

SYNTHÈSE
DÉCEMBRE 2024

MOBILITÉ ET TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN

ENQUÊTE NATIONALE ET FORUM CITOYEN



MÉTHODE ET ÉCHANTILLON DE L'ENQUÊTE

Les données présentées dans ce rapport sont issues d'une enquête réalisée 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. Cette enquête réalisée auprès d'un échantillon total de 12 000 personnes représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans, 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.

L'analyse des activités de temps libre des Français-es s'appuie sur leur décomposition en une nomenclature de 34 activités, regroupées ensuite en 8 grandes catégories (sociabilité avec ses proches, sorties à plusieurs et événements, activités par conviction, temps pour soi et détente, s'informer et se former, loisirs manuels et créatifs, bouger et activité physique, loisirs marchands). Il s'agissait de mesurer la mobilité liée aux activités de temps libre du quotidien c'est-à-dire pratiquées régulièrement (au moins une fois tous les 15 jours). Si les répondants ont également été interrogés sur les départs en weekend effectués sur la période, cette activité n'a pas été considérée comme « quotidienne » (temps consacrés aux activités, temps consacrés aux déplacements, distances parcourues, vitesse, etc.).

Afin de s'assurer de la qualité des données recueillies, de multiples contrôles de cohérence ont par ailleurs été mis en place (contrôle de la durée de passation du questionnaire, question piège visant à exclure les personnes répondant systématiquement « oui » aux questions posées, contrôle de la variance des réponses afin d'éliminer les personnes donnant des réponses identiques aux questions comportant une batterie d'items...).

MÉTHODE DU FORUM CITOYEN

Le Forum Citoyen est l'instance nationale de débat créée par le Forum Vies Mobiles. Il a pour objectif de permettre à des citoyens de débattre collectivement de la place que la mobilité occupe dans les modes de vie pour formuler de grands objectifs citoyens pour le futur.

Chaque édition du Forum Citoyen (mobilité de travail en 2021, mobilité du temps libre en 2024) rassemble 120 citoyens, répartis par groupe de 30 personnes sur 4 territoires aux dynamiques économique et démographique différentes (Ile-de-France, zones dynamiques, outre-mer et territoires dits en déprise). Les citoyens de chaque territoire sont réunis pendant deux jours et demi.

Les participants sont recrutés de manière à représenter la diversité de la société française en termes d'âge, de genre, de niveau de diplôme, de cadre de vie, mais aussi en termes de pratiques de déplacements au regard de la thématique annuelle choisie, afin de garantir une pluralité d'expériences et de points de vue.

À l'issue de chaque Forum Citoyen, le Forum Vies Mobiles travaille sur des propositions concrètes pour répondre aux objectifs formulés et les porte dans le débat public.

SOMMAIRE

INTRODUCTION MOBILITÉ DU TEMPS LIBRE, DES CONNAISSANCES À METTRE À JOUR, DES POLITIQUES À INVENTER	6
DÉFINITION LE TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN QUE FONT LES FRANÇAIS·ES DE LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN ?	7
PARTIE 1 COMBIEN DE TEMPS LIBRE LES FRANÇAIS·ES ONT-ILS AU QUOTIDIEN ?	8
PARTIE 2 LA MOBILITÉ DES FRANÇAIS·ES CONSACRÉE AU TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN	10
PARTIE 3 OÙ LES FRANÇAIS·ES PASSENT-ILS LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN ?	12
PARTIE 4 LES MODES DE DÉPLACEMENT DES FRANÇAIS·ES POUR LE TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN	14
PARTIE 5 EFFET DE GENRE : LES FEMMES DAVANTAGE EN PROXIMITÉ, SURTOUT APRÈS L'ARRIVÉE D'UN ENFANT	14
PARTIE 6 LE NIVEAU DE SATISFACTION DES FRANÇAIS·ES À L'ÉGARD DE LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN	15
PARTIE 7 PAS DE SAISON POUR LE TEMPS LIBRE	17
RÉSULTATS DU FORUM CITOYEN 2024 LES ASPIRATIONS DES FRANÇAIS·ES POUR LA MOBILITÉ DU TEMPS LIBRE	18

INTRODUCTION : MOBILITÉ DU TEMPS LIBRE, DES CONNAISSANCES À METTRE À JOUR, DES POLITIQUES À INVENTER

« En un mot, le PIB mesure tout, sauf ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue »

Robert F. Kennedy

Ces mots prononcés en 1968 par Robert F. Kennedy à l'université du Kansas rappellent l'importance du temps libre dans la vie, au-delà du travail et de sa productivité qui trop souvent monopolisent les discours politiques. En France, si le sujet a été mis à l'agenda politique dans les années 1980 avec la création d'un ministère du temps libre, il est rapidement retombé dans l'oubli.

Depuis, la recherche en sciences humaines et sociales¹, les politiques publiques ou encore les transporteurs ne se sont jamais vraiment saisis de la question des déplacements du temps libre, se focalisant sur les déplacements entre le domicile et le travail. L'offre de transport est ainsi principalement organisée autour des horaires classiques de travail (du lundi au vendredi, de 9h à 18h). Et bien souvent, lorsque la question du temps libre est traitée par la recherche ou prise en compte par les transporteurs, elle se trouve réduite aux déplacements exceptionnels, les vacances et départs en weekend.

Pourtant, moins d'un adulte sur deux travaille et un tiers seulement de ces derniers arrivent au travail et le quitte aux heures traditionnelles dites de pointe². Plus encore, notre Enquête Nationale Mobilité et Modes de Vie de 2020³, a montré que les déplacements pendant le temps libre du quotidien – rendre visite à ses proches, s'occuper de son potager, voir un film au cinéma ou depuis son canapé, se balader, ne rien faire, sortir en boîte de nuit, etc. – représentaient 40% du temps de déplacement, soit autant que ceux effectués pour le travail et les études (le reste - moins de 20% - étant dédié aux autres déplacements contraints : accompagnement, rendez-vous médicaux, courses alimentaires...)⁴.

Les déplacements pendant le temps libre du quotidien représentent donc du temps et des kilomètres dont il est nécessaire de s'occuper pour améliorer la vie des Français-es mais aussi pour décarboner la mobilité d'ici 2050. Face au manque d'importance donné à ce sujet, pourtant central dans nos modes de vie contemporains⁵,

mais aussi au vide en termes de données disponibles, nous avons décidé de lancer une grande enquête quantitative. Elle a été menée en 2023, auprès d'un échantillon de 12 000 personnes représentatif de la population française (âge, genre, région, taille de l'agglomération de résidence, CSP et niveau de diplôme).

En avril 2024, le Conseil Economique, Social et Environnemental (CESE) s'est saisi de la question des politiques temporelles liées au temps libre⁶, appelant à sanctuariser, libérer et valoriser le temps libre, au nom de l'« urgence à ralentir ». Une aspiration que le Forum Vies Mobiles avait mise en lumière dès 2016 avec son enquête internationale sur les aspirations liées aux modes de vie futurs et à la mobilité⁷.

Avec cette nouvelle enquête, nous analysons non seulement la dimension temporelle de nos activités de temps libre, mais aussi leur déploiement dans l'espace. Comment les Français-es se déplacent-ils au quotidien pendant leur temps libre ? À quelle distance, à quel rythme ? Toujours aux mêmes endroits ? Qui parcourt le plus de kilomètres ? Sont-ils satisfaits de leur temps libre ?

Cette enquête nationale a été complétée par une nouvelle édition de notre Forum Citoyen, dispositif de démocratie participative réunissant 120 personnes sur 4 territoires (en 2024 : Gironde, Guadeloupe, Île-de-France, Normandie), pour connaître les aspirations des habitants sur le sujet. **Vous trouverez dans cette synthèse des encarts dédiés à ces aspirations, en lien avec les résultats de notre enquête.**



Ce double travail doit nous permettre de discuter collectivement de pistes d'action concrètes pour aller vers des mobilités désirées et moins carbonées pour le temps libre.

¹ L'enquête Emploi Du Temps (EDT, INSEE, 2010) nous renseigne sur les occupations de temps libre des Français-es et le temps qui leur est dédié, mais ne nous renseigne pas sur les déplacements associés ; tandis que les Enquêtes Nationales Transport et Déplacements (ENTD, INSEE, 2019) excluent, par définition, les occupations de temps libre ne nécessitant pas de déplacement, et ne nous permettent ainsi pas un tableau global de la place des déplacements dans le temps libre des Français-es.

² Keoscopie, « Une approche pragmatique de la mobilité », Keolis, 2012.

³ Enquête nationale mobilité et modes de vie 2020, Forum Vies Mobiles, <https://forumviesmobiles.org/recherches/12796/enquete-nationale-mobilite-et-modes-de-vie>

⁴ Activités sociales, et activités de sports et loisirs : 42% du temps de déplacement. Travail et études : 41% du temps de déplacement. Accompagnement et activités vitales : 17% du temps de déplacement. Source : Enquête Nationale Mobilité et Modes de Vie, Forum Vies Mobiles, Obsoco, 2020.

