



# Le baromètre du Yoga

1<sup>ère</sup> édition

Etude réalisée par  
OLY Be et l'UNION Sport et Cycle  
- Mars 2019 -





# Sommaire

---

01

**Méthodologie et échantillon – page 3**

02

**Prolégomènes- page 8**

03

**Modes de pratique – page 14**

04

**La consommation – page 28**

05

**Les non-pratiquants – page 47**



L'ADN

LE CORPS & L'ESPRIT

L'AUDACE, DU GÉNIE  
DU POUVOIR, DE LA MAGIE

BRING THE  
ACTION



## Méthodologie et échantillon

# Méthodologie de l'étude



## Echantillon

Un échantillon de **1475 pratiquants de Yoga** issus de la base OLY Be a été interrogé afin de mieux connaître leurs modes de pratiques et leurs habitudes de consommations.

En complément, le chiffre de pratiquants total de Yoga –cf slide 5- provient de l'Observatoire du Fitness 2017 de l'UNION Sport et Cycle (3000 Français interrogés)



## Dates de terrain

L'enquête a été réalisée du 24 février  
au 8 mars 2019



# Les chiffres du yoga en France

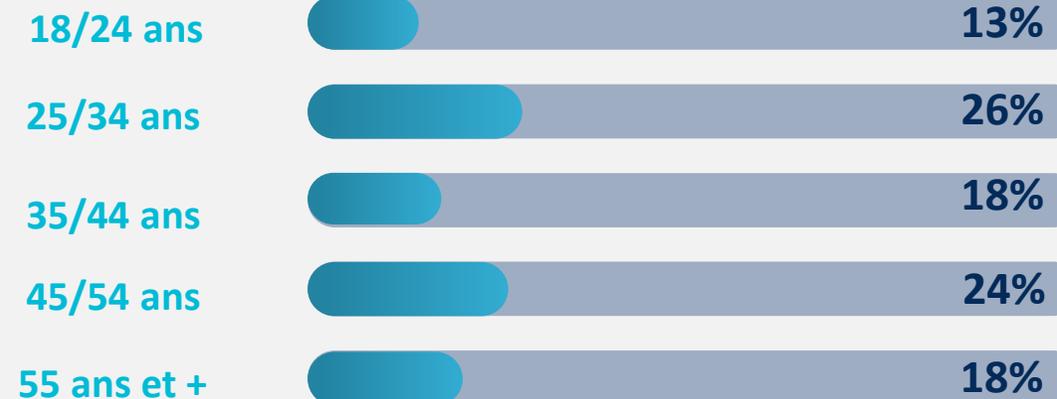
**2,6  
Millions\***

Le nombre de Français qui déclarent avoir pratiqué le Yoga au moins une fois au cours des 12 derniers mois

## Une pratique davantage féminine



## Une pratique qui séduit toutes les générations





L'ABN

LE CORPS & L'ESPRIT

L'AUDACE, DU GÉNIE  
DU POUVOIR, DE LA MAGIE

BRING THE  
ACTION



# Prolégomènes

# Une définition du Yoga – TOP 5

Quels sont les mots qui définissent le mieux le yoga selon vous ?

1. Le bien-être



81%

2. Souplesse



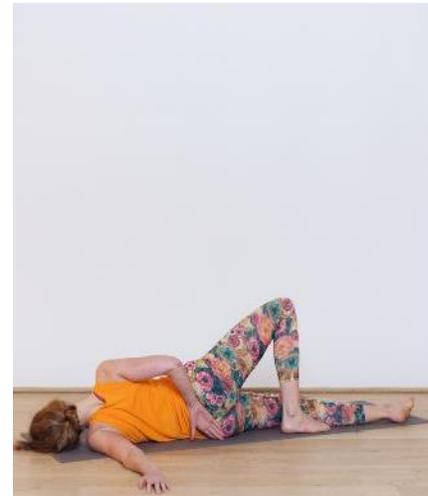
54%

3. Posture



47%

4. Détente



44%

5. Bienveillance



41%

# Les types de Yoga pratiqués

Quels types de Yoga avez-vous pratiqué au cours des 12 derniers mois ?



84%

Yoga fluide et dynamique (Vinyasa, Jivamukti, Ashtanga, Hiit Yoga, Hip Hop Yoga, Power yoga)

45%

Yoga postural (Hatha, Iyengar, Intégral)

9%

Yoga chaud (Bikram, Hot yoga)

44%

Yoga doux (Yin, Restorative, Nidra,...)

