

Après **98 %** des courtes pauses actives, les gens se sentaient mieux

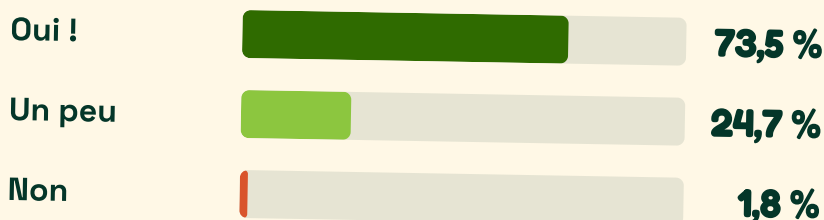
Le rapport snacking sportif 2027 est notre première étude. Juste après une séance Wakeout, l'appli pose une seule question : « Tu te sens mieux ? » Entre le 23 avril 2026 et le 27 octobre 2026, les gens y ont répondu 112 031 fois. Voici ce qu'ils ont dit, à côté de ce que dit la recherche publique sur la position assise, le snacking sportif et notre façon de nous sentir.

[Télécharger le PDF](#)[Obtenir les données \(CSV\)](#)[Les résultats clés ↓](#)

Par Pedro Wunderlich, Cofondateur · Publié le 28 octobre 2026

PAR DÉFAUT

“Tu te sens mieux ?”



112 031

RÉPONSES

117

PAYS

5 019

PERSONNES

2 min 3 s

SÉANCE TYPIQUE

EN UN COUP D'ŒIL

Huit choses que nous avons apprises

01

98 % se sentaient au moins un peu mieux

Sur 112 031 réponses, 73,5 % disaient Oui et 24,7 % Un peu. Seulement 1,8 % disaient Non. En comptant chaque personne à égalité, pour que les membres les plus fidèles ne fassent pas pencher la balance : 60,9 % Oui, 34,9 % Un peu, 4,2 % Non.

02

Deux minutes ont suffi

La séance typique a duré 2 min 3 s. 65,9 % ont duré trois minutes ou moins, et 85,8 % cinq minutes ou moins. Ce sont de vrais snacks sportifs, pas des entraînements.

03

Debout plutôt qu'assis, quel que soit l'objectif

Pour les 7 objectifs que nous avons pu comparer, les séances debout ont reçu plus de Oui que les séances assises : 83,8 % contre 69,9 % pour l'énergie, 70,9 % contre 56,7 % pour le stress. Les pauses assises aidaient quand même : presque personne n'a répondu Non.

04

L'énergie arrive le plus vite

Quand les gens demandaient de l'énergie, 78,4 % ont répondu « OUI ! Plein d'énergie ! ». Le soulagement des douleurs (53,9 % de Oui) et la détente du soir (52,6 % de Oui) recevaient plus souvent « Un peu » : le soulagement vient plus lentement que l'énergie.

05

Ça s'améliore avec la pratique

Après la toute première séance d'une personne, 52,4 % ont dit Oui. Chez celles qui avaient dépassé leur 300e séance, c'était 79,1 %. En suivant les mêmes 233 personnes de leurs dix premières réponses jusqu'à leur centième, le Oui est passé de 69,8 % à 74,7 %.

06

C'est au bureau que ça marche le mieux

Les séances choisies pour le bureau ont reçu 74,6 % de Oui, le plus haut score de tous les lieux (salon 67,7 %, chambre 63,5 %). L'endroit où l'on est le plus assis est celui où une pause se ressent le plus.

07

Le matin est le plus chargé, la fin de soirée fait le moins d'effet

L'heure la plus chargée était 10 h, avec 9,9 % de toutes les réponses. La part de Oui est restée entre 72,3 % et 76,5 % de 7 h à 20 h, puis a baissé à 66,6 % à 22 h, quand beaucoup de gens choisissent des séances calmes pour s'endormir.

08

La même histoire dans 117 pays

Dans chacun des 12 pays comptant au moins 40 personnes, les réponses d'une personne moyenne étaient Oui ou Un peu au moins 87 % du temps, des États-Unis à la Chine, en passant par l'Allemagne, le Mexique et le Japon.

CE QUE NOUS AVONS DEMANDÉ

Une question, trois réponses

À la fin d'une séance, l'appli demande : « Tu te sens mieux ? » On touche Oui !, Un peu ou Non. Si la personne avait choisi un objectif avant de commencer, la question le nomme : « Te sens-tu plus énergisé ? » (ou concentré, détendu, soulagé, etc.), avec « OUI ! Plein d'énergie ! », Un peu ou Non. Répondre est facultatif.

PAR DÉFAUT

“Tu te sens mieux ?”

Oui !

Un peu

Non

APRÈS LE CHOIX D'UN OBJECTIF (21 586 RÉPONSES)

“Te sens-tu plus énergisé ?”

OUI ! Plein d'énergie !

