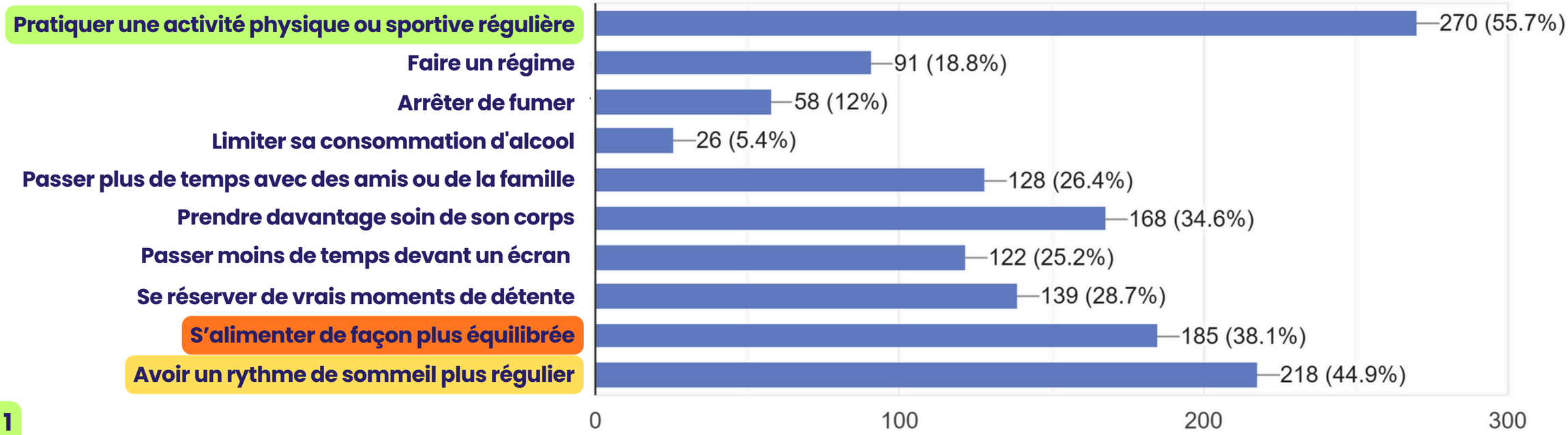
Une majorité de répondants déclare être parvenue à tenir au moins une résolution, même si une part significative rencontre encore des difficultés dans la durée.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

2. RÉSOLUTIONS & INTENTIONS DÉCLARÉES

485 RÉPONSES

QUELLES RÉSOLUTIONS SOUHAITERAIS-TU PRENDRE OU RENFORCER POUR 2026 ?



Top 1

Top 2

Top 3

(10 réponses possibles parmi 10 choix)

Pour 2026, les résolutions exprimées se concentrent majoritairement sur l'activité physique, le sommeil et l'alimentation. La pratique sportive s'impose comme la priorité principale, citée par plus d'un étudiant sur deux (55,7 %).

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

2. RÉSOLUTIONS & INTENTIONS DÉCLARÉES

1. **Pratiquer une activité physique ou sportive régulière (55,7%)**
2. **Avoir un rythme de sommeil plus régulier (44,9%)**
3. **S'alimenter de façon plus équilibrée (38,1%)**



Le sport est perçu comme le levier de changement N°1 pour "réussir" son année.



Il existe une forte volonté, mais celle-ci ne dure pas dans le temps

32,2% DES ÉTUDIANTS COMMENCENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE MAIS NE LA PRATIQUENT PAS DANS LA DURÉE.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

3. BIEN-ÊTRE GLOBAL & RESSENTI DES ÉTUDIANTS

OBJECTIFS :

Apprécier l'état de bien-être global des étudiants, tant sur le plan psychologique que physique.

POINTS CLÉS :

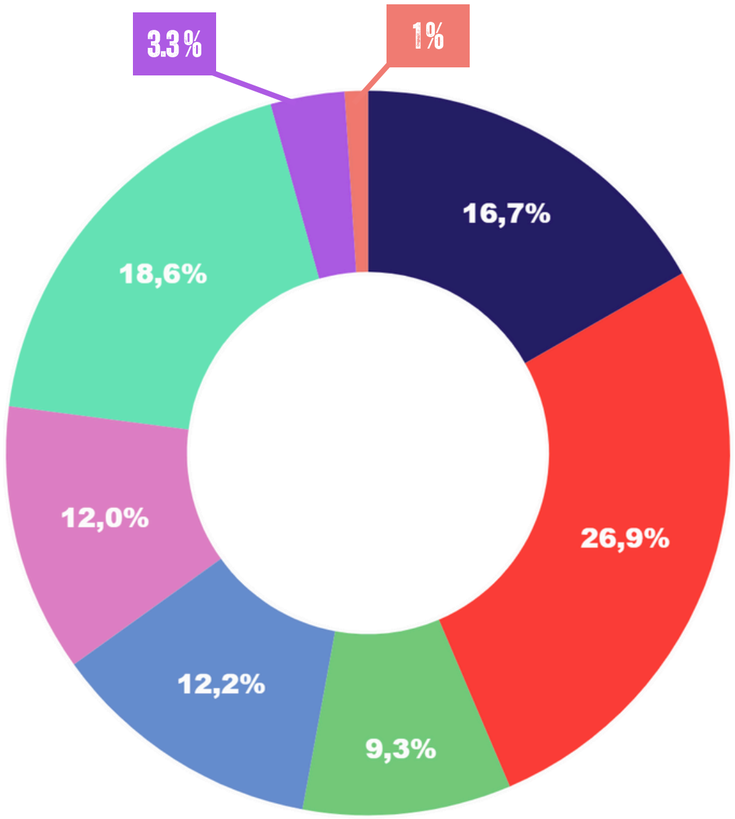
Analyser le niveau de stress, de satisfaction et le ressenti général des étudiants.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

3. BIEN-ÊTRE GLOBAL & RESSENTI DES ÉTUDIANTS

485 RÉPONSES

POUR TOI, LE BIEN-ÊTRE C'EST AVANT TOUT ...



