



Le palmarès des sports qui font gagner le plus d'années d'espérance de vie

Par Jeanne Sénéchal

Il y a 2 jours

Tennis natation Running longévité



Intensité, coordination, lien social : les mécanismes de la longévité sportive surprennent parfois. *Tashi-Delek / Gettyimages*

EXCLUSIF - Les études internationales sur le sport et la longévité montrent que toutes les disciplines n'ont pas les mêmes effets sur l'espérance de vie. Nous nous sommes plongés dans les différents travaux de chercheurs pour en déduire un classement des sports qui aident à vivre vieux.

Êtes-vous plutôt tennis, natation, course à pied ou vélo ? Passé un certain âge, ce choix fait une réelle différence. Tous les sports ne se valent pas pour vivre vieux. C'est le principal enseignement de plusieurs grandes études internationales publiées ces dix dernières années (*voir méthodologie*). Ces travaux de chercheurs permettent

d'identifier les disciplines les plus fortement associées à une meilleure espérance de vie, et celles dont les bénéfices semblent parfois surestimés. Certains sports permettent de gagner jusqu'à 10 années d'espérance de vie par rapport à un mode de vie sédentaire, quand d'autres prolongent statistiquement l'existence de «*seulement*» 3 années.

Nous nous sommes plongés dans ces publications scientifiques, en particulier dans celle de la *Copenhagen City Heart Study* qui fait référence, et dans l'étude britannique d'Oja et Stamatakis publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, pour établir notre propre classement des sports les plus favorables à l'espérance de vie. Découvrez ces disciplines qui se révèlent des alliées de votre longévité et celles dont l'avantage... est surtout ailleurs.

Statistique et longévité

Rappelons que ces travaux sont des données statistiques, à lire comme telles et non à titre individuel : à raison de trois heures de tennis par semaine, un pratiquant ne gagne pas systématiquement 9,7 années de vie : c'est la moyenne observée à l'échelle d'une cohorte de plusieurs milliers de personnes.

D'autres facteurs déterminants entrent par ailleurs en compte au sujet de la longévité : hérédité, sommeil, stress, lien social, alimentation, tabac, pollution.

Le palmarès des sports de longévité

Rang	Discipline	Années de vie gagnées (Étude de Copenhague)	Réduction de la mortalité (Étude Oja et al., 2017)	Profil
1er	Tennis	+9,7 ans	-47 % toutes causes, -56 % cardiovasculaire	Effort intermittent intense, cognitif, social
2e	Badminton, squash, ping-pong	+6,2 ans	-47 % / -56 %	Effort intermittent, cognitif, faible contact
3e	Sports collectifs (football en particulier)	+4,7 ans	n.d. par discipline	Effort intermittent, social, contact
4e	Musculation et renforcement	----	-10 à -20 % avec 1 h/sem. <i>Étude Momma et al., BJSM, 2022 (méta-analyse)</i>	Force, anti-sarcopénie
5e	Vélo	+3,7 ans	-15 % toutes causes	Endurance modulable, sans impact
6e	Natation	+3,4 ans	-28 % / -41 %	Endurance, sans impact
7e	Course à pied	+3,2 ans	non significative	Endurance continue, fort impact



Numéro 7 : la course à pied

- **Années de vie gagnées** : + 3,2 ans (étude de Copenhague, vs sédentaires)
- **Réduction de la mortalité toutes causes** : non significative dans l'étude britannique (Oja, BJSM 2017)
- **Profil** : endurance continue, faible intermittence, fort impact

Voici la grande surprise du classement. Discipline emblématique du sport santé, le running semble offrir des bénéfices plus modestes que d'autres pratiques dans la littérature récente. Dans la cohorte britannique de 80.000 participants, aucune réduction statistiquement significative du risque de mortalité prématurée n'a été observée chez les coureurs. Les auteurs eux-mêmes soulignent que ce résultat va à l'encontre des recommandations habituelles.