⁵ 82% des Français-es souhaitent ralentir leur rythme de vie, pour accorder plus de temps à leurs proches (90%) et à eux-mêmes (89%) pouvoir profiter de temps seuls et avec leurs proches, source ; Enquête Aspirations liées à la mobilité et aux modes de vie, Forum Vies Mobiles, Obsoco, 2016.

⁶ Équilibre vie professionnelle-vie personnelle : le CESE appelle à une protection juridique du temps libre | Le Conseil économique social et environnemental

⁷ Enquête internationale sur les aspirations et les modes de vie, Forum Vies Mobiles, 2016, <https://forumviesmobiles.org/recherches/3240/aspirations-liees-la-mobilite-et-aux-modes-de-vie-enquete-internationale>

LE TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN, DÉFINITION

Le temps libre du quotidien est trop souvent défini en creux de ce qu'il ne serait pas : le temps de travail⁸. Or, le temps libre du quotidien n'est pas seulement le temps résiduel, qui reste lorsqu'on enlève le temps passé à travailler. 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 (courses, ménage, lessive...), aux besoins physiologiques (dormir, se laver, manger au quotidien), à l'accompagnement et au soin aux personnes dépendantes, aux démarches administratives, à la santé (rendez-vous médicaux, analyses...). C'est un temps pour vivre à son rythme, à sa guise.

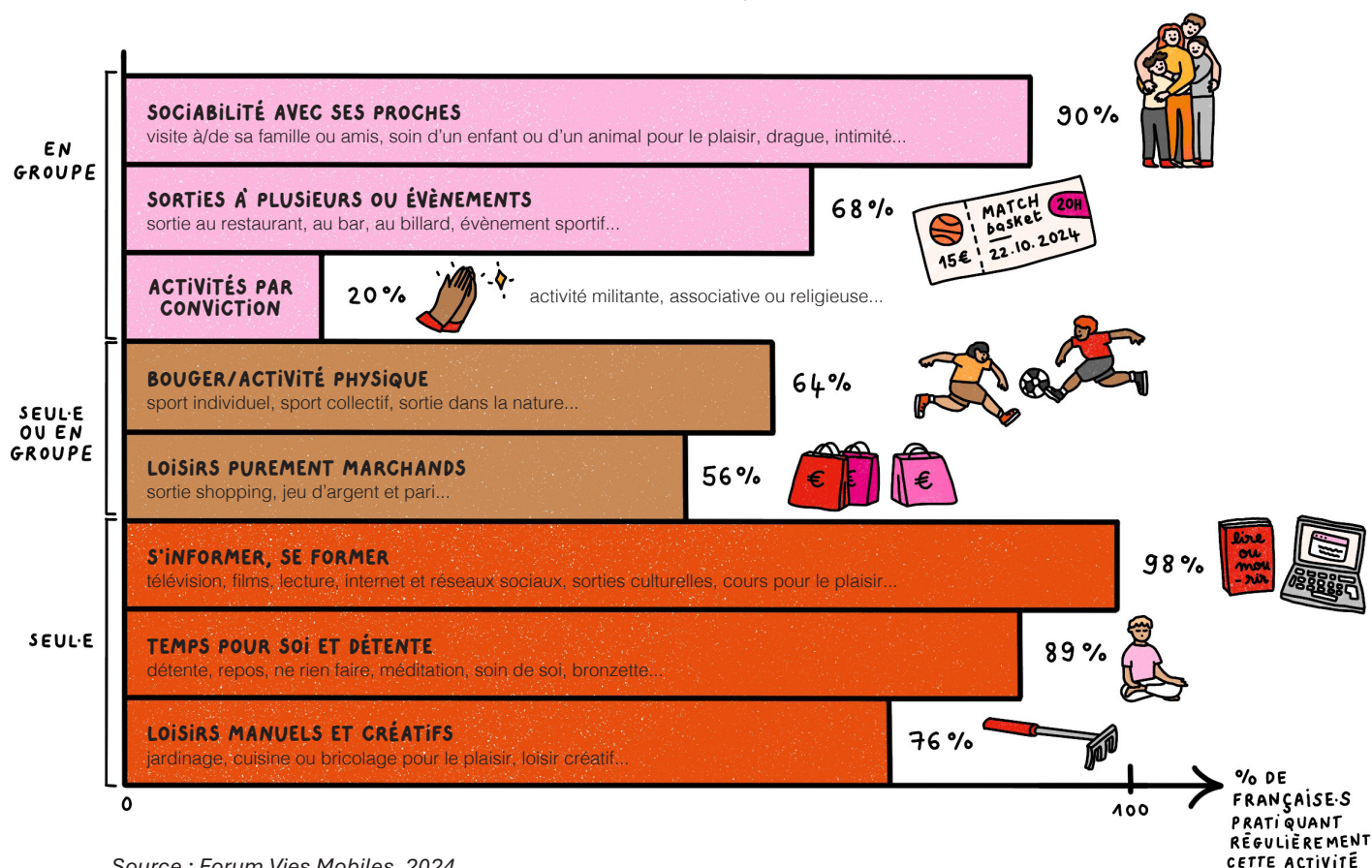
C'est un temps essentiel qui, contrairement au travail, concerne tout le monde.

Dans cette enquête nous nous sommes concentrés sur le temps libre du quotidien, celui dont nous disposons tous les jours, pour faire des activités habituelles. Ce n'est pas le temps des vacances ou des weekends exceptionnels. Nous avons retenu les occupations ayant été réalisées au moins une fois toutes les deux semaines durant les 3 mois précédant l'enquête.

À noter que nous comprenons, dans notre définition du temps libre, les déplacements pour le temps libre.

QUE FONT LES FRANÇAIS·ES DE LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN ?

ACTIVITÉS DE TEMPS LIBRE PRATIQUÉES RÉGULIÈREMENT PAR LES FRANÇAIS·ES



⁸ Le sacre du temps libre : la société des 35 heures, Jean Viard, l'Aube Poche Essai, 2002.

1. COMBIEN DE TEMPS LIBRE LES FRANÇAIS·ES ONT-ILS AU QUOTIDIEN ?

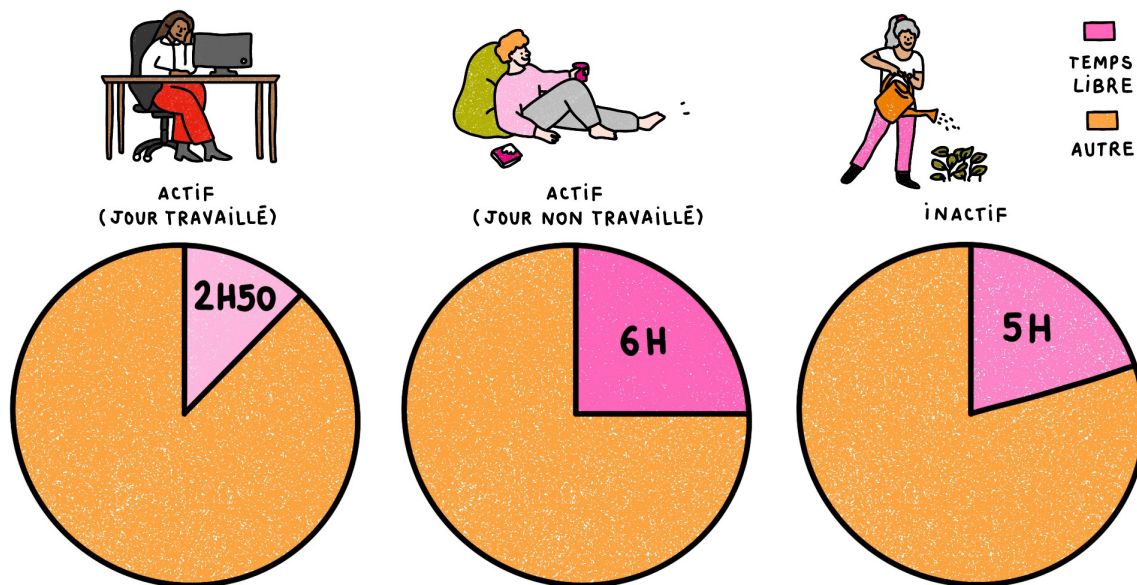
1. Beaucoup de temps libre, avec le travail qui reste structurant

Les Français·es disposent en moyenne de 36 heures de temps libre par semaine, soit un peu plus de 5 heures par jour. En raison de fortes disparités, la quantité de temps libre « médiane » est un peu plus faible, 30 heures par semaine. Premier critère à influencer sur cette quantité de temps libre : le fait de travailler, qui diminue par deux la quantité de

temps libre dont un individu dispose.

Pour les actifs, la médiane est d'un peu moins de 3 heures (2h50) de temps libre les jours travaillés, et de 6 heures les jours non travaillés. Les inactifs affichent, eux, une médiane de 5 heures de temps libre par jour.