	NOMBRE DE PERSONNES
Avoir un cadre d'étude agréable et motivant	81 (16,7%)
Avoir un bon équilibre entre les études et la vie personnelle	130 (26,9%)
Entretenir de bonnes relation avec les autres étudiants	45 (9,3%)
Avoir plus de temps pour soi	59 (12,2%)
Pouvoir gérer son stress et sa charge de travail	58 (12,0%)
Avoir plus de temps libre pour pratiquer une activité physique	90 (18,6%)
Se sentir écouté(e) et soutenu(e) psychologiquement	16 (3,3%)
Pouvoir accéder facilement à des services de santé et de soutien	5 (1,0%)

Pour les étudiants, le bien-être s'articule principalement autour de l'équilibre entre vie personnelle et études, d'un cadre d'étude motivant et du temps dédié à l'activité physique. À elles seules, ces trois dimensions concentrent 62,2 % des réponses prioritaires.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

3. BIEN-ÊTRE GLOBAL & RESSENTI DES ÉTUDIANTS – CONCLUSION



Avoir un bon équilibre entre les études et la vie personnelle (26,9%)



Avoir plus de temps libre pour pratiquer une activité sportive (18,6%)



Avoir un cadre d'étude agréable et motivant (16,7%)

Ces trois facteurs concentrent 62,2 % des principales sources de bien-être déclarées par les étudiants.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

4. PRATIQUES SPORTIVES DÉCLARÉES

OBJECTIFS :

Quantifier le niveau d'activité physique actuel des répondants.

POINTS CLÉS :

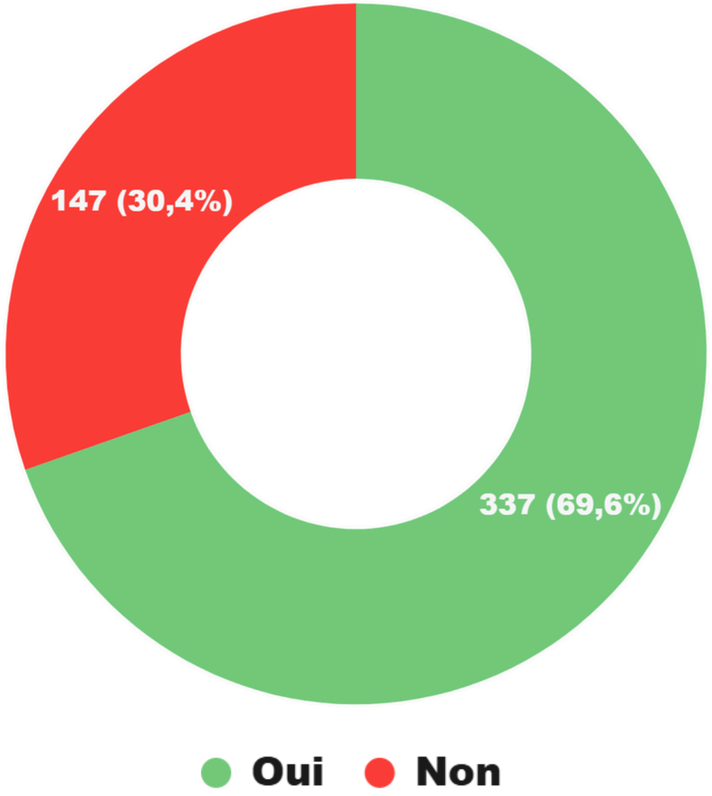
Déterminer la fréquence, l'intensité et les types d’activités sportives les plus plébiscités par les étudiants.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

4. PRATIQUES SPORTIVES DÉCLARÉES

485 RÉPONSES

PRATIQUES-TU UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE ?



69,6% des étudiants déclarent pratiquer une activité physique ou sportive.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

4. PRATIQUES SPORTIVES DÉCLARÉES – CONCLUSION

69.6% des étudiants pratiquent une activité sportive.

26,9% privilégient un bon équilibre entre études et vie personnelle

12,2% estiment qu'il est nécessaire d'avoir du temps pour soi

18,6% souhaitent plus de temps libre pour pratiquer une activité physique



Malgré la charge d'études, de nombreux étudiants expriment la volonté de préserver une activité physique régulière.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

5. IMPACT DU SPORT SUR LA SANTE MENTALE

OBJECTIFS :

Analyser le lien perçu entre la pratique d'une activité physique et le bien-être psychologique des étudiants.

POINTS CLÉS :

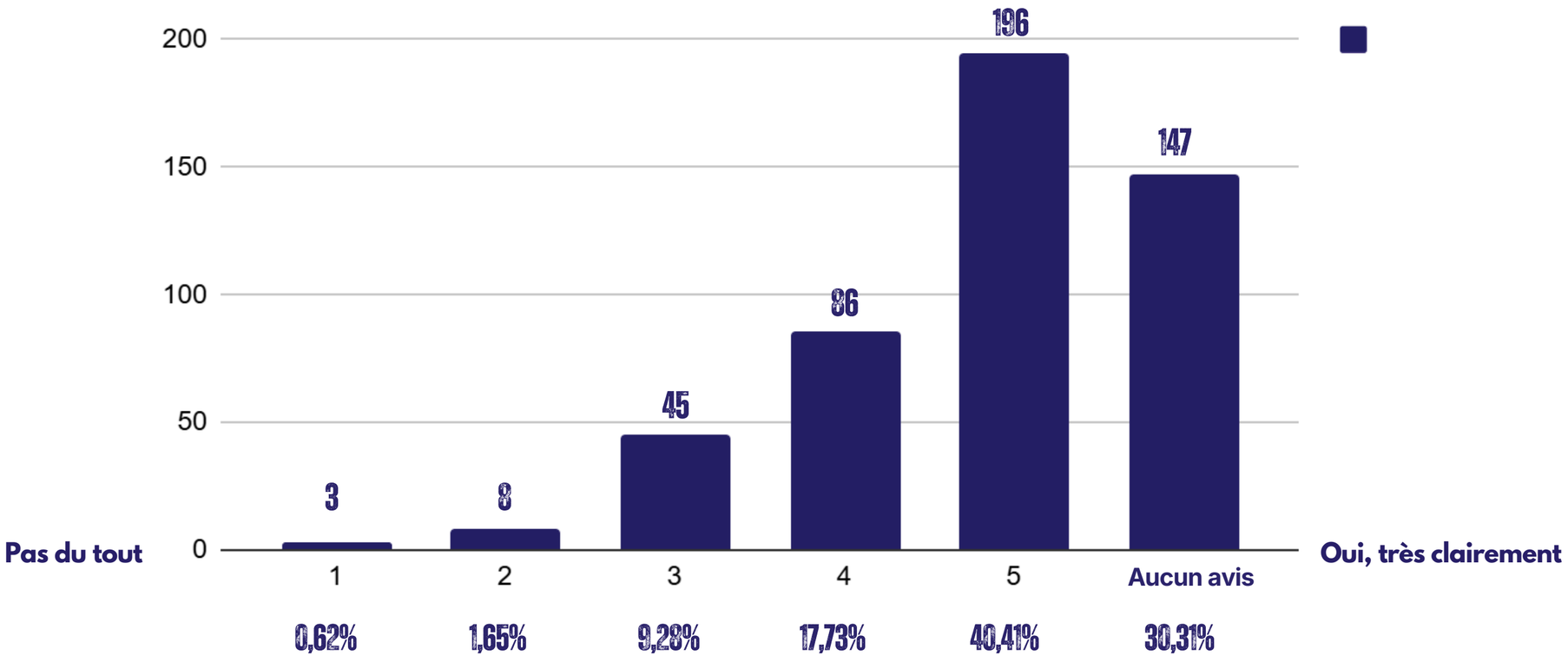
Mettre en évidence le rôle perçu de l'activité physique dans la gestion du stress et l'amélioration du bien-être mental.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

5. IMPACT DU SPORT SUR LA SANTE MENTALE

485 RÉPONSES

SELON TOI, LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE AMÉLIORE-T-ELLE TON BIEN-ÊTRE MENTAL ?