Un peu

Non

98 % se sentaient au moins un peu mieux

La plupart des gens ont répondu quelques fois, et quelques membres fidèles des centaines de fois. Ces membres fidèles sont plus contents de leurs pauses, c'est d'ailleurs pour ça qu'ils continuent, alors nous montrons les deux vues. Dans un cas comme dans l'autre, au moins 95 réponses sur 100 étaient Oui ou Un peu.

Tu te sens mieux ? 112 031 réponses

Part des réponses. Ligne du haut : chaque réponse. Ligne du bas : chaque personne comptée à égalité.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non

Toutes les réponses

73,5 %

24,7 %

La personne moyenne

60,9 %

34,9 %

Source : réponses dans l'appli Wakeout, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 112 031 réponses de 5 019 personnes.

Wakeout · Rapport snacking sportif 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

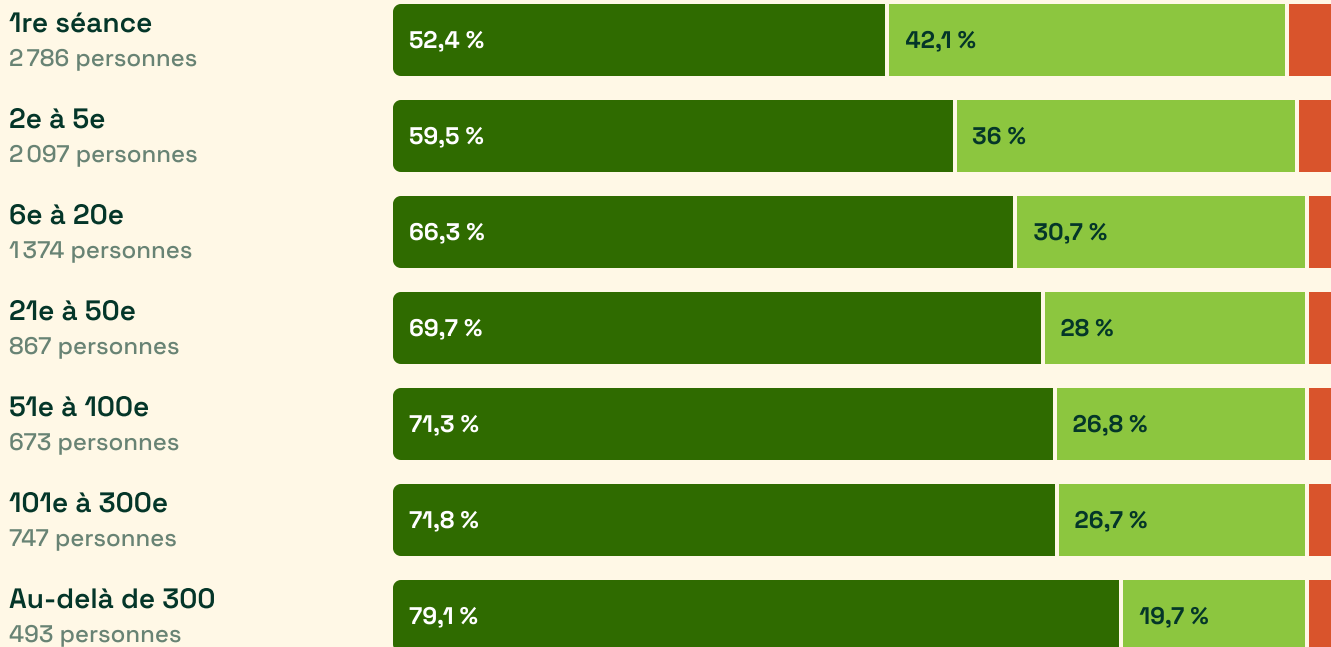
Est-ce que ça s'améliore avec la pratique ?

En partie. Les personnes que les pauses n'aidaient pas ont tendance à arrêter, donc les membres de longue date forment par définition un groupe plus satisfait. Mais l'effet se voit aussi chez les mêmes personnes : les 233 personnes arrivées à au moins 100 réponses ont dit Oui 69,8 % du temps lors de leurs dix premières, et 74,7 % de la 91e à la 100e.

Plus une personne a fait de séances, plus elle répond Oui

Part des réponses, selon le nombre de séances terminées par la personne à ce moment-là.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non



Source : réponses dans l'appli Wakeout, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 112 031 réponses de 5 019 personnes.

