



# Les départs en vacances : habitudes de lever

# Sommaire

Les départ en vacances :  
se lever tôt pour éviter les bouchons



Les départs en vacances :  
pause déjeuner et  
habitudes de lever

---

## **TNS Sofres**

Auteurs  
Carine Marcé  
Simon Loussouarn

## **Entre Nous Soit Dit**

Contact client  
Benoît Dutartre

18PK48 | © TNS

# Méthodologie

Réalisé  
pour



Échantillon

Enquête réalisée **en face à face** sur deux vagues auprès de deux échantillons nationaux de **1000 personnes** représentatifs de la population française

Terrain

1<sup>ère</sup> vague réalisée les **28 et 31 mai 2010**

2<sup>ème</sup> vague réalisée les **9 et 10 juin 2010**

Représen-  
tativité

**Méthode des quotas** : sexe, âge, profession du chef de ménage, et stratification par région et catégorie d'agglomération.





# Les départ en vacances : se lever tôt pour éviter les bouchons

Pause déjeuner et somnolence sur les autoroutes

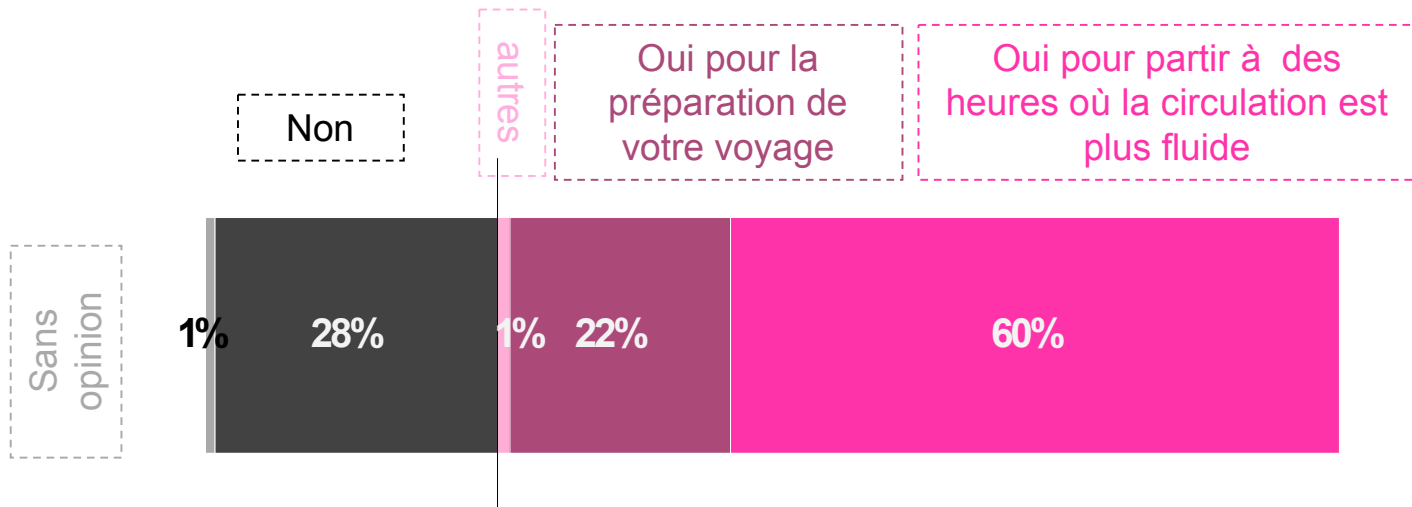
# Près des 2/3 des vacanciers se lèvent plus tôt que d'habitude pour partir en vacances...

En règle générale, est-ce que vous vous levez plus tôt que d'habitude lorsque vous partez en vacances en voiture ? (Plusieurs réponses possibles, total > 100%)

