

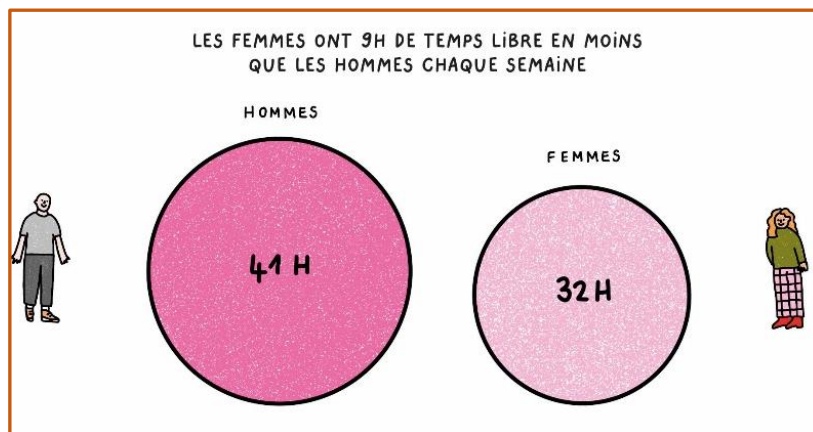
ENQUÊTE NATIONALE MOBILITÉ DU TEMPS LIBRE

Les Français disposent en moyenne de 36 h de temps libre par semaine...

mais il existe de fortes disparités, notamment pour les femmes !

Pour leur temps libre, ils privilégient les activités en proximité...

mais ne comptent pas les kilomètres pour voir leur famille et leurs proches.



Depuis l'éphémère ministère du temps libre au début des années 1980, ni la recherche en sciences humaines et sociales, ni les politiques publiques, ni les transporteurs ne se sont pleinement saisis de la question de la **mobilité du temps libre du quotidien**, qui représente pourtant autant de temps de déplacement que la mobilité liée au travail (40%). C'est pour y remédier que le [Forum Vies Mobiles](#), think tank expert de la mobilité, présente les résultats de son **enquête nationale**, menée auprès de **12 000 personnes**.

Comment nous déplaçons-nous au quotidien pour aller au sport, boire un verre, voir notre famille et nos amis ? À quelle distance, à quel rythme ? Toujours aux mêmes endroits ? Qui parcourt le plus de kilomètres ? Quel impact sur l'environnement ? Et quelles sont les grandes aspirations pour le futur de nos déplacements liés au temps libre ?

En quelques chiffres

- Les Français disposent en moyenne de **36 heures de temps libre** par semaine, soit à peu près **l'équivalent d'une semaine de travail**, mais sur des temps beaucoup plus fractionnés !
- Ils passent autant de temps à se déplacer pour leur temps libre que pour le travail, près de 4 heures par semaine, mais ils parcourent moins de kilomètres, à peine plus de 100 kilomètres contre 170. **Quand on le peut, on privilégie la proximité.**
- **82%** des activités de temps libre sont pratiquées **à moins de 20 kilomètres**. **La voiture occupe une place inférieure à celle observée dans les déplacements liés au travail.**
- **Femme avec enfant, la double peine pour le temps libre** : le fait d'être une femme, qui plus est avec un enfant, réduit d'environ 25 % le temps libre disponible (32 heures contre 41 heures).
- **Ce qui pose problème pour la transition climatique ? La dispersion des familles sur le territoire** : 37% des Français qui rendent régulièrement visite à leur famille et/ou amis le font à une distance de 20 à 100 km. Ils sont même 9% à parcourir régulièrement plus de 100 km pour voir leurs proches.