8%

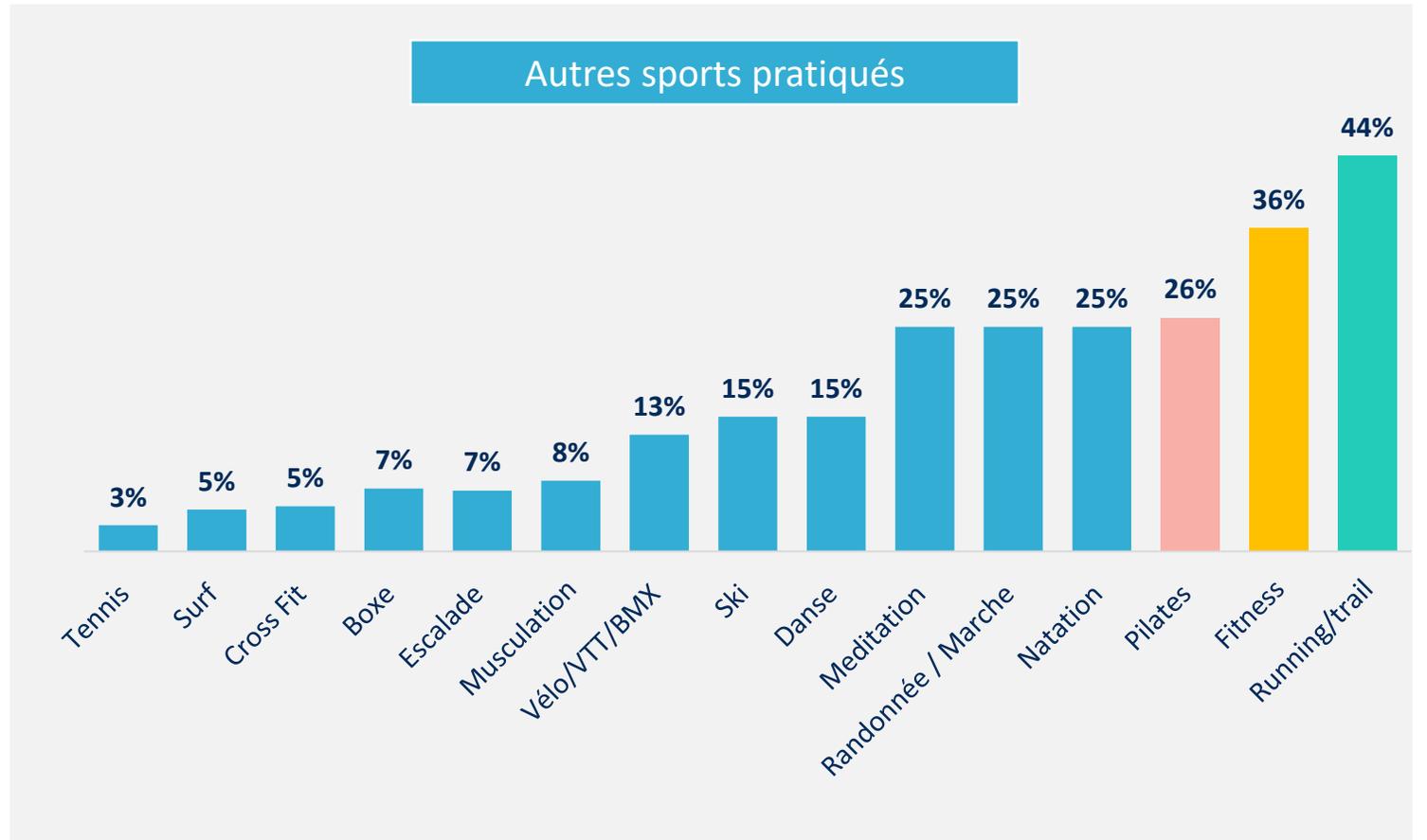
Autres

# Les autres sports pratiqués

En dehors du Yoga, quelles sont les autres activités physiques et sportives que vous avez pratiquées au cours des 12 derniers mois ?

93%

des pratiquants interrogés  
pratiquent également un autre  
sport





55%

Des sondés considèrent le  
Yoga comme étant leur  
activité principale

(45% pratiquent le yoga comme une activité  
complémentaire)



L'ADN

LE CORPS & L'ESPRIT

L'AUDACE, DU GÉNIE  
DU POUVOIR, DE LA MAGIE

BRING THE  
ACTION



## Les modes de pratique

# Les modalités de pratique

Avec qui pratiquez-vous généralement ?