Pour Juliana Antero, épidémiologiste à l'INSEP, auteure d'une HDR sur la longévité des sportifs de haut niveau soutenue à l'Université Paris Cité en 2022, les disciplines très spécialisées en endurance semblent moins bénéfiques à long terme que les sports intermittents ou combinés. *«Les types d'effort très spécialisés en endurance, comme la longue distance, ne confèrent que peu ou pas de gain de longévité cardiovasculaire»*, observe-t-elle.

Faut-il pour autant arrêter de courir ? Surtout pas. La course apporte tout de même 3,2 années de vie supplémentaires dans l'étude de Copenhague. Elle améliore la VO2max, la composition corporelle et le bien-être psychologique. Mais elle ne suffit pas, à elle seule, à constituer une stratégie optimale de longévité, notamment lorsqu'elle est pratiquée de manière très linéaire et répétitive.

Pour Guillaume Millet, professeur de physiologie de l'exercice à l'Université Jean-Monnet de Saint-Étienne, la clé est d'introduire davantage de variété physiologique : *«Si vous courez, ajoutez du fartlek, des accélérations, des côtes»*, conseille-t-il, tout en recommandant d'associer la course à pied à du renforcement musculaire et à des activités sans impact pour mieux absorber le volume d'entraînement.

Numéro 6 : la natation

- **Années de vie gagnées** : + 3,4 ans (étude de Copenhague).
- **Réduction de la mortalité toutes causes** :- 28 %, cardiovasculaire : -41 % (Oja, BJSM, 2017).
- **Profil** : endurance modérée, sans impact, sollicitation globale du corps.

La natation est le sport consensuel par excellence. Celui que les médecins recommandent et vers lequel on se tourne souvent au fil des années. À raison : ses bénéfices cardiovasculaires sont solides, et l'absence d'impact permet une pratique prolongée, y compris après 60 ans. Selon une étude américaine du Cooper Institute portant sur plus de 40.000 hommes, les nageurs réguliers présentent une mortalité réduite de près de moitié par rapport aux sédentaires.

Pourquoi n'arrive-t-elle pas plus haut ? Parce que, dans les faits, beaucoup de nageurs évoluent à un rythme assez confortable. Or le corps ne réagit pas de la même manière à une nage continue et tranquille qu'à des efforts plus intenses, avec des variations d'allure.

Autre limite : si la natation ménage très bien les articulations, elle sollicite moins les os que les sports en charge, alors que la préservation de la densité osseuse devient un enjeu important avec l'âge, notamment après 50 ans.

Cela ne veut évidemment pas dire qu'il faut abandonner les longueurs. *«On peut faire de l'interval training en natation, par exemple : 30 secondes rapides, 30 secondes lentes»*, explique Guillaume Millet. Il recommande aussi d'associer la natation à des activités en charge, comme la marche rapide ou le renforcement musculaire, pour aider à préserver la densité osseuse avec l'âge.

Numéro 5 : le vélo

- **Années de vie gagnées** : + 3,7 ans (étude de Copenhague)
- **Réduction de la mortalité toutes causes** : -15 % (Oja, BJSM, 2017)
- **Profil** : endurance modulable, sans impact, accessible à tous les âges

C'est sans doute le sport le plus facile à faire entrer dans le quotidien. On peut l'utiliser pour se déplacer, doser facilement l'intensité et continuer à en pratiquer longtemps. Plusieurs études montrent qu'une pratique régulière du vélo est associée à une baisse du risque de mortalité, notamment cardiovasculaire. Une étude danoise menée sur près de 50.000 adultes a par exemple observé une diminution significative du risque de maladie coronarienne chez les personnes qui pédalaient régulièrement.