... surtout pour éviter les bouchons

**71%** des vacanciers **se lèvent plus tôt que d'habitude** lorsqu'ils partent en vacances en voiture

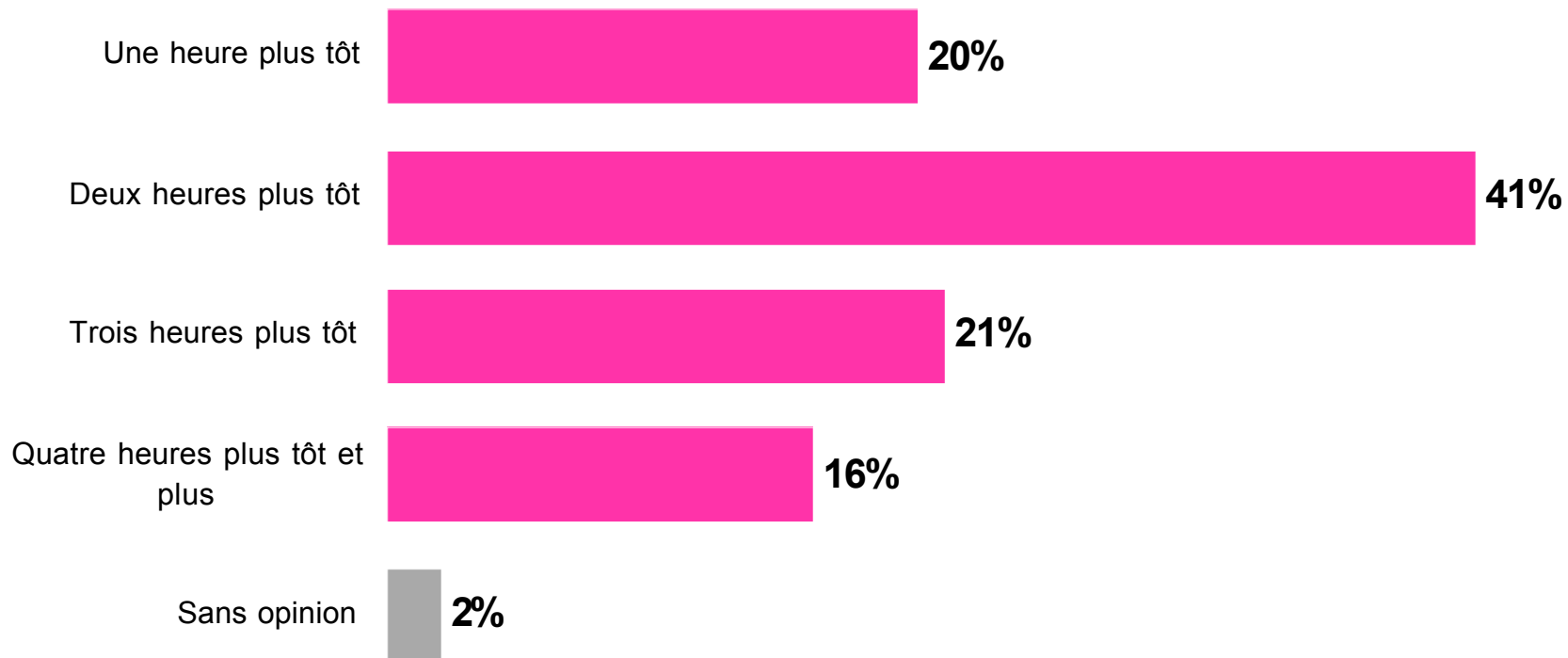
Principalement **les jeunes (18/24 ans : 84%)** et **les parisiens (78%)**



Base : Ensemble des vacanciers

# Dont la majeure partie se lève 2 heures plus tôt

Plus précisément, diriez-vous que vous vous levez à peu près...



Base : Ensembles des vacanciers qui se lèvent plus tôt avant un départ en vacances

# Les départs en vacances : habitudes de lever



*Enquête réalisée les 28 et  
31 mai et les 9 et 10 juin*

*Résultats détaillés*



## Entre nous soit dit

**Contacts TNS Sofres :**  
**Stratégies d'opinion**

Carine MARCÉ / Simon LOUSSOUARN

☎ 01 40 92 44 92 / 27 60



TNS Sofres a choisi d'utiliser  
du papier 100% recyclé



138 avenue Marx Dormoy  
92129 Montrouge cedex  
France

Tél.: 33 (0)1 40 92 66 66

Fax: 33 (0)1 42 53 91 16

Site Web: [www.tns-sofres.com](http://www.tns-sofres.com)

**FICHE**



**TECHNIQUE**



## FICHE TECHNIQUE



- Sondage effectué pour :
- Dates de réalisation : Enquête réalisée en deux vagues : les 28 et 31 mai et les 9 et 10 juin 2010
- Échantillon national de 2000 personnes représentatif de l'ensemble de la population âgée de 18 ans et plus, interrogées en face-à-face à leur domicile par le réseau des enquêteurs de TNS Sofres.
- Méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de ménage PCS) et stratification par région et catégorie d'agglomération.