Principaux résultats

De fortes disparités face à la quantité de temps libre disponible

- Les Français disposent en moyenne de **36 heures de temps libre par semaine**, soit un peu plus de 5 heures par jour.
- **Les femmes disposent en moyenne de 9h de temps libre en moins par semaine que les hommes** (32 heures contre 41 heures).
- **Le fait d'avoir des enfants fait perdre environ un tiers de temps libre** : les célibataires et couples sans enfants disposent en moyenne de 42 heures de temps libre par semaine, contre 28 et 29 heures respectivement pour les couples avec enfants et les familles monoparentales.
- Sans surprise, **le fait de travailler diminue par deux la quantité de temps libre** dont un individu dispose.
- Fortement lié à cette question du travail, on observe que **les plus jeunes, et davantage encore les plus âgés, sont ceux qui disposent de la plus importante quantité de temps libre** : en moyenne 36 heures par semaine pour les moins de 25 ans, 40 heures pour les 55-64 ans, 50 heures pour les 65 ans et plus. C'est au milieu du cycle de vie, au cœur de la vie active et en âge d'avoir des enfants à charge, que le temps libre se fait le plus rare (autour de 30 heures hebdomadaires en moyenne entre 25 et 54 ans).

Pour le temps libre, les Français parcourent moins de kilomètres et utilisent moins la voiture que pour le travail

- **On passe autant de temps à se déplacer pour le temps libre du quotidien que pour le travail**, près de 4 heures par semaine, **mais on parcourt moins de kilomètres**, à peine plus de 100 kilomètres contre 170.
- Sur leur temps libre, les Français se déplacent **moins vite et moins loin** que pour le travail.
- Même si, **la voiture domine** la mobilité associée au temps libre, elle occupe néanmoins une **place inférieure** à celle observée dans les déplacements domicile-travail. La bonne nouvelle pour la transition écologique, c'est que plus on pratique ses activités en proximité, moins on utilise la voiture : **36% des Français qui se déplacent pour leurs occupations de temps libre n'utilisent jamais la voiture**. Aussi, la marche est-elle le deuxième mode de déplacement le plus fréquemment utilisé pour les mobilités de temps libre. 45% des Français qui se déplacent pour leur temps libre disent le faire exclusivement à pied pour au moins une de leurs occupations.
- La distance médiane des déplacements des Français pour rejoindre leurs activités choisies régulières est de 7 kilomètres, soit moins de 30 minutes à vélo.
 - **82% des activités pratiquées le sont à moins de 20km du domicile** (soit 20 à 30 minutes de voiture)
 - **1 Français sur 2 ne se déplace jamais à plus de 20km** de son domicile sur son temps libre
 - **1 sur 3 passe l'ensemble de son temps libre à moins de 9km** de son domicile
 - et même **1 sur 6 le passe intégralement sein de son domicile**.

Quand on ne compte pas les kilomètres, c'est pour de grands événements et pour voir nos proches

- Lorsqu'on se déplace loin de son domicile sur son temps libre, c'est essentiellement pour les **activités de « sociabilité »** : avec ses proches (rendre visite à sa famille, ses amis, s'occuper de ses enfants, ses petits-enfants...) ou avec autrui (sorties pour aller au restaurant, sorties festives ou liées à un événement...). C'est pour ces activités que le périmètre moyen est le plus étendu :
 - **37% des Français qui rendent régulièrement visite à leur famille et/ou amis le font à une distance de 20 à 100 kilomètres**. Ils sont même **9% à parcourir régulièrement plus de 100 kilomètres pour voir leurs proches**.
 - Ils sont 38% à fréquenter régulièrement des événements entre 20 et 100 kilomètres et 13% à plus de 100 kilomètres.

- Dans un contexte de **dispersion des familles sur le territoire** national et au-delà (études, emplois, choix de son cadre de vie, ...), c'est sur ces déplacements que les efforts en termes de politique de décarbonation de la mobilité devront être les plus importants car, alors qu'**il n'est pas possible ou désiré de s'en passer**, leur éloignement (et leurs horaires !) implique aujourd'hui un recours massif à la voiture.