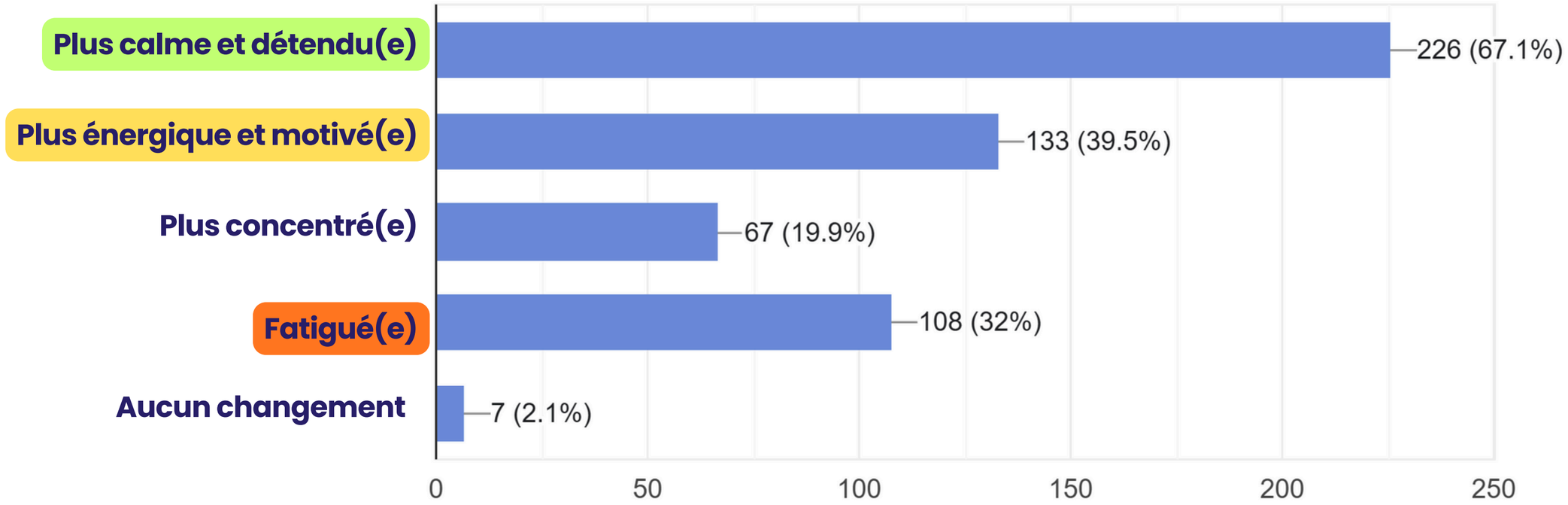
Plus de 40 % des étudiants déclarent que la pratique sportive a un effet très positif sur leur bien-être mental.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

5. IMPACT DU SPORT SUR LA SANTE MENTALE

337 RÉPONSES

APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT, TU TE SENS LE PLUS SOUVENT ...



Top 1
Top 2
Top 3

(5 réponses possibles parmi 5 choix)

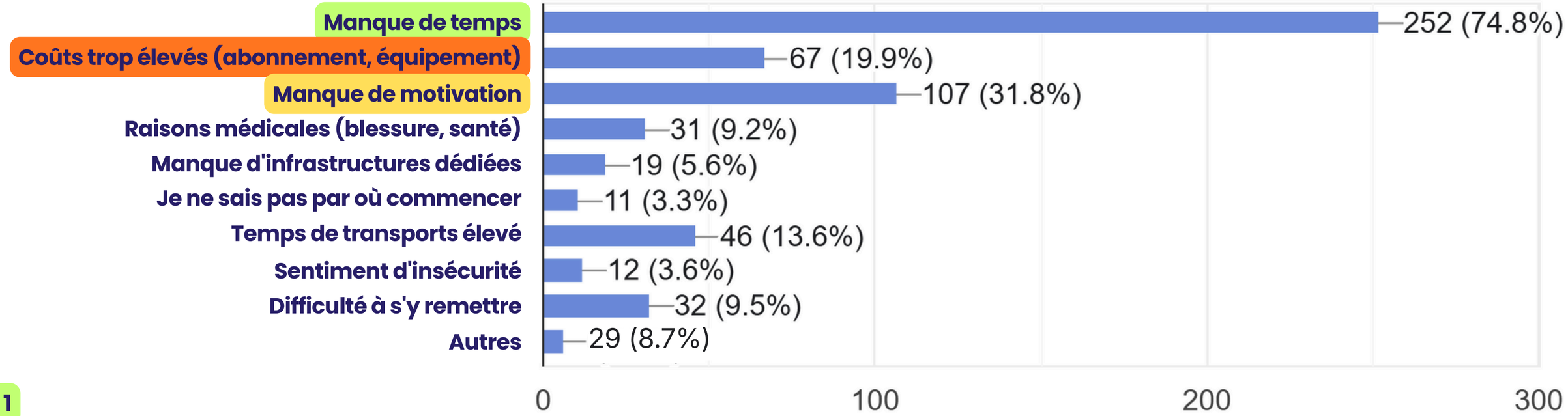
Près de 7 étudiants sur 10 (67,1%) déclarent ressentir davantage de calme et de détente après une séance de sport, tout en mentionnant un regain d'énergie et de motivation. La fatigue reste un ressenti minoritaire.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

5. IMPACT DU SPORT SUR LA SANTE MENTALE

337 RÉPONSES

QUELS SONT LES PRINCIPAUX FREINS À TA PRATIQUE SPORTIVE ?



Top 1
Top 2
Top 3

(10 réponses possibles parmi 10 choix)

Le manque de temps apparaît comme le principal frein à la pratique sportive, cité par près de 3 étudiants sur 4 (74,8 %), très largement devant les contraintes financières ou le manque de motivation.