Wakeout • Rapport snacking sportif 2027 • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

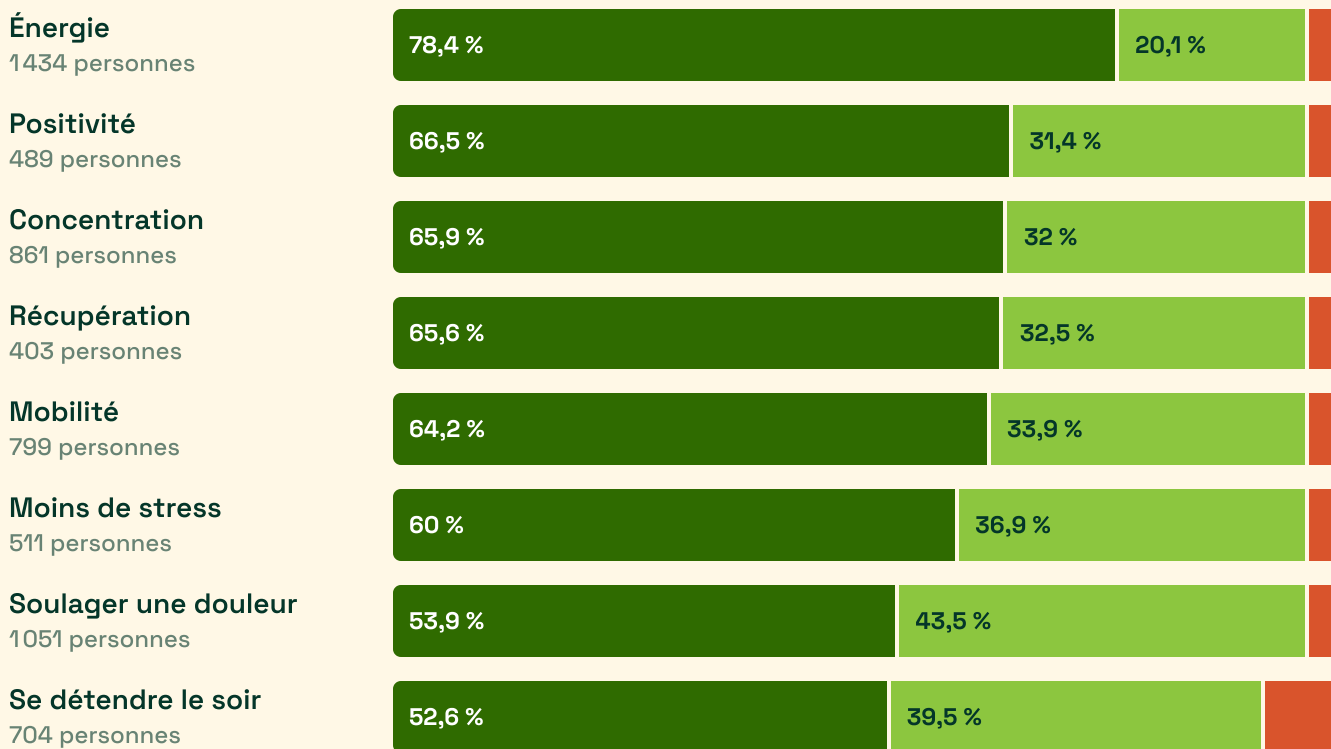
L'énergie vient vite, le soulagement prend plus de temps

Quand les gens choisissaient d'abord un objectif, la question le nommait : « Te sens-tu plus énergisé ? », « ...plus détendu ? », « ...plus soulagé ? ». L'énergie, la positivité et la concentration ont reçu le plus de Oui francs. Le soulagement des douleurs et la détente du soir ont reçu le plus de « Un peu ». C'est ce qu'on pouvait attendre : deux minutes peuvent te réveiller, mais un dos raide ou un esprit qui s'emballe demande en général plus d'une fois. La détente du soir a aussi reçu le plus de Non (8 %) : avoir sommeil sur commande, c'est difficile.

Ce que les gens ont demandé, et comment ça s'est passé

Part des réponses, selon l'objectif choisi avant la séance.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non



Source : réponses dans l'appli Wakeout après le choix d'un objectif, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 21586 réponses de 2439 personnes. [Wakeout · Rapport snacking sportif 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