L'un de ses grands atouts, c'est sa souplesse. Le vélo peut être très doux ou au contraire très exigeant selon la manière dont on le pratique. Dès qu'on ajoute des côtes, des accélérations ou des phases plus intenses, il devient un excellent outil d'entraînement cardiovasculaire. C'est aussi une bonne alternative lorsque les sports à impact deviennent plus difficiles avec l'âge.

Faut-il en faire son activité principale ? Pas complètement. Comme la natation, le vélo sollicite relativement peu le haut du corps et ne suffit pas à lui seul à freiner la perte musculaire liée au vieillissement. *«Quand les impacts deviennent problématiques, on*

peut continuer à faire de l'interval training en vélo», rappelle Guillaume Millet, qui recommande d'associer le vélo à du renforcement musculaire pour préserver la masse et la force.

Numéro 4 : la musculation et le renforcement musculaire

- **Réduction de la mortalité** : environ -10 à -20 % selon les grandes méta-analyses, avec un bénéfice encore plus marqué lorsque l'activité est associée à une activité cardiovasculaire.
- **Profil** : force, anti-sarcopénie, préservation de l'autonomie.

C'est le grand oublié des classements, et sans doute l'un des plus importants avec le vieillissement. Longtemps considérée comme secondaire face au cardio, la musculation s'impose aujourd'hui comme un pilier du vieillissement en bonne santé. Une grande méta-analyse publiée en 2022 dans le *British Journal of Sports Medicine* montre qu'environ 30 à 60 minutes hebdomadaires de renforcement musculaire sont associées à une baisse significative du risque de mortalité toutes causes.

Pourquoi un tel effet ? Parce qu'avec l'âge, le corps perd progressivement du muscle, un phénomène qui s'accélère nettement après 60 ans. Cette fonte musculaire, appelée sarcopénie, joue un rôle important dans la perte d'autonomie, les chutes et la fragilité liée au vieillissement. Or le renforcement musculaire reste l'un des meilleurs moyens de ralentir ce processus.

Le travail de force présente aussi d'autres avantages : il aide à préserver la densité osseuse, améliore la sensibilité à l'insuline et aide à préserver la mobilité en vieillissant.

Pour Guillaume Millet, il vaut mieux miser sur «une combinaison de plusieurs» activités plutôt que sur un seul sport : une activité avec impact «avec un peu d'intensité style fartlek», du renforcement musculaire «accompagné de travail de mobilité/stretching», et un sport sans impact comme le vélo «pour faire du volume». «L'intensité est un facteur clé pour élever puis maintenir sa VO2max et sa force», souligne-t-il.

Numéro 3 : les sports collectifs (football en particulier)

- **Années de vie gagnées** : + 4,7 ans (football, étude de Copenhague).
- **Profil** : intermittent, social, cognitif.

C'est probablement l'un des résultats les plus inattendus du classement. Les sports collectifs, souvent perçus comme plus risqués ou réservés aux plus jeunes, figurent pourtant parmi les disciplines les plus associées à la longévité. Dans l'étude de Copenhague, le football amateur est ainsi associé à près de cinq années de vie supplémentaires.

Pourquoi ? Parce que ces sports cumulent plusieurs types de bénéfices. Le corps alterne en permanence efforts intenses et récupération, avec des sprints, des changements de direction et des phases plus calmes. Mais il faut aussi anticiper, prendre des décisions rapides, lire le jeu, réagir aux autres. À cela s'ajoute une forte dimension sociale, qui favorise souvent une pratique régulière sur le long terme.

Pour Juliana Antero, épidémiologiste à l'INSEP, les disciplines combinant différents types d'efforts et des séquences intermittentes semblent produire les bénéfices cardiovasculaires les plus importants. *«Les plus grands bénéfices enregistrés concernent les disciplines combinant différents types d'efforts et des efforts intermittents, comme les sports collectifs»*, explique-t-elle.