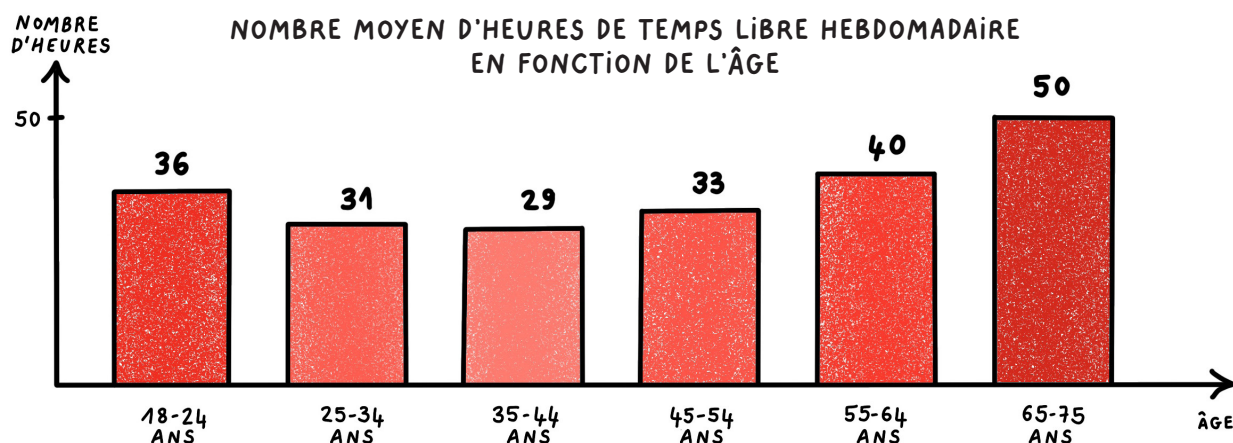
TRAVAILLER DIMINUE DE MOITIÉ LA QUANTITÉ DE TEMPS LIBRE DANS UNE JOURNÉE



Source : Forum Vies Mobiles, 2024

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).



Source : Forum Vies Mobiles, 2024

Les individus les plus diplômés, ainsi que ceux qui consacrent le plus de temps à leur travail, sont ceux qui disposent de la quantité de temps libre la plus faible : en moyenne 25h hebdomadaires de temps libre parmi les personnes qui travaillent 50h ou plus, contre 38 heures hebdomadaires de temps libre parmi les personnes qui travaillent moins de 20 heures par semaine.

À noter que même si les Français·es consacrent presque autant de temps, par jour, au travail qu'à leur temps libre (3h56 versus 4h22), ce dernier est réparti de manière bien plus fragmentée dans la journée.

Aussi, il est important de noter que le temps libre n'occupe « que » 4h de nos journées car une partie importante de notre temps, même hors temps de travail, est contraint. Le temps physiologique (dormir, se nourrir, se laver...) et le temps domestique (faire la lessive, le ménage, les courses...) occupe à eux deux environ 14h30 soit 60%

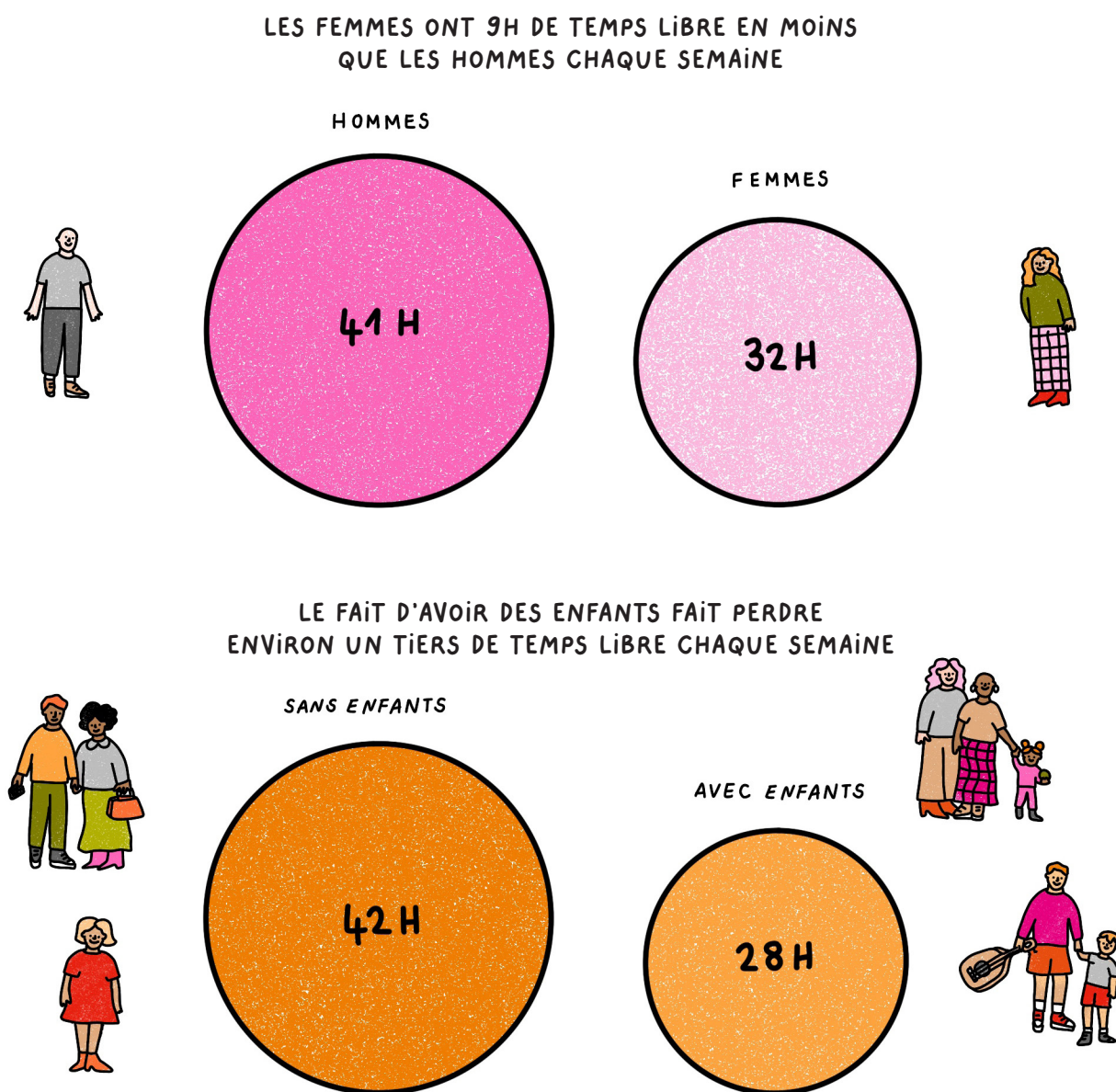
d'une journée (respectivement 48% et 12%). Avec le temps physiologique notamment, on réalise qu'une partie conséquente de notre temps hors travail est un temps qui est d'abord consacré à notre santé et à notre hygiène.

2. Beaucoup de temps libre... sauf pour les femmes avec enfant(s)

Après le travail, deux autres facteurs font varier de manière significative la quantité de temps libre :

- Le fait **d'être une femme**, ces dernières ayant en moyenne **9h de temps libre en moins par semaine que les hommes** (32 heures contre 41 heures), car elles consacrent plus de temps aux tâches ménagères, au soin aux proches dépendants – parents, enfants, etc.¹²

- 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.



Source : Forum Vies Mobiles, 2024

⁹ Enquête Emploi du Temps, INSEE, 2010.

¹⁰ Forums Citoyens sur Mobilité et Temps libre, Forum Vies Mobiles, 2024.

¹¹ Enquête Emploi du Temps, INSEE, 2010. 48% du temps : temps physiologique ; 19% du temps : temps de travail (trajets domicile-travail compris) ; 17% du temps : temps libre ; 12% du temps : temps domestique.

¹² Enquête de l'EIGE, European Institute for Gender Equality, 2016.

2. LA MOBILITÉ DES FRANÇAIS·ES CONSACRÉE AU TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN

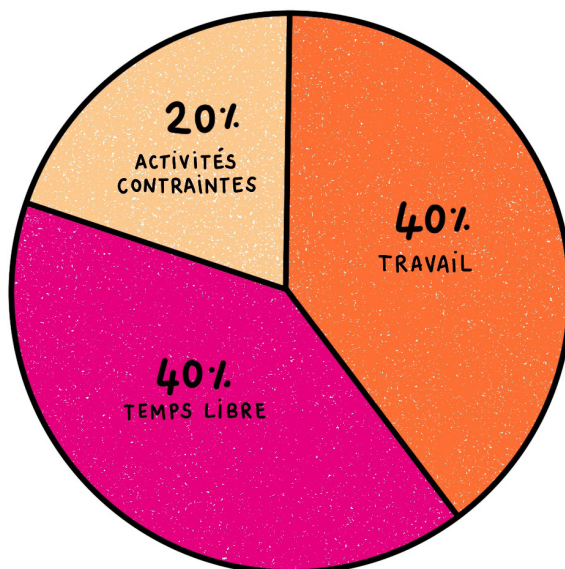
1. Les Français·es passent autant de temps à se déplacer pour le temps libre que pour le travail

En moyenne, les Français·es se déplacent un peu moins de **4 heures** (3h56) chaque semaine pour leur temps libre. Rapportés à l'ensemble des déplacements habituels¹³, les déplacements pendant le temps libre représentent ainsi **40% du temps de déplacement total**. Soit autant que le temps consacré aux déplacements liés au travail.