Seul(e)

64%

En groupe\*

55%

Des ami(e)s

21%

Des collègues

8%

En couple

4%

En famille

4%





76%

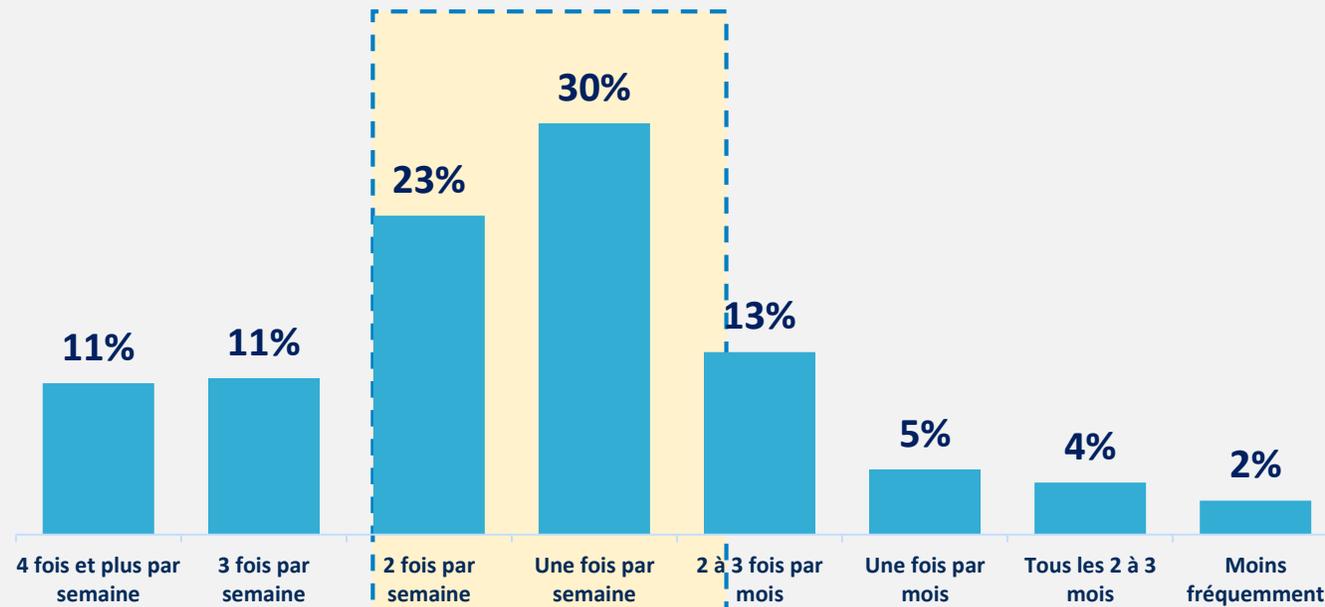
Des sondés déclarent pratiquer au moins une fois par semaine

## Fréquence de pratique

A quelle fréquence pratiquez vous le Yoga ?

1.6

C'est le nombre moyen de séances de Yoga par semaine



Les pratiquants de Yoga adoptent une pratique régulière : ils sont près de la moitié (46%) à pratiquer plus d'une fois par semaine. Un chiffre qui monte chez les seniors : 55% des 45-54 ans et 78% des + de 55 ans pratiquent plus d'une fois par semaine.

# Cadre de pratique

Dans quel cadre vous pratiquez le Yoga ?