## NOTE EXPLICATIVE

Vous trouverez dans les pages de tris croisés des résultats les symboles suivants (-,--,+,++) accolés à certains chiffres. Il s'agit de symboles exprimant la valeur des tests statistiques effectués pour mesurer la significativité des écarts à la moyenne. Ils permettent d'identifier les écarts les plus importants de la manière suivante :

**++** : valeurs supérieures significatives à 95% par rapport à la moyenne de chaque colonne

**+** : valeurs supérieures significatives à 90% par rapport à la moyenne de chaque colonne

**--** : valeurs inférieures significatives à 95% par rapport à la moyenne de chaque colonne

**-** : valeurs inférieures significatives à 90% par rapport à la moyenne de chaque colonne

# **Les habitudes de lever**

---

## **avant un départ en vacances**

## La diminution de sommeil avant un départ en vacances

**Question :** En règle générale, est-ce que vous vous levez plus tôt que d'habitude lorsque vous partez en vacances en voiture ?

— Base : Ensemble des vacanciers (44% de l'échantillon) —

|  |           |
|--|-----------|
| Oui, pour la préparation de votre voyage (préparatifs, chargement) | 22        |
| Oui, pour partir à des heures où la circulation est plus fluide    | 60        |
| <b>Total oui</b>   | <b>71</b> |
| Non  | 28        |
| Autres   | 1         |
| Sans opinion   | 1         |
|  | % (1)     |

(1) Le total des pourcentages est supérieur à 100, les personnes interrogées ayant pu donner plusieurs réponses.

**Question :** En règle générale, est-ce que vous vous levez plus tôt que d'habitude lorsque vous partez en vacances en voiture ?

| <b>Ensemble des vacanciers</b><br><br><b>La valeur la plus élevée sur chaque ligne est en gras</b> | Oui, pour la préparation de votre voyage (préparatifs, chargement) | Oui, pour partir à des heures où la circulation est plus fluide | <b>Total oui</b>       | Non              | Autres         | Sans opinion    |
|--|--|---|------------------------|------------------|----------------|-----------------|
|  |  |   |                        |                  |                |                 |
| <b>TOTAL % (1)</b>   | 22   | 60  | <b>71</b>              | 28               | 1              | 1               |
| <b>SEXE</b>  |  |   |                        |                  |                |                 |
| – Homme  | 19   | 56  | <b>67</b>              | 33 <sup>+</sup>  | 1              | 1               |
| – Femme  | 25   | 64  | <b>76<sup>+</sup></b>  | 24               | 1              | 1               |
| <b>AGE</b>   |  |   |                        |                  |                |                 |
| – 18 à 24 ans  | 28   | 71 <sup>++</sup>  | <b>84<sup>++</sup></b> | 16 <sup>--</sup> | 0              | 0               |
| – 25 à 34 ans  | 20   | 62  | <b>72</b>              | 28               | 0              | 0               |
| – 35 à 49 ans  | 23   | 64  | <b>74</b>              | 26               | 1              | 0               |
| – 50 à 64 ans  | 21   | 50 <sup>--</sup>  | <b>63<sup>--</sup></b> | 37 <sup>++</sup> | 1              | 0               |
| – 65 ans et plus   | 20   | 54  | <b>64</b>              | 32               | 2              | 4 <sup>++</sup> |
| <b>PROFESSION DU CHEF DE MÉNAGE</b>  |  |   |                        |                  |                |                 |
| – <i>ST PCS+</i>   | 22   | 60  | <b>72</b>              | 28               | 1              | 0 <sup>-</sup>  |
| – Commerçant, artisan, chef d'entreprise*  | 17   | 56  | <b>67</b>              | 33               | 3              | 0               |
| – Cadre, profession intellectuelle   | 23   | 56  | <b>68</b>              | 32               | 1              | 0               |
| – Profession intermédiaire   | 22   | 66  | <b>76</b>              | 24               | 1              | 0               |
| – <i>ST PCS-</i>   | 25   | 64  | <b>75</b>              | 25               | 0              | 0               |
| – Employé  | 27   | 62  | <b>73</b>              | 26               | 0              | 1               |
| – Ouvrier  | 23   | 65  | <b>76</b>              | 24               | 0              | 0               |
| – <i>ST Inactif, retraité</i>  | 19   | 55  | <b>66</b>              | 32               | 1              | 2               |
| <b>SITUATION PROFESSIONNELLE DE L'INTERVIEWÉ</b>   |  |   |                        |                  |                |                 |
| – <i>ST Actifs</i>   | 23   | 61  | <b>72</b>              | 28               | 1              | 0 <sup>-</sup>  |
| – Travaille à son compte   | 17   | 57  | <b>64</b>              | 36               | 2              | 0               |
| – Salarié  | 24   | 61  | <b>73</b>              | 27               | 1              | 0 <sup>-</sup>  |
| dont : – Salarié du secteur public   | 25   | 65  | <b>77</b>              | 23               | 1              | 1               |
| – Salarié du secteur privé   | 24   | 58  | <b>71</b>              | 29               | 0 <sup>-</sup> | 0 <sup>-</sup>  |
| – Chômeur  | 18   | 66  | <b>72</b>              | 28               | 0              | 0               |
| – <i>ST Inactifs</i>   | 21   | 58  | <b>70</b>              | 29               | 1              | 2               |
| – Retraité   | 17   | 52 <sup>--</sup>  | <b>62<sup>--</sup></b> | 36 <sup>++</sup> | 1              | 2               |
| – Femme au foyer*  | 34 <sup>+</sup>  | 62  | <b>79</b>              | 21               | 0              | 0               |
| – Etudiant   | 27   | 79 <sup>++</sup>  | <b>90<sup>++</sup></b> | 10 <sup>--</sup> | 0              | 0               |
| <b>NIVEAU DE DIPLÔME</b>   |  |   |                        |                  |                |                 |
| – Sans diplôme, certificat d'études  | 19   | 58  | <b>62<sup>-</sup></b>  | 37 <sup>+</sup>  | 0              | 1               |
| – BEPC, CAP, BEP   | 22   | 61  | <b>74</b>              | 26               | 0 <sup>-</sup> | 0 <sup>-</sup>  |
| – Baccalauréat   | 27   | 61  | <b>73</b>              | 27               | 1              | 0               |
| – Enseignement supérieur   | 20   | 59  | <b>70</b>              | 29               | 1              | 1               |