2. Des distances parcourues bien moins importantes que pour le travail

Les Français·es parcourent à peine plus de **100 kilomètres** (101km) par semaine pour les activités du temps libre quotidien. **C'est sensiblement moins que pour le travail** (170km) car, quand on le peut, on essaie de pratiquer ses activités en proximité.

PART DU TEMPS DE DÉPLACEMENT QUOTIDIEN CONSACRÉ AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

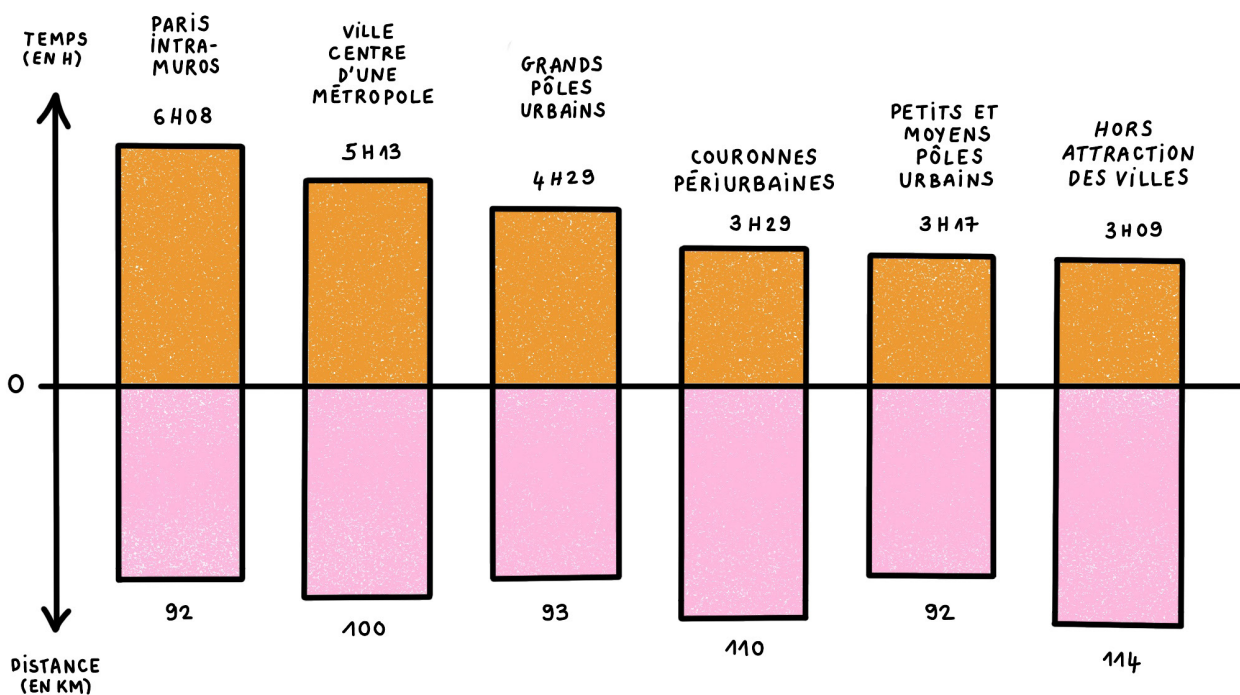


Source : Forum Vies Mobiles, 2024

3. La forte influence du type de territoire sur les temps de déplacement

Nous avons fait le constat dans notre Enquête nationale mobilité et modes de vie en 2020¹⁴ que, contrairement aux idées reçues, un **cadre de vie dense** signifiait des temps de déplacement plus longs au quotidien. On voit ici que les déplacements pendant le temps libre ne font pas exception : on passe plus de temps à se déplacer dans les zones denses que dans les zones peu denses alors qu'on n'y parcourt pas forcément plus de kilomètres.

DÉPLACEMENTS HEBDOMADAIRES DE TEMPS LIBRE EN FONCTION DU TERRITOIRE



Source : Forum Vies Mobiles, 2024

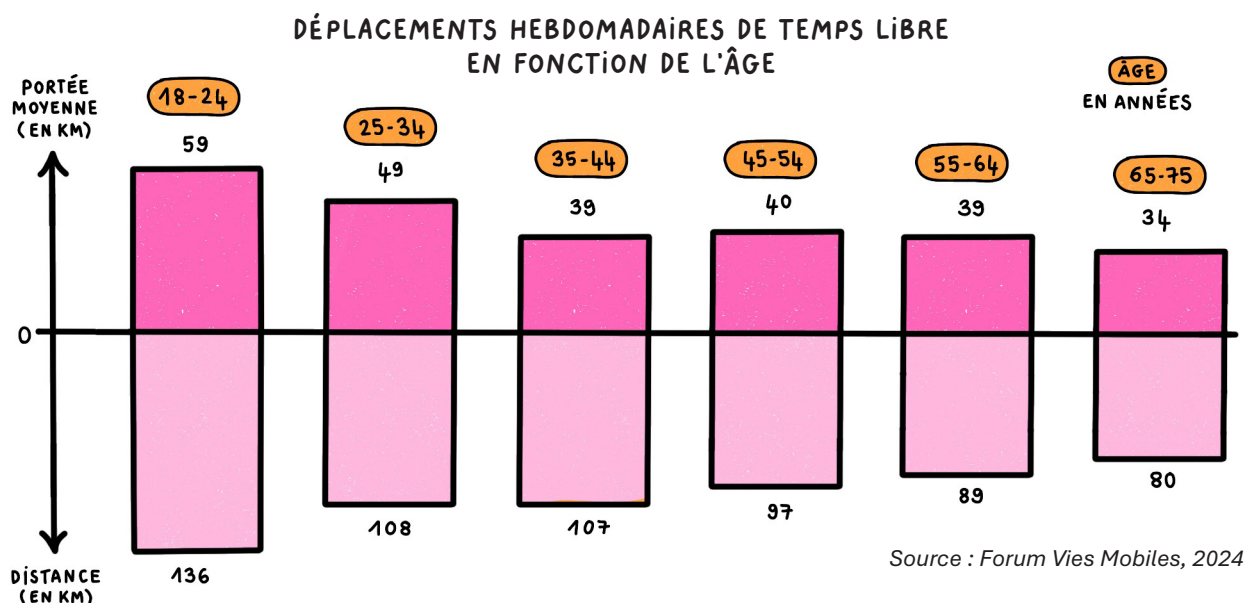
¹³ Enquête nationale mobilité et modes de vie, Forum Vies Mobiles, 2020 : 10 heures et 400 kilomètres de déplacements au total par semaine pour les Français·es.

¹⁴ Enquête nationale mobilité et modes de vie, Forum Vies Mobiles, 2020.

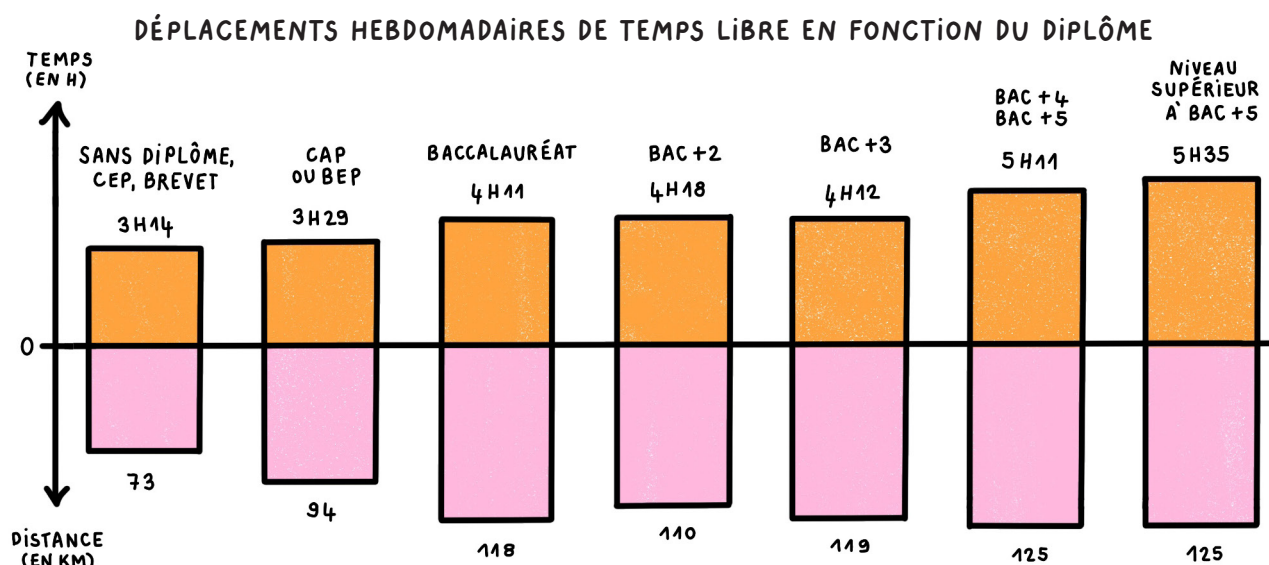
4. L'âge et le niveau de diplôme sont les deux critères qui jouent le plus sur le nombre de kilomètres parcourus

Plus les Français-es avancent en âge, moins ils parcourent de kilomètres pendant leur temps libre. Probablement que la jeunesse favorise la vie sociale extérieure à la famille, tandis que l'arrivée des enfants et l'entrée dans la vie de famille, avec la raréfaction du temps, amènent à concentrer les activités sur un périmètre plus restreint. Il y a un vrai moment de rupture à la catégorie des 25-34 ans, qui correspond notamment à l'arrivée des enfants¹⁵, puis à la catégorie des 35-44 ans (présence des enfants à charge, et cœur de la vie active).