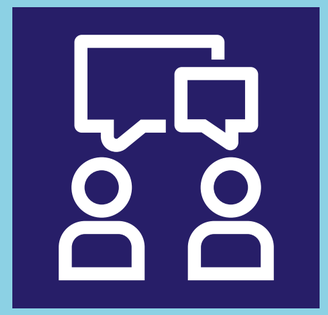
© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

5. IMPACT DU SPORT SUR LA SANTE MENTALE – CONCLUSION



Le sport est largement perçu par les étudiants comme un facteur clé de bien-être psychologique.





Si les étudiants expriment prioritairement des objectifs physiques, la pratique sportive est avant tout reconnue pour ses bénéfices psychologiques et son impact positif sur la santé mentale.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE

OBJECTIFS :

Identifier et hiérarchiser les principaux leviers de motivation à la pratique sportive chez les étudiants du campus Sup de V Paris.

POINTS CLÉS :

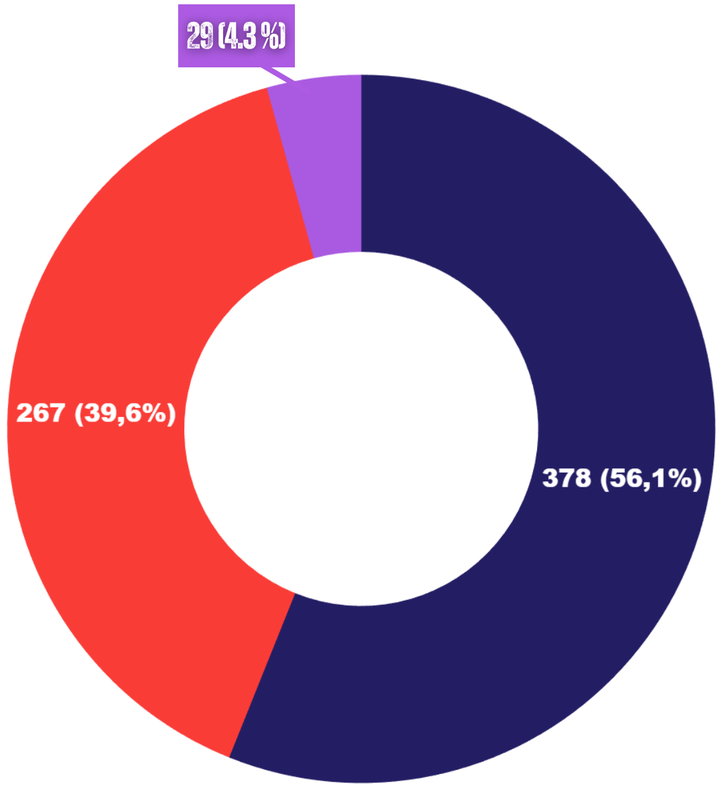
- **Santé & Physique : amélioration de la condition et de l'apparence physique.**
- **Bien-être mental : recherche d'équilibre, de détente et de mieux-être psychologique.**
- **Dimension sociale : volonté de renforcer les liens et le rapport aux autres.**

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE

338 RÉPONSES

QUAND TU DÉCIDES DE FAIRE DU SPORT, DIRAIS-TU QUE C'EST SURTOUT POUR ...



	NOMBRE DE PERSONNES
1. Améliorer ma condition physique	378 (56,1%)
2. Améliorer mon bien-être et ma santé mentale	267 (39,6%)
3. Améliorer ma vie sociale et mes relations avec les autres	29 (4,3%)

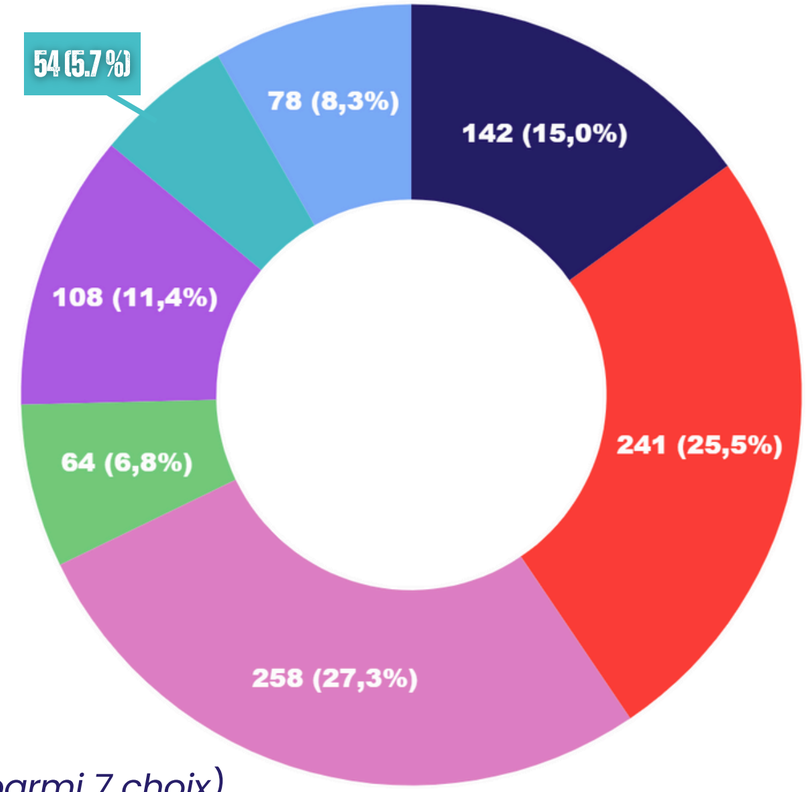
La motivation principale à la pratique sportive demeure l'amélioration de la condition physique, citée par 56,1 % des répondants, devant les bénéfices liés au bien-être mental et à la santé psychologique.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE

187 RÉPONSES

TU AS CHOISI : AMÉLIORER MA CONDITION PHYSIQUE



	NOMBRE DE PERSONNES
Perdre du poids	142 (15,0%)
Me maintenir en forme	241 (25,5%)
Me muscler/me tonifier	258 (27,3%)
Diminuer mes douleurs / tensions physiques	64 (6,8%)
Améliorer ma posture / ma mobilité	108 (11,4%)
Prévenir certaines maladies	54 (5,7%)
Renforcer mon système immunitaire	78 (8,3%)

Top 1
Top 2
Top 3

(7 réponses possibles parmi 7 choix)