(1) Le total des pourcentages est supérieur à 100, les personnes interrogées ayant pu donner plusieurs réponses.

(\*) En raison de la faiblesse des effectifs, les résultats sont à interpréter avec prudence.

**Question :** En règle générale, est-ce que vous vous levez plus tôt que d'habitude lorsque vous partez en vacances en voiture ?

| <b>Ensemble des vacanciers</b>                               | Oui, pour la préparation de votre voyage (préparatifs, chargement) | Oui, pour partir à des heures où la circulation est plus fluide | Total oui             | Non                    | Autres         | Sans opinion   |
|--|--|---|-----------------------|------------------------|----------------|----------------|
| <b>La valeur la plus élevée sur chaque ligne est en gras</b> |  |   |                       |                        |                |                |
| TOTAL % (1)  | 22   | 60  | <b>71</b>             | 28                     | 1              | 1              |
| <b>PRÉFÉRENCE PARTISANE</b>                                  |  |   |                       |                        |                |                |
| – Grande Gauche (EXG, FG, PS, PRG, Verts)                    | 23   | 59  | <b>70</b>             | 30                     | 0 <sup>-</sup> | 1              |
| dont : – Extrême Gauche (LO, NPA)                            | 20   | 65  | <b>73</b>             | 27                     | 3              | 0              |
| – Front de Gauche (PC, PG)*                                  | 21   | 49  | <b>63</b>             | 35                     | 0              | 2              |
| – Parti socialiste   | 25   | 57  | <b>69</b>             | 30                     | 0              | 1              |
| – Verts  | 22   | 68  | <b>73</b>             | 27                     | 0              | 0              |
| – MoDem*   | 17   | 36 <sup>-</sup>   | <b>49<sup>-</sup></b> | <b>51<sup>++</sup></b> | 0              | 0              |
| – Grande Droite (NC, UMP, MPF, FN)                           | 21   | 66 <sup>+</sup>   | <b>76</b>             | 24                     | 1              | 0              |
| – UMP  | 23   | 67 <sup>+</sup>   | <b>78<sup>+</sup></b> | 22                     | 1              | 1              |
| – FN   | 16   | 65  | <b>72</b>             | 29                     | 0              | 0              |
| – Sans préférence partisane                                  | 20   | 57  | <b>71</b>             | 28                     | 1              | 1              |
| <b>CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION</b>                             |  |   |                       |                        |                |                |
| – Moins de 2.000 habitants                                   | 25   | 56  | <b>68</b>             | 31                     | 1              | 1              |
| – 2.000 à 20.000 habitants                                   | 15 <sup>-</sup>  | 64  | <b>70</b>             | 30                     | 0              | 1              |
| – 20.000 à 100.000 habitants                                 | 23   | 56  | <b>73</b>             | 26                     | 1              | 1              |
| – Plus de 100.000 habitants                                  | 22   | 59  | <b>70</b>             | 30                     | 1              | 1              |
| – Agglomération parisienne                                   | 24   | 66  | <b>78<sup>+</sup></b> | 21 <sup>-</sup>        | 1              | 1              |
| <b>RÉGIONS</b>   |  |   |                       |                        |                |                |
| – Ile de France  | 22   | 66  | <b>77</b>             | 22                     | 1              | 1              |
| – ST Province  | 22   | 58  | <b>70</b>             | 30                     | 1              | 1              |
| dont : – Sud   | 23   | 54 <sup>-</sup>   | <b>68</b>             | 31                     | 0 <sup>-</sup> | 1              |
| – Nord+Est   | 20   | 62  | <b>73</b>             | 27                     | 1              | 0              |
| – Ouest+Centre   | 22   | 61  | <b>70</b>             | 30                     | 1              | 0              |
| <b>IMAGE DE LA RESTAURATION</b>                              |  |   |                       |                        |                |                |
| – Bonne image  | 23   | 60  | <b>73</b>             | 27                     | 1              | 0 <sup>-</sup> |
| – Mauvaise image   | 21   | 60  | <b>68</b>             | 31                     | 0 <sup>-</sup> | 1              |

