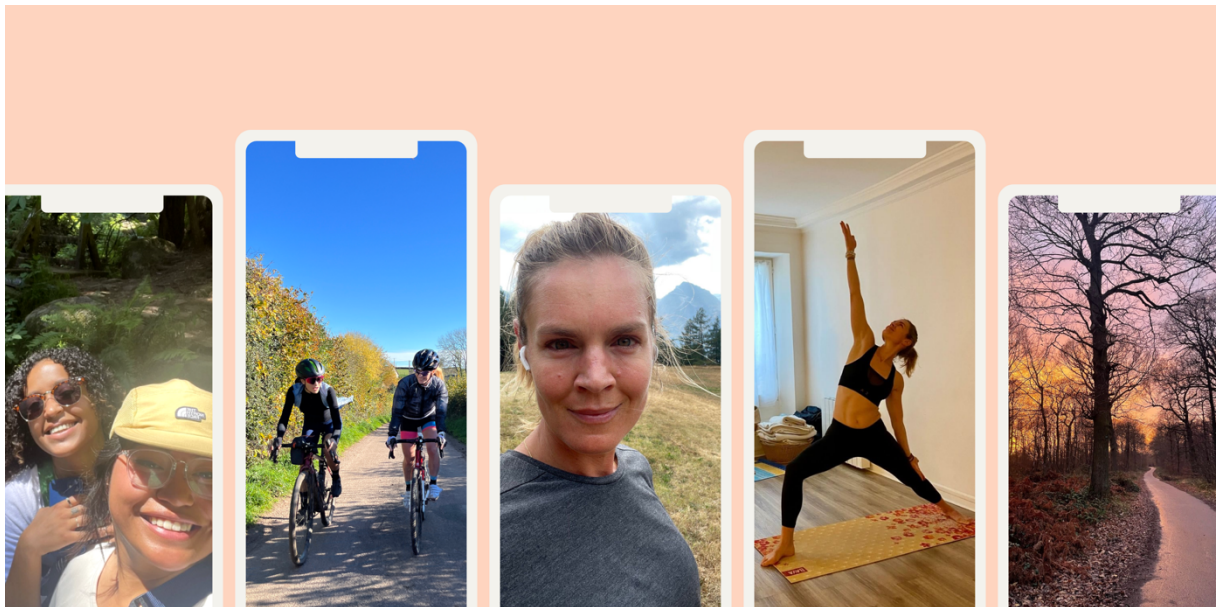


UNE NOUVELLE ÉTUDE STRAVA RÉVÈLE QUE LES FEMMES DÉDIENT 25 % DE TEMPS EN MOINS QUE LES HOMMES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

En amont de la Journée internationale des droits des femmes 2023, ces données offrent l'occasion d'œuvrer pour faire progresser la parité dans le sport



PARIS - Le 1er mars 2023 - De nouvelles données révèlent qu'en France, les femmes consacrent 25 % de temps en moins que les hommes à l'activité physique. Ce chiffre est issu d'une étude de Strava, la plateforme par abonnement au centre du sport connecté. Forte de 100 millions de membres dans sa communauté, Strava compte bien contribuer à faire évoluer ce constat.

Ces nouvelles données mettent en évidence le manque de parité hommes-femmes dans le sport. En effet, les femmes sont confrontées à de nombreux obstacles lorsqu'elles souhaitent consacrer plus de temps à l'activité physique.

LES CHIFFRES CLÉS

- Les femmes effectuent 25 % de temps d'activité physique de moins que les hommes en France (15 % de moins dans le monde). Cela représente en moyenne 38 minutes de moins par semaine que les hommes.
- Cet écart tend à s'agrandir le week-end en France, où les femmes effectuent 27 % de temps d'activité physique de moins que les hommes.
- De plus, en France la part des femmes qui réalisent des activités sportives la nuit est inférieure à celle des hommes : 45 % inférieure aux hommes avant le lever du soleil, et 16 % inférieure après le coucher du soleil.

LE WOMEN CHALLENGE, DU 8 AU 31 MARS

Dans la continuité de son étude, Strava accueille [Le Women Challenge](#) créé par Lucile Woodward, co-fondatrice de [Wellso](#), plateforme de remise en forme (sport, alimentation, coaching mental), et [Sine Qua Non](#), l'association qui lutte contre le harcèlement et les dérives sexistes auxquelles les femmes sont confrontées lors de leur pratique sportive.

Défi sportif et solidaire, [Le Women Challenge](#) invite le plus grand nombre à réaliser 8 heures d'activité physique en ouverture de la Journée internationale des droits des femmes et tout au long du mois. Réparti sur la période, cela correspond à 20 minutes par jour.

Pour chaque finisher, homme ou femme, Strava reversera 1 € à Sine Qua Non pour soutenir les actions de l'association à travers la France (dans la limite de 20 000 €). Le challenge est gratuit et ouvert à toutes et tous. Il suffit d'un smartphone pour participer.