Il est possible qu'il y ait aussi un facteur générationnel (les jeunes générations sont plus habituées à se déplacer sur un périmètre plus large, alors que les générations précédentes ont un ancrage plus local : les plus âgés sont plus attachés à leur voisinage, leur quartier, leur commune... que les jeunes. Et ont potentiellement pu, dans une certaine mesure, choisir leur lieu de vie en fonction de leurs occupations préférées – proche de sa famille, de la nature, de la mer...).¹⁶



Plus les Français-es sont diplômés, plus ils parcourent de kilomètres durant leur temps libre. Nous pouvons faire l'hypothèse que ces deux facteurs (âge et diplôme) sont liés, dans le sens où les Français-es les plus âgés sont également les moins diplômés (effet de génération). Par ailleurs, il existe également un possible « habitus mobilitaire » des plus diplômés comme nous l'avons observé dans l'Enquête nationale mobilité et modes de vie 2020 : ces derniers étant ceux qui se déplacent le plus pour le travail, ils ont tendance à se déplacer plus également pendant leur temps libre.



¹⁵ <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/chiffres/france/naissance-fecondite/age-moyen-maternite/>

¹⁶ Sur l'attachement au local des plus âgés et la meilleure perception du reste du monde des plus jeunes voir : Observatoire des usages émergents de la ville, première édition, L'ObSoCo, Chronos / ADEME, Commissariat Général à l'Égalité des territoires (CGET), Clear Channel, Vedecom, 2017.

3. OÙ LES FRANÇAIS·ES PASSENT-ILS LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN ?

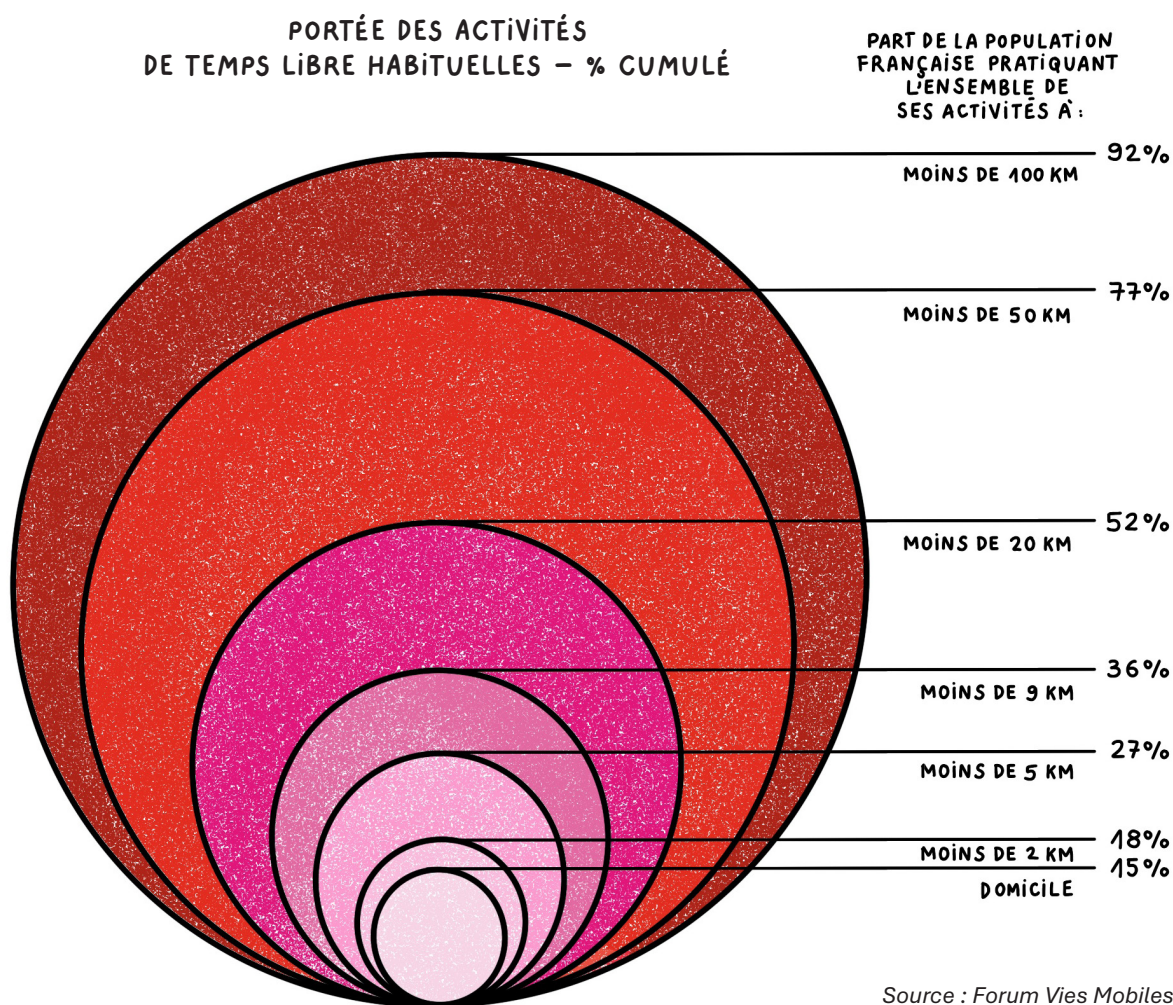
1. Des activités pratiquées majoritairement à proximité du domicile

La distance médiane des déplacements des Français·es pour rejoindre leurs activités de temps libre 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·e sur 2 ne se déplace même 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 (soit 30 minutes de vélo).
- 1 sur 6 le passe intégralement sein de son domicile.

Les Français·es ont des habitudes très ancrées en termes de localisation : dans la majorité des cas (82%), chaque activité du temps libre est pratiquée **toujours au même endroit**.

Cela s'explique notamment par le fait que **le chez-soi joue un rôle central** : 60% du temps libre est passé à domicile.



ZOOM SUR LES ASPIRATIONS DES CITOYEN·NES



Les pratiques de proximité coïncident avec l'une des grandes aspirations émises lors de notre Forum Citoyen 2024 sur le temps libre. Les habitants des 4 territoires (Gironde, Guadeloupe, Île-de-France, Normandie) ont formulé l'objectif d'avoir une vie sociale à la fois locale et riche : ils souhaitent continuer à exercer leurs activités en proximité, et même pouvoir faire encore plus d'activités dans un rayon proche de leur domicile. À Arcachon, Le Gosier, Paris et Rouen, les citoyens ont insisté sur la nécessité du lien entre habitants favorisé par la proximité, en mettant l'accent sur la solidarité intergénérationnelle. Ils ont également évoqué le besoin d'une plus grande diversité d'activités de proximité, particulièrement culturelles et sportives.

2. Se détendre à domicile

Les loisirs **multimédias, manuels ou de détente** sont majoritairement pratiqués à domicile par les Français-es. Que ce soit pour se distraire ou s'informer, on y lit, regarde la télévision, joue aux jeux-vidéos ou de société... Le domicile est également le lieu privilégié de la pratique des activités manuelles auxquelles on s'adonne pour le plaisir : 96% des Français-es qui font de la cuisine le font à domicile, 94% pour le bricolage, 93% pour le jardinage ou encore 81% pour les loisirs créatifs.

C'est chez soi qu'on se détend le plus : ne rien faire, faire la sieste (94%) ou passer du temps à prendre soin de soi - bain, masque pour le visage... - (93%).

Enfin, quand ils le font pour le plaisir, c'est majoritairement chez eux que les Français-es **s'occupent de leurs proches** (leurs enfants ou leurs petits-enfants) ou encore de leurs animaux (70%).

3. De 0 à 5 kilomètres, une intense vie de quartier

Dans un rayon de 0 à 5 kilomètres, les Français-es pratiquent une multitude d'activités allant de la **relation avec les commerçants au quotidien** (soins de soi - coiffeur, manucure, massage - 48%, restauration 27%, jeux d'argent 25%, shopping 20%), à **l'engagement associatif** (42%), religieux (33%) **ou militant** (22%).