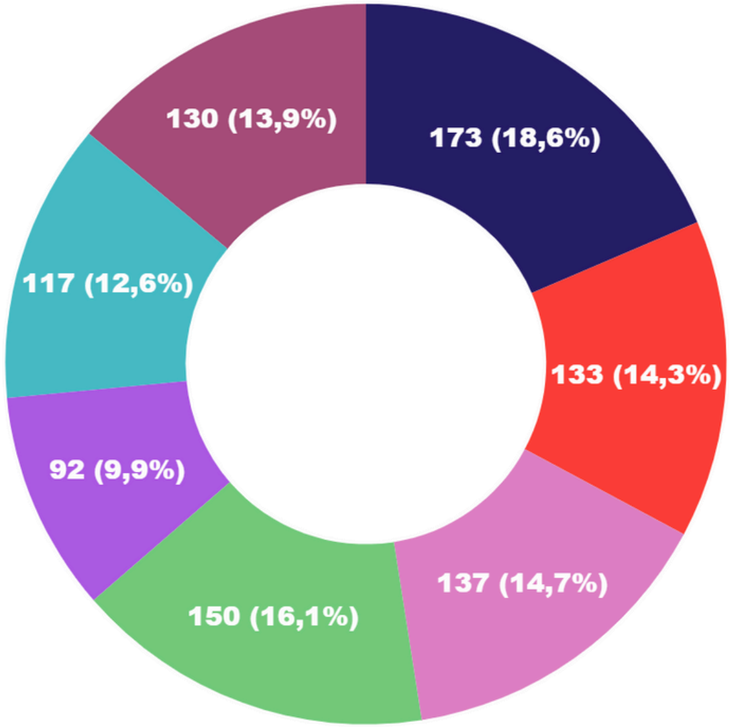
Parmi les étudiants motivés par l'amélioration de leur condition physique, le renforcement et la tonification musculaire s'imposent comme la priorité principale, cités par 27,3 % des répondants.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE

139 RÉPONSES

TU AS CHOISI : AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE ET MA SANTÉ MENTALE



	NOMBRE DE PERSONNES
Libérer mon esprit / mes émotions	173 (18,6%)
Gagner en confiance en moi	133 (14,3%)
Me dépasser	137 (14,7%)
Réduire mon stress / mon anxiété	150 (16,1%)
Retrouver de la motivation	92 (9,9%)
Disposer d'un moment pour moi	117 (12,6%)
Me sentir mieux	130 (13,9%)

Top 1
Top 2
Top 3

(7 réponses possibles parmi 7 choix)

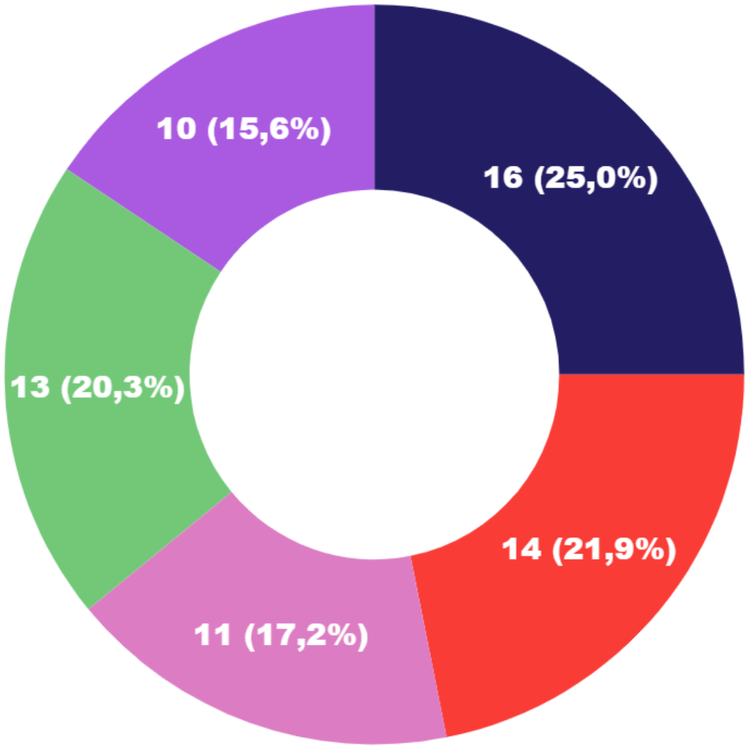
Chez les étudiants engagés dans une démarche de bien-être mental, les motivations dominantes sont la libération de l'esprit (18,6 %), la réduction du stress (16,1 %) et le dépassement de soi (14,7 %).

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE

29 RÉPONSES

TU AS CHOISIS AMÉLIORER MA VIE SOCIALE ET MES RELATIONS AVEC LES AUTRES



	NOMBRE DE PERSONNES
Faire des rencontres	16 (25,0%)
Relever des défis	14 (21,9%)
Partager un moment avec mes proches	11 (17,2%)
Inspirer / motiver d'autres personnes	13 (20,3%)
Faire partie d'un groupe	10 (15,6%)

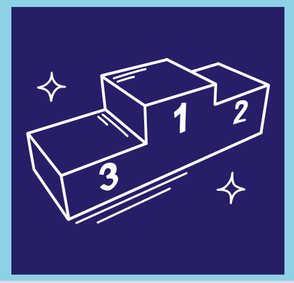
Top 1
Top 2
Top 3

(5 réponses possibles parmi 5 choix)

Les rencontres (25 %) et les défis (21,9 %) constituent les principales motivations sociales, tandis que l'importance accordée à l'inspiration mutuelle (20,3 %) met en évidence une forte dimension collective de la pratique sportive.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

6. MOTIVATIONS À LA PRATIQUE SPORTIVE - CONCLUSION



Motivation principale

La motivation première à la pratique sportive est l'amélioration de la condition physique, suivie par la recherche de bien-être et de santé mentale.



Dimension mentale

Cette hiérarchie traduit une volonté de se sentir mieux à la fois dans son corps et dans son esprit, en s'inscrivant dans une démarche de dépassement personnel.



Dimension sociale

La dimension sociale apparaît plus secondaire, suggérant que la pratique sportive est davantage envisagée comme une démarche individuelle que collective.



Effets émotionnels

La pratique sportive est également perçue comme un moyen de libération émotionnelle, contribuant à la gestion du stress et des charges liées au rythme des études.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7. INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE

OBJECTIFS :

Évaluer l'intensité et la régularité de la pratique sportive des étudiants du campus Sup de V Paris.

