

Le baromètre du Yoga

1^{ère} 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



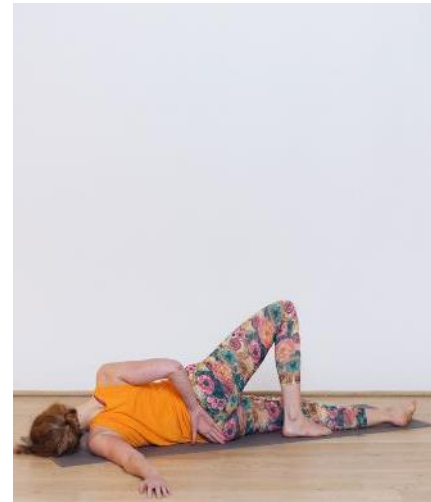
54%

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%

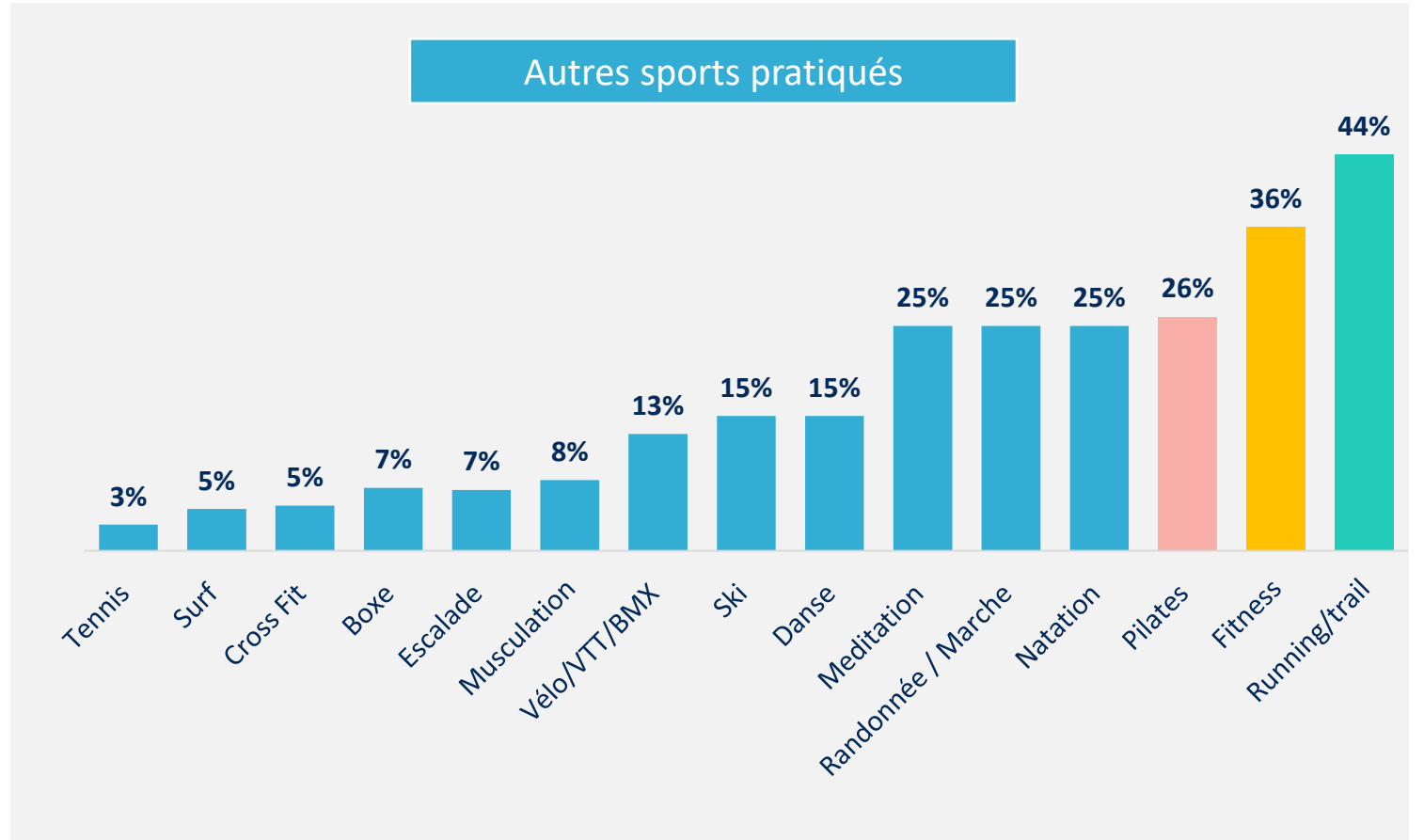
Autres

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%

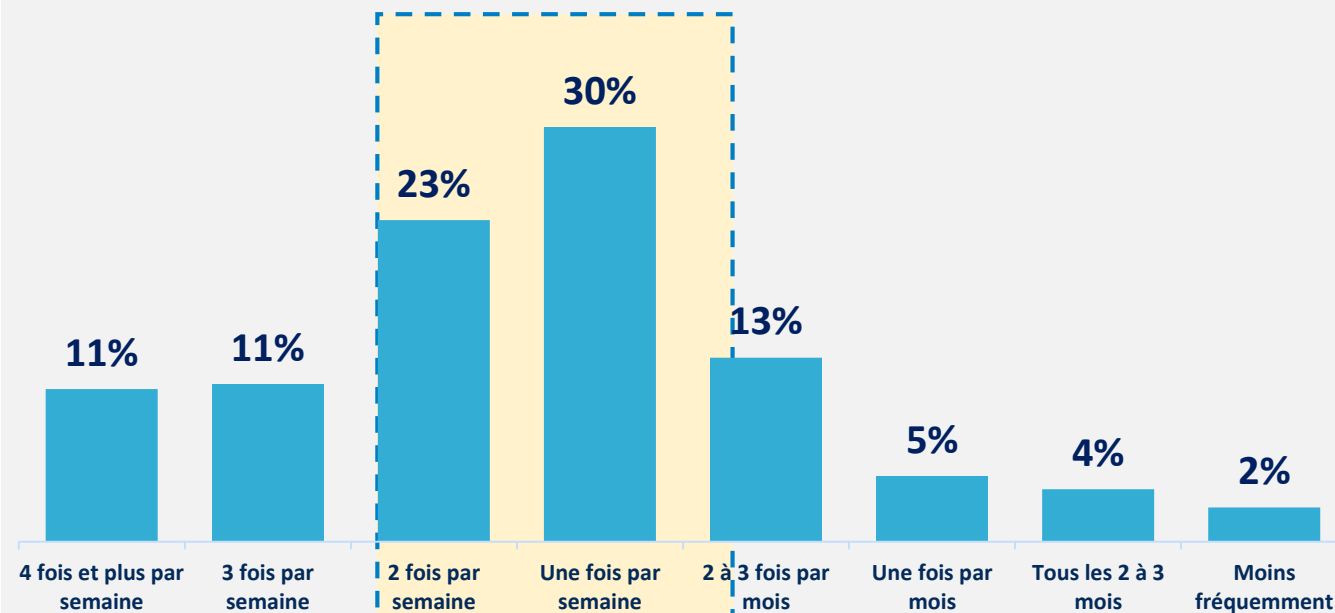
Des sondés déclarent pratiquer au moins une fois par semaine