(1) Le total des pourcentages est supérieur à 100, les personnes interrogées ayant pu donner plusieurs réponses.

(\*) En raison de la faiblesse des effectifs, les résultats sont à interpréter avec prudence.

## Le nombre d'heures de sommeil en moins avant un départ en vacances

**Question :** Plus précisément, diriez-vous que vous vous levez à peu près...

— Base : A ceux qui se lèvent plus tôt avant un départ en vacances (31% de l'échantillon) —

|  |      |
|--|------|
| Une heure plus tôt                         | 20   |
| Deux heures plus tôt                       | 41   |
| Trois heures plus tôt                      | 21   |
| Quatre heures plus tôt et plus             | 16   |
| <i>dont</i> Quatre heures plus tôt         | 9    |
| <i>dont</i> Plus de quatre heures plus tôt | 7    |
| Sans réponse                               | 2    |
|  | 100% |

Question : Plus précisément, diriez-vous que vous vous levez à peu près...

| <b>Ensemble des vacanciers qui se lèvent plus tôt avant un départ en vacances</b> | Une heure plus tôt | Deux heures plus tôt  | Trois heures plus tôt  | Sous-Total Quatre heures plus tôt et plus | Dont quatre heures plus tôt | Dont plus de quatre heures plus tôt | Sans réponse    |
|---|--------------------|-----------------------|------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>La valeur la plus élevée sur chaque ligne est en gras</b>                      |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| <b>TOTAL</b>  | 20                 | <b>41</b>             | 21                     | <b>16</b>                                 | 9                           | 7                                   | 2               |
| <b>SEXE</b>   |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| – Homme   | 21                 | <b>41</b>             | 19                     | <b>17</b>                                 | 10                          | 7                                   | 2               |
| – Femme   | 18                 | <b>41</b>             | 22                     | <b>16</b>                                 | 9                           | 7                                   | 3               |
| <b>AGE</b>  |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| – 18 à 24 ans   | 21                 | <b>36</b>             | 25                     | <b>17</b>                                 | 12                          | 5                                   | 1               |
| – 25 à 34 ans   | 18                 | <b>43</b>             | 16                     | <b>21</b>                                 | 12                          | 9                                   | 2               |
| – 35 à 49 ans   | 19                 | <b>36</b>             | 22                     | <b>20</b>                                 | 12                          | 8                                   | 3               |
| – 50 à 64 ans   | 19                 | <b>48</b>             | 17                     | <b>12</b>                                 | 4 <sup>-</sup>              | 8                                   | 4               |
| – 65 ans et plus  | 24                 | <b>48</b>             | 22                     | <b>6<sup>-</sup></b>                      | 5                           | 1 <sup>-</sup>                      | 0               |
| <b>PROFESSION DU CHEF DE MÉNAGE</b>   |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| – <i>ST PCS+</i>  | 18                 | <b>40</b>             | 23                     | <b>17</b>                                 | 11                          | 6                                   | 2               |
| – Cadre, profession intellectuelle  | 25                 | <b>42</b>             | 15                     | <b>16</b>                                 | 11                          | 5                                   | 2               |
| – Profession intermédiaire  | 13 <sup>-</sup>    | <b>39</b>             | 26                     | <b>18</b>                                 | 11                          | 7                                   | 4               |
| – <i>ST PCS-</i>  | 23                 | <b>40</b>             | 16                     | <b>19</b>                                 | 9                           | 10                                  | 2               |