La vie de quartier passe également par la pratique d'activités sportives en groupe (44%) ou seul (39%) ou par le fait de prendre part à des ateliers et à des cours (29%).

Enfin, on y fait des sorties culturelles (35%), nature (33%), festives - bars, boîtes de nuit - (32%) ou pour jouer - bowling, karaoké, escape games - (29%).

4. Faire des sorties un peu plus loin, entre 5 et 20 kilomètres

On retrouve une partie des sorties (culturelles, festives, de restauration, nature) et des activités (religion, sport, militantisme, association) réalisées plutôt à l'échelle du quartier qui peuvent l'être également un peu plus loin de chez soi, entre 5 et 20 kilomètres. Peut-être parce qu'elles peuvent nécessiter des infrastructures particulières, ce sont les sorties pour aller jouer qui sont le plus fréquemment pratiquées à cette distance (47% de ceux qui pratiquent cette activité le font dans ce rayon) devant les sorties festives (41%) et le shopping (39%).

5. On est prêt à se déplacer loin, pour des événements festifs et pour ses proches

Si une partie non négligeable des sorties pour voir sa famille et ses amis ou pour participer à un événement festif se fait dans un rayon de moins de 20 kilomètres (54% des personnes qui voient leur famille ou leurs amis le font à moins de 20km, 49% pour participer à un événement -

sport, festival, ...), c'est pour ces activités en particulier qu'on est également prêt à aller beaucoup plus loin.

En effet, **quand on ne compte pas les kilomètres, c'est essentiellement pour les activités de « sociabilité »**. Sociabilité avec ses proches (rendre visite à sa famille et à ses amis, événement privé - anniversaire, mariage, ...) ou avec autrui (sorties pour aller au restaurant, sorties festives ou liées à un événement public...).

Par exemple, 37% des Français-es qui rendent régulièrement visite à leur famille et/ou leurs 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.

On peut noter que les **activités militantes** amènent également une partie des Français-es à faire beaucoup de kilomètres sur leur temps libre : 17% ont un engagement entre 20 et 100 kilomètres et 8% à plus de 100 kilomètres.

C'est sur ces activités 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 désirable de se passer de ces déplacements, leur éloignement (et leurs horaires !) implique majoritairement le recours à la voiture.

6. Drague, intimité et rencontres, des pratiques partagées entre le domicile et le lointain

Le domicile est un lieu privilégié pour l'intimité et les rencontres. 49% des activités intimes, des rendez-vous ou de la drague ou se font à domicile, probablement en partie en raison de l'avènement des sites de rencontre pour ce dernier motif. L'autre moitié de la population choisit de faire ses rencontres et rendez-vous intimes dans un environnement extérieur proche, à moins de 20 kilomètres (30%), voire plus lointain encore (20%).

7. Aller loin quand c'est exceptionnel

Les activités de temps libre qui ne sont réalisées que de manière occasionnelle (moins d'une fois toutes les 2 semaines) induisent des déplacements plus lointains que celles qui sont effectuées de manière régulière par les individus, mais on n'y consacre pas forcément plus de temps. On peut donc faire l'hypothèse qu'il **existe un lien entre le fait que l'on accepte d'aller loin pour une activité et le fait que ce soit exceptionnel**.

En effet, prendre en compte ces occupations occasionnelles n'augmente que de 12% le temps consacré aux activités de temps libre elles-mêmes, mais augmente de 20% les temps de déplacement et surtout de 30% les distances parcourues.

ZOOM SUR LES ASPIRATIONS DES CITOYEN•NES



Lors du Forum Citoyen, les habitants de Gironde et de Normandie ont exprimé cette volonté de pouvoir aller loin plus facilement. En écho avec l'enquête, deux raisons principales pour les citoyens de ces territoires sont de rendre visite à leurs proches plus aisément et d'avoir accès à la culture, en particulier des événements lointains comme les festivals. À Arcachon spécifiquement, il a été ajouté l'objectif d'avoir accès à la nature éloignée et de pouvoir découvrir sa région et le reste du pays.

4. LES MODES DE DÉPLACEMENT DES FRANÇAIS·ES POUR LE TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN

1. Moins de voiture pendant le temps libre

En s'intéressant de plus près aux modes de déplacement utilisés, on se rend compte que même si, sans surprise, dans le système de mobilité en place aujourd'hui, la voiture domine nettement la mobilité associée au temps libre, elle occupe néanmoins une place inférieure à celle observée dans les déplacements domicile-travail. Par exemple, un tiers (36%) des Français·es qui se déplacent pour leurs occupations de temps libre **n'utilisent jamais la voiture**.

La voiture est le mode de transport le plus utilisé pour rendre visite à la famille et aux amis (78% des Français·es le font en voiture) ou encore les événements privés du type mariage et anniversaire (71%), a priori du fait des distances importantes de ces déplacements. Mais on constate que la voiture domine aussi pour s'occuper d'enfants et petits-enfants pour le plaisir, malgré le fait que cela soit principalement fait en proximité. C'est donc probablement pour des

questions de praticité et de sécurité dans le cadre du système voiture actuel.

2. Plus de marche pendant le temps libre

Aussi, **la marche est-elle le deuxième mode de déplacement** le plus fréquemment utilisé pour les mobilités de temps libre. 45% des Français·es qui se déplacent pour leur temps libre disent le faire exclusivement à pied pour au moins une de leurs occupations. Pour comparaison, la marche comme mode exclusif n'était citée que par 13% des actifs dans l'Enquête Nationale Mobilité et Modes de Vie 2020 pour les déplacements domicile-travail. La marche est fortement pratiquée pour sortir/s'occuper d'un animal (pour 81% des déplacements liés à cette occupation) ou encore pour les sorties dans la nature (balades, etc.). Ce sont des activités pour lesquelles on peut prendre plaisir à rester à proximité de chez soi et à ne pas dépendre d'un mode de transport.

ZOOM SUR LES ASPIRATIONS DES CITOYEN·NES



Avoir accès à des transports en commun fiables et efficaces est l'un des grands objectifs de notre Forum Citoyen. En Guadeloupe notamment, territoire très peu desservi en transports en commun, la volonté de se libérer de la dépendance automobile était particulièrement prégnante. En Île-de-France, région où la part modale des transports en commun est plus importante que dans le reste du pays, les habitants ont discuté de l'importance de la fiabilité, de la propreté et de la sûreté de ces derniers pour pouvoir les utiliser en toute tranquillité d'esprit. Enfin, il a été souligné, particulièrement à Paris et Rouen, la nécessité de pouvoir les emprunter la nuit, afin de ne pas avoir à s'inquiéter du trajet retour d'une activité de soirée ou nocturne.

5. EFFET DE GENRE : LES FEMMES D'AVANTAGE EN PROXIMITÉ, SURTOUT APRÈS L'ARRIVÉE D'UN ENFANT

Comme nous l'avons vu précédemment, les femmes disposent en moyenne de moins de temps libre que les hommes. Mais nous pouvons ajouter que la mobilité associée au temps libre, et en particulier les distances parcourues, sont également soumises à un fort effet de genre : on voit notamment que tandis que les occupations **de sociabilité avec les proches, réalisées à domicile ou en très grande proximité, sont plutôt féminines** (s'occuper d'enfants, animaux pour le plaisir, rendre visite ou recevoir ses proches... pratiquées à 55% par des femmes), celles de **sorties à plusieurs et événements, pour lesquelles on se déplace plus loin que pour celles avec les proches, sont plutôt masculines** (sorties au restaurant, sorties festives... pratiquées à 55% par des hommes).