POINTS CLÉS :

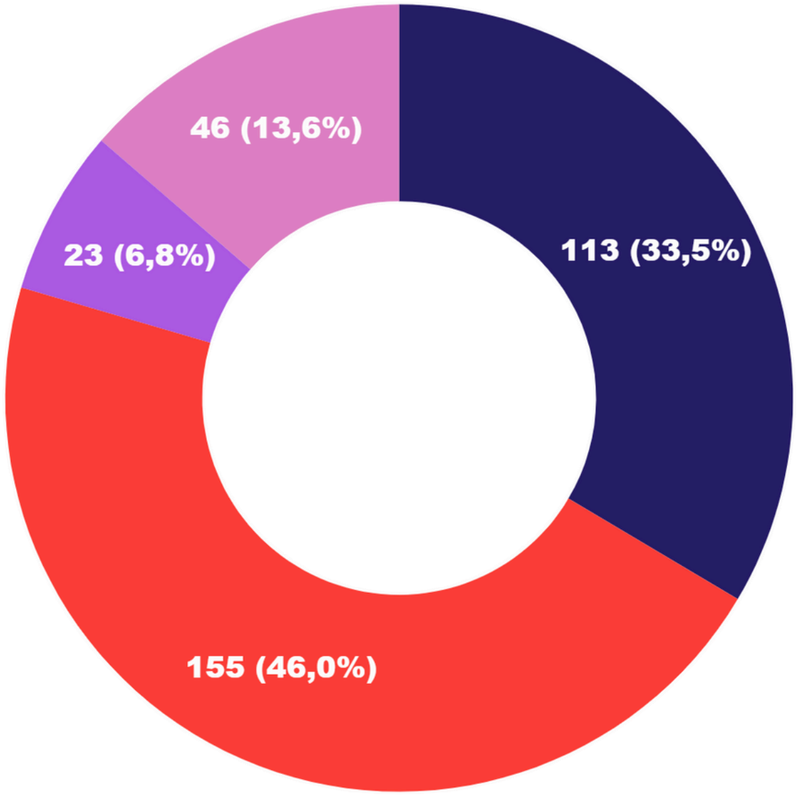
Analyser les modes d'organisation, les préférences individuelles et les contraintes qui favorisent ou limitent une pratique sportive régulière.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7. INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE

337 RÉPONSES

COMBIEN D'HEURES DE SPORT FAIS-TU PAR SEMAINE ?



	NOMBRE DE PERSONNES
4 à 6 heures	113 (33,5%)
1 à 3 heures	155 (46,0%)
Moins d'1 heure	23 (6,8%)
7 heures et plus	46 (13,6%)

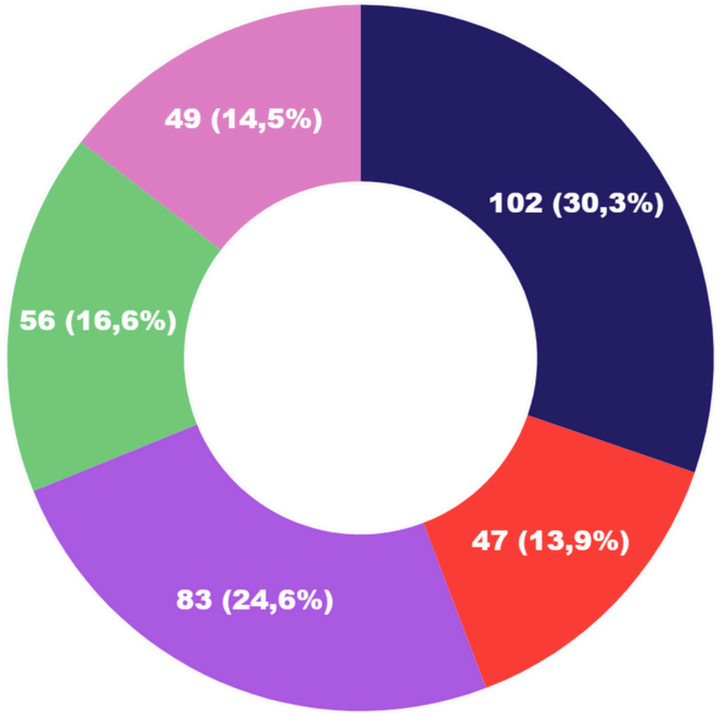
Parmi les étudiants déclarant pratiquer une activité sportive, 93,1 % indiquent y consacrer au moins 1 heure par semaine.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7. INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE

337 RÉPONSES

À QUELLE FRÉQUENCE PRATIQUES-TU?



	NOMBRE DE PERSONNES
2 fois par semaine	102 (30,3%)
1 fois par semaine	47 (13,9%)
3 fois par semaine	83 (24,6%)
4 fois par semaine	56 (16,6%)
5 fois ou plus	49 (14,5%)

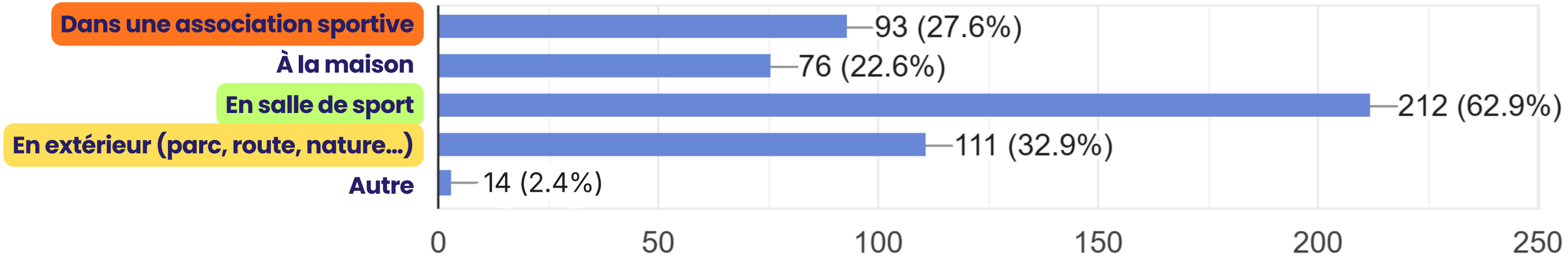
Parmi les étudiants pratiquant une activité sportive, 86,1 % déclarent s'entraîner plus d'une fois par semaine, témoignant d'une pratique globalement régulière.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7. INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE

337 RÉPONSES

OÙ PRATIQUES-TU TON ACTIVITÉ ?