| – Employé   | 23                 | <b>50</b>             | 12 <sup>-</sup>        | <b>14</b>                                 | 5                           | 9                                   | 1               |
| – Ouvrier   | 24                 | <b>34</b>             | 18                     | <b>21</b>                                 | 11                          | 10                                  | 3               |
| – <i>ST Inactif, retraité</i>   | 19                 | <b>46</b>             | 23                     | <b>10<sup>-</sup></b>                     | 6                           | 4                                   | 2               |
| <b>SITUATION PROFESSIONNELLE DE L'INTERVIEWÉ</b>                                  |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| – <i>ST Actifs</i>  | 20                 | <b>41</b>             | 18                     | <b>19</b>                                 | 11                          | 8                                   | 2               |
| – Travaille à son compte*   | 20                 | <b>47</b>             | 16                     | <b>17</b>                                 | 13                          | 4                                   | 0               |
| – Salarié   | 18                 | <b>41</b>             | 19                     | <b>19</b>                                 | 10                          | 9                                   | 3               |
| dont : – Salarié du secteur public  | 16                 | <b>32<sup>-</sup></b> | 25                     | <b>23<sup>+</sup></b>                     | 13                          | 10                                  | 4               |
| – Salarié du secteur privé  | 20                 | <b>45</b>             | 16                     | <b>17</b>                                 | 9                           | 8                                   | 2               |
| – Chômeur*  | 35 <sup>++</sup>   | <b>39</b>             | 8 <sup>-</sup>         | <b>18</b>                                 | 10                          | 8                                   | 0               |
| – <i>ST Inactifs</i>  | 19                 | <b>42</b>             | 26                     | <b>11<sup>-</sup></b>                     | 6                           | 5                                   | 2               |
| – Retraité  | 22                 | <b>48</b>             | 20                     | <b>9<sup>-</sup></b>                      | 4 <sup>-</sup>              | 5                                   | 1               |
| – Femme au foyer*   | 17                 | <b>35</b>             | 33                     | <b>6</b>                                  | 3                           | 3                                   | g <sup>++</sup> |
| – Etudiant*   | 16                 | 30                    | <b>38<sup>++</sup></b> | <b>16</b>                                 | 16                          | 0 <sup>-</sup>                      | 0               |
| <b>NIVEAU DE DIPLÔME</b>  |                    |                       |                        |   |                             |                                     |                 |
| – Sans diplôme, certificat d'études   | 20                 | <b>44</b>             | 21                     | <b>13</b>                                 | 10                          | 3                                   | 2               |
| – BEPC, CAP, BEP  | 20                 | <b>44</b>             | 16                     | <b>18</b>                                 | 8                           | 10                                  | 2               |
| – Baccalauréat  | 20                 | <b>40</b>             | 24                     | <b>15</b>                                 | 9                           | 6                                   | 1               |
| – Enseignement supérieur  | 19                 | <b>40</b>             | 22                     | <b>16</b>                                 | 11                          | 5                                   | 3               |

(\*) En raison de la faiblesse des effectifs, les résultats sont à interpréter avec prudence.