50%



À domicile

34%



Dans un studio

15%



Dans un club, une association

11%



Dans une salle de fitness

12%



En plein air, dans la nature

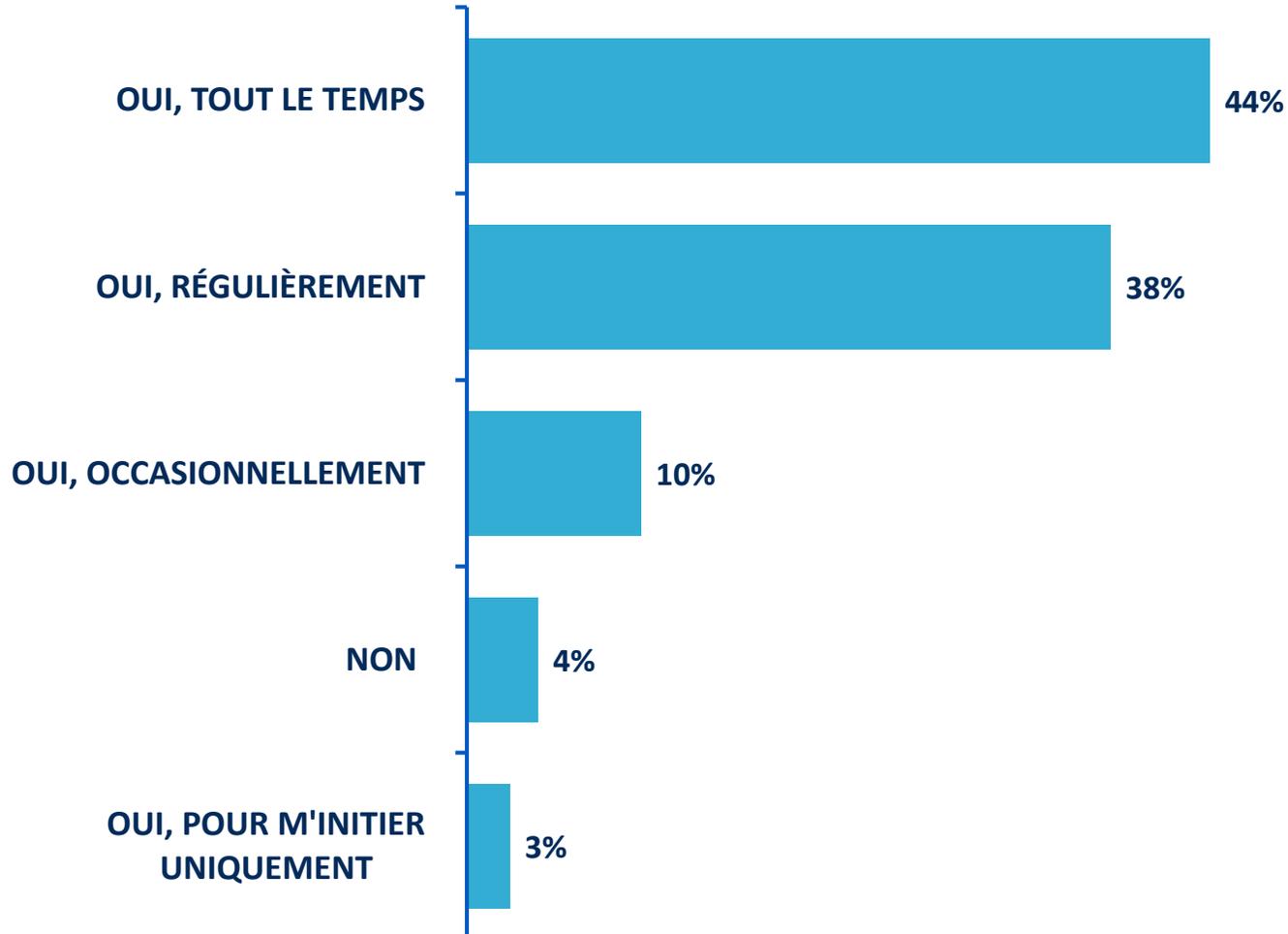
7%



Au sein de l'entreprise

# Encadrement de la pratique

Pour votre pratique, avez-vous été encadré par un professeur au cours des 12 derniers mois ?