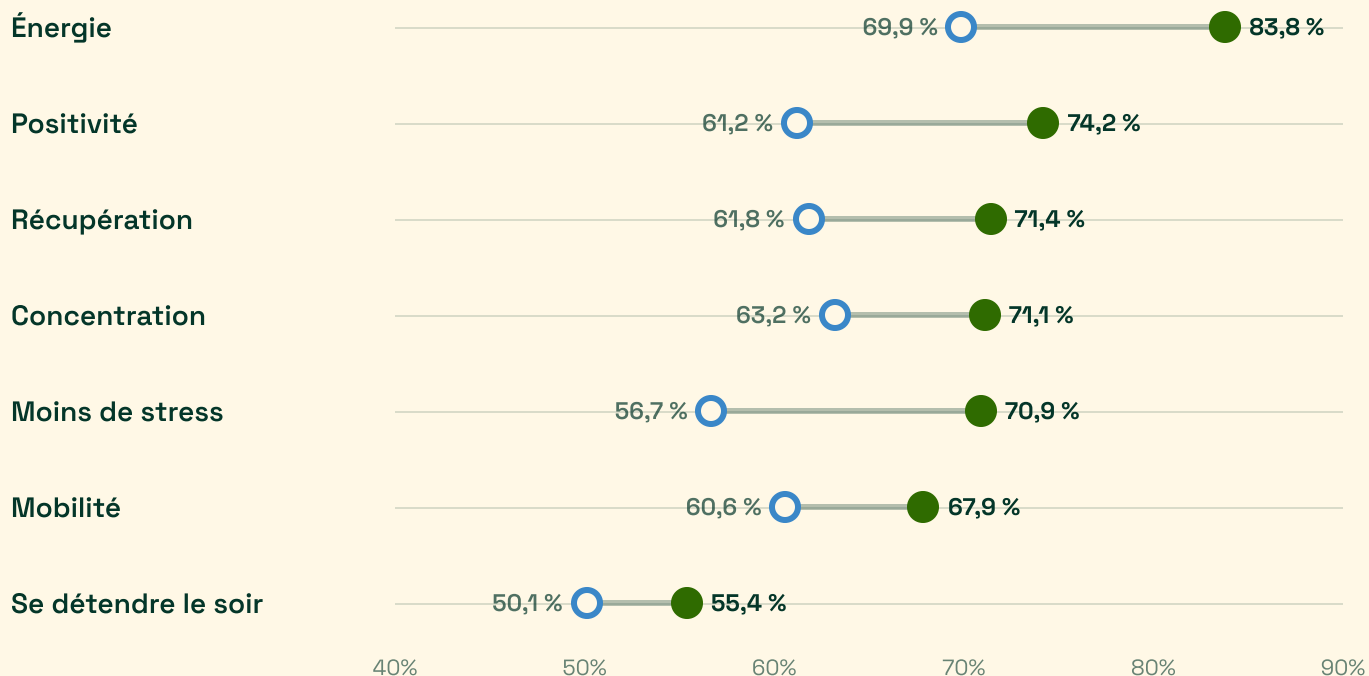
Lève-toi si tu peux

Quand les gens choisissaient un objectif, ils nous disaient aussi où ils étaient et s'ils allaient rester assis ou se lever. Pour chaque objectif que nous avons pu comparer, les séances debout ont reçu plus de Oui. L'écart était le plus grand pour l'énergie et le stress. Si tu ne peux pas te lever, les pauses assises marchent quand même : sur l'ensemble des séances assises, 2,6 % ont répondu Non.

Séances debout contre séances assises

Part des Oui pour le même objectif, debout contre assis.

● Debout ○ Assis



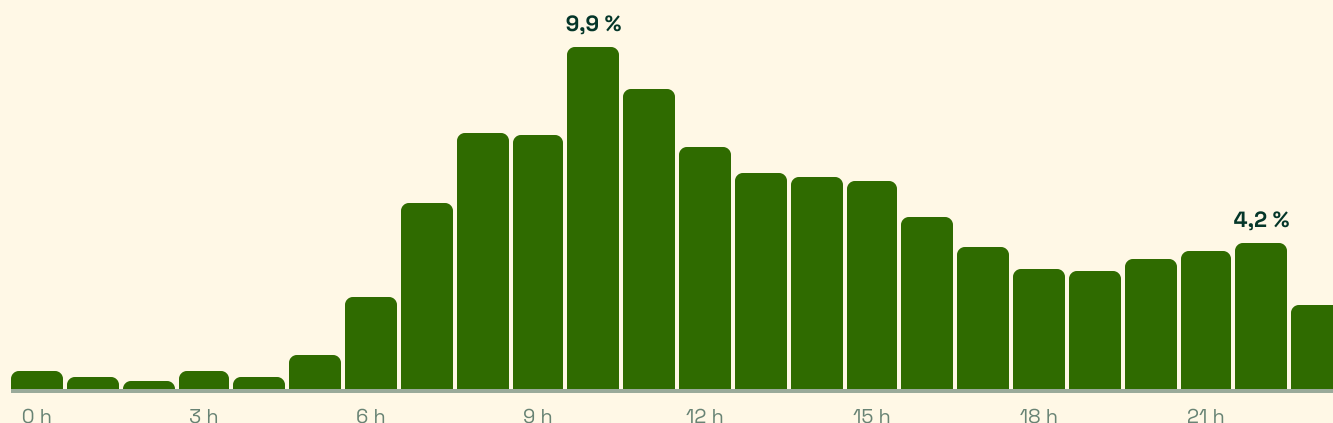
Source : réponses dans l'appli Wakeout après le choix d'un objectif, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 21586 réponses de 2439 personnes. [Wakeout · Rapport snacking sportif 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

La journée d'une pause active

Les pauses commencent vers 6 h, culminent à 10 h et restent nombreuses pendant tout l'après-midi de travail. La part de Oui est stable dans la journée et baisse tard le soir, quand les gens choisissent des séances calmes pour s'endormir.

Quand les gens font des pauses actives

Part de toutes les réponses, selon l'heure locale de la personne.

