

INFOGRAPHIE

→ CE QUE FONT VRAIMENT LES JEUNES DE LEUR TEMPS LIBRE

QUATRE HEURES D'ÉCRAN PAR JOUR. ET QUATRE JEUNES SUR CINQ QUI FONT DU SPORT.

Les deux sont vrais en même temps. À 20 ans, on n'a plus **un** hobby : on a un portefeuille de loisirs, où le numérique sert de vitrine et la sortie physique de récompense.

4 h 21

D'INTERNET PAR JOUR
CHEZ LES 15-24 ANS,
EN 2025

84 %

DE PRATIQUE
SPORTIVE
RÉGULIÈRE CHEZ
LES 15-29 ANS

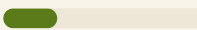
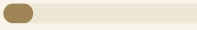
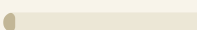
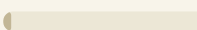
1 h 42

DE JEU VIDÉO PAR
JOUR : LE RECORD
TOUTES
GÉNÉRATIONS

77 %

SONT ALLÉS AU
CINÉMA DANS L'ANNÉE

Le vrai classement ne se lit pas en pourcentages, mais en heures.

01	Réseaux sociaux, messageries, créateurs		≈ 18 h 30 / semaine	PLUSIEURS FOIS PAR JOUR
02	Jeux vidéo		≈ 11 h 55 / semaine	QUOTIDIEN POUR LE NOYAU JOUEUR
03	Musique, audio, podcasts		souvent en simultané	QUOTIDIEN
04	Streaming vidéo, séries, YouTube		fraction du temps internet	QUOTIDIEN
05	Sport, fitness, course, musculation		≈ 4 à 5 h / semaine	2 À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
06	Lecture : romans, mangas, BD, webtoons		≈ 1 h 30 à 2 h 30	HEBDOMADAIRE CHEZ LES LECTEURS
07	Création : photo, vidéo, dessin, musique		≈ 1 à 3 h chez les pratiquants	PAR PROJETS
08	Cinéma		77 % dans l'année	QUELQUES FOIS PAR AN
09	Musées, patrimoine, expositions		53 % dans l'année	OCCASIONNEL
10	Festivals, concerts, spectacles		35 % dans l'année	SAISONNIER

→ TROIS COUCHES QUI SE SUPERPOSENT, JAMAIS QUI SE REMPLACENT

Le socle quotidien

Réseaux, vidéo, musique, messageries. Il tourne tous les jours, en fond, souvent pendant autre chose.

Un ou deux loisirs identitaires

Sport, gaming, lecture, création. C'est ce qui te définit, ce que tu dis quand on te demande ton hobby.

Les expériences rares à forte valeur

Cinéma, concert, festival, musée, voyage. Peu fréquentes, mais ce sont elles qu'on raconte.

Le réseau social n'est pas un loisir de plus. C'est le catalogue de tous les autres.

→ OÙ PART LE TEMPS INTERNET DES 15-24 ANS

4 h 21

PAR JOUR EN LIGNE
CHEZ LES 15-24 ANS

61 % RÉSEAUX SOCIAUX ET
MESSAGERIES

39 % AUTRES
USAGES

Soit environ **18 h 30 par semaine** passées dans les réseaux et les messageries. Et 84,7 % des 15-24 ans se connectent chaque jour.

→ LE JEU VIDÉO, PREMIER LOISIR EN DURÉE

1 h 42

par jour de jeu vidéo chez les 15-24 ans
: aucune autre classe d'âge ne fait
mieux

38 %

des 18-24 ans ont déjà envisagé de
travailler dans l'industrie du jeu vidéo

5 sur 5

plateformes du quotidien : YouTube,
Twitch, TikTok, Discord et le jeu lui-
même

Dès 2019, un jeune sur deux découvrait ses sorties culturelles sur les réseaux sociaux, loin devant les sites et les blogs. Instagram, TikTok et Snapchat surindexent chez les jeunes ; YouTube reste la plateforme vidéo de fond.

Le sport ne recule pas. Il quitte le club.