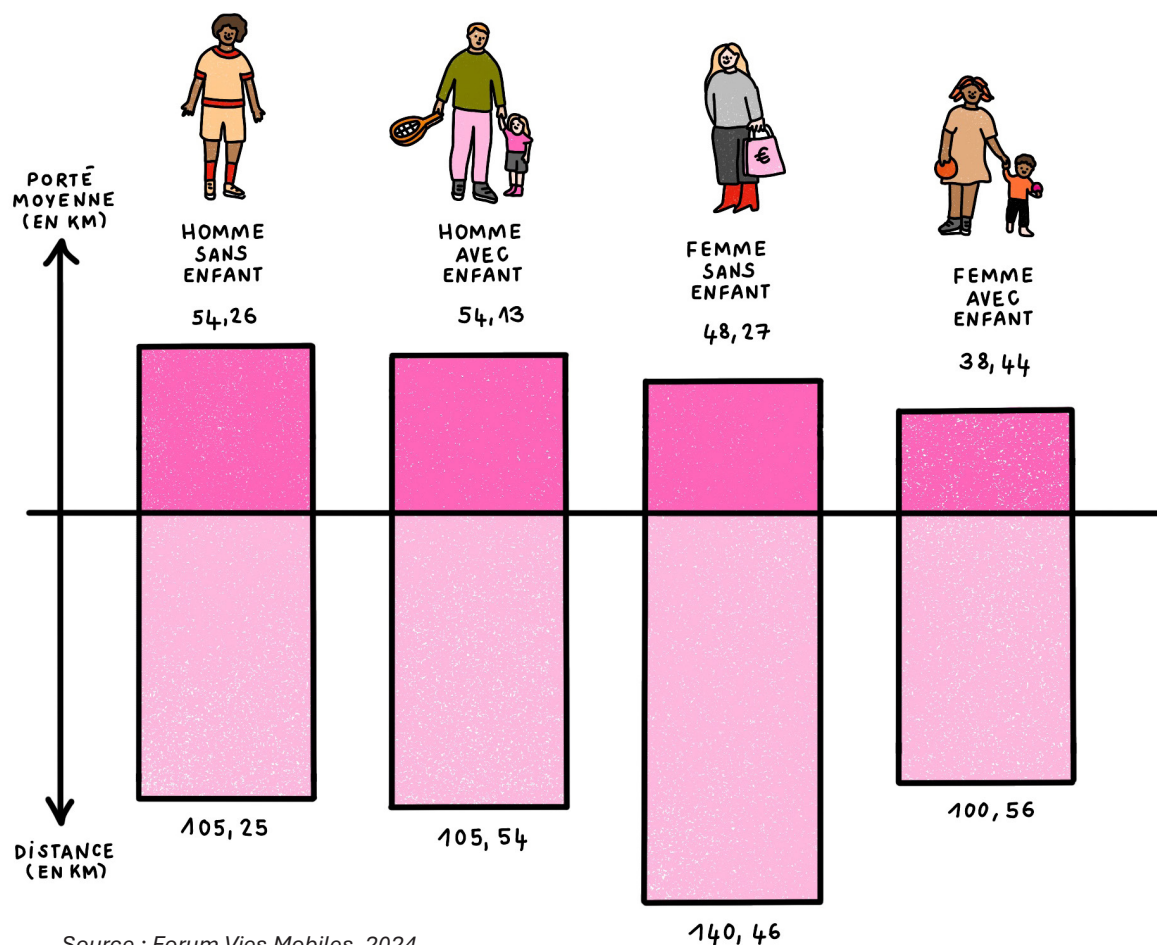
Si on zoome sur la population âgée de 18 à 45 ans, lorsqu'il n'y a pas d'enfant à charge, la portée moyenne des déplacements pour le temps libre est plus importante pour les hommes que pour les femmes (54 kilomètres contre 48 kilomètres). En revanche, tout cumulé, les femmes sans

enfant parcourent beaucoup plus de kilomètres que les hommes sans enfants : près de 140 kilomètres par semaine pour les femmes contre 105 kilomètres pour les hommes. Elles font ainsi un plus grand nombre de déplacements que les hommes qui, eux, font des déplacements un peu plus longs et moins fréquents.

Avec l'arrivée d'un enfant, la portée moyenne des activités de temps libre diminue drastiquement chez les femmes pour atteindre 38,5 kilomètres (-20%) et reste stable chez les hommes. Plus marquant encore, les distances cumulées sur la semaine s'effondrent, passant à 100 kilomètres (-40%), quand elles restent stables encore une fois pour les hommes.

On peut faire l'hypothèse qu'avec l'arrivée des enfants, le temps libre des femmes, au-delà bien sûr de ce qu'elles n'ont pas le choix de faire, se tourne au moins en partie, autour de ces derniers. Elles ont alors plus d'occupations – choisies – à domicile ou en grande proximité.

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



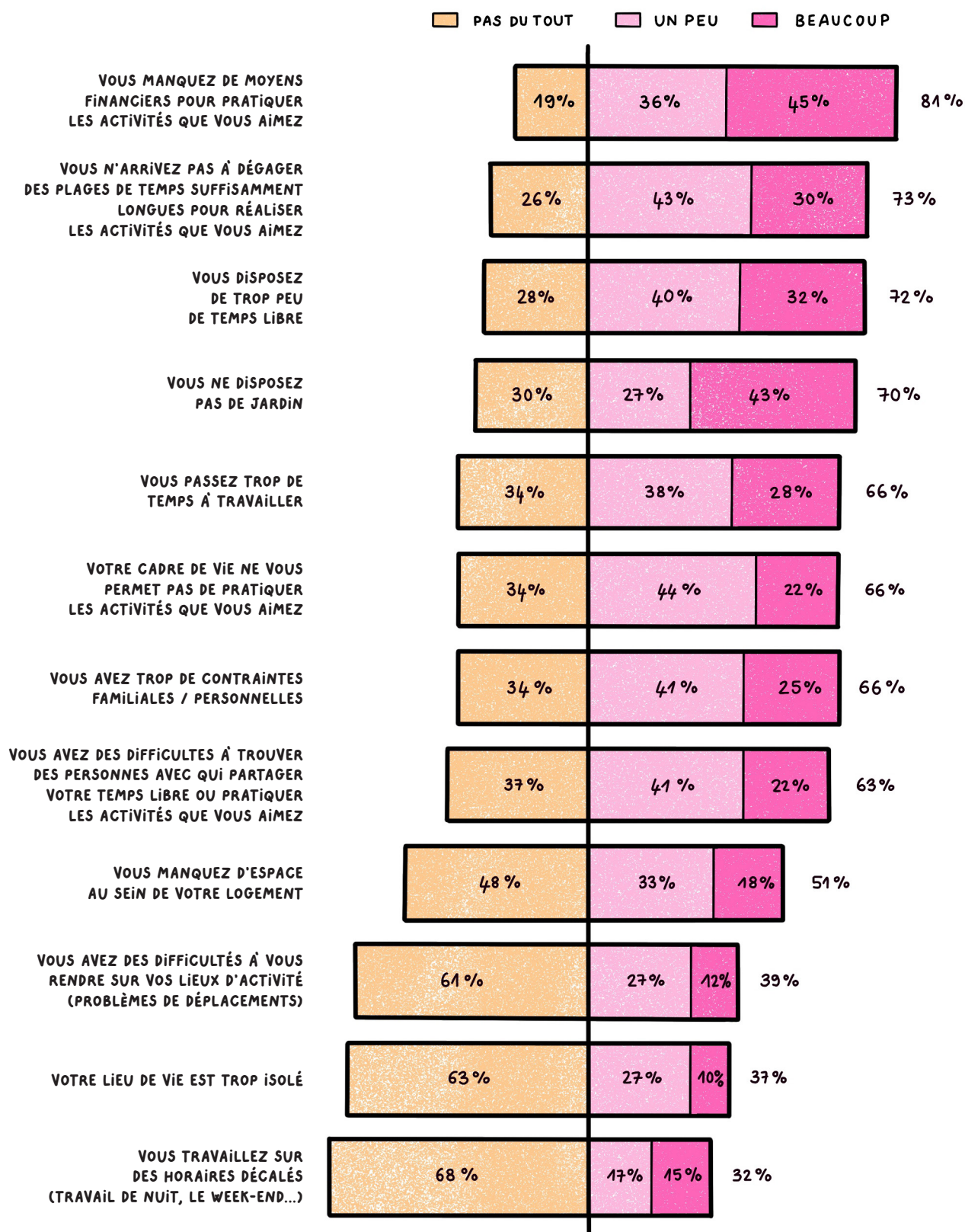
6. LE NIVEAU DE SATISFACTION DES FRANÇAIS·ES À L'ÉGARD DE LEUR TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN

La satisfaction des Français-es en termes de quantité de temps libre est de 6,6 sur 10, et de 6,7 pour la qualité de ce temps, soit un niveau moyen (on ne considère pas positif un niveau de satisfaction en dessous de 7 sur 10).

Ce niveau de satisfaction moyen est d'abord lié à un manque de moyens financiers et juste après, à **l'impossibilité de dégager des plages de temps suffisamment longues pour réaliser les activités souhaitées**. La question des éventuelles difficultés de déplacement est beaucoup moins mise en avant.

Les Français-es passant une grande partie de leur temps libre à domicile, on peut remarquer que ces « manques » vont impacter la qualité du temps libre. Par exemple, le fait de ne pas disposer de jardin contribue pour 70% des Français-es au fait qu'ils ne soient pas totalement satisfaits de leur temps libre, et que le fait de manquer d'espace au sein de leur logement y contribue pour 51% des Français-es. On note également que, si les Français-es déclarent que leur cadre de vie est un élément pouvant influencer négativement sur leur satisfaction à l'égard de leur temps libre, à l'échelle nationale on ne constate pas plus d'insatisfaction dans un cadre de vie que dans un autre. Autrement dit, on peut être aussi insatisfait du lien entre son cadre de vie et son temps libre, dans tous les types de cadre de vie.