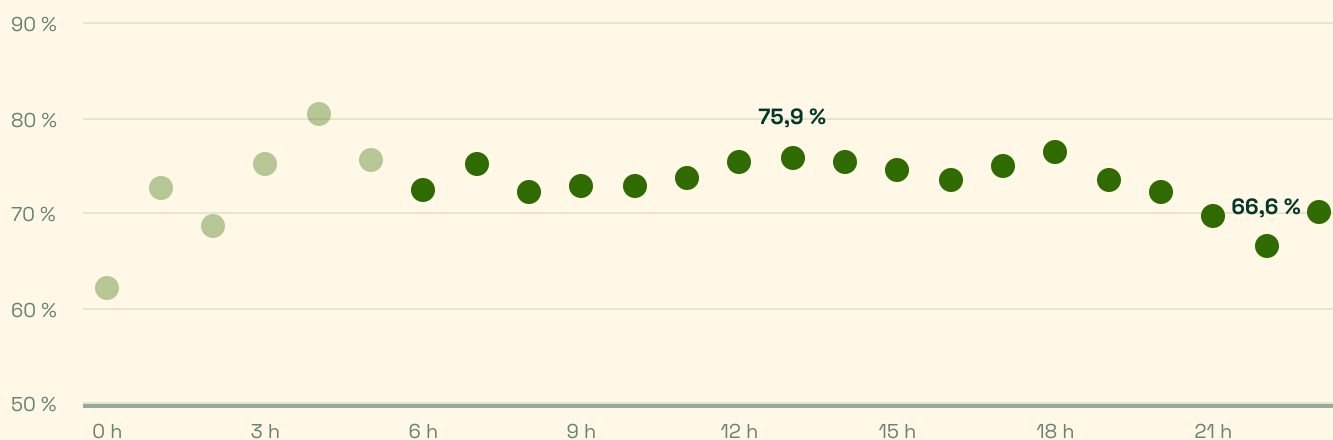


Source : réponses dans l'appli Wakeout, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 112 031 réponses de 5 019 personnes.

Wakeout • Rapport snacking sportif 2027 • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

À quelle fréquence les gens disent Oui, selon l'heure

Part des Oui, selon l'heure locale. Les heures avec moins de 500 personnes sont estompées.



Source : réponses dans l'appli Wakeout, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 112 031 réponses de 5 019 personnes.

Wakeout • Rapport snacking sportif 2027 • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

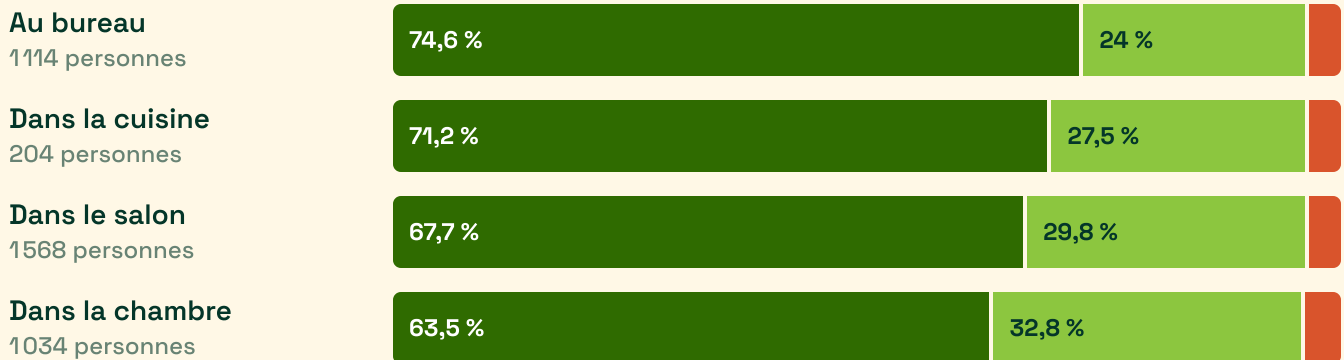
Le bureau l'emporte

Les séances choisies pour le bureau ont reçu 74,6 % de Oui, le plus haut score de tous les lieux (salon 67,7 %, chambre 63,5 %). L'endroit où l'on est le plus assis est celui où une pause se ressent le plus.

Où la pause a eu lieu

Part des réponses, selon le lieu choisi avant la séance.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non



Source : réponses dans l'appli Wakeout après le choix d'un objectif, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 21586 réponses de 2439 personnes. [Wakeout · Rapport snacking sportif 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