Ces disciplines ont toutefois leurs limites : les contacts et les chocs augmentent le risque de blessure avec l'âge, en particulier après 40 ans. C'est aussi ce qui explique pourquoi les sports de raquette, qui reprennent une partie de ces bénéfices sans contact physique direct, arrivent encore plus haut dans le classement.

Numéro 2 : les sports de raquette (badminton, padel, squash, ping-pong)

- **Années de vie gagnées** : + 6,2 ans (badminton, étude de Copenhague)
- **Réduction de la mortalité** (catégorie sports de raquette) : -47 % toutes causes, -56 % cardiovasculaire (Oja, BJSM, 2017)
- **Profil** : intermittent intense, cognitif, social, faible contact

C'est la révélation des dernières années. Les sports de raquette concentrent presque tous les ingrédients aujourd'hui associés à la longévité. Dans l'étude de Copenhague, le badminton est associé à plus de six années de vie supplémentaires. Le squash, encore plus intense, figure de son côté parmi les disciplines les plus exigeantes sur le plan cardiovasculaire.

Il faut toutefois préciser le périmètre des études. Dans les travaux britanniques d'Oja (BJSM, 2017), la catégorie «*sports de raquette*» regroupe officiellement le badminton, le tennis (compté à part dans l'étude de Copenhague) et le squash, les seules disciplines proposées dans les questionnaires utilisés. Le padel, encore peu développé au Royaume-Uni à l'époque, et le tennis de table, classé séparément, reposent sur des mécanismes proches mais disposent encore de moins de données spécifiques.

Pourquoi ces sports ressortent-ils autant ? Parce qu'ils cumulent plusieurs qualités rarement réunies. Le corps alterne en permanence accélérations, changements de direction et récupération. Les échanges sollicitent aussi fortement la coordination, les réflexes et l'anticipation. Et comme ces sports se pratiquent presque toujours à plusieurs, ils ajoutent une dimension sociale importante. Autre avantage : l'absence de contact direct, qui limite les blessures lourdes par rapport à certains sports collectifs.

Le tennis de table illustre bien cette dynamique. Plusieurs études récentes en gériatrie suggèrent un effet positif sur les fonctions cognitives, notamment chez des patients atteints de troubles neurodégénératifs débutants. «*Cela développe toutes les qualités physiques sans qu'il y ait de grosses blessures dues à des chocs entre joueurs, comme au foot ou au rugby. Et c'est ludique*», résume Guillaume Millet.

Numéro 1 : le tennis

- **Années de vie gagnées** : + 9,7 ans (étude de Copenhague - record absolu du classement).
- **Réduction de la mortalité** (catégorie sports de raquette) : - 47 % toutes causes, -56 % cardiovasculaire (Oja, BJSM, 2017)
- **Profil** : intermittence, cognition, social, impact léger.

De quoi en surprendre plus d'un. On pense souvent au tennis comme à un sport exigeant pour les genoux ou les épaules avec le temps. Pourtant, dans plusieurs grandes cohortes ayant comparé discipline par discipline les liens entre sport et longévité, il arrive systématiquement en tête. L'étude de Copenhague lui attribue près de dix années de vie supplémentaires par rapport à un mode de vie sédentaire, soit presque trois fois plus que la course à pied.

Pourquoi un tel résultat ? Parce que le tennis combine presque tout ce que les chercheurs considèrent aujourd'hui comme favorable au vieillissement : des efforts intenses mais fractionnés, du cardio, du renforcement musculaire, de l'équilibre, de la coordination, de la vitesse de réaction, mais aussi une forte stimulation cognitive et sociale.

À chaque échange, le corps alterne accélérations, freinages, changements de direction et récupération. Cette intermittence oblige le système cardiovasculaire à s'adapter en permanence, tout en sollicitant les muscles et l'équilibre. Les appuis et déplacements contribuent aussi au maintien de la densité osseuse, un enjeu majeur après 50 ans.