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

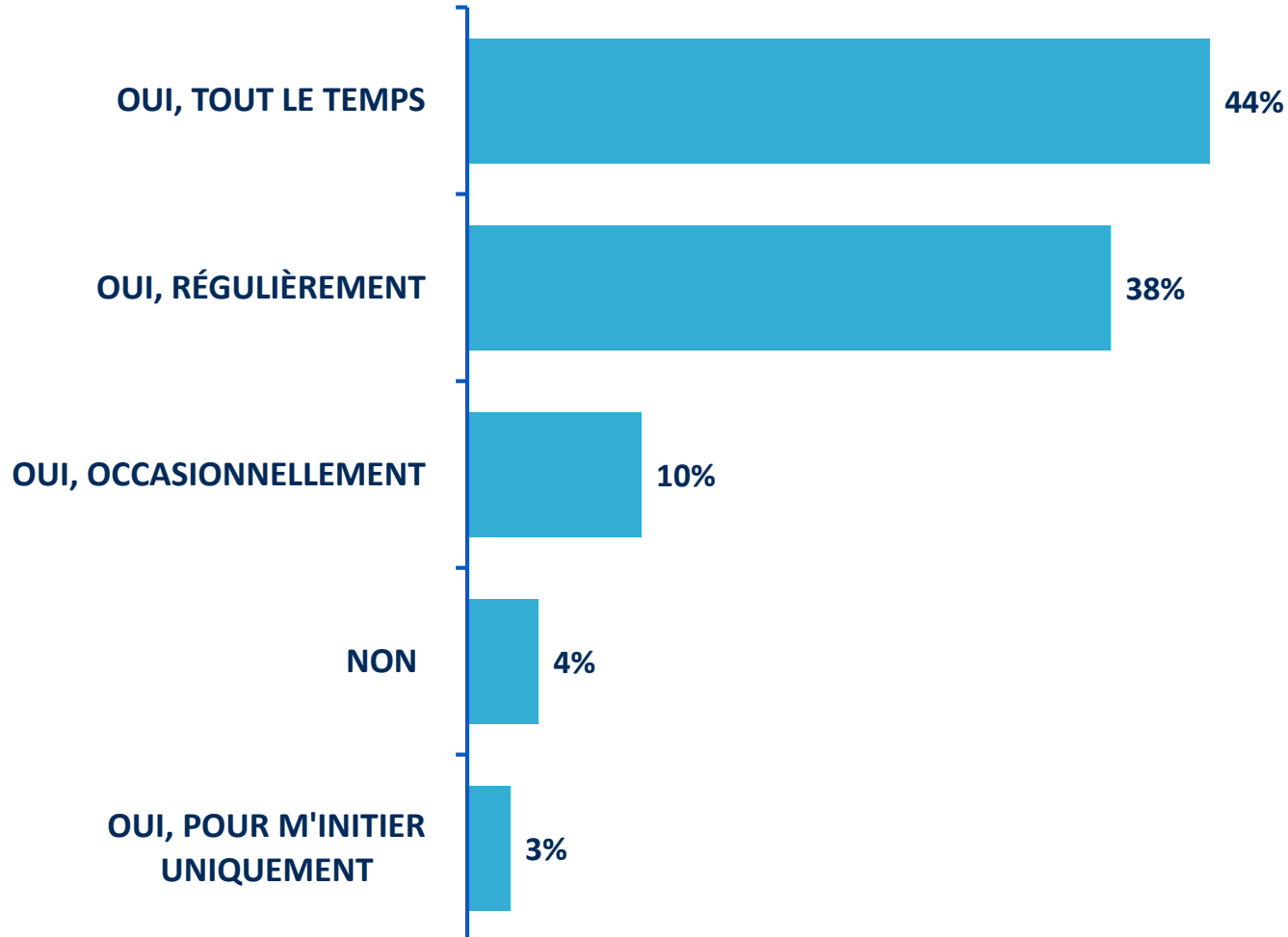
7%



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 ?