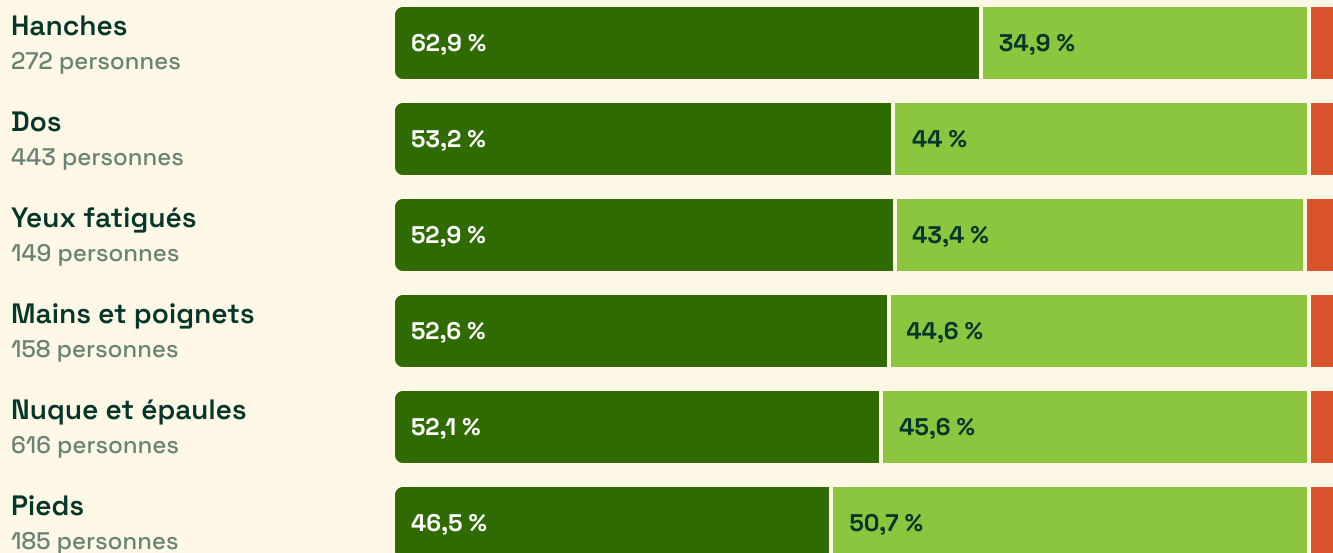
Le soulagement, une zone à la fois

Les séances pour les hanches ont reçu le plus de Oui francs. Pour la nuque, le dos, les mains et les pieds, « Un peu » était presque aussi fréquent que Oui : une courte pause les soulage, et recommencer compte.

Soulager une douleur, par zone du corps

Part des réponses quand l'objectif était de soulager une douleur, par zone.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non



Source : réponses dans l'appli Wakeout après le choix d'un objectif, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 21586 réponses de 2439 personnes. [Wakeout · Rapport snacking sportif 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