Top 1
Top 2
Top 3

(5 réponses possibles parmi 5 choix)

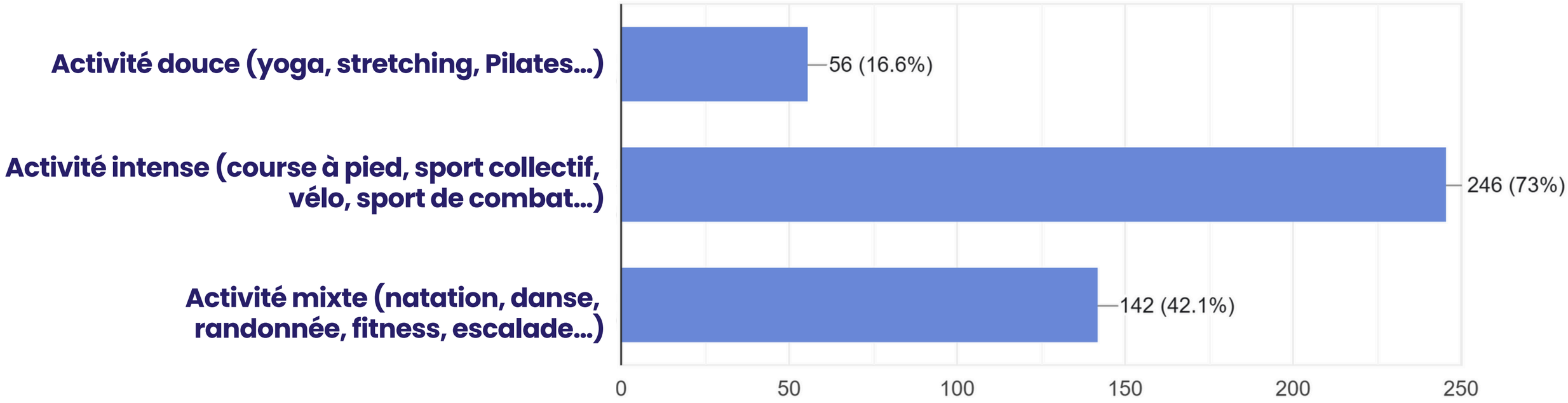
La pratique sportive s'inscrit majoritairement dans des cadres autonomes : la salle de sport, l'extérieur et le domicile concentrent l'essentiel des réponses en situation de multi-choix (62,9 %), loin devant le cadre associatif (27,6 %).

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7. INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE

337 RÉPONSES

QUEL TYPE D'ACTIVITÉ PRATIQUES-TU ?



(3 réponses possibles parmi 3 choix)

La nette préférence pour les activités intenses (73 %) suggère un besoin fort de dépense physique et de relâchement, loin devant les pratiques douces (16,6 %).

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

7.INTENSITÉ ET RÉGULARITÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE – CONCLUSION



La grande majorité des étudiants sportifs (86,1%) s'entraîne plus d'une fois par semaine, et 93,1% pratiquent au moins une heure de sport hebdomadaire, traduisant une pratique régulière et installée.



La pratique autonome domine largement le cadre associatif. Les activités à forte intensité (course à pied, sports collectifs, sports de combat) sont privilégiées par 73% des répondants, loin devant les pratiques douces comme le yoga ou le Pilates (16,6%) .

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

8. ABSENCE DE PRATIQUE SPORTIVE : FREINS & CONTRAINTES

OBJECTIFS :

Analyser les freins à la pratique sportive chez les étudiants non pratiquants afin de mieux comprendre les mécanismes du décrochage physique.

POINTS CLÉS :

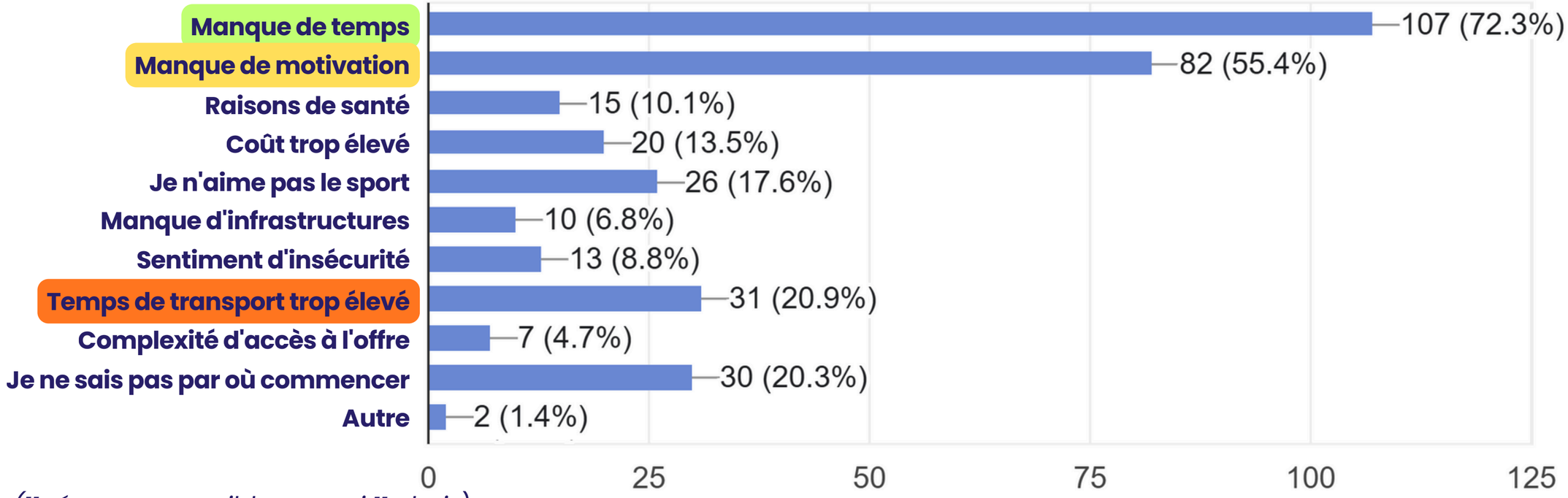
Identifier les principaux leviers de blocage (temps, budget, motivation, accessibilité) pour formuler des pistes d'action adaptées à un public peu ou non pratiquant.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

8. ABSENCE DE PRATIQUE SPORTIVE : FREINS & CONTRAINTES

148 RÉPONSES

QUELLES SONT LES PRINCIPALES RAISONS POUR LESQUELLES TU NE PRATIQUES PAS D'ACTIVITÉ SPORTIVE ?