Question : Plus précisément, diriez-vous que vous vous levez à peu près...

| Ensemble des vacanciers qui se lèvent plus tôt avant un départ en vacances | Une heure plus tôt | Deux heures plus tôt   | Trois heures plus tôt | Sous-Total Quatre heures plus tôt et plus | Dont                   |                                |                 |
|--|--------------------|------------------------|-----------------------|---|------------------------|--------------------------------|-----------------|
|  |                    |                        |                       |   | quatre heures plus tôt | plus de quatre heures plus tôt | Sans réponse    |
| <b>La valeur la plus élevée sur chaque ligne est en gras</b>               |                    |                        |                       |   |                        |                                |                 |
| TOTAL  | 20                 | <b>41</b>              | 21                    | <b>16</b>                                 | 9                      | 7                              | 2               |
| <b>PRÉFÉRENCE PARTISANE</b>  |                    |                        |                       |   |                        |                                |                 |
| – Grande Gauche (EXG, FG, PS, PRG, Verts)                                  | 20                 | <b>41</b>              | 20                    | <b>16</b>                                 | 9                      | 7                              | 3               |
| dont : – Extrême Gauche (LO, NPA)*   | 21                 | <b>31</b>              | 13                    | <b>27</b>                                 | 9                      | 18 <sup>++</sup>               | 8 <sup>++</sup> |
| – Parti socialiste   | 22                 | <b>45</b>              | 19                    | <b>12</b>                                 | 7                      | 5                              | 2               |
| – Verts  | 13                 | <b>40</b>              | 24                    | <b>21</b>                                 | 10                     | 11                             | 2               |
| – Grande Droite (NC, UMP, MPF, FN)   | 17                 | <b>50<sup>++</sup></b> | 20                    | <b>13</b>                                 | 9                      | 4                              | 0 <sup>-</sup>  |
| – UMP  | 13 <sup>-</sup>    | <b>50<sup>+</sup></b>  | 24                    | <b>13</b>                                 | 10                     | 3 <sup>-</sup>                 | 0 <sup>-</sup>  |
| – FN*  | 31                 | <b>46</b>              | 7                     | <b>16</b>                                 | 8                      | 8                              | 0               |
| – Sans préférence partisane  | 24                 | <b>32<sup>-</sup></b>  | 22                    | <b>19</b>                                 | 10                     | 9                              | 3               |
| <b>CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION</b>   |                    |                        |                       |   |                        |                                |                 |
| – Moins de 2.000 habitants   | 22                 | <b>44</b>              | 15                    | <b>16</b>                                 | 5                      | 11                             | 3               |
| – 2.000 à 20.000 habitants   | 14                 | <b>35</b>              | 33 <sup>++</sup>      | <b>17</b>                                 | 8                      | 9                              | 1               |
| – 20.000 à 100.000 habitants   | 24                 | <b>40</b>              | 16                    | <b>17</b>                                 | 9                      | 8                              | 3               |
| – Plus de 100.000 habitants  | 19                 | <b>45</b>              | 17                    | <b>16</b>                                 | 11                     | 5                              | 3               |
| – Agglomération parisienne   | 22                 | <b>36</b>              | 25                    | <b>15</b>                                 | 13                     | 2 <sup>-</sup>                 | 2               |
| <b>RÉGIONS</b>   |                    |                        |                       |   |                        |                                |                 |
| – Ile de France  | 19                 | <b>38</b>              | 28 <sup>+</sup>       | <b>13</b>                                 | 11                     | 2 <sup>-</sup>                 | 2               |
| – ST Province  | 20                 | <b>42</b>              | 19                    | <b>17</b>                                 | 9                      | 8                              | 2               |
| dont : – Sud   | 24                 | <b>46</b>              | 17                    | <b>11<sup>-</sup></b>                     | 6                      | 5                              | 2               |
| – Nord+Est   | 15                 | <b>34</b>              | 20                    | <b>29<sup>++</sup></b>                    | 12                     | 17 <sup>++</sup>               | 2               |
| – Ouest+Centre   | 20                 | <b>44</b>              | 20                    | <b>13</b>                                 | 9                      | 4                              | 3               |
| <b>IMAGE DE LA RESTAURATION</b>  |                    |                        |                       |   |                        |                                |                 |
| – Bonne image  | 18                 | <b>42</b>              | 22                    | <b>16</b>                                 | 9                      | 7                              | 2               |
| – Mauvaise image   | 20                 | <b>43</b>              | 20                    | <b>16</b>                                 | 10                     | 6                              | 1               |

(\*) En raison de la faiblesse des effectifs, les résultats sont à interpréter avec prudence.



**Ce rapport a été rédigé dans le respect des procédures Qualité de TNS Sofres**

## **Equipe projet**

**Nom :** Simon LOUSSOUARN

**Fonction :** Chargé d'études

## **Responsable**

**Nom :** Carine MARCE

**Fonction :** Directrice associée