Les Français présentent une satisfaction très moyenne à l'égard de leur temps libre qu'ils considèrent comme trop fragmenté :

- Ce qui dégrade le plus la satisfaction vis-à-vis de son temps libre c'est l'impossibilité de dégager des plages de temps suffisamment longues pour réaliser les activités souhaitées.
- Ce qui, au contraire, participe le plus à la satisfaction c'est la possibilité d'organiser librement son temps libre.

Obtenez sur demande tous les résultats de l'enquête et du Forum Citoyen dans la synthèse :

[Enquête nationale « Mobilité et temps libre du quotidien »](#)

Comment définir le temps libre ? Nous définissons le temps libre comme un temps dégagé de toute contrainte. Donc hors temps dédié au travail bien sûr, mais aussi aux études et à la recherche d'emploi, aux tâches domestiques, aux besoins physiologiques, à l'accompagnement et au soin aux personnes dépendantes, aux démarches administratives, à la santé. **C'est un temps pour vivre à son rythme, à sa guise.**

Méthodologie de l'enquête :

Cette enquête a été effectuée en ligne pour le Forum Vies Mobiles par l'ObSoCo sur le panel de Bilendi du 20 au 30 juin et du 21 novembre au 18 décembre 2023. Réalisée auprès d'un échantillon total de 12 000 personnes représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans, elle a été menée en deux temps (6 000 en été et 6 000 en hiver) pour capter d'éventuelles variations saisonnières.

*La représentativité de l'échantillon a été établie selon la **méthode des quotas au niveau régional** sur la base des critères suivants : âge, sexe, région et taille de l'agglomération de résidence, catégorie socioprofessionnelle et niveau de diplôme. Les données ont été redressées au niveau régional, puis au niveau national, sur l'ensemble des critères ayant servi de quotas.*

Le Forum Vies Mobiles, think tank français expert de la mobilité, a pour objectif de répondre aux aspirations citoyennes en sortant du système de la mobilité carbonée. Entre recherches, études et débats citoyens sur les grands enjeux de mobilité, il explore depuis plus de 10 ans une voie originale pour formuler et porter des propositions d'action et ainsi contribuer au tournant écologique et social. Association loi 1901, financée par le mécénat de la SNCF, son équipe est composée d'une dizaine de professionnels radicalement optimistes. Son modèle innovant lui confère un rayonnement et une solide légitimité scientifique en France comme à l'international.

forumviesmobiles.org

Contact presse :