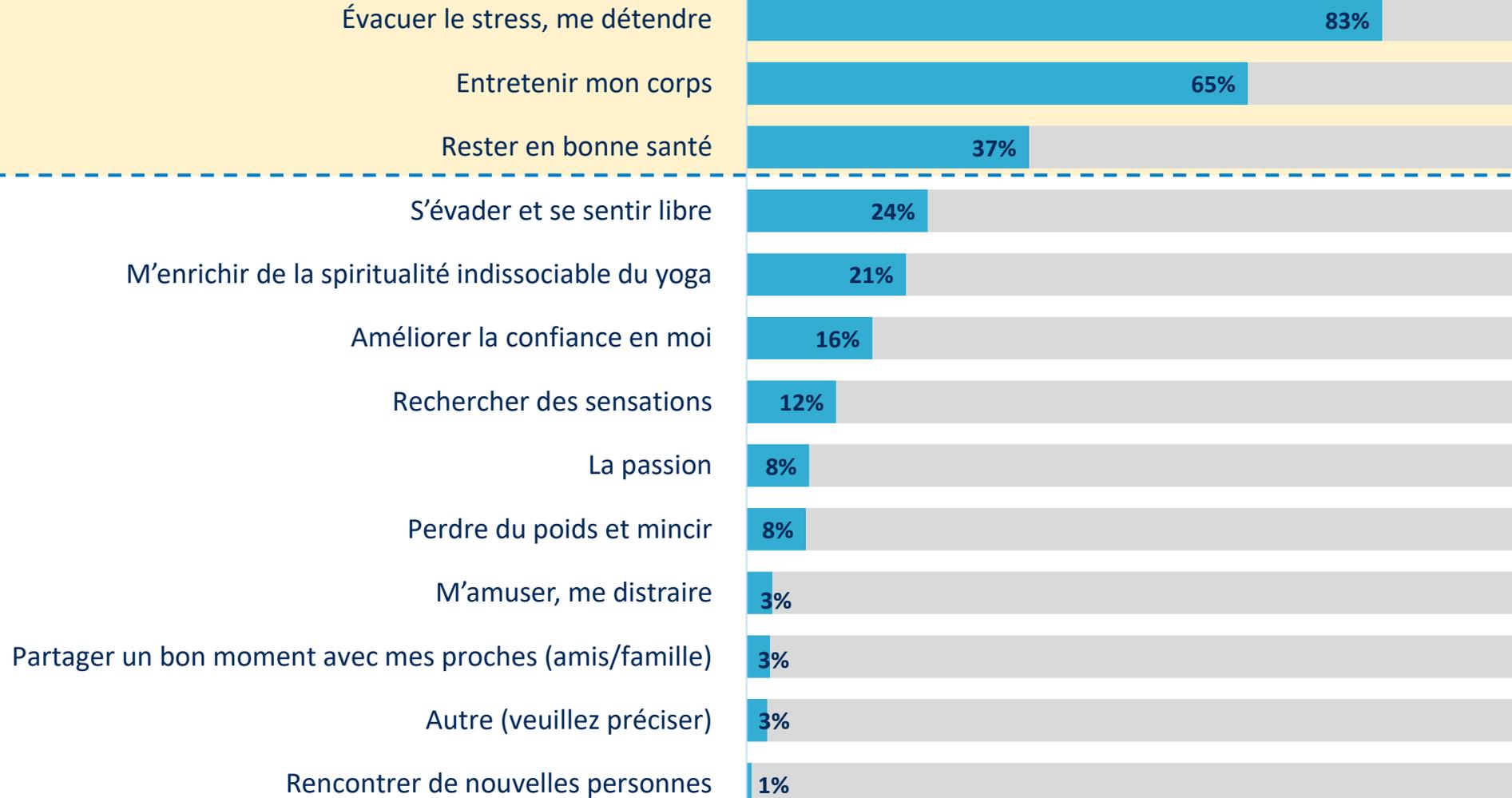


96%

C'est le pourcentage de pratiquants qui ont été encadrés par un professeur, au cours des 12 derniers mois

# Les motivations de pratique – classement complet

Quand vous pratiquez la Yoga, c'est pour :



# Les bienfaits du Yoga

Quels sont les principaux bienfaits que vous apportent la pratique du yoga ?

1- Je suis moins stressé(e)/plus détendu(e)



60%

2- Je me sens mieux dans mon corps



59%

3- J'améliore ma souplesse



54%

## Suite du classement

4. J'améliore mon équilibre 26%

5. J'ai moins mal au dos 22%

6. Ma respiration est plus fluide 18%

7. Je suis plus concentré(e) 12%

8. Je transpire et j'évacue les toxines 9%

9. Je renforce mes articulations 9%

10. Cela renforce mes capacités athlétiques 9%

11. J'ai moins de problèmes de ventre 4%



L'ADN

LE CORPS & L'ESPRIT

L'AUDACE, DU GÉNIE  
DU POUVOIR, DE LA MAGIE

BRING THE  
ACTION



## La consommation

# Panier annuel moyen des pratiquants de yoga

La consommation totale



522 €

Le panier annuel moyen  
dépensé par les  
pratiquants de Yoga

# Estimation du marché de Yoga

Quel budget annuel moyen dépensez-vous pour l'achat de votre leggings/brassière/t-shirt/tapis de Yoga ?



**116 Millions d'€**



LEGGING

**37 M€/an**

TAPIS DE YOGA

**31 M€/an**

BRASSIERE

**25 M€/an**

T-SHIRT

**23 M€/an**



L'ADN

LE CORPS & L'ESPRIT

L'AUDACE, DU GÉNIE  
DU POUVOIR, DE LA MAGIE

BRING THE  
ACTION



Le potentiel de pratiquants



**1,5  
Million**

**Des Français non-pratiquants de sport  
déclarent vouloir pratiquer du Yoga au  
cours des 12 prochains mois.**

Une étude réalisée par :



Avril 2019

[www.unionsportcycle.com](http://www.unionsportcycle.com)

## Contacts

### Virgile Caillet

Délégué Général

[Virgile.caillet@unionsportcycle.com](mailto:Virgile.caillet@unionsportcycle.com)

 @VirgileCaillet

### Jean-Philippe Frey

Responsable du pôle intelligence économique

[jp.frey@unionsportcycle.com](mailto:jp.frey@unionsportcycle.com)

 @jp\_frey