"Les femmes hésitent à faire garder leurs enfants pour prendre du temps pour elles", constate Lucile Woodward, coach sportif diplômée d'État, cofondatrice de Wellso et elle-même mère de famille. "Si le temps est le frein principal, vient ensuite la crainte de se sentir nulle ou pas capable. Les femmes pensent souvent qu'on les juge physiquement quand elles courent, que ce soit sur leur apparence ou leur « crédibilité » sportive. Elles ont peur d'être ridicules, peur d'être sifflées ou interpellées".

C'est pourquoi Lucile Woodward invite à aborder les activités sportives de manière plus positive : *"Souvent, ces peurs liées au jugement ou au regard des autres sont infondées. Les gens ne jugent pas tant que ça et au final on force plutôt le respect quand on montre aux autres que l'on fait du sport dehors devant tout le monde »*. Dans cette optique, Lucile soutient depuis plusieurs années l'association Sine Qua Non.

Afin de promouvoir l'égalité et d'encourager les femmes dans leur conquête de l'espace public, Sine Qua Non veut enclencher une

spirale vertueuse : plus de femmes qui font du sport dans l'espace public, c'est plus de femmes qui osent occuper l'espace public. Avec plus de femmes dans les rues, il devient plus facile pour les autres femmes de sortir et de bien vivre la ville.

Sine Qua Non agit contre le sexisme et les violences faites aux femmes, mais aussi pour le droit des femmes à faire du sport où, quand et dans la tenue qu'elles veulent. Pour cela, l'association organise entre autres les Sine Qua Non Squad, des sessions de running et de training gratuites organisées le soir dans des lieux dits "peu fréquentables" par les femmes.

"Nous revendiquons l'accès pour les femmes et les jeunes filles à tous les terrains de sports urbains et à tous les espaces publics où elles voudraient pratiquer leur activité, sans qu'elles soient discriminées ou agressées verbalement et physiquement. Nous voulons changer le récit actuel qui laisse trop de place aux injonctions et aux jugements qui font croire aux femmes qu'elles ne sont pas à leur place", conclut Mathilde Castres, Présidente de Sine Qua Non.

COMMENT PARTICIPER AU WOMEN CHALLENGE ?

- Télécharger l'application Strava et créer un compte, c'est gratuit.
- Rejoindre Le Women Challenge [par ici](#).
- Enregistrer ses activités sur Strava (via son smartphone ou appareil connecté) entre le 8 et le 31 mars pour totaliser 8 heures d'activité - tous les sports disponibles sur Strava sont qualificatifs
- Pour chaque finisher du Women Challenge, homme ou femme, Strava reversera 1€ à Sine Qua Non (dans la limite de 20 000 €)

UNE DÉMARCHE GLOBALE

Strava est engagé pour l'égalité et l'inclusion des femmes dans le sport. L'initiative Women Challenge s'inscrit dans une démarche plus globale lancée par Strava en 2022 : Strive for More. Cet engagement d'un million de dollars pris par Strava au cours des trois prochaines années vise à amener davantage de femmes sur les lignes de départ, qu'il s'agisse de compétitions professionnelles ou d'une pratique sportive amateur.

À PROPOS DE STRAVA

Strava est la principale plateforme pour les athlètes. Avec plus de 100 millions de membres dans 190 pays, c'est la plus grande communauté sportive au monde. Quel que soit l'endroit où vous vivez, le sport que vous aimez ou l'appareil que vous utilisez, la plateforme offre une vue d'ensemble de votre mode de vie actif. Toute personne qui pratique une

activité physique a sa place sur Strava. Alors rejoignez la communauté, trouvez la motivation et découvrez de nouvelles expériences grâce à l'abonnement Strava.

NOS STATISTIQUES FAVORITES

- Plus de 8 milliards d'activités partagées sur Strava.
- Des individus actifs présents dans chacun des pays de la planète.
- 40 millions d'activités téléchargées par semaine.
- Plus de 30 millions de segments.
- Plus de 3 000 athlètes professionnels sur Strava.
- Près de 10 milliards de Kudos donnés l'année dernière.
- Plus de 10 millions de photos et de vidéos partagées toutes les semaines.
- Plus de 2 000 organisations partenaires qui améliorent leurs communautés grâce aux employés de Strava Metro.
- Plus de 400 employés dans le monde, avec sept bureaux à travers le monde :
 - San Francisco, CA (siège social)
 - Berlin, Allemagne
 - Bristol, Royaume-Uni
 - Chamonix, France
 - Denver, CO
 - Dublin, Irlande
 - Vilnius, Lituanie

CONTACT PRESSE

187 COM

Maud Gallois Le Pommeray

maud@187com.fr

06 77 78 76 31