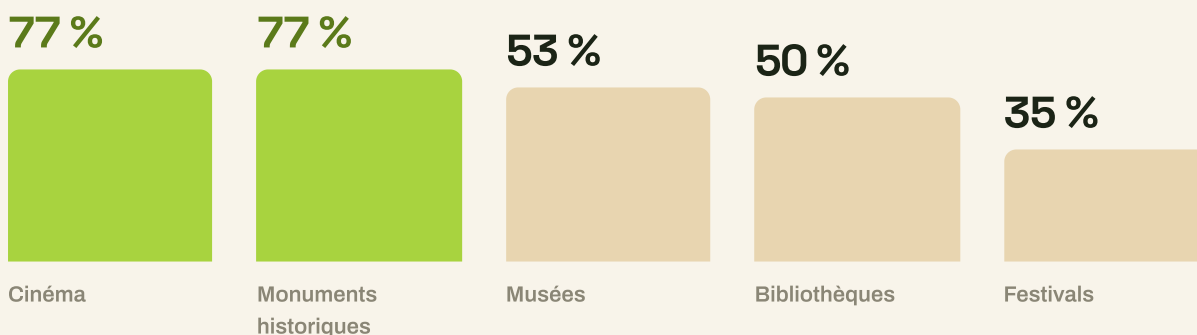
→ LA PART DES SPORTIFS QUI PRATIQUENT EN CLUB ASSOCIATIF



La pratique reste massive, la forme change. Marche, course, fitness, musculation et plein air progressent ; le modèle du club encadré recule. Chez les 19-25 ans, la pratique en compétition tombe à environ 20 %, alors que le sport, lui, ne baisse pas.

Le clivage décisif est territorial : **73 % de pratique régulière chez les 20-24 ans en zone rurale, contre 83 % en ville.**

→ CE QUE LES 15-24 ANS FONT AU MOINS UNE FOIS DANS L'ANNÉE



LA MOTIVATION QUE TOUT LE MONDE SOUS-ESTIME

Chez les moins de 35 ans, **78 % associent le sport au partage d'une passion, 75 % à des amitiés durables et 73 % à l'entraide.** On ne court pas pour le chrono : on court pour être ensemble.

L'envie est déjà là. Ce sont les frictions qui l'arrêtent.

→ LES FREINS, PAR ORDRE DE POIDS RÉEL

Le prix	50 % des 18-30 ans le citent comme obstacle à la culture, 32 % au sport local.	PREMIÈRE SÉANCE OFFERTE, TARIF JEUNE
Le manque de temps	Dominant après 22-23 ans, à l'arrivée du premier emploi.	FORMATS DE 45 À 90 MINUTES
La distance	En rural et périurbain, l'activité existe mais elle est à trente minutes de voiture.	PROGRAMMATION ITINÉRANTE, ACTIVITÉS REGROUPÉES
Ne pas connaître l'offre	Le club, l'atelier ou le festival existe : personne ne le sait.	RECOMMANDATION GÉOLOCALISÉE, RÉSEAUX SOCIAUX
Personne avec qui y aller	Frein majeur sur le sport débutant et les sorties culturelles.	OFFRE DUO, COMMUNAUTÉS, AMBASSADEURS PAIRS
La peur du regard des autres	Salle de sport, danse, atelier : le niveau supposé décourage avant même l'essai.	CRÉNEAUX DÉBUTANTS ASSUMÉS

→ CE QUI SE PASSE QUAND ON ENLÈVE LA FRICTION DU PRIX : LA LEÇON DU PASS CULTURE

66 %

sont entrés dans un lieu culturel où ils n'avaient jamais mis les pieds

54 %

ont fait une activité qu'ils n'avaient jamais pratiquée

62 %

ont refait cette activité ensuite, sans le pass

5,6

lieux différents réservés en moyenne, contre 4 pour la première cohorte

Le prix n'était donc pas un désintérêt : c'était un verrou. Une fois levé, la découverte devient une habitude - et elle se poursuit hors du dispositif.

À RETENIR

On découvre sur l'écran. On vit dehors.