Top 1
Top 2
Top 3

(11 réponses possibles parmi 11 choix)

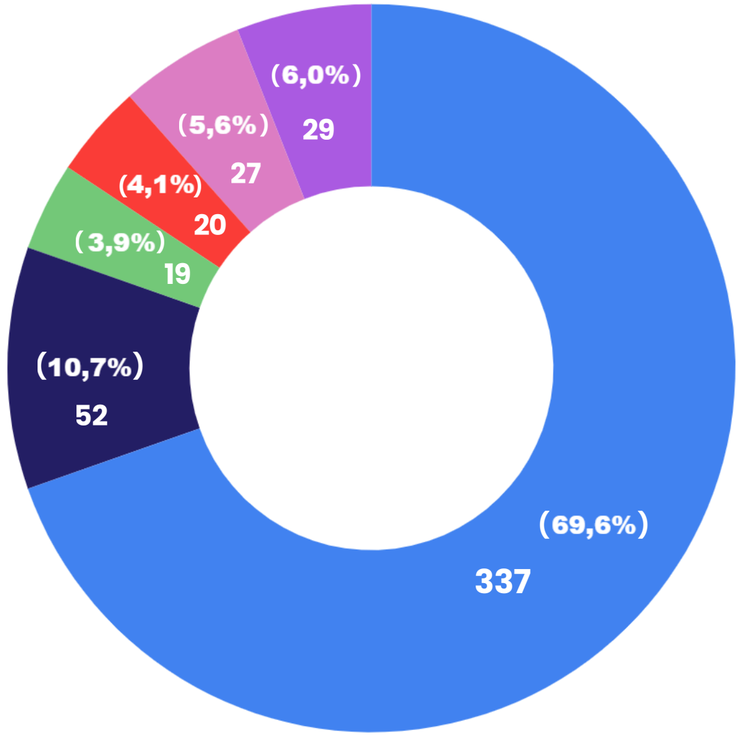
Les contraintes logistiques constituent le principal frein à la pratique sportive : cumulés, le manque de temps et les trajets représentent 93,2 % des réponses, révélant une problématique d'emploi du temps.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

8. ABSENCE DE PRATIQUE SPORTIVE : FREINS & CONTRAINTES

148 RÉPONSES

ES-TU PRÊT(E) À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SI CELLE-CI AIT PLUS ACCESSIBLE?



	NOMBRE DE PERSONNES
Aucune réponse	337 (69,6%)
Oui, si c'était intégré aux cours ou au campus	52 (10,7%)
Oui, si je pouvais le faire entre amis	19 (3,9%)
Non, cela ne m'intéresse pas	20 (4,1%)
Oui, si c'était gratuit ou à prix réduit	27 (5,6%)
Peut-être	29 (6,0%)

Près de 70 % des étudiants ne se positionnent pas sur la question. Parmi ceux qui s'expriment, une part significative se déclare favorable à la pratique sportive si celle-ci était mieux intégrée aux cours, à la vie de campus ou rendue plus accessible financièrement.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

8. ABSENCE DE PRATIQUE SPORTIVE : FREINS & CONTRAINTES – CONCLUSION



Le manque de temps reste le frein N°1 à la pratique sportive, suivi de près par le manque de motivation.



Le sport est majoritairement perçu comme une contrainte organisationnelle, davantage comme une activité chronophage que comme un investissement personnel bénéfique.



Pour mobiliser les étudiants sédentaires, l apparaît essentiel de proposer des formats courts (30 min) flexibles et intégrés à la vie de campus, afin de limiter les contraintes de temps et de déplacement.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

CONCLUSION GÉNÉRALE

Un engagement affirmé malgré les contraintes

L'étude «CAMPULSE 2026», menée auprès des étudiants de Sup de V Paris met en évidence une prise de conscience claire de l'importance de l'activité physique, malgré un contexte marqué par des rythmes d'étude soutenus et des emplois du temps contraints. La volonté de préserver son équilibre personnel reste fortement exprimée.

Vers une évolution des représentations : de la performance au bien-être

Les résultats témoignent d'une transformation des attentes. Le sport n'est plus perçu uniquement comme un outil de performance ou d'esthétique, mais avant tout comme :

- Un levier de régulation psychologique, permettant de mieux faire face au stress et à la pression mentale,
- Un espace d'autonomie, où les étudiants privilégient des pratiques intenses, modulables, souvent hors des cadres institutionnels traditionnels (clubs ou associations).

Dans ce contexte, la pratique autonome et régulière **(2 à 3 fois par semaine)** s'impose comme un marqueur fort.

Recommandations opérationnelles

Pour consolider cette dynamique positive et mobiliser les publics les plus sédentaires, l'évolution de l'offre sportive doit s'articuler autour de trois leviers structurants :

1. **Proximité** : réduire les temps de trajet en développant des points de pratique directement accessibles sur site ou à proximité immédiate des lieux d'étude.
2. **Formats courts** (micro-pratique) : encourager des modules de 30 minutes, facilement intégrables dans les intercours ou créneaux disponibles.
3. **Accessibilité et autonomie** : proposer une offre souple, personnalisable, valorisant la liberté de pratique et l'autonomie des étudiants.

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

REMERCIEMENTS

*Les étudiants de la classe **MMDC2A 2025/2026 du campus Sup de V Paris Montparnasse** remercient chaleureusement la **FFEPGV** pour la confiance accordée à ce projet.*
Cette collaboration a permis de s'inscrire au cœur d'un événement à la fois stimulant, exigeant et profondément engagé.

Un événement pensé par les jeunes et pour les jeunes, qui constitue l'une des plus belles expressions du cadre pédagogique proposé à Sup de V.

Nous adressons également nos remerciements aux personnes ayant rendu cette expérience possible :

- ***Hervé Dieu**, Responsable Programmes & Expérience Étudiants – Sup de V Paris*
- ***Romain Godvin**, Directeur Marketing & Stratégie – FFEPGV*
- ***Lynda Bereguig**, Manager de programme – Sup de V Paris*
- ***Stéphane Huck**, Encadrant pédagogique – Sup de V Paris*

Ce projet a également vu le jour grâce à l'implication collective de l'organisation étudiante. Un grand merci aux groupes mobilisés sur le compte-rendu, la logistique, la communication, les questionnaires, l'engagement terrain, ainsi que le podcast et la production, l'ensemble ayant été piloté par les étudiants de la classe MMDC2A 2025/2026 – campus Paris Montparnasse.

*Enfin, les étudiants remercient Sup de V de leur permettre d'être **acteurs de projets concrets et porteurs de sens**, bien au-delà des murs de l'école.*

Étude réalisée par la classe MMDC2A 2025/2026 de Paris Montparnasse
Manager de programme : Mme Lynda BEREGUIG
Encadrement pédagogique : M. Stéphane HUCK

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés

CAMPULSE

« COMPRENDRE LA JEUNESSE, C'EST ÉCOUTER SON RYTHME »

© MMDC2A Paris – Sup de V | Étude CAMPULSE – janvier 2026. Document pédagogique – tous droits réservés