**DANS QUELLE MESURE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS CONTRIBUENT-ILS AU FAÏT
QUE VOUS NE SOYEZ PAS TOTALEMENT SATISFAIT DE LA MANIÈRE
DONT VOUS OCCUPEZ VOTRE TEMPS LIBRE AU QUOTIDIEN ?**

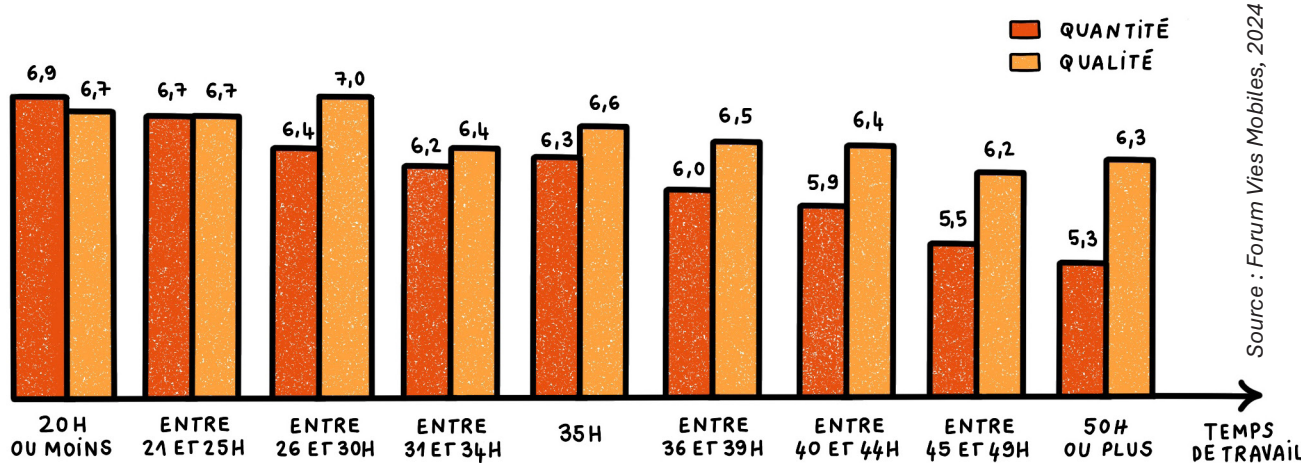


Source : Forum Vies Mobiles, 2024

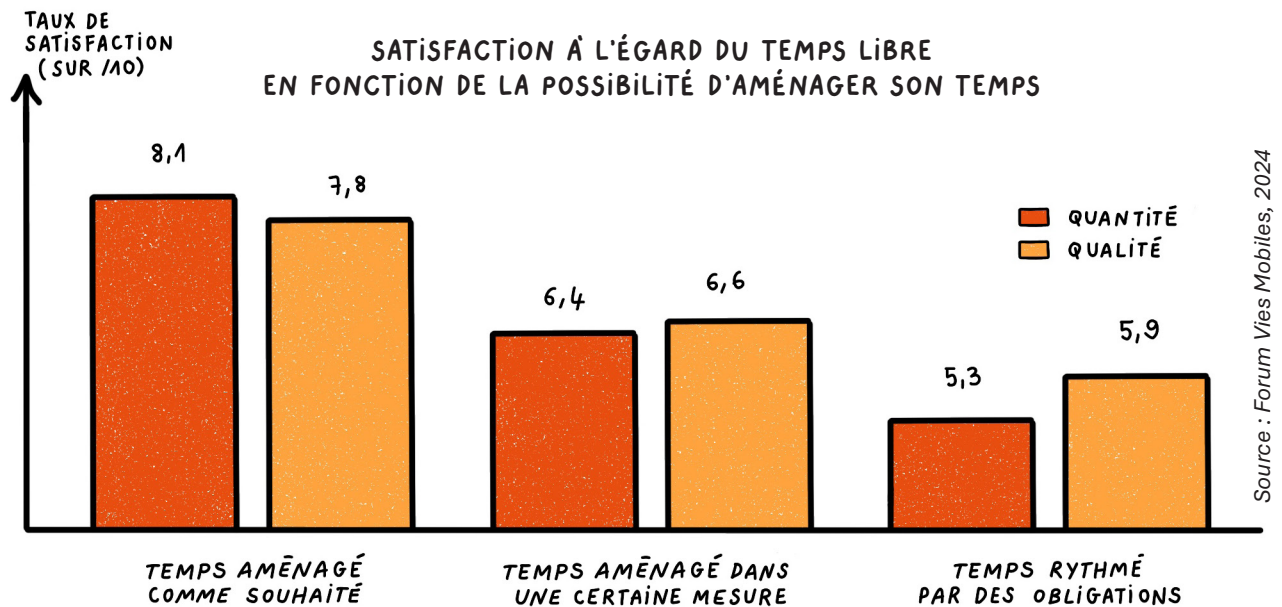
Sans surprise, les hommes sont plus satisfaits que les femmes (pour rappel, ils jouissent en moyenne de 9h de temps libre de plus chaque semaine) et les Français-es avec enfants moins satisfaits que ceux sans enfants (ils

jouissent de 14h de temps libre en moins chaque semaine). Sans surprise également, la satisfaction varie en fonction du temps de travail : les retraités sont les plus satisfaits, et plus on travaille, moins on est satisfait de son temps libre.

SATISFACTION À L'ÉGARD DU TEMPS LIBRE EN FONCTION DU TEMPS DE TRAVAIL (SUR 10)



Aussi, la possibilité d'aménager son temps et ses occupations au quotidien joue favorablement dans la satisfaction :



ZOOM SUR LES ASPIRATIONS DES CITOYEN•NES



Les habitants des 4 territoires du Forum Citoyen ont exprimé le souhait d'avoir un temps libre plus continu et apaisé (ralentissement du rythme de vie, plus de liberté d'organisation du temps libre, droit à ne rien faire...).

7. PAS DE SAISON POUR LE TEMPS LIBRE

Cette enquête, menée en deux temps (6 000 personnes pour la période printemps/été et 6 000 personnes pour automne/hiver) montre que les activités de temps libre des Français-es diffèrent peu en fonction de la saisonnalité, tout comme étonnement les déplacements correspondants. On constate très légèrement plus de temps libre au printemps/été qu'à l'automne/hiver, des distances de trajet moyen et des temps et distances totaux de déplacement équivalents.

Les quelques différences se retrouvent dans les activités pratiquées : l'été, plus de temps passé dans son jardin à se détendre (38% l'été versus 13% l'hiver) ou à en prendre soin (jardinage et entretien du potager, 45% l'été versus 23% l'hiver) ou à faire des sorties dans la nature (37% versus 32%). Les achats plaisirs sont quant à eux légèrement plus pratiqués à l'automne/hiver (25%, versus 21% au printemps/été).

RÉSULTATS DU FORUM CITOYEN 2024

Avec 40% de la mobilité quotidienne, on se déplace autant pour le temps libre que pour le travail et les études. Le sujet ne fait pourtant l'objet d'aucune politique concrète. Si notre enquête nationale « Mobilité et temps libre du quotidien » nous permet de mieux connaître les pratiques, notre Forum Citoyen vise à mettre les aspirations des habitants au cœur des politiques de mobilité à inventer. C'est aux citoyens de fixer les objectifs pour aller vers des mobilités désirées et moins carbonées.

Au printemps 2024, le Forum Vies Mobiles a réuni 120 citoyens représentatifs de la population française sur 4 territoires (Gironde, Guadeloupe, Île-de-France, Normandie). Sont ressortis des discussions 8 objectifs pour une mobilité du temps libre désirée et écologique.

5 grands objectifs transversaux

Avoir une vie sociale locale riche

- Avoir plus de lien social (notamment intergénérationnel) de proximité
- Avoir plus d'information sur ce qui se passe localement
- Avoir accès à une plus grande diversité d'activités de proximité
- En particulier, à des activités culturelles et sportives de proximité
- Ralentir le rythme pour une société plus humaine

Avoir un temps libre plus continu et apaisé

- Ralentir le rythme et déconnecter
- Avoir plus de liberté d'organisation de son temps libre, notamment pour gagner du temps libre, passer plus de temps avec ses proches...
- Droit à ne rien faire
- Placer le temps libre au cœur de nos vies

Avoir accès à des transports en commun fiables et efficaces

- Pouvoir être plus autonomes et spontanés dans nos déplacements pour le temps libre
- Ne plus avoir la charge mentale du trajet retour
- Ne pas renoncer/se priver
- Aller plus facilement plus loin
- S'aérer et se distraire
- Limiter notre empreinte écologique grâce aux transports collectifs

Pouvoir profiter de son temps libre le soir et la nuit

- Pouvoir faire la fête de manière spontanée, gratuite, dans des lieux publics
- Pouvoir profiter d'ouvertures d'activités en nocturne
- Pouvoir se déplacer le soir et la nuit

Pouvoir aller loin pour voir ses proches, participer à des événements culturels et découvrir les régions voisines

- Avoir accès à la nature (loin)
- Avoir accès à la culture, et en particulier à des événements plus exceptionnels et lointains comme des festivals (loin)
- Pouvoir voir ses proches plus facilement (loin)
- Pouvoir découvrir sa région et le reste du pays

3 objectifs territoriaux

Droit aux déplacements inter-île pour vivre notre temps libre (Guadeloupe)

Droit aux meilleurs cadres de vie hors Paris (Île-de-France)

Avoir un espace public inclusif et agréable qui met le piéton au centre (Île-de-France)

MOBILITÉ ET TEMPS LIBRE DU QUOTIDIEN

ENQUÊTE NATIONALE ET FORUM CITOYEN

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 rapide et 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