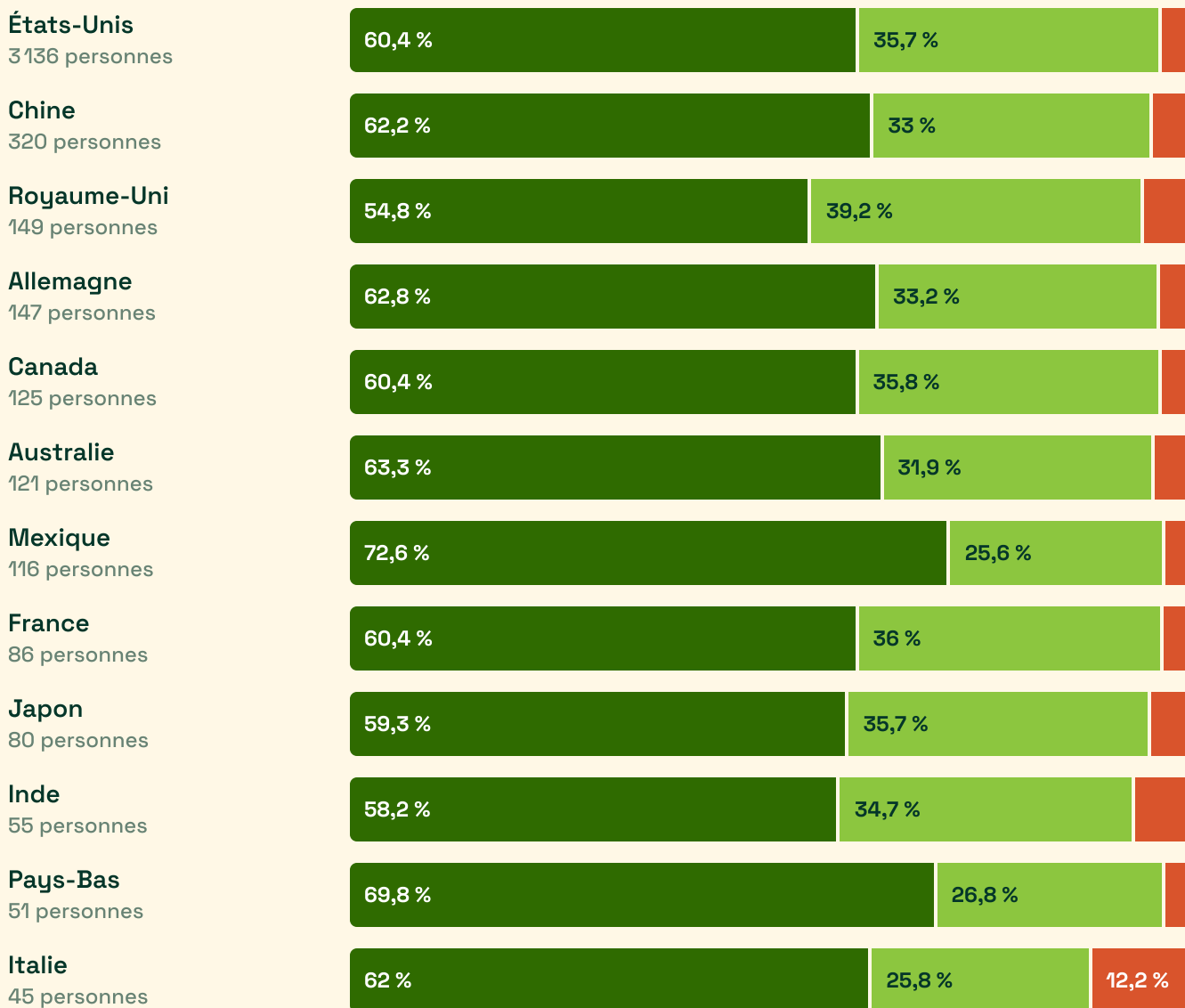
117 pays, une même tendance

Dans chacun des 12 pays comptant au moins 40 personnes, les réponses d'une personne moyenne étaient Oui ou Un peu au moins 87 % du temps, des États-Unis à la Chine, en passant par l'Allemagne, le Mexique et le Japon.

La même réponse partout dans le monde

Part des réponses, chaque personne comptée à égalité. Pays comptant au moins 40 personnes.

■ Oui ! ■ Un peu ■ Non



Source : réponses dans l'appli Wakeout, du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026, 112 031 réponses de 5 019 personnes.

Wakeout • Rapport snacking sportif 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

Le jour de la semaine a très peu compté : le Oui allait de 72,6 % (vendredi) à 74,9 % (samedi).

VUE D'ENSEMBLE

Ce que dit la recherche publique

Nos données sont une pièce du puzzle. Voici les preuves publiques à côté desquelles elles se placent. Chaque chiffre ci-dessous a été lu dans l'article original ou le communiqué de l'OMS ; les numéros entre crochets renvoient aux sources en fin de page.

1,8 milliard

Près d'un adulte sur trois ne bouge pas assez

En 2022, 31 % des adultes dans le monde (environ 1,8 milliard de personnes) n'atteignaient pas le minimum de l'OMS de 150 minutes d'activité modérée par semaine, contre 23 % en 2000. L'OMS prévoit 35 % d'ici 2030 si rien ne change. [1][2]

6,4 heures

Nous restons assis plus qu'avant

Aux États-Unis, le temps passé assis par jour chez les adultes est passé de 5,5 heures en 2007-2008 à 6,4 heures en 2015-2016, et un adulte sur quatre reste assis plus de 8 heures par jour. [3][4]

Toute durée

Les courtes séances comptent

Les recommandations 2020 de l'OMS ont abandonné l'ancienne règle selon laquelle une activité devait durer au moins 10 minutes pour compter. Toute durée compte désormais, et remplacer du temps assis par une activité de n'importe quelle intensité, même légère, apporte des bénéfices pour la santé. [5]

1 à 2 min

De minuscules efforts, de fortes associations

Chez 25 241 adultes britanniques qui ne faisaient pas de sport, environ trois efforts quotidiens de 1 à 2 minutes d'activité intense de tous les jours (escaliers, marche rapide) étaient associés à un risque de décès toutes causes confondues inférieur de 38 % à 40 %. C'est une association, pas une preuve de cause. [6]

30 personnes

De courtes pauses ont amélioré l'humeur en laboratoire

Dans un essai avec 30 adultes assis la plupart de la journée, six marches de 5 minutes réparties dans la journée ont amélioré l'humeur et réduit la fatigue ; une seule marche de 30 minutes, non. Nos données sont la version quotidienne, à grande échelle, de cette question. [7]

921 personnes

Les essais sur le snacking sportif restent petits

Une méta-analyse de 2026 a regroupé 21 essais sur le snacking sportif : 921 personnes au total. Une revue de 2026 sur les snacks sportifs chez les plus de 60 ans a trouvé 8 études portant sur 317 personnes. Avec nos 5 019 personnes, c'est l'un des plus grands relevés en conditions réelles de ce que fait ressentir une courte pause active. [8][9]

Être assis, est-ce le nouveau tabagisme ?

Non. Le risque de rester longtemps assis est réel, mais bien plus faible que celui du tabac, et les chercheurs disent que les deux ne sont pas comparables [11]. La bonne nouvelle, c'est que le temps assis est l'un des risques les plus faciles à interrompre.