Le tennis mobilise également le cerveau. Il faut anticiper, lire le jeu, décider rapidement. À cela s'ajoute l'aspect social : on joue rarement seul, ce qui favorise la régularité de la pratique, un élément essentiel dans toutes les études sur la longévité.

« Tout le monde pense d'abord à la natation ou au vélo. En fait, on ne pense pas du tout aux sports de raquette. Et pourtant, plusieurs études récentes vont dans le même sens : ces efforts intermittents semblent les plus bénéfiques », observe Juliana Antero, épidémiologiste à l'INSEP.

Le tennis demande par ailleurs certaines conditions de pratique, avec un partenaire, un terrain et du matériel, et peut devenir traumatisant avec l'âge. D'où l'intérêt de l'associer à des activités sans impact, comme la natation ou le vélo, pour prolonger sa pratique dans le temps.

La révolution VILPA : 4 minutes par jour qui changent tout

L'une des découvertes les plus marquantes de la décennie en matière d'activité physique et de longévité ne concerne pas les sports, mais les petits efforts intenses du quotidien. C'est tout l'apport de l'étude d'Emmanuel Stamatakis publiée en 2022 dans *Nature Medicine*, à partir de 25.000 adultes britanniques équipés d'accéléromètres pendant sept jours et suivis pendant près de sept ans.

Trois ou quatre courts épisodes d'activité intense par jour, quelques dizaines de secondes à une ou deux minutes chacun, par exemple monter des escaliers rapidement, pousser une poussette en côte ou courir attraper un bus, pour un total de 4,4 minutes quotidiennes, sont associés à une réduction de 38 à 40 % de la mortalité toutes causes et de 48 à 49 % de la mortalité cardiovasculaire. Des bénéfices qui se rapprochent de ceux observés avec une activité physique modérée plus classique.

Méthodologie : Nous avons croisé plusieurs grandes études internationales sur l'activité physique et la longévité, notamment la *Copenhagen City Heart Study* (Schnohr et al., *Mayo Clinic Proceedings*, 2018), qui a suivi près de 9000 adultes pendant vingt-cinq ans ; l'étude britannique d'Oja et Stamatakis (*British Journal of Sports Medicine*, 2017) portant sur plus de 80.000 participants ; ainsi que les travaux plus récents d'Emmanuel Stamatakis publiés dans *Nature Medicine* en 2022 sur les effets des efforts physiques brefs et intenses du quotidien (VILPA, pour «*Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity*»).

La rédaction vous conseille

- [Se mettre au sport en 2026 : notre palmarès des meilleures salles de fitness](#)
- [Pourquoi certains d'entre nous vivent jusqu'à 100 ans en fumant ou en buvant ?](#)

Sur le même thème

« Aujourd'hui, tout le monde sait comment la jouer » : que devient Loïs Boisson à un mois de Roland-Garros ? 🏆

***Du revers*, de Luis Torres de la Osa : quand le tennis croise la littérature et bien d'autres choses 🏆**

Valentin Vacherot, nouveau prince et leader ambitieux du tennis monégasque 🏆

Alcaraz-Sinner : duel sur le Rocher pour la place de numéro 1 mondial 🏆

Open d'Australie 2026 : Sur quelle chaîne et à quelle heure voir le tournoi du Grand Chelem en direct ?

Tennis : qu'est-ce qui fait encore courir Novak Djokovic à 38 ans ? 🏆

« Je savais que je jouais mieux que ça » : après son élimination au Rolex Paris Masters, Valentin Vacherot prouve qu'il n'est pas un feu de paille 🏆

Blessures, leaders absents, casse-tête de la coupe Davis... Le tennis français face à ses limites 🏆

Rolex Paris Masters à Paris La Défense Arena : comment l'ex-«Bercy» s'est vu ravir l'emblématique tournoi de tennis 🏆

US Open : Benjamin Bonzi et Arthur Rinderknech, le rendez-vous inattendu pour une place en huitième de finale 🏆