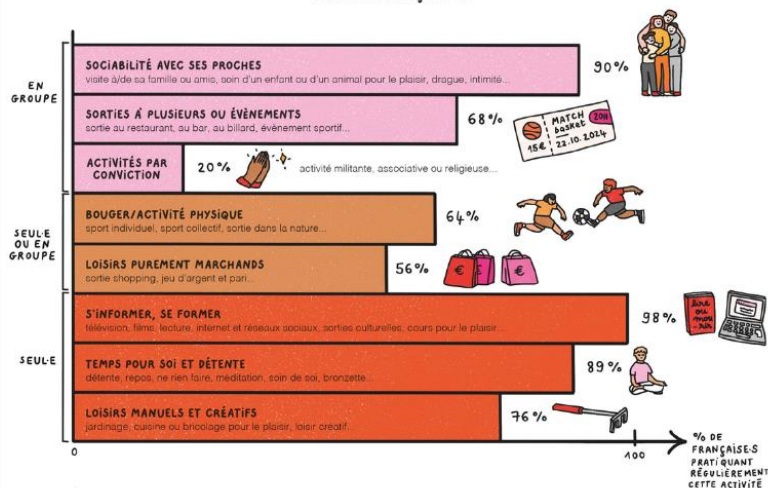
Véronique Wasa

06 52 22 69 07

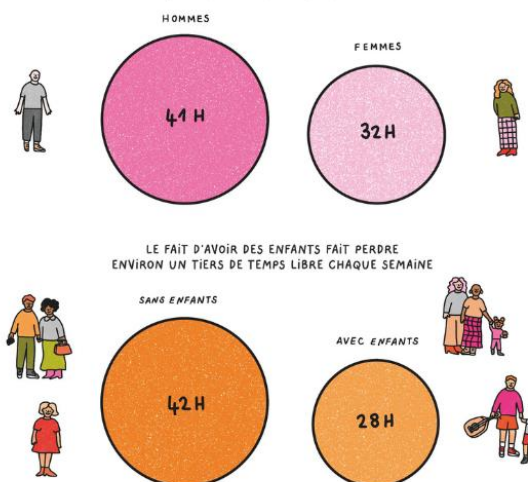
veronique.wasa@becoming-group.com

Enquête Nationale Temps Libre et Mobilité

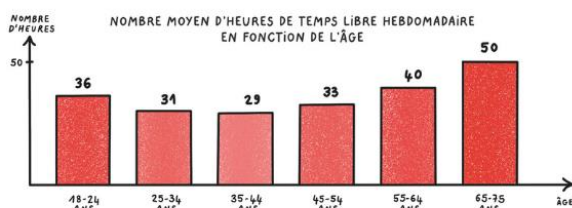
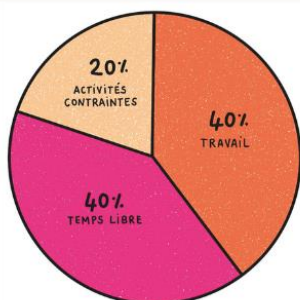
ACTIVITÉS DE TEMPS LIBRE PRATIQUÉES RÉGULIÈREMENT PAR LES FRANÇAIS·ES



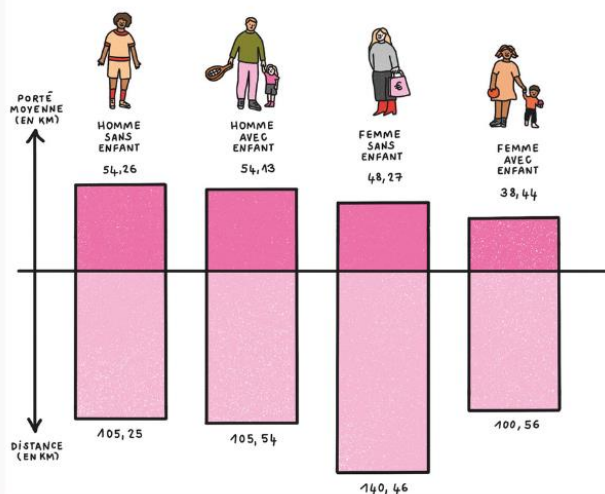
LES FEMMES ONT 9H DE TEMPS LIBRE EN MOINS QUE LES HOMMES CHAQUE SEMAINE



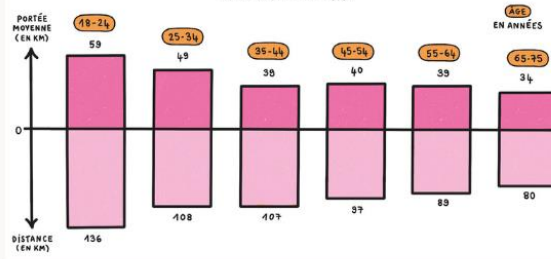
PART DU TEMPS DE DÉPLACEMENT QUOTIDIEN CONSACRÉ AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS



DÉPLACEMENTS DE TEMPS LIBRE EN FONCTION DU GÈRE ET DE LA PARENTALITÉ CHEZ LES 18-45 ANS



DÉPLACEMENTS HEBDOMADAIRES DE TEMPS LIBRE EN FONCTION DE L'ÂGE



DÉPLACEMENTS HEBDOMADAIRES DE TEMPS LIBRE EN FONCTION DU TERRITOIRE