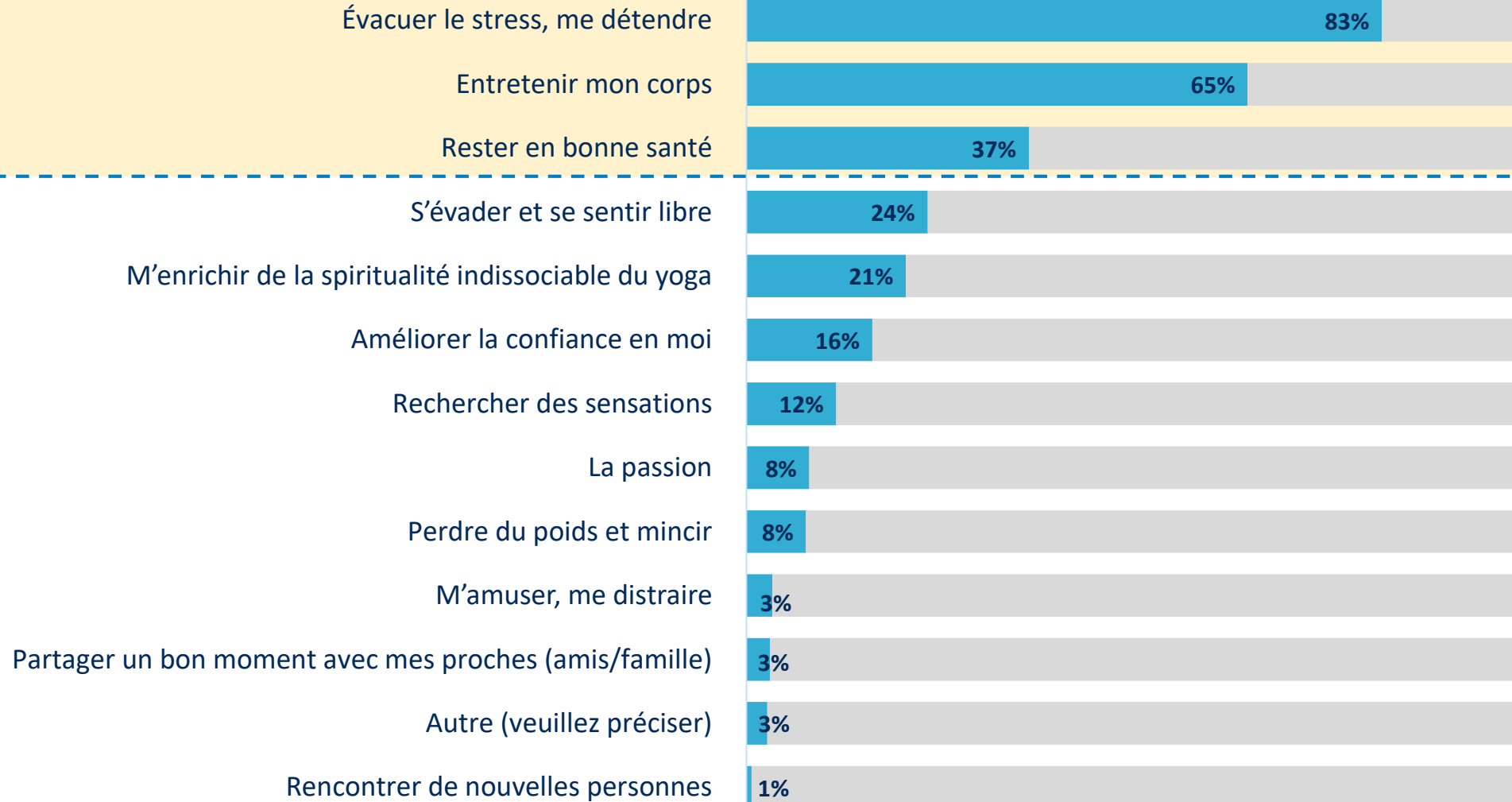


96%

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



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

Contacts

Virgile Caillet

Délégué Général

Virgile.caillet@unionsportcycle.com

 @VirgileCaillet

Jean-Philippe Frey

Responsable du pôle intelligence économique

jp.frey@unionsportcycle.com

 @jp_frey