COMMENT NOUS AVONS FAIT

Méthode et limites

Les données

Toutes les réponses à « Tu te sens mieux ? » données dans l'appli Wakeout pour iOS (versions 100.14 à 100.17.2, iPhone et iPad) entre le 23 avril 2026 et le 27 octobre 2026 : 112 031 réponses de 5 019 personnes dans 117 pays. Sur la même période, les gens ont terminé 977 312 mouvements et en ont passé 154 366.

Confidentialité

Nous avons utilisé uniquement des statistiques d'usage anonymes : pas de noms, pas d'e-mails, pas de données de santé. Les identifiants des personnes ont été remplacés par des codes à sens unique avant l'analyse, et nous ne publions que des totaux. Chaque groupe présenté compte au moins 40 personnes. Nous avons exclu 19 comptes appartenant à l'équipe Wakeout et à des testeurs internes.

Comment nous avons compté

Les pourcentages sont des parts de réponses, sauf quand un graphique indique « chaque personne comptée à égalité » : là, nous calculons d'abord la répartition propre à chaque personne entre Oui, Un peu et Non, puis nous en faisons la moyenne. Les heures sont l'heure locale de la personne. La durée des séances vient de 20 924 séances sur trois semaines types (mai, juillet, septembre) : la médiane était de 2 min 3 s.

Ce que cette étude ne peut pas te dire

Il n'y a pas de groupe témoin : nous ne savons pas comment les gens se seraient sentis sans la pause. Ce sont des membres de Wakeout qui ont choisi de bouger, et ceux qui répondent le plus sont ceux pour qui ça marche. C'est une seule question, posée juste après la séance, dans une appli qui veut que tu te sentes bien. Nous pensons que c'est quand même utile : c'est le plus grand relevé que nous connaissions de ce que fait ressentir une pause de deux minutes dans la vie de tous les jours. Ce n'est pas un essai clinique.

POUR LES JOURNALISTES ET LES CHERCHEURS

Utiliser ce rapport

Tu peux citer, mettre en graphique et republier ces résultats avec un lien vers cette page. Pour une interview, d'autres découpages des données ou une ventilation par pays, écris à hello@wakeout.co.

CITATION SUGGÉRÉE

Wunderlich P. Rapport snacking sportif 2027 : 112 031 réponses sur ce que fait ressentir une courte pause active. Wakeout ; 28 octobre 2026.
<https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

TÉLÉCHARGEMENTS

[Rapport complet \(PDF\) ↓](#)

[Toutes les données des graphiques \(CSV\) ↓](#)

Graphiques (PNG): [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

Sources

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. *JAMA*. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. *JAMA*. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

Questions sur le rapport

Qu'est-ce que le snacking sportif ?

Le snacking sportif (en anglais « exercise snacks ») consiste à faire de très courtes séances de mouvement, en général d'une à quelques minutes, au fil de la journée, à la place (ou en plus) d'un long entraînement. Monter les escaliers d'un bon pas, marcher deux minutes ou enchaîner quelques squats, tout ça compte. Dans ce rapport, la séance Wakeout typique a duré 2 min 3 s.

Est-ce que les courtes pauses actives font vraiment se sentir mieux ?

Dans nos données, les gens ont dit se sentir mieux après 98 % des courtes pauses : 73,5 % de Oui et 24,7 % de Un peu, sur 112 031 réponses. Les essais en laboratoire vont dans le même sens : dans l'un d'eux, de courtes marches réparties dans la journée ont amélioré l'humeur et réduit la fatigue chez des adultes assis la plupart du temps. Notre étude n'a pas de groupe témoin, elle montre donc ce que les pauses font ressentir, pas ce qui se serait passé sans elles.

D'où viennent les données ?

De l'appli Wakeout pour iOS. Après une séance, l'appli demande « Tu te sens mieux ? » avec trois réponses possibles. Nous avons analysé toutes les réponses du 23 avril 2026 au 27 octobre 2026 : 112 031 réponses de 5 019 personnes dans 117 pays.

Des données personnelles ont-elles été utilisées ?

Non. Nous avons utilisé des statistiques anonymes avec des codes à sens unique à la place des identifiants, publié uniquement des totaux, et n'avons montré aucun

groupe de moins de 40 personnes. Aucun nom, e-mail ou dossier de santé n'a été utilisé.

Puis-je utiliser ces chiffres dans un article ?

Oui, avec un lien vers cette page. Le CSV contient tous les chiffres derrière chaque graphique, et le contact presse est hello@wakeout.co.

Y aura-t-il un autre rapport ?

Oui. Nous prévoyons de publier une étude tous les quelques mois. La prochaine portera sur le temps que les gens passent assis, grâce à une question à laquelle les nouveaux membres répondent désormais en s'inscrivant.

Essaie une pause de deux minutes

Wakeout est l'appli de mouvement derrière ces données : des séances courtes et ludiques dès une minute, sur iPhone, iPad, Mac et Apple Watch. Sept jours gratuits.

Télécharger Wakeout

Exercices au bureau

